



LUKE 1



**“Å BLI FRISK INNEN PSYKIATRI
ER Å VÅGE Å TENKE DET AT
JEG SKAL HA DET GODT”**

- DAG ØIVIND ANTONSEN



LUKE 2



**PRØV Å AKSEPTERE DEG
SELV SLIK DU ER. DU ER GOD
NOK**



LUKE 3



**“EVERY ACTION WE TAKE IN
SOCIETY, IN OUR FAMILIES, AT
WORK, IN THE COMMUNITY IS
AN OPPORTUNITY
TO MAKE PEOPLE FEEL
VALUED OR DEVALUED”**

- ISAAC PRILLELTENSKY



LUKE 4



**VÆR OPPMERKSOM - LEGG
MERKE TIL NOE VAKKERT,
INTERESSANT ELLER UVANLIG**

- RÅDET FOR PSYKISK HELSE



LUKE 5



**“MAN GIR IKKE OPP, FOR DET
ER SÅ MANGE GODE DAGER”**

-TRONDHEIMSJENTE



LUKE 6



**VÆR OPPMERKSOM - LEGG
MERKE TIL HVA DU TENKER OG
FØLER HER OG NÅ, HVA DU
HØRER, HVOR TANKENE LØPER**

- RÅDET FOR PSYKISK HELSE



LUKE 7



**"HUSK AT DU IKKE SKAL KLARE
ALT SELV, FINN NOEN DU KAN
STOLE PÅ SOM DU FAKTISK
KLARER Å FORTELLE OM
HVORDAN DU HAR DET NÅR TING
ER VANSKELIG"**

- MARIA C. VANG



LUKE 8



**FORTSETT Å LÆRE - SETT DEG
ET MÅL DU ØNSKER Å OPPNÅ
- RÅDET FOR PSYKISK HELSE**



LUKE 9



**"IKKE SKJUL AT DU HAR BEHOV
FOR HJELP OG AT TING GJØR
VONDT OG ER VANSKELIGE. OG
IKKE FØL SKAM
PÅ GRUNN AV DET"**

- ARNE JOHAN VETLESEN



LUKE 10



**KNYTT BÅND - TA VARE PÅ FLOKKEN.
HOLD KONTAKT MED MENNESKENE
RUNDT DEG, MED FAMILIE,
VENNER, KOLLEGAER OG NABOER**

- RÅDET FOR PSYKISK HELSE



LUKE 11



**"DA JEG KOM TIL MEG SELV
ETTER ULYKKEN VAR JEG
VELDIG BESTEMT PÅ AT JEG
SKAL IKKE BLI BITTER,
JEG SKAL OPP OG FREM"**

- THORBJØRN BRANDT



LUKE 12



**GI - GJØR NOE FOR EN VENN,
ELLER GI EN FREMMED EN
HJELPENDE HÅND**

- RÅDET FOR PSYKISK HELSE



LUKE 13

**"IF YOU HAVE A NEGATIVE
EXPERIENCE YOU CAN LEARN
FROM IT, AND IT DOES NOT
MEAN THAT YOU ARE A BAD
PERSON"**

– ISAAC PRILLELTENSKY



LUKE 14

**VÆR MOT DEG SELV SOM DU
VILLE VÆRT MOT EN VENN**

– MENTAL HELSE



LUKE 15

**"DET ER JÆVLIG VANSKELIG Å FÅ
GJORT NOE MED DET SOM HAR
SKJEDD, DET ENESTE JEG KAN
PÅVIRKE ER JO DET SOM SKJER I
FREMTIDEN"**

– THORBJØRN BRANDT



LUKE 16

**KNYTT BÅND – TA OPP KONTAKTEN
MED TIDLIGERE BEKJENTE**

– RÅDET FOR PSYKISK HELSE



LUKE 17

**"DET ER VIRKELIG SANT DET DE SIER
AT DET BLIR BEDRE HVIS DU DELER
MED NOEN. MEN IKKE HVEM SOM
HELST, IKKE SI DET TIL NOEN SOM
IKKE HAR PEILING."**

– JOHANNE



LUKE 18

**FORTSETT Å LÆRE – TA OPP EN
HOBBY ELLER INTERESSE.**

– RÅDET FOR PSYKISK HELSE



LUKE 19

TENK PÅ DET DU FÅR TIL I STEDET
FOR ALT DET DU IKKE FÅR GJORT

– MENTAL HELSE



LUKE 20

“MAN SER OFTE PÅ SEG SELV PÅ EN
NEGATIV MÅTE. HUSK AT DE FLESTE
SOM ER RUNDT DEG IKKE SER SÅNN
PÅ DEG. DET ER BARE NOE MAN
INNBILLER SEG”

– JÜRGEN DECKER



LUKE 21

VÆR AKTIV – FINN EN FYSISK
AKTIVITET SOM DU HAR GLEDE AV,
OG SOM PASSER DIN FORM,
UTHOLDENHET OG BEVEGELIGHET

– RÅDET FOR PSYKISK HELSE



LUKE 22

“GJØR NOE FOR ANDRE. TA SJANSER,
BLI MODIG VED Å GJØRE TING
SAMMEN MED ANDRE”

– MARIT BORG



LUKE 23

VÆR OPPMERKSOM – LA DEG
OPPSLUKE AV EN AKTIVITET OG
VÆR TIL STEDE I DET DU GJØR
– FULLT OG HELT

– RÅDET FOR PSYKISK HELSE



LUKE 24

DET ER GREIT Å FØLE SEG ENSOM.
VÆR SNILL MOT DEG SELV. DU
FORTJENER GODE TING.

