



FIRST
Action Against
Violence

Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



Моята мрежа на подкрепа

Помислете за хора, към които може да се обърнете за помощ, когато се нуждаете.

Кои са тези хора във вашата социална среда, с които може да говорите в случай на стрес, проблеми, загуба или други предизвикателства на живота.

Разпечатайте схемата и на листа напишете имената на хората, които биха ви помогнали.



Можете ли да разширите вашата мрежа за помощ?

Силна социална мрежа е един от най-важните фактори, които ни помагат да се справим с различни предизвикателства в живота.