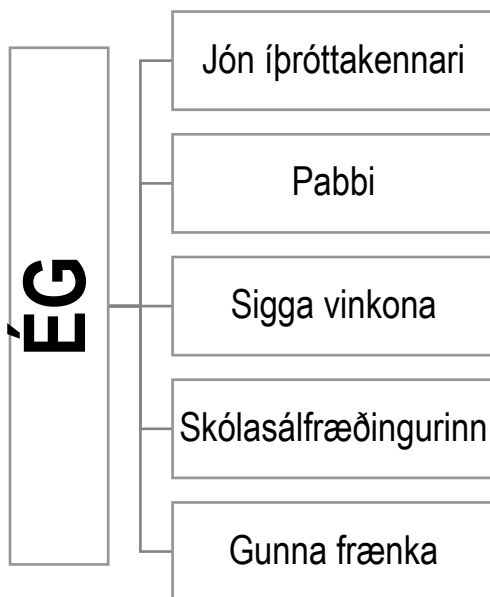


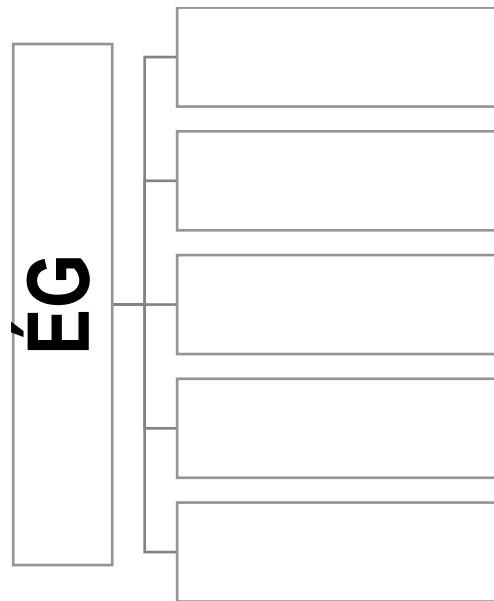
STUÐNINGSNET

Ef þér vantar aðstoð eða þér vantar einhvern til að tala við, fá ráðgjöf eða þér vantar stuðning, þá er alltaf fólk í kringum þig sem er tilbúið að aðstoða þig, spjalla við þig og veita þér ráðgjöf og stuðning. Hvernig lýtur þitt stuðningsnet út? Skrifðu niður þá aðila sem þú veist að þú getur leitað til ef einhvað bjátar á.

DÆMI:



ÞITT STUÐNINGSNET:



Fyrir utan stuðningsnetið þitt þá eru líka fleiri sem eru tilbúnir að hjálpa þér, spjalla og veita þér stuðning og ráðgjöf. Eitt af því er 1717, sem býður upp á netspjall og hjálparsíma.

