

Ik zoek steun  
bij een  
**vertrouwenspersoon,  
een groep of een  
vereniging**

Ik telefoneer met een **hulplijn**

Ik laat me **opnemen**  
in een kliniek  
of opvangcentrum

Ik ga naar een plek  
waar ik **niet meer alleen** ben

Ik zoek steun in mijn **geloof**

Ik zoek hulp bij een  
**hulpverlener  
of dokter**

Ik zoek steun  
bij **iemand  
uit mijn omgeving**