PUTEREA EXEMPLULUI

# Pentru fiecare fată și femeie, Laaha e aici.

Locul unde mii de fete și femei găsesc sprijin zilnic.

- **Sprijin și servicii**
- **Relațiile și drepturile tale**
- **Corpul și sănătatea ta**
- **Bunăstarea și sănătatea mintală**
- **Siguranța ta**

**www.laaha.org**



# PUTEREA EXEMPLULUI

## Ce fel de ajutor pot primi?

- Relația mea este toxică?
  Cum îmi dau seama dacă ceva nu e în regulă?
- Ce este consimțământul și de ce e atât de important?
- Cum pot avea grijă de sănătatea mea mintală?
- Pot cere ajutor dacă mă simt tristă, anxioasă sau copleșită?
- Ce fac dacă cineva îmi cere poze intime sau sunt hărțuită online?
- Cum pot avea mai multă încredere în mine și în alegerile mele?
- Cum pun limite cu prietenii, partenerul sau colegii?
- Dacă nu pot vorbi cu părinții unde pot găsi sprijin confidențial?



www.laaha.org