Se stai vivendo un momento difficile non devi affrontarlo da solo, parlane con qualcuno, chiedere aiuto non è un segno di debolezza, è il primo passo per stare meglio

Adam, Alex, Dafne, Gabriele, Gemma, Ilian, Lucio, Maé, Milo, Sibilla, Simone

Spesso non servono consigli o risposte pronte, molte volte basta saper ascoltare, non devi essere un esperto per dare supporto, a volte è sufficiente una telefonata, un messaggio o la tua presenza, provaci

Adam, Alex, Dafne, Gabriele, Gemma, Ilian, Lucio, Maé, Milo, Sibilla, Simone

Se vedi qualcuno in difficoltà non aspettare che sia lui a chiederti aiuto, prova tu a fare il primo passo

Adam, Alex, Dafne, Gabriele, Gemma, Ilian, Lucio, Maé, Milo, Sibilla, Simone

Chiedere aiuto è il primo passo per vincere.
Non c'è vergogna nel dolore, condividi il peso, ricomincia a respirare

Adam, Alex, Dafne, Gabriele, Gemma, Ilian, Lucio, Maé, Milo, Sibilla, Simone

Parlare con un amico ti permette di allegerire il carico, spesso le persone vicino a te sono pronte ad aiutarti, non pensare di essere solo

Adam, Alex, Dafne, Gabriele, Gemma, Ilian, Lucio, Maé, Milo, Sibilla, Simone

La solitudine si cura insieme, crea uno spazio sicuro per chi ami. Ascolta senza giudicare, proteggi senza soffocare

Adam, Alex, Dafne, Gabriele, Gemma, Ilian, Lucio, Maé, Milo, Sibilla, Simone

Diventa un ponte, non un muro, se vedi qualcuno che si isola non lasciarlo indietro

Adam, Alex, Dafne, Gabriele, Gemma, Ilian, Lucio, Maé, Milo, Sibilla, Simone

Siamo qui per voi

Pro Juventute

147_svizzera
Pro Juventute Svizzera

Da Cuore a Cuore

associazionedacuoreacuore
Associazione Da Cuore a Cuore

Associazione l'Ora

associazione.l.ora
Associazione L'ORA

Associazione Parlatevi… con noi

Radix

radixsvizzeraitaliana
Radix Svizzera italiana

Salutepsy Parlare può salvare

Parlare può salvare

www.infogbb.org