

# Ondersteuning

Dink aan 'n keer wat jy deur 'n moeilike tyd gegaan het of trauma beleef het en gesels het met 'n mentor of iemand wat jy kon vertrou daarmee:

	Altyd	Meestal	Soms	Nie	Beslis nie
Ek het iemand gehad wat my ondersteun.					
Ek het ruimte gehad om daaroor te praat.					
Ek het aanvaar gevoel deur die gemeenskap.					
My gemeente / gelowiges het my ondersteun en vir my gebid.					
Ek ervaar mense praat gemaklik oor hierdie tipe trauma.					

Hoe kan julle beter ondersteuning vir mekaar en ander gee?