

Jy is nie alleen nie.
Dit verg moed om vir hulp te vra
wanneer jy dit nodig het.



Een uit elke agt mense leef met geestesgesondheids-toestande. Indien jy geïsoleerd voel, reik uit na jou Departement van Menslike Hulpbronne of plaaslike beradingsdiens vir vertroulike berading.



Maak geestesgesondheid 'n prioriteit.
Kry ondersteuning wanneer jy dit nodig het.

Geestesgesondheid is
'n universele mensereg