

# Ez duzu dena bakarrik kudeatu behar

Fad Juventud-en **doako**  
informazio eta orientazio zerbitzua

Batzuetan antsietatea, tristura,  
blokeo emozionala edo etorkizunarekiko  
beldurra agertzen dira.  
Norbaitekin hitz egitea lehen urratsa  
izan daiteke.



**900 161 515**



**consultas@fad.es**



**681 155 160**



**Bideokonferentziak**



## Noiz lagun diezazuke zerbitzu honek?

- ✓ Antsietatea edo tristura
- ✓ Blokeo emozionala
- ✓ Familia-gatazkak
- ✓ Nola lagundu jakiteko zalantzak
- ✓ Sareetan edo harremanetan ondoeza
- ✓ Orientazioa behar izatea



## Laguntza eskatzea ere zeure burua zaintzeko modu bat da

Nerabeentzat, familientzat eta  
laguntzen duten pertsonentzat doako eta  
espezializatutako orientazioa.