



## HOE GAAN DIT MET JOU?

Die skole is weer oop en baie mense keer terug werk toe.

Ons mag nou ook weer ons familie besoek!

Dalk is jou gemoed nou ligter as voorheen.

Maar dalk voel jy nou juis meer angstig, moedeloos of moeg...

Langdurige stres of trauma kan tot uitbranding lei.

## WAT KAN JY DOEN AS JY NIE OK VOEL NIE?

Luister [hier](#) vir 'n paar wenke.

Stuur gerus die podcast aan vir enigiemand wat dit mag nodig hê - ook vir kategete & kleingroepleiers.

Kliek [hier](#) vir die [DinkJeug](#) webblad

