



# ZORG GOED VOOR JEZELF

**Ken je grenzen als je alcohol drinkt**

**Drink genoeg water**

**Bescherm je oren, gebruik oordoppen**

**Ongewenst gedrag? Voel je je onveilig of oncomfortabel?**



**Zag je iets gebeuren? Reageer! Ook als omstaander kan je helpen.**



**leuven**