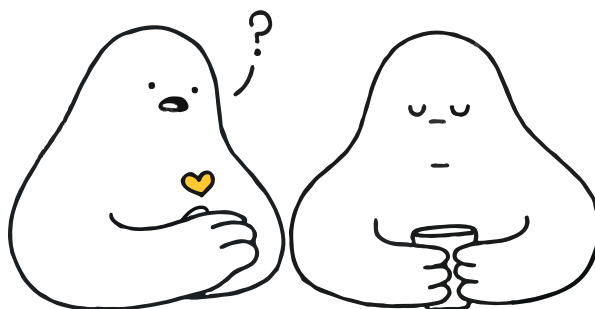


איך עוזרים לחבר

ב-4 שלבים פשוטים:



שואלים



1



מקשיבים באמת



2



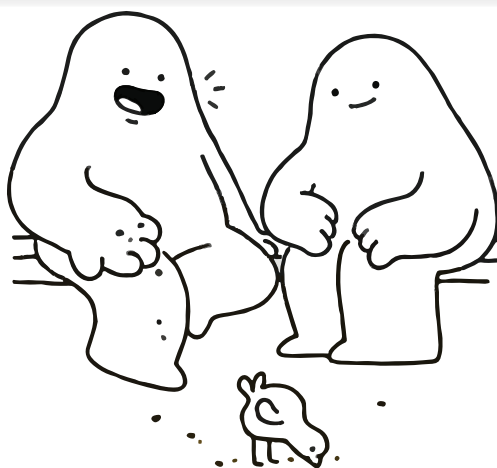
מעודדים לפעולה ומציעים עזרה



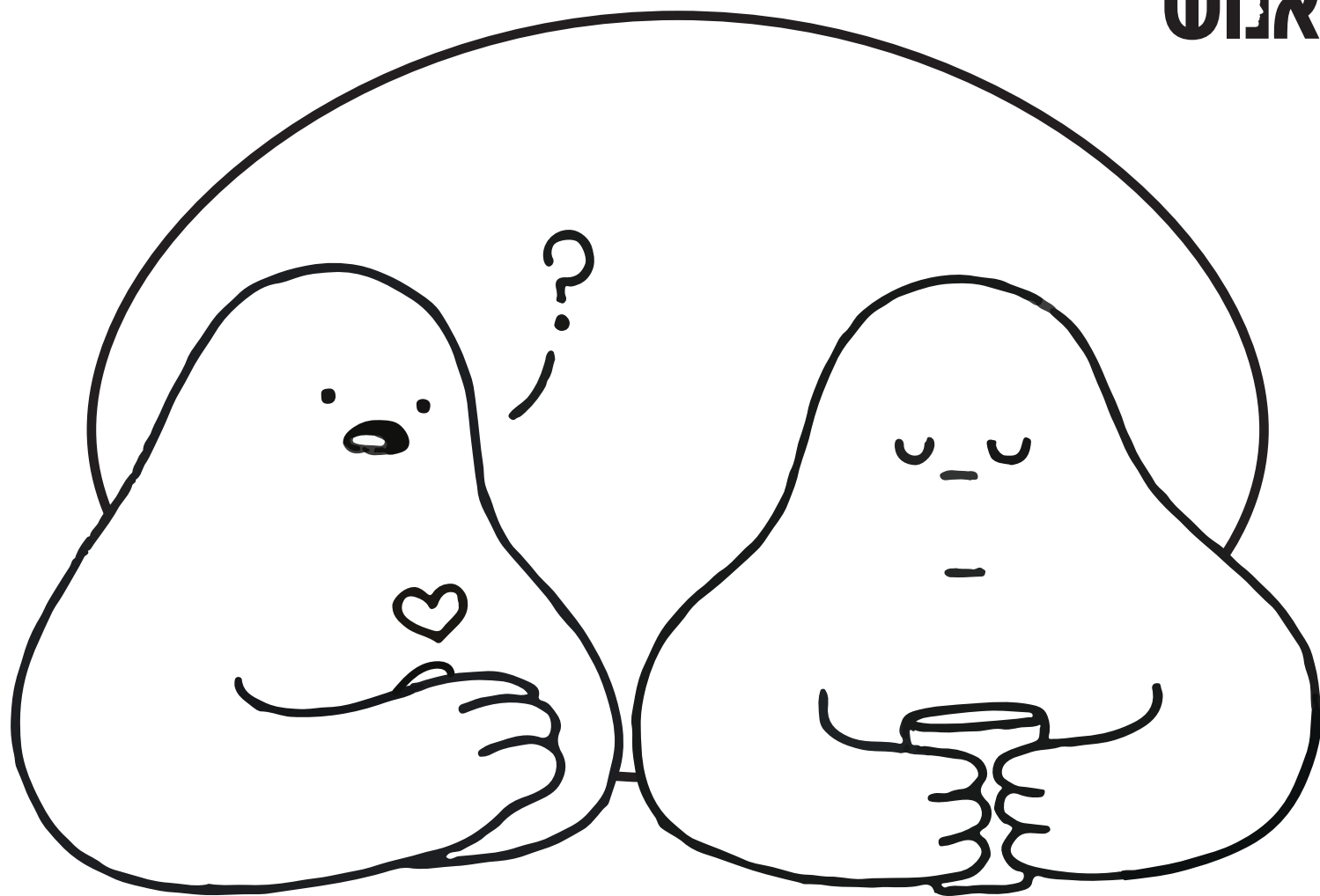
3



ממשיכים להיות בקשר

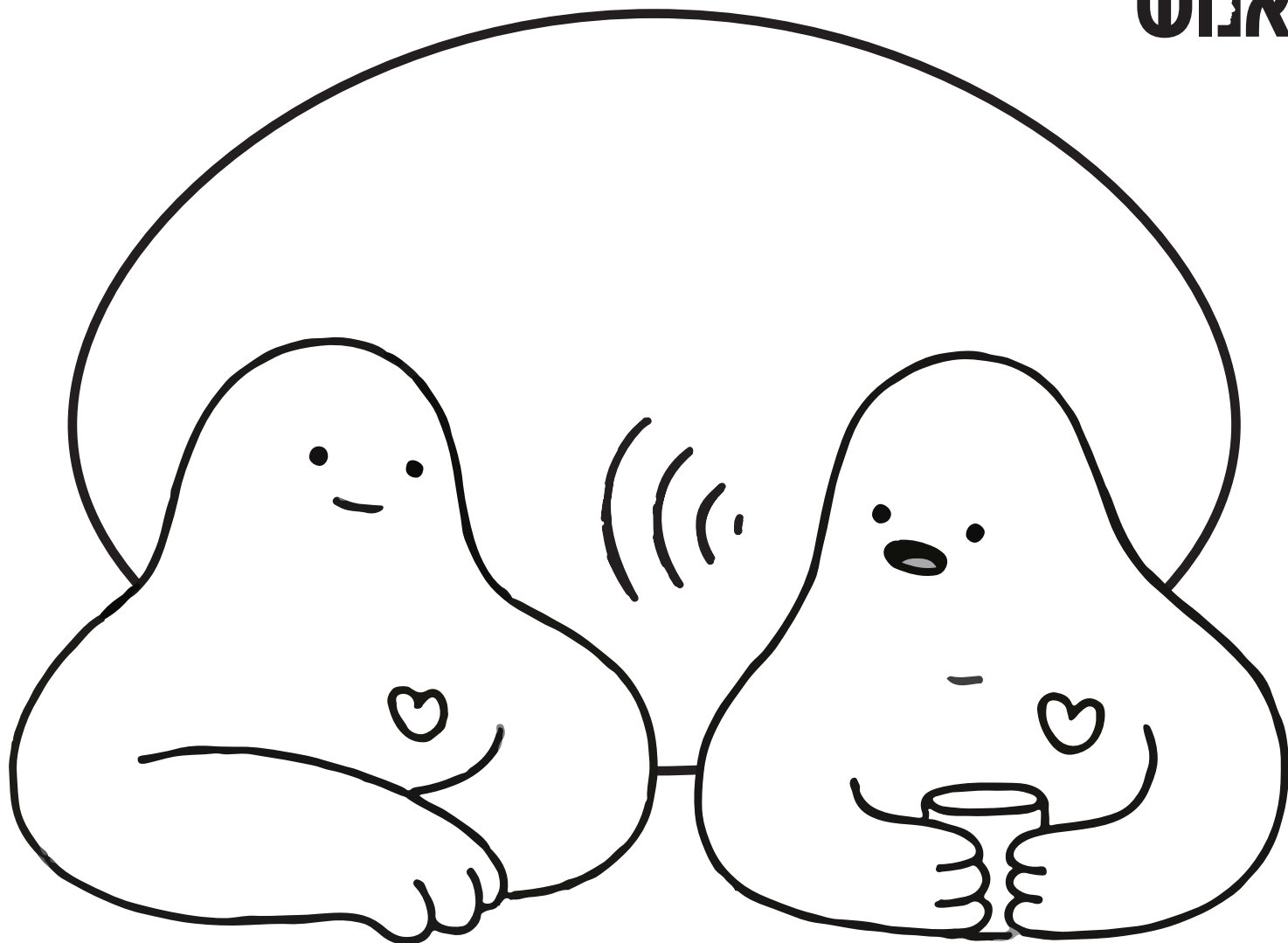


4



שואלים: אתה בסדר?

אנוש



מקטטבים באמת

אנוש



מציעים עזרה

ruok.org.il

RUOK?
שיחה קטנה. שינוי גדול

אנוש



ממשיכים להיות בקטר

ruok.org.il

RUOK?[™]
שיחה קטנה. שינוי גדול