

# Kung ang kaibigan mo ay nagsabing napagsamantalahan siya, paano ka tutulong?

Makinig.

Maniwala.

Paunlakan ang tiwala niya sayo.

Intindihin ang nararamdaman nya bilang lalaki.

Hikayatin ang paghingi ng suporta ng iba.



**living  
Well**

[livingwell.org.au](http://livingwell.org.au) provides information and support to men who have experienced sexual abuse, to partners, friends and family.



**Anglicare**  
Southern Queensland