

HULP KAART

De Hulpkaart - voor als je er zelf even geen woorden voor hebt

Is de Hulpkaart iets voor mij?

Soms lukt het je even niet om helder na te denken. Je kunt aan andere mensen niet duidelijk maken wat je voelt of bedoelt. Dat kan allerlei vervelende gevoelens oproepen. Je raakt in paniek of gaat misschien schreeuwen. Terwijl je eigenlijk geholpen wilt worden.

Op zulke momenten kun je de Hulpkaart goed gebruiken.

Met de Hulpkaart kunnen anderen je helpen

De Hulpkaart is een klein opvouwbaar kaartje. Je draagt de kaart altijd met je mee. Bijvoorbeeld bij je mobiel of in je portemonnee. Op de Hulpkaart staat hoe jij graag wilt dat mensen met je omgaan, als het even niet goed met je gaat.

Wat staat er op mijn Hulpkaart?

Je bepaalt zelf wat er op de Hulpkaart komt te staan.

Bijvoorbeeld:

- waarom je hulp nodig hebt
- wat je wel en niet wil, als je het even moeilijk hebt
- welke medicijnen je gebruikt
- afspraken met je huisarts of begeleider
- een telefoonnummer van iemand die je vertrouwt



Zo weet iedereen, die de Hulpkaart leest, meteen wat ze kunnen doen om je te helpen.

Wil je ook een gratis Hulpkaart?

Wil je meer informatie? Of wil je graag een Hulpkaart voor jezelf of iemand anders? Neem contact op met MEE. We helpen je graag!

soest@mee-ugv.nl | 035 303 01 66 | www.hulpkaart.nl

The logo for 'Hulp Kaart' is centered on a white rounded square. The word 'HULP' is written in white, uppercase, sans-serif font inside a purple speech bubble shape. Below it, the word 'KAART' is written in black, uppercase, sans-serif font.

HULP
KAART