

# HULP KAART

*De Hulpkaart – voor als je er zelf geen woorden voor hebt*

## **De Hulpkaart voor mij?**

Soms kom je niet goed uit je woorden of begrijpen anderen niet wat je voelt of bedoelt. Je wilt graag geholpen worden maar dit kun je, om wat voor reden dan ook, niet duidelijk maken. Op zulke momenten biedt de Hulpkaart uitkomst.

## **Met de Hulpkaart kunnen anderen je helpen**

Op de Hulpkaart zet je waar jij moeite mee hebt. En hoe jij wilt dat mensen met je omgaan wanneer het even niet goed met je gaat. Als mensen dat lezen, weten zij meteen wat jij op dat moment nodig hebt, wat ze kunnen doen om voor jou de situatie beter te maken, en welke bekende(n) van jou ze kunnen bellen.

## **Wat staat er op mijn Hulpkaart?**

Je bepaalt zelf wat er op de Hulpkaart komt te staan. Bijvoorbeeld waarom je hulp nodig hebt. Of je medicijnen gebruikt. Of je afspraken met de huisarts of je begeleider hebt gemaakt. Ook is het handig om er een telefoonnummer op te zetten van iemand die jij vertrouwt, zodat die naar je toe kan komen om te helpen.

## **Hulpkaart opstellen**

Wil je een Hulpkaart? Kijk op [www.hulpkaart.nl](http://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**