

# HULP KAAART

## WANNEER JE ZELF

### EVEN GEEN WOORDEN HEBT

Op de Hulpkaart zet jij hoe je 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.

[www.hulpkaart.nl](http://www.hulpkaart.nl)