

# HULP KAART

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

### De Hulpkaart voor mij?

Soms lukt het je even niet om helder na te denken. Of kun je niet aan andere mensen duidelijk maken wat je voelt of bedoelt. Dat kan allerlei vervelende gevoelens oproepen, bij jezelf en bij de mensen om je heen. Je gaat misschien schreeuwen en schelden, terwijl je eigenlijk geholpen wilt worden. Of je raakt in paniek en weet niet meer wat je moet doen. Dat kan tot vervelende situaties leiden. Op zulke momenten kun je de Hulpkaart goed gebruiken.

### 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 jouw 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 meer informatie of wil je een hulpkaart? Voor jezelf of voor iemand anders? Kijk dan op **[www.hulpkaart.nl](http://www.hulpkaart.nl)** of neem contact op met een hulpkaart coach van MEE Drenthe:

- Tabitha Roosenbrand; E [t.roosenbrand@meedrenthe.nl](mailto:t.roosenbrand@meedrenthe.nl), T 06-46235186



**HULP**  
**KAART**