

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



De Hulpkaart - als je er zelf geen woorden voor hebt

Met de Hulpkaart kunnen anderen je helpen

Soms 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 huilen, wordt boos of je weet niet meer wat je moet doen, terwijl je eigenlijk geholpen wilt worden. Op zulke momenten vertelt de Hulpkaart wat je nodig hebt.

De Hulpkaart

Een klein, opvouwbaar kaartje dat een groot verschil voor jou kan maken in situaties wanneer je even geen woorden hebt. Op de kaart staat onder andere:

- wat er bij je speelt
- wat iemand anders voor je kan betekenen
- met wie contact opgenomen kan worden.

Wat staat er op mijn Hulpkaart?

Elke Hulpkaart is uniek en de inhoud is helemaal van jou. Om te zorgen dat iedereen de tekst op de Hulpkaart begrijpt, zijn er coaches die je bij het maken kunnen helpen.

Hoe kom ik aan een Hulpkaart?

Voor jezelf of voor iemand anders? Neem contact op met je gemeente of met MEE Friesland 058 - 2 844 944.