

# De Hulpkaart

De Hulpkaart is een persoonlijk, opvouwbaar kaartje, dat past in jouw portemonnee. De Hulpkaart geeft aan wat omstanders of hulpverleners kunnen doen om jou te helpen in een bepaalde situatie. Dit kunnen heel eenvoudige dingen zijn zoals rustig blijven, een vraag herhalen of je even de rust geven om tot jezelf te komen.

Je beschrijft op de Hulpkaart de situatie waarin jij hulp nodig hebt. Wanneer dit kan gebeuren en wat omstanders dan het beste kunnen doen om je te helpen. Ook informatie over de zorg en je thuissituatie kun je aangeven op de kaart.

Je kunt ook de gegevens invullen van iemand die de je vertrouwt en die weet hoe ze jou het beste kunnen helpen. Als houder van de Hulpkaart bepaal jij zelf wat hierop komt te staan.

## Hoe gaat het in zijn werk?

Voor het maken van een Hulpkaart ga je samen met een consulent (ervaringsdeskundige) kijken bij welke situatie jij hulp nodig hebt. Daarna ga je kijken naar wat omstanders kunnen doen en wie jij als contact/vertrouwenspersoon op jouw kaart zou willen. Ook verdere belangrijke informatie die je op de kaart wilt hebben staan wordt doorgesproken.

Voor het opstellen van een Hulpkaart lukt meestal in 1 gesprek. Het opstellen van een Hulpkaart is geheel vrijblijvend en vrijwillig en kan gemaakt worden wanneer jij hier zelf aan toe bent.

## Contact

Wil je meer informatie of heb je interesse in het maken van een Hulpkaart, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via [herstelxl@ggzwnb.nl](mailto:herstelxl@ggzwnb.nl)  
Of bel ons op **0164 - 28 99 88**



*Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een ander passend voornaamwoord gelezen worden.*