

HULP KAART

Deze kaart geef ik u omdat ik even geen woorden heb.
Vouw open en kijk hoe u mij kunt helpen.

Persoonlijke gegevens

Naam VOORBEELD HULPKAART Angst- of
paniekaanval xx
Geboren 1955
Woonplaats Utrecht

Ik geef je deze kaart, omdat ik...

Ik ben bang de controle over mezelf te verliezen door angst of paniek. Ik voel dan spanning en onrust en ben nerveus en prikkelbaar. Ik kan een beklemmend gevoel op de borst voelen. Ook ben ik bang voor sirenes. Zelf weet ik dan niet meer wat ik moet doen om hier uit te komen.

Je kunt mij het beste helpen door...

Vooraf begrip te tonen. Het helpt mij als je aan mij vraagt wat ik nodig heb. Zou je daarna de contactpersoon op mijn Hulpkaart willen bellen?

BELANGRIJK

Bijvoorbeeld iets wat iemand beter niet kan doen, medicijngebruik waar rekening mee moet worden gehouden, enz.

Bijvoorbeeld:

Niet zeggen dat ik rustig moet worden, want dat kan ik dan niet.