

# DISSOSIATIV LIDELSE ICE-KORT



Jeg har en **dissosiativ lidelse**, dette er en psykisk tilstand som følge av alvorlig traumatisering.

Min lidelse kan få meg til å gjøre og si ting, eller fremstå på en måte jeg ikke selv ønsker - også uten at jeg er klar over det selv eller kan styre det. På andre siden av kortet finner du stikkord for hva du kan gjøre for meg, og hva som eventuelt **IKKE** bør gjøres.

**OBS! Finner du meg i krise,  
ikke få panikk og hold meg trygg.**

Dette ønsker jeg at du gjør for meg i en krise:

---

---

---

---

ICE-KONTAKT: