

Crisis? Regie in eigen hand.



Wat is een crisiskaart?

Een crisiskaart© is een klein uitvouwbaar kaartje van het formaat bankpas. Hierdoor past hij in een portemonnee. Zo kan iemand de crisiskaart gemakkelijk bij zich dragen.

De crisiskaart is bedoeld voor mensen die weten dat ze in een crisis kunnen komen. Bij een crisis kun je denken aan alles wat ervoor zorgt dat iemand de regie over zijn leven kwijt raakt. Dit kan voor iedereen weer anders zijn.

Op de crisiskaart staat uitgelegd hoe een crisis er bij jou uit ziet en hoe omstanders je het beste kunnen helpen. Wanneer je na de allereerste opvang nog vervolgoopvang nodig hebt, kun je je bijbehorende crisisplan geven. Hierin staat gedetailleerde informatie over je crisis en over de afspraken over opvang door hulpverleners, vrienden en/of familie.

De voordelen van een crisiskaart.

Veel mensen die een crisis hebben meegemaakt, hebben de ervaring dat het moeilijk is om snel goede hulp te krijgen. Vaak is het lastig om tijdens een crisis duidelijk te maken wat je voor hulp wilt. Het is dan zeer fijn als je op een eerder moment over bepaalde zaken hebt nagedacht en dat jouw wensen op de crisiskaart staan.

Bij het opstellen van zowel de crisiskaart als het bijbehorende crisisplan, worden contactpersonen betrokken die op de hoogte van jouw situatie zullen zijn. Doordat je van tevoren duidelijke afspraken maakt met anderen, weet je waar je op kunt rekenen tijdens een volgende crisis. Op die manier kun je misschien zelfs een volgende crisis voorkomen.

Welke informatie staat er op de crisiskaart.

Op de crisiskaart geef je alle informatie die tijdens een crisis belangrijk zijn zoals:

- persoonlijke gegevens
- gegevens van contactpersonen (vrienden en/of familie en hulpverleners)
- omschrijving van een crisissituatie
- medicatiegebruik en eventuele lichamelijke problemen
- afspraken met hulpverleners en anderen
- wensen wat betreft behandeling, medicatie en opvang
- praktische informatie (zoals wie er voor evt. huisdieren zorgt of wie contact opneemt met werkgevers)

Hoe maak je een crisiskaart?

Als je een crisiskaart wilt maken en in de regio Rijnmond woont, kun je contact opnemen met de consulent crisiskaart van basisberaad. Deze voert één of meer gesprekken met je waarin bovengenoemde gegevens doorgenomen worden. Uiteraard mag je hierbij iemand mee nemen. Je maakt ook afspraken met je behandelaar, contactpersonen en eventuele anderen die voor jou belangrijk zijn. Als alle betrokkenen akkoord zijn met het crisisplan, ondertekenen ze het. De consulent zet een samenvatting van de tekst op je crisiskaart die je vervolgens thuisgestuurd krijgt. Alle betrokkenen krijgen van ons een kopie van de crisiskaart en het crisisplan.

Wil je meer informatie? Bel (010) 466 59 62 en vraag naar één van de crisiskaart consulenten.

Of mail naar: crisiskaart@zorgbelang-zuidholland.nl Ook kun je kijken op onze website: www.crisiskaart-rijnmond.nl