



Crisiskaart

Wat is de crisiskaart?

De crisiskaart is een persoonlijk, opvouwbaar kaartje, dat past in jouw portemonnee. De crisiskaart geeft aan wat omstanders en hulpverleners moeten doen of laten tijdens een crisis. Wie kunnen ze bellen? Welke afspraken zijn gemaakt met bijvoorbeeld behandelaar(s), crisisdienst en vertrouwenspersonen?

Een crisiskaart geeft houvast voor jezelf en voor de mensen die je helpen als jij het moeilijk hebt.

Hoe gaat het in zijn werk?

Voor het maken van een crisiskaart ga je samen met een consulent (ervaringsdeskundige) eerst een crisisplan maken. Daarbij kijk je hoe een crisis zich bij jou opbouwt, hoe je het wellicht kunt voorkomen en wat je nodig hebt bij een crisis. Dit helpt om meer inzicht te krijgen in je eigen verhaal en helpt om

minder vaak een crisis te krijgen of de crisis minder heftig te laten verlopen.

De informatie op de kaart combineert zorggerelateerde onderwerpen, zoals bijvoorbeeld jouw opnames of medicijnen, met sociaal maatschappelijke of heel praktische onderwerpen. De crisiskaart kan informatie bevatten over bijv. je financiële bewindvoering maar ook de zorg voor bijv. je planten en huisdieren.

Vor het opstellen van een kaart zijn er ongeveer 3 á 4 gesprekken nodig. Het opstellen van een crisiskaart is geheel vrijblijvend en vrijwillig en kan gemaakt worden wanneer jij stabiel bent.

Jaarlijkse update

Zolang jij dat nodig vindt, bekijk je jaarlijks samen met de consulent of jouw crisiskaart en crisisplan nog klopt met jouw wensen. Misschien is het nodig

zaken aan te passen, of gaat het zo goed met je dat de kaart niet langer nodig is. Daarover maak je dan samen afspraken met de consulent.

Eigen regie

De ervaringsdeskundigen van HerstelXL zijn getraind door CrisiskaartNL tot crisiskaartconsulent. Dat betekent dat je met een gecertificeerde crisiskaartconsulent je crisiskaart maakt. Een crisiskaart opstellen doe je dus niet alleen. De crisiskaartconsulent van HerstelXL ondersteunt je daarbij, maar jij bepaalt wat er op de crisiskaart komt te staan.

Contact

Wil je meer informatie of heb je interesse in het maken van een crisiskaart, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl

"Mensen weten nu wat zij kunnen doen als ik in paniek ben en dat ze mij vragen moeten stellen om ervoor te zorgen dat ik blijf praten. Daar word ik namelijk weer rustig van."

"De Crisiskaart is nog een stap in de juiste richting. Ik voel mij veilig met die kaart op zak."



Contactgegevens HerstelXL

Mail: Ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl

Tel: 0164 - 28 99 88

www.ggzwnb.nl/HerstelXL

