



De Crisiskaart geeft aan wat jouw wensen zijn tijdens een crisis. Het geeft je regie. Je draagt de Crisiskaart altijd met je mee, bijvoorbeeld in je portemonnee. Een Crisiskaart geeft houvast voor jezelf en voor de mensen die je helpen als jij het moeilijk hebt.

Ik wil een Crisiskaart

Tijdens een crisis kun je vaak niet meer helder denken. Maar voor of na een crisis kun je dat gelukkig wel. Die helderheid kun je goed gebruiken om een Crisiskaart op te stellen.

Een Crisiskaart maken doe je met hulp

Een Crisiskaart opstellen doe je niet alleen. Een crisiskaartconsulent ondersteunt je daarbij, maar jij bepaalt wat er op de Crisiskaart komt te staan. Bijvoorbeeld je medicijngebruik of afspraken met de huisarts of je behandelaar, maar ook telefoonnummers van mensen die de hulpverleners kunnen bellen bij een crisis. Of misschien vermeld je gewoon wie er voor jouw huisdier moet zorgen.

Hulpverleners en omstanders kunnen door de Crisiskaart precies zien wat jij wel en niet wil als er zich een crisis voordoet. Dat geeft vertrouwen en kan een crisis misschien voorkomen.

Wil jij een Crisiskaart voor jezelf maken? Kijk dan voor meer informatie op www.crisiskaart.nl

CRISIS KAART

Ik verwijst naar de Crisiskaart

Ook zorgverleners krijgen te maken met de Crisiskaart. Dat kan als verwijzer of als partij die daadwerkelijk wordt genoemd op een Crisiskaart. In beide gevallen zorg je ervoor dat iemand tijdens een crisis meer eigen regie behoudt.

Crisisplan

Bij het opstellen van een Crisiskaart en het bijhorende crisisplan bekijken de kaarthouder en de consulent samen hoe een crisis zich opbouwt en welke signalen er zijn. Hoe kun je verdere ontwikkeling van de crisis

voorkomen en wat moet er gebeuren als een crisis zich voordoet. Daarbij houden ze rekening met eventuele al bestaande zorg en afspraken die daar zijn gemaakt. Ook kijken ze naar praktische zaken. Ze vragen alle betrokkenen voor en tijdens een crisis om hun medewerking. Met de opgedane (zelf)kennis én het versterkte eigen netwerk kan een kaarthouder meer eigen regie behouden, de impact van een crisis verminderen of een crisis zelfs voorkomen.



Heb jij te maken met iemand die in crisis verkeert, vraag dan of hij een Crisiskaart heeft. Als er geen sprake is van een directe crisis, kun je die persoon wijzen op de mogelijkheid van het maken van een Crisiskaart.

Meer weten over de Crisiskaart? www.crisiskaart.nl