

CRISIS KAART

Deze kaart geef ik u omdat ik in psychische nood verkeer!
Vouw open en kijk hoe u mij kunt helpen.

Persoonlijke gegevens

Naam V. Voorbeeld
Geboren 10 juni 1973
Adres Hoofdweg 1
1122 AA Dichtbij
Telefoon 06-12345678
Verzekering Gouden Kruis
Polisnr. 123456
BSN: 123 4567 000

Hoe ziet een crisis er bij mij uit?

Ik kan soms last krijgen van psychoses waarbij ik dan dingen zie en hoor die er niet zijn. Soms ben ik ook bang dat mensen mij zullen vergiftigen. Dan stop ik met eten. Ik kan wantrouwend zijn in een crisissituatie. Op deze kaart staat wat ik wil dat mensen om mij heen doen, als ik in een crisis kom. Welke pillen ik niet wil en waar ik zeker niet opgenomen wil worden.

Hoe te handelen in geval van een crisis:

Ik wil liever niet aangeraakt worden. Als dat wel moet, dan het liefst door een vrouw. Leg a.u.b. rustig uit wie u bent en wat u gaat doen. Als het niet goed met mij gaat, bel dan mijn zus. Zij weet wat ik nodig heb, regelt de praktische zaken zoals met mijn werk en weet wanneer ze mijn behandelaar moet bellen. In een crisissituatie kan ik vergeetachtig zijn. Herhaal dus enkele keren wat u zegt.

WAARSCHUWING

Geef mij geen Haldol. Daar reageer ik slecht op. Ik word daar nog angstiger van.

Medicijnenlijst

- Antipsychotica
- Rennie 2x daags

Wensen in geval van opname

Mijn voorkeur gaat uit naar:

Naam GGZ Herstel, Afdeling 1
Adres Dijkwal 10
1010 AB Dichtbij
Telefoon 023 300 00 00

Ik wil niet opgenomen worden in de Holtzkliniek.

Vertrouwenspersoon

Naam Stella Steun (zus)
Adres Dalstraat 172
1122 HH Haarlem
Telefoon 06-12 56 34 78

Huisarts Dhr. D. Arts
Telefoon 023 523 53 33

Behandelaar

Naam Dr. Deutsch
Adres Dijkwal 10
1010 AB Dichtbij
Telefoon 023 300 00 00

Crisisdienst GGZ Dichtbij
Telefoon 023 518 7480

Alle genoemde personen zijn volledig op de hoogte van de inhoud van deze crisiskaart. Hierbij geef ik toestemming om in een crisissituatie mijn crisiskaartplan op te vragen bij adviespunt cliëntondersteuning.

datum 14 november 2017

handtekening

Deze crisiskaart is van mij en kan alleen werken als de wensen en afspraken door een ieder worden gerespecteerd en opgevat als aanwijzing hoe te handelen.

Belangstelling voor een Crisiskaart?

Neem vrijblijvend contact op met:

E-mail info@crisiskaart.nl
Website www.crisiskaart.nl

“Met die kaart in mijn zak durf ik de straat weer op”

Crisiskaart blijkt een perfect hulpmiddel bij paniek of verward gedrag

Door: Willem Gotink

Stel: je hebt een vorm van autisme en je raakt snel in paniek. Als dat op straat gebeurt, dan is veel ellende te voorkomen als omstanders je broer bellen en verder niet teveel tegen je praten. Of je hebt last van psychoses en het is juist beter als omstanders je kalmerend toespreken en dat ze jouw vertrouwde behandelaar bellen. Of je bent al een aantal keren opgenomen geweest en je grootste angst is dat, als dat nóg een keer gebeurt, je hond een aantal dagen onverzorgd in huis zit opgesloten. Het zijn een paar voorbeelden waarbij omstanders of hulpdiensten relatief eenvoudig erger zouden kunnen voorkomen, als ze maar wisten wat ze moesten doen. Dat is niet altijd makkelijk, want iedereen heeft nu eenmaal een andere gebruiksaanwijzing. En als je in paniek of in de war bent, is het niet eenvoudig om die gebruiksaanwijzing aan wildvreemden te vertellen.

‘Is het niet handig als mensen die een vergroot risico lopen op dit soort gebeurtenissen iets bij zich hebben, waarop die gebruiksaanwijzing staat?’ Dat moeten de ontwerpers van de Crisiskaart zich hebben afgevraagd toen zij een aantal jaren geleden de eerste stappen zetten in de ontwikkeling van zo’n kaart. Een kaart in een handzaam formaat, waarop belangrijke telefoonnummers staan, contactpersonen, noodzakelijke medicatie en andere essentiële informatie. Die kaart kan je in een crisissituatie aan omstanders, de politie, ambulance of andere hulpdiensten geven zodat zij weten wat ze moeten doen en misschien wat ze vooral níet moeten doen.

Zo werd de Crisiskaart geboren. Anderhalf jaar gele-

den werd de kaart ‘ontdekt’ door het Schakelteam Personen met Verward Gedrag, die het idee omarmde en adviseerde het landelijk in te voeren. Sinds die tijd is de Crisiskaart aan een opmars bezig.

Onverwachte bij-effecten

Glenn (52) heeft sinds drie maanden zo’n Crisiskaart. “Ik heb onder andere borderline en kan volledig gedesoriënteerd raken. Zo erg dat ik echt de weg niet meer kan vinden. De laatste keer dat me dat overkwam, ben ik in paniek overal aan gaan bellen. Maar niemand wil je helpen, mensen zijn bang, vinden het raar. Uiteindelijk heeft een oud vrouwtje me lopend naar huis gebracht. Dat was vóór ik een Crisiskaart had, zo’n aanval had ik elke maand wel een keer. Het gevolg was dat ik me in mijn comfort-zone opsloot en bijna mijn huis niet meer uitkwam. Naar buiten in mijn eigen buurt was al heel wat. Verder durfde ik echt niet.”

Of zijn Crisiskaart in geval van een crisis ook werkt weet hij niet. De kaart had namelijk een onverwacht bij-effect. Glenn: “Doordat ik die kaart bij me heb, kan ik mensen duidelijk maken wat ze moeten doen als ik in paniek raak. Daardoor ben ik rustiger en durf ik gewoon de straat weer op.” Dat blijkt: Glenn’s comfort-zone bestond uit een paar straten in Amsterdam-Noord. Ons gesprek vindt plaats in Amsterdam-Oost, acht kilometer verderop. Daar durfde hij drie maanden geleden niet eens aan te denken.

“Daarin is Glenn dus niet de enige”, zegt Dorine van Lennep van Cliëntenbelang Amsterdam, de organisatie

die in de regio Amsterdam de Crisiskaart uitgeeft. “De kaart is gemaakt om omstanders te laten weten wat ze moeten doen. Maar die onverwachte bijwerking, het preventieve karakter, dat horen we van meer mensen. Met zo’n kaart op zak durven ze weer de straat op, het geeft ze rust.”

‘Mijn cliënten komen nooit buiten’

Hulpverleners staan over het algemeen niet afwijzend tegenover de kaart, al mag hun opstelling nog wat pro-actiever. Dorine: “Hulpverleners hebben vaak een houding van ‘we hebben onze eigen behandel- en preventieplannen’. Dat daar toch een groot verschil in zit, zien ze niet. Of: ze vinden het wel een goed idee, maar een aanmelding komt er vervolgens zelden”.

Soms is er ook ronduit weerstand: “Laatst was ik bij een Fact-team, waar een medewerker het nut van de kaart niet inzag voor haar cliënten want die kwamen toch nooit buiten. Toen ik uitlegde dat veel mensen juist weer buiten komen dankzij die kaart, was de reactie dat ze dat ook moeten kunnen zónder zo’n kaart.”

Met lichte stemverheffing: “Dan denk ik: ‘Ga jij nou voor je cliënt uitmaken dat hij die kaart niet mag gebruiken’?”

Ook bij Glenn kwam niet de hulpverlener op het idee van een Crisiskaart, maar hijzelf. “Ik liep onder behandeling van het JOT, zag het vaak niet zitten, voelde me onrustig en onzeker en durfde dus de deur niet uit. Daar bij het JOT hing een poster in de gang over de Crisiskaart en daar heb ik mijn behandelaar op gewezen. Toen hebben we een crisiskaartconsulent benaderd en die is bij mij thuis geweest”.

Dorine: “Die behandelaar loopt elke dag door diezelfde gang en ziet die poster dus ook. Maar die komt blijkbaar niet op het idee dat zo’n kaart iets voor Glenn zou kunnen zijn.”

‘Blijkbaar vragen hulpverleners dat zelden of nooit’

En zo begon voor Glenn het traject van de Crisiskaart. Glenn: “Dat had nog best wat voeten in de aarde. De crisiskaartconsulent, René, is drie of vier keer bij me thuis geweest. Je moet je een uitgebreid crisisplan opstellen en daarbij moest er van hem of van mij steeds weer iets anders. Je moet dus heel goed nadenken over wat werkt en wat niet. En als je dat dan duidelijk hebt, moet het zo worden samengevat, dat het op zo’n kaartje past en tóch duidelijk is voor mensen die het lezen. Ik heb twintig medicijnen, maar dat past er niet op. Dus ik heb alleen de allerbelangrijkste er op staan. Verder heb ik het besproken met mijn hulpverlener, die heeft ook nog aanwijzingen gegeven, en met mijn huisarts. Die was echt enthousiast, zij vond het een prachtig plan.”

De vraag of het ook gewoon op een A4-tje had gekund, brengt hem even van zijn stuk. Daar heeft hij eigenlijk nooit over nagedacht. “Tsja, dan was het een gewoon papiertje geweest, dit is wat officiëler. Ik heb zoveel papiertjes in mijn zak. Nee, ik denk het niet.” Had zijn eigen hulpverlener ook een Crisiskaart met hem kunnen maken? Glenn twijfelt: “Ik denk dat ze daarvoor teveel behandelaar is, dat ze teveel in termen van diagnoses en behandelen denkt en dat soort dingen. Het gesprek met de crisiskaartconsulent is breder, het gaat ook om dingen als veiligheid en vertrouwen. Mijn behandelaar heeft wel meegedacht en aanwijzingen gegeven, ze heeft ook haar handtekening eronder gezet.”

Dorine: “Het is een kaart van de cliënt, de cliënt mag bepalen wat er op staat. De crisiskaartconsulent is meestal een ervaringsdeskundige. Die stelt de vraag: ‘Je raakt maandelijks in paniek, wat zou jou op zo’n moment helpen?’ Blijkbaar stellen hulpverleners die vraag zelden of nooit. Ik heb wel eens iemand horen zeggen: ‘Ik heb drie psychiaters gehad en geen één heeft ooit die vraag gesteld’. En de consulent (die geen behandelaar is!), stelt die vraag wél.

Het is best apart dat die vraag zo weinig gesteld wordt.”

Overigens worden hulpverleners wel degelijk bij het maken van de kaart betrokken. Dorine: “Wij raden altijd aan om het met de behandelaar te bespreken. En liefst ook met mensen die een rol spelen bij zo’n crisis. We gaan het niet ‘lekker zelf samen’ doen want hoe meer mensen achter het crisisplan staan en erbij betrokken zijn, hoe beter de opvang zal werken in een crisissituatie.”

Ondertussen is Glenn razend enthousiast over de kaart. “Het is een hele mooie organisatie geweest. De huisarts, mijn behandelaar bij het JOT, de thuiszorg van het Leger des Heils, mijn echtgenote, iedereen is er bij betrokken geweest en heeft zijn handtekening eronder gezet. Mijn huisarts zat echt te kijken, zij vond het zó goed in elkaar zitten.”

Als de kaart geen succes wordt, zal het in ieder geval niet aan Glenn liggen. Hij ontpopt zich als een ware ambassadeur: bij alle organisaties waar hij me te maken heeft of waar hij langskomt, inclusief de huisarts, ligt ondertussen een stapeltje folders over de Crisiskaart.

Zijn enthousiasme is te begrijpen: “Ik zat al drie jaar thuis, ik werd heel veel gepushed om er op uit te gaan, maar door die kaart lukt het me.” ●

In Nederland zijn momenteel 1500 crisiskaarhouders, zij worden ondersteund door 170 crisiskaartconsulenten. De Crisiskaart wordt in Nederland op verschillende manieren bekostigd: via subsidies, door de gemeente, of via de zorgverzekeraar. Voor de kaarthouder zelf is hij gratis.



De Crisiskaart is een samenvatting van een crisisplan. Het opstellen van een Crisiskaart doet de kaarthouder samen met een onafhankelijke crisiskaartconsulent. De inzet van deze ervaringsdeskundige consulent waarborgt het cliëntperspectief en de kwaliteit van de kaart. Eventuele bestaande zorgplannen binnen eventuele lopende behandelingen vormen een uitgangspunt. De meeste kaarthouders delen hun crisisplan met hun behandelaar of met hun huisarts. Die zeggen vervolgens hun medewerking toe en ondertekenen de afspraken.

Denk je dat een Crisiskaart iets voor jou is, of voor één van jouw cliënten? Op de site van de Crisiskaart vind je alle informatie.