

## Wat heb ik er aan?

- Er is duidelijkheid voor de hulpverlener(s) en alle betrokkenen.
- Het is mogelijk om sneller goede hulp te krijgen.
- Je houdt de regie over je eigen leven, ook ten tijde van crisis.
- Familie en vrienden kunnen beter met de psychische crisis omgaan en zo nodig goede hulp bieden of vragen.
- Het maken van een crisiskaart® biedt inzicht in je eigen crisis, waardoor de kans op een crisis vermindert.
- Het dragen van een crisiskaart® werkt geruststellend en geeft een veilig gevoel.

## Contactinformatie

Voor het maken van een afspraak kun je contact opnemen met de consulent crisiskaart® van het ZOG-mh.

Jolanda Lemstra

E-mail: [j.lemstra@zogmh.nl](mailto:j.lemstra@zogmh.nl)

Truus de Jager

E-mail: [t.dejager@zogmh.nl](mailto:t.dejager@zogmh.nl)

ZOG mh

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

Tel: 0182 51 90 60

Internet: [www.zogmh.nl](http://www.zogmh.nl)



**Crisiskaart®**  
zog mh

Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

*Regie over eigen crisis*

## Voor wie een crisiskaart®?

- Als je al eens in een crisis bent geweest.
- Als je denkt in de toekomst in een crisis te zullen raken.
- Als je (ex) cliënt bent bij GGZ, maatschappelijke opvang of verslavingszorg.

## Waarom een crisiskaart®?

Veel mensen hebben de ervaring dat het tijdens een psychische crisis moeilijk is snel adequate hulp te krijgen.

- Het is onduidelijk welke mogelijkheden er zijn op zo'n moment (bijv. crisisopvang ook buiten kantooruren).
- Je krijgt de hulp moeilijk georganiseerd tijdens een crisis.
- Je directe omgeving weet niet hoe te handelen.

## ***Een crisiskaart® kan uitkomst bieden***

De kern van de crisiskaart® is dat je een plan opstelt op een moment dat je helder voor ogen hebt wat er wel of niet wenselijk is in geval van crisis. Zo geef je aan wat jouw wensen zijn bij een eventuele crisis. Een groot voordeel is dat jij grote invloed hebt wat er gebeurt; je houdt zelf de regie!

## Wat is een crisiskaart®?

Een crisiskaart® is een uitvouwbaar kaartje, ter grootte van een bankpas, dat gemakkelijk mee te nemen is. Op dit kaartje staat kort en duidelijk vermeld:

- persoonlijke gegevens
- medicijngebruik
- afspraken met hulpverleners, familieleden e.d.
- gegevens van contactpersonen in vrienden- en/of familiekring, huisarts en eventueel behandelaar en/of woonbegeleider
- wensen en praktische informatie, zoals post, planten, huisdieren die verzorgd moeten worden; zorgdragen voor uitkering.

De crisiskaart® is een beknopte samenvatting van het crisisplan. In het crisisplan staat gedetailleerde informatie over je crisis, je wensen en de afspraken die gemaakt zijn betreffende de opvang door hulpverleners, vrienden en/of familie.

## Hoe maak ik een crisiskaart®?

Met behulp van een vragenformulier maak je, als je dat wilt samen met de consulent crisiskaart®, je crisiskaart®/crisisplan. Vervolgens vat de consulent de tekst samen en deze kernachtige samenvatting wordt op jouw crisiskaart® gezet. Alle betrokkenen krijgen een kopie van de crisiskaart® en van het crisisplan.