

## Wat heb je er aan?

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

De crisiskaart wordt mogelijk gemaakt door Stichting ZON.  
Meer informatie over Stichting ZON vindt u in onze algemene folder of kijk op [www.zonzh.nl](http://www.zonzh.nl).

## Contactinformatie

Voor het maken van een afspraak kun je contact opnemen met:

Stichting ZON

Consulent crisiskaart: Jolanda Lemstra  
Van der Valk Boumanweg 180<sup>a</sup>  
2352 JD Leiderdorp

Tel: 06-45170735

e-mail: [jlemstra@zorgbelang-zuidholland.nl](mailto:jlemstra@zorgbelang-zuidholland.nl)

internet: [www.zonzh.nl](http://www.zonzh.nl)



# Crisiskaart

Regio Leiden

Alphen aan den Rijn

Duin- & Bollenstreek

*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 cliënt bent bij GGZ (of ex-client), 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.

- Welke mogelijkheden zijn er 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 makkelijk mee te nemen is. Op dit kaartje staat 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 je 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.