

# Handleiding

## De Crisiskaart

De Crisiskaart is jouw persoonlijk, opvouwbaar kaartje, zo groot als een bankpas. Je draagt de kaart altijd met je mee, bijvoorbeeld in je portemonnee. De Crisiskaart geeft aan wie gebeld kan worden en wat omstanders en hulpverleners kunnen doen of laten. De kaart geeft houvast aan jezelf en aan de mensen die je willen helpen als jij het moeilijk hebt.

[NB. Houd de Crisiskaart actueel](#)

Natuurlijk houd je de meeste zelfregie door eerder hulp te vragen als je merkt dat het niet goed met je gaat. Daarmee voorkom je dat je in een crisis terecht komt.

## Welke gegevens

Je bepaalt zelf welke gegevens je op de Crisiskaart zet. Het is zeer wenselijk dat je er een paar telefoonnummers op zet. Het kan een familielid zijn, een buurvrouw, een goede vriend(in), een huisarts, of een behandelaar. Belangrijk is dat die personen weten dat hun telefoonnummer op de kaart staat. Je moet zelf met hen bespreken welke informatie ze mogen geven en wat ervoor nodig is om de juiste zorg te geven als het niet goed met je gaat.

## Aanvullende informatie

Je kan kiezen om meer informatie op de Crisiskaart te zetten. Denk aan de naam van een behandelaar, hulpverlener, ondersteuner of huisarts, welke medicatie je nodig hebt om je weer beter te voelen, hoe een crisis er bij jou er uit ziet en welke afspraken daarover zijn gemaakt. De kaart kan ook informatie bevatten over zorg voor planten en huisdieren.

## Waar kan je een Crisiskaart krijgen?

Bij de organisatie waar je in behandeling bent en bijvoorbeeld bij het sociale team van je gemeente. Je kunt deze downloaden op hun website.

Besprek met je behandelaar, of ondersteuner wat je wilt. Je kunt je behandelaar vragen om de informatie van je Crisiskaart op te nemen in jouw 'elektronisch patiënt dossier (EPD)'. Ook is het handig een kopie aan je huisarts te verstrekken, zodat de huisarts op de hoogte is dat je een kaart hebt en wat daarin vermeld staat.

De ondersteuner en/of de behandelaar zal zelf de mogelijkheid van de Crisiskaart met je bespreken en de behandelaar zal voorstellen deze op te nemen in het EPD of behandelplan.

## Tijdens een crisis

Als je in een crisis verkeert kun je tegen de politie, hulpverlener, ondersteuner of huisarts zeggen dat je een Crisiskaart hebt. De genoemde partijen kunnen er zelf ook naar vragen. Door gebruik te maken van de kaart wordt de juiste persoon ingeschakeld.

## Kwijtraken van crisiskaart

Als je de Crisiskaart kwijt bent, download en print een nieuwe Crisiskaart van de website van de organisatie waar je in behandeling bent of van het sociale team van de gemeente.