

(ON)BEGREPEN GEDRAG?



MAAK EEN KAART



Voor Jongeren & Volwassenen

**DEZE KAARTEN HELPEN
JOU EN JE OMGEVING!**

CRISIS
KAART

S4Y

HULP
KAART

Crisis? Hulp nodig, maar hoe?

Een crisis, het kan iedereen overkomen. Je raakt de controle kwijt. Zeker wanneer je te maken hebt met sociaal psychische problematiek, dementie, NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel), suikerziekte etc.. Tijdens een crisis kan je soms flink in de war zijn en je wensen en gevoelens niet goed onder woorden brengen. Je raakt de controle kwijt.

OM HULP VRAGEN IS OK

Regie houden tijdens een crisis

Met de Crisiskaart, Safety4You-kaart of Hulpkaart behoud je zelf de regie. In goede tijden regel je praktische zaken en maak je afspraken met jouw omgeving wat er moet gebeuren als je onverhoopt in een crisis raakt.

Een kaart geeft jouw wensen aan wanneer je in een situatie komt waarin je de regie kwijt bent of zelf geen woorden aan je behoeften kunt geven. Wat moeten omstanders en hulpverleners doen of laten? Wie kunnen ze bellen?

Het resultaat is een persoonlijke, opvouwbare kaart die je -als een bankpas- meeneemt in je portemonnee.

BEPAAAL ZELF HOE

Verschillende kaarten

Omdat iedereen anders is, zijn er drie verschillende soorten kaarten. Iedereen kan een kaart nemen, die bij hem of haar past. Indien je dit wil, kan de consulent van het Basisberaad je hierin adviseren. Alle drie de kaarten worden met een ervaringsdeskundig crisiskaartconsulent opgesteld.



De **Crisiskaart** is er voor mensen die dreigen een crisis mee te gaan maken of bang zijn om in een onbegrepen situatie te belanden. Een Crisiskaart is een samenvatting van een crisisplan, waarin je kijkt naar een mogelijke crisis en hoe je dit kunt voorkomen.



Een **Safety4You kaart (S4Y)** is een crisiskaart speciaal voor jongeren. De Safety4You kaart is bedoeld voor jongeren die weten dat ze in een noodsituatie kunnen komen. De vragenlijst en kaart zijn afgestemd op de leefwereld van jongeren.



Een **Hulpkaart** is er voor iedereen waarbij een noodsituatie kan worden voorkomen, en biedt houvast wanneer iemand even de regie kwijt is. Zoals bij dementie, NAH, Epilepsie, suikerziekte, verslaving of andere aandoeningen

Cliëntenorganisatie in Rotterdam

Heb je ervaring met sociaal psychische problematiek? Een verslaving? Dreig je dakloos te worden? Loop je vast op andere sociale vraagstukken? Of wil je aan je herstel werken d.m.v. trainingen of workshops.

Bij Basisberaad Rotterdam werken we samen met jou aan je eigen kracht & herstel.

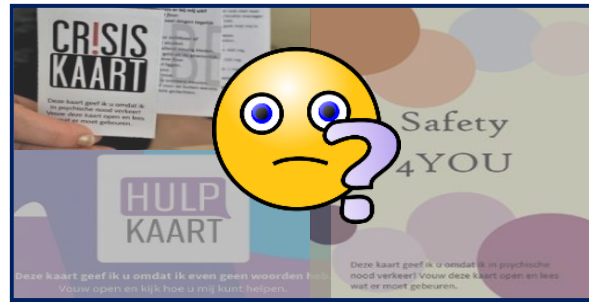
- **Ondersteuning**
- **Cursussen**
- **Meedoen**
- **Meedenken**

Basisberaad behartigt individueel en collectief de belangen van mensen in een kwetsbare positie binnen de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en verslavingszorg in de regio Rotterdam Rijnmond.

Basisberaad Rotterdam

Hoogstraat 66A
3011 PT Rotterdam

T: (010)466 59 62
E: info@basisberaad.nl
W: www.basisberaad.nl



Hoe vraag je een kaart aan?

Als je in Rotterdam woont, en je wilt een (psychische) crisis voorkomen, neem dan contact op met een crisiskaartconsulent van Basisberaad Rotterdam, via: (010) 466 59 62 / (06) 38 54 61 75 of crisiskaart@zorgbelanginclusief.nl

Woon je elders in Rijnmond neem dan contact op voor de mogelijkheden.

ZO SIMPEL

In één of meerdere gesprekken met de crisiskaartconsulent worden er verschillende zaken doorgenomen:

Allereerst wordt er gekeken welke kaart het beste bij je past. Hierbij kun je denken aan hoe een crisis er bij jouw uit ziet, wat je nodig hebt, welke medicatie je gebruikt, en wat je wensen zijn met betrekking tot behandeling, medicatie en opvang of andere behoeften.

KAN HET ZIJN

De crisiskaartconsulent van het Basisberaad verwerkt dit tot een plan en/of een kaart. Samen met jouw omgeving maak je hier afspraken over. Uiteraard mag je bij de gesprekken iemand meenemen.

Kijk op onze website voor meer informatie over de crisiskaart & voor aanmelden:
www.crisiskaart-rijnmond.nl

Een kaart helpt!

- Je wensen staan op een kaart. Hierdoor kan je bij controleverlies makkelijker en sneller duidelijk maken wat je nodig hebt.
- Je maakt afspraken met hulpverleners en mensen uit jouw omgeving. Je weet waar je op kunt rekenen tijdens controle verlies.
- Je denkt na over hoe een crisis er bij jou uit ziet, hoe mensen moeten handelen en hoe een crisis kan worden voorkomen.



*“Mijn Crisiskaart
is belangrijker
dan mijn paspoort”
-Olga*

Kijk voor het volledige verhaal van Olga op onze website