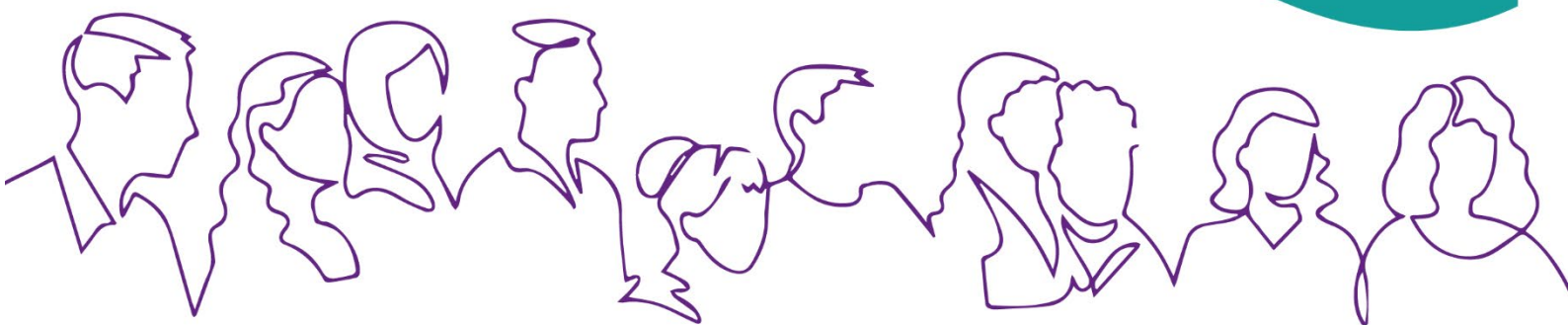




handleiding CRISISKAART



1. Algemene info crisiskaart

Waarom een crisiskaart?

Tijdens een (psychische) crisis kan het moeilijk zijn om duidelijk te maken wat er nodig is. Een crisiskaart biedt dan houvast. Deze kaart geeft persoonlijke info en concrete tips zodat hulpverleners, naasten en omstaanders snel en gepast kunnen handelen. Dit helpt om de situatie onder controle te krijgen en spanning te verminderen.

Met de crisiskaart van Netwerk SaRA willen we:

- **Zorg verbeteren** door communicatie te bevorderen tussen de eigenaar van de crisiskaart en:
 - Hulpverleners en zorgvoorzieningen
 - Familie of naasten
 - Omstaanders
- **Eigen regie waarborgen** door de persoon in crisis zo veel mogelijk controle te laten behouden. Dit draagt bij aan het eigen welzijn en helpt bij het herkennen van signalen.
- **Crisissen voorkomen of beperken** zodat maatregelen, zoals beschermende observatie of vrijheidsbeperkingen, vermeden kunnen worden. Tijdens een crisis is het belangrijk dat de gewenste hulp op het juiste moment geboden wordt.

Hoe ziet de crisiskaart eruit?

De crisiskaart van Netwerk SaRA is een klein, opvouwbaar kaartje dat makkelijk mee te nemen is (gevouwen past het bv. in een portefeuille). Op de kaart staat o.a. informatie over:

- Wat kan helpen
- Wie kan helpen
- Wie gecontacteerd kan worden
- Waar rekening mee gehouden moet worden

Wie vult de crisiskaart in?

De eigenaar van de crisiskaart vult de kaart samen met een hulpverlener en liefst met familie of naasten in. Het is belangrijk om de crisiskaart regelmatig te herbekijken en aan te passen, zodat de informatie up-to-date blijft.

Wat doe je met de crisiskaart?

De eigenaar van de crisiskaart draagt de kaart altijd bij zich. Wanneer het nodig is kan hij of zij de crisiskaart aan een hulpverlener, naaste of omstaander tonen. Zij kunnen zelf ook vragen naar de crisiskaart wanneer (dringende) hulp nodig is.



Aanvraag nieuwe crisiskaarten

Vraag crisiskaarten aan via het [bestelformulier](#) of scan de QR-Code.

2. Crisiskaart invullen

De eigenaar van de crisiskaart stelt de kaart samen met een hulpverlener en, als dit kan, een naaste op. De crisiskaart bestaat uit verschillende delen, die samen een beeld geven van wat de persoon in crisis nodig heeft. Zo kan men snel en gericht reageren, met aandacht voor de behoeften en wensen van de persoon.

Wat staat er op de crisiskaart?

Persoonlijke gegevens

- Naam
- Gegevens contactpersoon

Wat kan helpen?

- *Hoe ziet een crisis eruit?*
Wat zijn de kenmerken of signalen van een (naderende) crisis (zo concreet mogelijk).
- *Dit kan ik doen om rustig te worden:*
bv. ademhalingsoefening, muziek luisteren, iemand aanspreken of bellen, prikkels verminderen ...
- *Dit kunnen anderen doen:*
bv. nabijheid bieden, contact maken, (geen) vragen stellen ...
- *Hier reageer ik goed op:*
bv. rustige omgeving, vertrouwde mensen, bepaalde medicatie ...
- *Hier reageer ik niet goed op:*
bv. drukte, (lichamelijk) contact, bepaalde handelingen ...

Wie kan helpen?

Personen die gecontacteerd mogen worden voor hulp en ondersteuning, bijvoorbeeld:

- Vertrouwenspersoon
- Huisarts
- (Behandelend) psycholoog of psychiater
- Mantelzorger, naaste

Daarnaast kan ook aangegeven worden waar de eigenaar van de crisiskaart liefst behandeld wil worden. Het is belangrijk om deze personen en/of instanties te informeren dat ze op de crisiskaart staan.

Praktische informatie

- Geboortedatum
- Telefoonnummer
- Belangrijke informatie:
bv. over kinderen, huisdieren ...
- Datum van invullen
- Handtekening eigenaar

Hulplijnen

Belangrijke telefoonnummers die in geval van crisis snel bereikbaar zijn. Zoals het algemeen noodnummer (112), de Zelfmoordlijn (1813) en Tele-Onthaal (106) voor een luisterend oor.



Deze crisiskaart is ontwikkeld door Netwerk SaRA

Netwerk SaRA is het samenwerkingsverband voor gemeenschapsgerichte geestelijke gezondheidszorg in regio Antwerpen, Voor- en Noorderkempen, ZORA.

Netwerk SaRA biedt ondersteuning bij (complexe) samenwerkingen om kwaliteitsvolle geestelijke gezondheidszorg te organiseren voor (jong)volwassenen en ouderen met milde tot complexe psychische zorgvragen. Het aanbod dient toegankelijk en betaalbaar te zijn en de nodige zorgcontinuïteit te bieden doorheen het zorgtraject. De zorg vertrekt vanuit de krachten van de cliënt en zijn of haar context en sluit zo dicht mogelijk aan bij de eigen leefomgeving.

Meer info over de crisiskaart en Netwerk SaRA:

www.netwerksara.be
info@netwerksara.be