

CRISISKAART

een kleine kaart met grote impact

Wat is het?

Een persoonlijk kaartje met afspraken die jou helpen tijdens een (naderende) psychische crisis of moeilijke periode.

Hoe werkt het?

Je vult de kaart samen met je hulpverlener en, als het kan, met een naaste in. Samen noteren jullie info over wat en wie kan helpen tijdens een crisissituatie.

Wanneer gebruik je het?

Tijdens een crisis kan je het kaartje zelf gebruiken of aan iemand geven die jou kan helpen.



Meer info?

Vraag ernaar bij je hulpverlener of bekijk de informatie op www.netwerksara.be/crisiskaart

