

## Wat is een Crisiskaart?

De Crisiskaart© geeft o.a. aan wat jouw wensen zijn tijdens een crisis. Het geeft je regie. Je draagt de Crisiskaart altijd met je mee. Een Crisiskaart is een klein uitvouwbaar kaartje ter grootte van een bankpas. Zo kan een kaarthouder de Crisiskaart gemakkelijk bij zich dragen bijvoorbeeld in een portemonnee.

Een Crisiskaart geeft houvast voor jezelf en voor de mensen die je helpen als jij het moeilijk hebt of de regie over de situatie dreigt kwijt te raken. Dit kan voor iedereen anders zijn.

## De voordelen van een Crisiskaart

Tijdens een crisis kun je vaak niet meer helder denken. Het is lastig om duidelijk te maken wat voor hulp je wil. Maar voor of na een crisis kun je dat gelukkig wel. Die helderheid kun je goed gebruiken om een Crisiskaart op te stellen. Bij het opstellen van zowel het plan Crisiskaart, als de hierop volgende Crisiskaart, worden contactpersonen betrokken die op de hoogte van jouw situatie zullen zijn.

**Doordat je van tevoren duidelijke afspraken maakt met anderen, weet je waarop en op wie je kunt rekenen tijdens een volgende crisis.**



**CRISIS**  
**KAART**  
LIMBURG-ZUID



## Hoe maak je een Crisiskaart?

Een Crisiskaart opstellen doe je niet alleen. Als je een Crisiskaart wil maken en in de regio Zuid-Limburg woont, kun je contact opnemen met de coördinator van het Onafhankelijk Steunpunt Crisiskaart Limburg-Zuid. Deze zal je in contact brengen met een crisiskaartconsulent. Een crisiskaartconsulent voert één of meerdere gesprekken met je, waarin jij bepaalt wat er op de Crisiskaart komt te staan. Bijvoorbeeld je medicijngebruik of afspraken met de huisarts of je behandelaar, maar ook telefoonnummers van mensen die de hulpverleners kunnen bellen bij een crisis. Of misschien vermeld je gewoon wie er voor jouw huisdier moet zorgen.

Als alle betrokkenen akkoord zijn met het plan Crisiskaart, ondertekenen ze het. De consulent zet een samenvatting van de tekst op je Crisiskaart, die je vervolgens overhandigd krijgt. Alle betrokkenen krijgen van ons een kopie van de Crisiskaart en het plan Crisiskaart. Enkel met jouw toestemming hiervoor.

Hulpverleners en omstanders kunnen door de Crisiskaart zien wat jij wel en niet wil als er zich een crisis voordoet. Dat geeft vertrouwen en kan een crisis misschien voorkomen.