

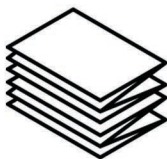
Wat is de crisiskaart?

De crisiskaart is een klein uitvouwbaar kaartje van het formaat bankpas. Het is bedoeld voor mensen die weten dat ze in een crisis kunnen komen. Op de crisiskaart staat hoe een crisis er bij jou uitziet, hoe je het beste opgevangen kunt worden, jouw wensen over wat je wel en wat je niet wilt en welke contactpersonen je hebt. Kortom, je geeft in één keer alle informatie die nodig is om je goed op te vangen.



Waarom maak je een crisiskaart?

- Het geeft je een gevoel van veiligheid en rust.
- Het is een communicatiemiddel naar buiten als het even niet meer lukt.
- Je bent niet alleen. Iedereen die voor jou belangrijk is kun je meenemen in je crisiskaart.
- Je leert je omgeving te betrekken bij je problematiek.
- Je wordt gehoord en gezien bij een crisis.
- Je kunt ook huiselijke zaken regelen via de crisiskaart.
- Het is een stap in je persoonlijke herstel.
- Het maken van een kaart geeft inzicht in je crisis. Hierdoor neemt de kans op een crisis af.



Voor wie is de crisiskaart bedoeld?

De crisiskaart is voor iedereen die ooit een crisis heeft meegemaakt of bang is er ooit (weer) een mee te maken.

De kern van de crisiskaart is dat je van tevoren afspraken met anderen maakt. Op die manier weet je waar je op kunt rekenen tijdens een eventuele crisis.

Wanneer gebruik ik mijn crisiskaart?

Het is de bedoeling dat je de crisiskaart altijd bij je draagt. Op het moment dat je hem nodig hebt, laat je de crisiskaart zien.

Hulpverleners of hulpdiensten vragen standaard naar de crisiskaart.

Hoe maak ik een crisiskaart?

Bij het maken van een crisiskaart word je geholpen door een crisiskaartconsulent. Deze consulenten zijn ervaringsdeskundigen die hiervoor zijn opgeleid. Deze ervaringsdeskundigen werken

onafhankelijk van de hulpverlening. Zij gaan uit van jouw verhaal en jouw wensen. Dit hele proces is gratis, de crisiskaart kost je niets.

Waar maak ik een crisiskaart?

In de regio Tilburg/Breda is de crisiskaart te verkrijgen bij FAMEUS. Je kunt bellen of mailen voor een vrijblijvend gesprek.

FAMEUS

Crisiskaartconsulent
Mendelssohnstraat 21
5011 PA Tilburg

☎ 06-30 91 04 00
✉ info@centrum-fameus.nl
www.centrum-fameus.nl

