

Hoe kom je aan HELP-T of een Crisiskaart?

HELP-T kun je zelf digitaal invullen en aanvragen bij www.HELP-T.nu. Als je het fijn vindt om hierover met iemand van gedachten te wisselen, dan kan een HELP-T-coach van De Hoofdzaak je ondersteunen.

Voor het maken van een Crisiskaart met een preventieplan krijg je altijd ondersteuning van één van onze Crisiskaart-consulenten. Meer informatie over de Crisiskaart vind je op www.crisiskaart.nl.



Herken jij dit:

- › Ben je bang voor stigma en verlies van privacy?
- › Weet je niet zeker of HELP-T of de crisiskaart wel voor jou bedoeld is?
- › Heb jij angst om minder regie te houden over eigen keuzes?

Wij denken graag met je mee over welke kaart het beste bij jouw situatie en wensen past!

Bezoek onze website www.dehoofdzaak.org of neem contact op met De Hoofdzaak bij jou in de buurt.



Regio
DE KOP VAN NOORD-HOLLAND

Bernhardplein 76 C
1781 HK Den Helder
Tel: 0223 – 68 46 96
E-mail: info-kop@dehoofdzaak.org

Regio
WESTFRIESLAND

Wilhelminalaan 2
1623 MA Hoorn
Tel: 0229 – 24 90 40
E-mail: info-wf@dehoofdzaak.org

Regio
NOORD-KENNEMERLAND

van Maerlantstraat 8-10
1813 BH Alkmaar
Tel: 072- 514 33 80
E-mail: info-nk@dehoofdzaak.org

Regio
ZAANSTREEK-WATERLAND-IJMOND

Veldbloemenweg 6C
1508 WV Zaandam
Tel: 075-204 75 30
E-mail: info-zw@dehoofdzaak.org



De HELP-T en de Crisiskaart helpen je om beter om te gaan met terugval en dragen ook bij aan het voorkomen van een situatie of crisis.

“HELP-T- of crisiskaart komt voor mij op als ik er zelf geen woorden meer voor heb.”

De Hoofdzaak staat voor je klaar!

HELP-T en Crisiskaart

Als je in een psychische crisis bent, kun je niet altijd goed onder woorden brengen wat je op dat moment nodig hebt. Mensen om jou heen weten niet altijd wat zij moeten doen. Of dat nu je partner is, een hulpverlener of een voorbijganger op straat. In deze situatie kan HELP-T of een Crisiskaart een uitkomst zijn. Met deze kaart geef je ze informatie over wat jij nodig hebt.

Met HELP-T of Crisiskaart heb je de belangrijkste zaken goed geregeld. Dat is een zorg minder. Het kan je helpen bij een meer ontspannen gevoel in je dagelijkse leven en om met een veilig gevoel de deur uit te gaan.

HELP-T of een Crisiskaart geeft vertrouwen

Tijdens een situatie of crisis kun je vaak niet meer helder denken. Maar voor of na een situatie of crisis kun je dat gelukkig wel. Die helderheid kun je goed gebruiken om een HELP-T digitaal profiel of Crisiskaart op te stellen. Daarop geef je aan wat jouw wensen zijn tijdens een situatie of crisis.

Het HELP-T digitaal profiel op je mobiele telefoon als button, wallet QR-code of draag een kaart of hanger of de Crisiskaart als papieren print mee, bijvoorbeeld in je portemonnee.



Hulpverleners en omstanders kunnen dan precies zien wat jij wel en niet wil als er zich een situatie of crisis voordoet. Dat geeft vertrouwen en kan een situatie of crisis daardoor misschien voorkomen.

Je behoudt met HELP-T of de Crisiskaart zelf de regie en je laat je jouw eigen stem horen in een verwarrende tijd.

Meer weten? Kijk op onze website: www.dehoofdzaak.org



“Ook hulpverleners hebben er baat bij. Die weten beter met mij om te gaan tijdens een crisis”

Wat is het verschil?

HELP-T

HELP-T geeft jou voldoende ruimte de voor jou belangrijke informatie en je contactpersonen vast te leggen. Je beschrijft hoe bij jou een situatie of crisis eruitziet en hoe mensen je kunnen helpen.

HELP-T als digitaal profiel kan jij of mensen die jouw hulp bieden meteen eenvoudig oproepen met een mobiele telefoon. De HELP-T mobiele- button of HELP-T in je Google of Apple wallet op je eigen mobiel of bij je dragen als plastic HELP-T Kaart of hanger met NFC of QR-code maar ook als PDF of papieren print. Direct alle informatie wat voor jou belangrijk is als je even hulp nodig hebt.



De Crisiskaart

Bij de Crisiskaart is de informatie uitgebreider. Op de kaart staan bijvoorbeeld afspraken over een mogelijke opname bij crisis. Verder kun je ervoor kiezen om gegevens over je medicijngebruik op de kaart te zetten. En ook praktische informatie, wie bijvoorbeeld voor jouw huisdieren zorgt als je in opname gaat.

Een crisis voorkomen is natuurlijk nog fijner. Bij de Crisiskaart maak je daarom ook een preventieplan. Het opstellen van een Crisiskaart kost daardoor wat meer tijd en inspanning dan een Hulpkaart. Deze kaart is vooral geschikt voor mensen die hun zorg bij crisis willen regelen, en behoefte hebben aan een preventief plan.

Je bepaalt helemaal zelf welke informatie er op de kaart komt te staan. Je bepaalt ook zelf of hulpverleners zoals je huisarts over deze gegevens mogen beschikken.



Welke kies je?

Heb je alleen behoefte aan een HELP-T digitaal op je mobiel of een plastic kaart of hanger dat je bij je kunt dragen zonder dat je vooraf een plan maakt? **Dan heb je voldoende aan HELP-T.**

Heb jij behoefte aan meer inzicht hoe een crisis bij jou ontstaat en hoe je die wellicht kunt voorkomen? En wil je samen met een ervaringsdeskundige bekijken wie in jouw omgeving je kan helpen voordat een crisis optreedt? **Dan is de Crisiskaart geschikt voor je.**