

Hulpkaart maakt zorgmijder zelfstandig

Een simpel opvouwbaar kaartje met grote impact. Dankzij de Hulpkaart durft Alexandra alleen op pad en bezoekt ze weer hulpverleners. MEE Friesland wil na een proefjaar de kaart nu breed bekendmaken in de provincie.



De smartphone blijft nog wel eens thuis, maar de Hulpkaart die tussen de bankpas en de OV-kaart in het hoesje steekt, gaat altijd mee. „Ik loop ervoor terug als ik hem vergeten ben. Deze kaart geeft me een groter gevoel van veiligheid. Iets wat ik nooit heb gehad.“

Aan Alexandra (48) is aan de buitenkant niet te zien waar ze mee kampt. Ze kan heel raar gedrag vertonen. Dit komt doordat de vrouw uit een plaats in Noardeast-Fryslân in haar vroege jeugd is misbruikt en mishandeld. Ze heeft een posttraumatische stressstoornis en een dissociatieve identiteitsstoornis. Dat valt te lezen op haar Hulpkaart, ze benoemt het zelf niet. „Dat durf ik niet.“

Op de kaart staat dat Alexandra soms dingen vertelt die bij vroeger horen en niet bij het heden en dat ze vreemde bewegingen maakt. Er staat ook op wat er van binnen kan spelen bij Alexandra, die altijd angstig is voor contact en anderen. „Daar kan veel onrust en verwardheid zijn.“

Het belangrijkste op de kaart is echter de mededeling dat er direct contact met haar man opgenomen moet worden als ze vastloopt, om escalatie te voorkomen. „Ik durfde



Alexandra toont de Hulpkaart, in gesprek met coördinator Johan Vlasma. FOTO NELS WESTRA

‘Deze kaart geeft me een groter gevoel van veiligheid’

nergens meer heen. Stel dat er in de bus iets is met mijn kaartje, dan kan ik daar niet mee omgaan.“ Lachend: „Nu kunnen ze mijn man bellen.“

Alleen al die mogelijkheid geeft Alexandra rust en vertrouwen om erop uit te gaan. Zo gaat ze weer met de bus naar de ggz in Leeuwarden. Ze heeft de Hulpkaart tot nu toe alleen bij artsen gebruikt. Dan hoeft ze niet elke keer haar geschiedenis uit te leggen. „Het helpt ook in de begeleiding. Dit geeft meer zachtheid in de reactie.“

Het is een aardige lap tekst waar de hulpverleners doorheen moeten, beseft Alexandra. „Sommigen lezen het niet helemaal uit, maar dit is zoals ik het graag verteld zie.“

Alexandra beleefde vorig jaar een ernstige crisis en was op zoek naar de in de zorgverlening al langer gangbare crisiskaart. „Dit werkt beter voor mij. Anders geef je mensen het idee dat je in crisis zit, en willen ze te grote stappen nemen.“

Alexandra was een zorgmijder, maar krijgt door de Hulpkaart de grip en regie over haar leven terug, merkt ze. Zo kondigde haar hulpverlener onlangs een maand vakantie aan. „Nu pak ik daarvoor ook de kaart erbij. Ik heb in de tussentijd wel hulp nodig, dat durf ik niet te zeggen.“

De naam Alexandra is gefingeerd

Voor mensen met onbegrepen gedrag

MEE Friesland heeft een jaar proefgedraaid met de Hulpkaart als laagdrempelige variant van de bestaande Crisiskaart. De maatschappelijke instelling voor kwetsbare mensen en mensen met een beperking hoopt dat de gemeentelijke gebiedsteams deze nu gaan inzetten.

In principe kan iedereen een Hulpkaart bij zich dragen, maar vooral voor mensen die onzichtbaar onbegrepen gedrag vertonen kan dit een uitkomst zijn. Gedacht wordt aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel, mensen met een licht verstandelijke beperking, mensen met een autistische stoornis, maar ook aan de groeiende groep ouderen met dementie.

De kaart is persoonlijk en de bezitter beslist in samenspraak met hulpverle-

ners, familie of vrienden wat er op komt te staan. Zoals wat er met de persoon aan de hand is en wat de lezer kan doen. „Bijvoorbeeld dat de persoon heel slecht informatie kan verwerken, of moeite heeft met moeilijke woorden“, legt hulpkaartcoördinator Johan Vlasma uit. „Je kan er ook op zetten wat er vooral niet gedaan moet worden. Zo is er iemand die je vooral géén glaasje water moet aanbieden. Een natuurlijke reactie als iemand emotioneel wordt, maar voor deze persoon heel beluttelend.“

Universitair Medisch Centrum Utrecht is vorige maand een landelijke evaluatie van de Crisiskaart gestart en gaat daarbij ook kijken hoe de Hulpkaart van MEE Friesland doorontwikkeld kan worden.