

Terugblik op het proces van het maken van mijn Hulpkaart. 16-03-2019

Een aantal maanden geleden kwam ik op het internet een artikel tegen over een Crisiskaart. Dit is een kaart die je altijd bij je draagt. En hierin staat beschreven hoe anderen jou het beste kunnen helpen wanneer je in een crisis bent en hoe een crisis er bij jou uitziet.

Ik was meteen geïnteresseerd omdat ik net een crisis had doorgemaakt. Tijdens deze crisis en ook bij voorgaande crises voelde ik me door omstanders, en met name door hulpverleners, niet gehoord en begrepen. Mijn gevoel van radeloosheid, juist in het contact met hulpverleners, werd hierdoor nog meer versterkt.

MEE Friesland

Ik wilde graag zo'n Crisiskaart, maar die bleek niet beschikbaar te zijn in de provincie Friesland. Groot was mijn teleurstelling. Enige tijd later las ik een bericht over een Hulpkaart via MEE Friesland. Ik nam contact met hen op om te onderzoeken of zij deze hulpkaart, samen met mij, konden maken.

Het leggen van het eerste contact vond ik wel spannend, ik heb namelijk angst voor sociale contacten. Maar mijn wens om een Hulpkaart te maken was groter. Ik kreeg uitleg over het hele proces en nam een vragenlijst mee naar huis. Het invullen van deze vragenlijst maakte me bewust wat ik wel en juist niet op de hulpkaart vermeld wilde hebben. Het werd een heel proces van nadenken, schrijven, schrappen, bespreken met de Hulpkaartconsulent van MEE en de tekst weer aanpassen.

Crisis- of Hulpkaart

Aanvankelijk had ik liever een Crisiskaart willen hebben. De Hulpkaart was voor mij tweede keus, maar gaandeweg ben ik daar anders over na gaan denken. Een Crisiskaart suggereert dat de crisis al begonnen is, terwijl ik een Hulpkaart op elk moment als ik het moeilijk heb, kan geven en zo een crisis hopelijk kan voorkomen. Met andere woorden, voor mij voelt het overhandigen van een Hulpkaart laagdrempeliger, wat de kans dat ik hem ook echt durf te gebruiken aanzienlijk vergroot. Daarnaast zet ik mijn Hulpkaart nu ook in bij een gesprek over mijn psychische klachten en hoe anderen mij daarin het beste kunnen benaderen en behandelen.

Het moeilijkste tijdens het hele proces vond ik het zo kort en duidelijk mogelijk formuleren van de definitieve tekst, die moest wel 'van mij' voelen. Gelukkig heeft de Hulpkaartconsulent van MEE Friesland me hier enorm bij geholpen. Hij gaf ideeën of stelde vragen, zodat ik steeds meer tot de kern kon komen. Ook mijn man en mijn hulpverlener bij de GGZ dachten tijdens dit proces met me mee. Soms zag ik het niet zitten, dacht dat het me niet zou lukken, maar uiteindelijk had ik 'mijn tekst'.

Definitief

Vervolgens moest ik de handtekeningen verzamelen van de mensen die op mijn kaart genoemd worden, zoals mijn hulpverleners bij de GGZ en mijn huisarts. Ook mijn man zette zijn handtekening. Tot slot deden de Hulpkaartconsulent en ik nog een laatste check, waarna de definitieve kaart geprint kon worden.

Straks is mijn kaart klaar, daar kijk ik erg naar uit. In de afgelopen periode heb ik geleerd hoe en wanneer ik mijn Hulpkaart kan overhandigen: op het moment dat ik zelf niet goed meer kan vertellen wat er met me aan de hand is. Dit geeft mij een rustig gevoel en ik weet dat ik minder bang hoeft te zijn voor die momenten waarop ik opnieuw verkeerd begrepen, bejegend en behandeld word. En zo

hou ik zelf de regie op momenten dat ik de regie dreig kwijt te raken!

Zelfvertrouwen, rust en houvast

Veel dank aan de Hulpkaartconsulent van MEE Friesland voor zijn hulp bij het maken van mijn kaart!
Ik hoop dat jullie nog veel mensen in Friesland, die in soortgelijke situaties zitten, hier mee kunnen helpen. Deze kaart gaat mensen zelfvertrouwen, rust en houvast bieden.

En de Hulpkaart is voor hulpverleners ook een uitkomst, zij kunnen gerichte hulp bieden aan mensen die dat zelf niet goed (meer) kunnen aangeven. En zo sluit hun hulp beter aan bij de behoefte van de cliënt waardoor de hulp waarschijnlijk effectiever zal zijn en meer zal opleveren. Een win-win situatie voor iedereen lijkt mij!

Veel succes!

Vriendelijke groet,
Alexandra