

Kri!sikaart

Kriisikaart on mõeldud inimesele, kes tunneb vaimse tervise halvenemisest tingitud kriisi ja sellega seotud segadust. Kriisikaart võib olla toeks kui Sul esineb psühhootiline seisund, paanikahoog, enesevigastamine või suitsiidirisk.

KRIISIKAART VÄLJENDAB SINU SOOVE KRIISI AJAL

Kriisikaart pakub tuge nii Sulle kui inimestele, kes Sind raskel ajal aitavad.



Kriisikaardil on kirjas:

- Kuidas Sa soovid olla aidatud psühhilisest tervisest tingitud kriisi ajal?
- Mida peavad Sinu abivajaduse märkajad tegema?
- Kellega võivad nad ühendust võtta?
- Millised on kokkulepped ravi-meeskonnaga (arst, õde), toetajatega (nõustaja, tegevusjuhendaja, tugiisik) ja hädaabiteenuste (112) osutamiseks.

PRAKTIINE ABI KRIISIOLOKORRAS

Kriisikaart on isiklik, pangakaardi suurune kokkuvolditav kaart. See on Sul kaasas, näiteks rahakoti vahel või taskus. Võid selle ulatada inimesele, kes saab Sind aidata Sulle vastuvõetaval viisil. Sulle ja Sinu lähedastele annab see teadmise, et oled oluliselt panustanud kriiside ennetamisse ja leevendamisse.

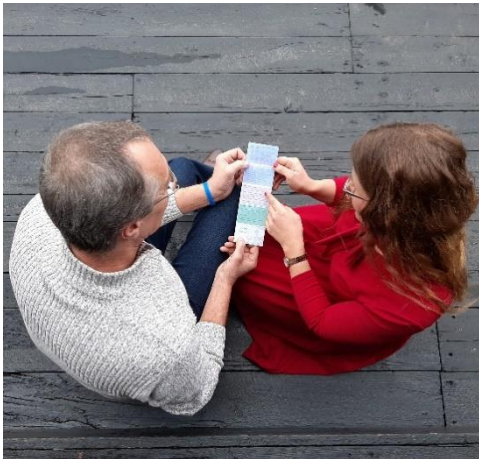
NÕUSTAMINE

Saad kasutada vastava väljaõppega nõustaja ja kogemusnõustaja toetust. Kogemusnõustajal on isiklik taastumise kogemus ja ta aitab Sind oma soovide väljendamisel. Kriisikaardi nõustaja abil otsustad, millist infot kriisikaardile kirjutad.

Oma soovide läbi mõtlemine on oluline heaolu saavutamiseks, kriiside ennetamiseks ja leevendamiseks. Kaardil saad esile tuua, milline abi on Sinu puhul kõige efektiivsem ja väärikut toetav ka kõige raskemates vaimse tervise olukordades. Samuti saad nimetada ravimeid, organisatsioone ja inimesi, keda soovid kriisi situatsioonis enda kõrvale või kodul silma peal hoidma. Või soovid ehk märkida, kelle palud oma lemmiklooma eest hoolitsema.

Nõustamisprotsessi tulemusena valmib Sinu kriisiolukordi ennetav ja leevendav kriisikaart.

TAASTUMINE JA HEAOLU



Kriisikaart on osa suuremast taastumisplaanist. Kriisikaardi nõustaja aitab Sind ka sellega. Näiteks veendub nõustaja, et kriisiplaan sobib Sinu ravi- ja rehabilitatsiooniplaaniga. Nõustamisel käsitletakse põhjalikult Sinu soove ja vajadusi kriisiolukorras. Kriisiplaanis kirjeldad, kuidas peaks Sind abistama ja kellelt soovid seda abi saada kui asjad ei lähe just kõige paremini.

Kriisikaart ja kriisiplaan kuuluvad Sulle ja Sina otsustad, kes plaani näeb. Hea on näidata kriisiplaani enda ümber igapäevaselt olevatele

aitajatele. Nad kinnitavad kriisiplaani ka oma allkirjaga. Siis saad kriisi ajal usaldada, et nad täidavad Sinu plaani täpselt nii nagu soovisid.

AJAKOHASTAMINE

Niikaua kui Sa seda vajalikuks pead, vaatad Sa koos kriisikaardi nõustajaga üks kord aastas üle, kas kriisikaart ja kriisiplaan on endiselt ajakohased. Võib-olla on vaja asju uuendada või on Sul nii hea, et Sa ei vaja kaarti enam. Seejärel teete nõustajaga vajalikud kokkulepped.

Lisainfo kriisikaardi kohta: info@kriisikaart.ee, 5053907, www.kriisikaart.ee

Nõustamisvõimalused

Harjumaal

Heaolu ja Taastumise Kool: Urve Tõnisson, urvetonisson@gmail.com ja Heli Künnapuu, 5021900, heli.kynnapuu@gmail.com

Tartumaal

Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatrikliinik: Kertu Pihlakas, kertu.pihlakas@kliinikum.ee

Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus: Kristina Andrejeva, 56675263, kristina.vthk@gmail.com

Heaolu ja Taastumise Kool: Urve Tõnisson, urvetonisson@gmail.com ja Heli Künnapuu, 5021900, heli.kynnapuu@gmail.com

Ida-Virumaal

Ahtme Haigla: Jelena Medvedeva, 55910648, ahtmehaigla@ahtmehaigla.ee

Pärnumaal

Pärnu Haigla Psühhiaatrikliinik: Olesja Kaur, 4494857, olesja.kaur@ph.ee ja Merili Rõõm, 4494867, merili.room@ph.ee

Kriisikaardi arendus ja nõustamine toimub projekti „Kriisikaart – toeks vaimse tervise kriisi ajal“ raames partnerite Heaolu ja Taastumise Kool, Ahtme Haigla, Pärnu Haigla Psühhiaatrikliinik, Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatrikliinik, Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus ning Solve et Coagula OÜ poolt. Toetab Eesti Puuetega Inimeste Fond ja Sotsiaalministeerium.