



Hoe maak je contact als je een persoon met onbegrepen gedrag opmerkt?

- Bedenk dat deze persoon het moeilijker heeft dan jij.
- Probeer contact te maken met een open, begripvolle houding.
- Toon respect en wees oprecht, ruimhartig en zorgzaam.
- Neem de persoon serieus en spreek hem aan als mens.
- Mogelijke openingszinnen:
 - Hoe gaat het met je?
 - Kan ik u helpen?
 - Ik zie dat u, klopt dat?
- Houd afstand, en wees geduldig. Raak de persoon niet aan, ook niet om gerust te stellen. Sommige mensen vinden aanraking niet prettig.

Benader de persoon alleen als de situatie veilig en hanteerbaar lijkt.
Zo niet, breng uzelf en omstanders in veiligheid en bel 112.

Hulpaanbod in de wijk

Het Buurteam is een plek in de buurt waar u terecht kunt met al uw vragen. Bijvoorbeeld als u moeite heeft financieel rond te komen, bij schulden, voor armoedeverzoeken, of als u meer sociale contacten wilt, of zo lang mogelijk zelfstandig thuis wil blijven wonen. Het Buurteam helpt bij het regelen van hulpverlening en ondersteuning. Kijk op www.buurteamamsterdam.nl voor het dichtstbijzijnde team.

De Crisiskaart

www.crisiskaart.nl Tel 020 5 777 999

Op de Crisiskaart heeft de cliënt zelf opgeschreven hoe hij in een crisissituatie het liefst bejegend wil worden en met wie je contact moet opnemen. Hij/zij draagt de kaart bij zich, meestal in portemonnee.

Cursus Mental Health First Aid

www.mhfa.nl Tel 06 122 81 729

In deze cursus leer je hoe je het gesprek kunt aangaan met iemand die psychische problemen heeft. Ook leer je hoe je kunt handelen wanneer iemand in een crisis verkeert.

Het project 'Gezicht van de zorgzame buurt' wordt uitgevoerd door:

