

WAAROM EEN

VERKENNEND GESPREK?

Soms stapelen problemen zich op. Bijvoorbeeld (geld)zorgen, ruzie(s), verlies van werk of een huis. Daardoor kan je het overzicht verliezen. Misschien voel je je daardoor angstig, somber of slaap je slecht. Grote gebeurtenissen, problemen en psychische klachten hangen vaak met elkaar samen. Jouw huisarts denkt dat dit bij jou misschien zo is. Een verkennend gesprek kan dan helpen. In dit gesprek kijken we samen wat er aan de hand is en wat jou kan helpen. Het doel is om jou snel én op de juiste plek te ondersteunen.

Hoe gaat een

verkennd gesprek?

In het gesprek draait het om jou. Wie ben jij? Wat wil je? Wat kan jou helpen? Je mag iemand meenemen die je vertrouwt. Dat is fijn, want twee mensen horen nou eenmaal meer dan één. Na het gesprek kan die persoon jou blijven steunen.

Bij het gesprek zijn meestal drie mensen aanwezig met verschillende achtergronden. Bijvoorbeeld uit de geestelijke gezondheidszorg (GGZ), iemand van de gemeente en/of een ervaringsdeskundige. De mensen luisteren goed en zonder oordeel naar jou. Het gesprek duurt ongeveer een uur. Het gesprek is geen intake of onderzoek, maar een open gesprek over jouw leven.

Wat gebeurt er

na het gesprek?

Na het gesprek maken we samen een kort verslag. Dat delen we met jou en je huisarts. We geven daarna een advies: wat kun jij zelf doen en waar heb je hulp bij nodig?

Misschien heb je hulp nodig bij het zoeken naar werk. Of bij het oplossen van een ruzie. Misschien kan een organisatie in de buurt jou verder helpen. Het kan ook zijn dat een behandeling in de GGZ goed voor je is of dat het gesprek jou al genoeg duidelijkheid geeft. Dan kan je zelf, samen met de mensen om je heen, weer verder.



Jouw huisarts werkt samen met de GGZ en maatschappelijke organisaties tijdens het verkennend gesprek.

Veelvoorkomende vragen

na een verkennend gesprek

1. Wat zijn de vervolgstappen?

Na het verkennend gesprek bespreken we de verdere vervolgstappen. Dit kan van alles zijn: van het zelf ondernemen van acties tot het krijgen van ondersteuning van bepaalde organisaties.

2. Wat staat er in het verslag?

Het verslag is een zeer korte samenvatting van het gesprek. Hierin staan de belangrijkste punten en de adviezen die je hebt gekregen. Je krijgt dit verslag zelf en je huisarts ook.

3. Welke hulp kan ik verwachten?

De hulp die je kunt verwachten, hangt af van jouw situatie en wat je nodig hebt. Soms is dat praktische hulp, zoals hulp bij het zoeken naar werk. Soms is psychische hulp nodig, bijvoorbeeld van de GGZ. De medewerkers leggen uit welke hulp er is en hoe je die kunt krijgen.

4. Hoe kan ik mijn naasten betrekken?

Mensen om je heen kunnen belangrijk zijn bij je herstel. Ze kunnen je steunen, helpen met praktische dingen en je aanmoedigen om adviezen op te volgen. Praat met hen over wat jij nodig hebt en hoe zij jou het beste kunnen helpen.

5. Wat als mijn klachten erger worden?

Als je klachten erger worden, is het belangrijk om contact op te nemen met je huisarts. Jouw huisarts kan je verder begeleiden. Als het nodig is kan hij je doorverwijzen naar de juiste hulpverlening/ondersteuning of in geval van nood de GGZ-crisisdienst inschakelen.

6. Wat als ik bezwaar heb tegen het delen van informatie?

Als je niet wil dat bepaalde informatie wordt gedeeld, kan je dit aangeven tijdens het gesprek. De medewerkers respecteren jouw wensen. Ze delen alleen de informatie waar jij toestemming voor geeft. Ze leggen ook uit wat het betekent als je iets niet wilt delen. Zo kan jij zelf een goede keuze maken.

Waar kan ik

terecht met vragen?

Heb je vragen over je gezondheid? Dan is je huisarts altijd je eerste contactpersoon. Ook als je meer last krijgt van psychische klachten. Alleen als je behandeling krijgt bij de GGZ, neem je contact op met de GGZ.