Mentaal Gezond
Midden Nederland

Het Verkennend Gesprek

Samen kijken wat jou helpt om weer verder te komen

Soms gaat het niet goed met je. Je hebt bijvoorbeeld zorgen over jezelf, thuis, op je werk of op school. Of je hebt geldproblemen.

Tijdens het Verkennend Gesprek vertel je wat er speelt. Je hoeft niet alles alleen uit te zoeken. Samen kijken jullie wat jij nodig hebt en wat kan helpen.

Het gesprek is geen behandeling. Het is een eerste stap om te kijken wat je kunt doen.

Voor wie?

Dit gesprek kan helpen als:

- je je zorgen maakt over je mentale gezondheid
- je merkt dat dit invloed heeft op je dagelijks leven
- je wilt kijken wat jou kan helpen

Wat heb je eraan?

Na het gesprek:

- begrijp je beter wat er speelt
- weet je beter welke hulp bij jou past
- heb je samen een plan gemaakt
- weet je wat een goede volgende stap is

Wie zijn erbij?

Je praat met:

- iemand van de ggz
- iemand die weet welke hulp er is in jouw buurt
- soms een ervaringsdeskundige. Dit is iemand die zelf mentale problemen heeft gehad

Neem ook iemand mee die je goed kent. Bijvoorbeeld je partner, familielid of een vriend(in). Dat kan fijn zijn tijdens het gesprek.

Goed om te weten

- ✔ het gesprek is gratis
- ✔ het gesprek duurt 60 tot 90 minuten
- ✔ je wordt binnen 2 weken gebeld voor een afspraak
- ✔ samen maken jullie een plan voor de volgende stap

Zo gaat het Verkennend Gesprek

Stap 1

Aanmelding
Je huisarts meldt je aan voor een Verkennend Gesprek.

Stap 2

Een naaste meenemen
Je mag iemand meenemen die je vertrouwt. Dat kan fijn zijn voor en tijdens het gesprek.

Stap 3

Afspraak maken
Je wordt binnen 2 weken gebeld om een afspraak te maken. Houd je telefoon daarom goed in de gaten.

Stap 4

Het gesprek
Je vertelt wat er bij jou speelt. Mensen met verschillende ervaringen denken met je mee. Samen zoeken jullie naar wat jou kan helpen.

Stap 5

Samen een plan maken
Aan het einde maken jullie samen een plan voor de volgende stap.

Stap 6

Je krijgt het plan
Je krijgt een kopie van het plan. Ook je huisarts krijgt een kopie.

Stap 7

De volgende stap
Een van de mensen uit het gesprek neemt binnen 10 werkdagen contact met je op. Samen bespreek je de eerste stap van je plan.

Mentaal Gezond
Midden Nederland