



Het verkennend gesprek

Informatie voor burgers



Verkennend gesprek – Wat je kunt verwachten

Je huisarts heeft voorgesteld dat je een verkennend gesprek voert. In deze folder lees je wat dat is, wat je kunt verwachten, en welke keuzes je hebt.

Wat is een verkennend gesprek?

Als je psychische klachten en mogelijk ook andere problemen hebt, kan het fijn zijn om met deskundigen te praten over wat er in jouw leven speelt. Dat kan in een verkennend gesprek. Dat is een gesprek op gelijk niveau: jouw zorgen staan centraal. Jij bepaalt wat belangrijk is.

Samen kijken we wat voor jou de meeste aandacht vraagt en of vervolgstappen nodig zijn. Het gaat dus niet om een diagnose of behandeling. Het gaat om het vinden van nieuwe oplossingen die jou verder helpen.

Wie zijn erbij?

In het verkennend gesprek praat je met twee mensen: iemand van de ggz en iemand van het sociaal domein. Soms is een van hen een ervaringsdeskundige – iemand die zelf ook ervaring heeft met mentale problemen en herstel. Van tevoren hoor je wie er bij het gesprek zijn.

Je kunt iemand meenemen als je dat wilt, bijvoorbeeld een vriend(in), familielid of begeleider. Dat is niet verplicht, maar mag wel. Het gaat erom dat jij je op je gemak voelt in het gesprek.

“Ik had het gevoel dat echt naar mij werd geluisterd. En dat er werd meegedacht over wat bij mij past. Niet standaard, maar echt persoonlijk.”

Wat gebeurt er in het gesprek?

Het gesprek duurt ongeveer 1 tot 1,5 uur. In het gesprek maak je een plan dat jou helpt om verder te kunnen, waardoor je het gevoel krijgt er niet meer alleen voor te staan. De acties worden meteen in gang gezet. Misschien kun je zelf weer verder, of is extra hulp nodig.

De afspraken in het plan worden gedeeld met je huisarts. Als je dat echt niet wilt, kun je dat in het verkennend gesprek bespreken.

Vragen die je misschien hebt.

- **Moet ik betalen voor het gesprek?**
Nee. Het verkennend gesprek wordt vergoed en valt niet onder je eigen risico.
- **Is het gesprek vertrouwelijk?**
Ja. De afspraken in het plan worden wel gedeeld met je huisarts.
- **Waar en wanneer is het gesprek?**
Je krijg van het Mentale gezondheidsnetwerk een uitnodiging per brief of telefoon. Daarin staat waar en wanneer je verwacht wordt, en met wie je spreekt.
- **Kan ik me voorbereiden?**
Ja. Je krijgt meestal een vragenlijst om alvast na te denken over wat belangrijk voor je is. Je kunt ook kijken op www.mijnpositievegezondheid.nl om alvast meer inzicht te krijgen in je situatie.
- **Kan ik het gesprek ook afzeggen of verplaatsen?**
Ja, dat kan. Omdat er twee deskundigen tijd voor je reserveren, vragen we je tijdig (uiterlijk 24 uur voor de afspraak) af te zeggen of een nieuwe afspraak te maken. Neem contact op via de gegevens in je uitnodiging.
- **Waarom dit gesprek en niet meteen naar de ggz?**
Misschien hebben jouw klachten een oorzaak die niet door gesprekken wordt opgelost, maar door wat anders te doen. In het verkennend gesprek kijk je naar alle opties, samen met professionals. Zo kom je sneller op de plek die het beste bij je past.



Verkennend gesprek

- Open gesprek over wat jou helpt bij mentale klachten
- Je praat met twee professionals uit verschillende organisaties
- Geen diagnose of behandeling, maar samen verkennen wat past
- Het gesprek duurt 1 tot 1,5 uur



Na het verkennend gesprek

- Je hebt een plan waarmee je zelf aan de slag gaat
- Afspraken over hulp van de gemeente, ggz of andere ondersteuning worden meteen in gang gezet. Door jouzelf of door een van de twee professionals.

