

A photograph of three people (two men and one woman) sitting around a table in a meeting, engaged in conversation. The image is overlaid with a large, stylized speech bubble graphic in shades of purple and teal. The text 'Het verkennend gesprek' is written in large white letters across the middle of the image.

Het verkennend gesprek

Informatie voor burgers



Verkenkend gesprek – Wat je kunt verwachten

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

Wat is een verkenkend gesprek?

Als je niet lekker in je vel zit of mentale klachten hebt, kan het lastig zijn om te weten wat je nodig hebt. Het verkenkend gesprek is bedoeld om dat samen met jou te verkennen. Het is een open gesprek tussen jou en twee professionals: een uit de ggz en een uit het sociaal domein. Zij luisteren naar jouw verhaal en denken met je mee over wat bij jou past.

Samen bespreken jullie:

- wat je vraag precies is,
- wat jij zelf al doet of kunt doen,
- welke vormen van hulp of steun voor jou kunnen werken.

Er wordt géén diagnose gesteld en er wordt ook niet meteen besloten tot een behandeling. Het gesprek duurt ongeveer een uur.

Wie zijn erbij?

Je praat met mensen die ervaring hebben met verkennende gesprekken. 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?

Julie bespreken jouw vraag, wat precies het probleem is en wat jou kan helpen. Al pratende kom je samen tot een plan. Daarin staat wat jij kunt doen, wat anderen eventueel kunnen doen, en wie wat wanneer oppakt. Het kan bijvoorbeeld gaan om:

- contact met een welzijnsorganisatie of lotgenoten-initiatief
- ondersteuning via de gemeente
- gesprekken in de ggz
- iets praktisch, zoals hulp bij daginvulling of werk.

Het plan wordt (alleen met jouw toestemming) gedeeld met de huisarts. Als je het liever niet deelt, kan dat. Jij beslist.



Verkenkend 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
- Ongeveer een uur



Na het verkennend gesprek

- Je hebt een plan
- Afspraken over hulp van de gemeente, ggz of andere ondersteuning
- Jij houdt de regie

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. Alles wat je vertelt, wordt vertrouwelijk behandeld. Informatie wordt alleen gedeeld als jij daar toestemming voor geeft.
- **Waar en wanneer is het gesprek?**
Je krijgt 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. Neem contact op via de gegevens in je uitnodiging.
- **Waarom dit gesprek en niet meteen naar de ggz?**
Niet iedereen heeft specialistische zorg nodig. Soms helpt iets anders beter. 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.

