

Waarom een verkennend gesprek?

Soms heb je meerdere problemen tegelijk. Dan kan het te veel worden. Je wordt angstig, verdrietig of je slaapt slecht. Alles hangt vaak met elkaar samen. De huisarts denkt dat dit bij jou ook zo kan zijn. Daarom is een verkennend gesprek handig. In dat gesprek wordt samen gekeken wat er aan de hand is en wat jou kan helpen. Het doel is om jou snel de juiste steun te geven. De huisarts heeft je verwezen voor een verkennend gesprek. Binnenkort word je hier voor uitgenodigd.

Hoe gaat een verkennend gesprek?

In het gesprek gaat het helemaal om jou. Wie ben jij? Wat wil jij? Wat helpt jou? Je mag iemand meenemen die je vertrouwt. Dat is fijn, want samen hoor je meer dan alleen. Die persoon kan jou ook later blijven steunen. Je voert het gesprek met twee mensen. Een sociaal werker of ervaringsdeskundige en iemand van de ggz. Zij luisteren zonder oordeel naar jouw verhaal. De afspraak duurt een uur. Zij stellen vragen om je te helpen jouw verhaal goed duidelijk te krijgen. Aan het eind van het gesprek wordt het vervolg besproken. Wat kun jij zelf doen en waarbij heb je hulp nodig? Misschien vanuit een maatschappelijk organisatie in je eigen wijk. Soms is behandeling in de ggz goed. Dit gesprek kan ook al genoeg zijn om met steun van mensen om je heen weer verder te kunnen.

Wat gebeurt er na het gesprek?

Van het verkennend gesprek wordt een verslag gemaakt. Dit kan ook samen met jou worden gemaakt. Er zijn actiepunten die je zelf kunt oppakken of samen met je netwerk. Wanneer dit niet lukt, word je geholpen om bij de juiste ondersteuning of behandeling terecht te komen.

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



Veelvoorkomende vragen na een verkennend gesprek

Wat zijn de vervolgstappen?

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

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.

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 een daginvulling. Soms is psychische hulp nodig, bijvoorbeeld van de ggz. De medewerkers leggen uit welke hulp er is en hoe je die kunt krijgen.

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.

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.

Wat als ik bezwaar heb tegen het delen van informatie?

Als je niet wil dat bepaalde informatie wordt gedeeld, kun 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.