



Het verkennend gesprek

Een eerste stap naar passende ondersteuning

Mentiek
voor mentale gezondheid

"We kijken niet alleen naar je klachten, maar naar jou als mens"

Soms is het lastig om te weten welke hulp of ondersteuning het beste bij je past.

Daarom kan je huisarts je aanmelden voor een verkennend gesprek. In dit gesprek kijken we samen naar jouw situatie. Niet alleen naar je klachten, maar ook naar wat goed gaat, wat belangrijk voor je is en wat jou kan helpen om verder te komen.

Wat is een verkennend gesprek?

Tijdens het verkennend gesprek vertel je jouw verhaal. Samen onderzoeken we:

- waar je tegenaan loopt;
- wat voor jou belangrijk is;
- wat jouw sterke kanten zijn;
- welke ondersteuning het beste bij jou past.

Na afloop krijg je een persoonlijk advies. Daarin staat welke stappen je zelf kunt zetten en welke hulp of ondersteuning passend kan zijn.

Een verkennend gesprek is geen intake voor een behandeling, maar een gesprek waarin we samen onderzoeken wat jij nodig hebt om verder te kunnen.

Voor wie is het bedoeld?

Een verkennend gesprek is bedoeld voor mensen met mentale klachten die ook problemen ervaren in het dagelijks leven.

Bijvoorbeeld door:

- problemen op het werk of met een studie;
- spanningen in het gezin of in relaties;
- verlies of ziekte;
- geldzorgen;
- lichamelijke klachten.

Wie zijn erbij?

Je spreekt met:

- een professional uit de geestelijke gezondheidszorg (ggz);
- een professional uit het sociaal domein.

Samen luisteren zij naar jouw verhaal en denken met je mee.

Neem bij voorkeur ook iemand mee die je vertrouwt, zoals een partner, familielid of vriend. Deze persoon kan je ondersteunen tijdens het gesprek én daarna.

Hoe werkt het?

1. Je huisarts meldt je aan voor een verkennend gesprek.
2. Binnen twee weken nemen wij contact met je op voor een afspraak.
3. Het gesprek vindt plaats op een rustige locatie bij jou in de buurt.
4. Na het gesprek ontvang je een persoonlijk advies.

Wat levert het op?

Na het gesprek heb je:

- meer inzicht in jouw situatie;
- duidelijkheid over wat voor jou belangrijk is;
- een persoonlijk advies dat past bij jouw wensen en mogelijkheden.

Veel mensen ervaren na het gesprek meer rust en weten beter hoe zij verder kunnen.



Goed om te weten

- Er is alle tijd om jouw verhaal te vertellen.
- Jij bepaalt zelf wat jij nodig hebt.
- Je mag altijd iemand meenemen die je vertrouwt.
- Samen zoeken we naar een oplossing die past bij jouw situatie

Praktische informatie

Aanmelden

Je huisarts bespreekt samen met jou of een verkennend gesprek passend is.

Als dat zo is, meldt de huisarts je aan.

Duur

Het gesprek duurt ca. 60 tot 90 minuten en vindt plaats op een locatie in jouw buurt.

Kosten

Het verkennend gesprek wordt vergoed door je zorgverzekering.

Je betaalt geen eigen risico.

Na het gesprek

Je ontvangt na het gesprek een persoonlijk advies. Met jouw toestemming sturen we dit ook naar je huisarts, zodat jullie samen de volgende stap kunnen zetten.

Boards account aanmaken

Wanneer je bent aangemeld voor een gesprek, ontvang je een uitnodiging via Boards Health. [Klik hier](#) voor meer informatie of scan de QR.

