

HET VERKENNEND GESPREK

Samen kijken naar wat jij nodig hebt

Van jouw huisarts kreeg je het
advies voor een verkennend gesprek.
Daar lees je hier meer over.

Neem iemand
mee die je goed kent en
bij wie je je prettig voelt.
Dat helpt om goed samen
te kijken hoe jouw
leven eruitziet.



Tijdens het verkennend gesprek bespreek je jouw vragen en zorgen met iemand uit de gezondheidszorg, het sociaal werk of een ervaringsgenoot. Het gesprek helpt je om jouw situatie te verkennen en om te kijken welke mogelijkheden er voor je zijn om mee aan de slag te gaan. Je bespreekt alle belangrijke dingen die spelen in je leven. Want soms loopt het in je leven namelijk anders dan je wilt, heb je last van stress, zorgen of speelt er iets anders. Het kan dan moeilijk zijn om zelf te bepalen welke mogelijkheden of oplossingen er voor je zijn. Het verkennend gesprek helpt je om overzicht te krijgen.

VOOR WIE IS HET VERKENNEND GESPREK?

Voor mensen in de regio Eemland die extra steun nodig hebben.

- Je ervaart problemen, bijvoorbeeld op school, werk, wonen, bij relaties of met geld
- Je weet nog niet zo goed welke hulp je nodig hebt

HET GESPREK

Je maakt een afspraak voor een gesprek van een uur. Het gesprek is online. Samen met iemand uit de gezondheidszorg, het sociaal werk of een ervaringsgenoot verken je tijdens het gesprek welke opties en mogelijkheden er voor je zijn. Ze luisteren naar jouw verhaal. Jij hebt de regie. Je kiest zelf wat je wilt bespreken, en wat niet.

NA HET GESPREK

Je weet nu welke opties en mogelijkheden er zijn en kunt kiezen welke stappen jij wilt zetten. Ook de huisarts krijgt advies, over eventuele volgende stappen na het gesprek.

WAT KUN JE ALVAST DOEN?

We nodigen je uit om na te denken over deze vragen:

- Wat hoop je dat het gesprek je brengt?
- Wat denk jij dat aandacht nodig heeft?
- Welke opties en mogelijkheden zie je zelf al?

VERGOED DOOR VERZEKERING

Het verkennend gesprek wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Je hoeft niet zelf te betalen.

MAAK EEN AFSpraak

Dat kan via Samen Sterker Eemland. Een samenwerking van zorgprofessionals, ervaringsgenoten en sociaal werk in en voor de regio Eemland. Het verkennend gesprek is één van onze initiatieven.

Bel 033-4609309 of stuur een mail naar: mentaalgezond@samensterkereemland.nl. Daarna nemen wij contact met je op.

Heb je een vraag? Stuur dan ook een mail, naar hetzelfde mailadres. Of bespreek je vraag met je huisarts.