

Het verkennd gesprek

Samen kijken
wat jij nodig hebt



Mentale
Gezondheid

a'dam
vitaal.&
gezond 

Soms spelen er meerdere dingen tegelijk in je leven. Misschien heb je mentale klachten én zorgen op andere gebieden. Zoals bijvoorbeeld over werk, geld, relaties of gezondheid. Het kan dan lastig zijn om te weten wat je nodig hebt. Dan is het fijn om met deskundigen te praten over wat er in jouw leven speelt.

Dat kan in een verkennend gesprek. Dat is een gesprek tussen jou en twee professionals, op gelijk niveau: jouw zorgen staan centraal. Jij bepaalt wat belangrijk is.

In deze folder lees je er meer over.

**Passende ondersteuning,
dichterbij dan je denkt.**

1

Wat is een verkennend gesprek?

Een verkennend gesprek is een eenmalig gesprek van 1 uur. Je praat met:

- Een ggz-medewerker
- Een buurtteammedewerker



Samen kijken jullie 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.

“

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.

”

2

Wat gebeurt er in het gesprek?

Jullie 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 welzijns-organisatie of lotgenoten
- Ondersteuning via Buurtteam Amsterdam
- Gesprekken of activiteiten in de ggz (geestelijke gezondheidszorg)
- Iets praktisch, zoals hulp bij daginvulling of werk

VRAGEN DIE JE MISSCHIEN HEBT

Moet ik hiervoor betalen?

Nee. Het verkennend gesprek wordt vergoed vanuit je zorgverzekering. Je hoeft geen eigen risico te betalen.

Hoe kan ik me aanmelden?

Alleen je huisarts kan je verwijzen naar een verkennend gesprek. Bespreek het dus met je huisarts.

Kan ik het gesprek ook afzeggen of verplaatsen?

Ja, dat kan. Omdat er twee deskundigen tijd voor je reserveren, vragen we je wel om tijdig (minimaal 24 uur voor de afspraak) af te zeggen of een nieuwe afspraak te maken. Neem contact op via de gegevens in je uitnodiging.

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 mijnpositievegezondheid.nl om alvast meer inzicht te krijgen in je situatie.

Mag ik iemand meenemen naar het gesprek?

Ja, dat mag zeker en kan juist heel prettig voor je zijn. Dat kan iemand zijn die je vertrouwt en je goed kent, bijvoorbeeld een vriend(in), familielid of begeleider.

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.

3

Wat gebeurt er nadat de huisarts je heeft aangemeld?

1 Je krijgt van Huisarts+punt een e-mail of sms om online een afspraak in te plannen. Je kunt zelf een datum en tijdstip kiezen, op de locatie waar de huisarts jou naartoe heeft verwezen.

2 Je ontvangt een bevestiging van de afspraak, met daarin de datum, tijdstip en locatie.

3 Na het gesprek ontvangen jij en je huisarts het advies.

4 Je kunt nu aan de slag met het advies.



GOED OM TE WETEN

De huisarts vraagt je toestemming om noodzakelijke gegevens te delen met de ggz en het buurtteam. Uiteraard gaan we zorgvuldig met je gegevens om.

Wanneer je wordt aangemeld voor een verkennend gesprek, ben je nog niet in behandeling bij de ggz en/of onder begeleiding van het buurtteam. Dit betekent dat de huisarts je eerste aanspreekpunt is als het niet goed met je gaat, of als je zorgen hebt.

Heb je nog vragen na het lezen van deze informatie?

Voor praktische vragen:
neem contact op met Huisarts+punt,
via info@huisartspluspunt.nl

Voor inhoudelijke vragen:
neem contact op met je huisarts.

Het verkennend gesprek is onderdeel van Mentale Gezondheidsnetwerken Amsterdam. De Mentale Gezondheidsnetwerken maken onderdeel uit van de coalitie Mentale Gezondheid van Amsterdam Vitaal & Gezond.

www.vitaalgezond.amsterdam