

SAMEN
GEZOND
IJSSSEL
VECHT

Zit je met meerdere zorgen tegelijk?

bijvoorbeeld over je mentale gezondheid, geld, wonen, werk of relaties?

Tijdens een verkennend gesprek denken we graag met je mee!

Loop je vast op meerdere vlakken in je leven of heb je vragen over je mentale gezondheid?

Je bent niet de enige. 1 op de 5 volwassenen heeft weleens last van stress, angst of somberheid. Door mentale problemen kun je tijdelijk vastlopen en niet goed weten hoe je je leven weer op de rit kan krijgen.

Een gesprek met een naaste of je huisarts kan dan helpen. Soms zijn de klachten zo ernstig of structureel dat er meer hulp nodig is. Een verkennend gesprek helpt je te onderzoeken waarmee je echt geholpen bent. De huisarts kan je verwijzen.

Voor wie?

Voor iedereen die zich tijdelijk mentaal minder goed voelt en merkt dat er meerdere dingen tegelijk spelen in het leven.

Wat is een verkennend gesprek?

In een verkennend gesprek kijken we samen naar wat er speelt in jouw leven. We kijken naar waar je nu staat en wat je wilt bereiken op korte en/of langere termijn. We bespreken wat je zelf kunt doen en waar je hulp bij nodig hebt. Het gesprek is gratis en kan plaatsvinden op een locatie in de buurt. Een verkennend gesprek duurt ongeveer een uur.



Een verkennend gesprek kan helpen om weer overzicht en richting te krijgen.

Met wie heb je het verkennend gesprek?

We vinden het belangrijk dat er een naaste bij het gesprek aanwezig is, zoals een partner, familielid of goede bekende. Samen hoor je meer dan alleen. Het verkennend gesprek voeren jullie samen met twee mensen. Dit kan bijvoorbeeld iemand met kennis over mentale problemen, iemand die de weg weet binnen de gemeente en/of een ervaringsdeskundige zijn.

Na het gesprek

We maken samen een plan van aanpak met daarin de gemaakte afspraken. Met jouw toestemming delen we dit plan met jouw huisarts.

Dan zijn er verschillende mogelijkheden:

- Je kunt zelf verder met praktische tips, inzichten en afspraken.
- Je gaat verder praten met de praktijkondersteuner of huisarts.
- Je vindt aansluiting bij activiteiten of hulp in je buurt, bijvoorbeeld via de sportclub of een budgetcoach.
- Je krijgt ondersteuning van een passende organisatie voor zorg en welzijn, bijvoorbeeld bij een maatschappelijk werker of buurtcoach.
- Er is meer hulp nodig vanuit de GGZ. Samen kijken we dan naar passend aanbod en overleggen we met je huisarts.

Vragen?

Wil je meer weten over het verkennend gesprek of ben je benieuwd of het iets voor jou is? Bespreek het met je huisarts!