Het Verkennend Gesprek

Samen kijken wat écht helpt

Waarom dit gesprek?

Je bent aangemeld voor het Verkennend Gesprek omdat je je niet goed voelt. Vaak speelt er van alles bijvoorbeeld met wonen, werk, geld of relaties. In het gesprek kijken we samen naar jouw situatie. Er komt geen label op wat er speelt. Het doel is om samen te ontdekken wat jij nodig hebt. Als je dat fijn vindt, dan mag je ook iemand meenemen naar het gesprek. Misschien een vriend(in), ouder of partner.

Meerdere mensen voeren samen met jou het gesprek: mensen met kennis van geestelijke gezondheid of met kennis van praktische hulp. Vaak hebben zij dit soort dingen zelf ook meegemaakt.

Het gesprek is één keer. Daarna is het duidelijker wat een goede volgende stap is om je weer beter te laten voelen.

In te vullen door de huisarts of POH-GGZ

Je hebt op _____ om _____ uur, op locatie _____

een afspraak met _____ en _____.

Scan de qr-code voor meer informatie over het verkennend gesprek.

mentaal gezond Centraal Gelderland

Vóór het gesprek: 6 korte vragen

Wil je onderstaande vragen vast beantwoorden met een cijfer? Dat helpt ons om het gesprek meteen vanuit jouw situatie te beginnen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

1 = het gaat niet goed	10 = het gaat heel goed

1 Hoe voelt je lichaam de laatste tijd?

Denk aan: slapen, eten, pijn, bewegen, of vaker ziek zijn dan je gewend bent.

2 Hoe voelt je hoofd de laatste tijd?

Denk aan: je stemming, piekeren, concentratie, geheugen en het maken van keuzes.

3 In hoeverre heb je zin in de dingen die je doet?

Denk aan: opstaan, bezig zijn met dingen die je belangrijk vindt, leren, vooruitkijken.

4 Hoe gaat het met je leven op dit moment?

Denk aan: je veilig voelen, je woonsituatie, geldzaken en hoe tevreden je bent.

5 In hoeverre kan je bij de mensen om je heen terecht?

Denk aan: vrienden zien, samen dingen doen, hulp vragen of geven, je ergens bij horen.

6 Hoe goed lukt het dagelijks om te doen wat je wil doen?

Denk aan: voor jezelf zorgen, je dag indelen, werk of dagbesteding, en hulp durven vragen.

Waarom geef je jezelf deze cijfers? Wil je nog iets kwijt?