Keşif Görüşmesi

Sana gerçekten neyin iyi geleceğine birlikte bakalım

Bu görüşme neden?

Keşif Görüşmesi'ne kendini iyi hissetmediğin için yönlendirildin. Çoğu zaman birden fazla şey bir arada olur; örneğin ev, iş, para ya da ilişkilerle ilgili. Görüşmede durumuna birlikte bakıyoruz. Yaşadıklarına bir etiket koymuyoruz; amaç, neye ihtiyacın olduğunu birlikte bulmak. İstersen güvendiğin birini de yanında getirebilirsin; mesela bir arkadaşını, anne ya da babanı veya partnerini.

Görüşmeyi seninle birlikte küçük bir ekip yapar: ruh sağlığı konusunda bilgili kişiler ve pratik destek konusunda bilgili kişiler. Çoğu, benzer deneyimleri kendisi de yaşamıştır.

Görüşme tek bir sefer yapılır. Sonrasında, kendini yeniden daha iyi hissetmen için atılacak bir sonraki adım daha net olur.

Aile hekimi veya POH-GGZ tarafından doldurulur

Randevun: _____ günü, saat _____ , yer: _____

_____ ve _____ ile.

Keşif Görüşmesi hakkında daha fazla bilgi için QR kodu okut.

mentaal gezond Centraal Gelderland

Görüşmeden önce: 6 kısa soru

Aşağıdaki soruları önceden bir puanla yanıtlamak ister misin? Böylece görüşmeye doğrudan senin durumundan başlayabiliriz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1 = hiç iyi değil		10 = çok iyi
1	**Son zamanlarda bedenen kendini nasıl hissediyorsun?** Örneğin: uyku, yeme, ağrı, hareket veya her zamankinden sık hastalanmak.	
2	**Son zamanlarda zihnen kendini nasıl hissediyorsun?** Örneğin: ruh halin, sürekli endişelenmek, odaklanma, hafıza ve karar vermek.	
3	**Yaptığın şeylerden ne kadar keyif alıyorsun?** Örneğin: sabah kalkmak, senin için önemli şeylerle ilgilenmek, öğrenmek, geleceğe umutla bakmak.	
4	**Hayatın şu sıralar nasıl gidiyor?** Örneğin: kendini güvende hissetmek, ev durumun, maddi durumun ve ne kadar memnun olduğun.	
5	**Çevrendeki insanlardan ne kadar yardım alabiliyorsun?** Örneğin: arkadaşlarla görüşmek, birlikte bir şeyler yapmak, yardım istemek ya da vermek, bir yere ait hissetmek.	
6	**Gündelik işlerini ne kadar yapabiliyorsun?** Örneğin: kendine bakmak, gününü planlamak, iş veya gündüz etkinlikleri ve yardım istemeye cesaret etmek.	

Kendine neden bu puanları verdin? Eklemek istediğin bir şey var mı?