



# Verkennend gesprek

*Jouw verhaal centraal*

**Informatie voor  
cliënten en naasten**



Wist je dat vier op de tien mensen ooit te maken krijgt met psychische klachten? Je bent dus niet de enige die hulp kan gebruiken bij mentale vragen. Het kan helpen om hierover te praten met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met familie of vrienden, de huisarts of de praktijkondersteuner ggz. Gaan jouw klachten niet over en is er meer hulp nodig? Dan kan de huisarts je aanmelden voor een verkennend gesprek. Hieronder lees je wat dat inhoudt.

### Wat is een verkennend gesprek?

In een verkennend gesprek onderzoeken we samen jouw vraag. We kijken wat jij wil bereiken, wat je zelf al kunt doen en welke hulp het beste bij je past. Dat kan een behandeling zijn bij GGz Breburg maar misschien ben je ergens anders beter en sneller geholpen. Door breder te kijken dan de ggz alleen, zorgen we ervoor dat jij zo snel mogelijk de hulp krijgt die je nodig hebt. Jouw verhaal staat centraal.



### Met wie voer je het gesprek?

Het verkennend gesprek voer je met een behandelaar en eventueel een ervaringsdeskundige. We moedigen je aan om iemand mee te nemen die met jou mee kan kijken, bijvoorbeeld een partner, familielid of goede bekende. Want samen sta je sterker.

### Wat gebeurt er na een verkennend gesprek?

Het verkennend gesprek duurt maximaal een uur. Aan het eind van het verkennend gesprek maken we samen een actieplan. Met jouw toestemming delen we dit met jouw huisarts. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Hulp buiten GGz Breburg: bijvoorbeeld de praktijkondersteuner van je huisarts, een organisatie voor zorg en welzijn bij jou in de buurt of een andere vorm van begeleiding of behandeling.
- Kortdurende behandeling binnen een Mentaal Gezondheidscentrum: in het Mentaal Gezondheidscentrum bieden we individuele therapie, groepstherapie en online behandeling met een maximale duur van één jaar.
- Behandeling binnen een Expertiseteam: als er sprake is van ernstige klachten en meerdere problemen tegelijk, verwijzen we je door naar één van onze expertiseteams.

## Wat moet je doen als je klachten toenemen na een verkennend gesprek?

Neem contact op met je huisarts of praktijkondersteuner ggz wanneer je meer klachten krijgt of je zorgen maakt over je klachten.

Monique:

*“In het verkennend gesprek luisterde de behandelaar onvoorwaardelijk en zonder oordeel naar mij. Er werd niet gekeken naar mijn diagnose maar naar mij als compleet mens. Ik voelde me écht gezien en gehoord.”*

## Meer weten?

Wil je meer weten over waar we je mee kunnen helpen en welke behandelingen we bieden? Ben je op zoek naar tips hoe jij een naaste met een psychische kwetsbaarheid kunt ondersteunen? Of wil je zelf al actief aan de slag met jouw mentale gezondheid? Kijk dan op onze website [www.ggzbreburg.nl](http://www.ggzbreburg.nl).

### Contact

Heb je nog vragen? Laat het ons weten.

Het Mentaal Gezondheidscentrum is te bereiken via:

Tel: 088 - 033 41 00

[secretariaatmg@ggzbreburg.nl](mailto:secretariaatmg@ggzbreburg.nl)