



### Wie is Samen Mentaal Sterk?

Samen Mentaal Sterk is een samenwerking van huisartsen, ggz, gemeenten en andere organisaties in de regio. Ook jouw huisarts doet mee.

### Waarom werken we samen?

We willen dat je snel en makkelijk passende hulp kunt vinden als dat nodig is. Daarom kijken we samen breder naar wat er speelt en wat jou verder helpt.

# Het verkennend gesprek

Samen kijken wat jou verder helpt



# Het verkennend gesprek: dit houdt het in

Soms heb je te maken met stress, angst of andere mentale klachten. Als er meerdere dingen tegelijk spelen, is het niet altijd duidelijk welke hulp het beste past. Het verkennend gesprek helpt om samen overzicht te krijgen en verkennen wat jij zelf, mensen uit je omgeving en/of hulpverleners kunnen bijdragen aan jouw herstel.

## Wat kun je verwachten?

Het verkennend gesprek is een open gesprek tussen jou, een hulpverlener uit de ggz en iemand uit het sociaal domein, zoals een sociaal- of maatschappelijk werker, iemand van het wijkteam of iemand van de gemeente.

Tijdens het gesprek:

- verkennen we samen wat er bij je speelt,
- kijken we wat jij al hebt gedaan,
- bespreken we wat er nog meer belangrijk is,
- zoeken we samen naar passende hulp of ondersteuning,
- maken we een plan met vervolgstappen.

Het verkennend gesprek is geen intake en geen verwijzing, maar helpt om te bepalen hoe je vraag het beste beantwoord kan worden. Er is ook geen diagnose nodig voor dit gesprek.

## Wie zijn er aanwezig?

Bij het gesprek zijn minimaal twee hulpverleners aanwezig:

- iemand uit de ggz
- iemand uit het sociaal domein

Als het nodig en mogelijk is, sluit ook een ervaringsdeskundige aan.

## Mag ik iemand meenemen?

Ja, graag. Neem, als dat kan, iemand mee die je vertrouwt, zoals een partner, vriend(in), familielid of iemand uit je buurt. Dit kan helpen om je verhaal te vertellen en mee te denken. Samen sta je sterker.

# De stappen in het kort

1

Je huisarts of praktijkondersteuner meldt je aan voor een verkennend gesprek.

2

Je gaat in gesprek met een hulpverlener vanuit ggz en sociaal domein.

3

Samen kijken we breed naar je vraag en wat je wil bereiken.

4

We bespreken wat je zelf doet en wie daarbij helpt.

5

We sluiten het gesprek af met een plan met duidelijke vervolgstappen.

