

Pak de regie

Deze kaart helpt je vooraf stil te staan bij wat jij nodig hebt tijdens een inwendig onderzoek. Je kunt 'm alleen invullen, of samen met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld een partner, vriend(in) of hulpverlener. Wat je deelt en hoe: dat bepaal jij.

Vragen

Voorbeeld zinnen

Zijn er dingen die je hebt meegemaakt die nu meespelen?	
☐	Ja, ik wil iets kort benoemen:
☐	Ja, maar ik bespreek dit liever tijdens het gesprek.
☐	Ja, maar ik wil dit liever niet delen
☐	Nee, geen bijzonderheden

“Door wat ik eerder heb meegemaakt, is dit voor mij niet zomaar een onderzoek.”

“De vorige keer was er onverwacht een student, dat wil ik nu anders.”

“Ik wil graag zelf de regie houden, juist omdat ik eerder iets naars heb meegemaakt.”

Wat voor manier van communiceren past bij jou?	
☐	Rustig & afgestemd: neemt de tijd, checkt in
☐	Warm & professioneel: vriendelijk, verzorgend, duidelijk
☐	Duidelijk & nuchter: zegt wat er is, zonder omwegen
☐	Ik weet het nog niet zeker
☐	Ik bespreek dit liever mondeling
☐	Geen voorkeur

“Een vriendelijke maar professionele toon helpt mij het meest.”

“Ik wil graag dat u af en toe checkt of het nog goed gaat.”

Wat kan jou helpen om je veilig en ontspannen te voelen?	
☐	Mijn onderlichaam bedekken
☐	Meekijken met een spiegel
☐	Zelf het speculum inbrengen
☐	Een kleiner of plastic speculum
☐	Een vertrouwd persoon meenemen
☐	Rekening houden met prikkels (licht, geur, geluid)
☐	Ik weet het nog niet zeker
☐	Ik bespreek dit liever mondeling

“Ik wil graag dat mijn onderlichaam bedekt blijft.”

“Ik wil graag dat u vertelt wat u doet, stap voor stap.”

“Ik wil graag zelf het speculum inbrengen.”

Wat kan jou helpen om het tempo te bepalen?

Zelf aangeven wanneer je er klaar voor bent

Uitleg voor elke stap

Toestemming voor elke stap

Stop-teken afspreken

Hoe ziet jouw eigen stopteken eruit?

Ik bespreek dit liever tijdens de afspraak

“Ik wil graag toestemming
geven voor elke stap, voor
u iets doet.”

“Ik geef zelf aan
wanneer ik klaar
ben.”

Wat wil je bespreken of vragen?

“Ik wil vooraf duidelijk hebben wat er precies wordt onderzocht.”

“Ik heb een paar vragen die ik van tevoren wil stellen.”



Ben je benieuwd hoe het onderzoek precies gaat?

Of wil je weten hoe anderen het hebben ervaren?

Kijk op nomi.nu voor uitleg, tips en verhalen.

nomi