

## **Virtueller Stammtisch #3**

# **Tipps für das erste Vorgespräch**

**Selbstbestimmt steril e.V.**

## ***Kurze Vorstellungsrunde***

- Daniela
- 32 Jahre
- Naturwissenschaftlerin mit Leib & Seele
- Geschieden,  
war mit einem Arzt verheiratet,  
keine Kinder

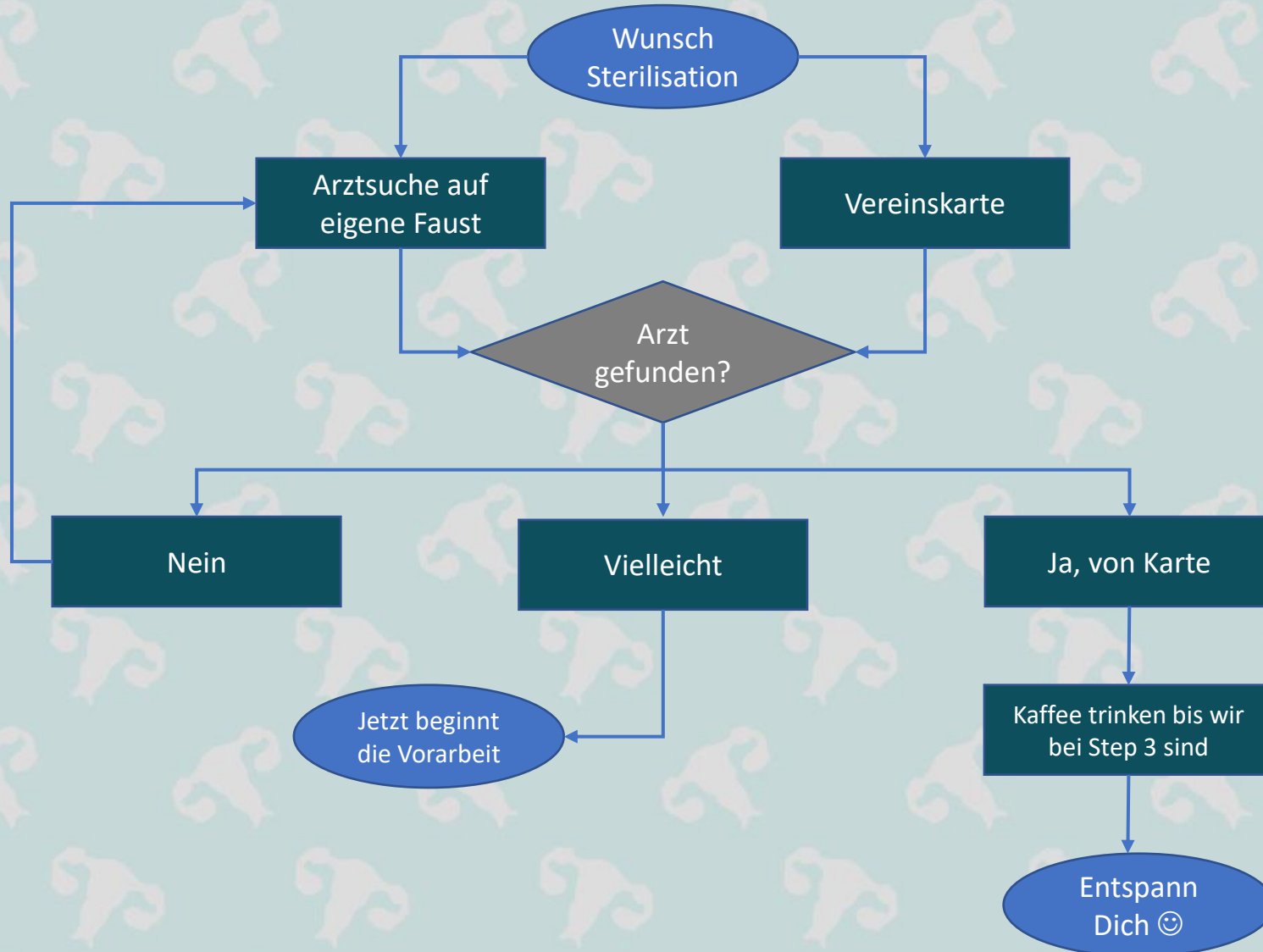
## ***Kurze Vorstellungsrunde - Mein Weg zur Sterilisation***

- private Recherche → Sackgasse ☹️
- zufällig auf den Verein gestoßen → Insider-Infos
- Arzt in Mannheim, nicht auf Karte (eher konservativer Typ)
- persönliche Vorbereitung → lesen, lesen, lesen
  
- 1. Vorgespräch Mitte September 2020
- OP: November 2020 😊

**Meine These:**

**Mit der richtigen Vorbereitung kann der 1. Versuch direkt ein Treffer sein**

# Planung ist die halbe Miete!





## Step 1

***Sei besser als die CIA!***

***Oder: Recherche & sein Gegenüber kennenlernen***

## ***Step 1: Sei besser als die CIA!***

Ihr habt Eure Wunsch-Anlaufstelle gefunden; unklare Situation, ob die es auch machen

**Bereitet Euch auf Euer Gegenüber vor!**

→ Führt der Arzt überhaupt Steris durch?

Google, Brigitte-Forum, interne Vereinsliste, Jameda, Leidensgenossen fragen

→ Wie heißt der Arzt? Wo hat er studiert? Alter? Was macht er privat so?

Mitglied in Fachverbänden/ Vereinen?

**Achtung:**

**Noch nicht direkt den Arzt kontaktieren, denn noch seid Ihr nicht genug vorbereitet!**

## Step 2

### *Fachliche Recherche*

*Oder: Sei vorbereitet, damit Du keine Märchen hören musst!*

## ***Step 2: Fachliche Recherche***

Ihr kennt Euren Wunscharzt, hattet aber noch keinen Kontakt.  
Der Wunsch ist gereift und ihr könnt es kaum erwarten.

**Bereitet Euch auf die erste Kontaktaufnahme vor!**

- Recherche der Fachliteratur: Google, Vereinsseite, Medizinfores, Wikipedia, Bücher
- Wie funktioniert der Eingriff? Fachbegriffe & mögliche Probleme nachlesen
- Mit welchen Kosten muss ich rechnen?
- Rechtliche Situation?
- Warum will ich den Eingriff für mich (kurz & knapp!)?

**Ziel: Schon vor dem 1. Arztgespräch alle Antworten kennen und informiert wirken**



## Step 3

### *Der 1. Kontakt*

*Oder: Die Terminvereinbarung als 1. Eindruck*

## Step 3: Der 1. Kontakt - Terminvereinbarung

a) Telefon	b) Email	c) Vorbeigehen
<ul style="list-style-type: none"><li>• „Bitte um Informationsgespräch Verhütung.“</li><li>• Bonus für Mutige: „Informationsgespräch Sterilisation“</li><li>• Die Arzthelferin kennt Euch nicht, ist oft gestresst und sowieso nicht die Zielperson</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Bitte um Informationsgespräch Verhütung.“</li><li>• Bonus für Mutige: „Informationsgespräch Sterilisation“</li><li>• Adressat unbekannt: es könnte auch direkt beim Arzt landen → schlau formulieren!</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terminvereinbarung Verhütung</li><li>• Achtung: Das Praxispersonal sieht Euch das 1. Mal →</li><li>• „Kleider machen Leute“ Ordentliches, seriöses Auftreten.</li><li>• Betretet die Praxis alleine.</li><li>• Die Arzthelferin kennt Euch nicht, ist oft gestresst und sowieso nicht die Zielperson</li></ul>
<p>→ kurz &amp; Knappe Antworten, keine unnötigen Informationen geben.</p> <p>→ Keine Lebens-/ Leidensgeschichten auspacken.</p>		

## Step 4

***„Kleider machen Leute“***

***Oder: Vorurteile im Realitätscheck***



Ein kleines Spiel ...

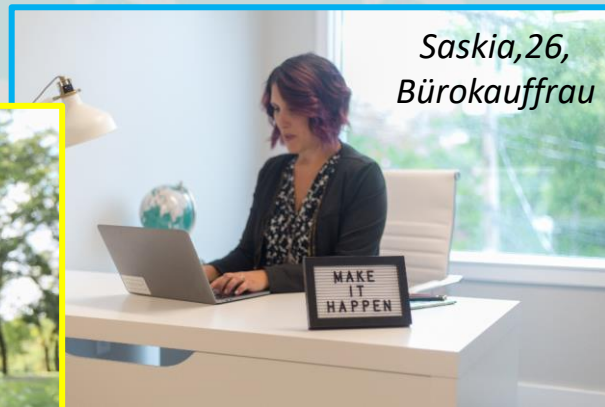
# Welcher Patient könnte von welchem Arzt sterilisiert werden?



Hannah, 22, Studiert Fashionmarketing



Lisa, 34, Führungskraft



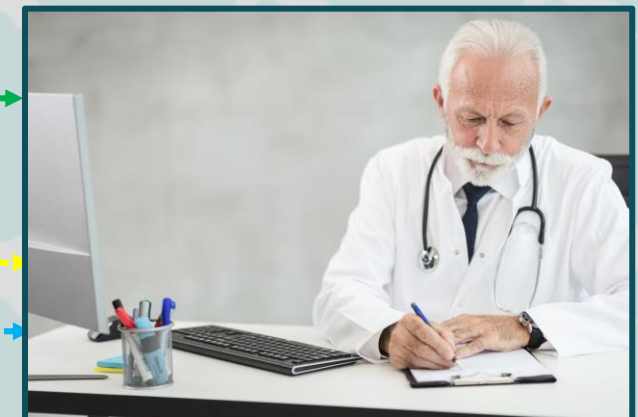
Saskia, 26, Bürokauffrau



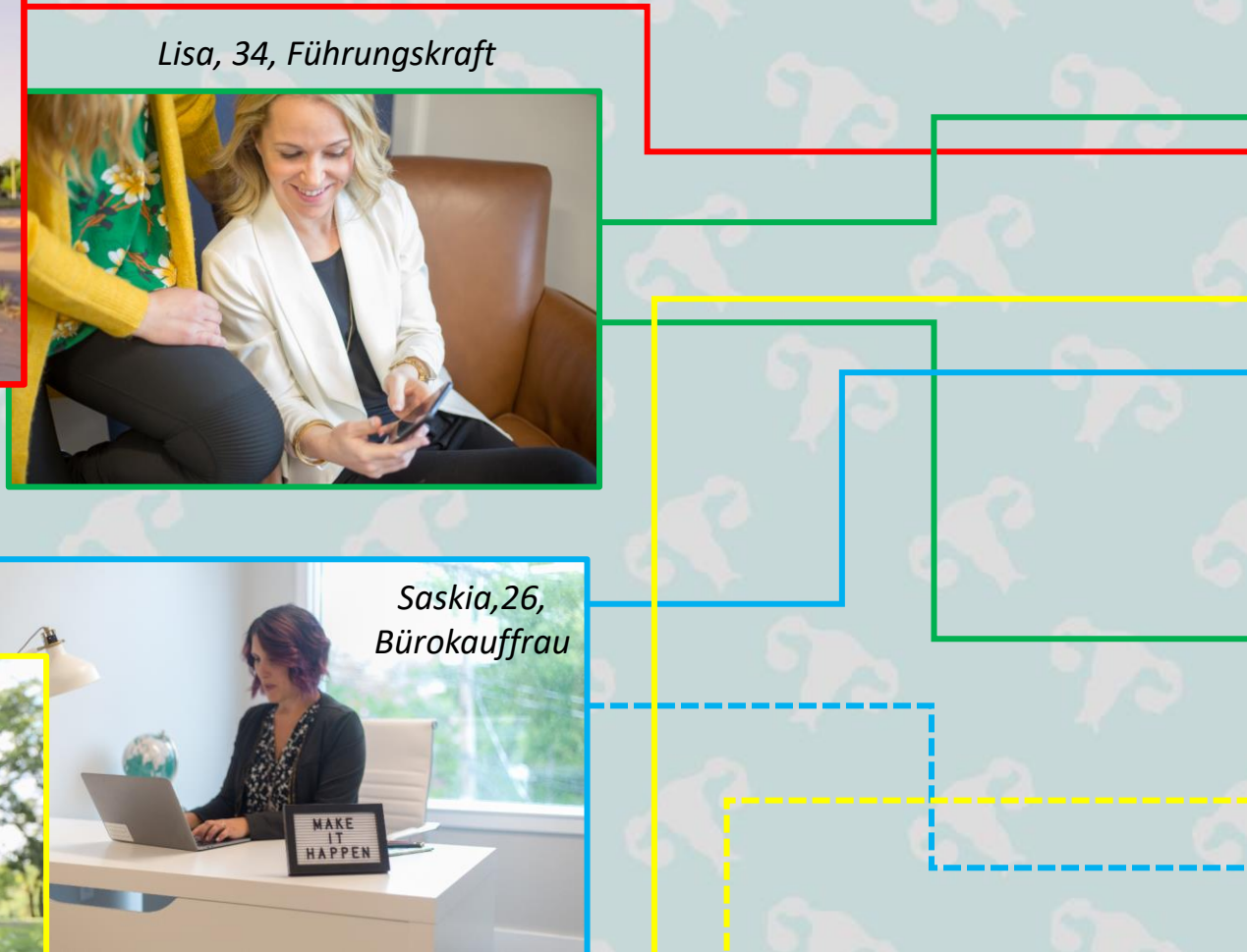
Helena, 34, 3-fache Mutter



Frau Uteroso, 34, Gynäkologin im Hamburger Klinikum



Prof. Dr. Schmitthoff, 60, Gynäkologe in Lauterhofen





## ***Step 4: Kleider machen Leute – Die äußere Erscheinung***

**Der große Tag ist gekommen. Ihr seid nervös.**

**„Wenn ein Baum sich zu beugen versteht, wird er nie vom Winde gebrochen.“**

- **Seriöses Auftreten, gepflegte Kleidung, „Business-Casual“**
- **Weniger ist mehr: Piercings, Tattoos, bunte Haare, Print-T-shirts...**
- **Evtl.: Versuche älter & reifer zu wirken**
- **Sei wie beim Vorstellungsgespräch!**
- **So viel Anpassung wie nötig, so wenig wie möglich!**
- **Seid zu allen sehr freundlich. Lächeln nicht vergessen 😊**

**Ziel: Vorstellung einer absolut entscheidungssicheren Person**

**Der 1. Eindruck ist oft hilfreich**

## Step 5

# ~~Das Bewerbungsgespräch~~

## Beratungs-

*Jetzt gilt es den Arzt von Eurem Wunsch & Willen zu überzeugen*

## ***Step 5: Das Beratungsgespräch***

- Seelische Unterstützung ist gut...

**aber geh alleine in die Sprechstunde!**

- Vorbereitet sein ist wichtig....

**aber keine Karteikarten oder Zettel auspacken!**

- Nervös sein ist normal...

**aber lass es Dir nicht anmerken!**

- Deine Probleme/ Wünsche haben Dich erst hierhin gebracht...

**aber fang nicht an zu jammern!**

- Nachfragen bringt Dich voran...

**aber stelle ausgewählte, schlaue Fragen!**

- Der Arzt hat studiert...

**aber hat er auch immer recht? Sei kritisch!**

**Vielen Dank für Eure  
Aufmerksamkeit!**

Habt Ihr noch Fragen???