

Die 10-Punkte-Checkliste von imgegenteil.de: Wie gut ist mein*e Gynäkolog*in?

Mit dieser Checkliste kannst du rausfinden, wie gut du dich bei deiner*deinem Frauenärzt*in aufgehoben fühlst. Beantworte die Fragen jeweils mit Ja oder Nein.

1. Fühle ich mich bei meiner*meinem Gynäkolog*in wohl?
2. Traue ich mich, die Fragen zu stellen, die ich vorbereitet habe?
3. Hat mein*e Gynäkolog*in Zeit, die Fragen zu beantworten? Ist sie*er entspannt, aufmerksam und freundlich?
4. Stellt mein*e Gynäkolog*in mir Fragen zu meiner aktuellen Lebenssituation?
5. Wird alles inhaltlich gut erklärt – vor, während und nach der Untersuchung?
6. Ist mein*e Gynäkolog*in einfühlsam/respektvoll/unwertend im Gespräch und bei der Untersuchung?
7. Berät mein*e Gynäkolog*in mich, ohne mir ihre*seine Meinung aufzudrängen, z. B. bei der Wahl der Verhütungsmittel?
8. Bietet mein*e Gynäkolog*in Vorsorge-Untersuchungen aktiv an? Wenn es um Zusatzleistungen geht: Werden Empfehlungen begründet und Kosten erläutert?
9. Hat mein*e Gynäkolog*in bisher die richtigen Diagnosen gestellt und nichts übersehen?
10. Gefällt mir das generelle Setting, also Empfangsbereich, Praxispersonal, Terminvergabe und Sauberkeit?

Die Auswertung

8 bis 10 x Ja: Super. Dein*e Gyn scheint ein Glücksgriff zu sein. Vielleicht ist nicht alles perfekt, aber das wird es woanders vermutlich auch nicht sein. Die Verantwortung liegt ja auch auf beiden Seiten: Wenn du dich auf den nächsten Besuch gut vorbereitest (informieren, Fragen sammeln) und im Zweifel feedbackst, was du noch nicht so gut findest, steht eurer gemeinsamen Zukunft nichts mehr im Wege. Glückwunsch!

5 bis 7 x Ja: Das ist maximal Mittelmaß. Die Entscheidung, wie schwer die einzelnen Neins für dich wiegen, liegt natürlich bei dir, aber hier ist noch Luft nach oben. Du solltest dich mal umhören, zu wem deine Freundinnen gehen oder welche Praxen noch in deiner Nähe sind. Es ist aufwändig, aber check doch mal eine oder mehrere Alternativen aus - dann kannst du noch besser vergleichen. Wir glauben da ganz fest dran: Deine*n passende*n Gyn gibt es da draußen, du darfst sie*ihn nur noch finden. Viel Erfolg. Und falls die Neins nicht so schwer wiegen für dich, weil das Gesamtpaket am Ende stimmt, darfst du auch gerne bleiben.

Weniger als 5 x Ja: Nein. So funktioniert das nicht. Tu dir selbst den Gefallen und mach dich auf die Suche nach einer Gyn-Praxis, in der du dich wohl fühlst und gut beraten wirst. Investiere die Zeit, bleib hartnäckig, es kann sich nur zum Besseren wenden.

Obacht: Vermutlich hat kaum ein*e Gyn die volle Punktzahl, denn Ärzt*innen sind auch nur Menschen und haben meistens straffe Terminpläne. Wichtig ist, dass das Gesamtpaket stimmt und du jederzeit offen sprechen kannst und Antworten erhältst, in denen dir nichts aufgezwungen wird. Du selbst kannst und sollst natürlich aktiv zu einer gelungenen Sprechstunde beitragen: Bereite konkrete Fragen vor und sage bei der Terminfindung schon an, dass du z. B. gerne eine Verhütungsberatung hättest.

Viel Erfolg, You can do it!

Anni, Jule und die Imgegenteilchen

Besuche uns auf unserer [Webseite](#), bei [Instagram](#), [Facebook](#) und supporte uns bei [Steady](#).