

Wat te verwachten bij je eerste consult

Een heldere uitleg over hoe een eerste seksuologisch consult verloopt

Freyke Vanhees — Klinisch Seksuoloog

Het is normaal om wat spanning te voelen voor een eerste afspraak. Veel mensen weten niet goed wat ze kunnen verwachten bij een seksuoloog. Deze gids helpt je om je voor te bereiden en gerust te stellen. Er is geen goede of foute manier om te komen — je mag komen zoals je bent.

01

Voor je afspraak

Je hoeft je nergens speciaal op voor te bereiden. Het kan wel helpen om voor jezelf even na te denken over:

- Wat brengt je hier?
- Wat hoop je te bereiken of te begrijpen?
- Zijn er specifieke situaties of zorgen die je wil bespreken?

Je hoeft deze antwoorden niet perfect te formuleren. We zoeken samen.

02

Tijdens het eerste consult

Een eerste gesprek duurt ongeveer 60 minuten en verloopt als een open, vertrouwelijk gesprek. We bespreken samen:

- Wat je bezighoudt en waarom je een afspraak maakte
- Je achtergrond en context, voor zover relevant
- Wat je verwachtingen zijn van de begeleiding

Belangrijk: er is geen verplichting om alles meteen te vertellen. We bouwen op aan jouw tempo, in een veilige en oordeelvrije ruimte.

Wat je niet hoeft te doen

NIET NODIG

Je hoeft je niet te schamen voor je vraag of situatie. Je hoeft niets te minimaliseren of mooier voor te stellen dan het is.

ELKE VRAAG WELKOM

Je hoeft geen 'ernstig genoeg' probleem te hebben. Elke vraag rond seksualiteit, intimiteit of relaties is welkom.



*Samen zoeken we naar helderheid, rust en mogelijkheden,
afgestemd op jouw unieke verhaal.*

Na het eerste consult

Na het gesprek bespreken we samen hoe we verder kunnen gaan. Dit kan een vervolgspraak zijn, een doorverwijzing, of gewoon informatie die je op weg helpt.

Jij beslist. Er is nooit een verplichting om verder te gaan.

Freyke Vanhees

Klinisch Seksuoloog · Paal & Heusden-Zolder

freykevanhees.be

info@freykevanhees.be

Afspraak: freykevanhees.be/afspraak