

De BRAINS-methode is een stappenplan dat jou helpt om te kiezen en de regie te behouden. Het is een belangrijk onderdeel van onze cursus.

Door deze folder steeds bij je te hebben, weet je altijd welke vragen jij of je partner kunnen stellen als er een verwijzing of behandeling wordt voorgesteld. Zo kom je erachter welke opties je hebt, ook als je zwangerschap, bevalling of kraamtijd anders lopen dan je had verwacht.

## B

**Benefits** // *What are the benefits of this procedure or treatment? What are we hoping to achieve?*  
Wat zijn de voordelen van deze methode of behandeling? Wat hopen we ermee te bereiken?

## R

**Risks** // *What are the risks and side effects? What other interventions will go along with this?*  
Wat zijn de risico's en de bijwerkingen? Met welke andere interventies gaat het gepaard?

## A

**Alternatives** // *What other options do we have?*  
Welke alternatieve opties zijn er?

## I

**Intuition** // *Does the information resonates with you? What does your intuition tell you? Do you need additional info or a second opinion?*  
Wat maakt de informatie bij je los? Wat zegt je intuïtie? Heb je nog extra informatie nodig of een second opinion?

## N

**Nothing** // *What if we do nothing? What if we wait?*  
Wat gebeurt er als we niets doen? Wat gebeurt er als we nog een tijdje wachten?

## S

**'Scuse Me** // *We want some time alone to let it sink in, to think, to discuss and to decide.*  
We willen een moment voor onszelf om het te laten bezinken, erover na te denken, het te bespreken en een keuze te maken.