Het kinderwens Invulboek

Fase 1: Je kinderwens onderzoeken



Mandy Verleijsdonk

Dit invulboek is *voor iedereen* die behoefte heeft aan een invulboek bij de grote beslissing: wel of geen kinderen. Het invulboek is voornamelijk gericht op iedereen die twijfelt over hun kinderwens of er bewust over wil nadenken voordat je eraan begint.

Dit invulboek is van:

Startdatum van invullen:

© **2025**

Het Kinderwens Invulboek is met zorg samengesteld. Je mag het gratis gebruiken, voor je eigen persoonlijke proces. Ik vraag je vriendelijk om het niet te kopiëren, verspreiden of verkopen. Je kan mensen wel altijd verwijzen naar KinderwensReflectie.nl. Dankjewel voor je respect.

Tekst: Mandy Verleijsdonk – KinderwensReflectie.nl

Illustratie: Susan Degen-Verleijsdonk - LiefdesNestje

Inhoudsopgave

Over Het Kinderwens Invulboek....4

Wat kan Het Kinderwens Invulboek je opleveren?....5
Hoe je dit invulboek kunt gebruiken....6

De werkbladen....8

Stilstaan bij jouw huidige leven....9
Een kinderwensconsult overwegen....11
Nadenken over jezelf als ouder....12
Jouw partner als ouder zien....14
De rol van je leeftijd bij je kinderwens....16
Geloof en spiritualiteit bij je kinderwens....18
Voorkeur voor een jongen of meisje?....19
Nadenken over het aantal kinderen....20
Visualiseer de toekomst....22
Nadenken over jouw gewenste opvoedstijl....24
Terugkijken op je eigen opvoeding....26
Stilstaan bij je ervaring met kinderen....28
Stilstaan bij hoe het met je gaat....29
Stilstaan bij hoe het met je gaat....31
Stilstaan bij hoe het met je gaat....33
Ongewenste situatie: Je bent single en wil geen kind zonder partner....35
Jouw situatie: Je bent neurodivers....37
Jouw situatie: Je hebt een fysieke kwetsbaarheid of ziekte (gehad)....39
Jouw situatie: Je hebt een psychische kwetsbaarheid of ziekte (gehad)....41
Wat als je blijft twijfelen....43
Wat als 44
Wat als 46
Wat als 48
Terugblik....50

Algemeen....52

Bronnen bij je invulboek....53
Overige notities....55
Feedback is welkom....57
KinderwensReflectie.nl....59

Over Het Kinderwens Invulboek



Wat kan Het Kinderwens Invulboek je opleveren?

Een kinderwens onderzoeken of nadenken over de toekomst met of zonder kinderen kan best ingewikkeld zijn. Misschien weet je niet goed wat je wilt of voelt. Misschien twijfel je, pieker je veel, vind je het lastig om informatie te ordenen of laat je je beïnvloeden door de verwachtingen van anderen. Of misschien wil je gewoon bewust stilstaan bij een belangrijke beslissing.

Het Kinderwens Invulboek is een hulpmiddel om dichter bij jezelf te komen en beter voorbereid je eigen weg te gaan. Het invullen is geen doel op zich. Het invulboek schrijft niet voor wat je moet kiezen of hoe jouw weg eruit moet zien. Jij bepaalt wat bij jou past, welke vragen je wilt onderzoeken en wat je nodig hebt.

Richting geven aan je eigen weg

Door actief met je kinderwens aan de slag te gaan, krijg je meer zicht op jezelf, je wensen, gevoelens, mogelijkheden, behoeften en grenzen. Je kunt informatie en gedachten ordenen, nieuwe perspectieven ontdekken en woorden geven aan wat er in je leeft. Ook kan het je helpen om gesprekken aan te gaan, steun te vinden en nieuwe mogelijkheden te zien.

Zo krijg je meer houvast om stap voor stap richting te geven aan jouw eigen weg. Daarbij is er aandacht voor wat voor jou belangrijk is, voor je fysieke en mentale gezondheid, voor je kwetsbaarheid én je kracht. En wanneer je een toekomst met een kind overweegt, is er ook aandacht voor de behoeften en noden van een toekomstig kind.

Hoe je dit invulboek kunt gebruiken

Het invulboek nodigt je uit om te denken, voelen, schrijven, onderzoeken, verbeelden en bespreken. Je staat stil bij wat er in je omgaat, verkent mogelijkheden en verzamelt informatie.

Op basis van de titels van de werkbladen kan je kijken waarmee je aan de slag wil gaan.

- Je vult in waar je zelf behoefte aan hebt en laat leeg waar je (nog) geen behoefte aan hebt. Het doel is niet om het invulboek volledig in te vullen.
- Hoeveel of hoe weinig je schrijft, bepaal je zelf. Als je geen zin hebt om te schrijven, kan je de vragen ook bespreken met iemand.
- Je vult het boek zelfstandig in, of met je partner/ steunfiguur, een hulpverlener of wie jij zelf nog wenst. Dat kan fijn zijn als je er ook graag samen over praat. Verder kan dat helpen als je het lastig vindt om het invulboek zelfstandig in te vullen.

Doe vooral wat werkt voor jou!

Bronnen gebruiken

Je kunt informatie tegenkomen die je toe wil passen in je eigen proces. Denk aan informatie uit een boek, tijdschrift, video of podcast, van een website, maar ook wat je hoort van zorgverleners of mensen uit je netwerk.

- Je kunt dan de bladzijde opzoeken in het invulboek met hetzelfde thema om te noteren wat je graag wil onthouden. Of je schrijft het bij de notities.
- Je kunt gebruikte bronnen invullen op het lijstje achter in dit invulboek. Dan weet je waar je informatie vandaan kwam.
- Wees je bewust van de soort bron waar je informatie vandaan haalt. Gaat het om resultaten van wetenschappelijk onderzoek, advies van een zorgverlener, een ervaring van een enkele persoon, een website van de overheid of wat dan ook. Dat kan je helpen bij hoe je de informatie het beste kan toepassen in jouw eigen leven.

Wat-als-situaties invullen

Het leven gaat vaak niet zoals we willen en er komen allerlei lastige situaties op ons pad. In het boek staan enkele situaties waar je eens over na kunt denken. Zo geef je je zorgen de ruimte op papier in plaats van er alleen maar over te piekeren. Ook kan je bedenken wat je kan helpen. De lege wat-als-werkbladen kun je gebruiken voor wat voor jou persoonlijk nog meer uitdagend is.

Tips bij het invullen

- Er is geen goed of fout, dus leg jezelf geen druk op. Het invulboek is puur en alleen voor jouzelf. Je kan het eventueel met potlood invullen als je nog wilt gummen. Je kan ook een extra schriftje ernaast gebruiken.
- Van bepaalde pagina's is het handig om een foto te maken, zodat je die informatie altijd bij je hebt. Denk aan het lijstje met wat je moet kopen of contactinformatie.
- Maak een plekje op je telefoon waar je altijd vlug een idee kan noteren als je je invulboek niet bij de hand hebt.
- Wees creatief als je dat leuk vindt. Gebruik bijvoorbeeld kleur en afbeeldingen.

De werkbladen



Stilstaan bij jouw huidige leven

Sta eens stil bij hoe jouw leven er nu uit ziet.

Wat is jouw relatiestatus?

○ Ik ben vrijgezel

○ Ik ben aan het daten

○ Ik heb een relatie

○ Anders, namelijk

Ben je tevreden over je relatiestatus? Waarom wel/ niet?

Wat is je woonsituatie? Ben je daarover tevreden?

Wat is je werk/ dagbesteding? Ben je daarover tevreden?

Hoe staat het met je sociale leven?

Wat doe je graag in je vrije tijd en hoe ontspan je?

Verwacht je nog grote veranderingen in je leven?

○ Verhuizen

○ _____

○ _____

○ _____

Tip

- Zwanger zijn en een kindje krijgen is een grote levensverandering. Probeer deze, als het lukt, niet tegelijkertijd te realiseren met andere grote veranderingen.

Een kinderwensconsult overwegen

Als jij een kinderwensconsult overweegt, kun je dit werkblad invullen om te beslissen of het helpend is voor jou.

Wat houdt een kinderwensconsult precies in? Zoek dit op.

Wat zou je zelf graag willen bespreken of vragen op zo'n consult?

Waar en bij wie zou je terecht kunnen voor een consult?

Actiepunten

- Als je denkt dat een kinderwensconsult jou kan helpen, maak dan een afspraak.

Nadenken over jezelf als ouder

Er komt van alles bij kijken als je een kindje hebt. Sta eens stil bij jouzelf als ouder.

Wat zijn denk je voordelen voor jou van een ouder zijn?

Wat lijkt je lastig aan een ouder zijn?

○ Grote verantwoordelijkheid

○ Minder tijd voor mezelf

○

○

○

○

○

○

Wat zijn jouw mooie eigenschappen of vaardigheden die van pas komen bij het ouderschap

○ Flexibel zijn

○ Geduldig zijn

○ Leergierigheid

○ Speelsheid

○ Verantwoordelijkheidsgevoel

○ Zorgzaamheid

○

○

○

○

○

○

Wat zijn jouw eigenschappen, vaardigheden of valkuilen die lastig kunnen zijn in het ouderschap?

○ Erg gevoelig zijn voor prikkels

○ Moeite hebben met onverwachte gebeurtenissen en veranderingen

○ Snel ongeduldig zijn

○ Makkelijk overbezorgd zijn

○

○

○

○

○

○

Wat voel je als jezelf voorstelt met een kindje, los van alle rationele overwegingen?

Jouw partner als ouder zien

Vul dit werkblad in als je een partner hebt. Als je alleenstaande ouder bent kan je ook nadenken over onderstaande, bijvoorbeeld met betrekking tot een steunfiguur.

Wat zijn mooie eigenschappen of vaardigheden van je partner die van pas komen bij het ouderschap?

○ Flexibel zijn

○ Geduldig zijn

○ Leergierigheid

○ Speelsheid

○ Verantwoordelijkheidsgevoel

○ Zorgzaamheid

○

○

○

○

Wat zijn de eigenschappen, vaardigheden of valkuilen van je partner die lastig kunnen zijn in het ouderschap?

○ Erg gevoelig zijn voor prikkels

○ Moeite hebben met onverwachte gebeurtenissen en veranderingen

○ Snel ongeduldig zijn

○ Makkelijk overbezorgd zijn

○

○

- ○
- ○
- ○
- ○

Wat zal mogelijk uitdagend zijn voor je partner?

Hoe zijn jullie elkaar tot steun en samen sterk?

Actiepunten

- Met je partner praten over hoe jullie aankijken tegen het ouderschap.
- Met verschillende mensen praten over hun ervaringen met het ouderschap.

De rol van je leeftijd bij je kinderwens

Je biologische leeftijd is van belang bij je kinderwens als het je vruchtbaarheid betreft. Los van je biologische leeftijd, moet het bij jouw levensfase en levensomstandigheden passen. Het is voor iedereen weer anders wanneer je klaar bent om een ouder te worden. Speelt jouw leeftijd bij jou een rol?

Hoe oud ben je nu?

Wat is voor jou de ideale leeftijd om een ouder te worden?

Vanaf welke leeftijd vind jij jezelf te oud om een ouder te worden?

Wat zijn voordelen van op jongere leeftijd een kindje krijgen?

Wat is mogelijk uitdagender van op jongere leeftijd een kindje krijgen?

Wat zijn voordelen van op oudere leeftijd een kindje krijgen?

Wat is mogelijk uitdagender van op oudere leeftijd een kindje krijgen?

Hoe ga je om met de mening of het oordeel van anderen?

Geloof en spiritualiteit bij je kinderwens

Mogelijk ben je gelovig en/of spiritueel en speelt dat een rol bij je kinderwens.

Ben je gelovig? Welke rol heeft dat bij je kinderwens?

Ben je spiritueel? Welke rol heeft dat bij je kinderwens?

Zijn er andere manieren van zingeving in jouw leven? Welke rol heeft dat bij je kinderwens?

Voorkeur voor een jongen of meisje?

Voor sommigen maakt het niet uit of ze een jongen of meisje krijgen, maar anderen hebben een voorkeur. Uiteindelijk heb je het niet in de hand natuurlijk, maar je wensen mogen er wel zijn.

Heb jij een (lichte) voorkeur?

○ Een jongen

○ Een meisje

○ Het maakt me niet uit

Verwacht je verschillen in de opvoeding van een jongen of meisje?

Wat lijkt je vergelijkbaar of hetzelfde in de opvoeding van een jongen of meisje?

Actiepunten

- Met je partner/ steunfiguur praten over dit onderwerp

Nadenken over het aantal kinderen

Hier kan je je gedachten kwijt over wel of niet meerdere kinderen willen.

Hoeveel kinderen zou jij willen?

Wat zie jij als voordelen van meerdere kinderen hebben?

Wat zie jij als nadelen van meerdere kinderen hebben?

Actiepunten

- Met je partner praten over het aantal kinderen

Wat is jouw situatie?

○ Ik ben enig kind

○ Ik heb een broer, een zus, broers en/ of zussen

Hoe heb je dat vroeger ervaren? Met of zonder broer(s) en zus(sen).

Visualiseer de toekomst

Iets wat nog niet is, wat in de toekomst ligt, kan je soms beter invoelbaar maken door het je voor te stellen in je gedachten of te verbeelden op papier. Daar kan je dan regelmatig naar kijken en om stil te staan bij wat het bij je oproept.

Maak hieronder een collage, tekening of mindmap van je leven zonder kind. Je kan dit ook doen op een los vel papier.

Maak hieronder een collage, tekening of mindmap van je leven met een kind. Je kan dit ook doen op een los vel papier.



Nadenken over jouw gewenste opvoedstijl

Er is geen perfecte opvoeding mogelijk, maar je kan wel bepaalde normen en waarden hebben en die zoveel mogelijk proberen door te voeren in de praktijk. Het is zinvol om stil te staan bij welke methodes van opvoeden bij jou (en je partner) passen.

Hoe zou je de opvoeding willen aanpakken?

Wat wil je juist niet doen?

Wat zou je jouw kindje willen meegeven?

Hoe kun je omgaan met verschillen in opvoedstijl tussen jou en je partner?

Reminder

- Dit zijn geen eenvoudige vragen om ineens te beantwoorden. Het zijn daarom vragen waar je vaker bij stil kunt staan en waarin je verder kunt verdiepen.

Terugkijken op je eigen opvoeding

Kijk eens terug naar jouw jeugd en hoe je de opvoeding van jouw ouder(s) of verzorgers hebt ervaren.

In wat voor gezinssituatie groeide je op?

Wat vond je fijn bij de opvoeding die je hebt gekregen?

Welke normen en waarden kreeg je mee?

Wat heb je vroeger gemist van je ouders?

Wat zou je anders willen doen dan jouw ouders?

Hoe was het contact met je overige familieleden?

Stilstaan bij je ervaring met kinderen

Sta eens stil bij op welke manier kinderen tot nu toe een rol in jouw leven spelen en hoe je dat ervaart.

Wat is jouw ervaring met oppassen op kinderen?

Wat is jouw ervaring met werken met kinderen?

Heb je nog overige ervaring met contact met kinderen?

Stilstaan bij hoe het met je gaat

Het kan fijn zijn om regelmatig bewust stil te staan bij hoe het met je gaat. Je kan dat doen met behulp van onderstaande vragen.

Datum:

Hoe voel je je vandaag?

Welke gedachten of inzichten heb je vandaag?

Waarvoor ben je dankbaar?

Welke reminders voor jezelf wil je meenemen voor de komende tijd?

Stilstaan bij hoe het met je gaat

Datum:

Hoe voel je je vandaag?

Welke gedachten of inzichten heb je vandaag?

Waarvoor ben je dankbaar?

Welke reminders voor jezelf wil je meenemen voor de komende tijd?

Stilstaan bij hoe het met je gaat

Datum:

Hoe voel je je vandaag?

Welke gedachten of inzichten heb je vandaag?

Waarvoor ben je dankbaar?

Welke reminders voor jezelf wil je meenemen voor de komende tijd?

Ongewenste situatie: Je bent single en wil geen kind zonder partner

Je hebt een kinderwens, maar geen partner, en dat kan heel lastig zijn. Zeker als je biologische leeftijd al begint te tellen wat je vruchtbaarheid betreft.

Wat gaat op voor jou?

○ Ik heb geen relatie en wil die wel als voorwaarde om een ouder te worden.

○ Ik heb geen relatie en dat is prima. Ik wil alleenstaande ouder worden.

○

Hoe ervaar je het om vrijgezel te zijn?

Wat zie jij als voordelen van alleenstaand ouderschap?

Wat zie jij als nadelen van alleenstaand ouderschap?

Hoe wil je nu verder qua een relatie vinden en je kinderwens?

Jouw situatie: Je bent neurodivers

Naast mensen met een meer typisch brein en normale ontwikkeling, staan mensen met een atypisch brein en een ontwikkeling die anders verloopt dan gemiddeld. Als er bij jouw sprake is van neurodiversiteit, zoals autisme of ADHD, is het zeker ook mogelijk om een kindje te krijgen en op te voeden. Het is wel zinvol om goed na te denken over de rol van anders zijn en jouw kwetsbaarheden en krachten.

Op welke manier(en) is/ zijn er bij jou sprake van neurodiversiteit?

○ Autisme

○ ADHD

○

○

○

Hoe uit zich dat?

Wat zijn hierdoor extra uitdagingen voor jou?

Wat zijn juist jouw pluspunten?

Wat heb je mogelijk nodig voor extra hulp of ondersteuning?

Jouw situatie: Je hebt een fysieke kwetsbaarheid of ziekte (gehad)

Ook met fysieke kwetsbaarheden of ziektes kan je nog steeds kinderen krijgen, maar mogelijk heb je extra uitdagingen en extra steun nodig. Het is belangrijk om daar goed over na te denken en de benodigde extra hulp te regelen.

Welke fysieke kwetsbaarheden of ziektes heb jij nu of heb je gehad?

Hoe zit het met de erfelijkheid?

Hoe kan dit verder mogelijk van invloed zijn op jouw kinderwens?

Wat heb je nodig voor extra ondersteuning?

Jouw situatie: Je hebt een psychische kwetsbaarheid of ziekte (gehad)

Ook met psychische klachten of stoornissen kan je nog steeds kinderen krijgen, maar mogelijk heb je extra uitdagingen en extra steun nodig bij het opvoeden van je kind of om zelf mentaal gezond te blijven. Het is belangrijk om daar goed over na te denken en de benodigde extra hulp te regelen.

Welke psychische kwetsbaarheden of ziektes heb jij nu of heb je gehad?

Is dit erfelijk?

Hoe kan dit van invloed zijn op jouw kinderwens?

Wat heb je nodig voor extra ondersteuning?

Tip

- Bij psychische klachten kan je terecht bij een POP-poli. POP is een afkorting van psychiatrie, obstetrie (verloskunde) en pediatrie (kindergeneeskunde). Ga daarvoor eerst naar je huisarts.

Wat als je blijft twijfelen

Niet impulsief aan kinderen beginnen, maar dat doordacht aangaan, kan een kracht zijn. Een beetje twijfelen daarbij kan geen kwaad, maar als je blijft twijfelen kom je niet verder. Daarom is het goed om te kijken hoe je toch keuzes kunt gaan maken zodat je in beweging komt.

Waar twijfel je allemaal over?

Wat kan jou verder op weg helpen bij het maken van keuzes? Hoe ga je van denken naar voelen en doen?

Wat zou je een goede vriendin adviseren in jouw situatie?

Wat als ..

Vul hier zelf jouw persoonlijke probleem of lastige situatie in waar je bij stil wil staan. Dat kan je bij voorbaat doen omdat er een kans op bestaat of omdat er al iets lastigs speelt.

Wat is er aan de hand of wat zou er kunnen gebeuren?

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je beter niet doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

Wat kunnen anderen beter niet doen?

Wat wil je eventueel qua professionele hulp en ondersteuning?

Wat als ..

Vul hier zelf jouw persoonlijke probleem of lastige situatie in waar je bij stil wil staan. Dat kan je bij voorbaat doen omdat er een kans op bestaat of omdat er al iets lastigs speelt.

Wat is er aan de hand of wat zou er kunnen gebeuren?

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je beter niet doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

Wat kunnen anderen beter niet doen?

Wat wil je eventueel qua professionele hulp en ondersteuning?

Wat als ..

Vul hier zelf jouw persoonlijke probleem of lastige situatie in waar je bij stil wil staan. Dat kan je bij voorbaat doen omdat er een kans op bestaat of omdat er al iets lastigs speelt.

Wat is er aan de hand of wat zou er kunnen gebeuren?

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je beter niet doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

Wat kunnen anderen beter niet doen?

Wat wil je eventueel qua professionele hulp en ondersteuning?

Terugblik

Hopelijk heb je een antwoord op je vraag of ben je in ieder geval opgeschoven in het het proces. Hoe kijk je terug op het onderzoeken van je kinderwens?

Wat viel mee?

Wat viel tegen?

Wat heb je geleerd?

Waarvoor ben je dankbaar?

Waarop ben je trots?

Wat vond je mooi, leuk of bijzonder?

Algemeen



Bronnen bij je invulboek

Hier kun je bijhouden waar jij je informatie vandaan hebt gehaald. Dan weet je waar je je kennis vandaan komt en kan je bepaalde info nog eens terughalen.

Welke (luister)boeken heb je gelezen?

Van welke websites heb je informatie gehaald?

Welke podcasts heb je geluisterd?

Welke apps heb je gebruikt?

Van welke social media accounts heb je inspiratie gehaald?

Heb je overige bronnen gebruikt?

Tip

- Op KinderwensReflectie.nl staat ook een pagina met handige bronnen.

Overige notities

Feedback is welkom

Ik ben heel benieuwd naar jouw ervaring met Het kinderwens invulboek. Daarmee kan ik het invulboek nog beter maken. Dus als je iets wil delen, dan heel graag. Je kan alle vragen of een deel beantwoorden. Je kunt onderstaande vragen hier ook digitaal beantwoorden.

Wat heb je aan het invulboek gehad? Zie eventueel de doelen aan het begin van het invulboek.

Wat vond je fijn tijdens het invullen?

Waar liep je tegenaan bij het invullen?

Mis je nog iets? Zo ja wat?

Heb je nog andere opmerkingen?

Bij voorbaat vriendelijk bedankt voor je feedback!

KinderwensReflectie.nl

Dankjewel dat je Het Kinderwens Invulboek hebt gebruikt. Ik hoop dat je er wat aan gehad hebt. Ik wens jou veel geluk toe in jouw leven, hoe je leven er ook uit ziet.

Dit zijn alle kinderwens invulboeken:

- Fase 1: Je kinderwens onderzoeken
- Fase 2: De weg naar zwangerschap
- Fase 3: Zwanger zijn
- Fase 4: De bevalling voorbereiden
- Fase 5: De kraamtijd
- Fase 6: De babytijd
- Je tweede kinderwens onderzoeken
- Verder zonder eigen kinderen

Ze zijn allemaal gratis te downloaden op KinderwensReflectie.nl. Een kleine donatie is wel welkom. Op mijn website vind je ook mijn blogs en social media accounts. Ook kun je er gastblogs lezen met diverse ervaringen. Jouw verhaal is ook meer dan welkom. Neem daar gerust contact met mij over op via mijn website.

Veel liefs,
Mandy Verleijsdonk
Psycholoog met ervaringsdeskundigheid