

Het Kinderwens Invulboek

Verder zonder eigen kinderen



Mandy Verleijdonk

Heb jij (nog) geen kinderen? Of het nu bewust gekozen is of ongewenst, dit invulboek is voor jou als je daar bewust bij stil wil staan.

Dit invulboek is van: _____

Startdatum van invullen: _____

© 2026

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 Verleijdsdonk – KinderwensReflectie.nl

Illustratie: Susan Degen-Verleijdsdonk - LiefdesNestje

Inhoudsopgave

Over Het Kinderwens Invulboek.....	4
Voor wie is Het Kinderwens Invulboek?.....	5
Doelen van Het Kinderwens Invulboek.....	6
Hoe je dit invulboek kunt gebruiken.....	7
Tips bij het invullen.....	8
De werkbladen.....	9
Bewust kiezen voor een kindvrij leven.....	10
Omgaan met ongewenste kinderloosheid.....	11
Omgaan met confrontaties.....	13
Eigen regie in gesprekken.....	15
Jouw rollen onderzoeken.....	16
Oppassen overwegen.....	17
Pleegzorg verkennen.....	19
Adoptie overwegen.....	21
Vrijwilligerswerk met kinderen overwegen.....	23
Voor dieren zorgen.....	25
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	27
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	29
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	31
Goede gewoontes uitvoeren.....	33
Aandacht hebben voor je relatie.....	35
Wat als	37
Wat als	39
Terugblik.....	41
Algemeen.....	43
Bronnen bij je invulboek.....	44
Overige notities.....	46
Doelen checken.....	48
Feedback is welkom.....	50
KinderwensReflectie.nl.....	52

Over Het Kinderwens Invulboek



Voor wie is Het Kinderwens Invulboek?

Dit deel van de reeks van Het Kinderwens Invulboek is gericht op degenen die bewust geen kinderen willen, om wat reden dan ook; en op mensen die wil kinderen willen, maar waarbij de wens (nog) niet gerealiseerd is. Het invulboek kan je ondersteunen in dit proces.

Voor hulpverleners

Daarnaast is Het Kinderwens Invulboek geschikt voor *hulpverleners* en persoonlijk begeleiders. Het invulboek is een handige tool, bijvoorbeeld om het gesprek aan te gaan en mensen op maat te begeleiden en steunen. Voor mensen die werken in de zorg kan de tool helpen om neuroinclusiever te gaan werken. Want wat voor hen misschien vanzelfsprekend is, is dat voor veel mensen niet.

Doelen van Het Kinderwens Invulboek

Wat kun je met Het Kinderwens Invulboek bereiken?

- 1) **Bewust** in het leven staan, de dingen doen op jouw manier en dicht bij jezelf blijven. Ook kan het helpen bij jezelf verwoorden.
- 2) Het invulboek kan helpen om je een **beeld** te vormen van de mogelijke toekomst of volgende fase.
- 3) Met het invulboek kan je **uiting** geven aan je gedachten en gevoelens vandaag de dag. Daarmee is het een vorm van zelfexpressie.
- 4) Het invulboek is handig om het **gesprek** aan te gaan met anderen, zoals je partner of hulpverlener.
- 5) Het invulboek kan helpen bij **taboe en stigma doorbreken**. Over alles mag worden nagedacht en gesproken, door en voor iedereen. Een open houding brengt je verder op weg, terwijl je dichter bij jezelf blijft.
- 6) Het invulboek helpt te **relativeren** door dingen van verschillende kanten te bekijken. Als de lastige dingen er mogen zijn, kan je kijken hoe je er mee om kunt gaan.

Hoe je dit invulboek kunt gebruiken

Hoe kun je Het Kinderwens Invulboek gebruiken?

Bronnen gebruiken

- Je kunt informatie tegenkomen en dan de juiste fase en bladzijde zoeken in het invulboek om te noteren wat je graag wil onthouden. Denk bijvoorbeeld aan informatie uit een boek, tijdschrift, video of podcast, maar ook wat je hoort van zorgverleners of mensen uit je netwerk.
- Je kan ook andersom werken: vanuit het invulboek starten, en dan gaan nadenken, schrijven of dingen opzoeken.
- Je kunt gebruikte bronnen invullen op het lijstje achter in dit invulboek. Dan weet je waar je informatie vandaan kwam.
- Je vult in waar je zelf iets aan hebt op dat moment, en laat leeg waar je geen behoefte aan hebt. Het doel is niet om volledig te zijn.
- Je vult het boek zelfstandig in, of met je partner/ steunfiguur, een hulpverlener of wie jij zelf nog wenst. Dat kan bijvoorbeeld fijn zijn als je er ook graag samen over praat. Verder kan het helpen als je het lastig vindt om het invulboek alleen in te vullen.

Wat-als-situaties invullen

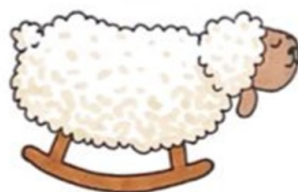
Het leven gaat vaak niet zoals we willen, ook daar kun je bewust bij stilstaan. Daarvoor staan er lege wat-als-werkbladen in Het kinderwens invulboek.

Tips bij het invullen

Hier staan nog wat tips die je kunnen helpen 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.
- 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.
- Wees **creatief** als je dat leuk vindt. Gebruik kleur, plak stickers en teken erbij. Google maar eens naar babydoodles om na te tekenen.
- Van bepaalde pagina's is het handig om een **foto** te maken, zodat je die informatie altijd bij je hebt.
- Maak een plekje op je **telefoon** waar je altijd vlug een idee kan noteren als je je invulboek niet bij de hand hebt. Vul dan later het invulboek verder in.
- Sta regelmatig stil bij je lichaam, **gevoelens**, emoties en behoefte tijdens het invullen van het invulboek. Dat is belangrijk naast het nadenken, schrijven en praten.
- Bewaar het invulboek op een **privé plekje**. Niet iedereen hoeft dit persoonlijke en kwetsbare invulboek te zien.

De werkbladen



Bewust kiezen voor een kindvrij leven

Je hebt gekozen om geen kinderen te krijgen en die keuze mag je een plekje geven in je leven. Misschien heb je lang getwijfeld of je kinderen wilde of niet, maar misschien ook wist je het al snel.

Waarom heb je gekozen voor deze weg?

Wat vind je fijn aan deze keuze?

Wat vind je lastig aan deze keuze?

Reminder

- Een bewuste keuze voor geen kindje, wil niet zeggen dat je niet mag rouwen om de dingen die je toch mist.

Omgaan met ongewenste kinderloosheid

Het leven is niet maakbaar en gaat soms niet zoals gewenst en gehoopt. Zo kan je er achter zijn gekomen dat je niet zwanger kan worden, om wat voor reden dan ook. Of misschien ben je niet meer vruchtbaar. Of misschien ben je als man nooit vader geworden.

Hoe voelt het voor jou dat je geen ouder wordt?

Hoe kun je omgaan met ongewenste kinderloosheid?

Wat kunnen anderen doen om jou te ondersteunen?

Reminder

- Een onvervulde kindervens is een verlieservaring en een proces. Het is belangrijk om terugkerend uiting te geven aan jouw emoties, gevoelens en gedachten hierover.

Tip

- Je zou afscheid kunnen nemen van je kindervens middels een ritueel, op jouw manier.

Omgaan met confrontaties

Overall in het dagelijks leven zijn er dingen die aan het ouderschap of kinderen doen denken. Het kan zijn dat je daarmee geconfronteerd wordt door dingen van buitenaf en daardoor getriggerd wordt. Dan raakt iets jouw pijn of verdriet.

Wat zijn triggers voor jou?

Zwangere vrouwen

Baby's

Wat merk je dan bij jezelf in je lijf, gedachten en/of emoties?

Hoe kun je (leren) omgaan met triggers?

Wat helpt jou juist niet?

Wat kunnen anderen doen om jou te ondersteunen?

Eigen regie in gesprekken

In je sociaal netwerk kunnen een kinderwens en het ouderschap een gespreksonderwerp zijn. Je kunt voor jezelf onderzoeken hoe je daarmee wil omgaan.

Wat vind je fijn om wel te bespreken met anderen? En met wie?

Wat wil je privé houden en hoe geef je dat aan als ernaar gevraagd wordt?

Reminder

- Je behoefte kan hierin veranderen en dat is oké. De ene keer heb je misschien wel behoefte om erover te praten en een andere keer niet.

Jouw rollen onderzoeken

We hebben allemaal verschillende rollen in het leven. Daarbij stilstaan kan houvast geven als de ouderrol niet voor jou opgaat. Denk o.a. aan je rol als familielid, als vriend(in), als buur, als (vrijwillig) medewerker.

Welke rollen heb jij?

Wat betekenen die rollen voor jou?

Welke rollen zou je nog willen uitbreiden of toevoegen en hoe?

Oppassen overwegen

Misschien wil je op een andere manier uiting geven aan je zorgbehoefte en het geven van liefde. Misschien is oppassen iets voor jou.

Wat zijn de voordelen voor jou van oppassen op kinderen?

Wat zijn de nadelen voor jou van oppassen op kinderen?

Op welke kinderen zou je willen en kunnen oppassen?

Is dit een optie voor jou?

- Ja
- Ik weet het nog niet
- Nee

Is dit een optie voor jouw eventuele partner?

Ja

Die weet het nog niet

Nee

Welke stappen kun je gaan zetten richting oppassen?

Reminder

- Doe iets pas als je daar klaar voor bent. Dan nog kan je zorgzaamheid voor andermans kinderen naast het rouwen staan van het gemis van niet zelf zwanger kunnen worden en je eigen biologische kindje ter wereld zetten.

Pleegzorg verkennen

Misschien wil je op een andere manier uiting geven aan je zorgbehoefte en het geven van liefde. Dat zou in de vorm van pleegzorg kunnen.

Wat zou pleegzorg jou kunnen brengen?

Wat lijkt je lastig aan pleegzorg?

Is dit een optie voor jou?

- Ja
- Ik weet het nog niet
- Nee

Is dit een optie voor jouw eventuele partner?

- Ja
- Die weet het nog niet
- Nee

Welke stappen kun je gaan zetten richting pleegzorg?

Adoptie overwegen

Misschien wil je op een andere manier uiting geven aan je zorgbehoefte en het geven van liefde. Dat zou in de vorm van adoptie kunnen.

Wat zou adoptie jou kunnen brengen?

Wat lijkt je uitdagend aan adoptie?

Is dit een optie voor jou?

- Ja
- Ik weet het nog niet
- Nee

Is dit een optie voor jouw eventuele partner?

- Ja
- Die weet het nog niet
- Nee

Welke stappen kun je gaan zetten richting adoptie?

Vrijwilligerswerk met kinderen overwegen

Misschien wil je op een andere manier uiting geven aan je zorgbehoefte en het geven van liefde. Dat zou in de vorm van (vrijwilligers)werk met kinderen kunnen zijn.

Wat zijn de voordelen voor jou van (vrijwilligers)werk met kinderen?

Wat zijn de nadelen voor jou van (vrijwilligers)werk met kinderen?

Welke taken of banen zouden bij jou passen? In welke sector?

Welke taken of banen zouden niet goed bij jou passen?

Welke stappen kun je gaan zetten richting (vrijwilligers)werk met kinderen?

Voor dieren zorgen

Misschien wil je op een andere manier uiting geven aan je zorgbehoefte en het geven van liefde. Je kunt denken aan huisdieren of (vrijwilligers)werk met dieren.

Wat zijn de voordelen voor jou van voor dieren zorgen?

Wat zijn de nadelen voor jou van voor dieren zorgen?

Voor welke dieren zou je willen zorgen? Op welke manier?

Is dit een optie voor jou?

- Ja
- Ik weet het nog niet
- Nee

Is dit een optie voor jouw eventuele partner?

Ja

Die weet het nog niet

Nee

Welke stappen kun je gaan zetten?

Reminder

- Liefde voor dieren is gelijkwaardig aan liefde voor mensen, al is de zorg anders en kan het naast het gemis van kinderen staan.

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?

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

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

Goede gewoontes uitvoeren

Welke goede gewoonte wil jij regelmatig of dagelijks doen voor jouw gezondheid en welzijn?

Deze lijst kan je helpen herinneren om die gewoonte ook uit te voeren. Vink af als het gelukt is.

Week: ...

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Week: ...

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Week: ...

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Week: ...

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Week: ...

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Week: ...

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Tip

- Wil je vaker je goede gewoonte tracken maar is dit werkblad vol? Track het dan zelf bij op papier of je telefoon.

Aandacht hebben voor je relatie

Als je een relatie hebt en je kiest bewust voor een leven zonder kinderen of jullie kinderwens komt niet in vervulling, dan is het goed om te kijken wat dat betekent voor de relatie.

Wat gaat er goed in het contact met je partner?

Wat gaat er minder goed in het contact met je partner?

Wat kan jij voor je partner doen?

Wat kan je partner voor jou doen?

Actiepunten

- Het is belangrijk om niet in te vullen voor de ander, maar met je partner te praten over wensen en behoeftes. Ga dat gesprek dus regelmatig aan.

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

Hoe kijk je terug op het laatste jaar?

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



Welke apps heb je gebruikt?

Heb je overige bronnen gebruikt?

Van welke social media accounts heb je inspiratie gehaald?

Tip

- Op [KinderwensReflectie.nl](https://www.kinderwensreflectie.nl) staat ook een pagina met handige bronnen.

Doelen checken

Waarmee heeft Het Kinderwens Invulboek jou op weg geholpen; een beetje of veel? Door stil te staan bij je doelen, kan je je vooruitgang zien. Daarnaast verheldert het wellicht met welke doelen je nog verder aan de slag wil gaan.

	Doel	Notitie
1	Bewust in het leven staan, de dingen doen op jouw manier en dicht bij jezelf blijven.	
2	Een beeld te vormen van de mogelijke toekomst.	
3	Uiting geven aan je gedachten en gevoelens vandaag de dag.	
4	Het gesprek aangaan met anderen.	

5	Taboe en stigma doorbreken.	
6	Helpen relativeren , dingen van verschillende kanten bekijken.	

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 (een deel van) de vragen beantwoorden. door de volgende QR-code te scannen:



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 kindewens invulboeken:

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

Ze zijn allemaal gratis te downloaden op KinderwensReflectie.nl. Daar 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 Verleijdsdonk

Psycholoog met ervaringsdeskundigheid

