

Het kinderwens Invulboek

Je tweede kinderwens onderzoeken



Mandy Verleijdonk

Heb jij al een kind en wil je bewust stilstaan bij of je nog een tweede kind wenst? Geef dat proces dan de ruimte met dit invulboek.

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 |
| Doelen van Het Kinderwens Invulboek..... | 5 |
| Hoe je dit invulboek kunt gebruiken..... | 6 |
| De werkbladen..... | 8 |
| Stilstaan bij jouw huidige leven..... | 9 |
| Nadenken over jezelf als ouder van meerdere kinderen..... | 11 |
| Jouw partner als ouder zien van meerdere kinderen..... | 13 |
| Jouw kind zien in de rol van oudste..... | 15 |
| De rol van je leeftijd bij je tweede kinderwens..... | 17 |
| Praktische haalbaarheid onderzoeken..... | 18 |
| Geloof en spiritualiteit bij je kinderwens..... | 19 |
| Voorkeur voor een jongen of meisje?..... | 20 |
| Visualiseer de toekomst..... | 21 |
| Terugkijken op je opvoeding van je eerste kind..... | 23 |
| Stilstaan bij hoe het met je gaat..... | 25 |
| Stilstaan bij hoe het met je gaat..... | 27 |
| Stilstaan bij hoe het met je gaat..... | 29 |
| Ongewenste situatie: Je bent single en wil een tweede kind met partner..... | 31 |
| Jouw situatie: Je bent neurodivergent..... | 33 |
| Jouw situatie: Je had een zware eerste zwangerschap en/of bevalling..... | 35 |
| Wat als je blijft twijfelen..... | 37 |
| Wat als | 38 |
| Wat als | 40 |
| Wat als | 42 |
| Terugblik..... | 44 |
| Algemeen..... | 46 |
| Bronnen bij je invulboek..... | 47 |
| Overige notities..... | 49 |
| Feedback is welkom..... | 51 |
| KinderwensReflectie.nl..... | 53 |

Over Het Kinderwens Invulboek



Doelen van Het Kinderwens Invulboek

Wat kun je met Het Kinderwens Invulboek bereiken?

- 1) Bewust aan de slag gaan met een kinderwens. Daardoor doe je de dingen op jouw eigen manier en blijf je dicht bij jezelf. Ook kan het helpen bij jezelf verwoorden.
- 2) Het invulboek biedt houvast en overzicht omdat je anders mogelijk door de bomen het bos niet meer ziet bij zo'n grote levensverandering. Door te selecteren waar je iets mee wil, kan je ook beter loslaten waar je niets mee hoeft of wat je niet aanspreekt. Zo bereid je je beter voor op je eigen pad.
- 3) Het invulboek kan helpen om je een beeld te vormen van de mogelijke toekomst en wat er allemaal komt kijken bij een kinderwens in vervulling brengen.
- 4) Met het invulboek kan je uiting geven aan je gedachten en gevoelens vandaag de dag. Daarmee is het een vorm van zelfexpressie.
- 5) Het invulboek is handig om het gesprek aan te gaan met anderen zoals je partner of hulpverlener.
- 6) 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.
- 7) Het invulboek helpt te relativeren door juist van verschillende kanten de dingen te bekijken. Als de lastige dingen er mogen zijn, kan je juist ook kijken hoe je er mee om kunt gaan en of je hulp nodig hebt. Dan kan je ze ook beter parkeren en meer aandacht geven aan de mooie en fijne dingen.
- 8) Zo'n mooi en bijzonder onderwerp verdient een plekje op papier en geeft later een mooie herinnering.

Het invulboek vertelt *niet* wat je moet, wanneer en hoe. Het is juist de bedoeling dat je het op jouw authentieke manier doet en dichter bij jezelf komt en blijft. Dat is niet gemakkelijk, maar wel de realiteit..

Hoe je dit invulboek kunt gebruiken

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 kleur, plak stickers en teken erbij. Google maar eens naar leuke babydoodles om na te tekenen.
- Bewaar het invulboek op een mooi plekje. Niet iedereen hoeft dit persoonlijke en kwetsbare invulboek te zien.

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?

- _____
- _____
- _____
- _____

Nadenken over jezelf als ouder van meerdere kinderen

Er komt van alles bij kijken als je meer dan één kind hebt. Sta eens stil bij jezelf als ouder van meerdere kinderen.

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

Wat lijkt je lastig aan meerdere kinderen hebben?

Wat zou er mogelijk veranderen in de band met je eerste kind?

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

Leergierigheid

Verantwoordelijkheidsgevoel

Zorgzaamheid

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

Erg gevoelig zijn voor prikkels

Moeite met veranderingen hebben

Chaotisch kunnen zijn / het overzicht verliezen

Wat zegt je gevoel over een ouder zijn van meerdere kinderen, los van alle rationele overwegingen?

Jouw partner als ouder zien van meerdere kinderen

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

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

- O _____
- O _____
- O _____
- O _____
- O _____
- O _____

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

- O _____
- O _____
- O _____
- O _____
- O _____
- O _____

Wat zal mogelijk uitdagend zijn voor je partner?

Hoe zijn jullie elkaar tot steun en samen sterk?

Actiepunten

- Met je partner praten over een tweede kind.

Tip

- Praat ook eens met ouders met meerdere kinderen over hun ervaringen.

Jouw kind zien in de rol van oudste

Als je een tweede kind krijgt, hoe zal dat zijn voor jouw kind van nu? Beantwoord onderstaande vragen in jouw ogen naar jouw inschatting of bespreek ze met je kind als dat al kan.

Wat zijn mooie eigenschappen of vaardigheden van je kind die van pas komen als de oudste broer of zus zijn?

- O _____
- O _____
- O _____
- O _____
- O _____
- O _____

Wat zijn de eigenschappen, vaardigheden of valkuilen van je kind die lastig kunnen zijn als oudste kind?

- O _____
- O _____
- O _____
- O _____
- O _____
- O _____

Wat zal mogelijk uitdagend zijn voor je kind?

Hoe zou je je kind kunnen voorbereiden op de komst van een broertje of zusje?

Actiepunten

- Met je kind praten over een tweede kind.

Tip

- Haal boekjes in de bieb of boekenwinkel over het krijgen van een broer of zusje (siblings) en lees het samen.

De rol van je leeftijd bij je tweede 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 nog een kind te krijgen.

Hoe oud ben je nu? _____

Hoe oud is je partner nu? _____

Hoe oud is je kind nu? _____

Wat is voor jou de ideale leeftijd van je kind om zwanger te worden van je tweede kind? _

Wat zijn voor- en nadelen van siblings die bijna even oud zijn?

Wat zijn voor- en nadelen van siblings die een groter leeftijdsverschil hebben?

Praktische haalbaarheid onderzoeken

In het leven gaat het niet alleen om wat we willen. Er is ook zoiets als de realiteit. Dus is het belangrijk om ook praktische zaken mee te wegen bij grote wensen en beslissingen.

Welke rol speelt geld bij de tweede kindervens? Denk bijvoorbeeld aan het huidige inkomen en kosten van een gezin met meerdere kinderen.

Welke rol speelt de woonruimte bij de tweede kindervens? Hoe zou dat passen in de huidige woonruimte en is verhuizen een optie?

Welke rol speelt het regelen en hebben van opvang en oppas bij de tweede kindervens?

Geloof en spiritualiteit bij je kinderwens

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

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

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

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

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?

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 of tekening van je leven in de toekomst met één kind



Maak hieronder een collage of tekening van je leven met meerdere kinderen

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a collage or drawing. The box is oriented vertically and occupies most of the page's width and height.

Terugkijken op je opvoeding van je eerste kind

Kijk eens terug naar de laatste maanden of jaren qua opvoeden van je eerste kind.

Wat ging goed of was fijn??

Wat was uitdagend of minder leuk?

Wat zou je anders willen doen vanaf nu?

Wat zou anders zijn bij het opvoeden van meerdere kinderen?

Wat zou vergelijkbaar zijn bij het opvoeden van meerdere kinderen vergeleken met nu?

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 een tweede kind met partner

Je hebt een tweede kinderwens, maar geen partner (meer), 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 in een gezin met meerdere kinderen.

Ik heb geen relatie en wil ook zonder relatie een tweede kindje.

Anders, namelijk: _____

Hoe ervaar je het om vrijgezel te zijn?

Wat zie jij als voordelen van het alleenstaand ouderschap van een tweede?

Wat zie jij als nadelen van het alleenstaand ouderschap van een tweede?

Hoe wil je nu verder qua een relatie vinden en je tweede kindwens? Ook qua combinatie met je huidige kind en eventuele mede opvoeder.

Jouw situatie: Je bent neurodivergent

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 mogelijk extra uitdagingen voor jou als je meerdere kinderen hebt?

Wat zijn juist jouw pluspunten als je meerdere kinderen hebt?

Wat heb je mogelijk nodig voor extra hulp of ondersteuning?

Jouw situatie: Je had een zware eerste zwangerschap en/of bevalling

Misschien heb jij het zwaar gehad tijdens je eerste zwangerschap vanwege fysieke klachten, mentale klachten of complicaties. Ook de bevalling kan zwaar of vervelend zijn geweest. Die ervaring neem je misschien nog mee als je nadenkt over je tweede kindwens.

Welke ging er niet goed of viel tegen tijdens het zwanger willen worden?

Welke ging er niet goed of viel tegen tijdens de zwangerschap?

Welke ging er niet goed of viel tegen tijdens de bevalling?

Hoe kan dit verder mogelijk van invloed zijn op jouw tweede kindwens?

Wat kan je zelf doen of wat heb je nog nodig?

Wat heb je nodig voor extra ondersteuning?

Wat als je blijft twijfelen

Niet impulsief aan kinderen beginnen, maar dat doordacht aangaan, kan een kracht zijn. Maar als je blijft twijfelen, kom je niet vooruit. Daarom is het goed om te kijken hoe je toch keuzes kunt gaan maken zodat je in beweging komt. Zodat je van denken naar doen gaat.

Waar twijfel je allemaal over?

Wat kan jou verder op weg helpen bij het maken van keuzes?

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 proces. Hoe kijk je terug op het onderzoeken van je tweede kindwens?

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



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 ook digitaal 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 kindwens invulboeken:

- Fase 1: Je kindwens 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 kindwens onderzoeken
- Verder zonder eigen kinderen

Ze zijn allemaal gratis te downloaden op [KinderwensReflectie.nl](https://www.kinderwensreflectie.nl). Een kleine donatie is 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 Verleijdsdonk

Psycholoog met ervaringsdeskundigheid

