# WIL JE OOIT KINDEREN? DAAROVER NADENKEN HOEFT NIET ALLEEN.

START

MET EEN NAASTE

MET IEMAND ANDERS

EEN ANDERE KEER

NEE

**WIL**
JE VANDAAG MET MIJ OVER HET ONDERWERP KINDERWENS PRATEN?

**WAT**
HEB JE NODIG?

**WAAROM WEL OF WAAROM NIET?**
ZIJN ER BELEMMERINGEN?

**WENS**
HEB JE AL EENS NAGEDACHT OVER KINDERWENS?

**NU:**

**TOEKOMST:**

ALLEDAAGSE STEMMING

GELOOF

(GROOT) OUDERS

PARTNER?

THUIS

OMGEVING

LICHAMELIJKE GEZONDHEID

TRAUMA

SEKSUALITEIT

18 36 52 65 81
LEEFTIJD

ERFELIJKHEID

FANTASIE WERK ANGST

WAAR DENK JE AAN BIJ HET KRIJGEN VAN KINDEREN?

EERLIJK GESPREK

VERLOOP ZWANGERSCHAP

BEVALLING

KRAAM PERIODE

VEERKRACHT & BALANS

JOUW LEVENSLOOP

PRAKTISCH

VRUCHTBAARHEID

GEEN KINDEREN

MEDICATIE

MEER INFORMATIE:

Voor iedereen:

https://www.leernetwerkkooz.nl/momentum-studie/bibliotheek-momentum-studie/default.aspx

Voor professionals:

https://lkpz.nl/

HJALMAR HAAGSMAN
HETCOMPLETEPLAATJE.NL

WIL
JE VANDAAG MET MIJ OVER HET ONDERWERP KINDERWENS PRATEN?

# HULPVRAGEN

Voor de professional

Het doel van deze praatplaat is om makkelijker te kunnen praten over kinderen krijgen en ouderschap, in relatie tot psychische problematiek en/of een licht verstandelijke beperking. Mensen met (een verleden van) psychische klachten en mensen met een licht verstandelijke beperking hebben genoemd waar ze het graag over willen hebben in een gesprek over kinderwens. Deze praatplaat is gemaakt op basis van hun input en die van professionals werkzaam in verschillende sectoren. De voorbeeldvragen zijn geschreven voor professionals. Je kunt deze vragen gebruiken of het op je eigen manier doen, onderzoek wat vanuit jouw beroep past, voor jou persoonlijk en voor jouw doelgroep/gesprekspartner.

WAAROM WEL OF WAAROM NIET?
ZIJN ER BELEMMERINGEN?

Mensen geven aan dat ze het waarderen om toestemming te geven om te praten over kinderwens. Het is belangrijk toestemming te vragen, zonder het zwaar te maken: het doel is juist de drempel te verlagen.

**Voorbeeld vragen:**
- Jij kiest helemaal zelf over of je kinderen wil krijgen.
- Ik ben nieuwsgierig naar hoe dit voor jou is. Ik ben nieuwsgierig naar wat jíj wil.
- Kunnen we het daar over hebben?
- Zou je er nog iemand bij willen hebben als we dit bespreken (naaste, partner)?

**Tips voor jouw houding:**
Hoe is jullie contact, is dit contact voldoende vertrouwd om dit gesprek te hebben? Wees je ervan bewust dat mensen makkelijker "nee" of "een andere keer" zeggen als je heel snel de optie nee aanbiedt. Je ontneemt ze daarmee ook de kans dit open te bespreken. Zoek de balans tussen toestemming vragen en vergemakkelijken dit te bespreken.

De iconen geven weer welke redenen zijn genoemd. De iconen kun je als leidraad gebruiken om te verkennen wat er speelt in deze situatie.

**Voorbeeld vragen:**
- Wanneer zou je kinderen willen?
- Zijn er ook redenen waarom je geen kinderen wil?
- Hoe is jouw leven gelopen en hoe passen kinderen daarbij?

**Tips voor jouw houding:**
Het doel is met elkaar in gesprek gaan over kinderen krijgen en wat er nodig is. Wees je bewust dat je (waarschijnlijk) een oordeel hebt. Hoe kun jij toch open en nieuwsgierig zijn?

Denk aan het eventueel benoemen van praktische zaken: kosten/inkomen, huis, voorzieningen babykamer, luiers, flessen, voeding, speelgoed. En ook psychosociale aspecten zoals netwerk, het sociale leven, school/werk, ziekte en vermoeidheid.

Kinderwens is een samenspel van fantasieën over de toekomst, angsten (uit het verleden of voor de toekomst) en de balans daartussen.

**Voorbeeld vragen:**
- Wil je ooit moeder/vader worden?
- Hoe ziet jouw leven eruit met een kind?
- Wat zegt je verstand?
- Wat zegt je gevoel?

**Tips voor jouw houding:**
Mensen willen graag voor iets zorgen. Iets van zichzelf, voor zichzelf. Maak ruimte om het daarover te hebben. Als iemand geen kinderen wil kun je in gesprek gaan over wat dat betekent voor iemand. Creëer samen weer perspectief.

Naast een goed gesprek, zijn er vele hulpbronnen beschikbaar rondom het vervullen van een kinderwens, het voorkomen van een zwangerschap of het verder ontdekken van de eigen wensen op dit gebied. Zie ook de links naar websites.

**Voorbeeld vragen:**
- Is er iets waar je hulp bij zou willen/ waar je meer over zou willen weten?
- Is er iets dat je wil opzoeken?
- Is er iets dat ik voor je kan uitzoeken?

**Tips voor jouw houding:**
Bespreek de rol van het persoonlijke, het professionele maar ook het semi-professionele netwerk (vrijwilligers). Realiseer je dat deze vraag moeilijk is voor mensen die (tijdelijk) geen overzicht hebben. Denk ook mee in anticonceptie indien er geen kinderwens is of verwijs.

WENS
HEB JE AL EENS NAGEDACHT OVER KINDERWENS?

WAT
HEB JE NODIG?

Deze praatplaat is een gezamenlijk product, ontstaan uit een samenwerking tussen
MIND Platform en de twee ZonMw gefinancierde projecten DOEN! en MoMentUM (maart 2024)