

— EEN WEGWIJZER —

Jij beslist
zelf waar je
het over wilt
hebben!

JOUW KINDERWENS JOUW OUDERSCHAP



SAMEN IN GESPREK

Over seksualiteit, anticonceptie, kinderwens, zwangerschap en ouderschap.
Met extra informatie over als je een psychische kwetsbaarheid of een licht verstandelijke beperking hebt.
Kijk voor meer informatie en tips op www.jouwkinderwensjouwouderschap.nl.



WIL

Wil je hier over praten?



WENS

Heb je al eens nagedacht
of je kinderen wil?



WAAROM

Waarom wil je wel kinderen?
Waarom wil je geen kinderen?



WAT

Wat heb je nodig?

— JOUW KINDERWENS, JOUW OUDERSCHAP —

JE LICHAAM



Lichamelijke
gezondheid



Slaap



Leeftijd



Anticonceptie



Zwanger
worden



Zwangerschap,
bevalling,
kraamtijd



Medicatie



Erfelijkheid

JE LEVEN



Licht
verstandelijke
beperking



Psychische
gezondheid



Verslaving



Jouw levensloop
–
trauma



Veerkracht
& balans



Onbedoelde
zwangerschap



Geld



Seksualiteit en
intimiteit



Leven met
of zonder kind
(erbij)



Opvoeden



STOP
Dwang,
(seksuele)
grens-
overschrijding
of geweld

JE OMGEVING



Thuis



Daginvulling



Geloof



Omgeving



Wat nodig?



Kinderopvang



Onrust in
de wereld



Verwachtingen

— WAT HEB JE NODIG? —

NU

IN DE TOEKOMST



Scan de code en bekijk de meest recente versie
en links op www.jouwkindervensjouwouderschap.nl

— HOE GEBRUIK JE DEZE WEGWIJZER —

Tips
voor de
professional

Wil je hier over praten?

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

Voorbeeldvragen:

- Jij kiest helemaal zelf over of je kinderen wil krijgen.
- Ik ben nieuwsgierig naar hoe dit voor jou is.
- Ik ben nieuwsgierig naar wat jij 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 en gelijkwaardig om dit gesprek te hebben? Probeer een relatie op te bouwen en geef niet op. Zeker als je een onderbuikgevoel hebt dat er iets speelt.
- Indien je dit gesprek wil voeren omdat je je zorgen maakt, wees daar dan direct duidelijk over. Je vraagt dan geen toestemming. Je legt uit waarom je een onderwerp wil bespreken.
- Wees je ervan bewust dat mensen makkelijker “nee” of “een andere keer” zeggen als je heel snel de optie nee aanbiedt. Je ontnemt ze daarmee ook de kans dit open te bespreken. Zoek de balans tussen toestemming vragen en vergemakkelijken dit te bespreken. Je kunt altijd vragen of ze deze onderwerpen wel met een andere professional willen bespreken, of met een bekende erbij.

Heb je al eens nagedacht of je kinderen wil?

Kinderwens kun je zien als een samenspel van fantasieën over de toekomst en angsten (uit het verleden of voor de toekomst) en de balans daartussen. Maar ook hoop of verdriet over de toekomst. Wees nieuwsgierig naar hoe het voor jouw cliënt is.

Voorbeeldvragen:

- Wil je ooit moeder/vader worden?
- Hoe ziet jouw leven eruit met een kind?
- Hoe ziet jouw leven eruit zonder een kind?
- Welke gedachten heb je daarbij?
- 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.

Waarom wil je wel kinderen of geen kinderen?

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

Voorbeeldvragen:

- Wanneer zou je kinderen willen?
- Zijn er ook redenen waarom je geen kinderen wil?
- Hoe is jouw leven gelopen en hoe passen kinderen daarbij?
- Wat wil jouw eventuele partner?

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 aan psychosociale aspecten zoals netwerk en vangnet, het sociale leven, school, werk of dagbesteding en aan psychische problemen, ziekte en medicatie.

Wat heb je nodig?

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. Denk als startpunt bijvoorbeeld aan je huisarts, maatschappelijk werker, een verloskundige of een jeugdverpleegkundige (consultatiebureau). Zie de links op www.jouwkinderwensjouwouderschap.nl.

Voorbeeldvragen:

- 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.
- Bied ook ondersteuning indien nodig (bijvoorbeeld bij het organiseren van anticonceptie).
- Professionals kunnen voor consultatie, advies en praktische ondersteuning rondom het gesprek over kinderwens, direct contact opnemen met NNZ@ggd.groningen.nl.