

Je hoeft het niet alleen te doen

Dit is voor ouders die het even zwaar hebben. Zit je er even doorheen als ouder(s)? Weet je het even niet meer? Er is meer hulp dan je denkt.

Tips van andere ouders aan jou

Ben ik wel een goede moeder, doe ik het wel goed?

- Schaam je niet voor jouw situatie, dat is niet nodig.
- Vertel over je situatie dan krijg je de hulp die bij je past.
- Sta open voor hulp, het is juist fijn als er iemand is die met je mee kan denken.
- Alle ouders voelen zich onzeker en maken wel eens fouten. Dat is heel normaal.
- Ieder kind is anders, dus ook bij een broertje of zusje kan je vragen hebben.

Waar kan je terecht?

Tijdens de zwangerschap: Verloskundige, ziekenhuis
Na de geboorte: Consultatiebureau

Bron: richtlijn "Kwetsbaarheid eerste 1000 dagen"



In gesprek

Het is fijn om je verhaal te vertellen. Dit gebeurt altijd in vertrouwen en jij bepaalt wat je wil vertellen.

Plan

Samen komen we er wel uit. We zoeken naar een passende oplossing. Voorbeelden van soorten ondersteuning die je kan krijgen zijn bijvoorbeeld schoonmaken, praktisch, psychisch en opvoedondersteuning.



Doorverwijzen

Er is meer hulp dan je denkt. Ook andere mensen kunnen jou helpen. Je hoeft het niet alleen te doen.

Ik wilde nooit om hulp vragen, ik dacht ik doe en kan dit alleen. Tot het echt niet meer ging en er voor mij hulp werd gezocht. Er kwam een mevrouw bij mij thuis die naar mij luisterde, met me meedacht, zorgde voor overzicht in wat er gebeuren moest. Het is zo fijn om iemand te hebben aan wie je alles kan vragen.....Had ik dit maar eerder gehad!

