



**Ik weet het
even niet meer**

**Je hoeft het ook
niet alleen te doen**

Je bent moeder of
aanstaande moeder. Dat
kan zwaar zijn en een
hoop onzekerheden met
zich meebrengen. Weet je
het even niet meer? Er is
meer hulp dan je denkt.

De MamaWegwijzer

Voor mama's door mama's



In gesprek

Het is fijn dat je je verhaal in
vertrouwen kan vertellen. Heb je
meer nodig dan een luisterend oor?

Plan

Samen kijken we wat jij nodig hebt,
dat kan bijvoorbeeld praktische hulp
zijn, opvoedkundig of psychische
ondersteuning.

Doorverwijzen

We kunnen je informatie geven die
jou kan helpen. Of we brengen je in
contact met professionele hulp.

Bel of chat

www.deluisterlijn.nl
of bel 088 - 0767 000



- www.oudertelefoon.nl of bel 085 - 130 46 58
- www.allesoke.nl of bel 0800-0450
- www.heyhetisokay.nl of bel 1400
- www.wijzijnmind.nl of bel 0900 1450
- www.ggdgm.nl of bel 0800 8446 000
- www.groeigids.nl/zwanger
-

Ervaring

*Ik wilde nooit om hulp vragen. Ik dacht ik kan dit alleen.
Tot het echt niet meer ging. Er kwam een gezinsondersteuner
bij mij thuis die naar mij luisterde, met mij meedacht, zorgde
voor overzicht in wat er gebeuren moest. Dat was fijn, had ik
dit maar eerder gedaan!*

In samenwerking met

