

**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.



## 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](http://www.deluisterlijn.nl)  
of bel 088 - 0767 000



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



# De MamaWegwijzer

Voor mama's door mama's

**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.



## 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](http://www.deluisterlijn.nl)  
of bel 088 - 0767 000



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

**zorg**belang  
Inclusief

