

## **‘n baby in huis, en dan.....**

**Als alles anders loopt dan u had verwacht met de komst van uw baby, dan kunt u misschien een steuntje in de rug gebruiken.**

*"Ik voel me schuldig omdat ik bang ben dat ik geen goede moeder ben."*

*"Ik kan het soms niet opbrengen om met m'n baby te babbelen of te spelen."*

*"Ik vraag me vaak af of ik het allemaal wel goed doe."*

Herkent u zich in één van deze uitspraken, dan zou deze extra steun iets voor u kunnen zijn!

### **Voor wie en waarom?**

Als u net een baby heeft gekregen is er waarschijnlijk veel veranderd. Uw kind is belangrijk en vraagt veel van uw aandacht. Soms is het moeilijk die aandacht te geven of om te weten wat goed is voor uw baby. Wanneer u psychische problemen heeft, heeft u veel tijd voor uzelf nodig. Het is ook belangrijk die tijd daarvoor te nemen. Maar thuis gaat alles gewoon door. Omdat het belangrijk is dat u vooral plezier in uw baby heeft, kan een extra steun welkom zijn!

### **Waar gaat het om?**

Het gaat erom dat uw plezier in de baby groter wordt dan uw zorg ervoor.

### **Hoe ziet de extra steun eruit?**

De extra steun wordt gegeven in de vorm van een aantal huisbezoeken door een ervaren trainer; hoe vaak wordt in overleg met u vastgesteld. Samen met u wordt gekeken naar wat goed gaat in het contact tussen u en uw kind. Daar waar het minder goed gaat krijgt u tips voor verbetering.

*Let wel: in sommige gevallen slaat de begeleiding alleen aan, als u ook voor uw persoonlijke problemen begeleiding zoekt.*

### **Hoe kunt u zich aanmelden?**

1. U kunt zelf contact met ons opnemen;
2. Uw huisarts of hulpverlener kan u naar ons verwijzen;

### **Hoe gaat het verder?**

Na de aanmelding wordt binnen veertien dagen contact met u opgenomen. Tijdens een kennismakingsgesprek krijgt u meer informatie over de begeleiding. Deze kennismaking verplicht u tot niets.

### **Kosten**

De kosten die verbonden zijn aan de begeleiding zijn € 12,00.

### **Informatie en aanmelding**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met

Context Centrum voor GGZ Preventie, telefoonnummer  
(010) 49 33 555

e-mail: [info@context-ggzpreventie.nl](mailto:info@context-ggzpreventie.nl).

U kunt natuurlijk ook met vragen terecht bij uw hulpverlener.

**Context is onderdeel van Parnassia BavoGroep**

[www.bavo-europoort.nl](http://www.bavo-europoort.nl)

'n baby in huis  
Code: 118/014

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam  
Twentestraat 52 3083 BD Rotterdam  
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589  
[info@context-ggzpreventie.nl](mailto:info@context-ggzpreventie.nl) [www.context-ggzpreventie.nl](http://www.context-ggzpreventie.nl)

## 'n baby in huis, en dan.....

...kunt u misschien 'n extra steuntje in de rug  
gebruiken!

