

# MENTALE SUPPORT, OOK NA JE KRAAMTIJD



MOEDER WORDEN IS EEN  
VAN DE MEEST INGRIJPENDE  
GEBEURTENISSEN IN JE  
LEVEN.

Het is heel normaal als je na je  
bevalling een tijdje uit balans  
bent.

Voor cliënten van Kraamzorg  
VDA bestaat de mogelijkheid  
om hierbij (gratis) hulp en  
ondersteuning te krijgen tot 9  
maanden na je bevalling.

Wat zijn de (gratis) mogelijkheden?

- Individuele coaching  
Elke dinsdagmiddag van 13:00 uur tot  
17:00 uur kun je terecht voor het  
coachings-spreekuur.
- Groepscoaching  
Elke eerste maandag van de maand is er  
een groepsbijeenkomst van 14:00 uur tot  
16:00 uur waarin vrouwen, zonder hun  
baby, onder leiding van onze coach-  
verloskundige, bij elkaar komen. Er  
worden ervaringen en gevoelens  
uitgewisseld naar aanleiding van de  
nieuwe rol als moeder. Hieruit kan ook  
voortkomen dat iemand individuele  
coaching nodig heeft.

Voor beide coachingsmogelijkheden dien  
je een afspraak te maken. Zie aanmelden.

## Waarmee kun je bij ons terecht ná je kraambed?

- het verwerken van je bevalling
- het verwerken van een miskraam
- het verwerken van doodgeboorte
- PTSS klachten
- neerslachtigheid of mogelijk depressie
- als de eerste tijd met de baby zwaar valt
- als de eerste tijd met het gezin zwaar valt
- moeilijkheden moederschap i.c.m. werk
- relatieproblemen n.a.v. het krijgen van kinderen
- als je je onzeker voelt over jezelf
- als je je onzeker voelt over het moederschap
- problemen bij alleenstaand moederschap
- als je problemen ervaart bij (extreem) jong moederschap
- als je vragen of problemen hebt rondom seksualiteit na je bevalling
- bij verwerkingsproblemen na infertiliteits-behandeling(en)

### Locatie

Zowel de individuele- als de groepscoaching wordt gegeven bij Kraamzorg VDA, Hurksestraat 42-20 in Eindhoven.

### Aanmelden

Je kunt je aanmelden voor deze gratis individuele- of groepscoaching door naar [kraam@kraamvda.nl](mailto:kraam@kraamvda.nl) een mail te sturen.

Mocht je nog vragen hebben, dan kun je bellen met onze coach-verloskundige Lonneke van Houten. Zij is bereikbaar op maandag en dinsdag op telefoonnummer 06 - 46 14 57 01.



# KRAAMZORG VDA

Hurksestraat 42-20  
5652 AL Eindhoven  
088-1167900



Voor De Allerkleinste