

## Wat andere ouders over Stevig Ouderschap zeggen...

❖ *“Ik wist dat stress niet goed was tijdens mijn zwangerschap. Ik had dit wel, maar door de gesprekken met de jeugdverpleegkundige is dit veel minder geworden.”*



❖ *“Door de nare jeugdervaringen van mijn partner was het eerst lastig om te genieten van mijn zwangerschap. Na twee huisbezoeken is dit positief veranderd. Wij gaan nog door met ‘Stevig Ouderschap’, want wij willen dat ons kind geen last heeft van onze bagage.”*

❖ *“Ik was bang dat ik niet meteen moedergevoelens zou hebben. Maar ik geniet nu volop van mijn kind!”*

❖ *“Ik vond het fijn om met een objectief iemand te praten over alles wat mij bezig hield tijdens mijn zwangerschap. Zo kreeg ik voor mezelf mijn gedachten en emoties beter onder controle.”*

Heeft u nog vragen? Neem contact op met degene die uw zwangerschap begeleidt, het consultatiebureau bij u in de buurt of ga naar [www.stevigouderschap.nl](http://www.stevigouderschap.nl) voor meer informatie.



Stevig Ouderschap



# Stevig Ouderschap

*U bent zwanger,  
van harte gefeliciteerd!*



*Tijdens je zwangerschap kan er veel op je afkomen: je lichaam verandert vanwege de groeiende baby en op sociaal en emotioneel gebied gebeurt er ook ontzettend veel met je. Zo kun je bijvoorbeeld nieuwe dingen over jezelf ontdekken. Of denk je opeens meer na over hoe jij bent opgevoed. Misschien ontdek je ook wel nieuwe dingen aan je partner nu hij/zij binnenkort ouder wordt. Bij de meeste aanstaande ouders speelt vooral de vraag ‘Hoe ziet mijn leven er straks uit als ik een kind heb?’. Deze vraag is heel normaal. Meestal kun je van alles vragen aan je vrienden die al kinderen hebben of aan je familie. En natuurlijk aan degene die je begeleidt tijdens je zwangerschap, zoals de verloskundige.*

*Maar soms heb je meer nodig. Dan is het fijn om wat extra steun te krijgen. Hiervoor is ‘Stevig Ouderschap prenataal’ ontwikkeld: een mogelijkheid voor ondersteuning en voorbereiding op het aankomend ouderschap. Uit evaluaties van ouders die hebben meegedaan, blijkt dat dit inderdaad werkt.*

## *Wat is Stevig Ouderschap prenataal?*

Stevig Ouderschap *prenataal* gaat uit van eigen kracht, eigen behoeften en eigen invulling. Wie hieraan meedoet, krijgt een aantal huisbezoeken van een speciaal daarvoor opgeleide jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau. Zij komt bij u thuis om te luisteren, met u te praten en mee te denken. Zij heeft dan echt even alle tijd voor u. Een huisbezoek duurt ongeveer anderhalf uur. U bepaalt zelf wat u in die tijd met haar bespreekt. Het gaat er tenslotte om waar u behoefte aan hebt.

## *Wat kun je zoal bespreken tijdens de huisbezoeken?*

De gesprekken gaan meestal over:

- ◆ *hoe je je voelt nu je zwanger bent;*
- ◆ *hoe je zelf bent opgevoed;*
- ◆ *wat je verwacht van het ouderschap;*
- ◆ *je relatie met je partner, familie en vrienden;*
- ◆ *informatie over instanties waar je iets aan kunt hebben;*
- ◆ *hoe je aankijkt tegen je bevalling.*

Wat u bespreekt met de jeugdverpleegkundige blijft tussen u en haar. Als het nodig is om informatie te delen (bijvoorbeeld met de verloskundige), dan bespreekt zij dit eerst met u.

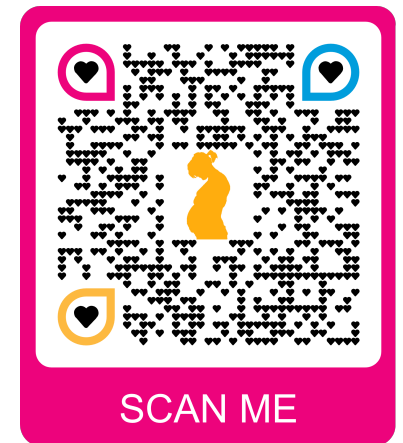
## *Hoe kan ik me aanmelden?*

U kunt zich op steeds meer plaatsen in Nederland online aanmelden via <https://so.stevigouderschap.nl/aanmelden> of via deze QR-code:

Organisaties die nog niet met dit formulier werken kunt u, eventueel met hulp van uw verloskundige, rechtstreeks benaderen om u aan te melden.

U vindt alle organisaties die Stevig Ouderschap prenataal aanbieden in deze lijst:

<https://www.stevigouderschap.nl/beheer>



## *Wat kost het?*

Meedoen aan Stevig Ouderschap *prenataal* is gratis: het wordt betaald door de gemeente.

## *En als ik eenmaal bevallen ben?*

Na uw bevalling kunt u doorgaan met het programma 'Stevig Ouderschap' totdat uw kind 18 maanden is. Mocht u eerder willen stoppen, dan bespreekt u dit met de jeugdverpleegkundige.