

**Voel je je soms
overweldigd door het
prille ouderschap?**

**Heb je
nood aan
meer zuurstof?**



**Ouder zijn is een avontuur
met ups en downs. Je twijfels,
je gemengde gevoelens of
de chaos in je huis:
dat is normaal en hoort erbij.**

Op www.tegek.be/datluchtop vind je info en tips over hoe je kan omgaan met de emotionele uitdagingen van het ouderschap. Herken jezelf in de verhalen van andere prille ouders. Lees hoe jouw omgeving je kan helpen en waar je (professionele) hulp kan zoeken indien nodig. Want als jij je goed voelt, dan heeft jouw hele gezin zuurstof om te groeien.



Vind info en tips op
www.tegek.be/datluchtop



**Laat zien welke steun je nodig hebt
met de alternatieve geboortelijst
www.datluchtop.be**

Wil je steun vragen maar weet je niet goed hoe? Met de gratis geboortelijst www.datluchtop.be maak jij je omgeving op een speelse manier duidelijk wat kan helpen om jou ademruimte te geven. Van mee zoeken naar kinderopvang tot een stevige knuffel.



Laat een ballonnetje op
via www.datluchtop.be