

**KLEINTJE KOPP/KVO
ZUID-LIMBURG**

Als het nog niet vanzelf gaat...



Cursus 'Als je pas een baby hebt'



“Ik wil graag meer voelen voor mijn baby”

Als je in verwachting bent of net een baby hebt, dan ontwikkel je een band die voor jou en voor je baby heel speciaal is. Je voedt en verzorgt je baby natuurlijk zo goed mogelijk en probeert contact met hem te maken. En je baby, hoe klein ook, zal proberen aan jou te laten merken hoe hij zich voelt en wat hij graag wil. Begrijpen wat je baby bedoelt, contact met hem maken en van hem genieten, gaat niet altijd vanzelf. Bijvoorbeeld als je niet lekker in je vel zit, je zorgen maakt of problemen hebt, of als dit voor je partner geldt. Als je deze problemen herkent kun je voor hulp terecht bij Kleintje KOPP/KVO.

Wat is Kleintje KOPP/KVO?

KOPP/KVO staat voor *Kinderen van ouders met psychische problemen en/of kinderen van ouders met risicovol middelengebruik*. Kleintje KOPP/KVO richt zich op jonge ouders en hun baby's wanneer contact maken 'nog niet vanzelf gaat'.

Alle activiteiten richten zich op het helpen ontwikkelen van een prettig contact tussen ouder en kind en een gezonde ontwikkeling van de baby.

Wat kun je verwachten van Kleintje KOPP/KVO?

Kleintje KOPP/KVO helpt jou je baby te begrijpen, contact met hem te maken en vooral ook van je baby te genieten, ook als je nog in verwachting bent. Het geeft je de kans een goede start te maken.

“Ik wil graag weten wat mijn baby nodig heeft.”

Eerst bespreken we jouw vragen. Hoe gaat het met jou en hoe gaat het met je baby of zwangerschap? Waar maak jij je zorgen over? Vervolgens overleggen we samen wat jij denkt nodig te hebben en hoe wij je daarbij kunnen helpen. De bedoeling is dat jij je sterker gaat voelen als ouder. Samen gaan we de mogelijkheden langs en maken een plan van aanpak. Er zijn veel manieren om je te helpen zoals het geven van voorlichting, het volgen van een cursus of het bieden van ondersteuning thuis.

De oudercursus ‘Als je pas een baby hebt’

Alle deelnemers krijgen deze cursus aangeboden. Samen met andere ‘Kleintje KOPP/KVO’ ouders willen we met jou en je partner (of iemand anders die betrokken is bij jou en je baby) praten over het ouderschap en hoe je baby contact met je maakt. We kijken ook naar videobeelden en oefenen samen met je baby.

“Hoe kan ik blijven omgaan met mijn baby als ik zelf weer problemen krijg?”



In acht bijeenkomsten komen de volgende thema's aan bod:

- Zwangerschap en bevalling
- Ouderschap en goed genoeg ouderschap
- Regelmaat brengt rust
- Sociaal netwerk en steun
- Contact met je baby
- Huilen en troosten
- Babymassage

Daarna is er nog een terugkombijeenkomst.

De cursus wordt gegeven door twee begeleiders van Mondriaan Preventie K&J en Meander Jeugdgezondheidszorg.

Kosten

Kleintje KOPP/KVO en alle onderdelen zijn gratis.

Hoe meld je je aan?

Je kunt zelf op werkdagen gedurende kantooruren met Kleintje KOPP/KVO bellen voor een afspraak of je kunt iemand vragen dit voor je te doen. Bij geen gehoor kun je een boodschap inspreken. Je kunt je ook per e-mail aanmelden. Wij nemen binnen een week contact met je op.

Sandy Swieringa

s.swieringa@mondriaan.eu, tel. 088 506 7200

Marion Heijmans

m.heijmans@mondriaan.eu, tel. 088 506 6115