

Klaar voor een eerste stap?
Jij kiest hoe je start.

↳ Ga naar

www.perinatalehulp.be



Nog vragen?

↳ info@perinatalehulp.be



Online hulp bij perinatale klachten

↳ Anoniem

↳ Gratis

↳ Professioneel

Perinatale hulp.be is een initiatief van:

OnlinePsy  Hulp



info

zelfhulp

begeleiding

Voel je je somber, angstig of overweldigd in de periode van een kinderwens tot het eerste jaar met je baby? Ga je door een emotionele rollercoaster als (wens)ouder? Vind je het moeilijk om hulp te zoeken of gepaste hulp te vinden?

Of je nu worstelt met je emoties of behoefte hebt aan een luisterend oor: Perinatalehulp is er voor jou.

www.perinatalehulp.be



Wat vind je op de website?

- **Zelftest:** krijg inzicht in wat er speelt
- **Info:** voor jezelf en de omgeving
- **Zelfhulp:** werk op eigen tempo, 24u/24u beschikbaar
- **Online chatbegeleiding:** traject van 3 maanden, wekelijks gesprek, op afspraak
- **Forum:** praat met lotgenoten

Waarom kiezen voor Perinatalehulp?

- Het kan 100% anoniem
- Helemaal gratis
- Professionele hulp
- Vanuit je thuisomgeving
- Online oefeningen en info altijd beschikbaar

Doe meteen de zelftest!



“Zeker aan te raden. Het heeft me echt geholpen in een zeer zware tijd.”