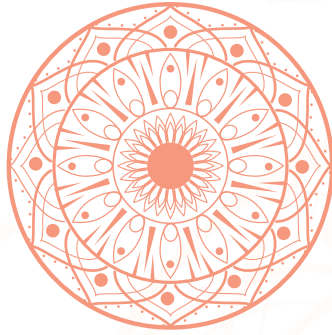




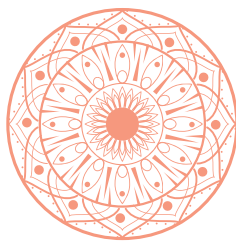
# 5 EENVOUDIGE STAPPEN voor een superstart als moeder





## 1. HOE GAAT HET MET JE?

**'Hoe gaat het met je?' Een vraag die je waarschijnlijk dagelijks wordt gesteld. Vaak in het voorbijgaan of terloops in een gesprek. Naar het antwoord wordt niet altijd echt geluisterd en al helemaal niet als je er serieus op in wil gaan...**



Maar hoe gaat het nu écht met je? Hoe voel je je? Hoe sta je op? Wat zijn je grootste gedachten wanneer je je ogen opendoet? Wat vind je van het hebben van een baby? Ervaar je veranderingen en indien ja, wat ervaar je dan? Wat vind je van je nieuwe leven? Wat vind je zwaar? Waar kun je van genieten? Waar word je blij van?

Als je net bevallen bent staat je leven op zijn kop. Alles is ineens anders. Je ritme bepaal je niet meer zelf, maar wordt door een klein schattig wezen bepaald dat nog helemaal geen ritme heeft. Natuurlijk heb je uitgekeken naar dit moment en natuurlijk heb je er een voorstelling van proberen te maken, maar nu het zover is, is het best zwaar.

Daarom vragen wij je, hoe gaat het nu écht met je?

Heb je het gevoel dat je opgeslokt wordt in de waan van de dag? Dat je door de bomen het bos niet meer ziet en dat je echt noooooit meer een normaal leven zal leiden?

Ben je gewend om richting te hebben en te kunnen bieden aan anderen en zie je nu niet waar je zelf staat, laat staan in welke richting je kunt gaan bewegen?

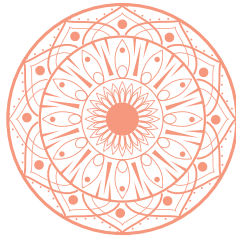
Is jouw eerste gedachte als je opstaat 'hoe kom ik ooit deze dag door? Is dit nou wat ik zo graag wilde?'

**Nu ... haal maar eens diep adem en lees verder; dit is heel normaal in deze periode!**

De periode na je bevalling, thuis met een baby, is met geen enkele andere periode in je leven te vergelijken:

- Je lijf is aan het herstellen van de bevalling.
- Hormonen gieren door je lijf.
- Je herkent je lichaam niet terug zoals het was. Je zwangere buik is langzaam gegroeid en daar ben je aan gewend geraakt, je lijf van voor de bevalling is zo vlak na de bevalling ver te zoeken. Het liefste zou je die (te grote) zwangerschapsbroek de deur uitdoen en weer in je jeans van voor de zwangerschap passen.
- Van de ene op de andere dag heb je 24/7 de zorg en verantwoordelijkheid over je eigen kind!
- Alles is nieuw en anders, in geen velden of wegen een ritme te herkennen.
- Het contact met je partner en de mensen om je heen verandert, want jij zit 24/7 middenin deze situatie, voor hen gaat 'het gewone leven' door.

Herken je hier iets van en zou je het graag anders willen? Dat kan! Je hebt zelf invloed op wat je denkt en hoe je je voelt.

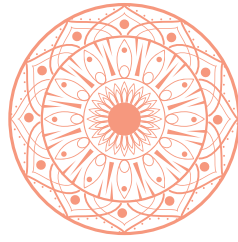


## *Het begint bij toegeven*

Toegeven dat je moeite hebt met de periode na de bevalling. Het geeft niets en het kan als een opluchting voelen om je te realiseren dat heel veel andere vrouwen ook moeite hebben met deze periode.

Het is haast een taboe om hardop te zeggen dat je een ander verwachtingspatroon had, maar als coaches van vrouwen in deze specifieke periode weten we dat je echt niet alleen bent met je gedachten en je gevoelens.

**Om je gedachten en gevoelens een plekje te geven hebben we een opdracht voor je. Neem even rustig de tijd en vul de vragen in, het gaat je helpen!**



## Opdracht 1

### GEEF JE GEDACHTEN EEN PLEK

Vul onderstaande in (en gebruik de achterkant van het blad als je meer ruimte nodig hebt)

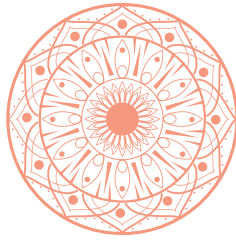
's Ochtends als ik opsta/ gedurende de dag zijn mijn gedachten:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

Sluit nu je ogen en voel wat je emoties zijn, wat ervaar je, wat voel je? Schrijf op:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

Door je gedachten en je gevoelens op te schrijven krijg je een kijkje in de chaos in je hoofd, in hoe het echt met je gaat. Zou je bepaalde gedachten en emoties willen veranderen? Markeer hierboven met een kleurtje de gedachten en/of emoties die je graag anders zou willen.



**Schrijf nu op welke gedachten je WEL graag zou willen hebben wanneer je op staat of gedurende de dag:**

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

**Welke emoties zou je willen ervaren? Schrijf ze op:**

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

Voordat je iets kan veranderen zul je eerst datgene wat je wil veranderen voor jezelf onder ogen moeten zien en moeten accepteren dat de situatie is zoals hij is. Voordat je iets kan loslaten moet je het eerst vastpakken. Door je gedachten en emoties op te schrijven pak je ze vast en kun je er, als je dat wil, mee aan de slag om ze te veranderen.

**Hoe doe je dat?**

Schrijf de gedachten en emoties die je wel wil ervaren op een briefje en leg dat naast je bed. Moet je er 's nachts uit? Lees de gedachten die je op het briefje hebt geschreven. Is het 's ochtends tijd om op te staan? Lees de gedachten die je hebt opgeschreven voordat je opstaat. Stel je daarbij voor hoe je je zou voelen als dít je gedachten zouden zijn die je door de dag hebt. Vouw het briefje op en draag het bij je. Haal het meerdere malen per dag tevoorschijn en lees de gedachten. Je zult ervaren dat je controle hebt over je gedachten en je emoties!

**Overmorgen helpen we je verder met het onderwerp 'Stress'.**





# 5 EENVOUDIGE STAPPEN

voor een superstart als moeder



COLOUR  
*your Cloud*



## 2. OMGAAN MET STRESS

**Je ervaart stress, bent gespannen, kortaf en kunt maar van weinig genieten. Tuurlijk: het is ook zwaar als je nachten gebroken zijn, je je eigen ritme niet meer bepaalt en je nauwelijks aan jezelf toekomt.**





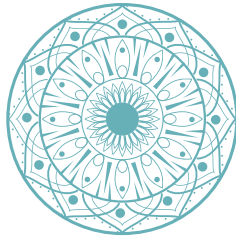
*Maar* ... stress wordt vooral veroorzaakt door te willen zijn wie je op dat moment niet bent. Dat heeft alles te maken met verwachtingen. Verwachtingen van jezelf óver jezelf, verwachtingen die anderen van jou hebben, ingesleten overtuigingen en eisen die je aan jezelf stelt.

Het is logisch dat je deze verwachtingen, eisen en overtuigingen hebt, want ze hebben je al heel veel gebracht! Waarom werkt het dan nu niet? Sterker nog, waarom werken ze je tegen?

De tijd na de bevalling is zó compleet anders dan alles wat je gewend bent, je kunt je verwachtingen, eisen en overtuigingen niet zomaar meenemen naar deze periode. Dat vraagt aanpassing!

**Wat kun je doen? We hebben een opdracht voor je die inzichtelijk maakt waar je stress vandaan komt, zodat je zelf in gaat zien hoe je dit kunt verminderen.**

Neem ook nu weer even rustig de tijd en vul de vragen in.



## Opdracht 2

# KRIJG INZICHT IN JE STRESSFACTOREN

*Stap 1 is opschrijven waar je allemaal stress van krijgt,*

Vul de volgende oefening in.

**Waar komt voor jou stress voornamelijk vandaan? Schrijf in steekwoorden op waardoor jij stress ervaart. Het hoeft niet netjes en geordend. Schrijf vrijuit en schrijf zoveel mogelijk op! Je kunt er ieder moment van de dag nog wat bijschrijven:**



**In stap 2 ga je orde in de chaos van je stress brengen.**

De verschillende factoren die jou stress geven zijn onder te verdelen in verschillende rubrieken. Door het onderbrengen van je stress in verschillende rubrieken zie je wat jij nodig hebt om je stress te reduceren.

Bijvoorbeeld: Als je baby huilt en je weet niet goed hoe je je baby het beste kunt troosten, betekent dat dat je meer informatie hierover nodig hebt om de stress die je ervaart te reduceren. Of: je krijgt het maar niet voor elkaar om naast het fulltime verzorgen van je baby en jezelf ook nog boodschappen te doen, wat zou jou hierbij kunnen helpen?

**Vul de stressfactoren die je hierboven kriskras hebt opgeschreven in in het schema hieronder. Zet het in de op jou van toepassing zijnde kolom. Bij het voorbeeld van boodschappen doen kun je bijvoorbeeld hulp van anderen nodig hebben, omdat je een extra paar handen nodig hebt. Maar je kunt ook bedenken dat je wel zelf boodschappen wíl doen, maar er geen tijd voor maakt. Weet je niet goed in welke kolom een bepaalde stressfactor voor jou hoort te staan dan vul je de stressfactor in twee kolommen in.**

Informatie	Hulp van anderen	Tijdtekort/ taakverdeling	Geen zin in

Je hebt nu inzichtelijk gemaakt wat jou stress geeft en waardoor die stress mede veroorzaakt wordt.



### **Stap 3 is kijken naar je stress, en de oorzaak ervan en een oplossing zoeken.**

Kijk of je de oorzaak kunt oplossen. Waarschijnlijk zie je als je naar het schema van stap 2 kijkt dat er bepaalde stress is die vrij eenvoudig op te lossen is. Door bijvoorbeeld hulp in te schakelen of door een taakverdeling met je partner te maken.

Taakverdeling klinkt misschien een beetje flauw en schools, maar je zult zien dat de duidelijkheid die een taakverdeling jou en je partner geeft een vermindering van stressfactoren tot gevolg zal hebben. Je verdeelt hierdoor namelijk de verantwoordelijkheid en de verwachtingen als het om praktische zaken gaat.

**Succes en over twee dagen gaan we verder met het thema 'hulp vragen'.**



# 5 EENVOUDIGE STAPPEN

voor een superstart als moeder



COLOUR  
*your Cloud*

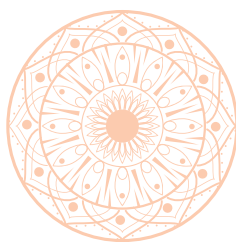


### 3. VRAAG OM HULP!

Hulp van anderen inroepen, tja, daar zijn wij allemaal eigenlijk niet zo goed in. Ik dop toch altijd mijn eigen boontjes? Ik ben een sterke vrouw die weet waar ik het over heb, ik zou het toch allemaal zelf moeten weten en moeten kunnen? Maar stel je nu eens voor; jij zit in een fijne flow in je leven, je hebt alles op orde zoals je het wil, je vriendin breekt haar been en zij vraagt of je een keer boodschappen voor haar wil doen. Wat zou daarop je antwoord zijn?

*‘ Ja natuurlijk!’*

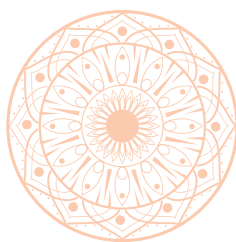




Ieder mens vindt het fijn om iemand anders te helpen of te ondersteunen! Het gevoel dat je op zo'n moment ervaart is een fijn gevoel toch? Dus op het moment dat jij thuis met je baby zit en je geen idee hebt hoe je die boodschappen vandaag in huis krijgt, vraag om hulp! Schakel de bezorgservice in, bel een vriendin, vraag iemand in je buurt en laat hen dat prettige gevoel ervaren als ze jou geholpen hebben!

Iedereen weet dat je moe bent en druk met de baby. Vaak staan mensen te popelen om iets voor je te kunnen doen in deze periode. Wimpel dat niet meteen af, maar denk na waar die persoon jou mee zou kunnen helpen. Wil je buurvrouw je helpen en een keer voor je koken? Wil er iemand een uurtje oppassen zodat jij naar bed kunt? Neem het aan! Echt, deze kleine dingen maken het allemaal een stuk makkelijker voor jou. En bedenk dat alle kleine uurtjes hulp bij elkaar van grote waarde voor jou zijn. Voor de helpers om je heen kost het 'slechts' een uurtje extra.

**We helpen je graag inzichtelijk te krijgen waar jij hulp bij kunt gebruiken, vul dit lijstje in en vraag om hulp!**



## Opdracht 3

### WAAR HEB JIJ HULP BIJ NODIG?

Taak	Wat heb je concreet nodig?	Wat levert het jou op?	Wie kun je vragen?	Hoe belangrijk is dit voor je?

Kijk nu naar de taak die voor jou het belangrijkste is en die jou het meest oplevert. Vraag daarvoor eerst om hulp. Je zult zien dat dat je helpt om vervolgens voor de andere taken zonder schroom iemands hulp inroept.

**Overmorgen helpen we je verder met het onderwerp de positieve kracht van dankbaarheid.**



## 5 EENVOUDIGE STAPPEN voor een superstart als moeder





## 4. DE POSITIEVE KRACHT VAN DANKBAARHEID

Waarschijnlijk is je met de paplepel ingegoten om dank je wel te zeggen en wees dankbaar te zijn voor wat je hebt. Waarom is het belangrijk om dankbaar te zijn en hoe kan het jou helpen?



Dankbaarheid is hetzelfde als ergens blij mee zijn en jezelf gelukkig prijzen. Dankbaarheid laat je inzien wat je hebt en dankbaarheid laat je daarvan genieten.

Uit onderzoek blijkt dat gevoelens van dankbaarheid een groot effect hebben op onze gezondheid en stemming. Als je ook maar 20 seconden denkt aan iets waar je dankbaar voor bent en je laat dit gevoel toe waardoor je het ook echt voelt, dan gebeurt er van alles in je lichaam. Het belangrijkste is dat het stresshormoon cortisol afneemt waardoor je hele lichaam in een relax-stand komt. Deze relax-stand houdt in dat je je minder gespannen voelt. Maar er is meer! Zo betekent minder cortisol niet alleen dat je hormonen meer met elkaar in balans komen maar ook dat je immuunsysteem beter werkt, dat je bloeddruk naar beneden gaat, dat je hartslag een rustiger ritme krijgt, waardoor weer andere organen positief worden beïnvloed, dat pijn kan afnemen en je ademhaling dieper zal zijn, waardoor iedere cel in je lichaam meer zuurstof krijgt.

Zoals gezegd gevoelens van dankbaarheid hebben ook een positief effect op je stemming. We weten dat geluk voor een groot deel afhangt van de mate waarin je dankbaar bent en waardering hebt voor dat wat je hebt. Je kunt je stemming en hoe je tegen dingen aankijkt beïnvloeden door dagelijks te oefenen in dankbaarheid.

**We willen je uitnodigen voor een experimentje!**

**Eindig je dag met de volgende oefening; waar ben je vandaag dankbaar voor geweest?**

**Schrijf 3 dingen op een papiertje en doe ze in een dankbaarheidspotje. Knutsel zelf een leuke Mason Jar met een etiket erop en mooie washi tape, zodat het iedere keer een feestje is om je dankbaarheidspotje erbij te pakken.**

Ben je bewust waar je dankbaar voor bent en vóel het ook, al is het maar een seconde. Door vervolgens op te schrijven waar je dankbaar voor bent ga je je brein positieve boodschappen geven en zal je je na verloop van tijd minder gespannen en fijner gaan voelen.

Voel je je een dag wat minder? Pak je mooie Mason Jar erbij en lees je dankbaarheidsbriefjes terug. Je zult zien, het tovert vast een glimlach op je gezicht en je zult je zeker weten beter voelen!



Anne doet haar ogen open na een 'horrornacht' met haar dochttertje en heeft het gevoel dat ze werkelijk niet meer dan 30 minuten geslapen heeft. Het regent buiten en het ziet er grijs en ongezellig uit. 'Jeetje zeg, nu mag ik nog gaan bedenken waar ik dankbaar voor ben ook....nou, er is op het moment even helemaal NIETS waar ik dankbaar voor ben'. Anne sleept zichzelf uit bed, terwijl ze eigenlijk de dekens over haar hoofd wil trekken en alleen nog maar wil slapen. Ze stapt onder de douche. Haar kleine meid heeft haar alweer nodig dus rustig douchen zit er (weer) niet in. Zuchtend en half aangekleed loopt ze met haar dochter op de arm naar beneden, grijpt een banaan van de fruitschaal, ploft op de bank en legt voor de 100ste keer haar meisje aan.

Dan valt haar oog op haar mooi glazen pot met dankbaarheidsbriefjes. In gedachten draait ze de pot open en begint de briefjes te lezen. Al snel verschijnt een glimlach om haar lippen.... 'Oja, vorige week was ik zo dankbaar omdat ik heel even met mijn gezicht in het prille lente-zonnetje een kopje koffie heb kunnen drinken, ik was dankbaar voor die prachtige glimlach van mijn meisje die ze steeds vaker laat zien, ik was dankbaar voor het fijne gesprek met mijn man, ik was dankbaar voor mijn zus die spontaan op de stoep stond en een pan soep meebracht...'. Anne slaakt een tevreden zucht en ontspant, ze voelt hoe haar kleintje hetzelfde doet en valt zomaar spontaan in slaap! 'Dankbaar', denkt Anne en ze pakt een papiertje, schrijft haar dankbaarheid op en stopt het papiertje in haar glazen pot....

**Overmorgen helpen we je verder met het onderwerp 'Jij en je relatie'.**



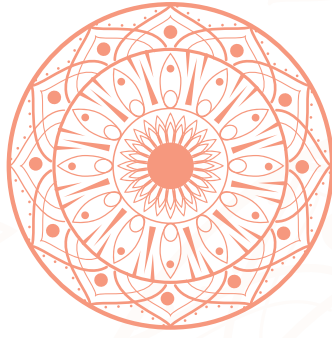


# 5 EENVOUDIGE STAPPEN

voor een superstart als moeder

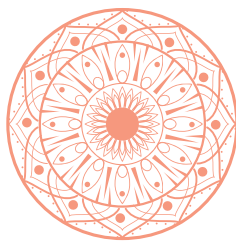


COLOUR  
*your Cloud*



## 5. ZO HOUD JE JE RELATIE LEUK

**Daar is jullie kleine wonder! En wat zijn jullie trots! Al die tijd naar uitgekeken, je erop voorbereid en hier is hij dan. Heb je je van tevoren gerealiseerd en voor kunnen stellen wat een enorme impact zo'n kleintje op jullie leven samen heeft??**



Jezelf voorbereiden op de bevalling, dat kun je zeker. Overal zijn allerlei cursussen te volgen, van yoga tot haptonomie, van zwangerschaps cursus tot zwemmen, van fitness tot joggen, you name it en je vindt het! Maar waar leer je hoe je je voorbereidt op de komst van jullie baby? Hoe realiseer je je wat voor impact het krijgen van een kind heeft? Hoe ga je hierover met elkaar in gesprek? Heb je je daar écht goed op voor kunnen bereiden? De meeste stellen die een kindje krijgen vinden dat ze dat toch zeker wel kunnen en vooral zelf moeten kunnen. Kopen ze een hondje, dan gaan ze ermee op cursus, krijgen ze een baby dan kunnen ze dat au nature!! Of toch niet? Valt het misschien tegen? Is het totaal anders dan verwacht?

Het zou kunnen zijn dat er tijdens de zwangerschap al veranderingen plaats vonden tussen jullie twee. Was jullie contact anders? Waar gingen jullie gesprekken voornamelijk over? Veranderde jullie seksleven? Hoe was jullie gevoel ten opzichte van elkaar? Hebben jullie veranderingen bespreekbaar gemaakt?

Onderzoek toont aan dat vrijwel elke relatie na de geboorte van een baby een dip kent. Sterker nog, 30-35% van de stellen gaan voor het eerste levensjaar uit elkaar! 30-35% ... dat is heel erg veel. Terwijl dat waarschijnlijk niet de bedoeling was toen jullie samen voor de zwangerschap kozen toch? Werk aan de winkel dus!!

## **Een aantal van de belangrijkste veranderingen en oplossingen op een rijtje.**

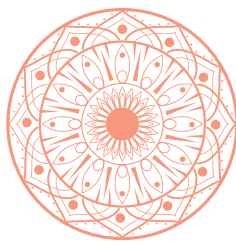
### **1. Aandacht**

Ineens is er een persoontje in jullie midden dat aandacht nodig heeft; veel aandacht! Daar waar je voorheen van een werkdag thuis kon komen en op de bank kon ploffen voor een borrel, uit eten kon gaan of tijd voor elkaar maakte, is er nu een kleintje dat wil eten, een schone luier nodig heeft, wil spelen of naar bed moet.

Aandacht voor elkaar zul je bewust moeten maken. Aandacht zit 'm niet per sé in een hele avond met z'n tweetjes doorbrengen maar vooral ook in de kleine momenten gedurende de dag.

- Hoe staan jullie samen op? Is er even tijd om contact te maken?
- Hoe gaat je partner 's ochtends de deur uit? Pakken jullie een moment om gedag te zeggen?
- Gaat bij thuiskomst de aandacht eerst naar jullie kind en geven jullie in het voorbij gaan een snelle kus?
- Druk je jouw baby in de handen van je partner zodra hij thuiskomt of krijgt hij van jou even de tijd om te landen?

Met de komst van jullie kindje zul je je aandacht moeten gaan verdelen.



Aandacht voor elkaar ... en ook aandacht voor jezelf! Er zijn nieuwbakken mama's die net zulke gemakkelijke pakken aantrekken als hun baby. Een joggingbroek of een onesie en daar vervolgens alle dagen van de week in rondlopen. Door aandacht voor jezelf te hebben en jezelf te verzorgen ben je niet alleen die moederkloek maar ook weer de persoon die je altijd was. De persoon waar jouw partner destijds verliefd op werd!

## 2. Gebrek aan tijd

Het zorgen voor een baby is een fulltimebaan. Een nieuwe fulltimebaan; tel alle uurtjes die je met je baby bezig bent maar eens bij elkaar op! De zorg kost tijd en energie en het is zeker in het begin inspannend om je al dat nieuws eigen te maken. Het is leuk en fijn om voor je baby te zorgen. Maar als je voor de zoveelste keer een dag alleen maar aan het voeden bent en eigenlijk niets hebt kunnen doen van wat je allemaal had willen doen, dan kan het voelen alsof je nooit meer ergens tijd voor zult hebben. Nu, op dit moment is dat ook hoe jullie leven eruit ziet!

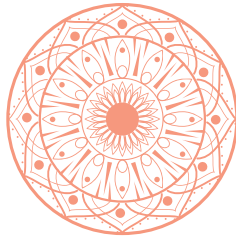
Accepteren dat jullie, zeker in het begin, veel tijd kwijt zijn aan jullie nieuwe fulltimebaan is stap één. Stap twee is realiseren dat deze baan niet in je oude vertrouwde leventje erbij te proppen valt, dat levert alleen maar stress op! Als jullie eenmaal goed ingewerkt zijn zullen jullie zien dat er meer tijd overblijft.

## 3. Hoe gaan we dit eigenlijk doen?

Ga met elkaar in gesprek! Vertel elkaar wat je vervelend vindt, wat je fijn vindt, wat je graag wil handhaven en wat je graag anders zou willen zien. Praat met elkaar! Praat mét elkaar óver elkaar! Vaak schiet de communicatie er makkelijk bij in doordat je denkt 'ach laat maar zitten' of 'we hebben het er nog weleens over'. Of je focus gaat naar iets of iemand anders i.p.v. naar waar het werkelijk omdraait: jullie en jullie nieuwe gezin.

Zodra jullie communicatie minder wordt of minder open wordt zul je merken dat er verwijdering tussen jullie ontstaat. Zodra er verwijdering ontstaat, zul je elkaar minder opzoeken om te vertellen hoe het nu echt met je gaat.

Praat ook met elkaar over praktische zaken, hoe kijken jullie tegen de opvoeding aan? Wat vinden jullie belangrijk? Hoe kijken jullie tegen alles rondom jullie baby aan? Je hebt voor je bevalling wellicht een bevalplan geschreven, je kunt ook een plan schrijven voor jullie als ouders. Kijk voor een ouderschapsplan op [www.colouryourcloud.com](http://www.colouryourcloud.com) en vul het samen in. Dit is leuk om te doen en geeft genoeg stof tot verhelderende gesprekken!

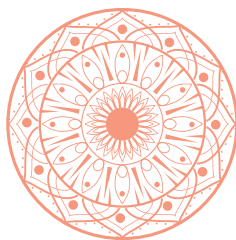


#### 4. De lol is er vanaf ...

Soms vergeet je dat je zoveel plezier had met elkaar en waarom je verliefd geworden bent. Vergeet dus niet om veel met elkaar te lachen, luchtig over van alles te praten, vertel elkaar wat de ander goed doet, wat je leuk vindt aan de ander, knuffel niet alleen je baby maar zeker ook elkaar, klaag zo min mogelijk, los iets op, blijf er niet in vast zitten en geef elkaar de tijd om te wennen aan jullie nieuwe gezin! En mocht je in een neerwaartse spiraal terecht komen, trek dan niet meteen de conclusie dat het aan je relatie ligt!

Wij dagen je uit om het vandaag eens helemaal anders te doen dan je gewend bent. Vlieg je partner bijvoorbeeld zodra hij/zij binnenkomt eens spontaan om de hals en zeg hem/haar iets liefs wat je al heel lang niet tegen hem/haar gezegd hebt!





### Dank je wel ...

Dank je wel voor jouw tijd en energie die je de afgelopen tijd hebt besteed aan ons inspiratie ebook en daarmee aan jezelf! Bijna 10 dagen hebben we je meegenomen op jouw reis als moeder. We vinden het supertof dat we een stukje van die reis met je mee hebben mogen lopen. We hopen dat we je handvatten hebben gegeven om in een fijne flow verder te gaan.

Dank ook aan alle moeders die we in de loop der jaren spraken voor hun openheid en vertrouwen. We hebben veel van ze geleerd. Het is dankzij hen dat dit inspiratie e-book er kon komen, om zo nog heel veel meer vrouwen op weg te helpen in hun rol als moeder.

We zijn heel benieuwd wat het jou gebracht heeft. Laat je het ons weten? Dat kan door een reactie te plaatsen op onze Facebookpagina of je stuurt een mail naar [contact@colouryourcloud.com](mailto:contact@colouryourcloud.com).

Wil je op de hoogte blijven van onze ontwikkelingen en acties, wil je leuke blogs lezen, meer tips en inspiratie? Volg ons dan op Facebook!

Ben je nieuwsgierig geworden naar wat we nog meer voor jou kunnen betekenen? Heb je meer hulp nodig? Heb je behoefte aan aandacht voor jouw eigen situatie, behoefte aan persoonlijk contact? Check dan onze website [www.colouryourcloud.com](http://www.colouryourcloud.com).

We wensen jou een superstart als moeder, het ga je goed en weet: je bent niet alleen! Als het nodig is zijn wij jouw steun in de rug en kunnen we samen de kleur van jouw wolk bepalen!

**Let's Colour Your Cloud!**

*Dominique Hegtermans & Evelyne Thelen*

