

# Te Geki!? DATLUCHTOP

Ademruimte voor prille ouders

*Dat lucht op* is een Te Geki!?-campagne i.s.m. Kind & Gezin en Perinet. Door open te praten over de psychische uitdagingen van het pril ouderschap, doorbreken we het taboe en bouwen we samen aan de veerkracht van prille gezinnen.

Te Geki!?  
maakt van  
het hoofd  
een zaak

Kind & Gezin

PERINET  
Expertisenetwerk PIMH

Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven



janssen

JÜTTU  
BESLUIT & VERBOD

Voel je je soms  
overweldigd door het  
prille ouderschap?

Heb je  
nood aan  
meer zuurstof?



Te Geki!?  
DATLUCHTOP  
Ademruimte voor prille ouders

Doe ik het wel goed  
genoeg?

Is het normaal dat  
ik niet altijd van het  
ouderschap geniet?

**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.**

**Ontdek hoe je als prille ouder  
meer ademruimte kan krijgen**

Op [www.tegek.be/datluchtop](http://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](http://www.tegek.be/datluchtop)

## Durf een ballonnetje op te laten bij je omgeving

Heb je soms het gevoel dat je er alleen voor staat als ouder? *Think again.* Durf aankloppen bij je omgeving. Familie, buren, vrienden, collega's... kunnen jou zuurstof bieden. Een luisterend oor of een pot verse soep, #datluchtop!

### Laat zien welke steun je nodig hebt met de alternatieve geboortelijst

Wil je steun vragen maar weet je niet goed hoe? Met de gratis geboortelijst [www.datluchtop.be](http://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](http://www.datluchtop.be)

