



## PrePare

### Binnenkort papa & mama?

Jullie zijn zwanger, wat een bijzonder gevoel! Je merkt dat je steeds nieuwsgieriger wordt jullie baby te ontmoeten. Je bent volop bezig met het maken of kopen van alles wat nodig is om jullie kindje zo goed mogelijk te verwelkomen op deze wereld. Het kindje zal niets tekortkomen, jullie hebben alles tot in de puntjes verzorgd. Maar...hoe zit het eigenlijk met papa en mama?

Uit onderzoek is gebleken dat het ouderschap zwaarder valt dan verwacht voor ongeveer de helft van alle ouders. Aanstaaende ouders laten te vaak 'over zich heen komen' wat er komt kijken bij de nieuwe fase in hun leven. Hierdoor missen ze een belangrijk deel van de voorbereiding op de komst van het kindje. Waarom zou je wel alle praktische zaken verzorgen maar niet nadenken over wat deze nieuwe fase betekent voor jou en je partner en hoe je je daarop kunt voorbereiden?

### PrePare

PrePare is een cursus voor alle aanstaande ouders met als doel je voor te bereiden op de samenwerkingsrelatie tussen jou en je partner, de veranderende partnerrelatie en het ouderschap. Van twee ouders naar één team!

### Wat komt er aan bod?

Samen met andere (aanstaande) ouders en met behulp van filmpjes, oefeningen en informatie over ouderschap en jonge kinderen denken jullie na over wat jullie belangrijk vinden in de opvoeding, het ouderschap én het partnerschap.

### Hoe ziet de cursus eruit?

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten; twee bijeenkomsten vóór en twee ná de bevalling. Een deel volgen jullie thuis digitaal. Het is geen therapeutisch verhaal, maar toegankelijk, interactief en met ruimte voor humor. In deze cursus hebben papa's en mama's evenveel inbreng.

### Aanmelden?

Je kunt je per mail opgeven voor deze cursus; [info@preparelimburg.nl](mailto:info@preparelimburg.nl). Je krijgt dan een aanmeldformulier thuisgestuurd.

*PrePare Weert start als een pilot en is een samenwerking tussen verloskundigen, kraamverzorgenden, Centrum Jeugd en Gezin, GGD en de gemeente Weert. Er zijn geen kosten aan verbonden zolang de pilot loopt.*