



[Mentaal Vitaal](#)

Op deze website vind je veel informatie over mentale fitheid en postpartum depressie. Je vindt er tips en oefeningen om mentaal vitaal te blijven. Of over hoe je met een postpartum depressie omgaat.



[Boek: Perfekte moeders bestaan niet](#)

Diana Koster schreef helder geschreven een boek over veel voorkomende problemen waar moeders tegenaan lopen na de bevalling. Veel informatie maar ook praktische tips en oefeningen. Zeer bruikbaar in je dagelijkse leven als kersverse moeder.



[Mirro](#)

Stichting Mirro biedt e-health cursussen aan. Je betaalt € 7,- per jaar voor een account. Vervolgens krijg je toegang tot alle e-healthmodules zoals beter slapen, relatieproblemen, piekeren, depressieve gevoelens, angst en paniek. Ook is er een e-healthmodule voor werkende moeders die ingaat op de uitdaging van het combineren van werk en moederschap.



[Website "snel beter in je vel"](#)

De website "snel beter in je vel" biedt korte online cursussen zoals beter slapen, minder stress en minder piekeren.



[MIND Korrelatie](#)

Voor anonieme hulp en ondersteuning bij psychische klachten kun je contact opnemen met MIND Korrelatie. Zij zijn bereikbaar via telefoon, whats-app of e-mail.



[WellMom](#)

Bedoelt voor zwangere vrouwen die de kans op een depressie na de zwangerschap willen afhouden. Met tips en hulpmiddelen om positiever te denken en stress te verminderen.

