

Gratis, anonieme ondersteuning  
bij ouderschap & opvoeden

*Niemand ziet hoe*

*hard ik mijn best*

*voor ze doe.*

 **Oudertelefoon**

bel 085 130 46 58

chat [oudertelefoon.nl](https://www.oudertelefoon.nl)

MA t/m VRIJ  
9.00-15.00 &  
20.00-22.00

De Oudertelefoon is een gratis, anonieme hulpdienst voor alle ouders en opvoeders in Nederland.

Je kunt ons bellen en chatten om direct te praten over alles dat je tegenkomt in ouderschap en opvoeding.

We vinden niets te gek, te groot, te klein of te moeilijk.

Samen kijken we naar wat je anders zou willen in jullie situatie, en hoe je daar kunt komen.

Zeg het gewoon.  
De Oudertelefoon.



De Oudertelefoon is een onafhankelijke stichting, die geen gegevens of informatie doorspeelt aan derden. Wat je zegt tegen De Oudertelefoon, blijft bij De Oudertelefoon.