Medlemsskrift
Utgåva 2 | 2021

Oktober 2021

HBTQ och vikten av ett inkluderande arbete

Sara om sin postpartumdepression

Så lär vi oss mer om postpartumpsykoser

Mamma till Mamma

Välkommen

Och tack för att du är medlem

Du som medlem i vår organisation är ett viktigt stöd för det arbete vi bedriver, och den utveckling vi vill nå.

Det är med hjälp av ett gediget medlemsregister som vi kan visa att vi besitter ett flertal starka röster bakom vår vision - att förebygga insjuknande, och främja ett tillfrisknande hos de familjer som drabbas av psykisk ohälsa kopplat till att bli förälder.

Som du kanske noterat så har vi under hösten tagit fram en ny grafisk profil, med en ny logotyp och nya färger. Detta är ett arbete vi velat göra ett tag och nu har vi hittat rätt. Det känns som ett viktigt arbete för att positionera oss och göra oss ännu tydligare i vår verksamhetsidé.
Vad ser du t.ex. när du tittar på vår logotyp?

I detta nummer kan du bl.a. läsa en djupintervju med Sara Stelin som drabbades av förlossningsdepression i samband med att hennes son Noel kom. Därtill har vår ordförande skrivit en ledare om organisationens pågående arbete, och vi bjuder vi lite läsning om Mom2B-studien, HBTQ och hur vi arbetar med det, våra aktiviteter under hösten och intressant läsning om en pågående studie på Karolinska Institutet för peer-to-peer support för pappor i form av kamratcirkel över telefon.

Michaela Wallin
Kommunikationsansvarig och styrelseledamot i Mamma till Mamma

Redaktionen

Michaela Wallin
Kommunikationsansvarig styrelseledamot och ansvarig utgivare

Malin Henriksson
Ordförande i Mamma till Mamma

Tove Tallungs
Sekreterare och medlemsansvarig i Mamma till Mamma

Isabell Lindalen
Verksamhetsutvecklare

Karin Lindholm
Kassör och rekryteringsansvarig i Mamma till Mamma

Bidragande

Alkistis Skalkidou
Professor vid Institutionen för kvinnors och barns hälsa
Karolinska Institutet

Ewa Andersson
Barnmorska samt docent vid institutionen för kvinnors och barns hälsa
Karolinska Institutet

Feedback?

Har du synpunkter, tips eller frågor kring innehållet?
Kontakta oss gärna på kommunikation@mammatillmamma.com

En viktig organisation i rörelse

En ledare av ordförande
Malin Henriksson

Vi är en organisation i rörelse.
Det senaste halvåret har präglats av ett förändrings-arbete där vi, förutom en ny hemsida och grafisk profil, har arbetat fram nya formuleringar kring vårt huvud-sakliga syfte och värdegrund. Att Mamma till Mamma behövs, det vet vi. Ingen annan organisation jobbar med både stöd, information och påverkan för personer som lider av perinatal psykisk ohälsa som vi gör.

Drabbade föräldrar känner sig ofta ensamma och i behov av stöd och samtal. Vi erbjuder det stödet i form av samtal med våra medföräldrar. Samtalet är själva kärnan i vår verksamhet. Medföräldrar är personer som själva tidigare har upplevt psykisk ohälsa under graviditet och/eller som nybliven förälder, och kan därför ge ett stöd som vården inte kan erbjuda.

Vi ser också att psykisk ohälsa är ett stigmatiserat ämne och en grupp som är extra utsatt för stigmatiseringen är gravida och nyblivna föräldrar som lider av psykisk ohälsa. Vi vill bryta stigmatiseringen och gör det genom att informera och synliggöra. Vi informerar, delar berättelser och delar forskning för att visa att de som mår dåligt inte är ensamma.

I våra samtal med stödsökande har vi fått tagit del av berättelser som visar att både förebyggande vård och vård för drabbade är eftersatt och ojämlik. Vår roll som organisation är också att vara de här personernas röst för förändring. Vi ska, med vår unika erfarenhet, vara med och påverka för en bättre vård.

Gemenskap, erfarenhet och relevans

Vi har landat i att våra tre värdeord är Gemenskap – Erfarenhet – Relevans. Det är tre ord som tillsammans ramar in vår verksamhet.

Mamma till Mamma är en organisation som skapar gemenskap och erfarenhet inom ett område som är i behov av en samlad röst för förändring. På så sätt gör det oss relevanta för såväl individ som samhälle och vårt ändamål.

Vi är en organisation i rörelse. Nu är vi på väg framåt. Under hösten har vi utbildning för medföräldrarna. Vi deltar i panelsamtal, konferenser, möten med Barnavårdscentraler och rundabordsamtal.

Till våren kommer vår kampanj ”Pappa till Pappa” lanseras där vi kommer ha en stödplattform för drabbade pappor och synliggöra den väldigt osynliggjorda gruppen - drabbade partners

Vi behövs. Det är tydligare än någonsin. Det är stort och viktigt att få vara med och driva organisationens utveckling framåt.

Malin Henriksson
Ordförande i Mamma till Mamma

"Jag skulle vilja att det pratades mer om vad förlossnings-depression är"

- Under fjolåret så delade du med dig av din berättelse om din förlossningsdepression i våra sociala medier. Berätta lite om det valet!

"När jag först började må dåligt började jag skriva dagbok, för mig själv. Tanken var inte att någon annan skulle läsa, utan bara ett sätt för mig att bearbeta det jag gick igenom. Förhoppningen var att jag skulle kunna gå tillbaka och läsa och sen se vilka framsteg jag hade gjort och hur pass mycket bättre jag blev för varje dag som gick.

Jag delade först inte med mig så mycket alls av vad jag gick igenom, första månaden visste ingen hur dåligt jag mådde, men när jag sen började öppna mig mer och mer kände jag att det blev lite terapeutiskt att prata om det.

Det var också många som kunde känna igen sig eller faktiskt hade gått igenom samma sak själva. Jag upplevde att många hade gått igenom samma sak, men i det tysta. Jag kände mig också väldigt ensam, som att jag var den enda mamma som känt så här. Då väcktes min tanke om att dela min historia, så att andra föräldrar som hamnar i samma situation skulle kunna hitta min berättelse och känna att dem inte är ensamma. Eller för dem som har närstående som drabbas, att få lite inblick i vilka tankar och känslor man kan ha när man drabbas av en förlossningsdepression."

———

- Har du fått någon respons på din berättelse, och vad har den i sådana fall varit och hur har det påverkat dig?

"När jag la ut min dagbok offentligt fick jag jättemycket respons, bara positiv. Många av mina närstående blev förvånade och förskräckta eftersom den historia jag delat inte alls stämmer med den bild mina vänner och familj har av mig. Dem förstod då hur pass dåligt jag mått och varför jag inte hade varit mig själv under en tid.

Många hade frågor och ville hjälpa till, jag fick massor med kärlek och stöd, både från personer jag känner och från okända som hade blivit berörda av min berättelse. Jag kunde stå på affären och få ett meddelande från någon som hade läst och jag kunde börja stor-gråta för jag blev så rörd över hur snälla och kärleksfulla folk är."

"Jag sörjer fortfarande mitt och Noels första år tillsammans. Det känns som att hela hans första år gick förlorat"

- Hur skulle du säga att du mår idag?

"Idag har jag börjat jobba igen och är inte längre föräldra-ledig. Jag sörjer fortfarande mitt och Noels första år tillsammans, det känns som att hela hans första år gick förlorat, jag förlorade mig själv och han förlorade sin mamma.

Jag försöker att inte skuldbelägga mig själv och jag vet att vi har reparerat vår relation idag men jag jobbar fortfarande med att komma över den sorgen. Det känns som ett sår som aldrig kommer läka, även om det inte längre blöder.

När Noel var ett år kunde jag känna att jag var Sara igen, den gamla vanliga Sara som jag känner igen. Jag kände igen och kunde förstå mina tankar, tänka rationellt och kunde kliva upp ur sängen och se fram emot dagen tillsammans med honom, utan ångest. Det var fantastiskt!"

- Vad är din upplevelse och erfarenhet av vården och bemötandet inom vården när det gäller perinatal psykisk ohälsa?

Jag fick fantastisk hjälp av vården när jag blev sjuk. Vår barnmorska på BVC fångade upp mig direkt, jag fick fylla i skattningsformuläret EPDS och på grund av mina svar och det skick jag var i, skickades jag direkt till en akuttid hos en psykolog. Jag fick extra tider på BVC varje vecka utöver tid hos psykologen för att min barnmorska ville se hur jag mådde och hur Noel hade det.

Vi blev inskrivna på BUP och fick träffa fantastiska människor där, i ett spädbarnsteam, som har speciella grupper för mammor med förlossningsdepression.

Jag fick höra att mammor som mår psykiskt dåligt har företräde i vården eftersom det även handlar om små barn och det är viktigt att få anknytningen att fungera så snart som möjligt. Men jag vet också att det ser olika ut i landet, vilken hjälp som erbjuds vid perinatal psykisk ohälsa.

Det som hjälpte mig mest var spädbarnsgruppen på BUP och de två kuratorer som tog hand om oss där. Den hjälpen finns tyvärr inte i alla kommuner, vilket jag tycker är väldigt synd.

- Vad var den största nyckelfaktorn för just ditt tillfrisknande tror du?

Avlastning, vila, mediciner, mamma och BUP är det främsta anledningarna till att jag ens finns här idag. Jag fick hjälp med avlastning från min familj.

Eftersom min sambo var tvungen att jobba så hjälpte min mamma mig väldigt mycket. Hon tog ledigt från sitt jobb för att ta hand om mig. När det var som sämst bodde Noel hos henne nästan på halvtid för att jag skulle kunna vila. Jag fick mediciner mot depression och ångest, vilket fick dagarna att bli lite lättare. Jag äter fortfarande mediciner idag och vet inte när jag kommer kunna sluta med dem.

Att gå till BUP minst en gång per vecka och träffa mina två kuratorer samt två andra mammor med förlossnings-depression hjälpte enormt mycket. Vi hade som en liten föräldragrupp, vi pratade, grät, skrattade, sjöng, gnällde och fikade tillsammans. Vi fick hjälp med hur vi skulle sköta våra barn, tolka deras signaler, hjälp med att inte få panik när barnet skriker och mycket mer.

Det var en trygg plats där alla tankar och känslor kunde komma ut. Vissa av saker jag berättade där har jag inte ens idag vågat berätta för min familj.

- Vad skulle du vilja se för förändring i samhället generellt när det gäller förlossningsvården/ eftervården för gravida/nyblivna föräldrar?

Jag skulle vilja att det pratades mer om vad förlossningsdepression är, hur det kan arta sig, vilka känslor som kan komma (eller inte komma) och hur man hanterar det på bästa sätt. Jag tycker att man ska göra screeningen (EPDS) tidigare eller kanske till och med flera gånger för att fånga upp de mammor som behöver hjälp tidigare.

Jag tror också att det är viktigt att ämnet tas upp redan på mödravården. För mig var detta helt okänt och jag förstod inte vad som var fel på mig. Om jag hade haft lite mer info med mig från MVC hade jag kanske förstått tidigare vad
det var som var på väg att hända.

____

- Vad önskar du att fler visste om psykisk ohälsa kopplat till den perinatala perioden?

Eftersom jag har valt att dela min berättelse utan filter, helt rakt och ärligt, hur förjävligt det än kan låta, vill jag att fler ska förstå hur sjuk hjärnan kan vara. Hur din hjärna kan spela dig ett så grymt spratt, att få dig att känna och tänka saker som du aldrig trodde att du skulle kunna göra.

Att man kan föda ett barn och inte älska det. Att man kan ångra ett barn. Att man kan ha så mycket sjuka tankar om sig själv och sitt barn att man till slut inte orkar leva längre. Att psykisk ohälsa över lag kan drabba vem som helst av oss, när som helst. Och ofta syns det inte utanpå. Det är en tyst sjukdom, den går att dölja. Man blir ofta väldigt bra på att dölja hur man mår. Men man blir frisk, med rätt hjälp kan man bli helt frisk!

- Om du fick gå tillbaka till tiden då du kände att du började må dåligt. Hade du gjort något annorlunda?

Jag är väldigt glad att jag sökte hjälp så fort när jag insjuknade. Jag fick hjälp redan när Noel var en månad gammal, men jag kan fortfarande tänka tillbaka på den där första månaden. Hur allt bara blev sämre och sämre, mörkare och mörkare. Tankarna i mitt huvud blev värre och värre tills jag till slut bara ville dö. Jag kan absolut önska att jag bad om hjälp redan på sjukhuset, att jag sa att något inte var rätt och att jag skulle behöva hjälp, men jag är också glad att jag var så stark att jag bad om hjälp relativt tidigt.

____

- Vad skulle du vilja skicka med för råd till de blivande eller nyblivna föräldrar som kanske funderar på om de drabbats?

Fundera inte för länge, sök hjälp. Ett bra första steg är att prata med BVC. Man kan be om att få göra EPDS tidigare än vad den är planerad om man känner att man inte mår bra.

Prata med någon, med din partner, en vän eller annan familjemedlem. Jag pratade med min mamma och det var sen hon som släpade ner mig till BVC eller till psykologen när jag inte hade kraft att göra det själv. Orkar du inte söka hjälp själv, be någon annan göra det åt dig.

Be om avlastning. Du/ni behöver lite extra vila. Det är inte bra för någon av er att gå med detta längre än vad ni hade behövt. Det finns hjälp att få. Och kom ihåg att du inte är ensam. Det finns många andra som går igenom samma sak, personer som kan ge stöd och stöttning. På Facebook exempelvis, finns fler grupper med mammor och pappor som går igenom exakt det du gör och där kan man ventilera alla sina tankar och känslor, hur konstiga man än tycker att dem kan vara.

Du kommer få höra från många att det kommer bli bättre, att du kommer må bra igen. Det är svårt att tro på det, jag vet. Men jag har varit där, jag hörde dem orden och jag trodde inte på dem, men nu står jag här på andra sidan och mår bra! Jag lever, jag mår bra och har två underbara pojkar som jag älskar över allt.

Namn: Sara Stelin
Bor: Vaxholm
Ålder: 34 år
Familj: sambo Paul, Leon 6 år, Noel 1,5 år
Yrke: Ekonom
Fritidsintressen: Gillar att skriva, sy och anordna fester och kalas. Har ett sjukligt stort intresse av true crime och sitter med i tingsrättsförhandlingar som nämndeman några gånger per år.
Blogg: saranoel.nu

"Att vara gravid, föda ett barn och bli en mamma är en av de mest glädjefyllda, häftigaste och mäktigaste upplevelserna många kvinnor är med om i sitt liv. Tyvärr är det så många som var tionde mamma som upplever denna händelse på ett helt motsatt sätt."

Artikel av Alkistis Skalkidou

Vi inom forskarteamet tycker inte att det ska behöva vara så. Om vi redan innan en kvinna börjar må dåligt skulle kunna finna mönster i hennes vardag som tyder på att risken att hon ska drabbas av en depression är förhöjd, skulle kvinnan kunna få det stöd hon behöver i tid för att få genomgå den barnafödande tiden på bästa möjliga sätt.

På Uppsala universitet har vi länge arbetat med att studera förlossningsdepression genom att bland annat samlat enkätsvar, blodprover och andra biomarkörer för att försöka hitta en markör som skulle vara till hjälp för att identifiera vilka kvinnor som löper högst risk för depression och på så sätt tidigt kunna erbjuda stöd och hjälp. I våra studier kan vi se att vissa variabler skiljer sig åt mellan de kvinnor som mår bra under barnafödandet och de som inte gör det.

Våra studier visar t ex att graviditets--illamående, stora bristningar och järnbrist vid hemgång från BB ökar risken för depression efter förlossning, men att det inte stämmer för alla. Vi ser också ofta att faktorer starkt interagerar med varandra.

Vi, och många med oss, har också visat att depression kan ha många alternativa förklaringar. Att hitta en markör som ska förklara allt är därför inte troligt. För att mer effektivt kunna samla in olika varierande data – och ny sorts information - har vi därför skapat en app - Mom2B.

Mom2B-appen

Mom2B är en forsknings-app som gravida och nyförlösta kan ladda ner för att hjälpa oss studera förlossningsdepression.
Som deltagare i studien ombes du besvara frågor om ditt välbefinnande och om din bakgrund. Du kan också välja om du vill bidra med passiv information om tex hur mycket du rör på dig, hur aktiv du är på sociala medier och hur mycket du använder din telefon.

Du kan också spela in korta texter för att möjliggöra för oss att studera hur ditt röstläge förändras. Du får själv välja vilka uppgifter du vill lämna i appen.

Syftet med Mom2B-studien är att förbättra upptäckandet av kvinnor som har en högre risk att drabbas.

När data samlats in från några tusen deltagare, kommer vi att med hjälp av avancerad teknik så som med hjälp av artificiell intelligens, AI, se om det finns typer av svarsmönster och andra mönster i informationen som skulle kunna användas för att förutspå (predicera) vem som är i riskzonen att drabbas av en depression. Om vi kan det har vi mycket större möjligheter att erbjuda förebyggande hjälp till rätt personer!

Resultat fram till idag

Mom2B studien startade just innan Corona-pandemin hade fått fäste i Sverige. Med hjälp av den direkta kontakten med deltagarna och möjlighet att justera studieinnehållet snabbt kunde vi, efter godkänd etikprövnings beslut, addera frågor i appen som berörde hur alla deltagande kvinnor upplevde det att vara gravid under en pandemi. Resultaten visar att den högsta andelen av kvinnor med depressiva symptom under 2020 var i april och oktober, vilket också var månaderna med högst på-verkan av Corona i Sverige. De visade också att de som kände sig mest isolerade hade mer symptom av depression och att välmående hängde starkt samman med hur mycket en kvinna rörde på sig. Mest oroade sig kvinnorna för att inställda läkarbesök och att behöva föda utan sin partner närvarande.

Möjliga framtida resultat

Som vi vet är depression mångsidigt och kan ha många orsaker. Ett sätt att analysera orsaker är att titta på mönster, eller kombi-nationen av riskfaktorer. Kanske leder förhöjd oro bara till ökad risk om du inte sover bra, eller om du slutar ta dina dagliga promenader, eller... Ja, mycket återstår innan vi har svaren. Men nyfikna är vi hela tiden!

Vi ser fram emot resultat som kan implemen-teras i vården för att hjälpa gravida och nyförlösta kvinnor.

Är du 18 år eller äldre, gravid eller har fött barn för inte mer än tre månader sen, och har en egen smartphone, kan du vara med och hjälpa oss!

Ladda ner Mom2B appen på AppStore eller Google Play!

Ett viktigt samarbete för att lära oss mer om postpartumpsykoser

Vi har haft ett första möte med organisationen Action on Post Partum Psychosis, en peer-support organisation som är verksam i Storbritannien.

APP har visat intresse för att hjälpa oss, och bland annat erbjudit en av våra medmammor/styrelsemedlemmar att deltaga i deras utbildningar för volontärer samt bli en regional representant för deras organisation. Vi hoppas på att på ett lärorikt samarbete med en lite mer senior organisation.

Läs mer om deras imponerande arbete, samt ta del av en stor mängd berättelser från drabbade kvinnor på https://www.app-network.org/

De arbetar bland annat med att ta fram informations-material, hålla föreläsningar för vårdgivare och universitet och därtill driver de även ett internationellt forum som en mötesplats för drabbade. De erbjuder peer-support i olika former och deltar i olika typer av forskning. De har också ett nära samarbete med vården.

APP
Action on Postpartum Psychosis

Tove Tallungs
Sekreterare i Mamma till Mamma

HBTQi-Utbildning

Ett av våra verksamhetsmål för 2021 är att samtliga som är involverade i organisationen, styrelse, anställda och medmammor, ska genomgå en HBTQI-utbildning.

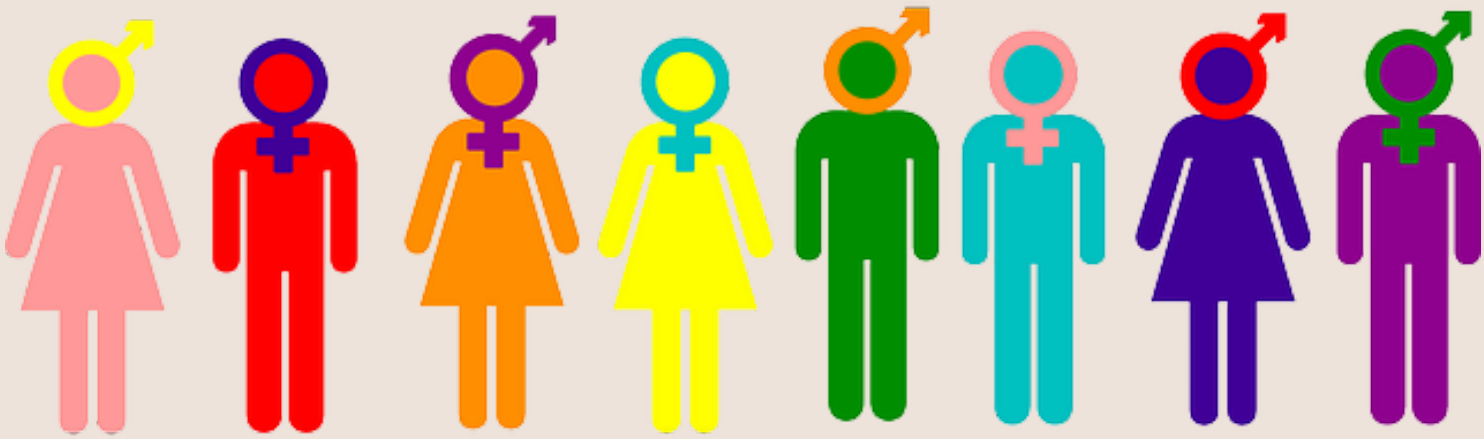
Den 16 juni i år hade den erfarna barnmorskan Lotta Andreasson Edman en inspirerande utbildning med oss där hon breddade våra perspektiv och förståelse när det kommer till familjebildning utanför den heteronormativa familjekonstellationen.

Vi som organisation jobbar ständigt med att bli mer inkluderande och att kunna ge det bästa stödet till så många som möjligt. För oss är det viktigt att samtliga stödsökande känner att de blir bemötta med förståelse, respekt och öppenhet för den de är.

Perinatal psykisk ohälsa är inte på något sätt knutet till den heteronormativa kärnfamiljen, utan kan drabba alla blivande och nyblivna föräldrar.

Inkludering, respekt och förståelse är en fundamental del av vår värdegrund och vi kommer fortsätta jobba för att bli relevanta för fler.

Malin Henriksson
Ordförande i Mamma till Mamma



Telefonsupport för nyblivna pappor för att förebygga psykisk ohälsa

Vi är två forskare från Karolinska Institutet som ansvarar för denna studie. Ewa Andersson, barnmorska, samt Michael Wells folkhälsovetare. Studiens syfte är att se om telefonstöd från en annan pappa kan hjälpa pappors övergång till faderskapet och förebygga psykisk ohälsa.

Fäders depression i samband med barnafödandet (PPND) är ett problem som drabbar ungefär 10 % av alla fäder under den perinatala perioden.

Det är inte endast papporna själva som kommer att bli drabbade utan också barnen och familjen. Barn som lever med fäder med PPND, har en tvåfaldigt ökad risk att utveckla känslomässiga och beteendemässiga problem.

Det finns bevis på att telefonkamratstöd fungerar bra för mammor och att dessutom minskar PPND. En pilotstudie med telefonsupport för nyblivna pappor är påbörjad och visar god följsamhet och pappor är mycket nöjda med stödet. Nästkommande studien är en kontrollerad randomiserad studie.

Denna studie har ett ramverk och upplägg baserat på en tidigare studie. Hypotesen är att pappor i riskzonen för postpartumdepression reducerar risken att utveckla en depression med hjälp av kamratstöd. Inklusionskriterie är att den väntande pappan är över 18 år och har depression symtom, vilket kommer att identifieras genom Edinburgh Postnatal Depression Scale under sista trimestern. Alla pappor kommer ha tillgång till standard vård och hälften av papporna kommer även bli lottade till telefonsupport.

Pappor i interventionsgruppen tilldelas telefonbaserad support postpartum av erfarna pappor som är volontärer. Stödet ska uppgå till minst fyra samtal och som längst fyra månader och sedan så ofta som dyaden är nödvändig

Upplägget är att kamratstödjare ska vara en lyssnande kamrat och dela erfarenheter och svårigheter i att vara pappa. Mer att lyssna och bekräfta än att tipsa och ge råd.

Volontärer är pappor med tidigare erfarenhet av att vara pappa och kommer få en kort utbildning av mentorer. Dessa mentorer har i sin tur har kontinuerliga möten med forskargruppen.

Vi kommer samla in information från pappor med att dela ut enkäter vid två tillfällen, innan stödet samt sex månader efter födseln. Frågeformuläret inkluderade frågor om depression och hälsa. Vi kommer att försöka identifiera skillnader mellan grupperna gällande depression och stress, även upplevelsen av kamratstöd och om det har fått socialt stöd.

Det långsiktiga målet med detta projekt är att förbättra metoderna för att minska psykisk ohälsa bland nya pappor och lägga grund för en positiv utveckling hos deras barn. Vidare kan detta leda till utvecklandet av användbara kliniska riktlinjer för att identifiera och minska fäders stress och depression.

Ewa Andersson
Barnmorska samt docent vid Karolinska Institutet

Så kan du engagera dig

För den som vill så finns det många sätt att engagera sig i vår organisation på. Förutom att stötta vårt arbete genom medlemskap, som du ju redan har gjort – så har vi en ständigt växande organisation som alltid är i behov av fler eldsjälar. Frågan är vad du kan bidra med?

Vi rekryterar löpande till vårt team av medmammor, något du kanske har sett i våra sociala medier. Men förutom vårt medmammaskap så finns det obegränsat med möjligheter att kunna bidra till organisationens arbete på olika sätt. Här tänkte vi nämna några exempel, men om du tror att du kan bidra på något sätt som inte nämns här så ska du självklart skicka ett mail till oss och ta upp det som förslag.

Utbildningar/Föreläsningar
Kanske sitter du på kunskaper som antingen vår styrelse eller våra medmammor skulle kunna ha nytta av i sitt arbete, och kan tänka dig att hålla en föreläsning eller utbildning i ämnet? Det kan vara allt ifrån kunskap om organisatoriskt arbete eller psykiatrisk vård till samtalstekniker, suicidpreventivt arbete, hbtq eller andra viktiga ämnen som gör att vi kan möta upp stödsökande på ett ännu mer inkluderande och professionellt sätt.

Fotograf/Illustratör/Filmproducent
I takt med att organisationen växer så ser vi hela tiden nya sätt att förbättra vårt grafiska och visuella uttryck utåt. Här kan du som fotograf, illustratör, filmproducent eller du som arbetar i annat kreativt yrke vara till stor hjälp för oss i våra framtida satsningar på informationskampanjer och liknande.

Yrkeskompetens
Arbetar du som barnmorska, socionom, doula, sjuksköterska, läkare eller i annat yrke som kommer i kontakt med familjer på regelbunden basis så kan din yrkeskunskap vara oerhört värdefull i en organisation som vår.

Styrelsearbete
Kanske drivs du - precis som oss - av att jobba med dessa frågor och arbeta för en förändring, och besitter en kompetens och ådra för att jobba med organisatoriska och strategiska styrelsefrågor. Då tycker vi absolut att du ska låta oss veta det, så vi får en chans att se om du skulle platsa i vår styrelse.

Om du känner att du skulle vilja engagera dig mer i vår organisation så kan du skicka ett mail till info@mammatillmamma.com och berätta lite om dig själv och vad du kan bidra med.

Michaela Wallin
Kommunikationsansvarig och styrelseledamot i Mamma till Mamma

Mamma till Mamma tar sats inför framtiden

Långsiktiga planer, policydokument och strategier har varit fokus under våren – nu beger vi oss ut för att samla intryck, inspiration och feedback.

Under våren 2021 påbörjade Mamma till Mammas styrelse ett organisatoriskt arbete för att långsiktigt lägga grunden för framtidens påverkansarbete och verksamhet.
En fysisk träff med styrelsen hemma hos ordförande Malin Henriksson blev det riktiga startskottet. Under 24 timmar fick visioner möta nuläge och svagheter utmanas av styrkor. Idéerna flödade fritt på post it-lappar och i samtal långt in på kvällen. Tillsammans kom vi fram till tre värde-ord som ska ligga som en röd tråd genom all Mamma till Mammas kommunikation och verksamhet.

Gemenskap.
Erfarenhet.
Relevans.

Det långsiktiga arbetet fortsätter och målet är att en uppdaterad och gedigen verksamhetsplan ska presen-teras, diskuteras och implementeras i samband med årsmötet 2022. Alla som delar Mamma till Mammas budskap ska känna sig välkomna att bidra med engagemang i vår organisation.

Höstens fokus ligger nu på att komma ut med vårt budskap och samla inspiration för vägen framåt. Några av de aktiviteter som Mamma till Mamma deltar på under hösten:

Blues Baby Blues – ett konstprojekt av Sarah Schmidt som anordnades på Atalante i Göteborg 16-17 oktober där Mamma till Mamma deltog i ett panelsamtal om psykisk ohälsa kopplat till föräldraskap.

Uppsala Health Summit – en digital konferens med fokus på perinatal psykisk hälsa där Mamma till Mamma förde fram organisationens perspektiv i en workshop den 20 oktober.

Rundabordsamtal Birth Rights Sweden – ett anordnat samtal där Mamma till Mamma var en av flera organisationer som möttes för att utbyta erfarenhet den 21 oktober.

Nordic Marcé – en tvådagarskonferens där den nordiska grenen av ”The International Marcé Society” träffas för att utbyta kunskap på temat mental hälsa under den perinatala perioden 28-29 oktober.

Informationsträff BVC/BMM – en digital informationsträff där vi berättar om Mamma till Mammas syfte, ändamål och verksamhet för en barnavårdscentral/ barnmorske-mottagning i Karlstad 22 november.

Har du tips på en konferens eller aktivitet som Mamma till Mamma borde delta på? Kanske känner du till en förening eller arbetsplats som skulle ha nytta av Mamma till Mammas erfarenhet och perspektiv? Maila oss dina tips på info@mammatillmamma.com. Vi kommer jättegärna ut och berättar om organisationen!

Isabell Lindalen
Verksamhetsutvecklare i Mamma till Mamma