



Är du **anhörig** till någon med psykisk ohälsa i samband med graviditet eller småbarnsperiod?

Du är inte ensam

Mamma till Mamma är en ideell organisation med syfte att förebygga psykisk ohälsa som uppstår i samband med graviditet eller småbarnsperiod och främja tillfrisknande hos dem som drabbats.

Ibland kan det vara svårt att stå bredvid och se sina nära och kära kämpa. Då kan det vara värdefullt att få dela sina tankar och känslor med någon.

Hos oss finns stöd att få, även för dig som anhörig. Du får kontakt med någon med liknande erfarenheter som den du är anhörig till, men som idag mår bra. Alla våra stödföräldrar har tystnadsplikt.

Hur kan jag få stöd?



Skicka ett mail till:
medmamma@mamatillmamma.com.
Berätta lite om din situation så att vi kan hitta den bäst matchande stödföräldern till dig.



När vi läst ditt mail hittar vi en passande stödförälder som kommer att höra av sig till dig.



Tillsammans med stödföräldern kan du ventilerka känslor och tankar i ett tryggt rum.



För mer information
Scanna QR-koden eller besök
www.mamatillmamma.com