



Mamma
till Mamma

Lider du av **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 är det långt ifrån fantastiskt att vara förälder. Då är det väldigt skönt att kunna ventilera alla tankar och känslor som bubblar inuti.

Hos oss har du möjlighet att få stöd. Du får kontakt med en stödförälder som har liknande erfarenhet som du, men som idag mår bra. Alla våra stödföräldrar har tystnadsplikt.

Hur kan jag få stöd?



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



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



Tillsammans med din stödförälder kan du ventilera känslor och tankar i ett tryggt rum.



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