



Mamma
till Mamma

Hej du blivande eller nyblivna förälder – hur mår du?

Mamma till Mamma är en central ideell organisation med fokus på psykisk ohälsa som uppstår i samband med graviditet, förlossning eller spädbarnsperiod. Vi erbjuder stöd och information – både till dig som drabbats – och till dig som anhörig.

Hos Mamma till Mamma har du möjlighet att ventilera det som känns svårt och jobbigt. Om du känner dig nedstämd, ångestfylld eller på annat sätt inte tillfreds så är du långt ifrån ensam. Ibland kan det kännas skönt att ventilera alla tankar och känslor som en bär på.

När du kontaktar oss så sätts du i kontakt med en "stödförälder", alltså en person som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa i samband med att den blev förälder, men som mår bra idag.

Alla stödföräldrar genomgår en gedigen rekryteringsprocess och får både grundläggande och löpande utbildning. De har även tystnadsplikt.

Mamma till Mamma har en tillsatt expertgrupp som kvalitetssäkrar organisationens arbete. Denna expertgrupp består av bl.a. psykolog, BVC-sköterska, forskare, specialistläkare inom gynekologi och obstetrik, barnmorska, specialist sjuksköterska i psykiatri, doula och peer-supporter.

Du som är förälder, partner eller anhörig är välkommen att kontakta Mamma till Mamma för stöd och information.

Maila oss på:

medmamma@mamatillmamma.com

Vi på Mamma till Mamma vet att med rätt hjälp och stöd finns alla möjligheter för föräldrar och familjer att må bra igen!

Läs mer på **mamatillmamma.com**



[@mamatillmamma](https://www.instagram.com/mamatillmamma)