



Mamma  
till Mamma

# Har något i föräldraskapet börjat kännas **svårt**?

## Du är inte ensam

**Mamma till Mamma är en ideell organisation som sedan 2017 erbjuder stöd, samhörighet och förståelse till personer som mår psykiskt dåligt i samband med föräldrablivande eller föräldraskap.**

Ibland är det långt ifrån fantastiskt att vara förälder. Det kan handla om psykisk ohälsa, men också om oro, ensamhet, ångest eller att något bara inte känns bra.

Hos oss behöver du inte ha en diagnos. Det räcker att något känns svårt.

Du får kontakt med en stödförälder med egen erfarenhet som lyssnar, utforskar och finns bredvid. Alla våra stödföräldrar har tystnadsplikt.

Du behöver inte gå igenom det ensam.

## Hur kan jag få stöd?



Skicka ett mail till [medmamma@mamatillmamma.com](mailto:medmamma@mamatillmamma.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 ventilerka känslor och tankar i ett tryggt rum.



För mer information  
Scanna QR-koden eller besök  
[www.mamatillmamma.com](http://www.mamatillmamma.com)