



Mamma  
till Mamma

# Är du **anhörig** till någon som kämpar i sitt föräldraskap?

## Du är inte ensam

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

Att stå bredvid någon som inte mår bra kan väcka många tankar, känslor och frågor. Du behöver inte bära det ensam.

Hos oss kan även du som anhörig få stöd. Du får kontakt med en medmänniska med egen erfarenhet av liknande situationer och möjlighet att i ett tryggt rum kunna dela det som känns.

Alla våra stödföräldrar har tystnadsplikt.

## Hur kan jag få stöd?



Skicka ett mail till:  
[medmamma@mammatillmamma.com](mailto:medmamma@mammatillmamma.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.mammatillmamma.com](http://www.mammatillmamma.com)