



Mamma  
till Mamma

# Hej du som är eller ska bli förälder – hur mår du?

**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. Vi finns också för dig som är partner eller anhörig.**

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

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

När du kontaktar oss får du möjlighet att prata med en stödförälder - en egnerfaren medmänniska som själv har gått igenom svårigheter i sitt föräldraskap och som idag använder sina erfarenheter för att stötta andra.

Vi lyssnar, utforskar tillsammans och finns bredvid. Vi löser inga situationer - men du behöver inte bära dem ensam.

Alla våra stödföräldrar genomgår rekrytering, utbildning och har tystnadsplikt. Organisationens arbete kvalitetssäkras av ett expertnätverk med erfarenhet från bland annat psykologi, vård, forskning och peer support.

Du som är förälder, partner eller anhörig är varmt välkommen att höra av dig.

Maila oss på:  
[medmamma@mammatillmamma.com](mailto:medmamma@mammatillmamma.com)

Vi tror att det med rätt stöd, förståelse och tid finns goda möjligheter för både föräldrar och familjer att må bättre.

Läs mer på [mammatillmamma.com](http://mammatillmamma.com)



@mammatillmamma