

Závěrečná správa za rok 2022

Vysmiata Duša Mamky

o.z. VyDuMamky





Obsah:

- 1 Príhovor z duše
- 2 Kedy a prečo sme vznikli
- 3 Čomu sme sa venovali v r. 2022
- 8 Prvý rok projektu nám spríjemňovali
- 9 Ako sme financovali aktivity v r. 2022
- 10 Kto tu pre vás bol v r. 2022
- 11 Ako nás podporiť
- 12 Poďakovanie a kontaktné údaje



Prihovor z duše

Drahé ženy, mamy, VyDuMamky, drahí podporovatelia a darcí projektu

Téma duševného zdravia žien po pôrode je najvypuklejšia práve v prvých 12 mesiacoch po ňom. Náš projekt Vysmiata Duša Mamky práve prešiel tých svojich pomyselných prvých 12 mesiacov. Ako po narodení dieťaťa sme aj my sami zažili množstvo radosti ale aj nejaké to prekvapenie a kde tu aj vlastné pochybnosti. Mnohé naše predstavy nám potvrdila prax, neraz nás však realita zaskočila. Prevažne však v dobrom. Prvý rok projektu do nás vlieva obrovskú nádej, že jedného dňa bude téma duševného zdravia žien po pôrode prirodzenou témou, ktorá nebude osamocovať či vyvolávať pocit hanby.

Verím, že vám tento krátky sumár prvého roka ukáže, že ženy po pôrode sú krehké a silné zároveň, veľakrát o sebe pochybujú a súčasne sú odhodlané hovoriť o tom, čo prežívajú... keď nájdú pre seba to pravé miesto, kde pocítia bezpečie pre vyjadrenie všetkého, čo aktuálne prežívajú.

Pre mnohé z týchto žien je náš projekt posmelením, aby hovorili o svojom prežívaní s partnerom, rodinou či blízkymi, ďalšie nachádzajú v projekte oporu pre vyhľadanie odbornej pomoci a mnohé z nich sme mohli aj my ako projekt sprevádzať v nejakom úseku ich materstva.

Niekedy stačí tak málo, aby sa ženy v tomto období necítili samy a aby vlastný pocit hanby nebránil v pravdivých odpovediach na otázku-„Ako sa dnes máš, drahá žena, drahá mama?“

O tom „málo“, ktoré neraz znamená tak veľa pre krehkú dušu ženy po pôrode, vám rada rozpoviem v tomto krátkom sumáre roku 2022.

Ďakujem, že veríte v dôležitosť témy duševného zdravia žien po pôrode.

Katarína Žilák
zakladateľka projektu Vysmiata Duša Mamky



Kedy a prečo sme vznikli

”

Môžu byť „najšťastnejšie okamihy života“ tými, ktoré nás naozaj potrápia?

Veru môžu.

Narodenie dieťaťa je takmer totožné so stresom, ktorý dokáže navodiť svadba. A ten nie je naozaj malý. No povedali by ste? Možno nie.

„Každý si chce podržať bábo, no kto podrží mamu?“

Idea projektu Vysmiata Duša Mamky vznikla v lete 2021. Naše aktivity sme spustili v máji 2022 v týždni Svetového povedomia o duševnom zdraví matiek. Práve spokojná mama je tou najdôležitejšou „vecou“ pre dieťa. Ak chcete dať novonarodenému dieťaťu najväčší dar, buďte láskavý a všímavý k jeho mame.

”

Naše základné ciele v prvom roku projektu

Na začiatku sme chceli byť informačným zdrojom pre všetkých, ktorých sa téma baby blues, popôrodnej depresie či popôrodnej úzkosti týka, ale nielen to.

Chceli sme byť hrejivou komunitou, ktorá búra silný pocit osamotenía a hanby, ktorý často ženy v náročnom duševnom rozpoložení prežívajú a je dôvodom, prečo mnohokrát nevyhľadajú pomoc.

Prostredníctvom webu a sociálnych sietí sme začali budovať bezpečný priestor pre zdieľania žien, ktoré si prechádzajú alebo si prešli náročným začiatkom materstva.

Skrz reálne príbehy žien sme začali zrealňovať obraz materstva, ale aj prispievali k búraníu tabu, ktoré je často spojené s duševnými ťažkosťami žien po pôrode.

Našimi aktivitami sme chceli dať nádej všetkým ženám a ich blízkym, ktorých sa téma týka, že jedného dňa bude naozaj lepšie, len je potrebné vyhľadať pomoc a hovoriť o svojich pocitoch.



Čomu sme sa venovali v roku 2022

Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa.

”

Všetko je už online

Od januára do konca apríla 2022 sme pracovali na vzniku webu a jeho obsahu.

Web a tým aj naše aktivity sme oficiálne spustili v máji 2022.

Prvotný obsah webu sa postupne rozširoval, a tak na konci roka 2022 mohli všetky ženy po pôrode a ich blízki na našom webe nájsť relevantné informácie o:

- baby blues
- popôrodnej depresii
- popôrodnej úzkosti
- možnostiach vyhľadania odbornej pomoci
- 8 skutočných príbehov žien, ktoré si po pôrode prešli duševnými ťažkosťami
- 6 rozhovorov s odborníkmi

”

Sociálne siete

V máji 2022 sme spustili našu oficiálnu komunikáciu na sociálnych sieťach Facebook a Instagram. Niekoľko postov sme vytvorili aj na sieti LinkedIn.

Našou prítomnosťou na týchto sieťach chceme zrealizovať obraz materstva a prinášať témy, ktoré sú súčasťou množstva domácností, no bežne sa o nich na sociálnych sieťach nehovorí. O to ľahšie je potom padnúť do ilúzie, že nik neprežíva podobné pocity a emócie.

Obsah, ktorý produkujeme na sociálnych sieťach často odkazuje aj na ďalší obsah na webe.

www.vydumamky.sk



Čomu sme sa venovali v roku 2022

Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa.

”

Ked' môj príbeh pomôže čo i len jednej žene....

Od začiatku projektu sme vytvorili priestor na webe, kde ženy môžu anonymne prehovoriť o svojom začiatku materstva, o svojej ceste z duševnej ťažoby krátko po pôrode.

Práve v príbehoch iných žien, môžu ženy, ktoré si aktuálne prechádzajú ťažobou, nájsť povzbudenie pre vyhľadanie odbornej pomoci a nádej, že to jedného dňa môže byť oveľa ľahšie.

Zdieľanie svojej cesty materstva tiež prispieva k búranie stigmy spojennej s touto témou a tiež dodáva pocit, že žiadna žena v tejto téme nie je sama a ani ňou kráčať sama nemusí.

V roku 2022 príbeh o svojom popôrodnom období zdieľalo 8 žien.

”

8
VyDuMamiek

Ďakujeme za vašu dôveru, **drahá Martina, Aneta, Katarína, Laura, Jana, Slávka, Ivana a Ľubka.**

Vaše slová budú jedného dňa podporou pre inú ženu, ktorá sa práve cíti sama, bezradná či nepochopená. Vďaka vašim slovám však každá z týchto žien bude vedieť, že na to nemusí byť sama.

Možno práve váš príbeh bude posmelením k tomu, aby povedala blízkym o tom, ako sa má alebo priamo vyhľadala odbornú pomoc.

Vaše slová, vaše príbehy, sú pre niekoho tam vonku nesmierne cenné.

www.vydumamky.sk



Čomu sme sa venovali v roku 2022

Kedy sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa.

”

Pod rúškom
anonymity

Od začiatku sme vedeli, že najväčšia komunita žien po pôrode sa pohybuje na portáli modrykonik.sk. Chceli sme sa zapojiť do tohto portálu práve preto, aby sme podporili existenciu bezpečného priestoru pre ženy a korigovali informácie, ktoré môžu neraz v diskusiách zaznieť.

Poradňu o ženskej duši po pôrode sme spustili v auguste 2022.

Do konca roka 2022 sme odpovedali na 18 anonymných otázok a tém, s ktorými sa na nás ženy obrátili.

Odpovede sú verejné, navždy dohľadateľné, a tak z nich budú môcť navždy čerpať aj ďalšie ženy, ktoré budú hľadať odpovede na svoje otázky práve na internete.

”

Emailová
podpora
„Ako sa
naozaj mám“

V rámci našich aktivít sme reflektovali potrebu žien mať priestor, kde môžu povedať o tom, ako sa naozaj v role mamy majú aj mimo portálu MK.

V novembri 2022 sme spustili emailovú podporu „Ako sa naozaj mám“

Do konca roka sme (2 psychologičky) sprevádzali viac ako 10 žien a jedného muža v témach, ktoré súvisia s periantálnym duševným zdravím.

Emailová adresa:

akosanaozajmam@vydumamky.sk

www.vydumamky.sk



Čomu sme sa venovali v roku 2022

Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa.

”

Kontrastné
kartičky
materstva

Materstvo je plné kontrastov. Žena po pôrode sa môže cítiť absolútne unavená, neistá a zároveň milovať svoje dieťa najviac na svete. Kontrasty však vedia byť aj oveľa väčšie a ťaživejšie. To neraz zneisťuje.

Vytvorili sme malý tlačný materiál, ktorý je venovaný primárne ženám krátko po pôrode. Vďaka nemu majú v rukách základné informácie o tom, ako to vyzerá, keď sa zažíva niečo diať s dušou ženy a čo robiť v takom prípade.

Ak žena aktuálne nemá dôvod využiť kartičku, môže ju využiť jej dieťa - z prednej strany je to kontrastná čiernobiela kartička na podporu rozvoja zraku novorodenca.

Kontrastné kartičky materstva sme distribuovali postupne od jesene do pôrodníc a ďalšími cestami.

”

Spolupráca s
pôrodniciami
po celom
Slovensku

V priebehu jesene sme postupne uzatvárali partnerstvá s pôrodniciami v rámci celého Slovenska. **Na konci roka 2022 Kontrastnú kartičku materstva dostali ženy v 12 gyn.-pôr. oddeleniach v 11 nemocniciach po celom Slovensku.**

Ďakujeme za dôveru:

Sanatórium Koch v Bratislave

Fakultná nemocnica Trenčín

Nemocnica A. Wintera Piešťany

Nemocnica s poliklinikou n.o. Revúca

Ústredná vojenská nemocnica SNP Ružomberok

Univerzitná nemocnica Martin

Dolnooravská nemocnica s poliklinikou MUDr. L.

N. Jégého Dolný Kubín

Kysucká nemocnica s poliklinikou v Čadci

Nemocnica Stará Ľubovňa

Nemocnica Snina

FNsP J.A. Reimana Prešov (2 oddelenia)

www.vydumamky.sk



Čomu sme sa venovali v roku 2022

Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa.

”

Detskí lekári a ďalšie cesty distribúcie

Práve detskí lekári sú lekári, ktorí sú najčastejšie v kontakte s čerstvou mamou. Hoci ich primárnym cieľom je starostlivosť o novorodenca, nielen my, ale aj samotní pediatri vidia priestor pre túto tému v ich ordináciách.

V roku 2022 sme testovali spoluprácu s vybranými detskými lekárkami z Polikliniky Šustekova v Bratislave a Novej Bane.

Kontrastné kartičky materstva v roku 2022 prichádzali do rúk žien po pôrode aj vďaka:

- výrobcem slovenských ergonomických nosičov a šatiek - Sestrice
- výrobcem slovenských hypoalergénnych plienok Baby Baby Soft
- centráram zameraným na cvičenie s deťmi Baby Balance a Dance Kids
- detskej kaviarni Monsters Cafe
- eshopu loveki.sk

”

Čo na to ženy po pôrode?

„Vďaka kartičke som sa odhodlala vyjadriť svoje pocity.“ Jana

„Sledujem vás na Instagrame, no keď som sa dostala k tejto vašej kartičke, už som vedela, že viac nemôžem mlčať a napísala som vám.“ Klára

www.vydumamky.sk



Prvý rok projektu nám spríjemňovali

Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa.

”

Spriatelené organizácie

Veríme, že ako projekt potrebujeme kráčať v témach duševného zdravia s ďalšími organizáciami.

V roku 2022 sme našli spriateľené duše v týchto organizáciách:

- TANANA, o.z. - občianske združenie, ktoré sa venuje témam straty dieťaťa v období počas tehotenstva a krátko po ňom. Vďaka ich aktivitám sme sa mohli vzdelávať v témach, ktoré sa dotýkajú žien po pôrode
- Úsmev mámy, z.s. - česká organizácia, ktorá sa venuje témam duševného zdravia žien po pôrode. Vďaka ich aktivitám sme sa mohli vzdelávať na odborných konferenciách v Plzni a Brne a prinášať tak dobrú prax z Čiech aj ku nám.

”

Priateľské spolupráce

Témy duševného zdravia žien po pôrode nachádzali svoje miesto aj v komunikačných kanáloch partnerov, o ktorých sme sa mohli oprieť.

Články, či rozhovory o „našich“ témach mohli nájsť ženy po pôrode aj vďaka:

- [Sestrice](#)
- [Baby Balance](#)
- [Baby baby soft](#)
- [eduworl.d.sk](#)

Obrovská vďaka patrí všetkým profesionálom, ktorí nám venovali svoj čas a môžete si s nimi prečítať rozhovory na našom webe:

- Mgr. Táňa Klemková
- Mgr. Zuzana Navrátilová, PhD.
- Mgr. Andrej Jeleník

www.vyduamamky.sk



Ako sme financovali aktivity v roku 2022

Keď sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa.

”

Viac ako
1 000
hodín pro
bono práce

Spusteniu a vedeniu projektu, príprave obsahu, komunikácii na všetky strany a mnohým ďalším aktivitám sme v r. 2022 venovali viac ako 1 000 dobrovoľníckych hodín.

Prostriedky z letnej fundraisingovej kampane a ostatné darcovské a členské príspevky slúžili na pokrytie nákladov spojených s kampaňou **Kontrastný začiatok materstva** a administratívou spojenou s projektom.

Prijaté príspevky na účte v r. 2022	1917,12 EUR
Výdavky v r. 2022	1362,72 EUR
Zostatok k 31.12.2022	554,40 EUR

”

Darujme.sk
a
2% z daní

Od júla 2022 sme súčasťou platformy darujme.sk, ktorá nám umožňuje prijímanie a administráciu darov priamo cez náš web.

V decembri 2022 sme boli oprávnení sa po prvýkrát registrovať do zoznamu poberateľov 2%.

Myslite na nás pri asignácii svojich 2% v roku 2023. :)

www.vydsamamky.sk



Kto tu pre vás bol v roku 2022

Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa.

”

Traja
mušketieri

Matej Žilák - zakladajúci člen o.z. VyDuMamky - ďakujeme za vytvorenie, správu a riešenie nekonečných potrieb nášho webu.

Monika Ďurkovičová - zakladajúca členka o.z. VyDuMamky - ďakujeme za pomoc a podporu s administratívnym začiatkom fungovania projektu a cenné fundraisingové pohľady.

Katarína Žilák - zakladajúca členka a štatutárna zástupkyňa o.z. VyDuMamky - ďakujeme za vytvorenie, vedenie a aktívnu prácu na tomto projekte.

Ďakujeme, že ste projektu venovali svoju expertízu pro bono.

”

Dobrovoľnícky
tím

Veľká vďaka patrí našim drahým dobrovoľníčkam, ktoré boli veľkou oporou pre aktivity v rámci roka:

Ďakujeme, **Dušana a Ľudmila**, za vaše gramatické a štylistické korektúry.

Ďakujeme, **Miška a Vierka**, za vaše rešerše a lásku k Excelu.

Ďakujeme, **Veronika**, za tvoju chuť byť psychologickou oporou na emailovej podpore.

Ďakujeme, **Luci,a** za tvoje cenné PR konzultácie.

Ďakujeme, **Ivana**, za vaše odborné know how a cennú spätnú väzbu a nápady na vylepšenie webu a komunikácie na sociálnych sieťach.

www.vydumamky.sk



Ako nás viete podporiť, aby všetko, čo sme v r. 2022 začali, mohlo ďalej pokračovať

Kedy sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa.

”

Finančná podpora

pravidelný dar- finančná podpora je pre projektové aktivity nesmierne dôležitá. Vďaka pravidelným darom vieme najlepšie plánovať naše aktivity v rámci roka. (priamo cez náš web)

jednorazový dar- finančná podpora je pre projektové aktivity nesmierne dôležitá. Aj vďaka jednorazovým darom dokážeme vytvárať aktivity, ktoré pomáhajú ženám krátko po pôrode. (priamo cez náš web)

firemný dar- ak máte vlastnú firmu, prípadne firmu, v ktorej pracujete, sa páči náš projekt, viete nás podporiť aj takto (buď priamo cez náš web, alebo cez darovaciu zmluvu)

asignácia 2%- 2% z daní, ktoré ste odvedli za minulý rok, viete venovať práve nám. Môžete tak urobiť aj ako fyzická tak aj ako právnická osoba.

”

Nefinančná podpora

podporte nás tovarom/službou, ktorú práve potrebujeme- na aktivity projektu je potrebné zabezpečiť rôzne hmotné veci či služby. Najčastejšie ide o tlač, kuriérske služby, baliace potreby.

otvorte nám dvere- ak máte pocit, že niekto vo vašom okolí horí práve pre tému duševného zdravia, alebo má blízko k podpore neziskových projektov, povedzte mu o nás. Stabilné partnerstvá vznikajú niekedy aj takto sprostredkované.

darujte nám svoj čas- čas je to najvzácnejšie, čo máme. Ak sa s nami podelíte o potrebné know how, nebudete robiť veci za nás. Dáte nám návod a my sami sa naučíme lietať.

www.vydsudemamky.sk



Ďakujeme ešte raz

všetkým, vďaka ktorým mohol byť prvý rok Vysmiatej Duše Mamky naozaj vysmiaty. Pomyselne od ucha k uchu.

Kontaktné údaje

Projekt Vysmiata Duša Mamky je realizovaný občianskym združením:

VyDuMamky
Furdekova 2
851 03 Bratislava

IČO: 54 231 221

registrované na Min. vnútra SR dňa 6.12.2021 pod číslom VVS/1-900/90-62672

bankové spojenie:

Fio banka, a.s.

IBAN: SK09 8330 0000 0026 0218 7406

SWIFT/BIC: FIOZSKBAXXX

www.vydumamky.sk

info@vydumamky.sk

0908 641 916

Facebook: Vysmiata Duša Mamky

Instagram: vysmiata_dusa_mamky

LinkedIn: Vysmiata Duša Mamky