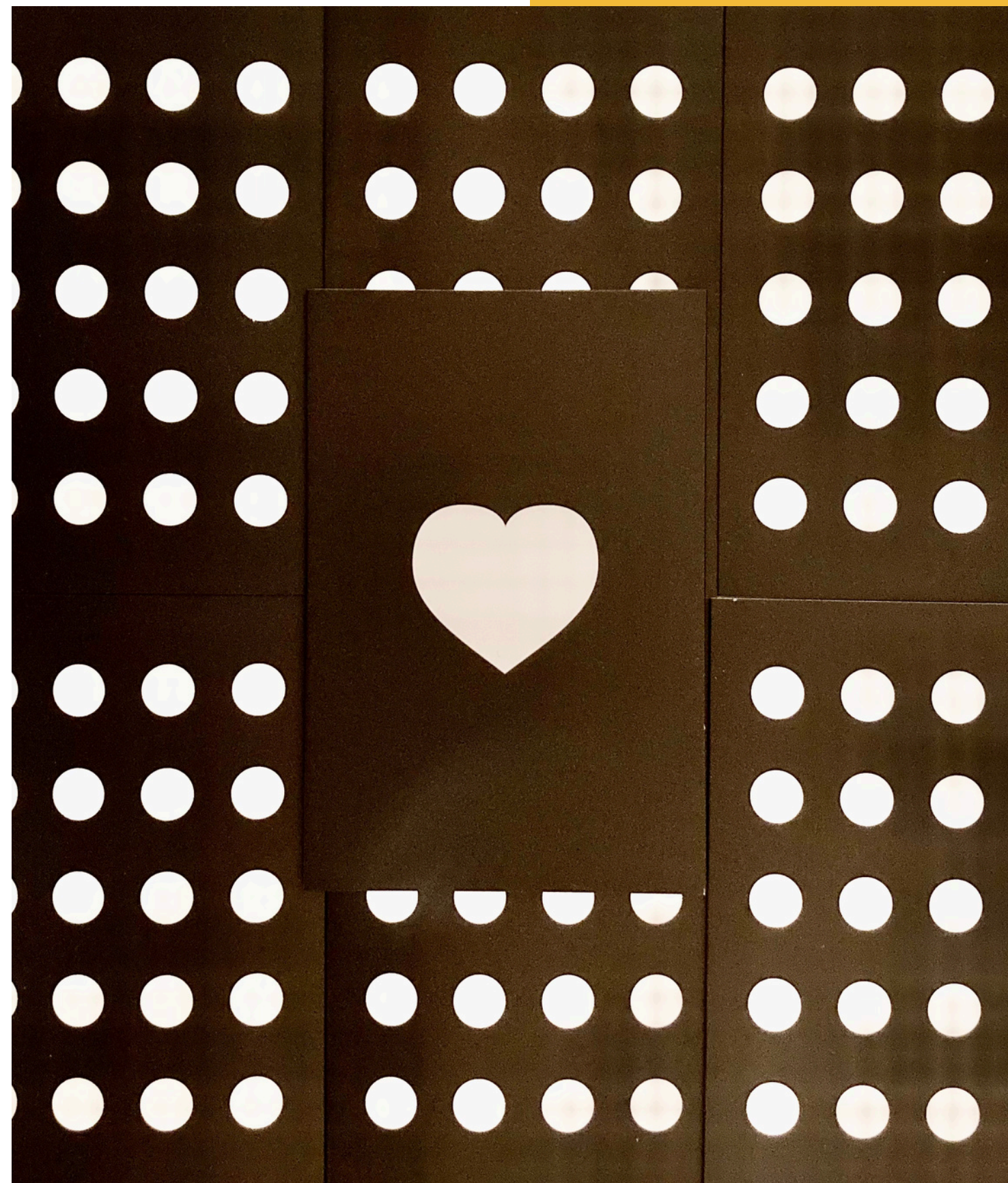




# Záverečná správa

2024

Na tvojom príbehu záleží, drahá žena, drahá mama



# Obsah:

→ Pár slov z mojej duše	01	→ Offline podpora pre ženy v roku 2024	07	→ Finančná podpora v roku 2024	12
→ Bez nich by rok 2024 nebol	02	→ Pár slov a skúsenosti k offline podore	08	→ Nové formy podpory	13
→ Naše poslanie	03	→ Spolupráca s pôroductnicami	09	→ Vďaka týmto partnerom sa aj v 2024 diali veľké veci	14
→ Online podpora pre ženy v roku 2024	04	→ Offline účasť na podujatiach	10	→ Pridajte sa a buďte podporovateľom či dárkyňou	15
→ Pár slov a skúsenosti k online podore	05	→ Mediálny priestor v r. 2024	11	→ Budme v spojení	16



# Pár slov z mojej duše



Rok 2024 bol pre Vysmiatu Dušu Mamky zlomový. Bol tretím v našej histórii. Ako to býva, v treťom roku života, často prichádzajú aj prvé výzvy, ktoré je potrebné zdolať a popritom už je možné uvidieť svoje prvé plody práce.

Cítim hrdosť na všetky ženy, naše VyDuMamky, ktoré aj minulý rok našli odvahu a hľadali odpovede na svoje otázky. Je nám cťou, že pre mnohé z nich sme boli práve my tým kľúčovým zdrojom informácií, podpornou komunitou či prvým miestom, kde konzultovali svoje prežívanie s odborníkom.

Bez nášho profesionálneho a láskavého tímu a vás, podporovateľov a darcov by takáto unikátna možnosť neexistovala.

Zo srdca vám ďakujem.

*Katarína Jilák*

zakladateľka a predsedkyňa  
VyDuMamky



# Bez nich by rok 2024 nebol



**Zuzana Löwy**

Manažment sociálnych sietí



**Radka Kuračková**

Psychologická emailová podpora



**Štefánia Vaľovská**

Psychiatrická emailová podpora



**Lenka Valentíniová**

Psychologická emailová podpora



**Tatiana Mrázová**

Obsah pre Modrého koníka



**Dominika Viazanková**

Psychologický obsah



**Hana Maďarová**

Psychologický obsah



**Alexandra Trandžíková**

Psychologický obsah



**Simona Gardianová**

Psychologický obsah



Naše veľké ďakujem patrí aj ďalším ľuďom, ktorí venovali svoj čas a expertízu pre zlepšovanie v témach duševného zdravia žien po pôrode: **Ema, Alex, Ivana, Ľudmila, Miška Kl., Miška K., Barbora, Ivana, Lucka, Dana.**

# Vysmiata Duša Mamky



## Poslanie

Naším poslaním je komplexne, odborne a čo najviac nízkoprahovo (čo najväčšia dostupnosť bez bariér) online (web a siete) offline (Kontrastné kartičky materstva v pôrodniciach) vyplňať čiernu dieru, ktorá existuje v téme duševného zdravia žien po pôrode v našej krajine. Ponúkame odpovede:

- na racionálne otázky- budujeme informačnú platformu, ktorá na jednom mieste odpovedá na otázky v téme - odborne a zároveň ľudskou rečou
- na emocionálne prežívanie - Nechcem byť v tom sama/mám to takto jediná? - budujeme komunitu žien, ktoré si v prešli akoukoľvek duševnou ťažobou po pôrode (nemusí byť až popôrodná depresia)
- na praktické otázky - Čo konkrétne teraz treba urobiť? - vytvárame sieť odborníkov v téme s výhliadkou, že jedného dňa budeme odborné terapeutické služby poskytovať aj u nás
- ako to robiť inak - v smere k pomáhajúcim profesiám, ktoré pracujú so ženami a ktoré vidia dôležitosť v téme duševného zdravia

# Online podpora pre ženy v roku 2024



## Odborná psychologická podpora

- Emailová podpora „Ako sa naozaj mám” - sprevádzali sme 44 klientiek a 1 klienta.
- Poradňa o duši ženy po pôrode na Modrom koníku - 13 žien, príbehov, ktoré sú verejne dohľadateľné a tým pádom dokážu podporiť aj iné ženy.
- Online podporné skupiny - 10 podporných skupín sa zúčastnilo 62 žien.

## Obsah na našom webe a sociálnych sieťach

- 4 nové skutočné príbehy žien, ktoré po pôrode zažili nejakú podobu duševnej ťažoby.
- 12 nových psychologických textov na webe s návštevnosťou 700-1000 užívateľov/mesiac
- Prvý rozhovor na našom Youtube k Svetovému dňu duševného zdravia 10.10.2024.
- Publikovali sme **80 príspevkov na sociálnych sieťach** a vybudovali komunitu žien na Facebooku a Instagrame v počte viac ako 5 000 žien.



„V jednom bode som si povedala, že musím vyhľadať pomoc a podporu aj inde ako u svojej rodiny, hoci boli veľmi podporní. V jednom bode som si uvedomila, že mi už nedokážu porozumieť. Napísala som na vašu **emailovú poradňu**.

Tú odpoveď som si prečítala asi aj 200 krát. Deň po dni začali vaše slová a neskutočná empatia, podpora zapadať na to správne miesto. Veľa som o tom všetkom premýšľala.

V jednom momente som si svoje materstvo a synčeka začala naozaj užívať. Ďakujem za všetky mamy s ťažkými začiatkami.”

**Mama Žaneta**

Emailová podpora na našom webe a tiež Poradňa o duši ženy po pôrode na Modrom koníku sú unikátne miesta, kde ženy vďaka pocitu anonymity, nízkoťahovosti a bezplatnosti dokážu neraz po prvýkrát zdieľať svoje prežívanie a tiež aktívne hľadať možnosti, ako sa mať v živote a materstve lepšie. Mať sa lepšie častokrát znamená už len ten moment, že žena vie, že jej situácia má možnosti riešenia a nie je v tom a na to sama.



„Je super, že existuje **podporná skupina**, kde sa mama môže cítiť slobodne, otvorene hovoriť o tom čo prežíva, ako sa pri tom cíti, nepocituje tu pocit hanby či nedostatočnosti, a pritom tu zažije pochopenie a podporu, ktorá jej častokrát od blízkych chýba.

Práve tá psychická pohoda a vyrovnanosť dáva nám ženám tú silu. Silu zvládať bežné náročná či vypäté situácie, a nástrahy, ktoré v živote proste prichádzajú. A tu ju žena dostane. Postupom času sa veľa vecí vyriešilo, ja som sa našla v role mamy, cítim sa už komfortne, čo potrebujem stíham, aj partnerský život vyzerá lepšie. Cítim sa, že som vyrovnanejšia, už zžitá s mamičkovanim.

Ale bez toho, aby som mala psychickú podporu, a bola súčasťou komunity mamičiek, ktoré sa neboja otvorene rozprávať o tom čo prežívajú, že prežívajú podobné veci, by sa mi sem dostávalo zrejme ťažšie. V tom pre mňa najhoršom a najnáročnejšom období som vo Vysmiatej duši mamky našla podporu, ktorú som potrebovala.“

**Mama Jarka**

Online podporné skupiny sú pre účastníčky bezpečným miestom, v ktorom nachádzajú nielen profesionálne vedenie psychologičkou, ale tiež nachádzajú vzájomnú podporu a inšpiráciu pri riešení svojho prežívania či každodenných problémov. Komunitná podpora je veľmi dôležitým faktorom, ktorý prispieva k väčšej duševnej pohode čerstvých mám.





# Offline podpora pre ženy v roku 2024



## Kontrastné kartičky materstva

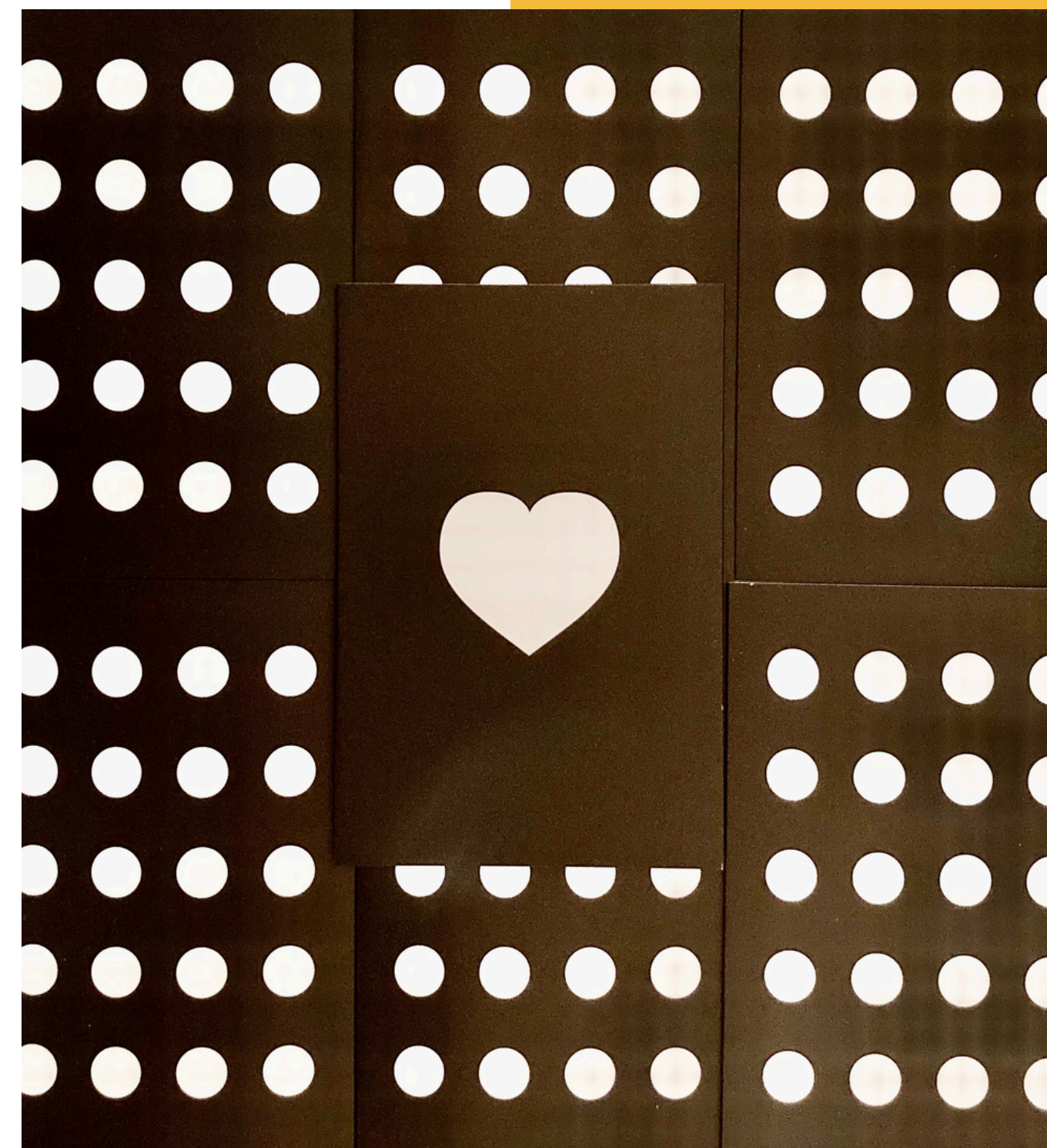
- Dostupné už v **24 pôrodniciach** po celom Slovensku - pribudli 3 nové.
- Dostupné v **15 ordináciách pediatrov** - zapojili sa 2 nové pediatričky.
- Dostupné u ďalších **8 partnerov**.

Spolu sme teda oslovili takmer **20 000 žien v tom najkrehkejšom popôrodnom období.**



## Offline účasť na podujatiach

- Naviazali sme spoluprácu s Miestnym úradom BA - Nové mesto, a tak spoločne hovoríme o tejto téme mamám na **vítaní detí do života**.
- Zúčastnili sme sa komunitného podujatia **Dobrý trh v Bratislave**.
- **Edukatívne prednášky** v téme duševného zdravia žien po pôrode pre profesionálne laktčné poradkyne a pôrodné asistentky **v rámci odborných konferencií.**



„Ďakujem, že robíte, čo robíte. Téma popôrodnej depresie je veľmi málo komunikovaná a každá z nás si na začiatku myslí, že sa jej to netýka. Natrafila som na vašu Kontrastnú kartičku u mojej fyzioterapeutky a vtedy si ju zobrala len tak. Ako dobre padlo, že som ju mala doma a začala aktívne sledovať váš obsah...

Veľmi mi pomohli príbehy, ktoré zdieľate. Neprešla som síce popôrodnou depresiou, ale mala som k nej veľmi blízko a myslím, že hlavne vdala vám sa mi podarilo jej vyhnúť. Je dôležité, aby ženy vedeli, že v tom nie sú samy a že je normálne, že celá táto veľká životná zmena nie je bezbolestná a že aj slzy sú na mieste.

Každý váš post, či príbeh sú ako hrejivé objatia na ubolenú dušu čerstvej mamy♥ “

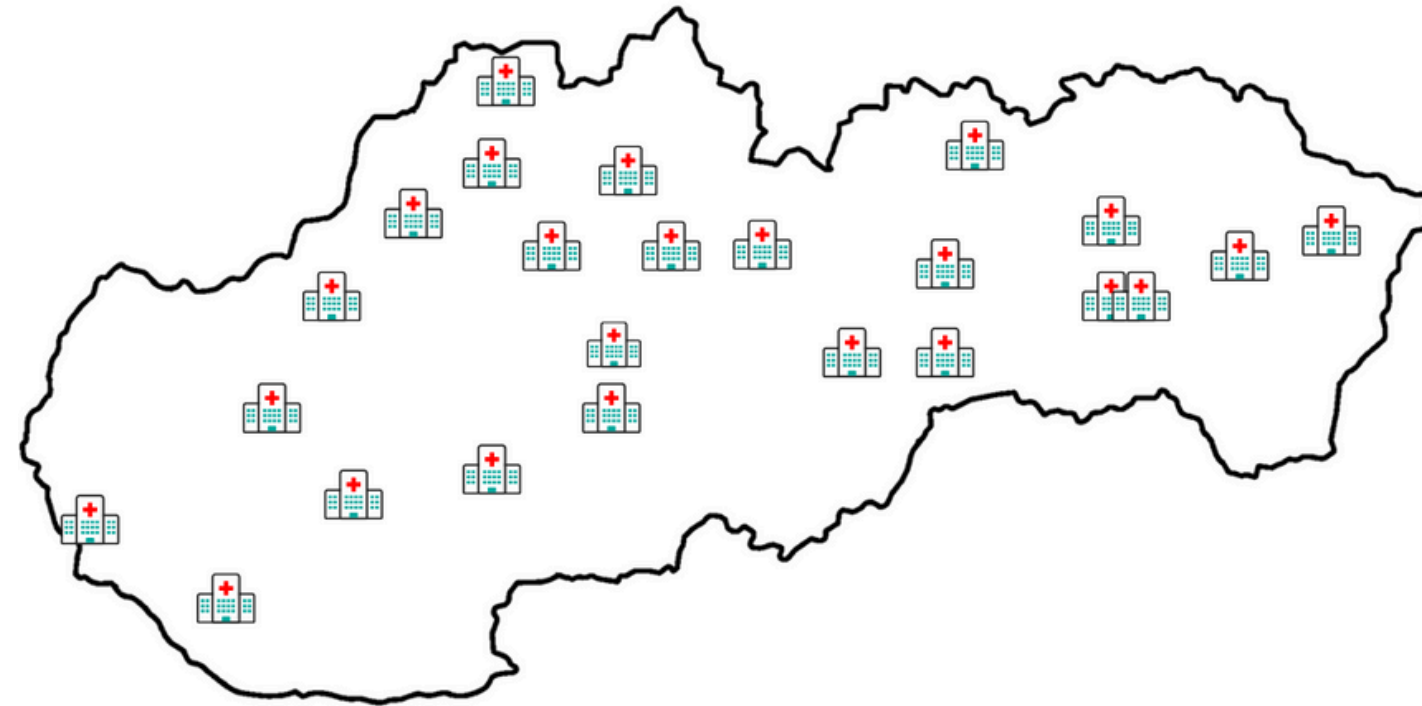
**jedna z mám, ktorá dostala Kontrastnú kartičku materstva**

Spolupráca s pôrodkami v rámci našej Kontrastnej kartičky materstva je unikátna práve v tom, že hoci je materiál z vonkajšej strany určený pre dieťa, vnútorná strana je určená pre mamu. Často je táto kartička jediným podporným materiálom, ktorý si ženy z pôrodníc odnášajú. Cieľom Kontrastnej kartičky materstva je podporiť ženu v prvých dňoch a týždňoch po pôrode, validovať jej kontrastné prežívanie a tiež hovoriť o momentoch, kedy je potrebné spozornieť a kde hľadať pomoc a podporu, ak je potrebná.



*„Dozvedela som sa o Vás v pôrodnici. Dostala som Vašu kartičku, kde bol uvedený kontakt na emailovú podporu, tak som Vám napísala. Vaša osвета prináša úrodu a veľkú podporu.“*

*mama Martina*



**V roku 2024 boli do spolupráce zapojené pôrodnice v týchto mestách:**

Banská Bystrica, Bratislava (Sanatórium Koch), Čadca, Dolný Kubín, Dunajská Streda, Humenné, Košice - Tr. SNP a Šaca, Levice, Liptovský Mikuláš, Martin, Nitra, Piešťany, Považská Bystrica, Prešov, Revúca, Rožňava, Ružomberok, Snina, Spišská Nová Ves, Stará Ľubovňa, Trenčín, Zvolen, Žilina.



# Offline účasť na podujatiach



Hoci je Vysmiata Duša Mamky zameraná z veľkej časti na online prostredie, v roku 2024 sme boli aj offline. V máji sme sa zúčastnili odbornej konferencie pôrodných asistentiek v Martine, v októbri sme prispeli odborným príspevkom v rámci konferencie Profesionálnych laktačných konzultantiek v Poprade. V Bratislave sme mali možnosť stretnúť sa so ženami v rámci podujatia Dobrý trh a tiež sme sa stali súčasťou slávnosti Víťania detí do života mestskej časti Bratislava - Nové mesto.



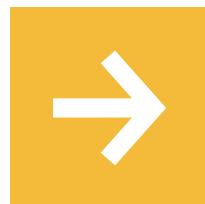
# Mediálny priestor, ktorý podporil osvetu v roku 2024



- Rozhovor v Hostí Rádia Slovensko s Norou Gubkovou
- Rozhovor v tlačenej verzii mesačníka Evita – 02/2024
- Rozhovor pre web TV Markíza – Na káve s...
- Rozhovor v Denníku N k téme traumatických skúseností počas pôrodov
- Rozhovor pre podcast Dobre vidieť
- Rozhovor v Denníku N o projekte Vysmiata Duša Mamky a ženách po pôrode
- Rozhovor v Teleráne dňa 10.4.2024
- Rozhovor v podcaste Otvorené náručie

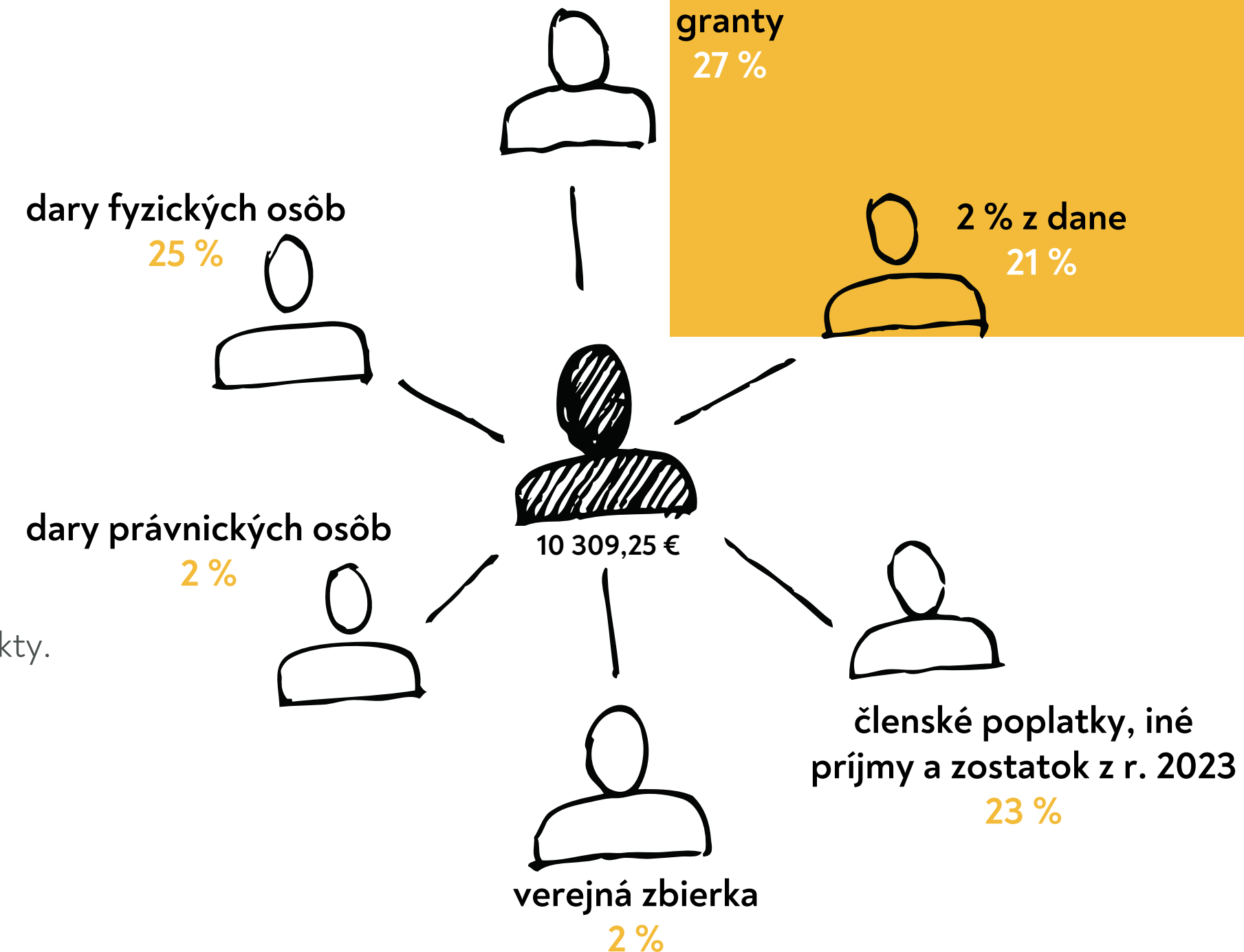


# Finančná podpora v roku 2024



## Už existujúce formy podpory

- Láskaví individuálni darcovia.
- Spoločensky zodpovedné firmy podporujúce duševné zdravie.
- Granty.
- 2 % z dane individuálnych a firemných darcov.

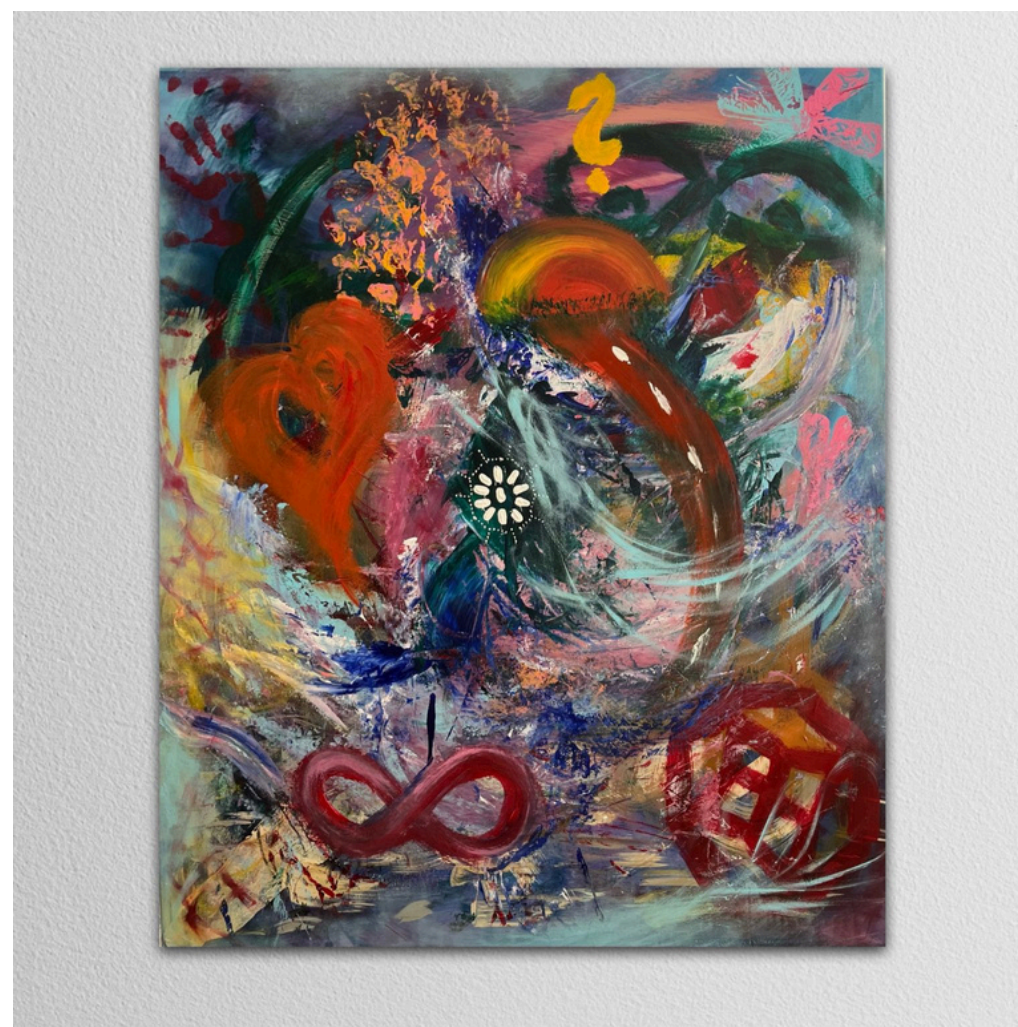


## Čo nové sme pridali?

- Verejnú zbierku vďaka ktorej vieme predávať naše promo produkty.
- Peer to peer kampaň.
- VyDuMamkové šaty z dielne slovenskej značky Dostrim.
- Dražbu prvého LinkedIn obrazu v náš prospech.

Po podaní daňového priznania zverejníme aj Výročnú správu za rok 2024 so špecifikáciou výdavkov.

# Nové formy podpory



Podporná komunita okolo projektu je pre nás darom. Aj vďaka novým formám podpory, sme tento rok pocítili, ako hrejivé to vie byť, keď niekto z vonka, komu sa páči projekt, vymyslí inovatívny spôsob, ako podporiť projekt a tým aj mamy, pre ktoré projekt robíme. Ďakujeme Táňa, že si bežala za duše žien po pôrode aj so svojimi kamarátkami, ďakujeme Mirka, že si navrhla šaty, ktoré sú spojené s našim projektom, ďakujeme Martin, že ste si vydražili prvý LinkedIn obraz, ktorý vznikol ako idea slovenskej výtvarníčky Georginy Mortreaux. Ďakujeme našim VyDuMamkám, pre ktoré je naša taška, fľaša a odznak znakom hrdosti na svoj príbeh.



# Vďaka našim partnerom sa aj v 2024 diali veľké veci

*sestrice*<sup>®</sup>

**TF** NADAČNÝ  
FOND  
TELEKOM

nadácia  
**pontis**

**DHL**

 **Loveki.sk**

  
vačice



*Sayhe.sk*

*Anna Veselá*  
**GYNFYZIO**  
GYNEKOLOGICKÁ FYZIOTERAPIA

 **MONSTERS**  
cafe and bar

 *BabyBalance*

  
*Dancekids*<sup>®</sup>





# Pridajte sa a buďte podporovateľom či darkyňou Vysmiatej Duše Mamky



## Finančná cesta:

- jednorazový/pravidelný dar cez darovaciu stránku,
- jednorazový/pravidelný dar cez darovaciu zmluvu,
- asignácia 2% z dane - všetky informácie nájdete na [www.vydumamky.sk/2percenta](http://www.vydumamky.sk/2percenta),
- kúpte si naše produkty pre seba, blízkych či do vašej firmy,
- akýkoľvek iný inovatívny spôsob.



## Nefinančná cesta:

- podporte nás tovarom/službou, ktorú práve potrebujeme-najčastejšie ide o tlač materiálov či baliace a kancelárske 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,
- darujte nám svoj čas a know how - čas je to najvzácnejšie, čo máme,
- dajte nám spätnú väzbu - aj vďaka nej sa môžeme posúvať vpred. :)



VyDuMamky  
IČO: 54 231 221




# Bud'me v spojení

---

 **Website**  
[www.vydumamky.sk](http://www.vydumamky.sk)

 **E-mail**  
[info@vydumamky.sk](mailto:info@vydumamky.sk)

 **Telefón**  
0908 641 916

 **Sociálne siete**  
Facebook: Vysmiata Duša Mamky  
Instagram: [vysmiata\\_dusa\\_mamky](#)  
LinkedIn: Vysmiata Duša Mamky

 **Sídlo a korešpondenčná adresa**  
VyDuMamky, Furdekova 2,  
851 03 Bratislava