

Výroční zpráva

2015



Obsah

Úvodní slovo	2
Základní poslaní Úsměvu mámy	2
Lidé kolem Úsměvu mámy	2
Spolupráce v roce 2015	2
Činnost v roce 2015	2
Osvěta	2
Spolupráce s médii	2
Informační materiály a články	3
Projekty	3
Máma v úzkých – osvětová kampaň ve Středočeském kraji	3
Neúspěšné žádosti o dotace	4
Prezentace na akcích	5
Festival Respekt k porodu v Praze – květen 2015	5
Seminář Dítě v krizi ve Zlíně – červen 2015	5
Přímá podpora zasažených žen	5
Finanční zpráva, zpráva o hospodaření	6
Rozvaha	6
Výkaz zisku a ztráty	7
Poděkování	7
Kontaktní a identifikační data	8

Úvodní slovo

Rok 2014 byl rokem příprav a budování webu, který tvoří zároveň portál pro maminky. V roce 2015 jsme vydali mezi lidi, abychom představili problematiku psychiky ženy širšímu publiku. Poprvé jsme získali na svou činnost i finance, a to ze Středočeského humanitárního fondu. I přesto byla většina našich aktivit realizována díky dobrovolné práci mnoha lidí.

Základní poslaní Úsměvu mámy

Hlavní činností spolku je

- podpora žen, které se potýkají s psychickými poruchami spojenými s raným mateřstvím a jejich blízkých osob,
- podpora žen, které se potýkají s ostatními problémy spojenými s mateřstvím
- podpora pozitivního přístupu k mateřství a k dětem
- podpora a osvěta v oblasti vytváření pozitivní vazby mezi matkou a dítětem.

Lidé kolem Úsměvu mámy

Předsedkyní spolku byla i v roce 2015 Veronika Kubrichtová, která věnovala Úsměvu stovky hodin dobrovolné práce. Kromě Veroniky přispěla svou dobrovolnou prací i celá řada dalších lidí.

Odborný dohled nám poskytla psychiatricka MUDr. Barbora Talová a psycholožka Mgr. Lucie Machová.

O účetnictví se starala Ing. Irena Tinková.

Grafickým pracím se věnovala Dagmar Laryzsová.

O své zkušenosti se podělila celá řada maminek i jeden tatínek. Většina lidí, které jsme oslovili s prosbou o pomoc, reagovala pozitivně a pomoc nám poskytla.

Spolupráce v roce 2015

I v roce 2015 pokračuje naše spolupráce s mezinárodní organizací Postpartum Support International, která nám dodává mnoho užitečných informací.

Zúčastnili jsme se pracovní skupiny projektu Jak jinak, který organizuje UNIPA.

Díky festivalu Respekt k porodu jsme navázali spolupráci s Hnutím za aktivní mateřství, z.s.

V kontaktu jsme byli také s Českou asociací dul.

Činnost v roce 2015

Osvěta

Spolupráce s médii

V roce 2015 se nám podařilo oslovit časopisy pro maminky s celorepublikovou působností a vyšlo několik článků na téma poporodní deprese (ale i úzkosti a psychóza).

V březnu 2015 vyšel článek v časopise *Betyнка*, ke kterému jsme připravili podklady. Základ odborných informací vycházel z textů PhDr. Ilony Špaňhelové a MUDr. Barbory Talové. Příběhy poskytl předsedkyně spolku a jedna z maminek, se kterou jsme v kontaktu.

V červnu 2015 vyšly příběhy poporodní deprese v časopise *Maminka*. Svůj příběh sdílela předsedkyně spolku. Druhý příběh sepsal tatínek Jerry, který se s ohromným nadhledem podělil o smutné zkušenosti s poporodní depresí své partnerky ([příběh Jerryho na stránkách spolku](#)).

Poděkování si zaslouží všichni výše zmínění, kteří přispěli k obsahu ve zveřejněných článcích. Za milou spolupráci pak děkujeme redaktorkám Janě Marxtové (*Betyнка*) a Regině Rothové (*Maminka*).

Informační materiály a články

Na téma poporodního šílení jsme vydali několik článku. Ve spolupráci s grafičkou Dagmar Laryzsovou jsme vytvořili informační leták pro maminky. Na obsahu spolupracovala Veronika Kubrichtová a Lucie Machová.

Po porodu vám nemusí být do zpěvu

Role matky přináší do života spoustu náročných změn.
Krátkodobé zhoršení nálady popisuje 80 % žen.
Je to v pořádku a pravděpodobně vám bude brzy lépe.

Může ale být i hůř

Někdy nepříjemné pocity přetrvávají dál.
Může přijít úzkost, strach, nespavost,
nechutenství, ztráta radosti a zájmu
o cokoli,...

Řada žen má obtíž přijmout vlastní dítě.

Pomoc je na dosah

Pokud se cítíte mizerně více než 14 dnů,
je na čase jednat.
O svých problémech mluvit se svým okolím.
Pokud vám brání normálně žít,
vyhledejte odbornou pomoc.

Kdo vám pomůže?

Praktický lékař
Psycholog nebo psychoterapeut
Psychiatri
Centrum krizové intervence

Chcete zjistit víc?

V první řadě vyhledejte odborníka.
Informace i příběhy najdete na www.usmevmamy.cz
Informace od psychologů a terapeutů na www.podporamaterstvi.cz

Psychická podpora v náročných obdobích spojených s mateřstvím
www.podporamaterstvi.cz

úsměv mámy

Obrázek 1 Informační leták pro maminky

Projekty

Máma v úzkých – osvětová kampaň ve Středočeském kraji

Cílem projektu bylo rozšířit informace o problematice psychiky ženy v poporodním období mezi ženy, kterých se obtíže mohou týkat. Proběhlo celkem pět přednášek v různých městech ve Středočeském kraji a vydali jsme informační brožuru v celkovém nákladu 2.000 kusů.

Poděkování si zaslouží všechna mateřská centra, která nám poskytla prostor pro pořádání přednášek:

- Brandýský Matýsek v Brandýse nad Labem – Staré Boleslavi
- RC Kašpárek v Mělníce
- RC Parníček v Lysé nad Labem
- RC Myšák v Neratovicích
- MC Svítání v Nymburce

Projekt byl realizován díky příspěvku Středočeského kraje a společnosti Bamboolik s.r.o.

Na přípravě odborných informací se podílela Mgr. Lucie Machová a MUDr. Barbora Talová. Přednášky společně realizovaly Ing. Veronika Kubrichtová a Mgr. Lucie Machová.

Mediálním partnerem se stal časopis Miminko. Dárky na přednášky věnovala společnost Radioservis a.s.

Informační brožura byla distribuována v rodinných centrech ve Středočeském kraji, ale i v porodnicích v Mělníce, Kladně a Příbrami.

Rozpočet projektu: 56.660 CZK

[Článek o projektu](#)



Pozvánka na přednášku **JAK NEZEŠÍLET Z MATEŘSTVÍ**

- 80 % žen prožije po porodu přechodné období zhoršené nálady
 - 1 ze 7 žen prožije poporodní depresi
- 1-2 ženy z 1000 prožijí stav mimo realitu, tzv. poporodní psychózu

Mateřství je krásné, ale ze začátku leckdy krušné.
Štěstí přeje připraveným a informovaným.
A tak vás zveme na přednášku, kde se dozvíte:
Jak přežít náročné první dny po porodu.
Na které příznaky si dát pozor.
Jak vypadá poporodní šílení.
Kdy je na místě vyhledat pomoc.

**AŽ UŽ PRO VÁS BUDE MATEŘSTVÍ NÁROČNÉ,
NEBO VÁS ZASKOČÍ NEČEKANÉ STAVY,
VŽDY SE JEDNÁ O PŘECHODNÉ OBDOBÍ A EXISTUJE POMOC!**

Těší se na vás
Mgr. Lucie Machová, psycholožka a psychoterapeutka, která se specializuje na podporu mateřství
Ing. Veronika Kubrichtová, předsedkyně Úsměv mámy, z.s. a matka, která přežila poporodní šílení
Potkáme se v 5 středočeských městech

- 9. listopadu v MC Svítání v Nymburce (začátek v 16:00)
- 23. listopadu v RC Kašpárek Mělník (začátek 18:00)
- 25. listopadu v RC Parníček v Lysé nad Labem (začátek v 17:00)
- 30. listopadu v Brandýském Matýsku v Brandýse nad Labem (začátek v 19:00)
- 7. prosince v RC Myšák v Neratovicích (začátek v 18:00)

www.usmevmamy.cz



bamboolik
Podporovatel projektu



Středočeský kraj
Tento projekt je realizován
s příspěvím Středočeského kraje



Miminko
Podporovatel projektu



úsměv mámy
Organizátor

Obrázek 2 Pozvánka na přednášky ve Středočeském kraji

Neúspěšné žádosti o dotace

V roce 2015 jsme zažádali o dotaci ve výzvě č. 22 ESF ČR. Naše žádost však nebyla podpořena.

Prezentace na akcích

V roce 2015 jsme se zúčastnili dvou akcí, kde jsme představili problematiku psychiky ženy v poporodním období. Dostalo se ale i na téma vazby mezi dítětem a matkou, která s psychikou úzce souvisí.

Festival Respekt k porodu v Praze – květen 2015

Na festival se vydala předsedkyně spolku Veronika Kubrichtová spolu s psycholožkou Lucií Machovou, která se specializuje na problematiku mateřství. Celkem zazněly z naší strany dva příspěvky: „Poporodní šílení“ a „Osudové pouto“.

Článek o účasti na festivalu



Obrázek 3 Lucie Machová na festivalu Respekt k porodu

Seminář Dítě v krizi ve Zlíně – červen 2015

Na seminář vyrazila Veronika Kubrichtová, aby představila publiku složenému především z řad učitelů činnost spolku i podrobnosti o psychice žen v poporodním období.

Přímá podpora zasažených žen

V roce 2015 jsme vedli i přímou komunikaci s několika ženami, které právě procházely poporodní depresí (nebo úzkostí). Naše komunikace je zaměřená na dodání naděje, sdílení zkušeností, případně zprostředkování kontaktů na odborníky. Přímou odbornou pomoc zatím neposkytujeme.

Finanční zpráva, zpráva o hospodaření

Rozvaha

ROZVAHA (BALANCE)			
Zpracováno v souladu s vyhláškou č. 504/2002 Sb. ve znění pozdějších předpisů		k 31.12.2015 (v celých tis. Kč)	Úsměv mámy, z.s.
		IČO	V Olšinkách 2247
		03452603	Brandýs nad Labem - Stará Boleslav 25001
AKTIVA		Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k poslednímu dni účetního období
a		1	2
A.	Dlouhodobý majetek celkem	0	0
A.I.	Dlouhodobý nehmotný majetek	0	0
A.II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	0	0
A.III.	Dlouhodobý finanční majetek	0	0
A.IV.	Oprávkový majetek	0	0
B.	Krátkodobý majetek	0	27
B.I.	Zásoby	0	0
B.II.	Pohledávky	0	3
B.III.	Krátkodobý finanční majetek	0	24
B.IV.	Jiná aktiva	0	0
AKTIVA CELKEM		0	27
A.	Vlastní zdroje	0	-1
A.I.	Jmění celkem	0	0
A.II.	Výsledek hospodaření	0	-1
B.	Cizí zdroje	0	28
B.I.	Rezervy	0	0
B.II.	Dlouhodobé závazky	0	0
B.III.	Krátkodobé závazky	0	28
B.IV.	Jiná pasiva	0	0
PASIVA CELKEM		0	27

Výkaz zisku a ztráty

Zpracováno v souladu s
vyhláškou č. 504/2002 Sb.
ve znění pozdějších
předpisů

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY

k 31.12.2015

(v celých tis. Kč)

Úsměv mámy, z.s.

IČO	V Olšinkách 2247
03452603	Brandýs nad Labem - Stará Boleslav
	25001

Číslo řádku	Název položky	činnost hlavní	činnost hospodářská	celkem
		1	2	3
A.	Náklady	58	0	58
A.I.	Spotřebované nákupy celkem	13	0	13
A.II.	Služby celkem	5	0	5
A.III.	Osobní náklady celkem	40	0	40
A.IV.	Daně a poplatky celkem	0	0	0
A.V.	Ostatní náklady celkem	0	0	0
A.VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba rezerv a opravných položek celkem	0	0	0
A.VII.	Poskytnuté příspěvky celkem	0	0	0
A.VIII.	Daň z příjmů celkem (ř. 42)	0	0	0
	NÁKLADY CELKEM	58	0	58
B.	Výnosy	57	0	57
B.I.	Provozní dotace	54	0	54
B.II.	Přijaté příspěvky	0	0	0
B.III.	Tržby za vlastní výkony a zboží	3	0	3
B.IV.	Ostatní výnosy celkem	0	0	0
B.V.	Tržby z prodeje majetku	0	0	0
	VÝNOSY CELKEM	57	0	57
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	-1	0	-1
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	-1	0	-1

Poděkování

Velké poděkování si zaslouží všichni výše zmínění lidé, kteří svou dobrovolnou prací umožňují fungování Úsměvu mámy. Díky nim se dostávají k maminkám, které to potřebují, důležité informace i psychická podpora ve velmi náročném období.

Kontaktní a identifikační data

Název organizace: Úsměv mámy, z.s.

Sídlo organizace: V Olšinkách 2247, 250 01 Brandýs nad Labem

Předseda spolku: Ing. Veronika Kubrichtová

Telefon: 777 607 877

E-mail: veronika@usmevmamy.cz

IČO: 03452603

Číslo účtu: 2000779324/2010

Webové stránky: www.usmevmamy.cz