



 *úsměv mámy*

VÝROČNÍ ZPRÁVA

2023

Obsah

Úvodní slovo	2
Základní poslání Úsměvu mámy	3
Lidé kolem Úsměvu mámy	3
Spolupráce v roce 2023	4
Utužujeme vztahy uvnitř Úsměvu	7
Družíme se	7
Činnost v roce 2023	7
Osvěta	7
Sociální sítě a webové stránky	8
Úsměv mámy na akcích	9
Křehká mateřská psychika v médiích	10
Osvětová kampaň	12
Vzděláváme se	13
Přímá podpora žen	13
Práce regionálních koordinátorek	13
Centrum Úsměv mámy Praha	13
Kampaň na Donio	15
Projekt Úsměv mámy patří celé rodině – podpora od MPSV	16
Podpora od Nadace ČEZ	16
Výstupy činnosti pražského centra	17
Financování spolku	17
Poděkování	18
Finanční zpráva, zpráva o hospodaření	19
Rozvaha	19
Výkaz zisku a ztráty	20
Kontaktní a identifikační data	21

Úvodní slovo

Jak se dočtete níže, rok 2023 byl rokem zastavení. Úsměv mámy plynule rostl od samého počátku a s tím, jak do něj přibývali další akční lidé, se růst rozjel nekontrolovatelným tempem. Je úžasné sledovat, kolik lidí chce s nadšením podporovat ženy, které se namísto radosti z miminka dočkaly něčeho temného, neuchopitelného a naprosto nečekaného. Když mám někdy pocit, že je kolem mě až příliš mnoho zla, stačí stočit pohled do Úsměvu mámy a rázem vidím, že svět je skvělé místo. Vyrůstla tu má druhá rodina, o kterou se můžu opřít, kdykoliv je to potřeba. A stejně tak i zoufalé mámy, které hledají vlídné slovo, naději nebo účinnou a citlivou pomoc. Přesto vše přišla v roce 2023 chvíle zastavení. Protože co roste příliš rychle, může se snadno rozsypat na padrti. A to by byla v případě Úsměvu mámy obrovská škoda.

Věřím, že i když třeba nebudeme chvíli růst rychlostí blesku, zvládneme společně udělat mnoho dalších dobrých věcí. A jednoho dne třeba zase začneme růst.

Moc děkuju všem v Úsměvu mámy. Za vaše nadšení. Nezištnou pomoc. Touhu měnit svět k lepšímu. Nepřestávám být vděčná za to, kolik úžasných lidí se ocitlo v mém životě.



Veronika Kubrichtová
Zakladatelka a předsedkyně Výboru

Základní poslání 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
- osvěta zaměřená na mateřské psychické obtíže
- podpora a osvěta v oblasti vytváření pozitivní vazby mezi matkou a dítětem

Lidé kolem Úsměvu mámy

Rok 2023 byl pro Úsměv mámy rokem „uvědomění“. Došlo nám, že jsme se během posledních let rozrostli natolik, že je potřeba se na chvíli zastavit. Práce se sice nezastavila, ale počet lidí v Úsměvu už dávno přeskočil 100 a je potřeba rozrůstání alespoň částečně přibrzdit, abychom nenarazili do zdi. Začínáme se zamýšlet nad novým systémem fungování a sdílení znalostí a dovedností, které se nám průběžně tvoří, ale zatím je efektivně nepředáváme.

Vedení Úsměvu mámy zůstává v roce 2023 beze změny:

- Předsedkyně Výboru spolku: Veronika Kubrichtová
- Místopředsedkyně Výboru spolku: Lucie Kočová, Veronika Hanušová
- Další členky Výboru: Veronika Šišmová, Renata Banášová

Předsedkyně Výboru spolku zůstává v roce 2023 Veronika Kubrichtová, která se po poporodní (a depresivní) pauze vrhla plně do práce. Starala se hlavně o shánění peněz na provoz spolku, řídila strategické aktivity, plánovala směřování do budoucna a aktivně se podílela na komunikačních aktivitách.

Lucie Kočová stála i nadále v čele pražského centra a zároveň se podílela na řízení spolku. Přestože se obě oblasti rozrůstaly co do počtu činností, Lucka zůstala neochvějně klidná a náš obdiv vůči ní rostl. Přesto si uvědomujeme, že situace je dlouhodobě neudržitelná.

Veronika Hanušová pokračuje ve výborovém baby boomu, což urychluje nutnost předat část kompetencí dalším lidem. Postupně tak roste širší centrální tým, který se stará o nábor nových lidí a jejich proškolení. I v nelehkém začátku mateřství Verča pokračuje v mnoha ze svých desítek úsměvákých rolí, především v práci pro naše pražské centrum.

I Verča Šišmová dostala svému jménu a přivedla na svět zatím nejmladší z generace pokračovatelek a pokračovatelů Úsměvu mámy. Kdyby člověk na vlastní oči neviděl její rostoucí břicho, ani by nevěřil, že porodila, protože Verča Š. s námi už šestinedělí pokračovala v on-line poradách a táhla s námi podzimní kampaň.

Nová vůdčí energie z Olomouckého kraje ztělesněná neporazitelnou Renčou Banášovou nám předvedla v roce 2023 mistrovské kousky. Renča vdechla život nové podobě podpory žen ve spolupráci s porodnicemi. Zrodil se tak koncept pracovišť „Mother mind friendly“.

Neoficiální členkou vedení Úsměvu byla i v roce 2023 Adéla Sedláková. Áďa stála u všech důležitých projektů a byla to její pevná síla, která je dovedla k úspěšným koncům.

Pro činnost Úsměvu mámy jsou nepostradatelné naše regionální týmy, které poskytují ženám s psychickými potížemi přímou podporu. V roce 2023 v jejich čelech stály:

- V Libereckém kraji přebrala štafetu Káťa Vytlačilová.
- V Plzeňském kraji Kristýna Petráková.
- V Jihočeském kraji Michaela Fajtllová.
- V Královéhradeckém kraji Adriana Bažantová.
- V kraji Vysočina Jana Slámová.
- Středočeský kraj a Praha patřily pod pražské centrum, které vede Lucie Kočová.
- V Jihomoravském kraji přebrala žezlo od Dáši Kaloudové Dominika Musilová.
- V Olomouckém kraji Kateřina Hamerníková a Renča Vodičková.
- Ve Zlínském kraji nejprve Lenka Kristlová a Jana Krzyžánková, které následovala Lucka Rusková.
- V Moravskoslezském kraji Klára Pavelková a její pokračovatelka Monika Kubánková.

S rozvíjením spolupráce nám aktivně pomáhala Marta Kouba Štiglitz, Gabriela Cabrnachová, Sylvie Zemanová a Zuzana Bílková. O nábor nových lidí do Úsměvu mámy se starala Lenka Zelinger, o jejich proškolení pak Veronika Židlická. Externí kurzy pak vedla Kamila Jankesová.

V osvětě u praktických lékařů pokračovala Jana Krzyžánková.

S celým chodem organizace pak nezištně pomáhalo mnoho dalších žen i mužů. Všichni si zaslouží velké poděkování, protože bez nich by to nešlo.



Obrázek 1 Historicky první výjezdní zasedání Úsměvu

Spolupráce v roce 2023

S koncem roku 2023 přišel i konec společného projektu s Národním ústavem duševního zdraví s názvem „Těhotenství bez psychosociálního stresu – nejčasnější prevence duševních poruch a toxického stresu u dětí“. Společně tak máme za sebou rozjezd screeningů v mnoha gynekologických ordinacích, tvorbu osvětových videí, čtyři kola konference „Perinatální duševní zdraví“ a dva velké workshopy. Výstupy projektu společně prezentujeme na posledním ročníku konference.

Článek se souhrnnými informacemi

V roce 2023 nám poskytla velkou podporu šikovná česká podnikatelka Tereza Paverová, která stojí za značkou Černá na bílé. Výtěžek z knihy „Okamžiky“ putuje do našich regionů. Slavnostní předání šeku se uskutečnilo na veletrhu FOR KIDS v pražských Letňanech. Nechyběla ani patronka této aktivity herečka a zpěvačka Eva Burešová.



I v roce 2023 jsme pokračovali ve spolupráci se společností Hero Czech & Slovakia. Poskytujeme konzultace témat, která souvisí s psychickou nerovnováhou v raném mateřství a možnostmi jejího řešení a jsme v pozici odborného garanta. Společně pak plánujeme šířit osvětu mezi odborníky, kteří o maminky v křehkém období pracují.

Ve spolupráci s Fakultou multimediálních komunikací Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně natáčíme spot Úsměvu mámy, se kterým nám pomáhá i Kristina Kloubková.



Krásná nabídka přišla z brandýské květinové kavárny [Adélčino](#), kde uspořádali bazárek ve prospěch Úsměvu mámy.

S koncem roku pak přišla úžasná nabídka od Lukáše Bílka, který nám poslal velmi pěkný dar na podporu pražského centra.

“

*"Motivovalo mne,
že jste v minulosti pomohli
někomu, na kom mi záleží."*

Lukáš Bílek
podporovatel Úsměvu

úsměv mámy

Utužujeme vztahy uvnitř Úsměvu



Setkání pražského týmu

Družíme se

Veronika Kubrichtová, Renata Banášová a Lenka Brodská na křestu knihy Protivná sprostý matky

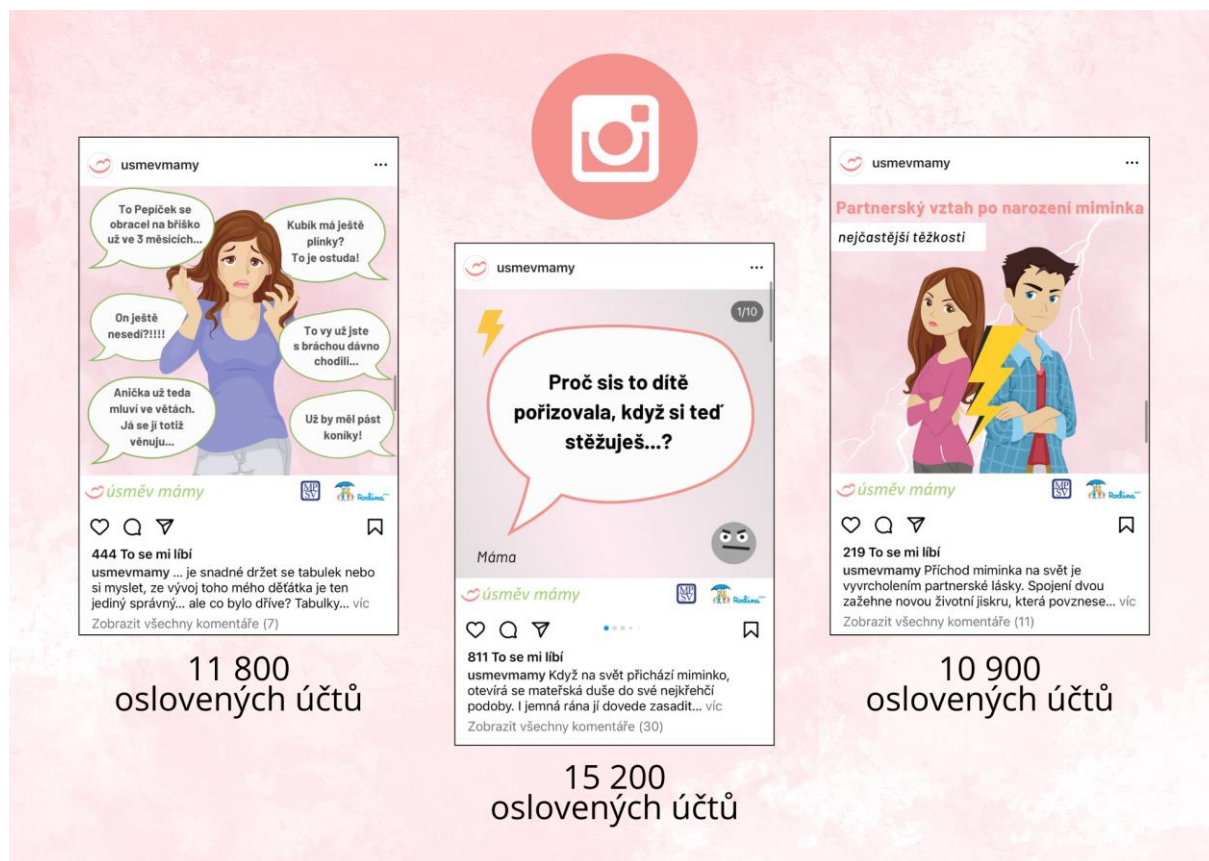


Činnost v roce 2023

Osvěta

Sociální sítě a webové stránky

I v roce 2023 připravujeme vlastní obsah pro sociální sítě a rozšiřujeme naši komunitu. Během roku se nám podařilo na Instagramu přesáhnout hranici 10 000 sledujících a jejich počet i nadále roste raketovou rychlostí. Mezi nejúspěšnější příspěvky patřily následující:



V tradiční **květnové osvětové kampani** u příležitosti **Světového dne duševního zdraví matek** jsme se ponořily do hlubin poporodní deprese. Hlavním symbolem kampaně byla vlaštovka, která přináší naději ženám, které o ni kvůli poporodní depresi přišly. Projevy deprese popsané „zevnitř“ se objevily na sociálních sítích pod hashtagem #uvnitroporodnideprese a jsou také ke stažení ve formě pdf na našich [webových stránkách](#).



Úsměv mámy na akcích

Pravidelně se účastníme různých akcí formou stánků, přednášek nebo besed.

ÚSMĚV MÁMY NA AKCÍCH



velikonoční trhy
na Mariánské náměstí



přednáška
na WONCA Europe
conference v Bruselu



přednáška na výroční
konferenci SVL ČLS JEP



Karlínské dny duševního zdraví



konference Perinatální duševní zdraví III a IV



vánoční trhy v Olomouci

Křehká mateřská psychika v médiích

Opět se nám dařilo šířit téma mateřské psychiky i v médiích, a to na mnoha frontách

Televize

Naše konzultantka a terapeutka Kateřina Azavedo v Sama doma.



[Odkaz na vystoupení](#)

Veronika Šišmová v reportáži České televize.



Veronika Kubrichtová ve Snídani s Novou.



Jana Krzyžánková v reportáži České televize



[Odkaz na reportáž](#)

Články

- <https://www.novinky.cz/clanek/domaci-poporodni-deprese-muze-skoncit-i-smrti-40450831>
- <https://mimi.nobilis.cz/clanek/kdyz-usmev-pomaha-aneb-maminky-nejste-v-tom-samy/https://www.zdravijakovasen.cz/clanky/usmev-mamy-rozhovor-s-lucii-kocovou>

- <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-zivot-v-cesku-chtela-jsem-se-zabit-vzpomina-maminka-na-obdobi-po-porodu-230287>
- <https://inspirante.cz/osveta-je-dulezita-rika-maminka-o-poporodni-depresi-a-uzkostech/>
- <https://13hrichurodicovstvi.cz/77-psychika-zen-po-porodu/>
- <https://www.zeny.cz/nazory-2/sama-doma-a-silena-hlavnim-problemem-cerstve-matky-neni-jeji-dite-ale-izolace-2>

Podcasty

- <https://www.youtube.com/watch?v=9sLh7AEt9Mo>



[Odkaz na podcast](#)

Osvětová kampaň

Květnová kampaň u příležitosti Světového dne duševního zdraví matek už je pro nás takřka tradicí, proto jsme i v roce 2023 jednu připravili, tentokrát na téma Uvnitř poporodní deprese.



Světový den duševního zdraví matek 2023

úsměv mámy

#uvnitroporodnideprese
#nadejesevrat



Světový den
duševního
zdraví matek 2023

úsměv mámy

#uvnitroporodnideprese
#nadejesevrat



Vzděláváme se

I v roce 2023 pokračujeme ve vlastním konceptu vzdělávání. Kromě toho pořádáme i specializované workshopy a webináře pro náš tým přímé podpory.

VZDĚLÁVÁNÍ TÝMU

LEDEN	Porod a péče o ženu po porodu očima lékařky
ÚNOR	Osobnostní struktura a poruchy osobnosti
BŘEZEN	Základy vývojové psychologie
DUBEN	Práce s klientem se sebevražednými myšlenkami
KVĚTEN	Trauma v kontextu mateřství
ČERVEN	Školení od Linky první psychické pomoci
ZÁŘÍ	Sandtray - terapie pískem
ŘÍJEN	Dětská psychiatrie v praxi
LISTOPAD	Hospitalizace na psychiatrickém oddělení

Přímá podpora žen

Mezi naše hlavní aktivity vždy patřila a patřit bude přímá podpora žen, které se v těhotenství nebo v mateřství potýkají s psychickými obtížemi. Soustavně tak udržujeme, rozšiřujeme a kultivujeme celorepublikovou podpůrnou síť. V roce 2023 byla dostupná ve 12 ze 14 českých krajů.

Práce regionálních koordinátorek

Regionální péči Úsměvu máme se snažime nadále rozšiřovat a to se nám daří hlavně díky neutuchající energii našich regionálních koordinátorek a peer konzultantek. Někde stojí regionální péče na jedné koordinátorce/konzultantce, jinde už máme týmy, na jejichž počet členů prsty rukou nestačí. Jedno ale mají společné – fungují díky dobrovolné práci mnoha lidí.

V roce 2023 bylo v regionech podpořeno celkem 735 osob.

Centrum Praha

Naše pražské centrum na rok 2023 podpořilo více než 500 osob. Provoz centra byl z velké části financován dotací MPSV Rodina, z individuálních darů a sbírky na Donio.cz.

Celkový počet podpořených žen (i mužů): 565

Jak si pražské centrum vedlo v roce 2023?

I v roce 2023 jsme pokračovali v rychlém tempu díky stále větší poptávce po našich službách. Pyšně se hlásíme k více jak 500 podpořeným ženám pražským centrem Úsměv mámy.

Naše hlavní služby jsme nabízeli nadále zdarma - vstupní konzultace, peer konzultace, besedy a většinu skupinových aktivit. Přibyla k nim také sdílecí skupinka Ženské kruhy, kterou v našem centru nabídla jedna z našich peer konzultantek a která se s úspěchem ujala. Kromě žen samotných se na nás také obraceli jejich partneři a blízcí, kteří se zajímali o možnosti pomoci i o to, jak ženy nejlépe podpořit.

Naše pražské prostory jsme v létě zkrášlili novými okny a interiér jsme doplnili o rukodělné výrobky našich peer konzultantek, které nám zbyly z bazárků a trhů, kterých jsme se v průběhu roku účastnili. Nechyběli jsme ani na besedě v rámci Noci kostelů v Praze - Hájích, kam nás pozvala naše bývalá klientka.

S pražskými peer konzultantkami a terapeutkami jsme tužili kolektiv nejen na společných supervizích a intervizích, ale třeba na společné letní večeři v Karlíně.

V roce 2023 jsme posílili tým o čtyři nové peer konzultantky. A z čeho máme největší radost? Tři z nich jsou naše bývalé klientky! To nás naplňuje vděčností a pocitem, že má naše práce smysl.

Lucie Kočová, vedoucí centra Praha

„Chtěla jsem vám poděkovat za pomoc a také paní terapeutce, se kterou jsem se sešla. Je fajn, že existují organizace, jako je ta vaše, a že jsou lidé, kteří nezištně pomáhají druhým. Vážím si toho, že reakce na můj e-mail byla okamžitá. S Lenkou jsme několikrát telefonovaly. I když má sama svých starostí dost, vždy mě trpělivě vyslechla. Můj problém nejde vyřešit hned, ale už jen ten pocit, že existují lidé, kteří mi chtějí pomoci, aniž by mě znali, mi dal hodně. Teď se budu soustředit na příchod miminka a doufám, že nebudu po porodu volat S.O.S. kvůli poporodní depresi, třeba holčička vše v dobré obrátí 😊. Díky moc, A.

“Ten respektující přístup, že mě nikdo neshazoval, nepochyboval, prostě mi jen chtěli pomoci... To bylo to nejlepší, co se mi mohlo stát, abych si furt nepřipadala jako neschopná, nesvéprávná, hloupá, že jsem ve všem selhala.”

Klientka centra

Donio  úsměv mámy www.donio.cz/mamamele #mamamele www.centrum-um.cz

Podpora o vás na Doniu

I v roce 2023 pořádáme kampaň na Doniu za pokračování pražského centra. Získaná podpora nám opět velmi pomohla udržet naše pražské centrum v činnosti.



Celkový příspěvek: 213 460 Kč

Projekt Úsměv mámy patří celé rodině – podpora od MPSV

V roce 2023 přispěla k rozvoji činnosti našeho pražského centra také podpora od MPSV, mohli jsme se tak vrátit k činnosti v plném rozsahu. Ani tak to nebylo jednoduché, protože počet žen, které potřebovaly podporu, neustále rostl, ale snažíme se vždy vyjít vstříc a hledat řešení.

Celkový příspěvek: 756 727,70 Kč



Rodina MPSV

Podpora od Nadace ČEZ

V průběhu roku začalo být jasné, že zájem o služby pražského centra bude natolik vysoký, že nám nebudou zbývat finanční prostředky. Pomoc nám naštěstí poskytla Nadace ČEZ.

POMÁHEJTE POHYBEM!
s mobilní aplikací EPP od Nadace ČEZ

**240 hodin peer konzultací
a 240 hodin psychoterapie**
pro klientky centra *Úsměv mámy*

úsměv mámy NADACE ČEZ EPP Google Play App Store

Celkový příspěvek: 96.000 Kč

Výstupy činnosti pražského centra

Počet podpory v hodinách podle činností:

Typ péče	Hodiny	Počet
Vstupní rozhovor s vedoucí centra	181,6	335
Psychologická konzultace	675,5	667
Osobní podpora peer konzultantkou	147	86
Telefonická podpora peer konzultantky	314,3	399
On-line podpora peer konzultantkou	554	1092
Podpůrná skupina	198	123
Skupinové aktivity	12	6

Celkový počet podpořených lidí (klientek, rodinných příslušníků): **565**

Financování spolku

V roce 2023 fungoval spolek Úsměv mámy díky podpoře individuálních, firemních a nadačních dárců, stejně jako díky podpoře od MPSV.

Prostřednictvím platformy Darujme.cz podpořili dárci Úsměv mámy částkou 99.371 Kč.

Účel daru	Celková částka
Činnost Úsměvu mámy	175 651,00 Kč
Provoz centra Praha	32 100,00 Kč
Provoz olomoucké buňky	2 300,00 Kč
Provoz jihočeské buňky	300,00 Kč
Provoz moravskoslezské buňky	10 500,00 Kč
Provoz liberecké buňky	2 600 Kč
Provoz plzeňské buňky	300 Kč
Celkem	210 651,00 Kč

Dále nás podpořili:

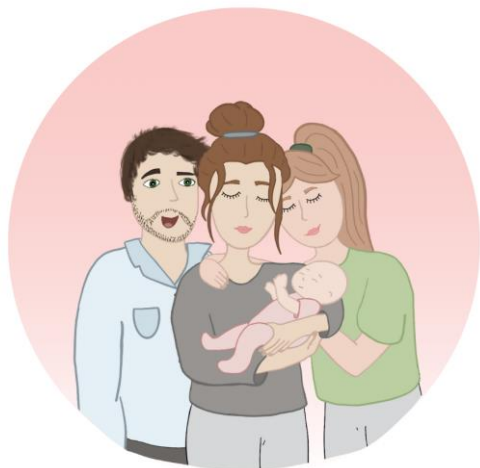
- Nadace Pomoc na cestě vzhůru
- Hero Czech & Slovakia
- Nadace Pojišťovny Kooperativa
- Tesco
- ExxonMobil Czech Republic
- Hanzo production s.r.o.
- A další drobní dárci

Olomoucké divadlo



Poděkování

Velké poděkování si zaslouží všichni výše zmínění lidé, kteří svou neúnavnou prací umožňují fungování Úsměvu mámy. Díky nim se dostávají k maminkám, které to potřebují, důležité informace i psychická podpora v jednom z nejkřehčích životních období.



Výkaz zisku a ztráty

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

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY
ve zkráceném rozsahu
ke dni 31.12.2023
(v celých tisících Kč)

Obchodní firma nebo jiný
název účetní jednotky
Úsměv mámy, z.s.

Sídlo, bydliště nebo místo
podnikání účetní jednotky
V Olšinkách 2247
Brandýs nad Labem-Stará
Boleslav
25001

IČO
03452603

Označení	Název	Číslo řádku	Hlavní činnost	Hospodářská činnost	Celkem
A.	Náklady	1	1 902	0	1 902
A.I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	573	0	573
A.III.	Osobní náklady	4	1 325	0	1 325
A.V.	Ostatní náklady	6	4	0	4
	Náklady celkem	10	1 902	0	1 902
B.	Výnosy	11	1 902	0	1 902
B.I.	Provozní dotace	12	757	0	757
B.II.	Přijaté příspěvky	13	1 052	0	1 052
B.III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	93	0	93
	Výnosy celkem	17	1 902	0	1 902
Právní forma účetní jednotky		spolek			
Předmět podnikání nebo jiné činnosti		podpora žen s psychickými poruchami			
Okamžik sestavení	Podpisový záznam osoby odpovědné za sestavení účetní uzávěrky		Podpisový záznam statutárního orgánu nebo fyzické osoby, která je účetní jednotkou		
10.03.24					
18:08					

Kontaktní a identifikační data

Název organizace: Úsměv mámy, z.s.

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

Výbor spolku: Veronika Kubrichtová, Veronika Hanušová, Lucie Kočová, Veronika Šišmová, Renata Banášová

Telefon: 777 607 877

E-mail: veronika@usmevmamy.cz

IČO: 03452603

Číslo účtu: 2000779324/2010

Webové stránky: www.usmevmamy.cz

