

**ĮSTAIGOS VADOVO VEIKLOS ATASKAITA**  
2023 m. balandžio 26 d., Vilnius

VšĮ „Mediapressa“ įregistruota 2008 m. liepos 28 d. Juridinio registro kodas 301815733. Viešosios įstaigos buveinė yra Algirdo g. 22-1, Vilniuje, vadovė Nida Vildžiūnaitė.

## **I. VIEŠOJI ĮSTAIGA. BENDROJI INFORMACIJA**

- VšĮ „Mediapressa“ - pagal Viešųjų įstaigų įstatymą 2008 07 28 įsteigta organizacija, tarnaujanti visuomenės labui, teikianti ir gaunanti paramą, yra nepriklausoma nuo valdžios ir valstybės valdymo institucijų; gautą pelną investuoja į pagrindines įstatuose numatytą veiklas.
- Vienintelis dalininkas – įmonės vadovė Nida Vildžiūnaitė. Metų pradžios ir metų pabaigos dalininkės įnašas yra 869,00 eurų.
- Paramos gavėjo statusas nuo 2008 07 28.
- Narystė asociacijoje „Motinystę globojančių iniciatyvų sąjunga“ nuo 2020 11 04, vadybos narė nuo 2021 03 04.
- Socialinio verslo asociacijos narystė nuo 2021 04 02.
- NVO statusas Juridinių asmenų Registrų centre 2021 07 19.
- Viešosios įstaigos vadovės ir vienintelės dalininkės raštišku sprendimu 2022 12 06 pakeisti ir priimti bei VšĮ Registrų centrui pateikti nauji įstaigos įstatai, kurie papildyti tikslais ir veiklomis, susijusiais su viešųjų paslaugų ir advokacijos veiklomis.

## **II. ĮSTAIGOS VEIKLOS MISIJA IR TIKSLAI**

VšĮ „Mediapressa“ misija yra didinti moterų gerovę Lietuvoje, prisidėti prie jų gerovės didinimo švietimo, psichikos sveikatos ir moterų žmogaus teisių srityse, atstovauti jų poreikiams nėštumo, gimdymo metu ir po gimdymo.

Tikslai:

1. Gerinti mamų ir šeimų informuotumą bei pasirengimą vaiko gimimui.
2. Didinti pogimdyminės depresijos prevencijos ir pagalbos galimybes.
3. Atstovauti mamas ir siekti kompleksinių pokyčių Lietuvos sveikatos sistemoje, siekiant tinkamos nėščių moterų ir mamų po gimdymo psichikos sveikatos priežiūros.
4. Siekti geresnės moterų padėties jų nėštumo, gimdymo metu ir po gimdymo.

Veiklos uždaviniai – siekti tikslų, vykdant pagrindines veiklos kryptis: švietimas (leidyba, projektai), viešosios paslaugos (konsultavimas, paskaitos, terapiniai užsiėmimai, mokymai) ir advokacija.

- Didinti tėvų informuotumą ir psichologinį jų raštingumą rengiantis tėvystei ir tapus tėvais. Vykdyti visuomenės švietimą apie emocinius pokyčius motinystėje ir tėvystėje, pogimdyminę depresiją ir prevenciją, pagalbos galimybes.
- Siekti moterų psichikos sveikatos priežiūros įtraukimo į jų nėštumo, gimdymo priežiūrą ir po gimdymo per advokacijos veiksmus.
- Konsultuoti moteris, motinystėje patiriančias psichikos sveikatos sunkumų ir sutrikimų, informuoti jas apie pagalbos galimybes Lietuvoje, rengti terapinius ir kitokius užsiėmimus bei kt.

- Skatinant kompleksinius pokyčius sveikatos ir kt. viešųjų paslaugų srityse, tobulinti sveikatos priežiūros specialistų kompetencijas, didinant psichosocialinių paslaugų įvairovę ir jų prieinamumą.
- Leisti periodinius edukacinius leidinius nėščiosioms ir tėvams, didinti jų pasiekiamumą, bendradarbiaujant su sveikatos įstaigomis su visoje Lietuvoje.
- Vystyti socialinį verslą, kuris užtikrintų nepertraukiamą leidybinę veiklą.
- Rengti renginius, projektus, mokymus, straipsnius ir kitaip didinti tėvų ir visuomenės švietimą apie įvairiapusį pasirengimą motinystei bei tėvystei.
- Prisidėti prie moters gerovės ir jų teisių įsitvirtinimo, atstovauti jų poreikius ir lygias galimybes, viešinti smurto problematiką, skatinti moterų savirealizaciją bei lygiavertį abiejų tėvų įsitraukimą į vaiko auginimą ir priežiūrą.
- Skatinti tėvų ir visuomenė grupių bendruomeniškumą, savitarpio paramą ir bendrystę.
- Plėsti motyvuotų savanorių įsitraukimą, gebėjimus ir suteikti galimybes prisidėti prie mamų emocinės gerovės didinimo, švietimo, paramos ir palaikymo.

### III. VEIKLOS UŽDAVINIAI

Įstaigos veiklos uždaviniai – siekti tikslų, vykdant pagrindines veiklos kryptis: švietimas (leidyba, projektai), viešosios paslaugos (konsultavimas, paskaitos, terapiniai užsiėmimai, mokymai) ir advokacija.

#### III.1. Leidybinė veikla:



„Nėštumo kalendorius“ – atmintinių leidinys nėščiosioms. Tikslas – nemokamas ir prieinamas moterų / tėvų švietimas ir informavimas (pasirengimas motinystei, gimdymui, šeimai, partnerystei, emocinė šeimos sveikata, vaiko priežiūra);

Pasiekiamumas. Didesniųjų miestų poliklinikose, med. centruose (per akušerę, ginekologą).



„Kūdikio dienoraštis“ – atmintinių leidinys tėvams, susilaukusiems kūdikio. Tikslas – nemokamas tėvų švietimas ir informavimas (pasirengimas šeimai, emocinė šeimos sveikata, vaiko priežiūra, ugdymas, lavinimas);

Pasiekiamumas. Lietuvos gimdymo namai.

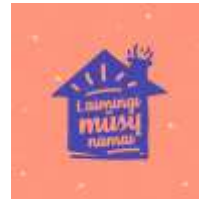


„Laiškai mamai“ – „Mama mums rūpi“ projekto dalis, mama-mamai laiškų ir istorijų knyga. Tikslas – savitarpio palaikymo skatinimas mamų bendruomenėse ir įvairių emocinių būsenų motinystėje normalizavimas, PD prevencija per šviečiamąsias veiklas ir informavimą.

Pasiekiamumas. El. parduotuvė ir specialūs užsakymai.

### III.2. Socialiniai, paramos, informaciniai, švietimo ir paramos projektai:

„Laimingi mūsų namai“ – kalėdinis savanorių vykdomas paramos projektas prieš smurtą. Tikslas – švietimas moterų žmogaus teisių srityje ir socialinės atsakomybės skatinimas. Projektas vykdomas kartu su savanoriais.



„Mama mums rūpi“ – pogimdyvinės depresijos prevencijos projektas. Tikslas – inicijuoti kompleksinius pokyčius Lietuvoje ir siekti geresnės moterų psichikos sveikatos priežiūros nėštumo, gimdymo metu ir po gimdymo. Projektas organizuojamas su bendraįkūrėja Asta Petraitiene.

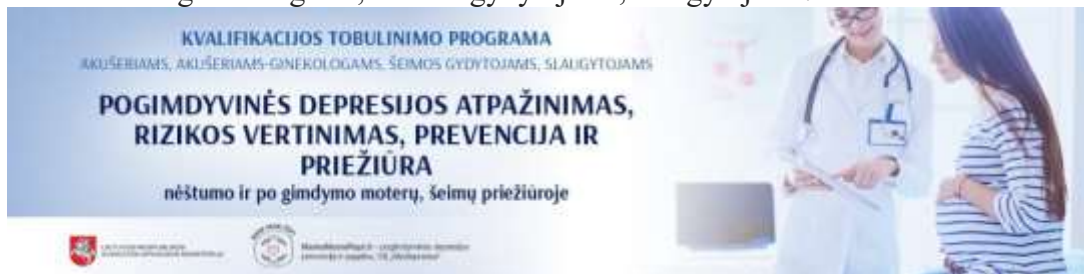


„Gimdyvės krepšelis UKRAINA“. Trumpalaikis paramos projektas, kuriuos siekiama padėti Ukrainos moterims, kurios atvyko į Lietuvą, čia laukiasi ir rengiasi gimdymui. Projektas vykdytas paramos pagrindu, įtraukiant savanorius.



### III.3. Viešosios paslaugos:

- Kvalifikacijos tobulinimo kursas „Pogimdyminės depresijos atpažinimas, rizikos vertinimas, prevencija ir priežiūra“. Nuotolinis kvalifikacijos tobulinimo kursas (8 akad. val.) akušeriams, akušeriams – ginekologams, šeimos gydytojams, slaugytojams.



- Informacija specialistams. Dalijamoji medžiaga apie pogimdyminės depresijos požymius ir asmens sveikatos priežiūros įstaigas, kuriose teikiamos paslaugos pogimdyminės depresijos simptomus patiriančioms pacientėms, numatyta LR Sveikatos apsaugos ministro 2022 m. spalio 10 d. įsakymu „Dėl nėščiųjų, gimdyvių ir naujagimių sveikatos priežiūros tvarkos aprašo patvirtinimo“.
- Paskaitos tėvams:
  - Motinystės emocijų jūra. Nuotolinė paskaita apie gyvenimą su motinystės laikotarpiu patiriamomis emocijomis. Skirta besilaukiančioms ir moterims po gimdymo bei jų partneriams.
  - Psichologinis poros pasirengimas gimdymui. Nuotolinė nemokama paskaita poroms apie psichologinį pasirengimą gimdyti. Skirta besilaukiančioms moterims ir jų partneriams.



- Terapiniai užsiėmimai mamoms:

- Savitarpio paramos ir pagalbos grupės. Susitikimai su nėščiosioms ir moterims po gimdymo, taikant dailės terapijos metodus.



- Konsultavimas:

- Psichologinis konsultavimas (30 nemokamų konsultacijų per 2022 m.).
- Tėvų konsultavimas dėl psichikos sveikatos paslaugų ir emocinės paramos (užklauso el. paštu, skambučiais, žinutėmis socialiniuose tinkluose ir kt.).

### III.4. Advokacija:

2022 pradėjome vykdyti advokacijos veiklas, inicijavome susitikimus (SAM, HI, prezidentūra, savivaldos atstovai, Seimo nariai ir pan.), teikėme ir inicijavome pasiūlymus įvairioms valstybės ir savivaldybių institucijoms. Esame įsitraukę į gimdyvių teisių užtikrinimo ir žmogaus teisių asociacijas kaip skėtinių organizacijų nariai.

## IV. ATLIKTI DARBAI

### IV.1. Švietimas ir leidyba

- „Nėštumo kalendorius“, Ketvirtinis leidinys, 2022 m. išleisti 4 tiražai, Kiekis 20 000 vnt. Platinimas nemokamai gydymo įstaigose, ginekologų, akušerių kabinetuose Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Marijampolėje.
- 2022 plėtra į regionus paramos akcija „Užsakykite leidinį sau – dovanosite leidinį kitai“. 1500 vnt. leidinių perdavėme į Baisogalos, Rokiškio ir Širvintų Alytaus, Pasvalio, Molėtų, Mažeikių, Panevėžio miesto ir rajono, Šiaulių miesto sveikatos įstaigas, kuriose prižiūrimos besilaukiančios moterys.
- „Kūdikio dienoraštis“, Ketvirtinis leidinys, 2022 m. išleisti 4 tiražai, Kiekis 20 000 vnt. Platinimas gimdymo namuose – beveik visi stacionarai Lietuvoje (išskyrus Klaipėdos mieste), e. parduotuvėje. 2022 m. plėtra į regionus: Panevėžio gimdymo stacionaras.
- Nauji straipsniai ir atmintinės temomis, bendradarbiaujant su psichologėmis: motinystės emocijos, santykiai partnerystėje, tėčio įsitraukimas, psichikos sveikatos tema, šeimos sveikata nėštumo laiku ir po gimdymo. Paskaitos ir diskusijos.

### IV.2. Pogimdyvinės depresijos prevencija ir pagalba

- 2022 m. visus metus nemokamos nuotolinės sinchroninės psichologinio pasirengimo gimdymui paskaitos poroms, viso 12. Grupės renkamos kartą per mėnesį. Skirta besilaukiančioms moterims ir jų partneriams. Lektorė sveikatos psichologė-psichoterapeutė Sigita Valevičienė, 14 metų dirbanti nėštumo, gimdymo ir laikotarpio po gimdymo srityje. Knygos „Motinystės kelias“ autorė.

- Dvi savitarpio paramos grupės po 10 nemokamų susitikimų nėščiosioms ir moterims po gimdymo, taikant dailės terapijos metodus ir refleksijas. Užsiėmimus veda Monika Tekutienė, dailės terapijos magistrantė, praktikė, lektorė.
- Suteikta 30 psichologo konsultacijų.
- Edinburgo pogimdyminės depresijos skalė tampa laisvai prieinama internete, ji gali būti naudojama: sveikatos priežiūros įstaigose, užduodant anketos klausimus žodžiu arba duodant moteriai raštu užpildyti anketą; taip pat ją gali pildyti ir pačios moterys, kad galėtų geriau suprasti savo būseną ir laiku kreiptis pagalbos.
- 2022 09 27 Minint Lietuvos socialinių darbuotojų dieną, „Mama Mums rūpi“ lektorė psichologė Sigita Valevičienė apsilankė Šiaulių valstybinėje kolegijoje, Sveikatos priežiūros fakultete, kur dėstė paskaitą labai smalsiai auditorijai – šios kolegijos studentams. „Kai klientas – moteris po gimdymo: kaip atpažinti emocinius sunkumus ir užmegzti kontaktą“ – paskaita smalsiems, motyvuotiems, žingeidiems studentams.
- Surengta informavimo kampanija Šiaulių regione (daugiau IV.3 – socialiniai projektai, akcijos).
- Surinkti ir publikuoti keturi nauji palaikymo laišakai mamai, tėsta „laiškai mamai“ leidinio sklaida.
- Parengta ir 2022 10 17 patvirtinta Kvalifikacijos tobulinimo programa sveikatos specialistams „Pogimdyminės depresijos atpažinimas, rizikos vertinimas, prevencija ir priežiūra nėštumo ir po gimdymo moterų, šeimų priežiūroje“. Tobulinimo programos kodas METAS sistemoje 21510.
- 2022 10- 12 mėn. suorganizavome 6 kvalifikacijos tobulinimo mokymus, kuriame kvalifikaciją kėlė ir pažymėjimus gavo 300 sveikatos specialistų. Finansavimas - SAM (mažo biudžeto viešasis pirkimas). Stebėtas ir matuotas kursų poveikis.

### IV.3. Socialiniai projektai ir akcijos

**2022 02- 03 Mama mums rūpi: Mama, jei tau sunku, nelik viena.** Informacinė kampanija prasidėjus rusijos invazijai į Ukrainą „Mama, jei tau sunku, nelik viena“. Tikslas – padidėjus nerimui dėl karo, suteikti žinių nėščiosioms ir mamoms, auginančioms kūdikius apie emocinę ir psichologinę pagalbą Lietuvoje, skirtą nėščiajai, gimdyvei ar mamai/šeimai.

a) Surengėme nuotolines paskaitas Mama Mums Rūpi / FB

Data	Paskaita	FB
2022-02-25	Apie nerimą su Sigita Valevičiene	Live/FB
2022-02-28	Nerimo ir baimės išveika	Live/FB
2022-03-01	Kvėpavimo praktika nusiramimui.	Live/FB
2022-03-08	Praktinis užsiėmimas skirtas pažinti jausmams, su jais susidraugauti ir juos paleisti.	Live/FB
2022-03-14	Kūno reakcijos į stresą	Live/FB

b) Surinkome ir dalijomės (socialiniuose tinkluose, svetainėse, per partnerius ir el. laišakai siuntėme gimdymo namams) įvairia informacija apie prieinamą pagalbą:

1. Psichologų, pasirengusių šiuo metu padėti neatlygintinai, kontaktai;
2. Terapijomis, užsiėmimais, paskaitomis, kurios šiuo metu vyksta nemokamai;
3. Emocinės paramos ir pagalbos linijomis ir kitomis iniciatyvomis;
4. Susisteminta informacija Mama Mums Rūpi svetainėje.

**2022 03 04 – 2022 06 16 Paramos projektas „Gimdyvės krepšelis UKRAINA“.** Paramos projektas vyko 2022 m. kovo-birželio mėnesiais, organizuojamas iš įstaigos lėšų (gautos paramos). Šio savanoriško projekto metu rinkome paramą pinigais ir daiktais, formavome rinkinius – higienos, švaros ir naujagimio reikmenis, drabužius ir kitus daiktus, kurių reikia mamai bei naujagimiui gimdymo metu ir pirmąsias savaites po gimdymo.

Projektas pradėtas kovo mėn. 4 d., baigiamas – birželio mėn. 16 d., kai visi rinkiniai buvo perduoti Gimdymo namams. Prie projekto savanoriškais darbais ar parama, pagalba prisidėjo beveik 50 skirtingų žmonių. Taip pat įmonės teikė gimdyvių reikmenis (drabužiai, higienos priemonės ir kt.)

Viso padovanojome 37 „Gimdyvės krepšelių UKRAINA“ rinkinius.

**2022 07 01- 2022 12 30 Plėtros akcija Užsakykite „Nėštumo kalendorių“ sau – dovanosite „Nėštumo kalendorių“ kitai!** Nuo pat leidybos pradžios dėjome pastangas, kad „Nėštumo kalendoriai“ ir „Kūdikio dienoraščiai“ būtų nemokami ir taip prisidėtų prie Lietuvos tėvų švietimo ir pasirengimo motinystei bei tėvystei. Džiugu, kad net 14 metų pavyko tęsti šią misiją: draugaujame su Lietuvos gimdymo namais ir didžiąja dauguma didžiųjų miestų sveikatos įstaigų, kuriose prižiūrimos nėščiosios. Akcijos metu kvietėme prisidėti, kad šis edukacinis leidinys pasiektų kuo daugiau Lietuvos moterų atokiausiuose regionuose.

Viso sulaukėme apie 550 eurų paramos iš fizinių asmenų. Gruodžio mėnesį net 5 naujos savanorės prisijungė prie plėtros darbų! Labai ačiū Aliesiai, Rūtai, Živilei, Giedrei, Ievai! „Nėštumo kalendoriai“ 2022 m. pabaigoje išdovanoti daugiau nei 1500 leidinių perduoti 30 naujų klinikų įvairiuose Lietuvos regionuose.

**2022 09 01- 2022 12 10 Savanorės Rūtos Daukšienės organizuota Mama mums rūpi informuotumo didinimo iniciatyva Šiaulių regione.**



2020 vnt. lankstinukų – laiškų su informacija apie depresiją po gimdymo pasiekė Šiaulių regiono sveikatos įstaigas ir dalinami mamoms per šeimos gydytojus ir akušeres ginekologes, kad pasiektų VISAS besilaukiančias moteris 2023 metais regione. Radviliškio PSPC, MediCA klinika, UAB „Kristivita“, VšĮ Šeduvos pirminės sveikatos priežiūros centras, InMedica klinika, Tavo sveikatos namai, V.Balčiūnienės ginekologijos klinika, VšĮ Joniškio pirminės sveikatos priežiūros centras, VšĮ Kelmės rajono pirminės sveikatos priežiūros centras, Pakruojo rajono pirminės sveikatos priežiūros centras, VšĮ Akmenės rajono pirminės sveikatos priežiūros centras - aktyvios ir besirūpinančios pacientėmis bendruomenės įstaigos, mielai sutikusios dalintis moterims aktualia informacija. Lankstinuke pateikiamas Klausimynas įsivertinti moters savijautą ir pasitikrinti dėl pogimdyminės depresijos rizikos, Emocinės paramos kontaktai Šiaulių regione bei visoje Lietuvoje, laiškų mamai, skirti palaikyti ir padrašinti. Dėkojame šios iniciatyvos rėmėjams – Aromama ir Dulos Lietuvoje.

**2022 10 10-12 23 mėn. „Laimingi mūsų namai“.** Inicatyva, kurios tikslas viešinti smurto problematiką Lietuvoje bei inicijuoti pokyčius visuomenėje, kad Lietuvoje visi galėtume gyventi saugūs ir laimingi! Kasmetinis paramos projektas kasmet vykdomas savanorystės pagrindu. Inicatyva vykdoma GB/Laimingimusunamai ir Kalėdinėje atvirukų paramos el.parduotuvėje [www.laimingimusunamai.lt](http://www.laimingimusunamai.lt)

#### **IV.4. Veiklų ir organizacijos tobulinimo, organizacijos stiprinimo ir institucinis bendradarbiavimas ir plėtra**

2022 01 11 Įstaigos direktorė baigė VšĮ „Žmogaus teisių stebėjimo institutas“ ir Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba surengtus e. mokymus „Lygybės ir nediskriminavimo ABC darbdaviams“ 22 ak. val., Žmogaus teisių stebėjimo institutas.

2022 04 06 „Mama mums rūpi“ partnerės dalyvavo seminaras „Kaip efektyviai pa(si)rengti 1,2% pajamų mokesčio skyrimo kampanijai?“, Atviros Lietuvos fondas.

2022 06 06 Konferencija „Ankstyvoji vaiko raida: raktas į socialinių iššūkių sprendimą“ Renginio organizatorius: VšĮ „MaMaDu“, Vilnius.

2022 06 10 „Mama mums rūpi“ partnerės dalyvavo NVO Lėšų pritraukimo ir komunikacijos stiprinimo renginys „Fundraising day“, VšĮ Geros valios projektai, Vilnius.

2022 06 27 „Mama mums rūpi“ partnerės dalyvavo konferencijoje „FIRST 1000 DAYS IN THE NORDIC COUNTRIES“, Nordic conference on mental health and the early years, Reikjavikas, Islandija.

2022 09 06 Social Finance Lithuania projekto NVO Focus grupės dalyvių sesija ir diskusija, Katalista Ventures, Vilnius.

2022 09 15 „Mama mums rūpi“ partnerės dalyvavo NVO lėšų pritraukimo konferencija FUNDRAISING@LT. Building bridges, Vilnius

2022 09 22 Seminaras „Pogimdyminiai psichikos sutrikimai: simptomai, diagnostika, gydymo taktika.“ Dr. A.Kunigėlienė, LSMU

2022 10 10-11 Women’s specialist services as pillars of peace in times of crisis and beyond WAVE (Women Against Violence Europe), Praha

2022 10 14 II-oji Nacionalinė socialinės politikos konferencija. Gyvenimo kelias ir jo krizės: kaip (ar) veikia Lietuvos socialinė politika? VU Filosofijos fakulteto Socialinės politikos katedra.

2022 11 18 Nacionalinė konferencija „Auginu Lietuvą“, asociacija „Neišnešiotukas“.

2022 12 05 Konferencija „Moterų žmogaus teisės Lietuvoje 2022. Seksizmas visuomenėje ir valstybės institucijose?“, Vilniaus Moterų namai.

2022 12 09 5-asis Nacionalinis žmogaus teisių forumas

2022 ruduo. Įstaigos vadovė pretendavo, dalyvavo atrankoje ir sulaukė kvietimo jungtis į SAM III psichikos sveikatos koordinatorių programą, dalyvavo mokymuose. Programos 656gyvendinimas vyks 2023 m.

2022 m. Įsitraukimas į Valstybės pažangos strategijos „Lietuva 2050“ projektą kaip bendrakūrėjai. 2022 04 22 dalyvavome bendrakūrėjų susitikime, išsakėme lūkesčius ir perdavėme pasiūlymus dėl moterų ir šeimų gerovės aspektų įtraukimo į strategijos rengimą.

2022 m. Dalyvavimas „Motinystę globojančių iniciatyvų sąjungos“ moterų apklausos organizavime „Mano gimdymas 2022“.

#### **IV.5. Veiklų, problematikos viešinimas. Pranešimai, diskusijos, sklaida**

2022 11 11 Dalyvavimas konferencijoje Tėvystės kodas 2022 ir pranešimas „Pogimdyminė depresija, („Mama mums rūpi“ atstovė Asta Petraitienė);

2022 10 10 Diskusija inicijuota Seimo narės Ievos Pakarklytės "Ar tikrai mama mums rūpi?" minint Pasaulinę psichikos sveikatos dieną 2022 (dalyvavo „Mama mums rūpi“ bendraautore, kūdikių fotografė Asta Petraitienė);

2022 10 24 Dalyvavimas LRT radijas, laidoje „LRT ieško sprendimų“. Diskusija apie tai kaip padėti mamoms dėl pogimdyvinės depresijos, kaip užkirsti jai kelią („Mama mums rūpi“ atstovė Asta Petraitienė).

2022 m. „Mama mums rūpi“ projektas dalyvavo LR Prezidentūros kanceliarijos organizuojamame projekte "Lietuvos galia", 2022 12 18 įvyko apdovanojimų renginys.

Publikacijos, komentarai, pranešimai spaudoje:

LR SAM „Būsimoms ir esamoms mamos – informacinis vadovas, kaip atpažinti depresiją po gimdymo“

LRT.lt „Būti mamomis sau – to dailės terapijos užsiėmimuose mokosi gimdyvės“

Delfi.lt „Pogimdyvinę depresiją išgyvena ir tėčiai: pasiruošti tam iš anksto nėra lengva, bet įmanoma“

LRT.lt „Ko ėmėsi suomia, danai ir estai, o Lietuva – dar ne: dėmesys mamų psichikos sveikatai prasideda jau nuo pirmojo skambučio“

Labas rytas, Lietuva Reportažas „Psichologinė pagalba moterims Lietuvoje: papildomas rūpestis mama yra labiau specialisto iniciatyva“

15min.lt „Pogimdyminė depresija kamuoja ir vyrus: kaip ją atpažinti bei padėti artimajam“

Etaplius.lt „Stiprus nerimas nėštumo metu gali signalizuoti pogimdyminę depresiją“

Delfi.lt „Vieną mintį gimus kūdikiui su siaubu atsimena iki šiol: psichologė vardija itin pavojingus ženklus“

LRT.lt „Diskusijoje apie pogimdyminę depresiją – viena išvalga: metas suprasti, jog mama yra žmogus, o ne inkubatorius“

Atviras Seimas, video įrašas „Pasitarimas apie pogimdyvinę depresiją“

LRT.lt Kauno tragedija apnuogino kone nematomą mamų emocinės sveikatos pusę: „Niekas po gimdymo neklausė, kaip aš jaučiuosi“

LRYtas.lt „Psichologinės pagalbos negaunančios gimdyvės pasirenka ir labai žiaurų gyvenimo scenarijų“

LIETUVOS GALIA „Mama mums rūpi“ – pogimdyvinės depresijos prevencija ir pagalba“

LIETUVOS GALIA „Mama mums rūpi“ sumanytoja: mamų emocine sveikata rūpinamasi per mažai“

LRT.lt „Mama mums rūpi“ sumanytoja: mamų emocine sveikata rūpinamasi per mažai“

LRYtas.lt „Akušerės Ievos nėštumo kelionės pabaiga: paskutinėje laidoje – moters būklė, kuri dažnai nutylima“

## IV. 6. Advokacija

Advokacijos veiksmai ir rezultatai:

1. 2022 01 14 Susitikimas (nuotolinis) su SAM Psichikos sveikatos skyriaus vadovu Ignu Rubiku, kurio metu pasiūlytos idėjos (mokymai ir klausimyno naudojimas) sveikatos priežiūroje (psichikos sveikatos aspektų skatinimas), mokymų medicams, tėvų pasirengimo, visuomenės švietimo ir aptartos įgyvendinimo galimybės. 2022 02 09 el.laišku pateiktas patikslintas pasiūlymas SAM organizuoti, parengti ir vykdyti tobulinimo programą akušeriams, akušeriams-ginekologams, šeimos gydytojų komandai. Siūlymui pritarta. 2022 04 07 skelbtas mažo biudžeto viešas pirkimas, kurį laimėjus, vykdyti kvalifikacijos tobulinimo kursai.
2. 2022 03 10 Susitikimas nuotoliniu būdu su Vaida Budzevičiene, Respublikos Prezidento patarėja ir Lina Svidinskaite, Respublikos Prezidento patarėja, kurio metu inicijuotas siūlymas ištraukti prezidento institucijai dėl sisteminių pokyčių motinystės psichikos sveikatos srityje, siekiant efektyvesnio sisteminius kompleksinius pokyčius šalyje ir inicijuotas pasiūlymas organizuoti bendrą diskusiją tarp visų suinteresuotų šalių. 2022 03 29 Vaida Budzinevičiūtė el.paštu kreipėsi į SAM atstovus su raginimu vykdyti.

2. 2022 09 19 LR Seime įvyko Seimo narių Paulės Kuzmickienės, Morganos Danielės ir Ievos Pakarklytės inicijuotas susitikimas su įvairių institucijų ir iniciatyvų atstovais apie depresiją po gimdymo. Projektą „Mama Mums rūpi“ atstovavo VšĮ „Mediapressa“ direktorė Nida Vildžiūnaitė, lektorė psichologė Sigita Valevičienė.



2. 2022 spalio mėn. SAM ministro įsakymu buvo įpareigota iš stacionaro išrašomas moteris informuoti žodžiu ir raštu “apie pogimdyminės depresijos požymius ir asmens sveikatos priežiūros įstaigas” (Įsakymas V-900 2013-09-23 Dėl Nėščiųjų, gimdyvių ir naujagimių sveikatos priežiūros tvarkos aprašo patvirtinimo 36.5 papunktis <https://bit.ly/40rytKy>).

3. Prisdėjome prie LR SAM inicijuotos šios informacijos raštu sukūrimo: Būsimoms ir esamoms mamos – informacinis vadovas, kaip atpažinti depresiją po gimdymo (Informaciją parengė SAM specialistai kartu su projekto „Mama Mums rūpi“ psichologais. <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/busimoms-ir-esamoms-mamos-informacinis-vadovas-kaip-atpazinti-depresija-po-gimdymo>).



4. Pateikėme stacionarams dalijamosios medžiagos failus spausdinimui (paviešinti svetainėje [www.mamamumsrupi.lt](http://www.mamamumsrupi.lt)) ir pasiūlymą (el.laišku visiems gimdymo stacionarams) naudotis juo laisvai, spausdinti ir platinti - vykdyti įsakymu numatytą PD prevenciją – informuoti moterį apie pogimdyminės depresijos požymius ir asmens sveikatos priežiūros įstaigas.



5. 2022 12 23 įvyko susitikimas su SAM Ministro patarėja Simona Bieliūne, SAM Psichikos sveikatos skyriaus vedėju Ignas Rubikas, Higienos instituto atstovėmis. Nida Vildžiūnaitė pristatė šiais metais vykusią kvalifikacijos tobulinimo kursų rezultatus, dalijosi įžvalgomis ir siūlymais dėl pogimdyvinės depresijos prevencijos praktiniame sveikatos specialistų darbe. Į susitikimą pakvietėme mūsų partnerius - Motinystę globojančių iniciatyvų sąjungą, kurią atstovavo Gintarė Balčytė ir drauge pabrėžėme, kad efektyviam ir visapusiškam pokyčiui būtina į moterį orientuota priežiūra ne tik nėštumo metu bei po gimdymo, bet ir gimdymo metu.



6. VšĮ „Mediapressa“, 2022 metais kompetentingoms valstybės ir savivaldybės institucijoms ir įstaigoms inicijavo ir pateikė šiuos pasiūlymus dėl viešojo valdymo ir viešosios politikos formavimo.



- 2022 02 22. Pasiūlymai Lietuvos Visuomenės sveikatos biurams (el. paštu, 74 adresatai) ir siūsti per vasario mėnesį “SIŪLYMAS DĖL POGIMDYVINĖS DEPRESIJOS (PD) PREVENCIJOS IR PAGALBOS 2022–2025 m. LIETUVOS REGIONUOSE“;
- 2022 04 12 Siūlymas “PRIEMONĖS SVEIKATOS IŠSAUGOJIMO IR STIPRINIMO PLĖTROS PROGRAMAJE” moterų psichikos sveikatos prevencijai ir priežiūros gerinimui.
- 2022 07 31 Pasiūlymas Valstybiniam visuomenės sveikatos stiprinimo fondui dėl 2023 metų prioritetų priemonių;
- 2022 09 19 Siūlymas susitikimo LR Seime metu (inicijuotas Seimo narės Paulės Kuzmickienės, Ievos Pakarklytės ir Morganos Danielės). Susitikimo tikslas - diskutuoti ir teikti siūlymus Nėščiąjų, gimdyvių ir naujagimių priežiūros tvarkos apraše, siekiant įtraukti psichikos sveikatos priežiūros aspektus. VšĮ „Mediapressa“ direktorės Nidos Vildžiūnaitės ir lektorės psichologės Sigitos Valevičienės pasiūlymai teikti žodžiu.
- 2022 09 26 Pasiūlymas po susitikimo su Alytaus miesto savivaldybės atstovais dėl Depresijos po gimdymo prevencijos vykdymo Alytaus mieste ir apskrityje.
- 2022 10 06 LR SAM ministrui, Psichikos sveikatos skyriaus vedėjui ir kitiems asmenims “Pozicija dėl pakeitimų Nėščiąjų, gimdyvių ir naujagimių sveikatos priežiūros tvarkos apraše bei psichologinės nėščiąjų, gimdyvių ir mamų sveikatos priežiūros paslaugų.” Pateiktas kartu su Motinystę globojančių iniciatyvų sąjunga.

## V. FINANSUOJAMI PROJEKTAI

Tiksliniam finansavimui priskiriamos iš valstybės, savivaldybių biudžetų arba iš kitų šaltinių (Europos Sąjungos, užsienio valstybių ir jų įsteigtų fondų ir kt.) gautos lėšos, skirtos programoms įgyvendinti arba kitiems tikslams. Įsisavintos finansavimo pajamos 22038,95 Eur. šių projektų vykdymui:

1. Projekto Psichologinis Lietuvos šeimų pasirengimas gimdymui ir tėvystei, terapinė pagalba nėštumo metu ir po gimdymo“ – 9000,00 Eur. skyrė Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Pagrindinės vykdytos veiklos:

<sup>14</sup> Paskaitos apie psichologinį poros pasirengimą gimdymui;

<sup>14</sup> Individualios psichologės konsultacijos moterims, patiriančioms sunkumų nėštumo metu ir po gimdymo;

<sup>14</sup> Praktinės savitarpio pagalbos grupės nėščiosioms ir moterims po gimdymo, taikant dailės terapijos metodus

2. VšĮ “Mediapressa” institucinių gebėjimų stiprinimas nėščiujų, gimdyvių, moterų po gimdymo ir šeimų, auginančių kūdikius geresnės padėties ir teisių užtikrinimui Lietuvoje vykdytas kartu su partneriais – Motinystę globojančių iniciatyvų sąjunga. Gautas finansavimas – 14131,80 Eur (2180,60 Eur. nepanaudota, 11951,20 Eur. panaudota) iš Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Pagrindinės vykdytos veiklos:

<sup>14</sup> VšĮ “Mediapressa” įstatų ir sutarčių peržiūra, stiprinimas ar parengimas, registravimas.

<sup>14</sup> Kvalifikacijos kėlimo tobulinimo programos - kurso „Pogimdyminės depresijos atpažinimas, rizikos vertinimas, prevencija ir priežiūra nėštumo ir po gimdymo moterų, šeimų priežiūroje“ (toliau “PD prevencijos kursas sveikatos specialistams”) stiprinimas ir jos kokybės gerinimas.

<sup>14</sup> Bendradarbiavimo stiprinimas su LR SAM ir bent 5 stacionarais skirtinguose Lietuvos miestuose

<sup>14</sup> Savanoriškos veiklos organizavimas: renginys naujų savanorių pritraukimui ir motyvacijai; savanorių konsultavimas, organizavimas ir mokymai.

## VI. ATEINANČIŲ FINANSINIŲ METŲ VEIKLOS TIKSLAI, UŽDAVINIAI

1. Didinti tėvų ir visuomenės švietimą apie emocinę sveikatą tėvystėje, moterų teises, savo veiklomis skatinti mamų ir tėvų gerovę.
2. Minėti Pasaulinę mamų psichikos sveikatos dieną.
3. Organizuoti savanorių koordinavimo veiklas ir koordinuoti veiklas su savanoriais regionuose.
4. Tęsti leidinių leidybą – nemokamą tėvų švietimą regionuose.
5. Rengti pogimdyvinės depresijos prevencines veiklas ir mokymus tėvams;
6. Rengti PD prevencijos mokymus sveikatos specialistams.
7. Organizuoti švietimo ir paramos projektą, skirtą smurtui mažinti, moterų teisėms didinti.
8. Socialinio verslo plėtros ir stiprinimo galimybės.
9. Didinti advokacijos veiksmus regionuose.

## VII. PAJAMOS

- 2022 metais įstaigoje dirbo 2 darbuotojai ir 15 savanoriai.
- Pajamų gauta 86701,38 Eur. Iš jų už suteiktas paslaugas, parduotas prekes sudarė – 61623,66 Eur., Finansavimo pajamos 25077,72 Eur.(iš jų parama 4126,52 eur, vykdyti finansuoti projektai 20951,20 eur).
- 2022.01.01 - 1 dalininkas (fizinis asmuo, įmonės direktorė), dalininko įnašo vertė - 869,00 Eur; 2022.12.31 - dalininkų skaičius ir įnašo vertė nesikeitė (1 dalininkas, 869,00 Eur.)

**Pagrindinės pajamos** gautos pardavus reklamos plotus leidiniuose „Nėštumo kalendorius“ ir „Kūdikio diena“ . Papildomos pajamos gaunamos už finansuojamų projektų vykdymą, leidinių užsakymus per el. parduotuvę ir kitur, parama iš fizinių ir juridinių asmenų, paramą už gyventojų GPM, pajamos dalyvaujant viešuosiuose pirkimuose.

**Sąnaudos**, leidžiant popierinius žurnalus buvo tokios: spaudos, leidinių pakavimo, leidinio dizaino darbai, leidinio maketų parengimas, reklamų paruošimas, straipsnių rengimas, redagavimas bei įvairus nuolatinis konsultavimas (straipsnių, publikacijų, projektų rengimas), ekspertų paslaugos tekstų kūrimas, leidinių išplatintas, siuntimo, vežėjo paslaugos, web svetainės www.nestumokalendorius.lt kūrimas, administravimas ir

priežiūra. Papildomos išlaidos skiriamos darbuotojų transporto išlaidoms, tobulinimui (kursai, knygos, konsultacijos, mokymai), kanceliarinėms, ryšio paslaugoms, patalpų nuomai.

Sąnaudos sudarė viso 83445,56 eurų, didžiausią dalį sąnaudų sudarė – spausdinimo darbai ir suteiktų paslaugų savikaina (31 %).

## VIII. PARAMA

### **2022 m. gauta finansinė parama 4126,52 eurai.**

1.2 % nuo GPM gauta parama įstaigos veikloms remti 359,11 eurai,  
juridinių asmenų parama 3002,78 Eur: 1497,00 UAB Mylu.lt, 1505,78 UAB Stegus.lt.  
fizinių asmenų ir anonimų parama 396,23 eur.

### **2022 m. gauta parama daiktais**

368,40 eur. UAB Stegus.lt.

### **Paramos panaudojimas**

1.2 % parama panaudota Edinburgo klausimyno viešinimo kampanijai vystyti ir viešinti.

Juridinių parama daiktais bei fizinių asmenų ir anonimų parama panaudota organizuojant paramos akciją „Gimdyvės krepšelis UKRAINA“ bei informacinę kampaniją prasidėjus rusijos invazijai į Ukrainą „Mama, jei tau sunku, nelik viena“.

Juridinių asmenų finansinė parama buvo skiriama leidinių plėtros į regionus koordinavimui, siuntimo ir transporto išlaidoms apmokėti.

### **2022 m. suteikta parama materialinėmis vertybėmis:**

Už 2413,95 eurų. VšĮ Šalčininkų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurui.

## IX. SAVANORIAI

2022 11 mėn. organizuotas naujų savanorių pritraukimas, apmokymas, sutarčių sudarymas.

Bendras savanorių skaičius - 15 asmenų.

Bendras savanoriškos veiklos valandų skaičius per ataskaitinį laikotarpį 950 val.

Iš jų: 10 naujų savanorių sutarčių per 2022 m., 800 savanoriško darbo valandų vykdant SADM finansuojamą projektą „VšĮ „Mediapressa“ institucinių gebėjimų stiprinimas nėščiujų, gimdyvių, moterų po gimdymo ir šeimų, auginančių kūdikius geresnės padėties ir teisių užtikrinimui Lietuvoje.“

Direktorė

Nida Vildžiūnaitė