

Maždaug 4 iš 5 mamų po gimdymo patiria motinystės melancholiją, rodo atlikti tyrimai. Nors tai ir laikina emocinė būseną, nesulaukus pagalbos ar emocinės paramos, šie jausmai gali peraugti į sunkesnę formą ir atnešti rimtas pasekmes. Tam, kad taip nenutiktų, organizacijos „Mamos linija“ įkūrėja ir vadovė Dalia Tija Šilė nusprendė padėti emocinės paramos ieškančioms mamoms.

„Mamos Linija“ – emocinės paramos linija, skirta neseniai pagimdžiusioms moterims, kurios patiria motinystės melancholiją. Tai socialinis verslas, kuris siekia atkreipti dėmesį į tokios būsenos reikšmę, galimas jos pasekmes ir psichologinės pagalbos svarbą naujoms mamoms.

„Mūsų veikla yra orientuota į emocinės paramos teikimą bei visuomenės švietimą apie motinystės melancholiją. Skatiname atvirą kalbėjimą apie emocinius sunkumus, su kuriais susiduria mamos po gimdymo, akcentuojame palaikymo svarbą tiek šeimoje, tiek plačiojoje visuomenėje. Ypač siekiame suteikti emocinę pagalbą toms mamoms, kurios nesulaukia palaikymo iš artimos aplinkos. Tai svarbu siekiant mažinti vienišumo jausmą ir gerinti moterų emocinę gerovę“, – pasakoja D. T. Šilė.

Atsirado iš noro būti suprastai

Anot pašnekovės, daugybė moterų susiduria su panašiais išgyvenimais po gimdymo, tačiau dažnai nežino, kas tai, ir neieško pagalbos, nes bijo būti nesuprastos – būtent todėl atsirado ši organizacija.

„Po gimdymo patyriau liūdesį ir apatiją, tačiau neradau vietos, kur galėčiau anonimiškai kreiptis ir būti išgirsta būtent kitos mamos, o ne tiesiog gauti patarimų. Norėjosi ne pamokymų, kuriuos mamos kasdien girdi iš draugų ar šeimos narių, o nuoširdaus pokalbio ir supratimo. Tai paskatino mane įsteigti ne pelno siekiančią organizaciją VŠĮ „Mamos linija“. Čia emocinę paramą teikia tik mamos, kurios pačios patyrė motinystės iššūkius. Jos yra išklausiusios psichologų mokymus bei išlaikiusios egzaminus ir veikia tam, kad palaikytų, o ne patarinėtų“, – sako D. T. Šilė.

Pasak įkūrėjos, supratimas ir palaikymas gali padėti mamoms lengviau įveikti šį sudėtingą laikotarpį, kuris, jei paliekamas be dėmesio, gali sukelti ir rimtų problemų, pavyzdžiui, depresiją.

Prieinama visoms mamoms

„Mamos Linija“ yra prieinama visoms mamoms, kurios susiduria su emociniais sunkumais po

gimdymo, tačiau siekiant palaikyti organizacijos veiklą kyla ir iššūkių.

„Šiuo metu teikiame emocinę paramą el. paštu ir „Facebook Messenger“ žinutėmis. Mūsų linijoje būdinčios mamos augina mažamečius vaikus ir ne visada turi galimybę būti prie telefono darbo dienomis. Dėl to organizuojame ir gyvus renginius, kuriuose diskutuojame apie emocinę sveikatą po gimdymo, dalinamės savo patirtimis bei siekiame kurti palaikančią bendruomenę“, – pasakoja D. T. Šilė.

Vis dėlto, tvirtina pašnekovė, organizacijoje kyla ir finansavimo iššūkių bei sunkumų ieškant, kaip užtikrinti nuolatinę pagalbos linijos veiklą. Be to, labiausiai trūksta visuomenės supratimo ir sąmoningumo apie motinystės melancholiją. Pasak D. T. Šilės, dažnai ši emocinį sutrikimą laikome natūraliu, todėl mamos neieško pagalbos arba tiesiog bijo apie tai kalbėti.

Veikti įkvėpia pačios mamos

Kaip bebūtų, didžiausias įkvėpimą organizacijai veikti suteikia mamos, kurios dalijasi savo istorijomis ir patirtimis.

„Tai padeda suprasti, kokia svarbi yra mūsų pagalba, ir motyvuoja ieškoti naujų būdų, kaip galėtume padėti dar geriau. Semiuosi įkvėpimo ir iš kitų socialinių verslų bei organizacijų, kurios panašiais būdais siekia gerinti visuomenės emocinę gerovę. Per pastaruosius metus sulaukėme daugiau nei 100 laiškų iš mamų, kurios ieškojo emocinės paramos. Tai rodo, kad ši tema aktuali ir daugelis moterų po gimdymo iš tiesų gali jaustis vienišos“, – teigia D. T. Šilė.

Organizacijos vizija – sukurti pasaulį, kuriame visos mamos jaustųsi išgirstos ir gerbiamos. Anot įkūrėjos, „Mamos linija“ siekia išplėsti savo veiklą, įtraukti daugiau edukacinių kampanijų apie motinystės melancholiją ir šitaip pasiekti dar daugiau moterų.

Todėl tam, kad išmokytų finansinio tvarumo, sėkmingo verslo plėtojimo paslapčių, sėkmingos komunikacijos apie savo veiklą bei kitų socialinių verslų steigėjams aktualių dalykų, „Mamos linija“ įsitraukė į socialiniam verslui skirtą intensyvią Lietuvos socialinio verslo asociacijos organizuojamą trijų mėnesių trukmės programą „Poveikio akademija“.

„Poveikio akademijoje“ šiemet dalyvauja 10 Lietuvos socialinio verslo įmonių, kurioms organizuojamos ekspertinės mokymų sesijos, bus užtikrinta individuali mentorystė, konsultacijos. Programos pabaigoje geriausiai įvertintas socialinio verslo pristatymas laimės finansinį „Luminor“ banko paskatinimą – 3000 eurų.

