

# KATEŘINA DOBROZEMSKÁ

## ➔ Setkávání matek "Křížomatk"



Místo, kde můžete  
čerpat energii a  
podporu pro nelehkou a  
důležitou roli mámy.

Bc. Kateřina Dobrozemská  
603 517 460  
kaca.dobrozemska@gmail.com  
Člověk v tísni, o.p.s.  
Litovelská 14, 779 00 Olomouc  
(nyní rodičovská dovolená)



**Kateřina je trojnásobnou matkou a rodičovství jí přineslo mnoho cenných zkušeností. Řadu let působí v neziskovém sektoru (především v oblasti sociálních služeb a jejich řízení), nyní je na rodičovské. Je vystudovanou sociální pracovnící a absolvovala řadu kurzů k práci s klienty, roční manažerský výcvik v Remediu, ve vztahu k dětem Respektovat a být respektován (manželé Kopřivovi) a Cosp (Kruh bezpečného rodičovství).**

**V projektu Rodina v klidu moderuje svépomocnou skupinu Křížomatk, kde sdílí své zkušenosti a otevírá témata, která jsou pro matky podstatná (obzvláště pokud je role mámy čerstvá).**

**V rámci projektu Rodina v klidu vedete svépomocnou skupinu s názvem Křížomatk. Jak tato skupina vznikla a proč má takový název?**

Křížomatk jsou něco, co jsem si přála během svých těhotenství a mateřských navštěvovat a nic takového neexistovalo. Jde o náročná období, plná změn, proměn, obav i očekávání zároveň. Myslím, že předporodní kurzy zdaleka nepokrývají potřeby těhotných a období po porodu ani nebudu komentovat. Prostě odpověď v tom duchu, že „to každá musí nějak přežít“ mi nepřijde dostatečná. Matky musí vyhodnocovat spousty situací a volit správná řešení, proto Křížomatk – jsme neustále na křížovatce a hledáme směr, kterým se vydáme. Ve výchově, v péči, v komunikaci, v řešení konfliktů... Je to náročné, obzvláště pokud nenavazujeme na to, co jsme zažili v dětství ve svých rodinách a hledáme jinou cestu.

**Co z Vaší zkušenosti může matce přinést to, že se bude v rámci Křížomatek, či třeba jinde neformálně setkávat s jinými ženami?**

Úlevu. (Tedy alespoň doufám.) Že to, co zažívám je normální, že se s tím potýkal i někdo jiný, že není jedna varianta, jak si se situací poradit. Že ne všechno musíme takzvaně vydržet. Většinou máme velkou starost, jestli se o dítě staráme dobře, jestli „čteme“ podněty od dítěte správně. (To ani nemluví o tom, když je sourozenců více.) Čelíme obavám, jestli jsme něco nezanedbaly. Je snadné zapomenout na své potřeby, nebo je odsouvat až na někdy. Přitom i matky by měly mít svůj volný čas, své koníčky, mohou uvažovat o návratu do práce, dalším vzdělávání. Nejen uvažovat, určitě se mohou realizovat. A nemusí čekat na konec mateřské. Občas se mne někdo ptá, jestli je skupina určená pro matky v krizi? Já bych řekla, že jde spíše o prevenci krizí a vyhoření.

**Může přinést skupina, kterou vedete, ženám něco víc než běžné popovídání si s kamarádkou?**

Podporu, sdílení zkušeností, jiný pohled, inspiraci. Respekt k jejich názorům a potřebám. Vlastně je to docela podobné rozhovoru s dob-

rou kamarádkou, akorát ne vždy zvládnou naše přátelství přechod do mateřství. Najednou řešíme jiná témata, máme jiný režim, svět bezdětných kamarádek je nám nyní vzdálený. Kamarádky se staršími dětmi jsou trochu jinde, řeší školky a školy, sladění práce s rodinou. Myslím, že Křížomátky mohou nová přátelství přinést, ale není to hlavní cíl. Jako hlavní cíl vnímám podporu ženy v tom, že může jít po „své“ cestě a zároveň být dobrou mámou.

**Mohla byste shrnout, jaká témata a potřeby mají ženy – matky, které přicházejí do vaší skupiny? Aby si ženy, které zvažují účast, mohly lépe představit, co je čeká.**

Dlouhodobě mne fascinuje, že se připravujeme roky na práci, během studia chodíme na praxe, postupujeme od jednodušších oblastí ke složitějším, v práci máme zkušební dobu, často i mentora, supervizi. A pak otěhotníme – a nic – potutelné úsměvy, strašení z porodu, nebo hlášky, že už se nikdy nevyspím a nic si pro sebe nekoupím... Přitom nabíráme novou roli, opravdu silnou, s velkým významem. Tak proto vlastně vznikly Křížomátky. Aby ženy nemusely každou odpověď hledat samy, proto zdůrazňuji sdílení.

Těch témat je opravdu mnoho, mohou být z oblasti psychiky (jak zvládám strachy a úzkosti, napadají mne různé věci, které se mohou stát). Jak zvládat jiný režim a péči o dítě (časté buzení při kojení, únava). No, kojení je téma samo o sobě. Jak se vypořádat s nevyžádanými radami z rodiny (ohledně dudlíku, kojení, spaní atd.), aneb mám právo se zařít podle svého názoru? Rozdílné přístupy k výchově mezi partnery, nebo ze strany prarodičů (respektující přístup k dětem, hranice, pochvaly a tresty, sladkosti a strava vůbec). Nošení, kočárky, sportování a další aktivity s dětmi. Jak si vybrat pediatra, jak zvládat dětské nemoci. Jak si naplánovat prázdniny nebo dovolenou s ohledem na dítě. Minimalismus v rodičovství, nebo cestování po celém světě?

Asi ani nechci dělat nějaký výčet, každá z nás může otevírat nová témata dle své potřeby. Spíše mi přijde důležité nepolarizovat, nevytvářet černobílý pohled na to, co je správné. Ony žádné univerzální návody neexistují, ani děti, ani mámy nejsou stejné. Co jednomu funguje, druhého stresuje. Hlavním mottem setkávání je „spokojená máma, spokojené dítě“.

**Nyní se většina matek potýká s různou mírou sociální izolace. Proč si myslíte, že to tak je? A co může matka v dnešní době udělat pro to, aby tato izolace byla menší a únosnější?**

Sociální izolace je s mateřskou v naší zemi dost propojená, málokdy žijeme v komunitě, kde jsme vyrostli, hodně sil investujeme do zaměstnání a do vztahů v práci (koneckonců pracujeme před mateřskou zpravidla na plný úvazek). Pokud je těhotenství rizikové, zůstaneme ze dne na den doma se svými myšlenkami. Ale i pokud je vše v pořádku, přijde po narození dítěte opravdová „pecka“. Najednou jsme na všechno samy, učíme se za pochodu, emoce ve víru, partner přijde večer unavený z práce... A i když se to po šestinedělí trochu ustálí, je to běh na dlouhou trať. Potřebujeme další ženy, abychom se ukotvily, nadechly, získaly trochu nadhled. (S Covidem a různými opatřeními se to ještě zhoršilo.)

**Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.**