

Mladé maminky

Celkem 5 rozhovorů:

- 1 maminka měla 1 dítě v 20/21 letech, ale rodila se do stabilního vztahu a manželství
- 1 maminka z azylového domova, před porodem
- 2 maminky měly kojence a žily u rodičů
- 1 maminka měla již 3 leté dítě, nyní jí je 19, žije se synem u babičky

Rozhovory vedla a vyhodnocení provedla: Tereza Vacatová

Z HOST se výzkumu účastnily: Martina Ekrťová, Tereza Schardová, Karolína Sládek

Souhrn výsledků testování - reakce respondentek na nabídku služeb pro mladé maminky

1. Hledání pomoci a orientace:

- Mladé maminky často hledají praktické rady a řešení konkrétních problémových situací, jako je zápis otcovství, vybava pro dítě, nebo dostupnost školek. Jejich prvním krokem bývá vyhledání informací na Google nebo kontaktování organizací, jako je OSPOD.
- Psychologickou pomoc vyhledávají spíše v případě, že se ocitnou v náročné situaci, ale často potřebují někoho, na koho se mohou obrátit pro radu a podporu.

1

2. Osobní doporučení a důvěra:

- Maminky preferují osobní **doporučení od lidí, kterým důvěřují, například od kamarádek, sociálních pracovníků nebo psychologek**. Tyto osobní kontakty jsou často rozhodující pro to, zda se rozhodnou využít služeb organizace jako HOST.
- **Vnímání služby je často ovlivněno tím, jak byla služba představena, a dotazované si často nepamatují přesnou definici, kterou jim byla služba popsána.**

3. Očekávání od služeb:

- Maminky očekávají **podporu a poradenství, ale nechtějí, aby jim někdo diktoval**, co mají dělat. Preferují spíše **přátelskou pomoc a sdílení zkušeností s někým, kdo je v podobné situaci**.
- Mají zájem o praktické tipy a rady, jak zvládat běžné mateřské problémy, ale ocení i podporu v krizových situacích, jako je poporodní deprese nebo problémy s laktací.

4. Identifikace s nabídkou:

- Maminky mají tendenci se **neztotožňovat s obecnými popisy služeb na webu**. Často nevědí, co konkrétní služba nabízí, a **preferují jasné a stručné informace** o tom, co mohou očekávat.
- Mají tendenci hledat **pomoc až v momentě, kdy se objeví konkrétní problém**, a **nejsou si vždy jisté, co by vlastně od služby jako HOST měly očekávat** nebo potřebovat.

Závěr

Mladé maminky mají zájem o praktickou a empatickou podporu, která jim pomůže zvládat konkrétní výzvy mateřství. **Klíčovou rolí hraje osobní doporučení a důvěra ve službu**. Služby by měly být prezentovány jasně a **srozumitelně, s důrazem na praktické přínosy a možnost přátelské podpory**. Maminky preferují služby, které jsou flexibilní a přizpůsobené jejich aktuálním potřebám, spíše než rigidní programy.

Detailní rozbor odpovědí

Co řeší, kam chodí pro pomoc - shrnutí

- maminky, **hledají praktické věci** a orientují se přes konkrétní **problémové situace** - na co mají nárok, zápis o otcovství, výbava a bydlení, školky - první info na Google, pak např. OSPOD, případně hledají **psychologickou pomoc, pomoc s dokončením školy**

těhotná maminka: *“Ted’ musím vyřešit sociální, pak možná ten soud o otcovství, atd, atd a ještě kdybych do toho zamíchala ten byt, tak bych toho měla hodně.”*

“Mám paní, která mi pomáhá s učením, s úkolama - doporučila mi ji paní s ospodu. To je super, že mi někdo takhle pomůže, byla jsem za to ráda, že nemusím všechno sama, myslela jsem si o tom jenom dobré věci - byli jsme u nich a říkali mi hned, že mi umí pomoci se vším, nepotřebovala jsem psychicky pomoci a nic, chtěla jsem jen školu - vzpomenu si, že pomáhají psychicky, můžu využívat setkávání - malování, ”

- další konkrétní situace pro maminky - poporodní deprese, problém s laktací
- chtějí mít někoho, za kým mohou jít, když jsou si nejisté (maminka, psychologka, kamarádka, dobrá sociální pracovnice) nebo jsou v nepříznivé situaci, ale v tu chvíli by je nenapadlo Host hledat, musela by jim o něm říct nějaká pracovnice, kamarádka nebo influencerka
“Psycholožka mi řekla nějakou definici HOSTu, ale nakonec to bylo jiné. Nekoukala jsem předem ani na web, bylo to o tom osobním doporučení.”
Tereza Vacatová: Víme, jak o HOSTu mluví? protože z maminek si zatím žádná to, co jim o Hostu řekli, nepamatovala

- témata (viz paleta témat) Hostu se jim líbí, ale sami je nevymyslí (viz výše napadají je praktické věci), fungují na ně otázky (nutí je to přemýšlet o těch tématech, samy by si je nepoložily), s webem se neztotožní, neví, co by tam měly hledat - ani si nepamatují, když jim o Hostu někdo řekl, co byla ta propozice, chytly se spíše právě toho osobního doporučení a pomohla důvěra směrem k osobě, kt. HOST doporučila *“PROČ NEHLEDÁM NA INTERNETU: nevím, co mám najít, co chci najít, když o tom někdo mluví, tak to si řeknu to je ono.”*
- nechtějí, aby jim někdo říkal, co mají dělat, chtějí partačku, kámošku - to je potřeba dostat na web
- nepojmenují to jako potřebu přímo, ale během rozhovoru vyleze, že jsou vlastně samy a ocenily by v okolí někoho v podobném věku s dětmi
- jak zvládnout školu a péči o dítě

Co sledují:

- témata jako výživa, výchova, pohybový vývoj dítěte, jak miminku pomoci (bříško, zuby atd.), výživa atd. spíš hledají někde na Youtube a IG, influencerky s dětma
“Napíšu to konkrétně: jak správně zvládnout miminko, jak udělat miminku líp, když ho bolí bříško - tohle dávám i do youtube nebo do vyhledávače.”
- co je na videích a článcích baví - podmínky: srozumitelnost, sympatie, inspirace, názornost - *“hledám video, kde to konkrétně ukazují ne jen, že to to říkají.”*
- pokud je video zaujme, tak i delší formáty

Co oceňuje na HOST?

- neví, co by od HOST měla potřebovat - *“vůbec nevím, nevím co bych potřebovala od HOSTa”*
- po zkušenosti s HOST (pozn. pouze jedna maminka se zkušeností)- *“Dostávala jsem od dobrovolnice informace, ale i jsme třeba dělaly něco užitečného. **Poslouchala mě a dávala mi podporu.**”*

Další organizace:

<https://www.mamyvkasi.cz/>

Další organizace si nepamatují

Vizualizace cesty

- vizualizace procesu je dobrá pro lepší přehled o tom, jak spolupráce probíhá

Trojběta

detailní shrnutí za každý rozhovor:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rKcFWP4HHCgWzET2hsP8hSLQ3dbt7vbqtxw7AFxl-4I/edit#gid=0>

- souvětí jsou na ně příliš dlouhá, musí je číst víckrát, neví, co si představit pod závažnými životními situacemi
- hodnoceno kladně: mít se kam obrátit, kde mi někdo pomůže, poradí, identifikují se s velkou změnou
- nenapadají je závažné životní situace
- spíše než “víme” (nikdo neví všechno), dát důraz na “chápeme”
“Nechtěla jsem, že mě budou spolužáci urážet, chtěla jsem být doma a v klidu, nechtěla jsem se stresovat.” (přešla hned od 4. měsíce na domácí vzdělávání)

“všichni po porodu ti říkají, jak to máš dělat, já to mám radši, že se sama přijdu zeptat, když potřebuju. z těchto vět nemám pocit, že by mi to nikdo vnucoval”

Webová stránka pro mladé maminky

- cítí z toho možnou pomoc a nabídku, ne vnucování, ale neidentifikují se s tím
- *“Ty otázky u témat chci vidět na tom webu, tam na mě mají svítit a mám se s nimi ztotožnit, chtěla bych to jako otázku na fotku, tam si definovat svůj problém a pak se pro kliknu a hledám, jestli mi v rychlé odpovědi umíte pomoci s čím chci.”*
- nevěděla bych, jestli a s čím mi pomůžou - *“Nejsem tím webem oslovená, potřebuju zjistit, jestli vlastně potřebuju HOST.”*
- *“Chtěla bych tam najít nějakou informaci, kdybych nevěděla - nenapadá mě nic konkrétního, co bych tam hledala - je to pro budoucí nebo stávající maminky.”*
- komunikovat témata nebo otázky, které mohou maminky řešit, nyní nevědí, co Host nabízí, v “nabídce služeb” se nenajdou
“Asi nejlíp by mi pomohly otázky a já bych si řekla svoji odpověď, jestli ji mám a nebo hledám odpověď.”
Tereza Vacatová: ověřit.
- “naše příběhy” - tam by čekaly, že najdou konkrétní situace
- rezonuje spokojený rodič a dítě, ale nevědí, co by pod tím mohlo být za službu -
“Zajímalo by mě, co bych tam našla, člověk má někdy pocit, že ho to rodičovství prostě ubíjí, jako je to normální, ale jestli je tam nějaká rada, jak být spokojený pořád.”

3 varianty vizuálu/vzezření

- viz ukázky letáků – vloženo ve v.3-Shrnutí testování - dobrovolnice
- nejvíce zaujme pozornost varianta 1
- v 2. variantně s maminkami někomu přijdou maminky starší, fotka maminek je neautentická - maminky až moc spokojené
- domeček - líbil se pouze mamince 25 leté žijící ve stabilní sekundární rodině

Chat pro okamžitou pomoc

- raději píšou než volají, chat je dobře hodnocen pro 1. kontakt.
- „psaním si lépe formuluji myšlenky“
- potřeba vědět, kdo se mnou komunikuje, nechci robota, dobrá by byla i fotka pracovnice
- vyskakovací okno spíše vadí, vpravo dole na webu je standardní místo, kde čekají chat
- preference před osobní schůzkou/telefonátem pro 1. kontakt, navíc s dětmi je náročné někdy telefonovat
- pro někoho tykáni je osobnější a víc se hodí pro těžší situace *“asi je lepší to tykáni, člověk když je opravdu v háji, tak je to takový podporující”* vs. *“když jsem s malým, tak je mi to nepříjemný, ale vždyť mě vykat, to nejde, jsem hodně mladá...pokud toho člověka neznám, tak vždycky radši vykáni”*
- přidat možnost chatu ke kontaktům

Vědět, že HOST vůbec je

Co sledují

- Tiktok, FB, IG, Youtube
- moderované video, krátké 2-5 minut, pokud je zaujme, tak i výrazně delší
- podcast o výchově - minimálně, nevydrží u toho pozorností -preferují obraz- video doprovázené komentářem
- nejpřirozenější je, když se nějaký influencer, kt. sledují, také stane rodičem
- influenceři - např. Markéta Frank, Peťa Elblová, a Cup of style
- TV a rádio ne - je to generace Netflix, nechce mít filmy apod. přerušované

5

Koho sledují

- rodičovská zkušenost a podobně staré děti, podobný životní styl, influenceři

Co by chtěly vidět u Hostu?

- různé příběhy maminek a jak jim Host pomohl (co se změnilo)- *“můžete i ukázat, jak se předtím bála a pak ukázat, jak je na tom skvěle, jak jí to udělalo lepší, jak jí to pomohlo.”*
- *“říkejte tam o tom, že pomůžete a maminka může být v místě, kde je jí dobře, ale že mohou poradit.”*
- *“Napsala bych třeba na web:“pomoc pro maminky a budoucí maminky - pokud si nevíte rady, tak se můžete zeptat na to a to.”*
- autenticita - *“Když to bude nahraný, budou tam usměvavé maminky, tak tomu nikdo neuvěří”*

Proč?

- inspirace- výchova, aktivity s dětmi, jídlo, pohybový vývoj
- odpočinek, vypnout hlavu

Claimy a tonalita

- dodávat odvahu, že to mateřství zvládnou

První kontakt s HOSTem

5 První kontakt s HOSTem

Setkání s profesionálním sociálním pracovníkem může probíhat kdekoliv, kde vám to bude příjemné.



u vás doma



u nás v organizaci



na procházce



v kavárně, v obchodním centru

- nejvíce rezonují varianty mimo domov, možnost vybrat si
- venku (procházka) nebo v kavárně, doma/v azyl. domě nemusí mít soukromí
- po porodu - doma
- v kavárně může být dost ruch
- kancelář
- doma většinou ne

Témata

První kontakt s HOSTem

Zajímá nás, s čím chcete pomoci

- Nová role mámy a téma mateřství
- Dítě a jeho potřeby, vývoj dítěte
- Sociální izolace - být na vše sama
- Rodinné zázemí
- Hledání zdrojů
- Finance (jak vyjít, aby se vše zaplatilo a něco zbylo)
- Jak zvládnout den s dítětem
- Jak se orientovat v informacích, v novém světě rodičovství
- Jak si najít čas pro sebe
- Možnost sdílet mateřství i tom náročném co přináší



- témata potřebujeme dostat do příběhů nebo citátů už v úvodu komunikace, aby se v nich mohly najít
- pokud je nebo bude samoživitelka, tak rezonuje “nebýt na vše sama”
- “podpořit vývoje dítěte” - rezonuje napříč věkem
- najít si čas na sebe (spíš se staršími dětmi, ne v těhotenství a s kojencem, ale tuší, že později to budou řešit)
“Jako já bych se asi tý druhý mámy zeptala na to rodičovství, jak to dělá ona, kde najdu informace o rodičovství, ale víc asi ne.”

“měla jsem takový období, kdy jsem potřebovala někoho, kdo za mnou přijde a nemusím dojet za kamarádkou přes celý Brno.”
- potřeba ujištění, že to jak to dělám, je správně nebo je to normální

HOST pro mladé maminky

6 HOST pro mladé maminky



Máma mámě
dobrovolnice
s rodičovskou zkušeností



profesionální sociální
pracovník



skupinové setkání
pro maminky a miminka
pod vedením lektorek

- Máma mámě může vyznít, že někdo bude říkat, co mám dělat
- ve skupině vnímají, že se můžou trochu “schovat” a případně nepřijít a obecně preferují spíš kontakt jeden na jednoho
- pro mladé maminky je relevantní dobrovolnice do 30 let s podobně starými dětmi
- pokud už by došlo k rozhodnutí se pro program, preferují spíše dlouhodobější program
- mít možnost si zvolit délku programu dle aktuální potřeby

Zkušenost dobrovolnice, kt. vedla dětskou skupinku, kam chodily i maminky - *“Maminky se navzájem podporují – hodně různé soc. prostředí. Můžou si navzájem radit – sdílejí porodní příběhy. Odnáší si z toho úlevu, podporu.”*