

## Sendvičová generace v Brně už ví, kde hledat pomoc

Starají se o děti, o své staré rodiče, chodí do práce, jsou tzv. sendvičovou generací a mají toho zkrátka moc. Jsou zavaleni starostmi a povinnostmi. Často netuší, kam dřív skočit. Proto v rámci projektu Centra pro rodinu a sociální péči (dále CRSP) vznikl elektronický adresář služeb a organizací na území města Brna, který sendvičové generaci usnadní jejich situaci. Je komplexní, aktuální a online. „Už není třeba trávit hodiny hledáním jednotlivých informací. Všechno potřebné je na jednom místě – sociální služby, pomáhající organizace, spolky, poradny, rady a tipy,“ vysvětluje koordinátorka projektu CRSP Lenka Linhartová. Adresář a spousta dalších užitečných informací se nachází na webu [www.sendvicovagenerace.cz](http://www.sendvicovagenerace.cz).

Projekt CRSP „Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby“ upozornil na to, že pečující jsou dlouhodobě vyčerpaní, unavení, ve stresu a nemají čas pro sebe, své koníčky, odpočinek anebo společenský život. Jenže jak se dále ukázalo, je to právě čas pro sebe, který jim pomáhá snižovat stres, dobíjet energii a cítit se zkrátka lépe. „Sendvičová generace potřebuje péči a měla by ji dostat,“ shrnuje koordinátorka projektu.

Zvládat dlouhodobě toto zatížení je velmi náročné a obtížné. Vzniká vysoké riziko rozvoje psychických onemocnění, zdravotních potíží, sociální exkluze anebo partnerských problémů. „Problematiku sendvičové generace vnímáme v Centru pro rodinu jako jednu ze zásadních společenských otázek dnešní doby. Svou činností chceme těmto jevům předcházet a nabídnout příslušníkům sendvičové generace možnosti, jak komplikovanou rodinnou situaci řešit, na jaké instituce či organizace se obrátit o pomoc,“ doplňuje ředitelka organizace Marcela Ondrůjová.

V České republice se v tzv. „sendviči“ nachází přibližně každý 7. člověk ve středním věku. Péče o druhé je náročná. Nese s sebou omezení a nároky nejen na pečujícího, ale na celou rodinu. Ať už se jedná o bydlení, finance, časovou, psychickou a fyzickou zátěž, obtíže spojené s poskytováním zdravotní péče apod. Je důležité, aby na to pečující nebyli sami, mohl je někdo zastoupit a odlehčit jim. Aby si řekli o pomoc rodině a známým a ti, aby je vyslyšeli a pomohli. Rovněž potřebují, aby fungovaly sociální služby, aby bylo dostatek odlehčovacích a terénních služeb, které budou mít volnou kapacitu. Sendvičová generace také potřebuje přístup k důležitým informacím.

Je nutné o problematice sendvičové generace mluvit, vědět o jejích potřebách a podnikat kroky, které jí mohou pomoci a podpořit ji v nelehké situaci. „I z toho důvodu se snažíme problematiku sendvičové generace zviditelňovat a medializovat. Vytváříme propagační materiály pro příslušníky sendvičové generace i pro širší veřejnost,“ uzavírá koordinátorka projektu Lenka Linhartová.

---

### Kontakt pro více informací:

Mgr. Lenka Špaková  
vedoucí projektu *Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby*  
e-mail: [lenka.spakova@crsp.cz](mailto:lenka.spakova@crsp.cz)  
tel.: 542 217 464 (kancelář)  
mobil: +420 604 320 476

[www.crsp.cz](http://www.crsp.cz) • [www.familypoint.cz](http://www.familypoint.cz) • [www.neklidne-deti.cz](http://www.neklidne-deti.cz) • [www.sluzbypestounum.cz](http://www.sluzbypestounum.cz)  
• [www.trojlistek.com](http://www.trojlistek.com) • [www.efektivnirodicovstvi.cz](http://www.efektivnirodicovstvi.cz) • [www.sendvicovagenerace.cz](http://www.sendvicovagenerace.cz)

Centrum pro rodinu a sociální péči (CRSP) v Brně je nezisková organizace, která již od roku 1992 nabízí rodinám volnočasové, vzdělávací a poradenské programy, stejně jako podporu v obtížných životních situacích. Místo důvěry a podpory, kde lze načerpat inspiraci pro spokojený život, vzdělávat se, efektivně trávit volný čas a prohlubovat vztahy v rodině. Zřizovatelem CRSP je Biskupství brněnské.