

Staráte se o děti a současně o své starší rodiče? Pak se zaposlouchejte do podcastů o sendvičové generaci

Podcasty Centra pro rodinu a sociální péči o sendvičové generaci přináší sérii rozhovorů s odborníky o problémech, se kterými se může tato generace setkat.

Postupně v jednotlivých dílech uslyšíte, o jaké problémy může jít a jaké mnohdy komplikované situace musí ti, kdo se starají jak o své děti, tak o seniory, řešit. Ať už se jedná o výběr pobytových či pečovatelských služeb, složitost mezigeneračních vztahů anebo důležitou a často opomíjenou péči o sebe. Samozřejmě se dozvíte i možnosti, jak si s danou situací poradit či jak se s ní vyrovnat.

„Chceme v rozhovorech ukázat, že v tom pečující nejsou sami,“ vysvětluje moderátorka podcastů a pracovnice CRSP Lenka Špaková, „snažíme se mluvit o možnostech, jak problémy řešit a rádi bychom sendvičové generaci dodali odvalu a povzbudili ji.“

V současné době jsou je natočeno osm dílů. *„Jsem moc ráda za zpětnou vazbu od posluchačů, kterou jsme v průběhu dostávali. Ukázalo se totiž, že by uvítali další rozhovory o praktických věcech. Proto jsme do dalších dílů zařadili například problematiku příspěvku na péči anebo život s Alzheimerem,“* doplňuje moderátorka.

Podcasty o sendvičové generaci je možné si poslechnout na odkaze <https://www.sendvicovagenerace.cz/podcasty-o-sendvicove-generaci/> příp. také na platformách YouTube nebo Spotify.

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. Jedním ze způsobů je i vysílání našich podcastů. Proto vás zveme k jejich poslechu,“* uzavírá Lenka Špaková z CRSP.

Kontakt pro více informací:

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

Aktivity projektu "Seniři jako sendvičová generace" jsou podpořeny z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.

www.crsp.cz • www.familypoint.cz • www.neklidne-deti.cz • www.sluzbypestounum.cz
• www.trojlistek.com • www.efektivnirodicovstvi.cz • 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.