

Sendvičová generace – v této životní fázi je všeho moc

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.

Ocitají se v jednom kole povinností, jejich pozornost se dělí mezi děti, seniory, práci a už nezbývá pozornost upřená na sebe. „Mnozí zažívají odtržení od svého vlastního života. Mají také strach, že sami onemocní a nebudou schopni dále pečovat,“ vysvětluje Lenka Špaková, koordinátorka projektu Centra pro rodinu a sociální péči. Do budoucna pak také vzniká obava, aby vyčerpání a únava neohrozily jednak jejich péči o seniora, která bude s přibývajícím věkem náročnější, a jednak samotný vztah se seniorem.

Centrum pro rodinu a sociální péči (dále CRSP) se problematice sendvičové generace věnuje více než rok. Projekt „Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby“ upozornil na to, že příslušníci sendvičové generace, převážně ženy, se cítí dlouhodobě vyčerpané, unavené, ve stresu a téměř všechny se potýkají s nedostatkem času na sebe, své koníčky, odpočinek anebo společenský život. Péče o seniora a dítě pro mnohé znamenala vzdát se času pro sebe. Jenže, jak vzápětí Lenka Špaková doplňuje: „Je to právě čas pro sebe, který pečující pomáhá snižovat stres a cítit se lépe.“ Aby byli pečující schopni poskytovat kvalitní pomoc a podporu a současně neohrožovali své fyzické i psychické zdraví, je nutné, aby se mohli obrátit na někoho, kdo jim odlehčí, umožní jim najít čas pro sebe, odpočinek anebo pro vyřizování osobních záležitostí.

Jak to všechno zvládnout?

Nejdříve je potřeba si přiznat, že je to často problém a že není ostuda to nezvládat. I motto CRSP zní: „V této životní fázi je všeho moc. Nevědět si rady není známka selhání. Požádat o pomoc je v pořádku.“ Pamatujme na „princip přežití“: při problému musíme nejprve nasadit dýchací masku sobě, teprve poté druhým.

Pokud to jde, je určitě přínosné kontaktovat další příbuzné a pokusit se péči o seniora rozdělit. Domluvit se na tom, jak se všichni mohou na péči podílet – nákupy, vaření, doprovody k lékaři, vyřizování úředních záležitostí, obstarání hygieny, návštěvy, finanční podpora apod. „Zkrátka pokusit se delegovat úkoly i na další osoby,“ shrnuje Lenka Špaková.

Potom je důležité myslet také na sebe. Což je opravdu obtížné, protože chybí čas i energie. Ale bez toho to zkrátka nejde a riziko, že člověk vyhoří, je vysoké. Proto je potřeba dopřát si čas pro sebe, své koníčky, odpočinek, nabrat energii a sílu.

Rovněž nezapomínat na svůj partnerský vztah. „Partneři by měli cítit, že jsou důležitou součástí rodiny, neměli by být odstrčeni na druhou nebo až na třetí kolej,“ upozorňuje koordinátorka projektu sendvičové generace. Jsou to ti, komu je možné a vlastně i žádoucí říct o pomoc, s kým řešit problémy a komu se svěřit. Společné rozhodování a řešení problémů může vztah i posílit.

Doporučujeme také nerezignovat na svůj profesní život. Hledat cestu, jak si zachovat alespoň minimální možnou míru kontaktu se svou profesí – např. možnost polovičního či zkráceného úvazku, v krajní situaci alespoň příležitostné „záskoky“, výpomoc apod.

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.

Vyžaduje-li to situace, nebát se vyhledat odbornou pomoc – poraden, sociálních služeb a jiných organizací. „Je dobré zvážit, jaký typ pomoci je v dané situaci potřeba, jestli potřebujete pomoc pro sebe, pro seniora, o kterého pečujete nebo například pomoc v domácnosti,“ radí dále koordinátorka projektu.

Je důležité si uvědomit, že se pečující nezříká své role, i když využije pomoci sociálních služeb. Obsah a forma péče se v tomto případě mění, ale péče jako taková by neměla úplně vymizet. Můžeme si to představit v ideálním případě tak, že pečujícímu odpadají právě ty každodenní úkoly a povinnosti, a zbývá více času na to být prostě spolu, povídat si, sdílet apod.

Ani sendvičová generace není nezničitelná a má své limity

Pečující by měl vždy zvážit své vlastní síly. 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. Zjištění, že se o starší rodiče nejsme schopni postarat doma, může být pro všechny rána. A to jak pro seniora, tak pro jeho děti. Ale stává se to a pečující by si neměli nic vyčítat.

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

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.