



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PĚČI

CRSP
Biskupská 7, Brno
www.crsp.cz



Sendvičová generace: v této životní fázi je všeho moc

online kulatý stůl 7.12.2021



jihomoravský kraj

B | R | N | O



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PĚČI



Koho si můžeme představit pod pojmem „sendvičová generace“?



lidé v produktivní věku pečující o své často školou povinné děti a pomáhající svým starším rodičům anebo i prarodičům



lidé, kteří jsou na hranici seniorského věku anebo už jsou sami seniory, přitom pečují buď o své rodiče, anebo také už partnera či sourozence, a do toho pomáhají s péčí o vnoučata.

Příklad č.1

Pracující maminka Eva, stará se o desetiletého syna, pečuje o svého nemocného tatínka a vypomáhá s úklidem a nákupy pro tchýni. Tatínek bydlí doma u Evy, která ho doprovází k lékařům, připravuje mu obědy, večeře, pomáhá s hygienou a dohlíží na léky. Se svým synem píše úkoly, chodí do parku a vozí ho do kroužku kreslení. Na manžela jí nezbývá čas, vidí se v podstatě jen před spaním. Na kamarádky či záliby Evě nezbývá čas žádný, v divadle nebyla už ani nepamatuje. Budí se unavená, přemýšlí, co všechno musí stihnout. A říká si, kam se poděl její vlastní život.

Příklad č.2

Paní Marie odešla do důchodu, bydlí s manželem, který už špatně chodí a má zdravotní problémy, je babičkou tříleté Sáry a stará se o svou téměř devadesátiletou maminku. Většina starostí o domácnost je na Marii. Každý den dojíždí za svou maminkou, aby ji pomohla a přemýšlí, jak dlouho ještě bude maminka zvládat bydlet sama. A do toho jí jednou týdně volá dcera, jestli by měla čas pohlídat vnučku. Marie neví, kam dřív skočit. Bolí ji záda a má pocit, že nic nestíhá tak, jak by chtěla. Bojí se, že sama onemocní a kdo se pak o všechny postará?

Centrum pro rodinu a sociální péči

realizuje v současnosti 3 projekty, které se dotýkají problematiky sendvičové generace

Jsme podpořeni a spolupracujeme:

Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR: „Senioři jako sendvičová generace?“

Jihomoravský kraj: „Podpora sendvičové generace v Jihomoravském kraji“

Magistrát města Brna, Odbor zdraví: „Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby“

Vážíme si této podpory, díky které můžeme uchopit problematiku v její komplexnosti, nabídnout sendvičové generaci pomoc a téma zviditelňovat.

Ukazuje se, že se jedná o oblast, o kterou je zájem, a CRSP může i díky těmto projektům propojovat zainteresované subjekty.



jihomoravský kraj

B | R | N | O



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI



Co je cílem projektů?

Tím nejzásadnějším cílem je sendvičovou generaci podpořit a ukázat, že na to nejsou pečující sami, že požádat o pomoc je v pořádku.

Co se podle nás nejvíce podařilo?

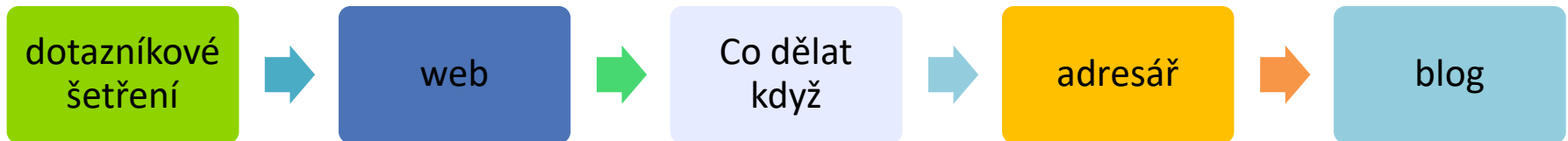
Začalo se o této problematice více mluvit na regionální úrovni a o téma je zájem.

- Projekty přináší informace lidem, kteří často vůbec netuší, že do sendvičové generace patří.
- Daří se nám téma zviditelňovat a otevírat diskuzi.



Jak to všechno začalo?

- V CRSP od roku 2020 – díky finanční podpoře Magistrátu města Brna
 - Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby



- Návazný projekt v roce 2021



S jakými problémy se zástupci sendvičové generace potýkají?

- Cítí se dlouhodobě vyčerpaní, unavení, ve stresu a téměř všichni se potýkají s nedostatkem času na sebe, své koníčky, odpočinek anebo společenský život.
- Mají strach, že sami onemocní a nebudou schopní dále pečovat.

Co je ohrožuje?

- Vzniká vysoké riziko rozvoje psychických onemocnění, zdravotních potíží, sociální exkluze anebo partnerských problémů.

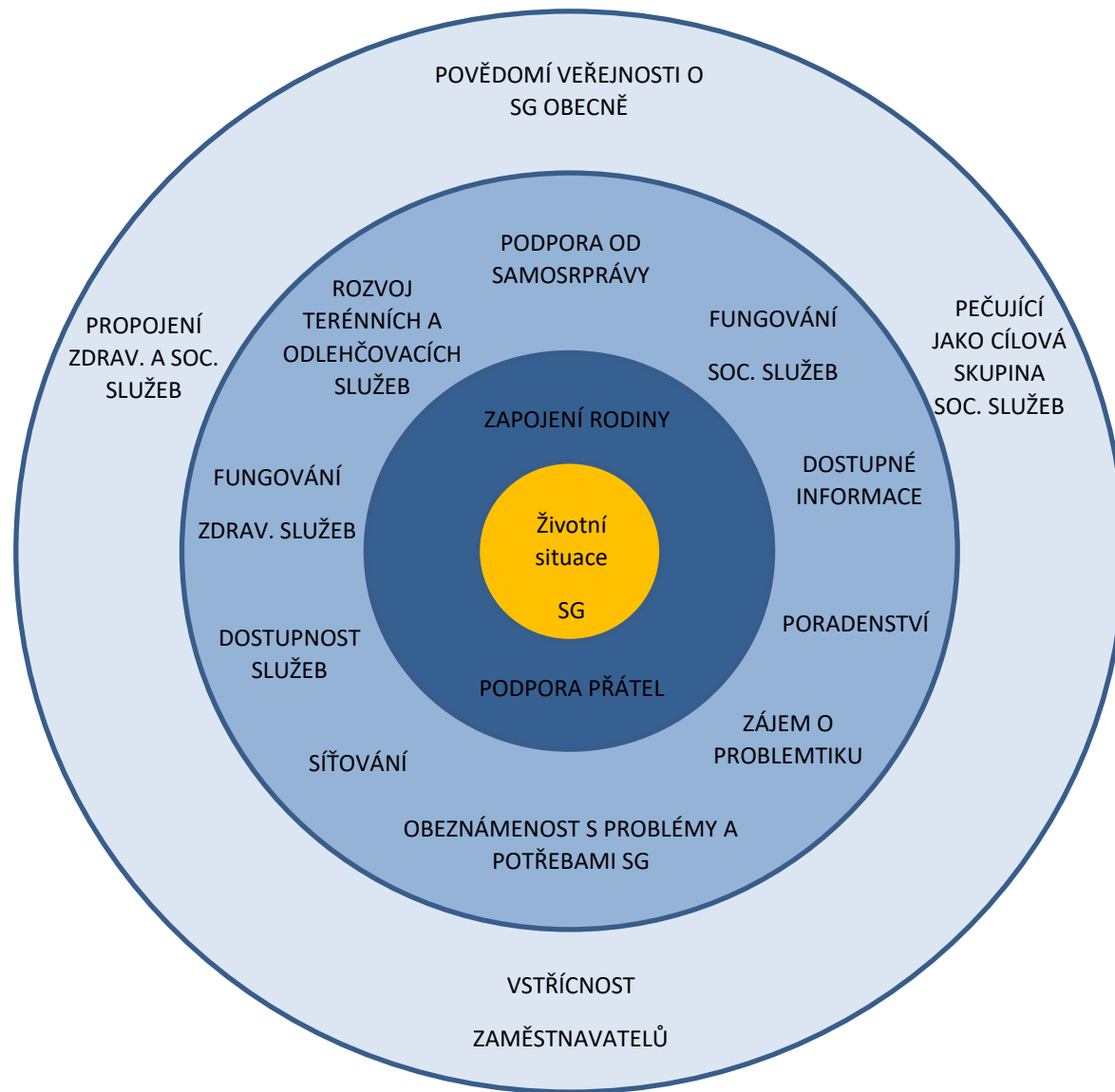
Co potřebují?

- Čas na odpočinek, čas pro sebe, a čas na svůj vlastní život.
- Prostor a sílu na vytváření a udržování kvalitních vztahů s partnerem a dětmi.
- Zastoupení v péči, odlehčení a větší flexibilitu.
- Vědět, kam se obrátit o pomoc.

Co by pomohlo situaci zlepšit?

- Zájem o problematiku.
- Dostupnost služeb, poradenství a informací.
- Rozvoj terénních a odlehčovacích služeb.

Co by pomohlo situaci zlepšit?



Webové stránky

www.sendvicovagenerace.cz

- Adresář služeb
- Rubrika „Co dělat když“
- Články na blogu
- Podcast o sendvičové generaci
- Výsledky dotazníkového šetření, rozhovorů se sendvičovou generací
- O projektu



[O NÁS](#) ▾

[ADRESÁŘ SLUŽEB](#) ▾

[CO DĚLAT KDYŽ](#)

[ZVEME VÁS](#)

[PODCAST](#)

[BLOG](#)

[KONTAKT](#)



Sendvičová generace

Neuchopený fenomén dnešní doby

[CO JE TO SENDVIČOVÁ GENERACE?](#)

Elektronický adresář

www.sendvicovagenerace.cz

KOMPLEXNÍ

AKUÁLNÍ

ONLINE

- Rozdělen podle typů služeb, podskupiny
- Nejen sociální služby
- Náročný na přípravu
- Kladné ohlasy od uživatelů

ADRESÁŘ SLUŽEB ^

ZDRAVOTNICKÉ SLUŽBY

TERÉNNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

AMBULANTNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

POBYTOVÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

SLUŽBY PRO PEČUJÍCÍ

PORADNY

VYŘIZOVÁNÍ, ÚŘADY

AKTIVITY PRO SENIORY

DOPRAVA SENIORŮ

APLIKACE, KTERÉ POMÁHAJÍ

PRO RODINY S DĚTMI

Od roku 2021 v CRSP také projekty

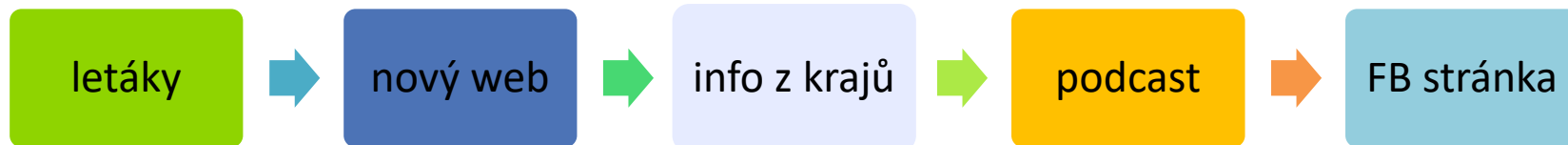
„Podpora sendvičové generace v Jihomoravském kraji“

- Finančně podpořeno Jihomoravským krajem



„Senioři jako sendvičová generace?“

- Finančně podpořen v rámci dotačního programu MPSV „Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností“
- Celkem zapojeno 5 krajů:
 - Jihomoravský kraj
 - Královehradecký kraj
 - Olomoucký kraj
 - Kraj Vysočina
 - Zlínský kraj



Senioři jako sendvičová generace?

- Babičky a dědečkové ve věku 60 a více let, kteří tu jsou pro své děti, svá vnoučata a často se starají rovněž o vlastní rodiče ve vysokém věku.

S jakými problémy se potýkají?

- Nedostatek času, vyčerpání, stres.
- Nedostatek ocenění, riziko sociálního vyloučení, psychických potíží, náročnost péče.
- Problémy spojené s mladším seniorským věkem, jako jsou zdravotní obtíže, pokles fyzické výkonnosti, odchod do důchodu a snížení příjmu.
- Řeší otázky spojené s rolí prarodiče a vztahem s vnoučaty, na které jim nezbývá tolik času.



Podcast CRSP o sendvičové generaci



[Sendvičový senior](#)



[YouTube](#)



[Spotify](#)

1. Jak podporovat seniora a přitom nezapomenout pečovat i sami o sebe
2. Jak si vzájemně pomáhat napříč generacemi
3. Musíme se vždy postarat o seniora, i když na to z nějakého důvodu už nestačíme
4. Kdy využít pobytové služby pro seniory, jak je vybírat a jak o tom mluvit s rodinou
5. Co je to paliativní a hospicová péče, kdy a jak ji využít
6. Co všechno čeká ty, kteří se rozhodli pečovat o blízkého, a jak zařídit příspěvek na péči
7. Jak pečovat o seniora trpícího Alzheimerovou chorobou
8. Jak se zorientovat v sociálních službách, co nabízí pečovatelská služba a kdy se na ni obrátit

Webové stránky

www.sendvicovysenior.cz

- Informace z krajů (JMK, KHK, OLK, VYS, ZLK)
- Podcast
- Rubrika „Co dělat když“
- Články na blogu
- O projektu

FB stránka [@sendvicovysenior](https://www.facebook.com/sendvicovysenior)

- zajímavosti
- články
- informace



[O NÁS](#)

[JAK POMÁHÁME](#)

[PODCAST](#)

[INFORMACE Z KRAJŮ](#)

[CO DĚLAT KDYŽ](#)

[BLOG](#)

[KONTAKT](#)



Sendvičový senior

KDYŽ SENIOR PODPÍRÁ NĚKOLIK GENERACÍ

ZJISTĚTE VÍCE

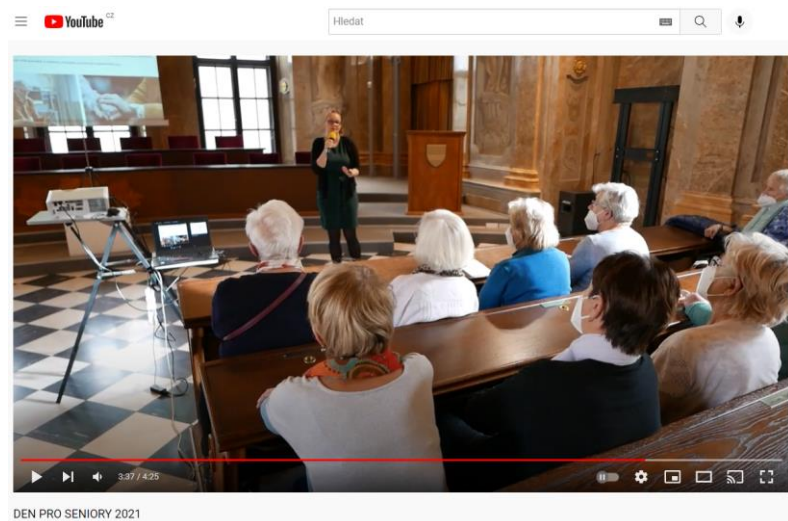
Tiskové zprávy

- [Sendvičová generace v Brně už ví, kde hledat pomoc](#)
- [Sendvičová generace - v této životní fázi je všeho moc](#)
- [Když senioři podírají několik generací](#)
- [Staráte se o děti a současně o své starší rodiče? Pak se zaposlouchejte do podcastů o sendvičové generaci](#)



Zviditelňování problematiky

- Příspěvek na Dnu pro seniory, 4.11.2021 v Brně
- Rozhovor v rámci jednoho z dílů podcastu „Rodina má mnoho krásných podob“
- Prezentace problematiky na akci Family Pointu v Brně, 6.10.2021



Medializace sendvičové generace – celkem 23 zdrojů/periodik

- Časopis sociální služby
- Revue pro sociální politiku a výzkum
- Senioři v krajích
- Metropolitan
- Brňan
- Brněnsko dnes
- iBrno
- i-senior
- Seniorclub
- Magazín Senior
- Biskupství brněnské
- Rádio Proglas
- TV Noe
- Pečovat a žít
- Blesk pro ženy
- Nedělní Aha
- Časopis Kondice ... a další online portály a stránky

sociální služby

srpen – září / 2021

psychologie

Sendvičová generace:

starají se o děti, o staré rodiče, chodí do práce a mají toho zkrátka moc

Nástrahám číhajícím na sendvičovou generaci lze čelit

Sendvičovou generaci trápí vyhoření a nedostatek volného času

Od Klára Straková · 14.9.2021



Staráte se o své děti i o staré rodiče? A přitom chodíte do práce? Pak patříte k sendvičové generaci. Ke generaci, která je zavalená starostmi a povinnostmi. Jak vše zvládnout?

Lidé ze sendvičové generace se ocitají v jednom kole povinností, jejich pozornost se dělí mezi

BrněnskoDnes.cz

BrněnskoDnes.cz » Zpravodajství » Zprávy

Sendvičová generace v Brně už ví, kde hledat pomoc

Staráte se o děti a současně o své starší rodiče? Poslechněte si podcast o sendvičové generaci

Od Klára Straková · 20.9.2021

Důležité je myslet i na sebe, říká Lenka Špaková o sendvičové generaci

Zář 29, 2021 | Aktuality

10 CLV v Brně



Co chystáme do budoucna?

- Podcast o sendvičové generaci
- Workshopy
- Rozšiřování webových stránek
- Zapojení dalších krajů





CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI

Děkujeme za pozornost
přejeme pěkný den

Mgr. Lenka Špaková

odborná pracovníce v rámci problematiky

sendvičové generace

tel.: +420 542 217 464 (kancelář)

mob.: +420 604 320 476

e-mail: lenka.linhartova@crsp.cz

Centrum pro rodinu a sociální péči

Biskupská 7, 602 00 Brno

tel: 542 217 464

e-mail: info@crsp.cz

www.sendvicovagenerace.cz

www.sendvicovysenior.cz

www.crsp.cz