

## **Sendvičová generace: Nejsou hrdinové, ale obyčejní lidé, kteří toho musí hodně zvládnout**

Máte děti a zároveň vaši rodiče, tchyně nebo tchán stárnou a potřebují čím dál větší pomoc? Pak se z vás stává sendvičová generace.

Lidé v sendvičové generaci se starají o své děti, chodí často do práce, mají své vlastní domácnosti a zároveň jejich rodiče anebo rodiče partnera či partnerky stárnou, potřebují pomoc a péči. Jsou v jednom kole a jejich vlastní potřeby bývají neviditelné. Centrum pro rodinu a sociální péči se problematice sendvičové generace věnuje více než dva roky a vnímá ji jako jednu ze zásadních společenských otázek dnešní doby.

### **Výzva pro celou rodinu**

Narůstající potřeba péče o seniora dokáže rozhodit dosud fungující rodinný systém. V rodině jsme často zvyklí na nějaké zavedené postupy a pravidla, jak žijeme, co a s kým kdy děláme. „Máme svou práci, děti mají své koníčky, školu, volný čas, o víkendech můžeme například podnikat výlety, odpočívat, navštěvovat příbuzné a vše tak nějak funguje“, vysvětluje vedoucí projektu o sendvičové generaci Lenka Špaková z Centra pro rodinu a sociální péči. Když do tohoto systému, který i sám o sobě může být někdy náročné vybalancovat, vpadne potřeba péče o dalšího člena rodiny, nastávají velké změny. „Často si musíme určit priority a přenastavit si vlastně skoro celý život. Je to zkrátka výzva pro celou rodinu,“ doplňuje Špaková.

### **Vyhoření je reálné riziko**

Sendvičová generace se ocitá pod tíhou mnoha povinností a úkolů, které se na ni hrnou ze všech stran. Velkým problémem je nedostatek času, únava a vyčerpání. Jenže jak dodává vedoucí projektu, „je to právě čas pro sebe, který sendvičové generaci pomáhá snižovat stres a cítit se lépe.“ To je živnou půdou pro syndrom vyhoření. Protože „ideálním kandidátem“ na tento stav je osoba, která žije trvale ve stresu, plní velké množství úkolů a má mnoho rolí při nichž upozaďuje své vlastní potřeby.

Člověk se cítí unaven jak fyzicky, tak psychicky. Může ho začít pobolívat hlava, začne být čím dál více nemocný anebo nemůže pořádně spát. Mezi další příznaky patří například pocit frustrace, rozladění či méněcennosti. Je důležité si uvědomit, že syndrom vyhoření není jako nachlazení a nezmizí po několika dnech. Naopak, čím déle se neléčí, tím déle trvá i následná rekonvalescence. V Centru pro rodinu radí vyhledat odbornou pomoc psychologa, psychoterapeuta či psychiatra, která správně nasměruje a pomůže s konkrétními kroky.

[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. Žřizovatelem CRSP je Biskupství brněnské.

### Pečovat o sebe není sobecké

Nejen pro sendvičovou generaci je potřebné umět říkat „NE“ a dokázat si vymezit a udržet své vlastní hranice. Když totiž odpovídáme na nějakou žádost ne, neznamená to, že odmítáme toho, kdo ji vyřkl. Pro spoustu lidí je tato dovednost velmi náročná a učí se jí celý život. Někteří se obávají, že myslet na sebe je sobectví. Ale ona je to spíše povinnost, která nám umožňuje myslet na druhé – starší i mladší – a být jim prospěšný. Jediná cesta, jak se vyhnout přetížení a z něho plynoucích potíží, fyzických obtíží, ztrátě motivace, rozladěnosti a podrážděnosti, je prevence.

### Nikdo není dokonalý

Péče o stárnoucí rodiče a o děti není automatická a bezproblémová. „Setkáváme se se stereotypem, že pečující jsou dobrodinci, kteří jsou vždy a za každou cenu připraveni pomoci, nestěžují si a pro druhé se musí rozdat,“ upozorňuje vedoucí projektu. „Mohou ale nastat, a často také nastanou, situace, na které nejsou připraveni a nepočítali s nimi. A je to naprosto normální,“ dodává.

### Kde hledat pomoc

Ještě než se stav blízkého zhorší natolik, že pro vás bude péče o nezvládnutelná, je dobré vědět, kde hledat podporu a mít co nejvíce informací o různé pomoci. Základní informace bychom měli získat na obecním úřadě s rozšířenou působností. Nebojte se využít také poraden pro pečující a také sociálních nebo právních. Ptejte se praktického lékaře, nejen na zdravotní stav seniora, ale také na možnosti pomoci, jako jsou kompenzační pomůcky, domácí zdravotní péče, příspěvek na péči apod.

Anebo také navštivte webové stránky [www.sendvicovagenerace.cz](http://www.sendvicovagenerace.cz). Najdete zde zdarma ke stažení e-book, rubriku Co dělat když, můžete si poslechnout podcast o sendvičové generaci anebo přečíst články na blogu. „V Centru pro rodinu a sociální péči jsme rozcestníkem, který ukazuje, kudy je možné se vydat,“ shrnuje vedoucí projektu o sendvičové generaci.

---

### Kontakt pro více informací:

Mgr. Lenka Špaková

Odborná pracovníce v rámci problematiky sendvičové generace

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. Žřizovatelem CRSP je Biskupství brněnské.