Ministerstvo pro místní rozvoj

OBCEPRO
PROGRAM ROZVOJE OBCE

SENDVIČOVÁ GENERACE - NEUCHOPENÝ FENOMÉN DNEŠNÍ DOBY

Instituce / autor:	Centrum pro rodinu a sociální péči
Datum zveřejnění:	20.10.2023
Registrační číslo:	192
Klíčová slova:	senioři, péče, rodina



Souhrn problematiky

Sendvičová generace jsou lidé, kteří se kromě vlastní rodiny s dětmi starají také o své staré rodiče nebo rodiče partnera či partnerky. Přitom chodí do zaměstnání a mají řadů dalších povinností. Zvládat dlouhodobě toto zatížení je velmi náročné a obtížné. Vzniká vysoké riziko rozvoje psychických onemocnění, zdravotních potíží, sociální exkluze anebo partnerských problémů.

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 se dále ukázalo, je to právě čas pro sebe, který pečujícím pomáhá snižovat stres a cítit se lépe.

Pečující se ocitají 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 strach, že sami onemocní a nebudou schopní dále pečovat. 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.

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.

- Potřebují být zastupitelní a mít větší mobilitu.
- Potřebují mít prostor a sílu na vytváření a udržování kvalitních vztahů s partnerem a dětmi.
- Potřebují vědět, kam se obrátit na pomoc.

Centrum pro rodinu a sociální péči se dlouhodobě této problematice věnuje. Na webu www.sendvicovagenerace.cz lze nalézt **spoustu informací, které mohou pečujícím pomoci.** Je zde adresář služeb, rubrika Co dělat když, kde jsou **nastíněné situace, do kterých se pečující mohou dostat a tipy, jak je řešit, na koho se obrátit**. Dále je zde k dispozici Podcast o sendvičové generaci, který obsahuje **rozhovory s odborníky na různá témata** (Alzheimer, pobytové služby, mezigenerační vztahy atd.). Součástí webu je také blog, kde jsou uveřejňovány **články a rozhovory**, které mohou pečující podpořit.

Přílohy

1. https://www.sendvicovagenerace.cz/