



CENTRUM  
PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PĚČI

CRSP  
Biskupská 7, Brno  
[www.crsp.cz](http://www.crsp.cz)



## Sendvičová generace: Neuchopený fenomén dnešní doby

jihomoravský kraj

B | R | N | O |



CENTRUM  
PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PĚČI





Jsme nezisková organizace, která již od roku 1992 nabízí rodinám i jednotlivcům volnočasové, vzdělávací a poradenské programy a podporu v obtížných životních situacích.

**Magistrát města Brna, Odbor zdraví (od r. 2020)**

Projekt „Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby“

**Jihomoravský kraj (od r. 2021)**

Projekt „Podpora sendvičové generace v Jihomoravském kraji“

- Podpořit sendvičovou generaci a pomoci jí
- Ukázat, že pečující na to nejsou sami a požádat o pomoc je v pořádku
- Zviditelnit situaci a potřeby sendvičové generace u odborné i laické veřejnosti



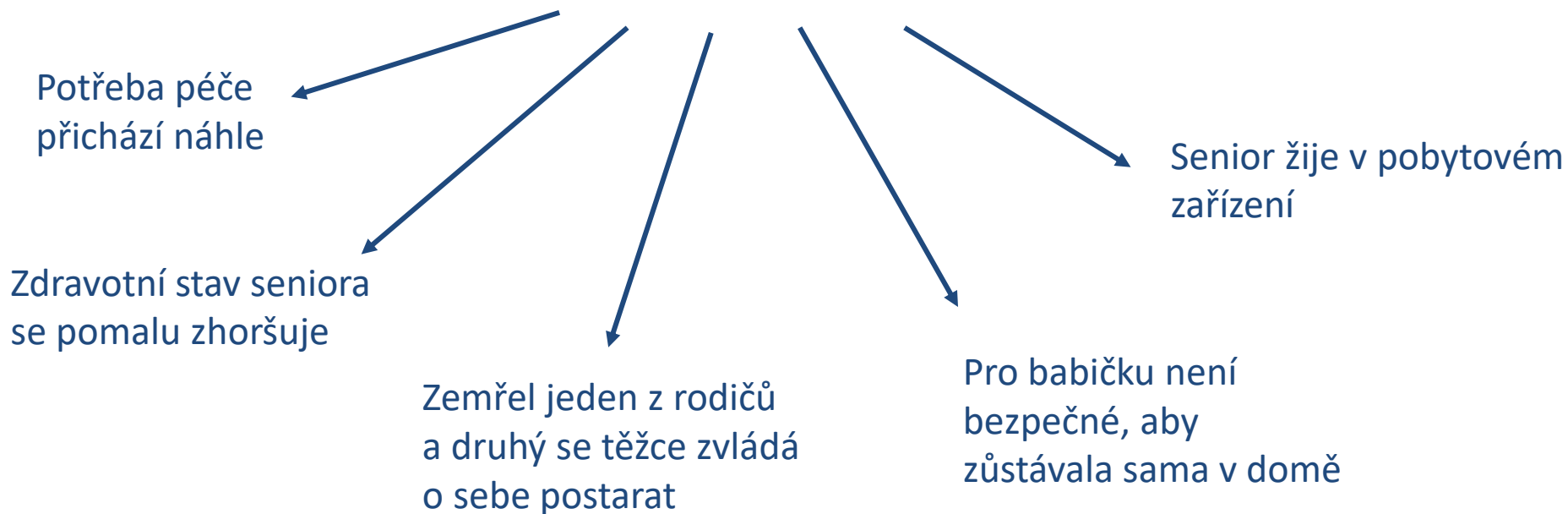


lidé v produktivní věku pečující o své často školou povinné děti a pomáhající svým starším rodičům anebo i prarodičům



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.

## Široké spektrum příběhů a situací



## Jak se to stane, že se někdo ocitne v sendvičové generaci? Je to volba nebo povinnost?

### A proč zrovna já?

reciprocita

závazek

emocionální vazba

není jiné řešení

disponabilita

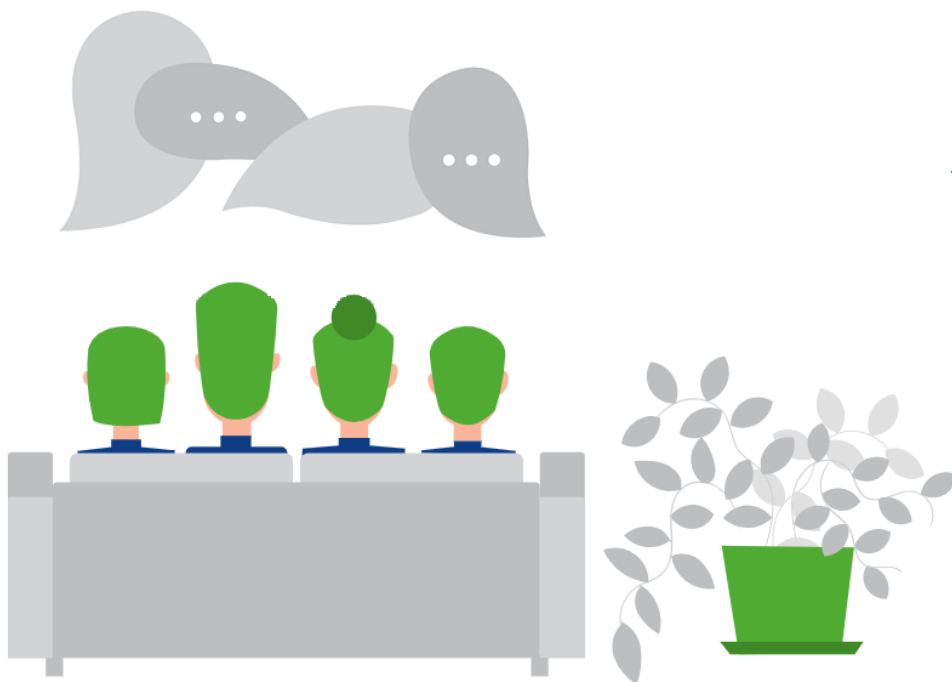
- ✓ „Rodiče se starali o mně a já se nyní o ně také postarám.“
- ✓ „Kdo jiný než děti by se měl postarat o své staré rodiče.“
- ✓ „Nikdo jiný není k dispozici.“
- ✓ „Jsem jediný, kdo má prostor a čas.“
- ✓ „Prostě se to tak nějak stalo, ani nevím jak.“
- ✓ „Nikdo se mě neptal, jestli chci.“
- ✓ „Byla jsem jediná ženská v rodině, takže se očekávalo, že to budu já.“
- ✓ „Musela jsem se s tím nějak poprat, přehodnotit svůj život a určit si priority“



Starat se o druhé je náročné a není to jen něco, co se děje bezděčně.

Stereotyp, že pečující jsou dobrodinci, kteří jsou vždy a za každou cenu připraveni pomoci, nestěžují si a pro druhé se musí rozdat.

Péče s sebou nese omezení a nároky nejen na pečujícího, ale na celou rodinu.



Motto Centra pro rodinu a sociální péči zní:

**„V této životní fázi je všeho moc.**

**Nevědět si rady není známka selhání.**

**Požádat o pomoc je v pořádku.“**

## Široké spektrum potřeb a témat k řešení

### PÉČE O SEBE

PARTNERSKÝ VZTAH

ČAS STRÁVENÝ S DĚTMI

PROFESNÍ ŽIVOT

EMOCE

OBAVY

VYČERPÁNÍ A STRES

NEDOSTATEK ČASU

RIZIKO VYHOŘENÍ

VYUŽITÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

INFORMOVANOST

KOMUNIKACE S ÚŘADY

FINANCE A BYDLENÍ

POMOC Z OKOLÍ

VIDITELNOST PEČUJÍCÍCH

## Jaké má sendvičová generace potřeby?

Sendvičová generace potřebuje čas na odpočinek, čas pro sebe, a čas na svůj vlastní život.



Potřebuje mít prostor a sílu na vytváření a udržování kvalitních vztahů s partnerem a dětmi.

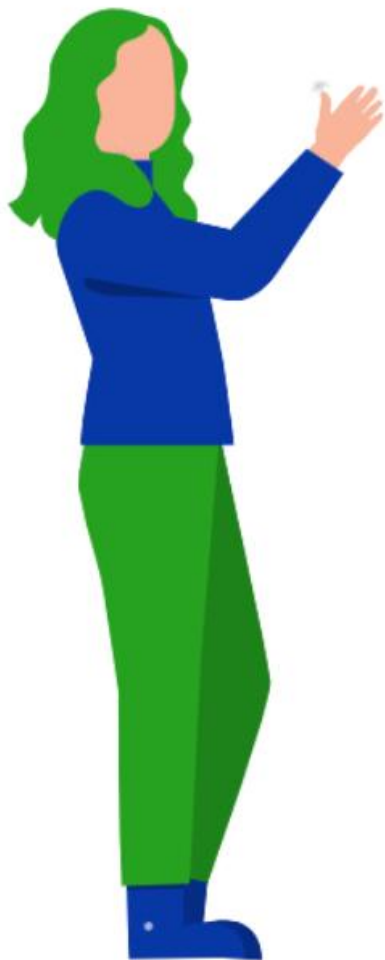


Potřebuje, aby ji někdo v péči zastoupil a odlehčil jí.



Potřebuje vědět, kam se obrátit o pomoc.





**Nemůžeme chtít, aby to rodina zvládla sama.**



**Potřebujeme budovat a zlepšovat mezigenerační solidaritu.**

- Propojovat generace
- Vytvářet kvalitní rodinné vztahy
- Zapojovat vnoučata



**Je důležité nabídnout fungující síť pomoci.**

- Kapacita a dostupnost sociálních služeb
- Rozvoj terénních služeb
- Rozvoj denních stacionářů a center denních služeb
- Zlepšování pobytových služeb
- Městské části jako zdroj informací
- Spolupráce s lékaři
- Přehledné a srozumitelné informace na jednom místě
- Chybí pozice koordinátorů péče.





## Problematika sendvičové generace by se měla stát tématem.

- Pro samosprávu
- Úřady
- Zaměstnavatele
- Zdravotnická zařízení
- Sociální služby
- Média a širokou veřejnost



## Potřeba detabuizace využití pobytových služeb a jejich kultivování.

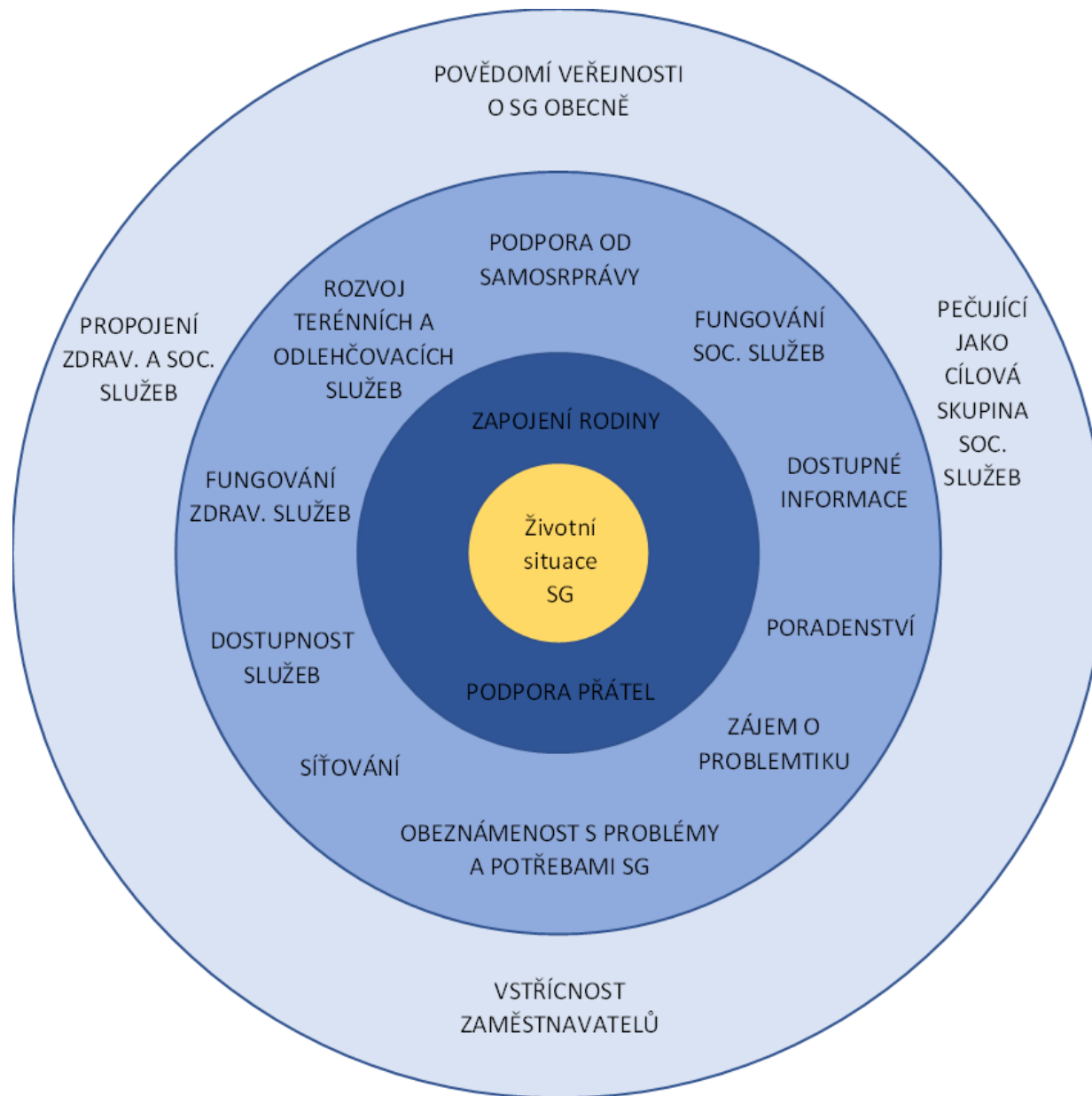
- Těžké poznat, zda opravdu přišla ta chvíle využít služby
- Pocity viny a možná i selhání
- Pečující své role nezříká, i když využije pomoci sociálních služeb



## Pečující by se měli stát cílovou skupinou sociálních služeb.

- Propadají záchytnou sítí pomoci a podpory
- Sociálním pracovníkům chybí čas, kompetence, mimo jejich agendu
- Neviditelná skupina





## CO SE Z NAŠEHO POHLEDU DAŘÍ

- ✓ 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.
- ✓ Navazujeme spolupráce s jinými organizacemi a odborníky.
- ✓ Téma pojmáme komplexně, propojujeme, všímáme si rozmanitých oblastí  
(sociální služby, paliativní péče, ošetřovatelství, sladování práce a rodiny, psychologie, sociologie, osobní zkušenosti,



# PLATFORMA SENDVIČOVÉ GENERACE

- Sdružování a propojování aktérů, kteří považují problematiku sendvičové generace za relevantní téma v sociální oblasti

(sociální práce, zdravotnictví, psychologie, akademická sféra, neziskový sektor, samospráva, úřady, zaměstnavatelé...)

- Identifikace potřeb sendvičové generace vycházející z praxe
- Sdílení dobré praxe a inspirace
- Návrhy opatření, která by vedla ke zpřístupnění a zlepšení podpory určené pro sendvičovou generaci
- Zviditelňování a medializace problematiky



## Aktivity CRSP



[www.sendvicovagenerace.cz](http://www.sendvicovagenerace.cz)



Online adresář služeb v JMK



Podcast o sendvičové generaci



Co dělat když



Blog s články a rozhovory



Aktivizace seniorů u nich doma



Webináře pro zaměstnavatele



Tištěné letáky, e-book



Výstava o sendvičové generaci



Semináře a konference



Facebook a Instagram



Medializace



20 dílů

PODCAST

# Podcast o sendvičové generaci

Centrum pro rodinu a sociální péči



[Sendvičová generace](#)



[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



20 dílů

PODCAST

# Podcast o sendvičové generaci

Centrum pro rodinu a sociální péči



[Sendvičová generace](#)



[YouTube](#)



[Spotify](#)

9. Jak čelit osamělosti seniorů a pečujících
10. Jak vám péče o blízkého může změnit život
11. Jak mluvit nejen s dětmi o smrti a umírání
12. Jak zvládat a řešit konflikty v rodině
13. Jak sladit péči, práci a osobní život
14. Jak nevyhořet při péči a jak dělit čas mezi děti a seniory
15. Jak vypadá paliativní péče v domovech pro seniory
16. Jaké problémy pečující řeší a s čím se potýkají

**Podcast**  
o sendvičové generaci



CENTRUM  
PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PÉČI



20 dílů

PODCAST

# Podcast o sendvičové generaci

Centrum pro rodinu a sociální péči



[Sendvičová generace](#)



[YouTube](#)



[Spotify](#)

17. Jak funguje terapeutická linka Sluchátko
18. Jak se v Dánsku pečuje o seniory
19. Jak může vypadat špatné zacházení se seniory v rodině
20. Jak vypadá práce rodinného průvodce péčí o seniora



**Jsme rozcestníkem, který ukazuje, kudy je možné se vydat.**





CENTRUM  
PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PÉČI

Děkujeme, že máte  
o problematiku sendvičové  
generace zájem

**Mgr. Lenka Špaková**

odborná pracovnice v rámci problematiky

sendvičové generace

542 217 464 (kancelář)

604 320 476

lenka.spakova@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](http://www.sendvicovagenerace.cz)

[www.crsp.cz](http://www.crsp.cz)