

## UNAVENÁ SENDVIČOVÁ GENERACE

# KDO SE O NI POSTARÁ?



POZDĚJŠÍ MATEŘSTVÍ A ROŠTOUCÍ DÉLKA ŽIVOTA S SEBOU PŘINÁŠEJÍ JEDEN NEZVRATNÝ ASPEKT. ŽENY, MUŽI, ALE I CELÉ RODINY JSOU POD OBROVSKÝM TLAKEM. JAK ZVLÁDNOUT POMOCI VŠEM, KDO MĚ POTŘEBUJÍ? STAROST O DRUHÉ TU HRAJE PRIM. A TAKÉ ÚZKOST A STRES.

**S**endvič milujeme všichni. Jak by také ne. Když potřebujeme, je připravený raz dva uspokojit naše chutě. Pořádně zmáčknout dva kousky toastu, hlavně aby náplň neměla šanci dostat se ven. A zakousnout se. Hm, to je blaho!

A teď si představte, že tou do určité míry zdravou, energii dodávající a celkem bohatou náplní jste vy. Ze dvou stran je na vás vyvíjen tlak, kterému nelze uniknout. Snažíte se ho vydržet, musíte, jste přece tou nejdůležitější částí sendviče. Vy spojujete, vy dáváte chuť, od vás se očekává mnohé, vy nesmíte zklamat. Tak tohle je tak trochu peklo, v němž se nachází zhruba každý sedmý Čech. Žena (častěji, zhruba v 70 procentech) nebo muž ve věkovém rozmezí 35–54 let, kteří se současně starají o své nezletilé děti a stárnoucí rodiče. Velmi početná skupina jedinců zažívajících vysokou úroveň stresu, neboť se nacházejí v sevření mezi dvěma generacemi, které vyžadují péči. Na jedné straně malé či větší děti, na druhé stárnoucí rodiče s různou měrou soběstačnosti. Uprostřed oni (spolu se svým partnerským životem, prací, snad i trochou koníčků a peněz). Tak tady je... sendvičová generace!

**LINDA JE MAMINKA** dvou dětí (čtyřletého chlapečka a desetileté holčičky) a zároveň jediná dcera dnes už ovdovělé maminky, která bydlí v třicet kilometrů vzdálené vesnici v menším domku. Jako sendvič se Linda cítí už pár let. „Všeho je moc, každý den. Do práce jsem se po mateřské moc těšila – na nový kolektiv, jiné myšlenky... Nakonec ale stejně jen celý den přemýšlím, jak vše zvládnou. Tak třeba minulý týden. Měli jsme v práci uzávěrku a já věděla, že Tobiáška stihnu vyzvednout ze školky jen tak tak do pěti. Asi ve tři mi volá mamka, že jí došly léky a zítra je nutně potřebuje. Lékárná má sice do šesti, ale znamená to ještě, přivést jí je, minimálně hodinu s ní pobýt a zpět domů, kam se vrátím večer kolem osmé. Vykoupu děti, poklidím, uvařím na zítra a pad-

nu do postele. Naštěstí na plavání mohl jet se Sofinkou manžel. Takový den ale není žádnou výjimkou. Mamka volá skoro obden, že něco potřebuje, a když ne, raději se na ni zajedu podívat. Přece jen je v tak velkém domě sama, a navíc má cukrovku. Pamatujete se na tu starou ruskou digitální hru, jak vlk chytá vajíčka a zběsile běhá z jedné strany na druhou, aby je pochytal? Tak přesně takhle se někdy cítím. A nejhorší je, že tempo padání vajíček se stále zvyšuje,“ říká Linda, která nemá daleko od syndromu vyhoření. Je unavená, vyčerpaná; své sny, záliby a partnerský život odsunula na „až bude čas“.

**SE ŽENAMI, KTERÉ ZAŽÍVAJÍ** extrémní tlak kvůli současné péči o své děti a rodiče, se Mgr. Anna Lukešová, psychologka a zakladatelka online poradny pro maminky, setkává velmi často. „Žena – budu mluvit o ženách, protože převážně ty pečují o své potomky i rodiče – je ve středu onoho sendviče, musí řešit mnoho věcí najednou. Logistiku dětí, kroužků, školy a výchovu na jedné straně, na straně druhé zajištění potřeb rodičů. Nejvíce ji do stresu dostává časová tíseň, pocit, že se nemůže rozpúlít, výčitky, že nemá šanci dělat cokoli naplno. Pokud navíc řeší i finanční stránku a musí zvažovat, zda je nutné koupit komplet novou výbavu dětem do školy, nebo raději investovat peníze například do nové zdravotní pomůcky pro rodiče, je to – jak mnohé maminky říkají – na zbláznění.“

Není proto pochyb, že ženy pečovatelky, které se starají o blaho dvou generací (nacházejí se tedy v sendvičové generaci) pocítují příznaky syndromu vyhoření, problémy se spánkem, deprese a úzkost, které si vybírají svou daň

na jejich pohodě. Psychická náročnost této situace tkví v tom, že žena je nucena zvládnout hodně věcí, má spoustu povinností a zodpovědnosti. Musí zajistit nejen výchovu dětí, ale i péči o rodiče, přičemž má velmi často pocit, že nelze vše stihnout. Následně se dostávají pocity viny, vztek, absence radosti, výčitky, že se nestíhá věnovat dětem, protože přednost přece mají potřebnější rodiče. Anebo to má být naopak? Komu věnovat víc času? →

### KDO JE NEJVÍC V SEVRĚNÍ?

V roce 1981 vymyslely dvě americké sociální pracovnice, Dorothy Miller a Elaine Brody, termín Sandwich Generation, aby popsaly pečovatele sevřené mezi dvěma generacemi. Typickým představitelem této generace je dle statistik vedaná zaměstnaná žena kolem čtyřiceti let, která pečuje o své děti a zároveň podporuje stárnoucí rodiče ve věku kolem sedmdesáti.

Zdroj: Northwest Primary Care



## PLÁN DUŠEVNÍ HYGIENY PRO SENDVIČOVĚ ZATÍŽENOU RODINU

→ **JESTLIŽE SE OCITÁME** v sendvičové generaci, často si klademe otázku, koho upřednostnit. Svě děti, anebo stárnoucí rodiče? Většinou tíhneme k tomu, že náš čas musíme věnovat rodičům; vždyť se o nás v dětství starali, investovali do nás hodně času i peněz a leckdy nám dopomohli k tomu, kde jsme teď. My bychom jim tedy měli být vděční, a proto je při rozhodování, komu věnovat víc času a péči, upřednostňujeme. Přece je to naše povinnost.

Jitka Ševčíková, lektorka emoční inteligence, poukazuje na to, jak bychom se na věc měli dívat, když nám už docházejí síly: „Pokud víte, že děláte maximum a na víc už vaše kapacity nestačí, nemusíte se před nikým obhajovat, nemusíte svoje nasazení nikomu dokládat. Když vám bude nejhůř, může vás osvobodit takzvaná zásada štafetové morálky. To znamená uvědomit si, že se neodvděčujeme těm, kdo nám dali život, tedy rodičům, ale věnujeme pomoc tomu, kdo ji aktuálně nezbytně potřebuje. V rodině svůj dluh tak symbolicky splácíme svým dětem.“

Neznamená to, že se na rodiče vykašleme, ale když už je situace hraniční, kapacity nejsou a situace se negativně dotýká našeho duševního zdraví, musíme si nastavit priority. Což potvrzuje i psycholožka Anna Lukešová: „Za zcela zásadní považuji, aby si žena udělala jasno v tom, co je hlavní, zda péče o rodiče, nebo o děti. To, že neví, komu se více věnovat, je totiž jednou z příčin oněch stresů. Prioritu však mají děti. Ač to může znít někomu kruté a bezcitné, je to tak. O péči o rodiče se může podělit s příbuznými, charitou, souseď. Mámu však nenahradí nikdo. Ona dává dětem bezpečí, lásku, sounáležitost, uznání a vede je k seberealizaci. To vše vyžaduje čas a energii. Tady není prostor na odkládání těchto věcí na někdy jindy. To však v žádném případě neznamená, že již nezbyvá čas a prostor na rodiče. Pochopitelně záleží na tom, o jakou péči jde, co rodiče potřebují, kde bydlí. Žena ale opravdu nemá povinnost mít v hlavě, že musí rodičům zajistit vše – od nákupu přes vynesení koše, úklid, večeři a umyté nádobí až po zdravotní péči.“

K závěru, že za maminkou nelze jezdit denně, došla po dlouhém přemýšlení i maminka Linda. Její manžel-

- **Stanovte si rodinná pravidla**, která odsouhlasí všichni členové.
  - **Při společném stolování** vynechte témata týkající se péče.
  - **Využijte pomoc profesionálních služeb** (terapeut, ošetřovatelka, hlídání, hospic, lékař, fyzioterapeut).
  - **Udělejte si inventář** všeho, co děti a rodiče potřebují.
  - **Oslovte sourozence**, další příbuzné a domluvte se s nimi, co a kdy si mohou vzít na starost.
  - **Udělejte si přehled ve financích.** Spočítejte, kolik je potřeba dát za benzín, pomůcky atd. O náklady se můžete podělit s příbuznými.
  - **Zjistěte, na co je možné získat příspěvky a kde.** Například praktický lékař může dát doporučení. Mnohé se dá zjistit od lidí s podobnou zkušeností či na internetu.
  - **Upřednostněte sebe v rámci laskavého sobectví**, abyste nevyčerpali všechny své energetické zdroje – mějte dvacet minut denně jen pro sebe, naučte se dechové techniky na zklidnění.
  - **Dopřejte si dovolenou na regeneraci**, i častěji než dosud.

ský a rodinný život tím velmi trpěl, nebyl čas na hru s dětmi ani na chvíli s partnerem, natož na samu sebe. Nervózní, roztěkané, našťavané a věčně unavené maminky a manželky bylo doma až příliš. A tak si řekla o pomoc. Požádala maminkinu sousedku v důchodovém věku a aktivní řidičku, která jí pomáhá nakoupit, když je třeba, a maminku obden kontroluje. Ve dnech, kdy za svou maminkou jezdí Linda, děti vyzvedává a pečuje o ně manžel, a tak se může soustředit jen na péči o jednu stranu. Cítí úlevu a pomalu si začíná uvědomovat, že pro to, aby se člověk mohl o někoho starat, je nejdůležitější být sám psychicky zdatný, jinak jeho péče, která má pomáhat, poškozují celý „sendvič“. Role pečovatele má totiž své hranice.

**LIDÉ, KTEŘÍ SE OCITAJÍ** v sendvičové generaci, se kvůli zaneprázdněnosti zapomínají starat o sebe. Chvilka klidu a volný čas (takzvané dobíjení baterek) jsou vzácností. Ke změně v péči a nastavení pravidel či k žádosti o pomoc často vede až nemoc nebo psychické vyčerpání. Tady musí platit striktní pravidlo tolik připomínané v letadle: „Nejprve nasadte masku sobě, pak až dětem a dalším osobám.“ Když změníte pořadí, hrozí, že upadnete do bezvědomí a nikomu už nepomůžete.

„Pečovatel – jak profesionál, tak laik – má být v dobré psychické i fyzické kondici. Tu tedy musí upřednostnit před pečováním samotným,“ říká Jitka Ševčíková a zároveň tak připomíná, jak je nutné péči o duševní zdraví zařazovat denně alespoň na pár minut. „Přiměřená péče o zdraví, fyzickou i duševní hygienu by měla být samozřejmostí v každodenním životě, natož v období zvýšených nároků péče o seniora i dítě. Tedy věnovat každý den pozornost sobě a ptát se: Co potřebuje moje tělo, kde bolí, kde je v napětí, kde je ochablé, bez života, bez protažení, prokrvení? Co potřebuje moje psyché? Klid, samotu, digitální detox, nebo naopak společnost, pár minut klábošení? Stačí dvacet minut denně, to zvládne opravdu každý. Vyměnit tento čas za brouzdání po sociálních sítích či za sledování televize. Dopřát si sebereflexi bez sebepohlčení (rozpitvávání). Musíme se naučit říkat ‚ne‘, pokud zvýšené nároky na péči o druhého překračují

## Ani pomoc finančního poradce není od věci. Se současnou péčí o rodiče a děti totiž rostou i výdaje.

možnost naší regenerace. Čistě pragmaticky: Kolik procent ve své pomyslné energetické nádrži mám? Kolik mohu kde dotankovat? Kolik energie při péči o druhé vydávám? Mám čas energii nabrat? Pokud zjistíte energetickou nerovnováhu – například že jedete na energetický dluh – je třeba pevně a laskavě říci „ted' ne“. Neznamená to, že nikdy ne, ale momentálně dám přednost sobě a svým potřebám, abych tu potom mohla být zase pro druhého,“ nabádá Jitka Ševčíková k uvědomění si míry vlastních sil. Péči o sebe musí zvládnout každý sám. Nejvíce záleží na samotném člověku, jak se rozhodne se situací vypořádat.

**NAŠTĚSTÍ SE O ZATÍŽENÍ** sendvičové generace mluví čím dál častěji a vznikají tak podpůrné projekty jako iniciativa

Centra pro rodinu a sociální péči v Brně nazvaná Sendvičová generace – neuchopený projekt dnešní doby, která se snaží zjistit, jaké potřeby má tato generace, a pomáhá nacházet vhodné a konkrétní formy pomoci. Praktické informace finančního rázu, možnosti služeb a příspěvků najdete i na stránkách Institutu pro sociální politiku a výzkum či na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí.

Ani pomoc finančního poradce není od věci. Se současnou péčí o rodiče a děti totiž rostou i výdaje. Na jedné straně školné a výdaje za kroužky, na druhé straně platba ošetřovatelek, nákup léků a zdravotních pomůcek, to vše propojené částkou za dopravu. Nastavit si finanční rozpočet a nalezení možností bývá někdy komplikované a nedaří se. Kde ušetřit? Kde požádat o příspěvek?

Zjištěním možností pomoci a správnou logistikou můžete dát péči řád a to nám poskytne klid. Budeme vědět, kdo a kdy se o koho stará, a ze svých dnů odebereme chaos, jenž je velkou příčinou stresu a vede ke způsobu života, který nám bere energii a čas. Nově vzniklý řád nám umožní zase si užívat života, přinášet radost, vnímat, naslouchat, být laskavý a péči o druhé dělat s radostí. ■ **PETRA KUBALOVÁ**



### 3 nejčastější pocity, SE KTERÝMI SE ŽENY V ROLI SENDVIČOVÉ PEČOVATELKY POTÝKAJÍ. JAK JIM POMOCI?

Radí psycholožka a zakladatelka online FB poradny pro maminky Anna Lukešová ([annalukesova.cz](http://annalukesova.cz)).

#### 1 V mé péči najednou chybí láska a radost.

Nezbývá na ni čas ani prostor, pokud jsme zaměřené pouze na logiku věci – nakoupit babičce, pomoci jí se vykoupat, převléknout... Stejně tak u dětí – večer úkoly, připravit jídlo... Pak více či méně fungujeme jako roboti.

**Řešení:** „Vneste do péče to nejpodstatnější: lásku, radost a úsměv. Jen ty obohatí nás a lidi kolem. Každý toho má dnes hodně, žije tím, co se stalo, mělo se či nemělo stát, a tím, co bude. Je ale zcela nezbytné naučit se žít ted' a tady. Jak? Jednoduše. Nestojí to ani čas, ani námahu. Udělejte si sama se sebou kafe. Podívejte se na hrníček, chytněte ho oběma rukama, pocítte teplo, přivoňte si, vnímejte vůni, napijte se, vnímejte chuť. Najednou vnímejte všemi smysly. Otevře se tak prostor

vaší všímavosti, což pomůže v péči o druhé tím, že se naučíme věnovat se jim právě ted' a tady. Takové chvíle přináší jim, ale hlavně i nám energii, sílu, vnášejí do péče lásku.“

#### 2 Ubývají mi síly. A přitom je potřebuji čím dál víc. Sotva zvládám to nejnütnější.

Nároky spojené s péčí jsou opravdu vysoké. Jak se rychle dostat do fyzické a psychické pohody? Musíme se opřít samy o sebe. O svou vnitřní sílu. Díky ní pocítíme pevnost. Sebedůvěru. Sebeuznání své péče, která nám dodá sebeúctu.

**Řešení:** „Je nezbytné, abyste tuto sílu rozdmýchala, udržovala, abyste se zaměřila na plexus solaris. Tedy jak se říká, na náš druhý mozek, který udržuje v rovnováze činnost vnitřních orgánů. A pokud se dostanou do nerovnováhy,

projeví se to negativními emocemi, například vztekem. Využijte k nabrání síly dechová cvičení. Všichni víme, jak podstatné je být v klidu. Ten nám přinese klidný dech. Nelze se vymluvit, že nenajdeme být jen minutu na soustředění se na něj. Jen tak dýchat a vnímat dech. To je vše.“

#### 3 Jsem vším omezená – péčí, časem, financemi...

Ženy mají pocit, že jsou omezeny. Okolnostmi. Že nad nimi má moc někdo jiný, a to daleko větší než ony nad sebou. Ale je to jen vnitřní omezení, které si dávají samy. Okolnosti jsou tvrdé. Ale kdo chce mít sílu a hledat řešení, najde je.

**Řešení:** „Neubíjejte se myšlenkami, co musíte ještě dnes stihnout. Prostě si opravdu nechte minutu pro sebe. Představte si, kdo vás nutí ted' dělat věci těžce a složitě. Okolnosti? Jaké? Představte si, že nad nimi máte moc. Příklad okolností – bolí mě hlava, dítě je nemocné, babička potřebuje vyzvednout léky a tak dále. Dobře, mám se z toho zbláznit? Ne! Tím si nepomůžu. Takže co s tím? Vezmu si prášek proti bolesti, napiju se, zabezpečím dítě – požádám sousedku, povolám manžela, kamarádku – a jedu vyzvednout léky. Nebo zavolám někomu, aby je vyzvedl a dovezl. Jsem flexibilní, žádná okolnost mě nedostane na kolena. Stejně bych ji muse-la vyřešit, tak ji vyřeším rovnou.“