

# PŘÍBĚHY



# SENDVIČOVÉ GENERACE

*V této životní fázi je všeho moc.*

Tento e-book vznikl ve spolupráci Centra pro rodinu a sociální péči a Terapeutické linky Sluchátko.

Najdete v něm 15 příběhů sendvičové generace. Lidí, kteří mají děti a současně pečují o seniory, své rodiče anebo tchyni či tchána. Uvedené příběhy čerpají z vyprávění klientů a dalších osob, se kterými jsme se během své práce setkali. V jednom příběhu se občas mísí zkušenosti více osob, ale každý příběh popisuje situace, které sendvičová generace prožívá.

E-book mohl vzniknout díky finanční podpoře Jihomoravského kraje v rámci projektu „Podpora sendvičové generace v Jihomoravském kraji“.



# OBSAH

Centrum pro rodinu a sociální péči: Požádat o pomoc je v pořádku.....	4
Terapeutická linka Sluchátko: Pečujte o své duševní zdraví .....	8
Jana: Občas ztrácím nervy.....	10
Adéla: Vůbec jsem nevěděla, jak s mámou mluvit .....	12
Lída: U lékařů mi chyběla lidskost.....	14
Marta: Bojím se, co bude, když se stav mojí mámy zhorší .....	16
Pavel: Můj život je hektický a řítí se nepředvídatelně kupředu .....	17
Eliška: Zjistila jsem, že mi chybí čas strávený s dětmi.....	19
Martina: Rodiče si nechtějí přiznat, že jim ubývá sil .....	21
Simona: Každý den narazíme na nové překážky .....	23
Tereza: Přijde mi normální postarat se o svoje rodiče .....	25
Zuzana: Ztratila jsem kontakt s většinou svých přátel .....	27
Tomáš: Netušil jsem, že nám péče o tátu bude tolik zasahovat do intimního života .....	29
Věra: Ta denní rutina je strašně vyčerpávající a vztah s manželem tomu nepřidá.....	30
Zdeňka: Po propuštění tchyně z nemocnice vše probíhalo ráz na ráz .....	32
Petra: Jsme dneska v daleko větším stresu, než bývali naši rodiče .....	34
Monika: Je příjemné vidět, že si tchyně naší pomoci váží.....	36
○ Centru pro rodinu a sociální péči.....	38
○ Sluchátku.....	40

# CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI: POŽÁDAT O POMOC JE V POŘÁDKU

Máte děti a zároveň vaši rodiče, tchyně anebo 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. Mnozí zažívají odtržení od svého vlastního života.

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. Mohou ale nastat, a často také nastanou, situace, na které nejsou připraveni a nepočítali s nimi. A je to naprosto normální.

Podle aktuálních odhadů pečuje v České republice o své blízké zhruba jeden milion lidí. Pokud se podíváme na demografický vývoj, tak vidíme, že téma sendvičové generace bude stále aktuálnější.

Poznáváte se v sendviči? Nebojte, nejste na to sami.

## JAK TO VŠECHNO ZVLÁDNOUT?

Nejdříve je potřeba si přiznat, že je to často problém a že není ostuda to nezvládat. I 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.“

Pamatujme na „princip přežití“: při problému musíme nejprve nasadit dýchací masku sobě, teprve poté druhým. Pokud to jde, určitě kontaktujte další příbuzné a pokuste se péči o seniora rozdělit.

Domluvte se na tom, jak se všichni mohou na péči podílet – nákupy, vaření, doprovody k lékaři, vyřizování úředních záležitostí, obstarání hygieny, návštěvy, finanční podpora apod. Zkrátka se pokuste delegovat úkoly i na další osoby.

Potom je důležité, byste mysleli také na sebe. Což je opravdu obtížné, protože chybí čas i energie. Ale bez toho to zkrátka nejde a riziko, že člověk vyhoří, je vysoké. Proto je potřeba dopřát si čas pro sebe, své koníčky, odpočinek, nabrat energii a sílu.

Rovněž nezapomínejte na svůj partnerský vztah. Partneři by měli cítit, že jsou důležitou součástí rodiny, neměli by být odstrčeni na druhou nebo až na třetí kolej. Zároveň jsou partneři „Vaši parťáci“ a právě oni by Vám měli podat pomocnou ruku, řešit problémy společně s Vámi a být Vám oporou. Společné rozhodování a řešení problémů může vztah i posílit.

Doporučujeme také nerezignovat na svůj profesní život. Hledat cestu, jak si zachovat alespoň minimální možnou míru kontaktu se svou profesí – např. možnost polovičního či zkráceného úvazku, v krajní situaci alespoň příležitostné „záskoky“, výpomoc apod.

Vyžaduje-li to situace, nebojte se vyhledat odbornou pomoc – poraden, sociálních služeb a jiných organizací. Je dobré zvážit, jaký typ pomoci je v dané situaci potřeba, jestli potřebujete pomoc pro sebe, pro seniora, o kterého pečujete nebo například pomoc v domácnosti. Základní informace bychom měli získat na obecním úřadě s rozšířenou působností. Nebojte se využít 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

Je důležité si uvědomit, že se nezříkáte své role, i když využijete pomoci sociálních služeb. Obsah a forma péče se v tomto případě mění, ale péče jako taková by neměla úplně vymizet. Můžeme si to představit v ideálním případě tak, že pečujícímu odpadají právě ty každodenní úkoly a povinnosti, a zbývá více času na to být prostě spolu, povídat si, sdílet apod.

## **ANI SENDVIČOVÁ GENERACE NENÍ NEZNIČITELNÁ A MÁ SVÉ LIMITY**

Zvažte vždy své vlastní síly. Péče o druhé je náročná. Nese s sebou omezení a nároky nejen na pečujícího, ale na celou rodinu. Ať už se jedná o bydlení, finance, časovou, psychickou a fyzickou zátěž, obtíže spojené s poskytováním zdravotní péče apod. Zjištění, že se o starší rodiče nejsme schopni postarat doma, může být pro všechny rána. A to jak pro seniora, tak pro jeho děti. Ale stává se to a neměli byste si nic vyčítat.

## **POZOR NA VYHOŘENÍ**

Sendvičová generace se ocitá pod tíhou mnoha úkolů, které se na ni hrnou ze všech stran. Velkým problémem je nedostatek času, únava a vyčerpání. Jenže 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 upozaduje 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 několik dnech. Naopak, čím déle se neléčí, tím déle trvá i následná rekonvalescence.

Nebojte se vyhledat odbornou pomoc, která správně nasměruje a pomůže s konkrétními kroky.

## NAUČTE SE ŘÍKAT NE

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 ji 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.

*Nevědět si rady není známka selhání. Požádat o pomoc je v pořádku.*



## TERAPEUTICKÁ LINKA SLUCHÁTKO: PEČUJTE O SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Duševní zdraví. To je poslední dobou často diskutované téma. Ne vždy tomu ale tak bylo a stále se často setkáváme s tím, že je toto téma tabu. O našich pocitech nemluvíme, abychom tím nezatěžovali naše nejbližší. Každý má někdy špatnou náladu. Z pár dnů nálady pod psa, únavy, nebo staženého hrudníku se ale najednou stanou týdny a měsíce a zjistíte, že už si nepamatujete, kdy jste se naposledy těšili na další den.

Dnešní střední generace zamlada duševní zdraví a hygienu neřešila. Nebylo to téma, které by ve společnosti rezonovalo, takže není divu, že je teď, když se ocitají ve stresu, nenapadne, že by možná potřebovali opečovat, či si uvědomit, co stojí za stresem a úzkostí.

Péče o duševní zdraví je nesmírně důležitá a v naší praxi se nám to potvrzuje s každým telefonátem. Lidé své problémy vytěšňují a přehlížejí, soustředí se na pomoc ostatním, na práci, na úklid, na nákup. Pak je ale sklíčenost dožene. Stres jim narušuje spánek. Hádky s partnerem jim okupují mysl na důležitých poradách. Zalezlá dcera, která se ztrácí před očima, odsouvá chuť k jídlu a buduje propast ve vztahu s partnerem. Děda volající z jejich bývalé ložnice jim stáhne hrdlo tak, že nemůžou polknout. A dá se to. Chvilí. Opláchnout si vodou obličej a jít dál. Nasadit úsměv. Obrnit se. Takhle to má hodně lidí a všichni to zvládají. Zvládnou to i já.

Možná, že zvládnete. Ale podívejte se, za jakou cenu. Možná Vám přestane fungovat rodina, práce, nebudete mít energii na smích, radosti. Věci Vám začnou unikat. Zjistíte, že si nepamatujete na poslední sklenku s kamarádkou, že Vaše dcera už potřebuje vložky, že s Vámi pes na procházce nestihá udržet krok.

Aby k tomuhle všemu nedošlo, je potřeba si uvědomit, že Vaše celková pohoda je pořád to nejdůležitější. Je to stejné jako s příměrem matka v klidu – dítě v klidu. Když je matka vystresovaná, a i se to třeba snaží před svým dítětem schovat, dítě to pozná a i přetvářku vycítí. I z tohoto důvodu je důležité myslet na svou duševní pohodu. Je základním stavebním kamenem



našich dobrých vztahů. Zkuste si vzpomenout na období, kdy jste se celkově cítili v pohodě, bez větších stresů či úzkostí – jaké byly v té době Vaše vztahy v rodině, s přáteli a v práci?

## KDYŽ STRES ÚTOČÍ...

Pokud je pro mě těžké si uvědomit, že se to děje, je určitě dobré vyhledat pomoc. Ať už si promluvíte partnerem, s přáteli, nebo se obrátíte na terapeuta. Ti všichni Vám můžou pomoci nalézt cestu k sobě.

Důležité je si zajistit nějaký čas pro sebe. Srovnat si, co je v mém životě pro mě opravdu důležité, co mě baví, na čem mně záleží.

Podstatné je také v sobě věci nedusit. Někdy před vším zavíráme oči, zabraňujeme si říct nahlas, co nám vadí. Umlčovat se ale není v dlouhodobém ohledu efektivní. Určitě i za Vámi chodí někdo se svými trápeními a Vy mu pomáháte. Na to stejné máte právo i vy.

Možná ale jako sendvičová generace nemáte čas. Běháte mezi svým rodičem či rodiči, dětmi, partnerem a prací. Nemáte čas na povinnosti, natož si jít ještě zaběhat, nebo skočit do divadla, nedejbože s někým mluvit o svých pocitech. Je to ale potřeba. Je opravdu důležité myslet na sebe a na své blaho. Vnitřní stabilita Vám dá sílu jít dál.

Psychologická, nebo terapeutická pomoc je velmi užitečná pro zvládnutí dlouhodobých stresů, splínů, krizí, či řešení problémů. S odborníkem proberete, co Vás trápí. Pokud jste v akutní krizi, je vhodné se obrátit na krizová centra či linky, kde Vám odborníci poskytnou krizovou intervenci. Pokud Vám něco leží na srdci nebo zahlcuje mysl opakovaně či delší dobu je vhodný čas vyhledat terapii či poradenství.

Tak jako tak je zkrátka potřeba starat se o sebe. O naší vnitřní pohodu se pak opíráme a umožňujeme nám pomáhat těm, na kterých nám záleží. Pokud i tohle téma potřebujete s někým probrat, nebo nevíte, jak začít, **obraťte se na linku Sluchátko, tel. 212 812 540**. Nemusíte na to být sami. Říci si o pomoc je znakem síly, ne slabosti.

## JANA: OBČAS ZTRÁCÍM NERVY

Když mojí mamce zemřel manžel, tak jí to hodně zasáhlo. Jako by zakrněla, nechtělo se jí vůbec nic dělat. Bydlí teď sama, ale máme to k ní jenom kousek. Trápí ji problémy se zrakem, na jedno oko nevidí a na to druhé jen ze čtvrtiny. Doprovázím ji po doktorech, protože mám pocit, že se vůbec neumí ozvat a říct, co by potřebovala. Vadí mi, že se nechá všemi odbít. Pomáhám jí také s vyřizováním na úřadech a elektronickými platbami. Můj syn jí pak pomáhá hlavně s technickými věcmi. Znáte to, vyměnit žárovku, nastavit telefon, vyřešit problémy se set top boxem anebo nefungující mikrovlnkou. Vždycky se něco pokazí, když to nejméně čekáte.

Někdy mi chybí s mamkou trpělivost. Hlavně bojuji s tím, jak je pomalá a vše jí trvá. Občas ztrácím nervy. Mám také pocit, že se pořád lituje, a to mě velmi vyčerpává. Nemá žádné koníčky. Myslím si, že až se nebude moct starat o domácnost, tak bude potřebovat něco, aby se zabavila. Ale vůbec nevím, co by to mohlo být. Dělá jí dobře být užitečnou, a tak pro nás třeba žehlí. Mám ale strach, co by se dělo, kdyby mamka úplně oslepla. Neumím si to představit. Co bychom si s tím všichni počali?

Můj manžel je často pracovně pryč a mně přijde, že jsme se hodně vzdálili. Každý si tak nějak žijeme sám za sebe. Mám ještě bratra. Brácha to bere tak, že jsem dostala barák, nevyplatila jsem ho, tak ať se o mamku starám. Když chceme někam odjet, tak ho poprosím o pomoc, ale jinak se neangažuje.

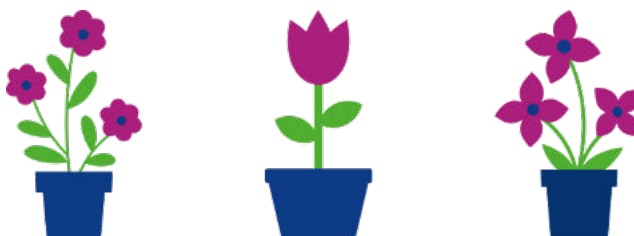


Stará se spíš o rodiče své ženy, tam jim to funguje skvěle. A tak je mi občas smutno. Jako bych na vše zůstala sama.

Co mi při péči chybí? Přehled možností bydlení pro seniory. Porovnání cen a služeb na internetu, jako je třeba u zboží na Heuréce, včetně těch, které přijímají i postižené. Také bych chtěla vědět, jaká je šance dostat seniorský byt od konkrétní městské části, jak je snížen nájem a je-li byt bezbariérový. Jenže hledat něco na internetu je na dlouho a někdy stejně nenajdu, co hledám. A tak končím frustrovaná.

Co mi pomáhá, abych se cítila lépe? Dát si pořádně do těla na túře. Nejlépe si pročistím hlavu při pohybu. A pak také když se potkám s kamarádkami a známými. Jsem moc ráda, když můžu sdílet s někým svoje radosti a strasti. Moje kamarádky musí pracovat, protože mají do důchodu daleko. Jejich děti navíc očekávají pomoc s vnoučaty. Jenže jejich rodiče stárnou a zhoršuje se jejich soběstačnost. Ony tak cítí tlak ze všech stran a volí raději profesionální péči o rodiče, protože kdyby daly výpověď z práce, tak v šedesáti už novou práci neseženou.

Moje máma se starala o svoji mámu a dochovala ji doma. Dala dokonce kvůli péči výpověď z práce. V té době už ale měla děti samostatné, neměla vnoučata, takže měla na péči prostor. Já nejsem vyloženě pečovatelský typ. Ani nechci dát výpověď z práce kvůli péči. Radši bych zaplatila pečovatelce, aby se starala doma, dokud to půjde.



## ADÉLA: VŮBEC JSEM NEVĚDĚLA, JAK S MÁMOU MLUVIT

Moje máma byla vždycky strašný perfekcionista a taky generál. Už jak jsem byla malá, muselo být všechno dokonalé a podle jejích představ. Táta se snažil, jak se říká, držet pusy a krok. Tak nějak vedle mámy existoval a nechtěl se s ní hádat. Za to já jsem začala v pubertě dost vzdorovat. Pamatuju si, jak jsme se s mámou často hádaly. V osmnácti jsem proto odešla z domu. Ne že bych ji v té době úplně zazdila, ale potřebovala jsem odstup. Vídaly jsme se spíš sporadicky.

Čas ubíhal, já si našla práci a pak i chlapa. Když mi bylo 32, tak se mi narodila dcera. Za babičkou jsme jezdili tak dvakrát do roka. Naše vztahy byly pořád komplikovaný. Ale obě jsme se snažily, aby to úplně nevychladlo. Nechci říkat, že za to mohla jen máma. Jen jsme si k sobě neuměly najít cestu.

Když bylo dceři třináct let, tak mámě diagnostikovali rakovinu prsu. Bylo to jako blesk z čistého nebe. Nějakou dobu jsem to vůbec nevěděla. Neřekla mi to, prý mě nechtěla obtěžovat. Myslím, že to pro ni muselo být peklo. A jak to říct dceři, se kterou máte vztah na nic.

Když jsem se to dozvěděla, tak jsem netušila, co cítit, co dělat a jak se k tomu všemu postavit. Táta už byl v důchodu a sám měl zdravotní potíže. Byla to právě máma, která se o něj starala nejvíc. No a teď sama potřebovala podporu. Odešla do předčasného důchodu a začala série vyšetření a chemoterapie.

Musela jsem si v sobě všechno nějak urovnat. V hlavě mi pořád běželo, že ji přeci nemůžu nechat samotnou. Na druhou stranu jsem vůbec nevěděla, jak s ní komunikovat a mluvit. Měla jsem v sobě zkrátka nějaký blok. Jenže mámin stav se zhoršoval a potřebovala moji pomoc. Naštěstí mi kamarádka poradila, abych na nic nečekala a našla pomoc i pro sebe – abychom to s mámou nějak vyřešily. A tak jsem začala chodit na psychoterapii, kde jsem řešila vztah k mámě a taky sama k sobě. Do toho se dcera připravovala pomalu na střední. Vozila jsem ji

na doučování a manžel se chystal na operaci kolene. Někdy jsem večer v koupelně brečela, protože jsem měla pocit, že je toho na mě moc.

V práci jsem se nedokázala soustředit, byla jsem nevyspalá a v hlavě mi běželo asi tisíc věcí. Naštěstí to moje kolegyně chápaly a snažily se mi ulehčit. Brala jsem si, když to šlo, home office anebo za mě jely na služebku, abych mohla jezdit za mámou. Zjistila jsem, že i některé z nich pečují například o tchána anebo rodiče. Dost mi pomohlo, že jsem si o tom s nimi mohla promluvit. Najednou jsem nebyla na vše sama, jen s manželem.

Pořád je to těžký, ale mám pocit, že to zvládnou. Musím.



## LÍDA: U LÉKAŘŮ MI CHYBĚLA LIDSKOST

Když maminka těžce onemocněla, musela jsem dát výpověď z práce a zůstala jsem s ní doma. V tu dobu se mi zpřeházela celý život. Někdo by to možná přirovnal k zeměměření, ale já se to v tu chvíli snažila vnímat pozitivně. S maminkou jsme spolu měly moc krásný vztah. Byly jsme jako dvě nejlepší kamarádky. Proto jsem chtěla, aby poslední týdny jejího života byly co nejlepší.

Musím říct, že když jsem o ni pečovala, tak mi nejvíc vadil přístup lékařů v nemocnici a také praktika. Chyběla mi lidskost. Jako by ti doktoři jen předepisovali léky. Žádná podpora nebo povzbuzení. O všechno jsem se musela hlásit, nebo spíš doprošovat. Dobrou zkušenost jsem neměla ani s pečovatelskou službou, která k nám domů docházela. Pracovnice sociální služby chtěly mít ode mě všechno nachystané a popsané.

Pořád koukaly po hodinách, jako by je honil čas. Neměly pochopení pro to, že starému člověku už prostě všechno trvá. Nechci ale házet všechny do jednoho pytle. Víím, že vše je o lidech. Třeba tchyně je teď v domově pro seniory a tam je prý personál perfektní – jsou tam trpěliví a fajn. My jsme asi bohužel natrefili na nepříjemné lidi.

Bylo pro mě moc důležité, aby maminka zůstala doma, tam, kde to zná a cítí se dobře. Ale to víte, že byly i chvíle, kdy jsem měla pocit, že to nezvládnou. Tváří v tvář blížící se smrti jsem měla obavy. Připadala jsem si bezmocná, slabá a nic mě netěšilo. Hodně mi v tu dobu pomohla služba domácího hospice. S přístupem, který jsme zažily dříve, se to nedalo



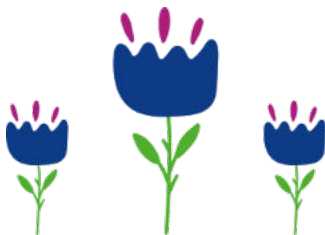
srovnat. Nevím, jak bych to všechno zvládla, kdybych je neměla. Nejen že pomáhali mamce tišit bolest, ale taky pomohli mě, abych se nezhroutila. A pak všechno to papírování. Ale maminka měla důstojný odchod ze života a já jsem za to moc vděčná.

Po smrti maminky jsem pak sama bojovala se stejnou diagnózou, jakou měla ona. Byla jsem z toho úplně na dně. Bála jsem se, co by si beze mě počaly moje děti. Syn už je na vysoké a dcera na gymnáziu. Už mámu moc nepotřebují, ale stejně je ještě podporuju, jak se dá. Naštěstí mi to dopadlo dobře a dostala jsem se z toho.

Momentálně jsem evidovaná na úřadu práce a hledám zaměstnání. Dřív jsem dělala ledacos. Nikdy jsem se práce nebála, ani té těžké a manuální. Je mi ale už 59 let a mám problém něco sehnat. Ráda bych poloviční úvazek, ale na ten upřednostňují lidi s OZP (osoby se zdravotním postižením). Je prostě těžké shánět práci pár roků před důchodem. Přijde mi, že si spousta zaměstnavatelů říká: „co bychom dělali s takovou starou bábou.“

Co dělám, abych načerpala energii a nezbláznila se? Miluju být v přírodě. S manželem jezdíme na chalupu, ráda trávím čas v lese. Je tam klid a nejsou tam lidi. A taky mě baví práce na zahrádce. Myslím si, že je potřeba být aktivní, učit se nové věci a mít koníčky.

Sendvičové generaci bych chtěla vzkázat, aby sdíleli svoje radosti i strasti s jinými pečujícími, kteří na vlastní kůži ví, o čem je řeč. A nenechali se seniorem tak říkajíc vysát a hlídali si své vlastní hranice.



## MARTA: BOJÍM SE, CO BUDE, KDYŽ SE STAV MOJÍ MÁMY ZHORŠÍ

Mám svoji mámu opravdu ráda. Ale je těžký být na všechno sama. Máme spolu moc pěkný vztah a neumím si představit, že bych ji dala do nějakého domova. Jenže se zároveň bojím, jak to bude dál. Co když se její zdravotní stav zhorší, nebude schopna chodit, bude inkontinentní a já se nezvládnou postarat o její hygienu?

Jelikož s námi maminka bydlí v domě, kde máme schody, neumím si představit, jak bychom to udělali. Na bezbariérovost můžeme zapomenout. Vím, že existují nějaké výtahy, ale s mými příjmy bychom si to nemohli dovolit. Mám dva syny, kteří jsou ještě školou povinní. Pracuji na zkrácený úvazek. Jsem moc ráda, že se mi podařilo sehnat práci, kde nemusím být osm hodin denně, ale hledání takového zaměstnání byl oříšek, a samozřejmě se to promítlo i do příjmu. Jenže potřebuju mít čas jak na svoje děti, tak na maminku. Jsem samoživitelka, máme sirotčí důchod a pobírám i jiné dávky. Doma jsme zvyklí žít skromně, ale jasně, že mě štve, že si ledacos nemůžeme dovolit.

Mám sice o deset let starší sestru, ale nejsme spolu moc v kontaktu. Nerozumíme si a je mi jasné, že když bych se musela postarat o mamku, tak se nezapojí a zůstane to vše na mně. Bude to stejný jako když onemocněl náš táta. Nepomohla mi a já na to byla sama. Bojím se, že mě nebude mít kdo vystřídat. Mám strach, že nebudu nic stíhat, ale své sestry se doprošovat určitě nebudu.





Velkou oporou jsou moji přátelé. Známe se už spoustu let, chodíme spolu na výlety, voláme si a píšeme. Takže doufám, že kdybych padala, jak se říká, na hubu, tak mi snad podají záchranné lano. Jenže mají svoje životy a nemůžou tu být pro mě každý den.

Když umřel táta, tak to mamku hodně zasáhlo. Nemohla se s tím vyrovnat. Přijde si sama, má úzkosti a bojí se budoucnosti. Zatím je vcelku soběstačná, ale má chronické zdravotní potíže. Pomáhám jí nakoupit, doprovodím ji k doktorovi a takové ty další drobnosti. Tím, že bydlíme spolu, tak je to jednodušší. Na druhou stranu máme míň soukromí. I když má mamka svůj pokoj, tak sdílíme kuchyň, obývací a koupelnu. Se dvěma dospívajícími kluky to umí být někdy chaos. Mamka by ráda více klidu, synové jsou zas ve věku, kdy si rádi pouštějí nahlas hudbu a je jich všude plno. Tak se to snažíme nějak skloubit. Někdy se to daří, jinde je to boj. Kluci mají babičku moc rádi a snaží se jí pomáhat. Když byli malí, tak je často hlídala a vytvořili si spolu moc pěkný vztah. Mamka se snaží být tolerantní a zároveň nechce být na obtíž. Pořád jí říkám, že nás neobtěžuje a že jsme rádi, že je tu s námi. Ale chápu, jak se cítí. Já bych u svých dětí, až budou dospělé, bydlet nechtěla. Asi bych si přišla navíc, jako rušivý element. Přece jen si říkám, že by děti měly vylétnout z hnízda, mít svoji domácnost a vracet se jen na návštěvy. Jenže životní cesta je nevyzpytatelná a nikdy nevíme, co si pro nás přichystá.

## **PAVEL: MŮJ ŽIVOT JE HEKTICKÝ A ŘÍTÍ SE NEPŘEDVÍDATELNĚ KUPŘEDU**

Už od mala jsem žil jen s mámou a bráchou. Táta od nás odešel a já si ho skoro už vůbec nepamatuju. Víím, že to bylo pro mámu dost těžké období, byla na nás sama a musela se hodně otáčet. My s bráchou jsme se snažili pomáhat, ale znáte to, jako děti máte svůj svět a dospělí vám někdy připadají jako mimozemšťané.

Když jsem vyrostl, tak jsem se odstěhoval na kolej a chodil na vysokou. Měl jsem brigády a po škole začal pracovat v IT. Osamostatnil jsem se, našel si fajn ženskou, vzal si jí a stal jsem se tátou dvou dětí. Takový klasický příběh.

Ale tady tenhle příběh končí, nebo spíš nabírá jiný směr. Zjistili jsme, že má máma Parkinsona. Zezačátku jsme to vůbec nepoznali, bylo to postupné. Začala být čím dál tím víc unavená, špatně se jí spalo. Pak se jí začaly třást ruce, zpomalila se a tak nějak se začala uzavírat čím dál tím víc do sebe. Najednou bylo jasné, že už se o sebe sama nedokáže úplně postarat. Bydlí sama, ale potřebuje každodenní pomoc. Skoro každý den tak musím sednout do auta, řídit hodinu tam a hodinu a půl v dopravní zácpě zpátky. Neříkám, že nechci mámě pomoc. Jasné že jo. Mám ji rád. Víím, že nám s bráchou obětovala celý svůj život, abychom mohli mít koníčky a vystudovat. Celkově nám dala vše, co měla. Jen je to často těžké nějak skloubit s mým životem, prací a péčí o děti. Připadám si jak v rychlíku, kdy nemůžete vystoupit, protože nezastavujeme, máme zpoždění.

Říkal jsem si, jestli si mámu nenastěhovat k sobě, ale zatím si to ani jeden neumíme představit. Měl bych pocit, jako bych se vrátil o dvacet roků zpět. Navíc pro mámu je důležité soukromí a pocit, že všechno zvládne sama – bylo to tak vždycky. Musela vše zvládnout sama a je pro ni šílená představa, že by měla být na někom závislá. Vždycky to přece byla nezávislá ženská.

S bráchou se v péči o mámu snažíme střídát. Ale věčně mě zazdívá a často ignoruje moje telefonáty. Často mi vezme vítr z plachet a já jsem nucen jet za mámou, i když jsem měl dělat něco



jiného. Funguje jen nárazově. Sporadicky. Nepředvídatelně. A to absolutně nezapadá do mé excelové tabulky, která řídí můj život. Mám totiž rád věci pod kontrolou. Potřebuju vědět, co se bude dít v následujících dnech. Nejlépe mít vše promyšlené a rozplánované. Nechci na nic zapomenout.

Žena mě opustila, protože jsem vůbec nebyl doma. Děti máme ve střídavé péči, což je taky něco, co musí mít vlastní tabulku. A zahrnuje to spoustu handrkování. Moje hlava jede teď na 120 %. Nestíhám vnímat co cítím, co říkám. Neustále něco plánuju a reorganizuju, sahám po tabulce a hystericky píšu všechno, co můžu, protože vím, že za vteřinu to opustí moji hlavu.

Cítím, že ty vysoký nároky nebudu schopný naplňovat do nekonečna. Potřebuju to nějak změnit, než se z toho zblázním.

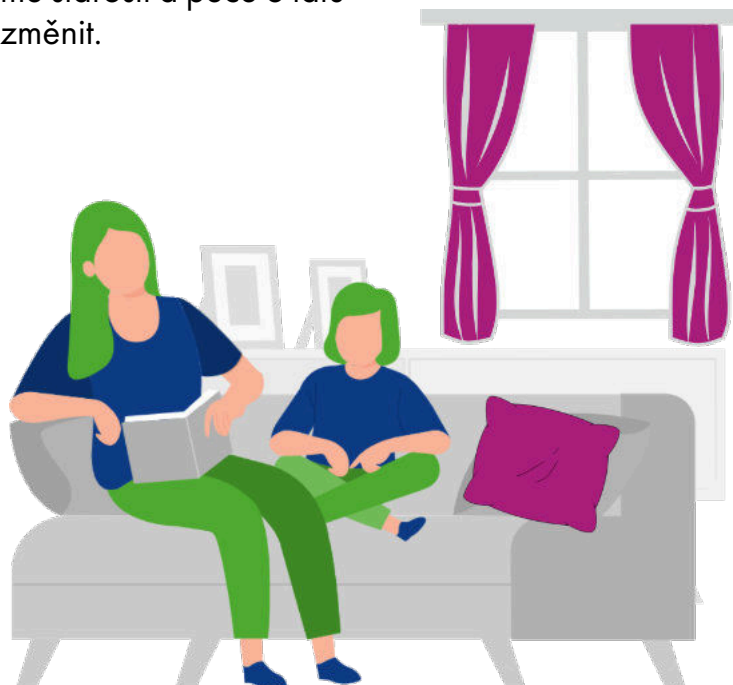
## ELIŠKA: ZJISTILA JSEM, ŽE MI CHYBÍ ČAS STRÁVENÝ S DĚTMI

Tátu jsem si k sobě vzala před čtyřmi roky. Bylo to pro mě samozřejmé a taky to vyplynulo ze situace. Brácha chvilku pracoval v zahraničí a já s manželem a malými dětmi měla volný pokoj pro hosty. Vůbec jsem se nerozmýšlela a tátu si k nám nastěhovala. Nenapadlo mě klást si otázky, jestli to zvládneme. Najela jsem na předem nastavený režim, udělala si rozpis, co, kdy, jak a prostě se tím řídila. Ráno připravit snídani, vypravit děti do školy, vzbudit tátu na léky, přinést mu snídani, převázat nohu, připravit mu oběd k ohřátí. Pak jet do práce, po práci nakoupit, s dětmi do kroužku, večer pak pomoc s úkoly. Na šestou udělat večeri a zbytek schovat pro tátu na zítřejší oběd. Po osmé hodině s tátou do sprchy, převázat mu nohu, zkontrolovat léky. Na noc mu vyměnit podložku v posteli, kdyby se mu náhodou stala nehoda. V deset hodin padnout do postele vedle manžela, který přijel z práce v šest večer, a ještě něco dodělával. Naštěstí dal prád pračku a vyluxoval. Jinak bychom žili jak v chlívků. Povídáme si asi deset minut a já usínám. A ráno nanovo. Den po dni, týden po týdnu.

S tátou máme pěkný vztah. Zatím mě poznává a jsem ráda, že nemusel jít do nějakého domova. Mamka nám umřela už před deseti lety, a tak byl zvyklý si vše obstarat sám. Jenže už mu táhne na osmdesát a jeho zdraví se zhoršuje. A my jsme tu pro něj.

Všechno mi přišlo relativně v pohodě, až do té doby, kdy jsem si na dvakrát zlomila nohu. Tátu si na měsíc vzal k sobě brácha. A na mě v tu chvíli padla šílená únava. Najednou se to moje kolo povinností a práce zpomalilo. Ležela jsem v posteli s celou nohou v sádře a prospala několik dní. Cítila jsem, jak jsem vyčerpaná a uvědomila si, jak moc jsem jela ty roky až na doraz. Když jsem dočerpala energii, měla jsem najednou čas nejen na sebe, ale i na moje děti. Došlo mi, že předtím jsem s nimi trávila spíš provozní čas – odvézt je, připravit jídlo, udělat úkoly. Ale neměli jsme prostor být jen tak spolu. Najednou mi došlo, že mi čas strávený s nimi chybí. Že si s nimi ráda hraju, povídám a dělám blbosti.

A najednou jsem seděla večer na posteli a po tvářích mi tekly slzy. Nevěděla jsem, jestli brečím proto, jak moc mě starosti a péče o tátou pohltily, nebo z toho, že není v mé moci to změnit.



## MARTINA: RODIČE SI NECHTĚJÍ PŘIZNAT, ŽE JIM UBÝVÁ SIL

Rodiče žijí sami a jsou ještě soběstační. Často si voláme, navštěvujeme je, pomáháme s nákupy a úklidem. Potřebují hlavně psychickou podporu a být s námi pravidelně v kontaktu. Mamka si potřebuje popovídat, vylíčit mi, co se dělo v novém díle jejího oblíbeného seriálu anebo co zrovna čte. S taťkou rozebíráme, kde se byl projít a co je nového u mě v práci. Rodiče spolu mají docela pěkný vztah a navzájem si pomáhají. Někdy se samozřejmě chytanou a pohádají se, ale kdo by se nepohádal po 42 letech společného života. Jsem ráda, že mají jeden druhého. Trochu se bojím toho, co by se dělo, kdyby jeden z nich zemřel. Situace by se najednou dost změnila. A možná by časem už nemohl ten druhý bydlet sám a museli bychom začít řešit, co dělat. Naštěstí za rodiči chodí i můj manžel, děti a také brácha. Takže je nás víc a šlo by to nějak rozdělit. Brácha má taky svou rodinu a se švagrovou vycházíme. Ještě jsme se o tom ale nebavili.

Možná bychom ale měli začít, abychom byli aspoň trochu připravení. Jenže téma budoucnosti a případné nemohoucnosti mých rodičů je pro mě těžké.

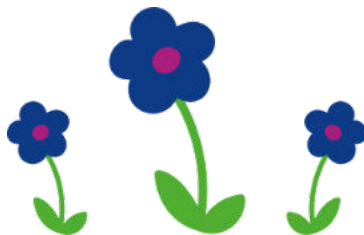
Protože když bych tohle téma nadhodila, tak by to znamenalo, že se budeme bavit o nemocech, problémech a vlastně i konci jejich života. A to je pro všechny nepříjemné. Zároveň nemohu nějak vyslovit otázku, jestli si nechtějí zažádat o místo v penzionu pro seniory. Aby to nevyznělo tak, že



se jich chci zbavit. Nevím, jak na to zavést řeč. Cítím ale, že je to důležité a bylo by fajn si o tom promluvit. Jenže jak?

Jak začali rodiče víc a víc stárnout, bylo pro mě náročné si uvědomit, že už nejsou plní sil a života. Pořád je mám v hlavě jako padesátníky, a přitom už jim je sedmdesát. Vím, že to není ještě žádný velký věk, ale pozoruji, že se jejich zdravotní stav zhoršuje. Hlavně u taťky mi přijde, že začíná pomalu chřadnout. Začíná mít nějaké problémy s pamětí a mě napadá, jak poznám, že už je to vážné a musíme to řešit. Co když se u něj objevil Alzheimer? Táta o návštěvě doktora nechce ani slyšet. Nepřipouští si, že by mu něco bylo a nehodlá o tom se mnou diskutovat. Mamka zase hůř slyší. Nabídli jsme jí, že ji doprovodíme k ušnímu a třeba pořídíme i naslouchátko. Jenže podle mamky by to znamenalo asi konec světa, protože naslouchátko podle ní nosí jen opravdu staří lidé, a to ona přece není. Ani jeden z nich si nechce přiznat, že jim prostě ubývá sil. Zatím to není nic vážného, ale co když se to zhorší? Jsou to paličáci. Ale já vím, že jsem po nich, takže jim to ani nemám za zlé.

Myslím si, že je důležité, aby rodina držela pohromadě. Nejen ta nejbližší, ale i ta široká. Neumím si představit, že bych na to měla být teď i v budoucnu sama.



## SIMONA: KAŽDÝ DEN NARAZÍME NA NOVÉ PŘEKÁŽKY

Moje mamka byla vždy strašně akční ženská. Někdy jsem ji dokonce záviděla a nechápala, kde bere všechnu tu energii. Chodila plavat, na jógu, s kamarádkami se scházely na víno, doma ráda pekla a uměla si dokonce ušít i šaty. Už je to týden, co ji máme doma ležící a nemohoucí po mrtvičce.

Kdyby mi někdo před půl rokem řekl, že to takhle dopadne, tak mu neuvěřím. Vždyť jí se přece nemůže nic stát. Jenže život se vás na nic neptá. A tak ji jednou sousedka našla ležet na zemi, volala rychlou a mamka skončila v nemocnici. Všichni jsme se o ni báli, nevěděli jsme, co bude.

Nakonec ji z nemocnice propustili a my ji nachystali lůžko u nás doma.

Nemohla to být ale obyčejná válenda, museli jsme pořídit polohovací postel. Když jsem uviděla její cenu, tak se mi protočily panenky vzhůru nohama. Nakonec jsme zakoupili repasovanou z blízkého hospice a umístili ji do obýváku. Jsme si vědomi, že tohle místo není nejlepší – nemá klid ani mamka, ani my. Z obývacího pokoje se pomalu ale jistě stává pokoj nemocniční. Ale jinak se postel dát zkrátka nemohla. Věřím, že do budoucna to nějak vymyslíme, aby to vyhovovalo všem.

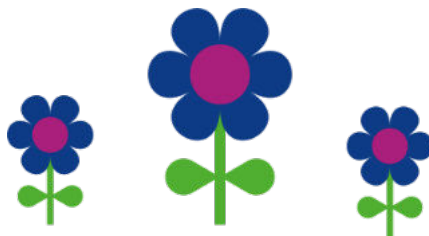
Když mluvím o nás, tak jsem to já, můj partner (nejsme sezdaní), moje dcera z minulého vztahu a jeho syn. Žijeme v bytě na sídlišti a už týden s námi bydlí moje



máma. Jsme na začátku a někdy je to pořádná jízda. Učíme se spolu vycházet, zjišťujeme, jak o mamku pečovat, co potřebuje a jak to udělat, abychom to všichni zvládli. Každý den narážíme na nové překážky. Momentálně si třeba nevíme rady s tím, jak ji umýt. Sprchový kout je moc úzký a vanu nemáme. Naštěstí nás napadlo oslovit poradnu pro pečující, kde nám dali kontakt na ergoterapeuta. Od něj jsme dostali skvělý tip, jak na to. Koupili jsme igelitovou plachtu, na ni dali dětský bazének a do něj židli. Vodu nalili do velké nádoby a já pak mohla mamku umýt. Měla radost z teplé vody a v čistém pyžamu se pak v posteli i usmála. Je to docela náročné, ale stojí to za to. Dětem jsme všechno vysvětlili a věřím, že to chápou. A vidět, jak je mamka spokojená, je hodně motivující.

Samozřejmě přemýšlím, že musím dát výpověď z práce a zůstat doma. Teď jsem si vzala dlouhodobé ošetřovné, ale je mi jasné, že to nebude stačit. Práci mám ráda, nicméně teď je přednější být tam, kde jsem nejvíc potřeba. Partner naštěstí vydělává pěkné peníze, tak jsme si říkali, že to zatím finančně utáhneme.

Už máme domluveno, že k nám bude pravidelně chodit zdravotní sestřička a také pečovatelka. Bez nich bychom všechnu péči asi nedali. Uvidíme, co bude dál. Uvědomuji si, že jsme na začátku a že je možné, že za pár měsíců nebo let se situace může změnit. Dokud to půjde, chceme mít mamku doma. Ale zase jsme si s partnerem říkali, že ne za každou cenu. Možná časem vyhodnotíme, že by jí bylo lépe v nějakém zařízení, kde by se o ni lépe postarali a my za ní jezdili na návštěvu. Teď ale musím řešit jiné věci, takže tyhle starosti nechám svému budoucímu já.





## TEREZA: PŘIJDE MI NORMÁLNÍ POSTARAT SE O SVOJE RODIČE

Když táta onemocněl, tak jsem pomáhala s jeho péčí mojí mamince. Bylo skvělé, že na to byli dva. Ale i tak by to moje máma všechno sama nezvládla. Tatínkův zdravotní stav se zhoršoval a já vypomáhala čím dál tím víc. Dokonce to zašlo tak daleko, že jsem musela změnit práci a najít si zaměstnání na zkrácený úvazek. Skloubit péči o tátu, práci, výchovu mých dětí a starost o domácnost bylo v tu dobu opravdu náročný. Pro sebe mi už nezbyval vůbec žádný čas. Rozplynula jsem se v péči o druhé a chyběli mi chvílky, kdy bych se věnovala svým koníčkům nebo se jen tak toulala v myšlenkách.

Jednou, když jsem se vracela z nákupu, jsem našla tátu ležet na zemi. Upadl, musel do nemocnice, stal se imobilní a my věděly, že to už s námi moc dlouho nebude. Už jsme na to samy nestačily. A tak jsme využili služeb hospice. Moc nám pomohli a my se mohli s tátou na konci jeho života rozloučit. Bylo důležité mluvit o tom, co tátu zajímalo. Baval ho vesmír, tak jsem mu o něm v hospici četla. Myslím si, že je moc dobré udržovat si vzpomínky. Mluvili jsme o tom, co měl dřív rád. Vracelo ho to do pohody a navozovalo pozitivní pocity.

I když to bylo těžké, tak se mamka dokázala nakonec s odchodem táty vyrovnat. Zatím je soběstačná a může bydlet sama. Říkala mi, že čerpá sílu z rodiny a z dobrých vztahů, které mezi sebou máme. Hodně si spolu povídáme, třeba i o tom, jak se dřív žilo, jaké měla mamka mládí a dětství.

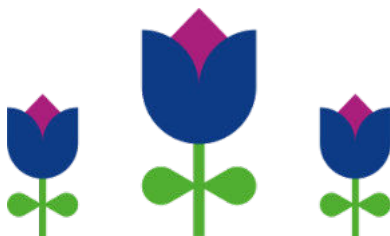


Jsem jedináček a vím, že kdyby se něco mojí mamce přihodilo, tak na to budu vlastně sama. Doufám ale, že mi pomohou moje tři už skoro dospělé dcery. Ale je mi zároveň jasné, že v tu dobu už budou mít své vlastní rodiny a nebudou mít času na zbytek. Určitě bych se nebránila využít pomoci profesionálních služeb. Nemohla bych být na vše úplně sama.

Kromě maminky mám ještě tetu a tchyni. Obě jsou v seniorském věku. Tetě jsem ještě nedávno pomáhala s nákupy a vařením. Pravidelně k ní chodila pracovnice pečovatelské služby. Teď už tetu navštěvuji v domově pro seniory. Tchyni pomáhá především manžel, její syn. Nejčastěji jí vozí nákupy a chodí s ní po úřadech a doktorech.

Co je nejtěžší na tom být sendvičovou generací? Asi to, že nemám čas pro sebe. Kdybych ho měla, věnovala bych se genealogii. Moc mě totiž baví dohledávat členy našeho rodu. Předky otce jsem vypátrala až do 13. století. Jsem hrdá na svoje kořeny a cítím se napojená na mé předky. Je pro mě důležitá přítomnost, která je ale propojená s minulostí.

Přijde mi normální postarat se o svoje rodiče. Mám to v sobě. Naši se taky starali o svoje rodiče a já si myslím, že jsem to od nich pochytila. Mohla jsem pozorovat, jak spolu dokážou žít. Moji rodiče spolu měli kvalitní a celoživotní vztah. Žili spolu, ale vzájemně si dopřáli zůstat každý sám sebou. Bylo mezi nimi jasno. A to si myslím, že je důležité. Možná i právě proto měla maminka sílu se o tátu starat, když už byl hodně nemocný.



## ZUZANA: ZTRATILA JSEM KONTAKT S VĚTŠINOU SVÝCH PŘÁTEL

Nedávno jsem zjistila, že patřím do sendvičové generace. Vůbec jsem tenhle pojem neznala, ale pak jsem ho zaslechla v rádiu a úplně jsem se v tom viděla. Mám dvě děti, kluka a holku. Oba jsou ještě školou povinní. Dcera už je v pubertě a někdy to s ní opravdu mlátí. Začínáme řešit její první známosti, večerku ale také touhu nechat se tetovat. Syn je ještě na prvním stupni a má koníčky, které jsou časově, a vlastně i finančně, dost náročné. Nějak nás s manželem nenapadlo, že když začne hrát hokej ještě jako malinký, tak ho to tak chytne. Vozíme ho několikrát týdně na trénink a o víkendu je s manželem na zápasech nebo soustředění.

O své rodiče pečuji pět let. Nikdy mě nenapadlo, že by to bylo jinak. Moje máma se o babičku také postarala až do konce a já to mám v plánu zrovna tak.

Jsem tak prostě vychovaná. Táta blbě vidí a sám už si do města netroufne. Navíc ho bolí klouby a hůř se mu vstává z postele. Proto jsme rodičům nedávno pořídili novou a vyšší postel, ze které se zvednou o dost snáz. Zatím bydlí sami, ale často je navštěvuji. Hodně přemýšlím, jak jim upravit domácnost, aby zvládli být co nejdéle soběstační. U nás by bydlet nemohli a nechci, aby museli do nějakého domova důchodců. Myslím, že by je to zabilo, kdyby museli opustit svůj domov, ve kterém žijí už 40 let. V koupelně i na záchodě jsou nainstalovaná madla, mají křesla s pevnými opěradly, aby se mohli při



zvedání čeho opřít. Také jsem jim pořídila seniorskou obálku, společně jsme ji vyplnili a přilepila jsem ji na vnitřní stranu vchodových dveří. Jednou týdně jim s manželem uděláme velký nákup. Přivezeme jim ho, já to mamce pomůžu naskládat do lednice, případně vyhodím prošlé věci. Všímám si, že mamka už je pomalejší a často neví, co všechno v ledničce má a pak to s taškou nestihnou spotřebovat. Také jim vozím dvakrát do týdne obědy. Ptali jsme se, jestli by nechtěli dovážet obědy z místní školy, ale řekli mi, že takové blafy jíst nebudou, že nejlepší je domácí jídlo a já přece stejně vařím pro nás doma. Vařím ráda, jsem na to zvyklá. Ale někdy cítím, že moc nestíhám.

Vždycky, když jsem u nich na návštěvě, tak trochu poklidím, umyju nádobí, zaleju kytky, dohlídnu, jestli mají připravené léky v takových těch dávkovačích na celý týden, a jestli si je nezapomněli vzít. První hodinu, co jsem u nich, se spíš starám o domácnost a provozní věci. Mamku doprovodím do vany, protože si je se mnou jistější. Občas vezmu domů prádlo na vyprání, aby se s tím nemuseli zlobit. Pak mám konečně čas si s nimi sednout a popovídat si. No ale už zas koukám na hodinky a běžím za dalšími povinnostmi.

Jsem na tohle své zběsilé tempo zvyklá. V práci se také musím otáčet. S manželem se vidíme večer, sdělíme si zážitky, lehne si spolu do postele a brzo vytuhneme.

Nedávno jsem si ale prošla hořkým uvědoměním – ztratila jsem kontakt s většinou svých přátel. Určitě to znáte, když se dlouho někomu neozvete, tak to přátelství tak nějak vyšumí. A když už jsme se jednou za uherský rok s kamarády sešli, tak jsme zjistili, že jsme každý někde jinde. Řešíme jiné věci a nemáme si tolik co říct. Možná i proto jsem spousta kontaktů nechala usnout.

Dva týdny před kulatinama jsem si řekla, že je chci oslavit ve větším počtu. Plánovala jsem, že si vezmu konečně jeden večer volno a oslavím to s kamarády. Začala jsem dávat dohromady seznam lidí, které bych chtěla pozvat. Najednou mi ale došlo, že s většinou z nich už nejsem dlouho v kontaktu. Padl na mě hrozný smutek. Cítila jsem se osamoceně, přestože jsem stále obklopená rodinou. Až tehdy mi došlo, jak jsem kvůli péči o blízké zanedbávala svůj společenský život. Rodina a péče o druhé jsou pro mě tak důležité až jsem zapomněla na to, abych se starala o sebe.

## TOMÁŠ: NETUŠIL JSEM, ŽE NÁM PÉČE O TÁTU BUDE TOLIK ZASAHOVAT DO INTIMNÍHO ŽIVOTA

Nedávno jsme se bavili s kamarády v hospodě, jaké to bude, až budeme staří dědci, jestli skončíme v domově důchodců a jestli za námi bude někdo chodit na návštěvu. Skvělé téma, které se tak nějak samo otevřelo po pár pivech. Každý už jsme měli rodiče v důchodovém věku, někteří byli ještě čiperní snad i víc než jejich děti, jiní už potřebovali pomoc. Osobně vnímám stárnutí jako přirozený jev a to, že se děti postarají o své rodiče jako samozřejmost. Sám bych si přál, aby se o mě moje děti postaraly až budu starý a nemocný, a bylo by to potřeba. Zatím jsou malý a kdo ví, co bude za dvacet let. Ale nejsem si jistý, jestli to po nich můžu chtít, když teď doma vidím, jak moc to zasahuje mimo jiné do našeho soukromí.

Mého tátu jsme k nám domů vzali, když umřela máma.

Bylo nám s manželkou jasné, že se sám o sebe už nevládne postarat a bude lepší, když ho budeme mít nablízku. Začal jsem studovat na jaké příspěvky má nárok, co je potřeba zařídit. Plánovali jsme, jak zajistíme obědy a další potřebné věci. Vrhli jsme se na to s tím, že budeme připraveni. S tátou jsem měl fajn vztah a věřil jsem, že to bude dobré. Jenže pak jsem začal řešit problém, který by mě předtím vůbec nenapadl.

Žena měla vždycky strach, že nás při milování někdo uslyší. Navykli jsme si počkat, až děti usnou anebo jsme někdy zůstali ráno doma, když odešly do školy. Problémem ale je teď můj táta, který žije



v pokoji vedle naší ložnice, má uši jako rys, lehké spaní a je tady pořád. Takže manželka se s ním za stěnou neuvolní. Naše intimita je prostě v trapu.

Už přemýšlím i nad tím, že najdu někde poblíž hodinový hotel a setkáme se tam přes oběd, protože na celou noc třeba do penzionu z domova odjet nemůžeme. Mám strach, jak to bude do budoucna, jestli to neovlivní naše společné soužití.

## VĚRA: TA DENNÍ RUTINA JE STRAŠNĚ VYČERPÁVAJÍCÍ A VZTAH S MANŽELEM TOMU NEPŘIDÁ

S manželem jsme spolu začali chodit, když nám bylo dvacet. Mladá láska, říkali nám všichni. Po deseti letech vztahu, kdy to sem tam bylo jako na houpačce, jsme se konečně vzali. Brzy na to se nám narodila dcera. Manžel měl náročnou práci, byl pořád pryč, a tak mi hodně pomáhala moje mamka, která už byla v předčasném důchodu. Bez ní bych to asi nezvládla.

Roky ubíhaly, dcera rostla, manžel pořád v práci a mamka se začínala dostávat do věku, kdy potřebovala mou pomoc. Nejdřív to bylo postupné, ale pak dostala mrtvičku a nemohla zůstat sama doma. Manžel přirozeně nebyl extra nadšený z představy, že si ji nastěhujeme do baráku. Jasně, že se všichni museli přizpůsobit. Nejen my, ale taky mamka, které se změnil život. Navíc chápu, že mít doma tchyni nikoho asi nepotěší. Jinou možnost jsem však neviděla a chtěla jsem mamce vrátit její péči. Představovala jsem si to na začátku asi všechno růžově, jak to všechno budeme krásně zvládat a žít společně jako jedna velká šťastná rodina. Udělala bych pro to všechno. Mamka dostala svůj vlastní pokojíček, který se musel předělat z manželovy pracovny, což ho docela popudilo. Od té doby trávil v práci ještě víc času s tím, že doma už nemá kousek klidu. Říkala jsem si, že ho to přejde. Ale nepřešlo.

Nakonec i pomohl s těžkými věcmi jako jsou nákupy nebo pomáhal mámě ze schodů a do auta. Ale cítila jsem z něj, že není spokojený. A dost mě to užíralo. Kdo jiný, než on by mě měl pochopit a podpořit? Neměl ale představu, jak vyčerpávající je ta denní rutina, kterou zažívám. Ráno je potřeba obstarat mámu a vypravit dceru do školy, pak práce, domu, úkoly, večere, domácnost, hygiena s mámou a ráno znova.

Když jsem mu blbou náhodou přišla na nevěru, řekl mi na to, že si prostě někdy připadá jako by s námi měl kouli u nohy. V tu chvíli jsem myslela, že vyletím z kůže, protože ten, kdo má kouli u nohy jsem já a mám chuť do toho baráku hodit granát!

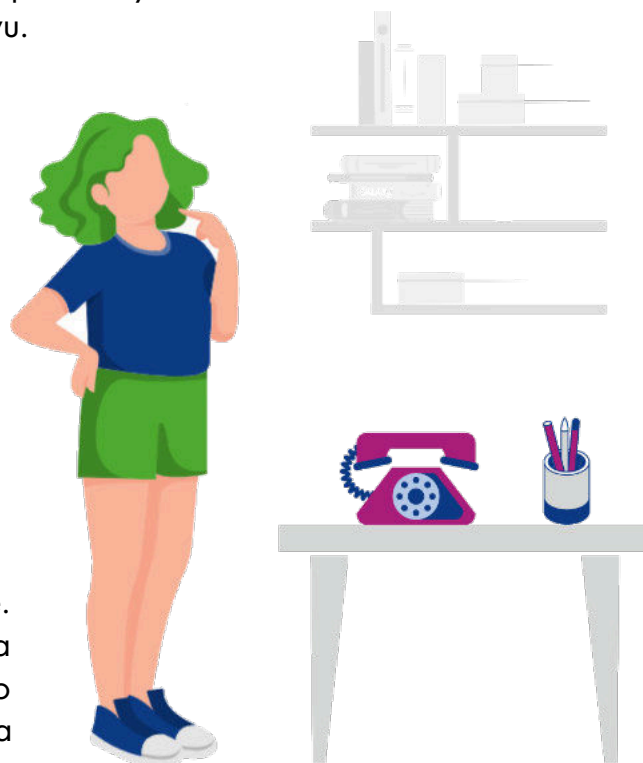


## ZDEŇKA: PO PROPUŠTĚNÍ TCHYNĚ Z NEMOCNICE VŠE PROBÍHALO RÁZ NA RÁZ

Momentálně se s manželem staráme především o tchyni, jeho maminku. Moji rodiče to ještě zvládají sami. Ale každý den si s nimi voláme. Je hezký vidět, jakou mají radost, že se jim ozveme. Někdy ale zavolat zapomenu. Bývá to většinou tehdy, když jsem celý den v práci a mám všeho až nad hlavu. To víte, že hned večer telefonuji a ptají se, jestli se nám nic nestalo. Jsou zvyklí být s námi v každodenním kontaktu. Musím přiznat, že to občas umí být vyčerpávající. Někdy si s manželem děláme legraci, že jsme jak malé děti, co musí být neustále na příjmu a alespoň jednou denně se hlásit. Chápu, že je to pro ně důležitý, a nám to nic neudělá, jenže na to musíte pořád myslet. Také k rodičům chodíme pravidelně na návštěvu.

Naštěstí nebydlí daleko, a tak se to dá dvakrát týdně zvládnout. Možná to zní, že nás to obtěžuje, ale tak to není. Mám své rodiče ráda, jen je toho někdy všeho moc. Nejradši bych si občas zalezla do postele a koukla na seriál. Ale vím, že to nejde a jedu za našima. Každopádně je moc dobře, že jsou ještě relativně zdraví. Navíc mám dvě sestry a bratra, se kterými dobře vycházíme, takže věřím, že kdyby rodiče potřebovali víc péče, tak že si to nějak rozdělíme.

Tchyně Helena je na tom zdravotně hůř. Před rokem měla vážný úraz a musela do nemocnice. Vrátila se špatně pohyblivá a celá bolavá. Měla problém ujít více než pár metrů a samozřejmě to snášela špatně. Byla vždycky zvyklá si vše sama





zařídít, vyběhat a teď se najednou stala závislou na ostatních. I kvůli přinesení hrnku s kafem musela někoho požádat, ona by řekla „obtěžovat“. Vůbec jsme na tuhle situaci nebyli připraveni. Nikdo. Ani my, ani tchyně. Když ji propustili, museli jsme rychle sehnat zařízení pro následnou péči. Nebylo to vůbec jednoduché. Nejdřív se zorientovat, co, kde, kdo a jak. Následovalo nekonečné obvolávání a obepisování. Nakonec jsme měli štěstí a povedlo se. Helena byla nějakou dobu v odlehčovacím zařízení a prodělala rehabilitace. To jí dost pomohlo a teď už je na tom líp. Dokáže se pohybovat za pomoci chodítka, ale ven se sama bojí. Takže je pořád doma. A to člověku taky moc nepřidá. Kouká na televizi a nudí se. Snažím se jí nějakou zábavu najít, ale u ničeho moc dlouho nevydrží. Tahle izolace a apatie se projevuje i na jejím duševní pohodě, bývá mrzutá a náladová.

S domácností, nákupy a hygienou jí pomáhá sousedka. My sice bydlíme kousek, ale chodíme do práce. Se sousedkou se znala Helena už dřív, je o trochu mladší a plná života. Hned jak jsme tchyni dovezli z nemocnice domů, přišla na návštěvu, a tak nějak samo vyplynulo, že by vypomohla s péčí. Helena si její pomoc platí z příspěvku na péči. Musím přiznat, že nám to vyhovuje mnohem víc, než kdyby za ní chodila nějaké cizí ošetřovatelka, nebo i víc ošetřovatelek, které by se střídaly. Sousedka má navíc s péčí zkušenosti, protože se kdysi starala o svou nemocnou maminku. Zná tak různé figle a vychytávky nejen jak Helenu dostat například do vany, ale také jak ji povzbudit. A ona v ní má takovou důvěru, že už jí nedělá problém být před ní nahá a nechat si pomoc v koupelně. S tím jsme také měli problémy. Tchyně se totiž styděla, což se vůbec nedivím, protože já bych se styděla taky před kýmkoli jiným než mým manželem. Ale vykomunikovali jsme to.

Moje děti jsou už dospělé a mají svoje rodiny. Mám dvě malá vnoučata a snažím se mladým pomáhat, co to jde. Beru dětičky na procházky a moc ráda s nimi trávím čas. Ale je ho málo a cítím, že ho stále ubývá. Plus mi přijde, že začínám ztrácet i fyzickou sílu. Jsem víc unavená, bolí mě v kříži a už to není, co to bývalo před deseti lety. Nikdo nemládne. Ale zatím na mě spoléhají moji příbuzní a nemůžu se ještě odebrat k odpočinku. Někdy si říkám, že je škoda, že má den jen 24 hodin.

## PETRA: JSME DNESKA V DALEKO VĚTŠÍM STRESU, NEŽ BÝVALI NAŠI RODIČE

Když bylo mojí mamce padesát, tak odešla do invalidního důchodu. Říkám o ní, že je velká bojovnice s životním elánem, co má nadhled. Její univerzální heslo je: „Co mě nezabije, to mě posílí.“ Snažím se tím inspirovat, ale někdy to je náročný. Žije s taťkou ve vedlejší měšťě. Oba zatím zvládají bydlet sami a většinu věcí obstarají. Snaží se ještě pracovat na zahrádce, luští křížovky a setkávají se s přáteli. My jim pomáháme třeba s nákupy těžkých věcí, zařídit internet anebo zaplatit všechna vyúčtování. A hlavně jsme s nimi v kontaktu, co to jde. Voláme si, píšeme, jezdíme na návštěvy. To si myslím, že je pro ně teď nejdůležitější.

Zažili si toho spolu hodně. Otec byl vždycky takový bouřlivák. Jako dítě do vztahu rodičů tolik nevidíte, jenže časem jsem poznala, že to s ním mamka neměla jednoduché. Ale vydrželi spolu a toho si vážím. A vím, že mně i mým dvěma sestrám dali vše, co mohli. Rodina a to, jaké máme všichni spolu vztahy, je pro mě důležitý.

S manželem jsme spolu už víc jak dvacet let. Naše manželství drží pohromadě hlavně smysl pro humor. Bez něj už by mnohokrát krachlo. Oba jsme workoholici, ale páteční večer máme vždycky jen pro sebe, s lahví dobrého vína. Je to takový náš rituál. Máme dva syny, kteří studují a potřebují podporovat hlavně finančně.

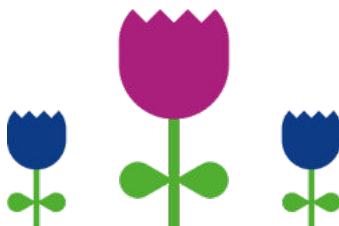


Navíc je fajn, že se ještě mají kam vrátet. Chci, aby věděli, že doma mají pořád bezpečný přístav.

Manželova maminka je už také v důchod a docela spolu vycházíme. I když se s ní rozcházím ve spoustě věcí a pohledu na svět. Držím se však zásady, že každý má v sobě něco dobrého a jde jen o to to najít. A tak vím, že kdyby bylo potřeba, tak se o ni postaráme, i za využití sociálních služeb.

Mám hodně náročné zaměstnání. Musela jsem dřít, abych byla tam, kde jsem teď. Podařilo se mi, že je práce i mým koníčkem a neumím si představit se toho vzdát. I když je to hodně náročná práce se spoustou zodpovědností. Plus nás samozřejmě také živí. Splácíme hypotéku a snížení příjmu by bylo hodně znát. Podle mě jsme dneska v daleko větším stresu, než bývali naši rodiče. Zpracováváme obrovské množství informací. Musíme držet tempo s vývojem moderních technologií. Skloubit zaměstnání s rodinou a prostě všeho je až nad hlavu. Proto je pro mě hodně důležitý zvládat hospodařit s časem.

Jsem s rodiči domluvená, že až bych nezvládala péči doma, tak že souhlasí s odchodem do domova s pečovatelskou službou. Těší se, že tam budou mít program a vrstevníky. Když jsem s nimi tohle téma otevřela a slyšela jejich pohled, tak se mi strašně ulevilo. Jsem moc ráda, že mě chápou a že to takhle berou. Nemyslím si, že využít pomoci ostatních, sociálních služeb a podobně je něco špatného. Můžu mít rodinu ráda, mít s nimi pěkné vztahy. Ale to neznamená, že se izoluji, budu jen a jen doma v roli pečovatelky, co je nevyspalá, zničená, bez peněz a ke konci i frustrovaná. Chci, aby nám rutina a případná náročnost péče nezničila vztahy a pouta, které máme. Viděla jsem to v okolí u známých a nikdy bych to nepřipustila.



## MONIKA: JE PŘÍJEMNÉ VIDĚT, ŽE SI TCHYNĚ NAŠÍ POMOCI VÁŽÍ

Jsem vdaná, mám dvě děti a staráme se o tchyni Hanu, která potřebuje naši pomoc.

Jsem moc ráda, že s maminkou manžela vycházíme. Je to pro všechny tak jednodušší. Kdybychom se hádali, tchyně nás neustále kontrolovala anebo nám měla tendence mluvit do života a diktovat nám, co máme dělat, tak si to neumím představit. Když slyším od kamarádek, jaké jsou matky jejich partnerů, tak se nestačím divit..

Jelikož žije tchyně sama, tak musím de facto zajišťovat chod dvou domácností. Často mám pocit, že je toho na mě moc. A přijde mi, že čím jsem starší, tím jsem pomalejší. Jednoznačně nejtěžší je pro mě si sama v sobě zpracovat, že nemusím úplně všechno zvládnout sama. Jenže to nechci házet na druhé. Také se bojím, že bude Hana ležák, a nezvládneme se o ni s manželem postarat. Je to pro mě jedna velká neznámá, co by se dělo, kdyby nemohla chodit. Určitě by nemohla bydlet tam, kde bydlí. U nás máme málo místa, ani do obývacího by se postel nevešla. Takže bychom asi museli využít domov pro seniory? Nechci na to myslet. Manžel říká, že to budeme řešit, až, nebo pokud to přijde. Že si s tím teď nemám dělat starosti.



Hany zdravotní stav momentálně vyžaduje podávání léků, píchání inzulinu, přípravu jídla a pomoc s hygienou. Využíváme pomoc pečovatelky a také zdravotní sestry. Já bych si totiž jednak na injekce netroufla, ale také chodím do práce, a ne vždy bych to stihla ve vymezený čas. Víím, že z počátku bylo pro tchyni těžké si zvyknout, že jí do domu přijde cizí člověk. Ale postupně to zvládla a je s pečovatelkou i zdravotní sestrou moc spokojená.

Využíváme také dovoz obědů, což je pro mě velká pomoc a ulehčení. Hana je, co se týká jídla, docela vybírává, má tak možnost volby a já nemusím každý den vařit. Děti chodí do školy, my s manželem jíme v práci, a tak stačí uvařit jen na víkend, upéct buchtu a donést ochutnat i tchyni. A všichni jsme spokojeni. Vaření nikdy nebyl můj koníček. Nechápu lidi, co se v tom vyžívají, a ještě si u toho odpočinou. Někdy se s manželem i ve vaření vystřídáme, to je také úleva. Musím říct, že si navzájem pomáháme. Vozí děti do školy, vypere anebo třeba nakoupí na víkend. Nevím, jak to dělají ženy, co jsou samy anebo mají partnera na baterky.

S manželem máme dohodu, že dá každý večer babičce léky a uloží ji. A já mám tak chvilku jen sama pro sebe. Je to pro mě po celém dni v jednom kole velká úleva. Myslím si, že je nezbytné péči rozdělit mezi víc osob, jinak to pečujícího ubije.

V práci si musím plánovat dovolenou rok dopředu. Na začátku mi to přišlo šílený, ale už jsem si zvykla a počítám s tím. Co jiného mi taky zbývá. Vždycky se rovnou domluvíím s dalšími příbuznými, že se v té době o tchyni postarají. Bydlí ale dost daleko, takže musíme všechno dopodrobna vymyslet a naplánovat s předstihem.

Hodně mi pomáhá, když vidím že si tchyně naší pomoci váží a je za ni vděčná. Dodá mi to energii a mám pocit, že to vše má smysl. Kdyby nás peskovala a furt by se jí něco nelíbilo, tak bych měla určitě chuť se vším seknout. Takhle víím, že to stojí za to, i když to je občas těžký.

# O CENTRU PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI

Jsme nezisková organizace, která **profesionálně a s citem podporuje rodiny (nejen) v náročných situacích.**

Poskytujeme poradenství, vzdělávání a odbornou pomoc rodinám. Jsme zde pro všechny rodiny s respektem k jejich jedinečným potřebám a s otevřeností k výzvám současné společnosti. Působíme v Brně již od roku 1992.

Problematiku **sendvičové generace** vnímáme jako jednu ze zásadních společenských otázek dnešní doby.

Provozujeme webové stránky

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

Na webových stránkách máme rubriku „Co dělat, když“, ve které jsou rady a tipy, jak zvládat různé životní situace. Píšeme články, věnujeme se zvládnutí stresu, vyhoření, sebepéče anebo mezigeneračním otázkám. Pořádáme workshopy a spravujeme adresář služeb.

Nahráváme podcasty o sendvičové generaci. V každém dílu si do studia zveme hosta, kterého se ptáme na spoustu důležitých a zajímavých otázek.

[www.sendvicovagenerace.cz/podcast-o-sendvicove-generaci](http://www.sendvicovagenerace.cz/podcast-o-sendvicove-generaci)

Jsme také na sociálních sítích, kde sdílíme užitečné informace a propagujeme problematiku sendvičové generace.

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

**IG:** [www.instagram.com/sendvicova\\_generace](https://www.instagram.com/sendvicova_generace)

Téma zviditelňujeme v tisku a online zpravodajských portálech. Bavíme se o něm na kulatých stolech s odborníky a prezentujeme na krajských platformách a konferencích.

CRSP je podpořeno a spolupracuje:

- ➔ Jihomoravský kraj: „Podpora sendvičové generace v Jihomoravském kraji“
- ➔ Magistrát města Brna, Odbor zdraví: „Sendvičová generace – neuchopený fenomén dnešní doby“

Spolufinancováno  
Jihomoravským krajem

Za finanční podpory  
Statutárního města Brna

**jihomoravský kraj**

**B | R | N | O**



CENTRUM  
PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PÉČI



SENDVIČOVÁ GENERACE

# ○ SLUCHÁTKU

Posláním Terapeutické linky Sluchátko je poskytovat psychoterapeutickou podporu našim klientům po telefonu. Ve středu našeho zájmu se však nachází i oblast duševní hygieny a pohody jako prevence celkového zdraví. Duševní zdraví a pohoda jsou velmi individuální pojmy. Setkáváme se s tím denně jak na lince, tak ve vlastních praxích – každý z nás je jedinečný, má jiné potřeby, jinou vnímavost vůči sobě i ostatním, každého z nás trápí něco jiného a v jiné intenzitě. My jako zakladatelé Sluchátka věříme, že každý má mít možnost říci si o pomoc, pokud se necítí psychicky dobře nebo si s něčím neví rady. Proto je služba Sluchátka bezplatná. Proto přistupujeme ke každému z Vás individuálně a zároveň zachováváme Vaši anonymitu (evidujeme jen Vaše telefonní číslo). Proto Vás náš terapeut vyslechne a nebude soudit ani Vás, ani závažnost Vašeho problému. Ať Vám z maminky jde hlava kolem nebo Vás trápí, že spíte pět hodin denně, ale stejně pořád nestíháte a jste na hranici kolapsu, náš terapeut Vám bude bedlivě naslouchat. Bude s Vámi hledat možnosti úlevy, podpory či změn, které Vás posunou směrem ke stavu celkové pohody. Poradí Vám, pokud se budete potřebovat zorientovat v možnostech psychické pomoci nebo budete potřebovat najít terapeuta, se kterým se můžete vídat osobně. Bude tam prostě pro Vás. Nebud'íte na to sami, zavolejte na Sluchátko.



- ➔ Sledujte nás na sociálních sítích Facebook a Instagram (@linkasluchatko)
- ➔ Více informací, provozní dobu a kontaktní formulář najdete na [linkasluchatko.cz](https://linkasluchatko.cz)
- ➔ Pro terapii volejte **212 812 540** – platíte pouze běžné poplatky vašemu operátorovi
  - ➔ Můžete volat zdarma 3× až 50 minut, poté znovu po třech měsících můžete volat opět 3× až 50 minut. V případě zájmu Vám terapeut pomůže najít návaznou péči dle Vašich možností.
  - ➔ Terapie jsou anonymní.