

# RODINA A ZAMĚSTNÁNÍ

Žijeme ve společnosti, která je ve znamení stárnoucí populace. Zvyšuje se délka života, posunuje se hranice věku odchodu do důchodu, snižuje se počet dětí v rodině a mateřství se přesouvá do pozdějšího věku žen. Zatímco před dvaceti lety bylo matkám v průměru ani ne 25 let, nyní se jejich průměrný věk blíží třicítce. Stále častěji se setkáváme se situacemi, kdy střední generace zpravidla ve věku 45 – 59 let pomáhá svým starým rodičům a zároveň pečuje o vlastní nezajištěné děti. Jak sladit rodinu a zaměstnání neřeší tedy pouze mladí rodiče, ale také tzv. sandwichová generace.

## Důležitý je kontakt rodiče na MD/RD se zaměstnavatelem

V České republice je mateřství pro velkou část žen vstupem do začarovaného kruhu. Čas, který žena stráví doma s dítětem je nejdělsí ze všech zemí v Evropě. Podle statistik zůstává většina Češek s jedním dítětem doma 3 roky, což znamená velký zásah do jejího profesního i osobního života. Pokud má po sobě dvě děti, může být doma třeba i 8 let, což výrazně ovliv-



ní její postavení na trhu práce. Stejnou situaci řeší také muži, kteří zůstávají s dětmi na RD. Návrat do zaměstnání v kombinaci s nedostatkem zařízení poskytujících péči o dítě je pak pro ženy i muže velmi obtížný.

## Jak tuto situaci řešit?

Pokud to jde, zůstaňte i v době mateřské a rodičovské dovolené v kontaktu se svým zaměstnavatelem, zajímejte se o dění ve firmě, nabídněte možný zások za nemocné nebo v době čerpání dovolených. Rodinu připravujte s dostatečným předstihem na návrat do zaměstnání.

## Vzdělávejte se i v době MD/RD

Aby žena i muž zůstali atraktivní pro zaměstnavatele i po ukončení MD/RD musí se v době, kdy pečují o rodinu a dítě, dále vzdělávat. Pracovat na svém osobním rozvoji, aktualizovat svoji odbornost i pracovní návyky.

## Zaměstnání a sandwichová generace

Typickým pečovatelem sandwichové generace je zpravidla žena v pozdním produktivním věku. Tato žena je jako sendvič obložena závazky - ke svým nedospělým dětem a ke starším rodičům. Pečuje dvojnásob a k tomu chodí ještě do zaměstnání. Pracovní vytížení a nároky péče o více závislých osob mohou pak vést k přetí-



žení pečující osoby, které se následně promítne do pracovního i osobního života. Podle statistik dnes pomáhá svým rodičům každý sedmý člověk ve věku od 45 do 59 let a do budoucna s ohledem na demografický vývoj bude tento počet narůstat.

## Jak úspěšně zvládnout zaměstnání a několikanásobnou péči?

Jedním z možných způsobů je požádat o flexibilitu v zaměstnání, např. o pružnou pracovní dobu, kratší pracovní dobu či o možnost vykonávat část práce z domova, pokud to náplň práce umožní. Dalším předpokladem je péče o své fyzické i psychické zdraví, správná životospráva a dostatek odpočinku. Zaměstnavatelé mohou pečující osoby podpořit např. poskytnutím volna nad rámec zákona.

Neexistuje přesný návod, jak úspěšně kombinovat rodinu a zaměstnání, potřeby jednotlivců se různí. Existují však různá doporučení, jak tuto situaci řešit a také příklady úspěšně zavedené do praxe.