

JAK KOMBINOVAT RODINU A ZAMĚŠTNÁNÍ

Žijeme ve společnosti, která je ve znamení stárnoucí populace. Zvyšuje se délka života, posunuje se hranice věku odchodu do důchodu. Počet dětí v rodině se snižuje a přicházejí v pozdějším věku rodičů. Stále častěji se setkáváme se situacemi, kdy střední generace zpravidla ve věku 45 – 59 let pomáhá svým starým rodičům a zároveň pečuje o své nezajištěné děti.

Dochází k nárůstu osob ve věku nad 80 let, u kterých pravděpodobnost potřeby pomoci narůstá. Předpokládá se, že v roce 2025 na 100 žen v předdůchodovém věku (nejčastěji pečují právě ženy) bude připadat 55 osob starších 80 let. Otázky spojené se sladěním rodiny a zaměstnání neřeší tedy pouze mladí rodiče, ale také tzv. sandwichová generace – lidé, kteří obstarávají dva druhy péče, péči o děti a zároveň péči o seniory.

Jak kombinovat rodinu a zaměstnání? Jak se uplatnit a nepřijít o šanci mít rodinu a děti? Jak skloubit péči o stárnoucí členy rodiny se zaměstnáním?

Mateřská a rodičovská dovolená v Česku

V České republice je mateřství pro velkou část žen vstupem do začarovaného kruhu. Čas, který žena stráví doma s dítětem je nejdélejší 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. Dlouhé a opakované mateřské dovolené zásadně ovlivňují postavení žen na trhu práce. Návrat do zaměstnání po tak dlouhé době v kombinaci s nedostatkem zařízení poskytujících péči o dítě dle potřeb rodiče může být pro ženu, matku velmi obtížný. Jak tedy 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 záskok za nemocné nebo v době čerpání dovolených. Rodinu připravujte s dostatečným předstihem na návrat do zaměstnání, pracujte na svém osobním růstu a vzdělávejte se. Pamatujte „šťěstí přeje připraveným“.

Sandwichová generace – typický pečovatel

Typickým pečovatelem se stává žena v pozdním produktivním věku, která povinnosti spojené s péčí o stárnoucí rodiče kombinuje s péčí o dospívající děti. Tato žena je pak obklopena ze všech stran potřebami svých dětí a manžela, stárnoucích rodičů a zaměstnavatele.

Kombinace práce a péče

Pracovní vytížení a nároky péče o více závislých osob může často vést k přetížení pečující osoby, které se následně promítne do pracovního i osobního života. Jak úspěšně zvládnout zaměstnání a několikanásobnou péči? Jedním z možných způsobů je požádat o flexibilitu v zaměstnání, možnost například posouvat začátek a konec pracovní doby či vykonávat část práce z domova, pokud to lze.

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.



Pokud se chcete dozvědět více informací o sladění rodiny a zaměstnání, zapojte se do projektu „Aktivní přístup k rodině i zaměstnání“, www.sangri-lla.cz, telefon 734 255 101, e-mail: asistentka@sangri-lla.cz