

Sladit práci a rodinu nebylo nikdy důležitější

Češky tráví péčí o děti a domácnosti 4,5 hodiny denně

Během března Oriflame vybere mezi svými členkami dárky pro samoživitelky



Praha, 1. března – **Většina Češek a Slovenek má sice plný úvazek v práci, ale doma je čeká další směna. Pandemie tuto situaci ještě zhoršila, home office a online výuka vrátily podle zprávy OSN ženy k plotně a dětem. Češky domácími pracemi a péčí o děti stráví denně čtyři a půl hodiny, muži dvě a půl hodiny. A tak můžeme s blížícím se Mezinárodním dnem žen konstatovat, že v nerovnosti připadá na Češky 23. a na Slovenky pak až 25. místo mezi 28 státy EU. Jenže den má jen 24 hodin – sladění času pro rodinu a práci je důležitější než kdy jindy. Oriflame pomáhá desetitisícům svých členů, z 90 procent žen, vracet finanční sebevědomí a nacházet rovnováhu mezi pracovním a rodinným životem.**

Tři čtvrtiny z 16 miliard hodin práce v domácnosti a péče o děti odvedou každý rok ženy. Pokud by byla placená průměrnou mzdou, byly by to celá desetina globálního HDP. Data OSN¹ ukázala, že už před krizí strávily ženy péčí o děti v průměru 26 hodin týdně, ve srovnání s 20 hodinami u mužů. Tyto hodiny s pandemií ještě narostly o dalších 5,2 hodiny u žen a o 3,5 hodiny u mužů. Výsledkem je, že v průměru ženy stráví péčí o děti o jeden celý pracovní den více než jejich partneři.

Výzkum socioložky Aleny Křížkové z Akademie věd České republiky pak popisuje i českou realitu. Naše ženy přes týden domácími pracemi a péčí o děti stráví denně čtyři a půl hodiny a o víkendu o deset minut méně. Muž dvě a půl hodiny přes týden a o víkendu o čtvrt hodiny víc. A to se neliší, ať už partneři souhlasí nebo nesouhlasí s tzv. tradičním dělení rolí v domácnosti.

Není divu, že se v Indexu genderové rovnosti² během posledního desetiletí ČR propadla o devět příček na současnou 23. pozici z 28 členských států.

Oriflame vrací ženám rovnováhu, finanční nezávislost i sebevědomí

Při tom všem Češky patří mezi nejpracovitější Evropanky³ – zaměstnaných je 66,7 % procent z nich a drtivá většina na plný úvazek. Zkrácený úvazek přitom využívá celá třetina Evropanek, v Česku je to

¹ <https://www.weforum.org/agenda/2020/12/covid-women-workload-domestic-caring/>

² <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2020>

³ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Gender_statistics#Labour_market

méně než 7 procent. Zkrácené nebo flexibilní úvazky jsou v Česku stále nedostatkové, podnikání na vlastní pěst se řada žen bojí.

Oriflame nabízí ženám zázemí do startu a také investuje do jejich vzdělání,“ říká ředitel společnosti Oriflame pro Českou republiku a Slovensko Ivo Kalík. Výhody flexibilní práce či přivýdělku nyní díky Oriflame využívá více než 80 tisíc žen i mužů v České republice a na Slovensku. Vedlejší příjem při studiu anebo i práci při vlastním rozvržení času využívají desetitisíce členek Oriflame. Model, který Oriflame využívá, umožňuje bez nutného počátečního kapitálu a s marketingovou, logistickou i znalostní podporou ponořit a naučit se základní podnikatelské know-how.

Jasněna Pokorná, která se s Oriflame spojila v jejich začátcích před třiceti lety, si s firmou splnila sny. *„Zabezpečila jsem rodinu, díky Oriflame jsem procestovala svět, třicet let jsem finančně nezávislá a paní svého času,*“ vzpomíná. Lenka Blažková se přidala loni, chtěla být hlavně nezávislá. Říká, že při dobrém plánování zvládne plný úvazek, děti i přivýdělek s Oriflame. *„Vím, že mohu růst. Třešničkou na dortu by bylo vydělat tolik, abych tím třeba pokryla hypotéku.“*

„Naším hlavním úkolem je pomáhat členům rozjet vlastní podnikání, pomoci jim najít vedlejší příjem, a to hlavně ženám. Často začínají s prodejem našich produktů jen v okruhu známých, mnoho z nich si ale nakonec vybuodovalo vlastní byznys. A my v Oriflame je na jejich cestě podporujeme. Mohou s námi podnikat tak, jak jim to nejvíce vyhovuje. Osobního kontaktu se sice nechceme vzdát, ale nabízíme i mnoho možností, jak řídit svůj byznys online. Právě jsme spustili nový e-shop, vše digitalizujeme a jsme ve spojení přes sociální média. Chceme, aby to byly ony, kdo rozhodují, kdy budou pracovat a kdy se věnovat rodině,“ říká ředitel společnosti Oriflame pro Českou republiku a Slovensko Ivo Kalík.

Aspoň chvíli pro sebe

Rovnováhu mezi pracovním a rodinným životem ve skutečnosti nemá smysl hledat, upozorňuje psychoterapeut Martin Zikmund. *„Život máme jen jeden. Ve skutečnosti za dveřmi našeho domova nežijeme jiný život. Je důležité být dlouhodobě spokojený v práci, ale i srovnat si svůj osobní život. Když budete doma spokojení, půjde vám i práce lépe od ruky. A samozřejmě to funguje i naopak.“*

Život není jen práce a péče o rodinu. Je třeba pečovat i o vlastní zdraví, fyzické i psychické. *„Řada lidí bohužel podceňuje péči o své základní potřeby, a to zejména o spánek. Ten by měl u dospělého trvat 7 až 9 hodin denně. Často však bývají nedostatečně pokryty i ostatní základní potřeby - jídlo, pití, sexuální potřeby nebo hygiena. To, co nám u miminek přijde samozřejmě opečovat, u nás dospělých jako bychom dávali na druhou kolej. Pro psychické i fyzické zdraví je také vhodné zařadit pravidelné procházky a umět si udělat čas a prostor pro sebe. V neposlední řadě pak doporučuji nezapomenout dělat sami sobě v životě radost, napláňovat si na každý den jednu malou věc, kterou uděláte pro sebe.“*

Najděte si každý den aspoň chvíli pro sebe. Maminky malých dětí si budou vážit i chvíli pro vypití ještě horké kávy, s těmi většími už je možné i chodit cvičit. Den má sice jen 24 hodin, ale na denní rituály, jako je klidná snídaně s rodinou, večerní odličování nebo nedělní voňavá koupel, by čas měl zůstat.

Myslíme i na ženy s menším štěstím

Mezinárodní den žen si připomíná i Oriflame a jeho členové. V týdnu od 8. března během charitativní aktivity „Týden pro statečné ženy“ budou společně vybírat dárky pro samoživitelky – např. řasenky, krémy nebo ikonické zázračné kelímky. Na ně se pak budou moci těšit ženy, o které se stará Nora Fridrichová. *„Mámy samoživitelky mívají velmi omezený rozpočet, a tak první, na čem se snaží ušetřit, jsou ony samy. Dárků navíc moc nedostávají – není od koho. Uděláme jim velikou radost, ať už proto, že řasenku a voňavý krém ocení každá holka, ale i proto, že na ně někdo myslí.“*