

Negen hulpstrategieën voor sandwichers

De sandwichgeneratie is een groep mensen die gelijktijdig zorgt voor een oudere generatie (ouders of grootouders) én een jongere generatie (kinderen of kleinkinderen) en die dit combineert met een deeltijds of voltijdse job. We vinden deze mensen vooral tussen 45 en 65 jaar.

Sandwichers hanteren verschillende strategieën om de combinatie van de zorg voor een jongere én een oudere generatie met een job vol te houden. In totaal werden er negen strategieën in het onderzoek in kaart gebracht. In de realiteit passen sandwichers natuurlijk vaak verschillende strategieën tegelijkertijd toe of soms eens de ene en dan weer een andere strategie.

De negen strategieën van de sandwichgeneratie in het kort:

- **Acceptatiestrategie:**

- Je aanvaardt dat de situatie is zoals ze is. Je gaat niet (meer) strijden tegen zaken die onveranderbaar zijn. Voorbeeld: je accepteert dat je ouders zorgbehoevend worden of (beginnen te) dementeren, dat je kleinkind een beperking heeft...
- Je voelt je betrokken op het werk en je doet wat er van jou wordt verwacht.
- Je zegt tegen jezelf: "Dat moet voldoende zijn, ik moet niet meer doen dan er van mij verwacht wordt."
- Je zegt tegen jezelf: "Sommige zaken in het leven gaan prima, andere zijn moeilijk. Dat is OK voor mij."
- Je beseft dat het leven en relaties voortdurend veranderen en je leert daarmee omgaan.

- **De boundary-managementstrategie - het managen van de eigen grenzen:**

- Je trekt duidelijke grenzen tussen werk, zorgtaken en vrije tijd. Voorbeeld: je beslist om thuis niet meer bezig te zijn met je werk. Of je maakt aan je zorgbehoevende moeder duidelijk dat ze jou niet meer altijd kan bellen als je aan het werk bent, behalve in uitzonderlijke gevallen (bijvoorbeeld na een val).

OF

- Je houdt ervan dat grenzen niet zo duidelijk zijn tussen werk, zorg en vrije tijd en maakt daarvan bewust gebruik om alles met elkaar te combineren. Voorbeeld: je doet op het werk ook wat telefoontjes voor privéaangelegenheden en 's avond thuis is het voor jou geen probleem om nog bezig te zijn voor het werk.

EN

- Je hebt geleerd om 'neen' te zeggen als het te veel wordt.

- **Hulpzoekstrategie:**

- Je roept hulp in op de verschillende levensdomeinen. Bijvoorbeeld: Je kunt bij je werkgever aangeven dat je hulp nodig hebt bij bepaalde opdrachten. Thuis kan je een beroep doen op thuiszorgdiensten, oppasdiensten, een poetshulp, ... of je zorgbehoevende ouder één dag per week naar een dagverzorgingscentrum brengen. Op het persoonlijke domein kan je de hulp inschakelen van een psycholoog of een loopbaancoach als je dit nodig vindt.

- Je organiseert de professionele hulp, zelfs als de persoon/personen voor wie je zorgt dat liever niet wil/willen.
 - Je durft een beroep te doen op familieleden en vrienden om je te helpen.
 - Je hoeft niet alles zelf te doen.
- **Planningsstrategie:**
 - Je maakt continu lijstjes (op papier of in je hoofd) met de zaken die je moet en/of wil doen.
 - Je plant al je taken, zowel de taken op het werk als in de familie, en zo slaag je erin het hoofd boven water te houden.
 - Een duidelijke weekplanning kan structuur brengen en rust in je hoofd.
 - Je zorgt voor een goed evenwicht tussen routine en flexibiliteit.
- **Regiestrategie:**
 - Je neemt je leven zelf in handen.
 - Je geeft prioriteit aan wat je leuk vindt OF je geeft prioriteit aan wat je belangrijk vindt.
 Voorbeeld 1: je hebt er geen probleem mee om voor vader te koken, want dit doe je graag. Maar je kiest ervoor om hem niet zelf te wassen. Daarvoor schakel je professionele hulp in.
 Voorbeeld 2: je kiest er voor om twee dagen per week op een kleinkind passen en doet die dagen een beroep op het dagverzorgingscentrum voor de zorg voor je vader, omdat je het contact met je kleinkind ook belangrijk vindt.
 - Het is soms nodig dat je beslissingen doordrukt, ook al heeft dat een impact op het leven van anderen.
 Voorbeeld: na de ziekenhuisopname van je moeder beslis je, samen met de behandelend arts, dat het beter is dat moeder naar een woonzorgcentrum gaat. Zelf kan ze die beslissing niet meer nemen, dus jij beslist in haar plaats. Je weet dat dit niet de voorkeur draagt van moeder, maar je beseft ook dat het niet anders kan en dat de veiligheid van moeder primeert. Het is een zware beslissing om de regie over het leven van, bijvoorbeeld, je ouders over te nemen, maar soms kan dit noodzakelijk zijn.
- **Zelfzorgstrategie:**
 - Je plant voldoende 'me'-time in, bijvoorbeeld omdat je zelf problemen ondervindt met je gezondheid of omdat het even allemaal wat te veel wordt.
 - Je weet wat je ontspant en neem er de tijd voor.
 - Je hebt voldoende sociale contacten die je deugd doen.
 - Je schakelt hulp in van een psychiater, psycholoog of loopbaanbegeleider als het nodig is.
- **Tijdfocusstrategie:**
 - Je kijkt niet te veel naar het verleden, maar focust je op het hier en nu.
 - Je beseft dat veel zaken in de toekomst gemakkelijker zullen zijn. Voorbeeld: je zorgt nu zo goed mogelijk voor je ouders en kleinkinderen en offert jezelf hiervoor op, met het besef dat er een tijd zal komen dat je weer meer tijd zal hebben voor jezelf (bv: als de kleinkinderen groter zijn en minder zorg nodig hebben).

- **Waardenstrategie:**

- Je kunt de zaken doen die je belangrijk vindt.
- Je leeft in overeenstemming met de zaken die voor jou waardevol zijn.
- Een aantal zorgtaken te kunnen opnemen, geeft je het gevoel een goed mens te zijn.
- Het doet deugd als je iets terug kunt doen voor mensen.

- **Supersandwichstrategie:**

- Je beslist om alles zelf te doen, zonder hulp van wie dan ook.
- Je houdt alle balletjes tegelijkertijd in de lucht ... zolang je het volhoudt.
- Dit is misschien soms even nodig, maar dit is geen duurzame strategie; je houdt dit niet lang vol. Dit kan leiden tot een burn-out. Maak dus zoveel mogelijk gebruik van de acht andere strategieën!