

“Werkgevers weten vaak niet eens dat iemand de zorg voor ouders draagt”

Veel 55+ers nemen zorgtaken op voor hun ouders. Als je daarnaast ook inspringt voor de opvang van kleinkinderen én een job hebt, zit je in een sandwichsituatie. Ook al zorg je graag voor wie zoveel voor jou gedaan heeft en zou je die kleintjes niet kunnen missen, het allemaal combineren kan zwaar zijn. “Hoog tijd dat er meer aandacht komt voor deze groep”, vindt Miet Timmers van het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool. DOOR AN CANDAELE

“Uit onderzoek blijkt dat negen tot vijftien procent van de volwassenen in ons land zorgt voor een jongere en een oudere generatie”, zegt Miet Timmers. “Ook jonge mensen kunnen in een sandwichsituatie zitten met de zorg voor kinderen en ouders, maar de grootste groep is tussen 45 en

65 en zorgt voor ouders en kleinkinderen.” Miet Timmers coördineert – in samenwerking met de Gezinsbond – een project rond het thema.

Vergeten groep

Er werd een onderzoek gevoerd naar wat sandwichers energie

geeft en wat van hen energie vraagt en welke strategieën mensen hanteren om de situatie aan te kunnen. “Het evenwicht tussen werk en gezin was tot voor enkele jaren vooral een probleem bij jonge gezinnen. Uit cijfers van de Serv (Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen) blijkt dat de combinatiedruk de afgelopen jaren fors toenam bij de sandwichgeneratie en dat ze op dat vlak gelijke tred houden met de jonge gezinnen”, zegt Miet. “In die generatie nemen vrouwen nog altijd de meeste zorg op en met de stijgende pensioenleeftijd zijn zij vaker dan vroeger nog aan

Druk in mijn hoofd

Nadine Dewulf uit Drongen is 61. Twee tot drie keer per week bezoekt ze een oom in het Woonzorgcentrum. “Nonkel bleef zijn hele leven in het ouderlijke huis wonen bij zijn moeder, mijn oma. Ik was veel bij mijn oma en bleef hem na haar dood bezoeken en boodschappen doen”, vertelt Nadine. Nadine werkt vier voormiddagen per week als zorgleerkracht. Op donderdag haalt zij de vier kleinkinderen van school en kookt voor hen. “Het is onze keuze. We vinden het belangrijk dat de nichtjes en neefjes zo een band kunnen opbouwen en we hebben hen ook zelf graag bij ons”, zegt ze. “Als ze puberen komen ze misschien niet zo graag meer, we willen er nu van genieten.” Ook als er geen school is, bij ziekte of als de ouders weg moeten, springen Nadine en haar man bij. “Ik doe dat met plezier. Met ouder worden merk ik wel dat het druk wordt in mijn hoofd om alles bij te houden en te regelen. Koken, poetsen, boodschappen... dienen immers ook nog te gebeuren. En als de kleinkinderen gehaald moeten worden, mag ik de klok niet uit het oog verliezen. Belt mijn dochter terwijl ik in de winkel sta om te vragen of ik de week erop een avondje kan inspringen omdat ze klassenraad heeft, dan moet ik het meteen opschrijven of ik zou het vergeten”, vertelt Nadine.



© Kristof Ghyselincx

“Over twee maanden ga ik met pensioen. Het is met een dubbel gevoel. Ik doe mijn werk graag. Maar ik moet er daar ook met mijn gedachten bij zijn. ’t Zal toch wel rustiger worden. Ik wil ook nog wat ontspanning en niet altijd beschikbaar zijn voor de (klein)kinderen. Gelukkig houden mijn kinderen daar rekening mee, want ik zou moeilijk neen kunnen zeggen. Hun schoonouders leven ook nog, het is gedeelde opvang. Dat scheelt.”

het werk op het moment dat de ouders zorgbehoevend worden en er kleinkinderen komen. Het is een generatie van harde werkers die niet zo snel op tafel kloppen voor ondersteuning. De meeste mensen uit het onderzoek zeggen dat ze de zorg voor hun ouders van harte doen en een betekenisvolle rol willen spelen in het leven van hun kinderen en kleinkinderen. Dat neemt niet weg dat het zwaar kan zijn om alles gecombineerd te krijgen.”

Flexibiliteit op het werk helpt

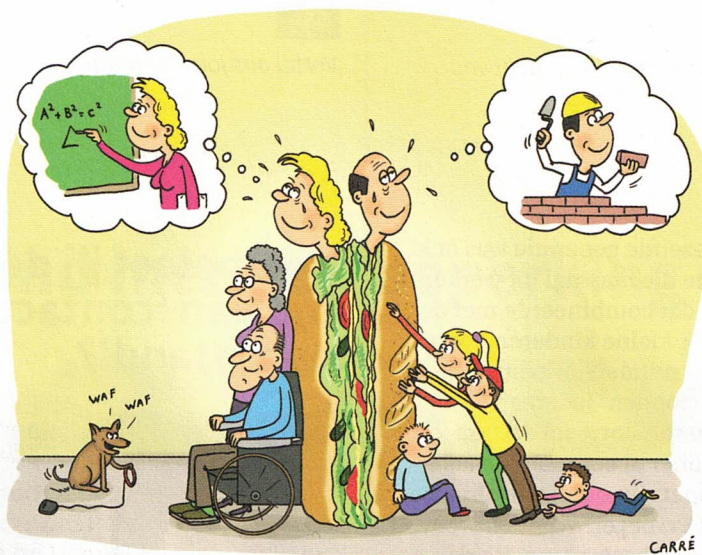
“Energiegevers en -vreters vind je in de zorgsituatie zelf, in de job en in de persoonlijkheid van de sandwicher”, zegt Miet. “Neem bijvoorbeeld de kleinkinderen. ‘Als ze hier geweest zijn ben ik ’s avonds moe’, zeggen sommigen, ‘maar het is een ander soort moeheid, ik haal er ook energie en zin uit.’ Ervaar je dankbaarheid en appreciatie voor wat je doet, dan is het makkelijker vol te houden. Een verstandhouding die stroef loopt,

vreet energie.” “Ook de job kan zowel steun als extra last opleveren. Is er begrip bij de leidinggevende? Krijg je autonomie om bijvoorbeeld vroeger te vertrekken om met je vader naar de dokter te gaan, zonder veel gedoe met regels en wetten, dan haal je daar kracht uit. Familieondersteunend leiderschap noemen we dat. Ook collega’s zijn belangrijk. Van een luisterend oor en begrip laadt de batterij op, is de relatie slecht dan verlies je energie. En dan is er ook nog de inhoud van de job zelf. Nogal wat mensen gaan minder werken om de zorg aan te kunnen,

maar de job kan ook opladen als je er voldoening uit haalt. Zoals iemand het verwoordde: ‘Door mijn werk verdrink ik niet helemaal in de zorg.’ Het geldt niet voor alle jobs, maar voor veel mensen geeft het werk betekenis en identiteit”, zegt Miet Timmers.

Pioniers

“Dit is de eerste generatie waarin veel vrouwen gestudeerd hebben en buitenshuis gingen werken. En de eerste die op zo’n grote schaal met die combinatie van zorg op verschillende fronten en werk te maken krijgt. Een pionierspositie



Ik heb het onderschat

De ouders van Jean-Pierre Guiette uit Zandhoven kwamen jaren geleden in hun buurt wonen toen er meer zorg nodig was. “Ik kook mee voor hen en we doen boodschappen, zoveel vraagt dat niet dacht ik”, vertelt Lea. Maar haar schoonouders takelden verder af en er was alsmat meer zorg nodig. “Ik heb dat onderschat”, zegt Lea. “Op de duur konden ze geen dag meer alleen zijn.” Toen de broer van Jean-Pierre stierf viel ook die mentale steun weg. Intussen breidde de familie uit met drie kleinkinderen. Lea haalt hen in niet-coronatijsdagen regelmatig in Turnhout van school en past op hen tot hun ouders thuiskomen. “Jean-Pierre was een schitterende opa die graag tijd met de kleinkinderen doorbracht”, vertelt Lea. “We konden nooit eens samen een dagje uit omdat er altijd iemand bij de ouders moest blijven. Mijn man was opvoeder en moest ook op zijn werk er met zijn gedachten bij zijn. Het was zwaar.” Drie jaar geleden verhuisden de ouders naar een

serviceflat. Jean-Pierre en Lea zorgden voort voor incontinentiemateriaal, de was, de bankzaken, ... Kort na de verhuis overleed de vader van Jean-Pierre. “Wij gingen elke avond – met uitzondering van de avond dat de kleinkinderen kwamen – bij moeder doorbrengen”, vertelt Lea. “De plannen om enkele dagen weg te gaan, werden uitgesteld.” In het filmpje dat kort na de verhuis naar de serviceflat was opgenomen vertelde Jean-Pierre dat hij nu weer met plezier naar zijn ouders kon gaan. “Voorheen zaten we te dicht op elkaars lip”, zei hij daarover. Hij had ook een belangrijke boodschap voor mantelzorgers: Bewaak je grenzen. Enkele maanden geleden is Jean-Pierre gestorven, hij was 61. “Hij heeft nog snel geregeld dat moeder naar een woonzorgcentrum verhuisde”, vertelt Lea. “Als hij over twee jaar met pensioen zou gaan, zouden we meer tijd hebben dachten we. Het heeft jammer genoeg niet mogen zijn.”

dus. Diezelfde generatie was ook de eerste die massaal uit werken ging en dat combineerde met de zorg voor kleine kinderen, toen daar nog minder verlofstelsels voor bestonden. Iedereen vindt het intussen normaal dat een jonge ouder al eens onverwacht thuis moet zijn omdat een kind ziek is of vroeger weg moet voor een rapportbespreking. Werkgevers weten vaak niet eens dat iemand de zorg voor oude ouders draagt en houden er veel minder rekening mee. Toch hebben ze er baat bij om deze werknemers – die vaak heel loyaal zijn en een pak ervaring hebben – niet te verliezen. Een werknemer die waardering en begrip ervaart, zal met meer energie en motivatie zijn werk doen en de combinatie beter volhouden.”

Hulpstrategieën

Sandwichers hanteren verschillende strategieën om de combinatie vol te houden. Hulp durven te vragen is er zo één, maar ook momenten voor jezelf inbouwen helpt. Zo onderscheidde de onderzoekers nog zeven andere copingstrategieën. Er wordt nu vanuit de bevindingen gewerkt aan een leidraad voor loopbaancoaches, zodat zij sandwichers gericht kunnen begeleiden bij het vinden van een goede combinatiestrategie.

MEER INFO

*Bedrijven en organisaties die de werknemers in een sandwichsituatie beter willen ondersteunen, kunnen de webinar 'Familievriendelijke leiderschapstijl' aanvragen voor leidinggevend en HR-professionals. Miet.timmers@odisee.be

*Nog in de pijplijn: een zelfhulpboekje voor sandwichers.

*Meer over het onderzoek en de bevindingen is vanaf 16 november (Week van de Ouderen) te lezen op goedgezind.be.

Hoe beleef jij deze tijd van 'contact op afstand'?



In de eerste coronagolf raakten bewoners van woonzorgcentra – maar ook heel wat thuiswonende ouderen – sterk geïsoleerd. Ouderenvoorzieningen spanden zich immers hard in om besmetting door het coronavirus te vermijden, wat een enorme impact had op het contact met de buitenwereld. Zowel van bewoners als personeel viel achteraf te horen dat ze dat isolement, waarbij je alleen maar online contact kon hebben, nooit meer willen meemaken. Aan de hand van getuigenissen heeft het Institute for the Future van de KU Leuven intussen de ouderenzorg in relatie tot corona in kaart gebracht. Het resultaat is een tussentijds luisterrapport dat zowel zorgverleners als mantelzorgers een stem geeft. Nu het coronavirus – helaas – weer de kop opsteekt, breien de onderzoekers een vervolg aan dat onderzoek. Het sprokkelen van verhalen gaat verder om te zien in welke mate de tweede coronagolf anders ervaren wordt dan eerste golf.

WIL JIJ JOUW VERHAAL OVER OUDERENZORG IN TIJDEN VAN CORONA DELEN? Ga dan naar

rega.kuleuven.be/if/woonzorgcentra en laat je stem horen.

Colofon

De Bond

maandelijks ledenmagazine
99e jaargang

Redactie De Bond:

redactiebond@gezinsbond.be
Troonstraat 125, 1050 Brussel
www.gezinsbond.be

Redactie:

An Candaele,
Chris Dutry, Geert Van Hecke,
Sarah Saelens, Sarah Van Gysegem en
Peter Van Poucke (provinciale pagina's:
provinciaal@gezinsbond.be)

Redactiesecretariaat:

Veroniek de Visser

Dienstchef Redacties:

Helga Basteleurs

Eindredactie:

Dirk Remmerie en Piet Boncquet (Xpair)

Uitgever:

Anneke Blanckaert

Verantwoordelijke Uitgever:

Bart De Cokere
p/a Troonstraat 125, 1050 Brussel

Drukkerij:

Roularta Printing

Vormgeving:

Tessa De Ceuninck

Foto cover:

Kristof Ghyselinck

Algemene vragen:

contact@gezinsbond.be
Registreer je op onze elektronische
nieuwsbrief of geef een adreswijziging door
via mijn.gezinsbond.be of tel. 02-507 88 88.

Persberichten:

redactiebond@gezinsbond.be

Zoekertjes en advertenties:

Publicarto, Driehoekstraat 18,
9320 Aalst, tel. 053-82 60 80 en
www.zoekertjesdebond.be

De redactie van De Bond is niet
verantwoordelijk voor de inhoud
van de advertenties.

Volg ons op Twitter, Facebook, LinkedIn
en Goedgezind.be

