



Menuboekje voor de Sandwich- generatie

Miet Timmers en
Veerle Lengeler



Referentie

Timmers, M. & Lengeler, V. (2020)
Menuboekje voor de Sandwichgeneratie
Brussel: Kenniscentrum Gezinswetenschappen (Odisee)

Contact

Odisee – Kenniscentrum Gezinswetenschappen
Huart Hamoirlaan 136, 1030 Schaarbeek
02-240 68 40
www.kcgezinswetenschappen.be
kcgezinswetenschappen@odisee.be

Financiering

Dit project werd gerealiseerd met steun van het
Europees Sociaal Fonds en de Vlaamse overheid.

Partners

De Vlaamse partners in dit project zijn Kenniscentrum
Gezinswetenschappen Odisee, Center for Sustainable
Entrepreneurship Odisee, Loopbaanbegeleidingscentrum
Emino Kompas en de Gezinsbond vzw.

Gezinsbond 



EMINO® **Odisee**
DE CO-HOGESCHOOL



Inhoudstafel

1.	Waarom dit menuboekje?	4
2.	Doe de zelftest	6
3.	Ontdek jouw strategieën	9
4.	Leer bij over jouw strategieën	11
4.1	Acceptatiestrategie	13
4.2	(A en B): Boundarymanagementstrategie	15
4.3	Hulpzoekstrategie	18
4.4	Planningsstrategie	22
4.5	Regiestrategie	24
4.6	Zelfzorgstrategie	27
4.7	Tijdfocusstrategie	29
4.8	Waardenstrategie	31
4.9	Supersandwichstrategie	34



Hoofdstuk 1

Waarom dit menuboekje?



Mensen uit de Sandwichgeneratie combineren een dubbele zorgtaak met een job. Ze zijn gesandwicht tussen twee generaties. Ze zorgen voor een oudere generatie, vaak hun eigen ouders of schoonouders, maar het kan eveneens een verder familielid of buur zijn. En ze nemen zorg op voor een jongere generatie, hun eigen kinderen of hun kleinkinderen. Bovenop die dubbele zorgtaak zijn ze ook nog heel geëngageerd in hun job.

Die combinatie van een dubbele zorgtaak met een job is niet eenvoudig. Onderzoek wijst dat ook uit. Meer en meer 45-plussers vinden het moeilijk om de combinatie te maken van een job met hun familiale verantwoordelijkheden. Waar vroeger vooral aandacht besteed werd aan de problemen qua combinatie arbeid-gezin bij gezinnen met jonge kinderen, zien we meer en meer dat ook de Sandwichgeneratie aandacht en zorg verdient.

In het project 'De Sandwichcoach', willen we aandacht vragen voor deze bijzondere groep van vrouwen en mannen uit de Sandwichgeneratie. We doen dat op diverse manieren. We deden onderzoek bij zo'n 34 vrouwen en mannen uit de Sandwichgeneratie. We interviewden hen en bij sommigen maakten we een filmpje. Op die manier kwamen we te weten wat mensen van de Sandwichgeneratie bezig houdt, wat hun bezorgdheden en moeilijkheden zijn, maar ook wat de bronnen zijn waaruit ze energie en kracht putten. Deze mooie, betrokken en soms emotionele getuigenissen analyseerden we via de methodes van kwalitatief onderzoek. We ontdekten welke strategieën mensen uit de Sandwichgeneratie inzetten om die dubbele zorgtaak te combineren met een job. De mensen uit de Sandwichgeneratie die deelnamen aan het onderzoek hadden een duidelijke betrachting: ze willen mensen in vergelijkbare situaties een hart onder de riem steken en via hun verhaal andere mensen versterken.





Dit 'Menuboekje voor de Sandwichgeneratie' is daarvan een resultaat. Je vindt er allereerst een zelftest in waarmee je kan kijken uit welke ingrediënten jouw menu is samengesteld. Nadien bekijk je op welke manier je jouw dagelijkse menu opbouwt: welke strategieën hanteer jij om dagelijks de combinatie van een dubbele zorgtaak met een job te realiseren? Daarna nodigen we je uit om eens te bladeren door het menuboeek en te kijken of je nog andere tips en ideeën vindt die jou kunnen ondersteunen. Voor de strategieën waarop je minder hoog scoort, bieden we je interessante oefeningen aan die je helpen om meer inzicht te krijgen in je eigen situatie en die je kunnen stimuleren om sommige zaken misschien eens anders aan te pakken.

Misschien kom je na het doorbladeren van dit boekje wel tot de conclusie dat je graag professionele ondersteuning krijgt. Loopbaanbegeleiding is daarbij één van de mogelijkheden. Je kan steeds vrijblijvende contact opnemen met de Sandwichcoach bij loopbaanbegeleidingscentrum Emino. www.emino.be

Blijft het daarbij? Nee hoor. Het is niet enkel de taak van de Sandwichgeneratie zelf om te zorgen dat de situatie houdbaar blijft. Ook de overheid, werkgevers en leidinggevenden hebben daarin een verantwoordelijkheid. Daarom ontwikkelden we in dit project ook een vorming voor leidinggevenden en hr-professionals zodat zij op een meer empathische en open manier kunnen ingaan op vragen en moeilijkheden van de Sandwichgeneratie. Via de Gezinsbond pleiten we bij overheden voor maatregelen die de Sandwichgeneratie kunnen ondersteunen in haar zorgtaken, zoals bijvoorbeeld mantelzorgverlof, grootouderschapverlof en een flexibelere regeling van sociaal verlof. Je ziet het: je staat er niet alleen voor.

Miet Timmers, onderzoeker Kenniscentrum Gezinswetenschappen (Odisee).

Veerle Lengeler, sandwichcoach bij loopbaanbegeleidingscentrum Emino-Kompas.

Wil je graag meer lezen over de Sandwichgeneratie?
Neem dan zeker een kijkje op goedgezind.be/sandwichgeneratie.
Je vindt er heel wat inspirerende artikels.

Wil je graag persoonlijke gecoacht worden? Neem dan contact op met info@emino.be en laat weten dat je een vraag hebt voor de sandwichcoach.



Hoofdstuk 2

Doe de zelftest



Ontdek uit welke ingrediënten jouw menu is samengesteld. Vul na elke stelling een cijfer in van 0 tot 4 (het cijfer 2 mag je niet invullen).

0: helemaal niet mee eens / 1: een beetje mee eens
3: grotendeels mee eens / 4: helemaal mee eens

1. Ik schakel professionele hulp in voor de zorg voor de oudere generatie.	—
2. Ik kan aanvaarden dat de situatie in mijn familie op dit moment is zoals ze is.	—
3. Ik maak wekelijks of dagelijks een schriftelijke planning op van wat gedaan moet worden.	—
4. Er is een duidelijke taakverdeling voor de zorg voor de oudere generatie, ik weet goed wie wat zal doen.	—
5. Ik kan duidelijke grenzen trekken tussen werk en gezin.	—
6. Ik heb het gevoel dat ik te veel zaken moet combineren.	—
7. Ik vind het behulpzaam dat de grenzen tussen werk en gezin niet zo duidelijk zijn.	—
8. Ik bouw bewust 'me-time' in.	—
9. Ik denk dat ik in de toekomst meer tijd en ruimte zal krijgen voor mezelf.	—
10. Ik denk vaak dat tijd raad zal brengen en hoop dan dat mijn situatie in de toekomst gemakkelijker zal zijn.	—
11. Ik draag zorg voor familieleden buiten mijn gezin omdat ik vind dat het zo hoort: je moet zorgen voor een ander.	—
12. Ik durf beslissingen te nemen die ingrijpend zijn in het leven van andere mensen, al zijn ze het daar in eerste instantie niet mee eens.	—



O: helemaal niet mee eens / 1: een beetje mee eens
3: grotendeels mee eens / 4: helemaal mee eens

13. Ik focus mij op het hier en nu.	—
14. Ik geef prioriteit aan wat ik belangrijk vind in het leven.	—
15. Ik geef prioriteit aan wat ik graag doe.	—
16. Ik maak zoveel mogelijk gebruik van flexibele maatregelen op het werk om de combinatie van familie en werk mogelijk te maken.	—
17. Ik heb er vertrouwen in dat hulpverleners en diensten hun werk goed doen.	—
18. Ik kan aanvaarden dat de situatie op mijn werk is wat ze is en heb niet de behoefte om er veel aan te veranderen.	—
19. Ik zet mij vooral in voor mijn familie vanuit liefde en verbondenheid.	—
20. Ik vind goed mijn weg in het hulpverleningsaanbod.	—
21. Ik kan aanvaarden dat het op dit moment allemaal wat moeilijk is en dat het niet meer zo vlot gaat als anders.	—
22. Ik kan alles prima combineren en heb geen hulp nodig.	—
23. Ik kan duidelijk 'neen' zeggen als men op het werk extra dingen van mij vraagt.	—
24. Ik kan duidelijk maken waar ik zelf nood aan heb.	—
25. Ik zorg ervoor dat ik mij kan ontspannen.	—
26. Ik vind het geen probleem om 's avonds of in het weekend nog uren in te halen voor mijn werk.	—
27. Ik kan gemakkelijk 'neen' zeggen als mijn familieleden dingen van mij vragen waarvoor ik eigenlijk geen tijd heb.	—
28. Ik kan zaken goed relativeren.	—
29. Ik maak keuzes uit vrije wil en niet omdat ik me gedwongen voel.	—



O: helemaal niet mee eens / 1: een beetje mee eens
3: grotendeels mee eens / 4: helemaal mee eens

30. Ik plan tijd in voor wat ik zelf graag doe.	—
31. Ik ben goed in multitasken: tijdens mijn werk ben ik ook bezig met mijn familie en als ik zorg voor mijn familie ben ik ook vaak nog bezig met het werk.	—
32. Ik voel mij overspannen.	—
33. Ik schakel professionele hulp in voor mijn eigen huishouden.	—
34. Ik slaag er in om de planningen die ik maak in grote mate na te leven.	—
35. Ik slaag er in om een goede balans te vinden tussen routine en flexibiliteit.	—
36. Ik span mij heel erg in op het werk en vind dat ik een hoog arbeidsethos heb.	—
37. Ik probeer tevreden te zijn met de dingen die ik elke dag doe.	—
38. Ik vind energie om te zorgen voor de oudere generatie omdat ik weet dat het niet heel lang zal duren.	—
39. De zorg die ik geef is beter dan de zorg die gegeven wordt door professionals.	—
40. Ik krijg psychologische hulp van een therapeut, psycholoog, ... of overweeg om dit te doen.	—
41. Ik voel me nooit schuldig als ik 'neen' zeg als mensen beroep op mij doen.	—
42. Ik voel mij geïsoleerd.	—
43. Ik wil aan mijn kinderen laten zien dat het belangrijk is om te zorgen voor mensen, zo zullen zij misschien later ook voor mij zorgen.	—
44. Ik zoek contact op met mensen om mij te ontspannen.	—
45. Ik draag zorg voor mijn familie omdat zij ook zorgen of gezorgd hebben voor mij.	—



Hoofdstuk 3

Ontdek jouw strategieën





Vul bij elke vraag (van 1 t.e.m. 45) het cijfer in op het gekleurde vlakje. Soms vul je in één rij twee keer hetzelfde cijfer in. Tel daarna per kolom de eindscore op.

	1	2A	2B	3	4	5	6	7	8	9
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36										
37										
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										
45										
Totaalscore										



Hoofdstuk 4

Leer bij over jouw strategieën



Alle personen uit de Sandwichgeneratie gebruiken meerdere strategieën om hun dubbele zorgtaak te combineren met een job. Afhankelijk van hun persoonlijkheid en levenservaring zetten mensen bepaalde strategieën meer en andere minder. Uit de test komt naar boven welke strategieën je vaak inzet en welke strategieën je minder vaak inzet. De bedoeling van deze test is om te kijken hoe je eventueel nog bijkomende strategieën zou kunnen inzetten. Elke strategie houdt ook bovendien ook enkele gevaren in. Het is belangrijk om je daarvan bewust te zijn.






De kolommen waarin je hoog scoort, wijzen aan welke strategieën je veel hanteert. De kolommen waarin je laag scoort, geven de strategieën aan die je minder hanteert. Elke strategie heeft haar voor- en nadelen. Kijk vooral eens bij de strategieën waarin je laag scoort. Je vindt er ideeën in die je zelf kan gebruiken. Van de strategieën die je veel gebruikt kan je nagaan welke valkuilen ze met zich mee kunnen brengen.

Duid bij elke strategie aan hoe hoog je scoort. (totaalscore)

Naam van de strategie	Score?
1 Acceptatie-strategie	—
2A Boundarymanagementstrategie: segmenteerders	—
2B Boundarymanagementstrategie: integreerders	—
3 Hulpzoekstrategie	—
4 Planningsstrategie	—
5 Regiestrategie	—
6 Zelfzorgstrategie	—
7 Tijdfocusstrategie	—
8 Waardenstrategie	—
9 Supersandwichstrategie	—



We geven je bij elke strategie één of meerdere reflectie-opdrachten mee. Op die manier kan je zelf werken aan je eigen veerkracht. In de oefeningen komen regelmatig enkele symbolen terug die te maken hebben met de verschillende domeinen waarmee de Sandwichgeneratie te maken krijgt:

Jouw job.	
Jouw gezin.	
De jongere generatie(s) waarvoor je zorgt, vaak je eigen kinderen of kleinkinderen.	
De oudere generatie waarvoor je zorgt, vaak je eigen ouders of schoonouders.	
Jijzelf!	





4.1 Acceptatiestrategie.

De situatie van de Sandwichgeneratie is vaak gecompliceerd: ouders worden hulpbehoevend, de eigen kinderen en de kleinkinderen hebben ook hun problemen. Een van de manieren om hiermee om te gaan is te aanvaarden wat niet te veranderen is en vrede te nemen met de situatie.

Heel wat mensen uit de Sandwichgeneratie passen deze strategie toe. Ze aanvaarden het leven met zijn mooie momenten maar ook zijn moeilijkheden en beperkingen. Ze aanvaarden bijvoorbeeld dat ouders of schoonouders meer een beroep moeten doen op hulp en dat op die manier ook de relatie verandert, al is dat vaak een pijnlijk proces. Ook op het werk loopt niet altijd alles zoals gewenst: de druk is te groot, veranderingen worden niet gemaakt. Daarbovenop komen veel mensen uit de Sandwichgeneratie in een midlifecrisis terecht en worden ze geconfronteerd met hun eigen fysieke en mentale beperkingen. Mensen die deze acceptatiestrategie gebruiken, zetten heel wat mentale flexibiliteit, relativiseringsvermogen en geduld in om via een aanvaardingsproces rust te brengen in hun hoofd. Mensen die van nature positief zijn ingesteld, hebben het hier vaak wat gemakkelijker mee. Om deze strategie te hanteren is het vaak nodig om wat minder perfectionistisch te zijn.

66 Vroeger was het van ‘dit moet gebeuren en dat moet gebeuren’, en wilde ik in alles nogal perfect zijn. Maar dat laat ik nu zo een beetje los. Er mag een keer iets rondslingeren, er mag een keer was blijven staan en er mag een keer niet gekookt worden. De kleine dingen die toch een verschil maken. **99**

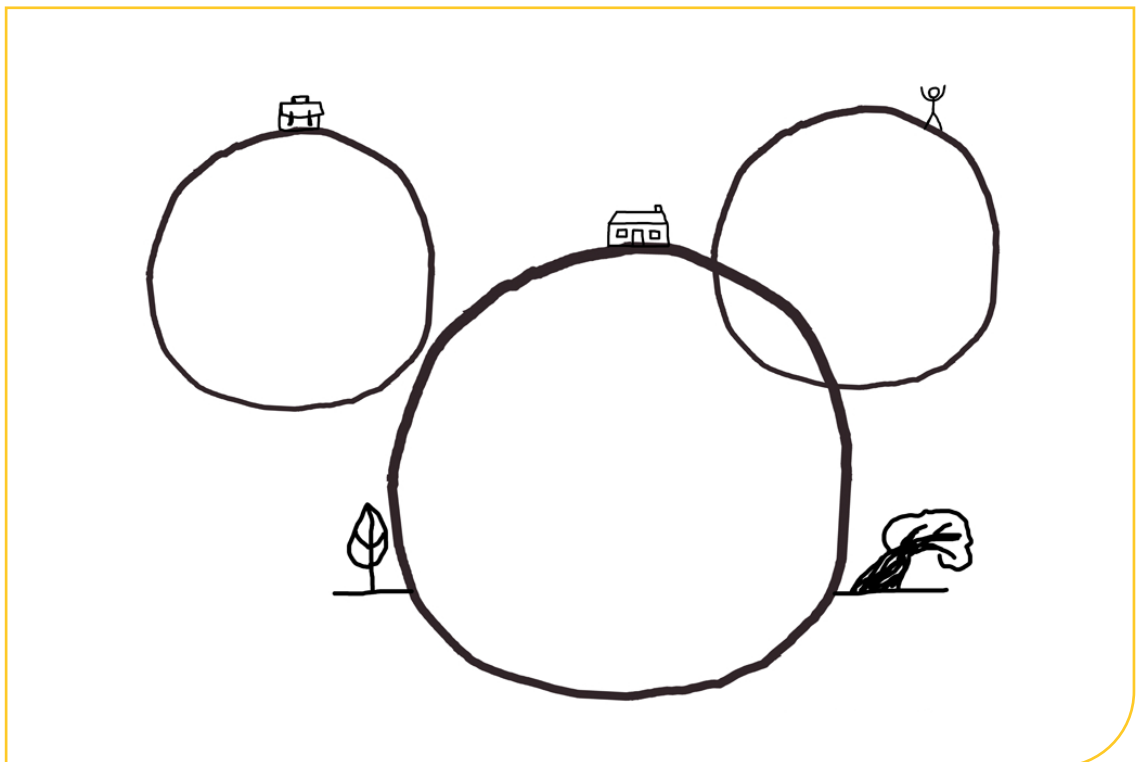
Accepteren dat sommige dingen niet te veranderen zijn, is niet altijd eenvoudig. We zijn doorgaans geprogrammeerd om te vechten en accepteren staat dan gelijk aan opgeven of zwak zijn. Toch kan het net een kracht zijn wanneer we bereid kunnen zijn om dingen die niet te veranderen zijn te nemen zoals ze zijn en daar rust in te vinden. Het is wat het is.





4.1.1 Bij een lage score: hoe kan je je situatie beter leren accepteren?

Scor je laag in deze acceptatiestrategie, dan kan je de volgende oefeningen doen. Noteer voor elk domein één ding dat volgens jou niet veranderbaar is en dat je graag wil leren accepteren, of dat je misschien al kan accepteren. Kijk regelmatig nog eens naar de schets en kijk of je al verdere stappen hebt gezet in het accepteren.



4.1.2 Bij een hoge score: wat zijn mogelijke valkuilen?

Heb je een hoge score op deze strategie, dan is dat zeker positief. Door de situatie te accepteren zoals die zich voordoet, kan je meer rust krijgen en bouw je een vredig gevoel op. Heb je eerder de idee of het gevoel dat je geen andere keuze hebt dan de situatie te accepteren, of is dit de enige strategie die hoog scoort, dan kan het zijn dat je in een vorm van fatalisme beland bent en het gevoel krijgt zelf niet meer aan het stuur te zitten van je eigen leven. Dan is het beter om enkele andere strategieën, zoals bijvoorbeeld de regiestrategie, nog wat verder te ontwikkelen.





4.2 (A en B): Boundarymanagementstrategie.

Boundary is het Engelse woord voor grens. Mensen uit de Sandwichgeneratie kunnen deze strategie inzetten op twee verschillende manieren. De 'segmenteerders' houden van duidelijke grenzen tussen werk, gezin en hun eigen tijd. De 'integreerders' vinden het net handig als ze flexibel kunnen omspringen met grenzen. Behaalde je een hoge score op 2A, dan ben je een 'segmenteerder'. Behaalde je een hoge score op 2B, dan ben je een 'integreerder'.

De boundarymanagement strategie heeft ten dele te maken met de eisen die werkgevers of leidinggevenden stellen of aan de organisatiecultuur. Wordt van medewerkers verwacht dat ze permanent beschikbaar zijn? Dan hebben de 'segmenteerders' een probleem. Kunnen medewerkers een beroep doen op flexibele uren of thuiswerk? Dan kunnen integreerders zich goed uit de slag trekken.

66 Soms denk ik op het werk 'ik zal dat morgen thuis doen', maar dan doe ik dat toch niet. Dus ik heb dat al afgeleerd. Als ik thuis ben dan ben ik met thuis bezig. Uitzonderlijk zal er wel eens iets aan de hand zijn, maar dat gebeurt eigenlijk heel weinig. Dus als ik thuis ben, ben ik thuis, dan zal ik de zorg voor thuis opnemen. Ben ik op het werk, dan ben ik er voor het werk. Maar ik kan die twee niet combineren, want dan doe ik geen van de twee goed. **99**



Bij de Sandwichgeneratie situeren de grenzen zich niet alleen tussen werk en familie. De Sandwichers zorgen voor veel generaties tegelijkertijd en zoeken ook naar de balans tussen bijvoorbeeld tijd besteden aan de eigen kinderen en kleinkinderen en de zorg voor oudere generatie. Ook hier zijn er mensen die duidelijke grenzen trekken en mensen die het prima vinden dat alles wat door elkaar loopt.







Mensen uit de Sandwichgeneratie worden vaak meer en meer een 'segmenteerder'. Door de grote hoeveelheid taken die ze tegelijkertijd moeten uitvoeren, helpt het hen om duidelijke grenzen te stellen. Grenzen trekken is niet altijd gemakkelijk. Vaak moet je een halt toeroepen aan je eigen schuldgevoel en de kunst aanleren om op een elegante maar duidelijke manier 'neen' te durven zeggen, zowel tegen je werkomgeving als tegen je familie.





4.2.1 Bij een lage score: hoe kan je beter omgaan met grenzen?

Hoe ga ik om met de grenzen tussen de verschillende domeinen? Waar situeer ik de grenzen tussen werk en gezin, werk en mijn eigen tijd, mijn gezin en mezelf? Waar grens ik duidelijk af en waar is de grens veel meer flexibel?

Duidelijk afgegrensd	Flexibele grens	Domeinen	
			
			
			

Wat leert dit mij? Ben ik eerder een segmenteerder of een integreerder? Wat zijn de voor- en nadelen van mijn manier van aanpakken? Werkt mijn manier van aanpakken goed voor mij of zou ik sommige zaken toch graag anders aanpakken? Wat zou ik liever anders aanpakken? Kan ik af en toe 'nee' zeggen zonder me daarover schuldig te voelen?



4.2.2 Bij een hoge score: wat zijn mogelijke valkuilen?

Heb je een hoge score op 2B, dan zijn er wel wat valkuilen. Uit onderzoek blijkt dat mensen van wie de grenzen tussen bijvoorbeeld werk en gezin te vaag zijn, meer kans maken op burn-out of depressie, zeker als ze er niet zelf voor kiezen en als de werkdruk hoog is. Misschien is het te overwegen om toch meer een 'segmenteerder' te worden? Kijk eens naar de oefeningen hierboven.





4.3 Hulpzoekstrategie.

De Sandwichgeneratie hoeft niet alles alleen te klaren. Heel wat mensen schakelen hulp in van professionals of van familieleden, kennissen en vrienden. Je kan de hulp op heel wat terreinen inzetten. De Sandwichers zetten de hulp vooral in voor de zorg voor de oudere generatie: een poetsdienst, thuisverpleging, maaltijden aan huis ... Maar ook wat hulp in het eigen huishouden kan de taaklast verminderen.

66 Er is een tijd geweest dat het heel slecht ging op het werk. Toen zat ik er wat onderdoor. Ik moest toen van alles regelen. Toen heb ik alles wat er gedaan moest worden gewoon op een lijst gezet en gekeken waar hij recht op had en hoe dat betaald kon worden. Ik heb gevraagd of er iemand alstublieft wilde helpen omdat het niet goed ging. Toen heeft een van mijn zussen alles naar zich toe getrokken. Ze hebben een beurtrol. Mijn twee zussen en een broer komen elk een weekend langs. Als mijn broer komt, werkt hij in de tuin en de serre en dan maakt hij ook het aquarium schoon. En mijn andere zus kookt veel. Ik heb er ook voor gezorgd dat ze mijn moeder twee keer per week eten komen brengen. 's Maandags vullen wij dat menu in. **99**



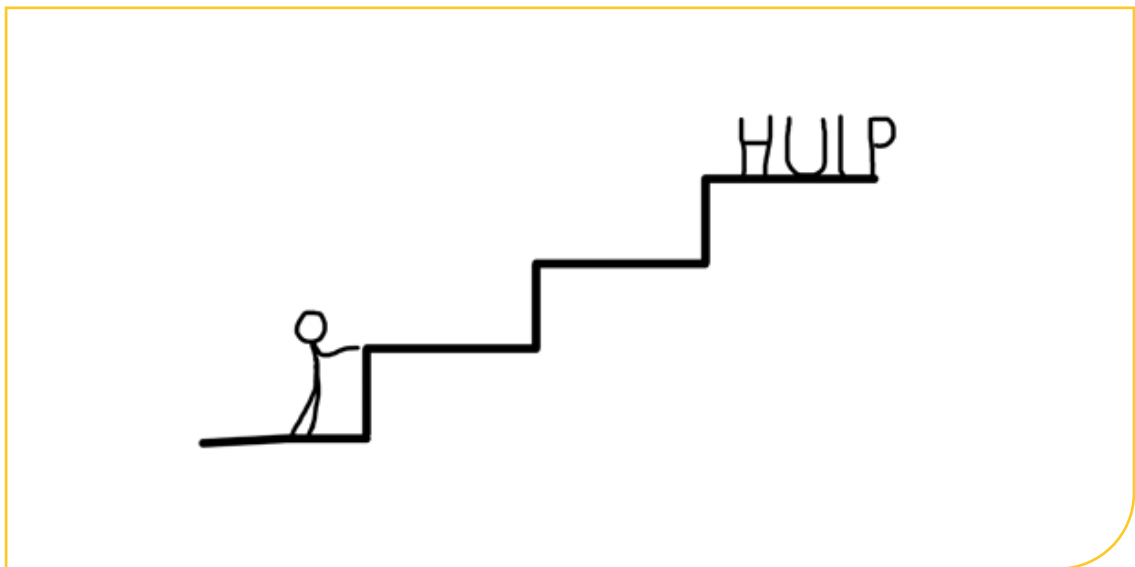
Hulp inschakelen kan vaak de stress verminderen, maar veel hangt af van hoe de mensen voor wie men zorgt deze hulp accepteren. Soms vindt de oudere generatie het beter als de eigen kinderen of kleinkinderen bepaalde taken opnemen en is het niet gemakkelijk om externe hulp in te schakelen. Het is ook gemakkelijker om hulp in te schakelen als er voldoende vertrouwen is in de kwaliteit van de hulp van externen. Om deze strategie goed toe te passen is een goede communicatie erg belangrijk, zowel met de mensen voor wie men de hulp inschakelt, als met de hulpverleners. De Sandwichgeneratie is vaak de persoon die de hulp organiseert en de spilfiguur in de hulpverlening.





4.3.1 Bij een lage score: hoe kan je externe hulp beter inschakelen?

Hulp zoeken is zeker niet altijd gemakkelijk. Vaak moet je heel wat drempels over om hulp in te schakelen. Soms zoeken mensen pas hulp als er echt sprake is van een crisissituatie. Welke drempels kom jij tegen bij het vragen naar hulp? Wat houdt jou tegen om hulp in te schakelen? Noteer bij de trap wat jou tegenhoudt.



Voor welke domeinen zou hulp zeker welkom zijn? Maak dit concreet en kies er eentje uit om mee aan de slag te gaan.



4.3.2 Bij een hoge score: wat zijn mogelijke valkuilen?

Veel hulp inschakelen kan interessant zijn. Belangrijk is dat er iemand is die al de hulp 'managet'. Misschien ben jij dat, misschien is dat iemand anders. Een goede planning kan hierbij helpen. Als de hulp niet goed gemanaged wordt of er geen goede afspraken gemaakt worden, kunnen er problemen ontstaan.





4.3.3 Waar kan je hulp vinden?

Het is niet altijd gemakkelijk om de juiste hulp te vinden of te weten waarop je in jouw situatie allemaal recht hebt.

De volgende websites helpen je om door de bomen het bos te blijven zien.

- Meer informatie over grenzen bewaken voor de Sandwichgeneratie vind je hier:
<https://www.goedgezind.be/dossiers/Sandwichgeneratie/Sandwichgeneratie-hulp-vragen-en-grenzen-stellen-is-een-kunst/>
- Voor hulp voor de oudere generatie:
<https://www.gidsvoorgezinnen.be/gezondheid-en-ouder-worden/zorgen-voor-oudere-of-zieke-familieleden/zorg-voor-oudere-of-zieke-familieleden-2>
- Voor hulp voor de kleinkinderen:
<https://www.gidsvoorgezinnen.be/opgroeien-en-opvoeden/hulp-bij-de-opvoeding/grootouders-2>
- Hulp in de opvoeding van de eigen kinderen:
<https://www.gidsvoorgezinnen.be/opgroeien-en-opvoeden>
- Voor hulp in het huishouden:
<https://www.gidsvoorgezinnen.be/algemeen/alle-artikels/huishoudhulp>
- Voor hulp in de combinatie van werk en gezin:
<https://www.gidsvoorgezinnen.be/algemeen/alle-artikels/combinatie-van-arbeid-en-gezin>





4.4 Planningsstrategie.

Om de dagelijkse en wekelijkse activiteiten en taken in goede banen te leiden hanteren heel wat leden van de Sandwichgeneratie een gestructureerde planningsstrategie. Ze maken geschreven of mentale lijstjes en planningen op waardoor ze een goed overzicht behouden op wat ze voor wie moeten doen. Alles krijgt daarin een plaats: het werk, het huishouden, de zorg voor de eigen kinderen of kleinkinderen, de zorg voor de ouder generatie, zorg voor andere mensen, hobby's en soms wordt er zelfs 'me-time' geblokkeerd in de planning. De planning zorgt voor houvast en geeft rust dat de meeste dingen onder controle zijn.

66 Planning is wel mijn ding. Ik merk ook wel dat ik dat moet doen. Want als ik dat niet doe en het wat laat slabakken, dan is het chaos, ook hier thuis. Dan geraakt mijn huis niet opgeruimd. Dat plannen is een hele belangrijke factor om alle balletjes in de lucht te kunnen houden. (...) Ik denk dat dat wel een beetje mijn natuur is, dat dat wel een beetje in mij zit. Je leert dat ook gewoon. **99**





4.4.1 Bij een lage score: hoe kan je beter leren plannen?

Enkele reflectievragen:

- Wat zou me kunnen helpen om een betere planner te worden?
- Ben ik misschien bang om te veel zaken op voorhand vast te leggen? Waarom?
- Wat zou het me opleveren als ik wekelijks of dagelijks iets meer vooraf inplande?

Deze tips kunnen je helpen plannen:

- Bedenk elke week welke plannen en taken je wilt realiseren en zet ze in de 'prioriteitenkader'. Kies er dagelijks drie taken uit die je aan het einde van de dag wilt gedaan hebben.
- Vind je het prioriteitenkader maar niks, schrijf dan toch op een andere manier je plannen op. Enkel mentale plannen maken, zorgt voor een druk hoofd en meer stress omdat je steeds alle taken in je hoofd moet afgaan.
- Stel vervelende taken niet te lang uit, want ze zijn een echte stressgever.
- Jijzelf en je eigen welbevinden is altijd een belangrijk taak. Cijfer jezelf niet weg door je steeds bij 'niet belangrijk' te klasseren.

Het prioriteitenkader	Dringend	Niet-dringend
Belangrijk	Deze zaken krijgen voorrang.	Voor deze zaken moet je minstens enkele keren per week voldoende tijd voorzien.
Niet zo belangrijk	Deze zaken kan je vaak niet voorspellen. Maar hiervoor moet je vaak wel wat ruimte voorzien in een planning.	Soms wel heel leuk om te doen, maar kan ook afleiden van de belangrijke en dringende zaken. Laat je niet te veel verleiden.



4.4.2 Bij een hoge score: wat zijn mogelijke valkuilen?

Heel wat mensen uit de Sandwichgeneratie hebben het soms moeilijk om de balans te vinden tussen een duidelijke planning en voldoende flexibiliteit. Het is goed om te plannen, maar als je te strikt vast houdt aan de planning, kan je soms leuke dingen missen of bijna in paniek slaan als er iets onverwachts gebeurt. Je moet dus goed kunnen schakelen tussen je planning volgen en je planning inkorten als dat nodig is.

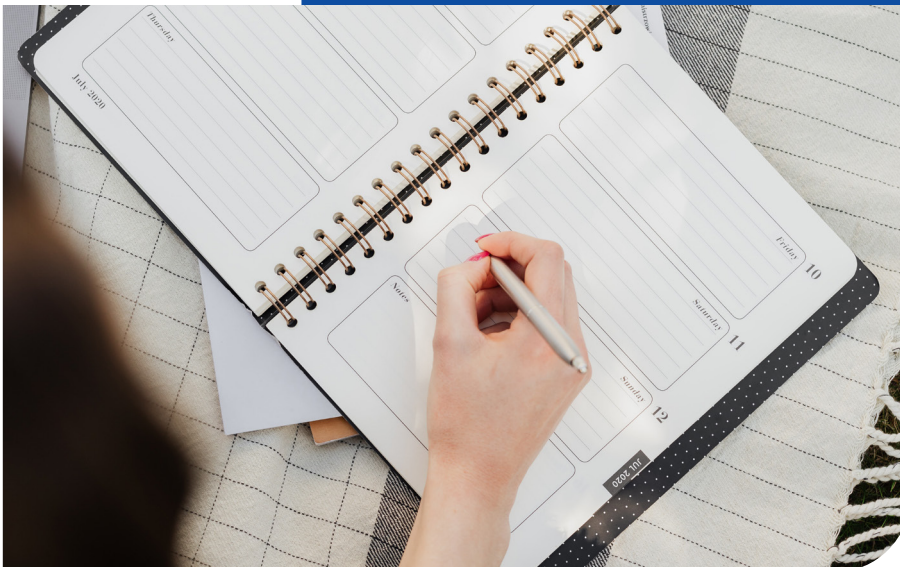




4.5 Regiestrategie.

Mensen uit de Sandwichgeneratie die de regiestrategie toepassen, bepalen allereerst hun prioriteiten. Sommige doen dat op basis van wat ze belangrijk vinden, sommigen doen dat op basis van wat ze graag doen. Hoe zit het bij jou? Scoor je hoger op vraag 14 of op vraag 15? Mensen die de regiestrategie toepassen handelen daarna volgens hun eigen prioriteiten. Ze nemen de regie op over hun eigen leven. Ze maken keuzes op basis van hun eigen prioriteiten vanuit een positieve ingesteldheid. Sommigen veranderen van werk, starten met een opleiding of maken tijd voor hobby's. Sommige mensen van de Sandwichgeneratie nemen ook de regie over het leven van een ander, vaak iemand van de oudere generatie. Als ze voelen dat ze bijvoorbeeld de hulp niet meer alleen aankunnen, schakelen ze externen in, zelfs al heeft de oudere generatie dit liever niet. Mensen die de regiestrategie hanteren, doen dit vaak in combinatie met de boundary-management strategie.

66 Die “Sandwich-toestand” is zwaar, maar voor mij is dat werken heel zinvol. Het is iets wat ik graag doe. (..) Dan kan ik eigenlijk de rest aan. **99**



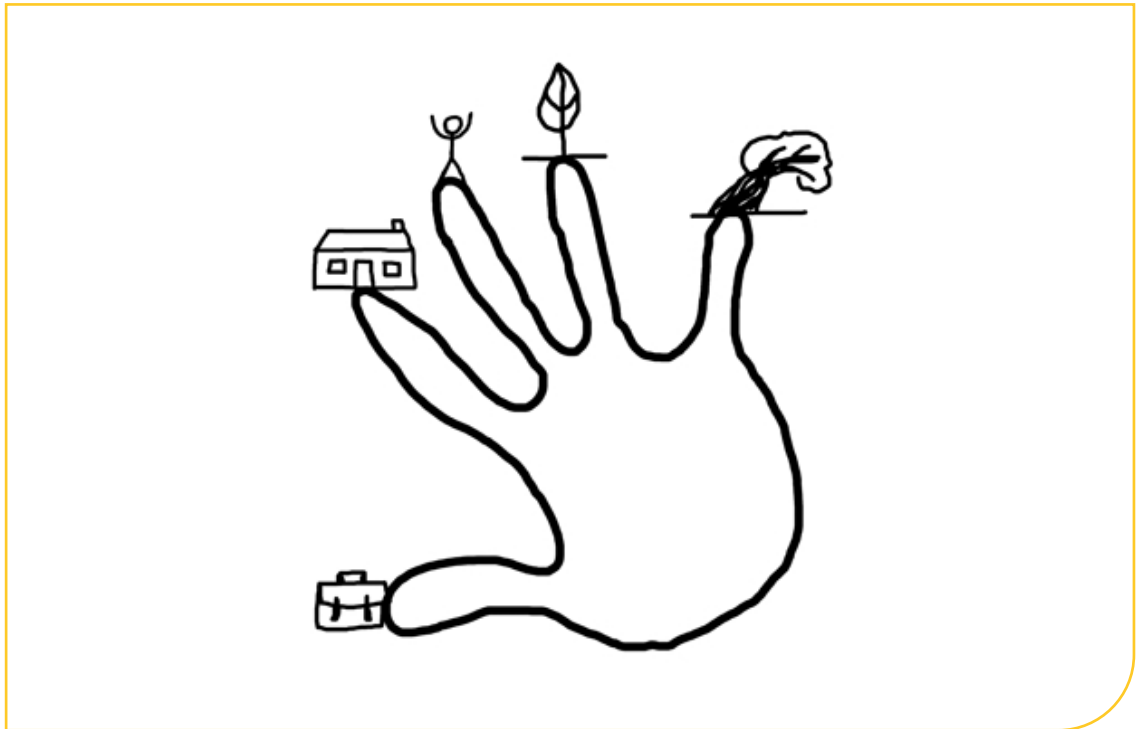
66 Op een namiddag was ze (moeder) heel kwaad, heel lastig aan het doen. (...) En toen zei ze, ik wil hier weg uit het huis, ik kan hier niet meer blijven, bel maar een instelling, dan moeten ze me daar maar opnemen. Zij had gedacht dat ik zou zeggen, dan neem ik u mee naar huis. (...) Ik ben naar buiten gegaan, ik heb de auto genomen en ik ben naar het rusthuis gereden en het daar uitgelegd. Ze hebben daar verteld dat je iemand in een tijdelijke opvang kunt zetten, drie maanden per jaar. (...) En toen ben ik thuis gekomen en ik zei: “Ik heb plaats voor u in het rusthuis”. “Ah ja wanneer, zei ze”. Ik zeg “dat meisje zei dat je morgen al mag komen, maar dat heb ik nu wel niet gedaan”. Ik zeg “Volgende week dan”. En ik denk dat zij nog altijd heeft gedacht van ‘dat gaan ze toch niet doen?’. Toen we haar naar het rusthuis gebracht hebben, zei ik tegen mijn broer: “We gaan dat wel veel strenger doen, want dat doe ik niet alleen, dat kan ik niet”. “Ja, natuurlijk”, zei hij. Wij hebben haar er naar toe gedaan maar dat was wel niet min hoor. Dat kwam harder aan dan ik gedacht had. **99**





4.5.1 Bij een lage score: hoe kan je leren om de regie te nemen?

Welke zaken zou ik concreet meer zelf in handen willen nemen? Waarover zou ik graag meer zeggenschap of controle willen hebben? Noteer aan elke vinger iets.



Hoe kan ik hierin groeien?

Welke concrete stap zou ik kunnen zetten en wat heb ik hiervoor nodig?



4.5.2 Bij een hoge score: wat zijn mogelijke valkuilen?

Als je de regie opneemt over je eigen leven of het leven van een ander, kan het zijn dat je te weinig rekening houdt met de gevolgen van jouw beslissingen en handelingen. Het blijft dus belangrijk om open te communiceren en de noden en behoeften van de ander mee in de weegschaal te leggen.





4.6 Zelfzorgstrategie.

Mensen uit de Sandwichgeneratie hebben vaak moeten leren om ook een zelfzorgstrategie toe te passen. Sommigen moeten zelfs leren om hun schuldgevoel het zwijgen op te leggen om tijd te nemen om mentaal en fysiek tot rust te komen. Hoe mensen uit de Sandwichgeneratie tot rust komen, is vaak heel verschillend: sommigen gaan wandelen en sporten, anderen vinden het leuk om languit in de zetel te liggen. De invulling van de me-time kan erg verschillend zijn. Vakantie nemen is voor de Sandwichgeneratie een belangrijke manier om aan de dubbele zorgtaak en het werk te ontsnappen, maar vaak is net dat niet zo gemakkelijk. Sandwichers moeten immers vaak voorbereid zijn op omstandigheden die snel wijzigen waardoor verre en lange vakanties niet altijd mogelijk zijn.

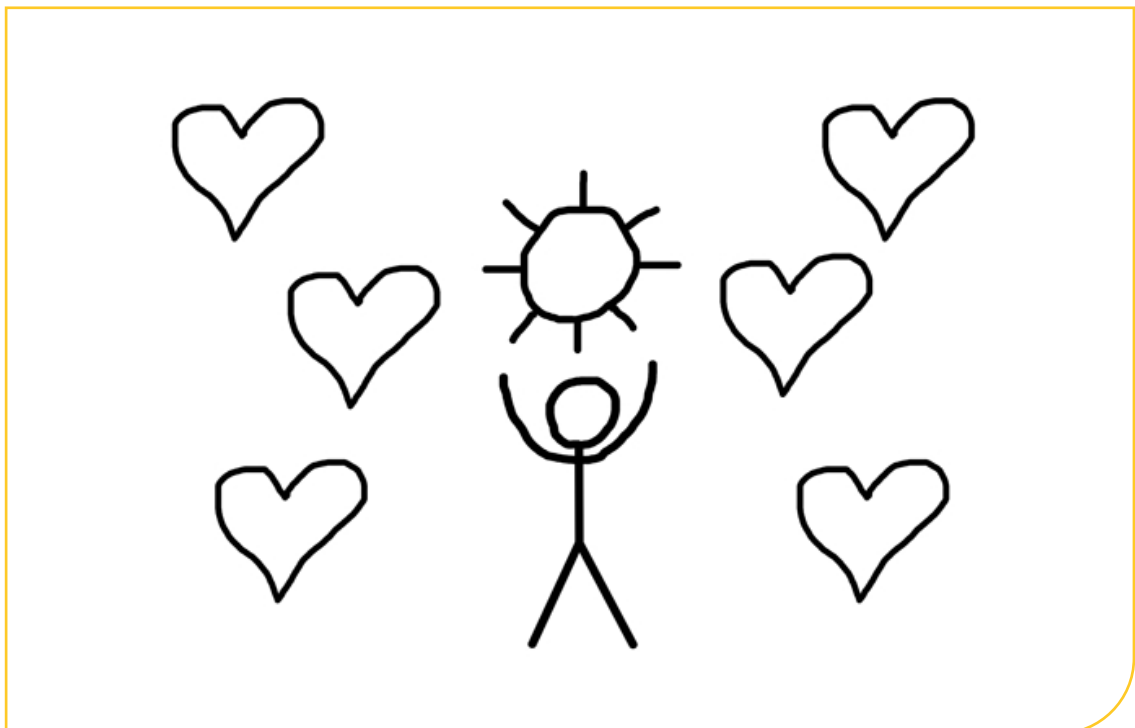
66 Ik probeer dat te doen hé, voor mijzelf te zorgen (lacht). Dat is niet altijd gemakkelijk. Er blijft weinig tijd over, maar ik probeer toch wel aan dingen vast te houden. Ik ga bijvoorbeeld elke dag een uur wandelen, daar heb ik veel aan. En ik heb ook mijn hobby's. **99**





4.6.1 Bij een lage score: hoe kan je leren om beter voor jezelf te zorgen?

Zorg dragen voor mezelf betekent meteen ook dat ik goed zorg kan dragen voor anderen die van mijn zorg afhankelijk zijn. Ook mensen met veel draagkracht hebben nood aan tijd om tot rust te komen en zich te ontspannen. Zelfzorg is ook doen wat je graag doet. Noteer bij elk hartje iets dat jou ontspant en waarvoor je meer tijd zou willen maken.



4.6.2 Bij een hoge score: wat zijn mogelijke valkuilen?

Mensen uit de Sandwichgeneratie weten niet altijd welke vorm van zelfzorg het best bij hen past. Het kan nodig zijn om verschillende dingen uit te proberen vooraleer je te weten komt wat jou het meest ontspant.





4.7 Tijdfocusstrategie.

Een strategie die mensen uit de Sandwichgeneratie kan helpen om gebeurtenissen te relativeren en de toestand vanuit een andere perspectief te zien, is de tijdfocusstrategie. Een van de mogelijkheden is om zich sterk te focussen op het hier en nu: niet te veel naar het verleden kijken en niet te ver vooruit kijken. Een dergelijke strategie heeft wel wat weg van heel 'mindful' in het leven te staan.

66 Ik neem het elke dag hoe het komt en ik kijk ook niet in de toekomst. Ik kijk ook niet in het verleden, van wat heb ik toch allemaal gedaan. Nee, bij mij is de dag voorbij als hij voorbij is. Ik laat ook wel gemakkelijk alles achter mij. **99**

Soms helpt het net wel om naar de toekomst te kijken. Men houdt een hoopvol perspectief voor ogen en beseft dat men minder werk zal hebben of dat de combinatie gemakkelijker zal worden. Voor enkele mensen uit de Sandwichgeneratie is de pensionering een belangrijk ijkpunt: vanaf dan zal er meer ruimte komen om de dingen te doen die men graag wil doen. Anderen kijken dan weer niet uit naar dit moment. Het tijdsperspectief kan ook helpen om motivatie te vinden om te zorgen voor de jongere of de oudere generatie. Bij de kleinkinderen weet men bijvoorbeeld dat alles heel snel gaat en je tijd moet maken voor familiemomenten en hoe belangrijk het is om deze te koesteren. Bij de oudere generatie put men soms energie en motivatie uit de idee dat het belangrijk is om nu te zorgen, want daar komt ooit onherroepelijk een einde aan.

66 Je weet dat dat en tijdelijke periode is, want ze is ook 86. Dat is niet voor de rest van je leven. Als het voor de rest van je leven zijn, zou dat echt wel heel zwaar zijn, denk ik. Dit is nu een tijd waar we nog doorheen moeten. (...) Je weet dat dat tijdelijk is. Het hoort nu eenmaal bij het leven. **99**





4.7.1 Bij een lage score: hoe kan je leren om de tijd als bondgenoot te gebruiken?

Hoe sta ik meestal in het leven?

		
Focus op het verleden	focus op het nu	focus op de toekomst

Hoe kan ik de tijd meer tot mijn bondgenoot maken? Hoe kan ik meer 'vat' krijgen op de tijd?



4.7.2 Bij een hoge score: wat zijn mogelijke valkuilen van deze strategie?

Je focussen op het hier en nu kan belangrijk zijn om niet te vaak en te bezorgd te moeten denken over de toekomst. Zeker voor mensen met een bezorgde aard is dit een belangrijke strategie. Maar plan je helemaal niets, of hou je helemaal geen rekening met wat er in de toekomst kan gebeuren, dan kan je voor verrassingen komen te staan. Ook de toekomstfocus kan gevaren inhouden. Als je je de toekomst te rooskleurig voorstelt en je denkt dat alles dan beter zal zijn, kan de realiteit wel eens veel minder rooskleurig zijn.





4.8 Waardenstrategie.

66 Het is eigenlijk wat ik van het leven een stuk verwacht had, omdat ik ook zo opgevoed ben. Je zorgt voor elkaar en denkt niet alleen maar aan jezelf en je eigen bubbel vanaf het moment dat je je huis verlaat. **99**

De motivatie om zich zo sterk in te zetten voor een oudere en een jongere generatie en daarnaast ook een gedreven professional te zijn, halen heel wat mensen van de Sandwichgeneratie uit een sterk waardenbesef. De overtuiging dat ze 'goed' doen, dat ze handelen in overeenstemming met hun eigen waarden en normen is heel belangrijk en houdt hen gemotiveerd. Sommige mensen van de Sandwichgeneratie vinden het zorgen voor de oudere generatie een vorm van 'iets terug doen'. Ze kijken zelf terug op een fijne kinder- en jeugdtijd waarin hun ouders voor hen gezorgd hebben en vinden het hun taak om nu voor hen te zorgen. Bij anderen weegt het argument van 'iets terug doen' veel minder door. Zij worden gedreven door liefde en verbondenheid.

66 Ik noem dat storten op de bank wederdienst. Zelf zit ik daar niet op te wachten. Maar de mensen verwachten toch een beetje dat je ze helpt. Ooit zal ik zelf hun hulp moeten vragen. **99**



Maar de waarden zijn niet enkel belangrijk om zich in te zetten voor familiale hulp. Mensen uit de Sandwichgeneratie zijn vaak intrinsiek gemotiveerd om hun job zo goed mogelijk te doen. Energie steken in hun job en het gevoel te hebben op die manier iets te kunnen bijdragen aan de samenleving is een belangrijke reden om te blijven werken.




66 Ik werk wel in een job die ik zelf gekozen heb. Ik denk dat ik daar iets nuttig doe. Ik zie daar resultaten en dat is iets waar ik wel naar streef, naar van dingen resultaten zien. (...) Iemand anders zal misschien de marathon willen lopen en zich daarop focussen, maar ik probeer elke maand goede cijfers neer te zetten. **99**





4.8.1 Bij een lage score: hoe kunnen waarden jou helpen om de combinatie vol te houden?

Vind ik mijn waarden terug in mijn leven? Zijn er waarden die ik heel belangrijk vind maar nu te weinig aanwezig zijn? Hoe zou ik meer naar mijn eigen waarden kunnen leven?

Waarden op het werk Hoe belangrijk vind ik werk? Waarom ga ik werken? Vind ik mijn waarden er voldoende terug?	
Waarden thuis Waarom draag ik zorg voor een jongere generatie?	
Waarden thuis Waarom draag ik zorg voor een oudere generatie?	



4.8.2 Bij een hoge score: de valkuil van een hoog waardengevoel.

Is je keuze om een dubbele zorgtaak op te nemen sterk waardengedreven? Probeer dan te bepalen in welk mate je voldoende 'vrij' bent om te kiezen en je niet gedreven wordt door een schuldgevoel. Vaak houdt een te sterk waardengevoel mensen uit de Sandwichgeneratie immers tegen om andere strategieën zoals de regiestrategie of de hulpzoekstrategie in te zetten. De volgende oefening kan je helpen om hier achter te komen.





4.9 Supersandwichstrategie.

De ‘supersandwicher’ probeert alle balletjes tegelijkertijd in de lucht houden, wat een gevaarlijke strategie is. Vaak is dit een tijdelijke optie: er is een crisissituatie of een plotse verandering en de enige keuze is om even alles op alles te zetten. De supersandwichstrategie zwakt weer af zodra de situatie is genormaliseerd of als er ruimte komt om ook andere strategieën in te zetten. Heel wat sandwichers geven aan dat ze op een bepaald moment deze strategie hebben gebruikt, omdat ze op een bepaald moment het gevoel hadden dat er geen alternatief was. Er werd zo sterk een beroep op hen gedaan, dat ze geen mentale ruimte hadden om alternatieven te overwegen.

66 Ik had op dat moment het idee dat het niet anders ging, dat het niet anders kon. Ik weet het echt niet of ik het nog opnieuw zou doen. Het was heel zwaar. **99**

Maar soms wordt de supersandwich–strategie een langere tijd ingezet. Mensen schatten zichzelf sterk in en blijven deze strategie gedurende lange tijd een haalbare kaart vinden.

66 Ik ben soms wel moe. Maar ja, dan bijt je op je tanden en je gaat door. Het lost toch niets op om erover te sakkeren. De zorg voor mijn mama zou ik niet kunnen laten, de zorg voor de kleinkinderen ook niet. Daar krijg je dan toch weer een boost van. Je werk moet ook in orde zijn. Je kan dat ook niet laten slabbakken omdat je de zorg van je ouders erbij moet nemen. **99**





4.9.1 Bij een lage score: prima zo!

Heb je een lage score op de strategie, dan is dat eigenlijk prima. Je bent dan in staat om hulp in te schakelen en denkt niet dat jij alle verantwoordelijkheid op jou moet nemen.



4.9.2 Bij een hoge score: opgelet!

Als je de supersandwichstrategie te lang vol houdt, heeft dat een weerslag op je gezondheid. Je kan in een burn-out of depressie belanden. Zoek op tijd hulp.

Kijk ook eens op de website <https://www.fitinjehoofd.be> waar je onder meer een online test kunt invullen.

66 Vroeger was het van ‘dat moet gebeuren en dat moet gebeuren’. Ik wilde alles nogal perfect hebben. Maar dat laat ik nu een beetje los. Er mag een keer iets rondslingeren, er mag een keer was blijven staan en er mag een keer niet gekookt worden.. De kleine dingen die toch een verschil maken. (...) Ik ben ziek geweest, heb een depressie gehad. Dat kwam eigenlijk door niet meer te kunnen, van niet meer naar mijn lichaam te luisteren. Ik moet dus meer naar mijzelf luisteren en beseffen dat alles niet perfect moet zijn, dat de lat niet zo hoog moet liggen, dat het ook met minder kan. **99**



Sandwichers... ze zijn er in alle vormen en maten. Ze hebben elk hun eigen verhaal, hun eigen sterktes en zwaktes. Jouw verhaal kennen we niet, maar we hopen dat je met dit boekje vooral jezelf wat beter hebt leren kennen. Vandaaruit hebben we je handvaten aangereikt waarmee je jouw talenten en vaardigheden om alles met elkaar te combineren, kunt versterken. De belangrijkste tip die we kunnen geven, is wellicht: je hoeft het niet alleen te doen. Probeer waar je kan te vertellen over jouw bijzondere situatie en durf mensen om hulp te vragen: jouw leidinggevende, jouw werkgever, familieleden, vrienden. De Sandwichgeneratie is de absolute zorgkampioen. Maar ook kampioenen kunnen het alleen niet aan.

Wil je graag reageren op dit boekje, dan kan je een mail sturen naar miet.timmers@odisee.be

