

GIDS VOOR DE SANDWICH GENERATIE

ZORGEN VOOR JE OUDERS
ÉN VOOR JE KINDEREN
ZONDER JEZELF TE VERLIEZEN

Jeltje Bakhuijs

ISBN: 9789403841045

© Jeltje Bakhuijs

Inhoud

Welkom bij de Sandwichgeneratie - Je bent niet de enige.....4

DEEL I – Begrijpen waar je in zit.....7

Hoofdstuk 1 – Wat is de sandwichgeneratie?8

Hoofdstuk 2 – Hoe kom je in deze positie? 13

Hoofdstuk 3 – Hoe ziet het eruit in het dagelijks leven? 17

DEEL II – De impact op jou 21

Hoofdstuk 4 – Stress, schuld en uitputting 22

Hoofdstuk 5 – Relaties onder druk..... 26

Hoofdstuk 6 – Werk, zorg en jezelf..... 30

DEEL III – Praktische handvatten..... 34

Hoofdstuk 7 – Slim plannen en organiseren..... 35

Hoofdstuk 8 – Hulp vragen en grenzen stellen..... 39

Hoofdstuk 9 – Navigeren door het zorgsysteem..... 43

DEEL IV – Verhalen van anderen 47

Hoofdstuk 10 – Portretten van sandwichers 48

Hoofdstuk 11 – Wat hielp hen? 52

Hoofdstuk 12 – Wat ze wilden dat ze eerder wisten..... 56

DEEL V – Vooruitkijken..... 60

Hoofdstuk 13 – Wat kan de samenleving doen? 61

Hoofdstuk 14 – Wat kun jij doen voor jezelf? 66

Hoofdstuk 15 – Zorgen als levenskunst 71

Slotwoord..... 76

Bijlage – Handige adressen en websites..... 77

Bijlage - De Eisenhower-matrix 80

Welkom bij de Sandwichgeneratie

Je bent niet de enige

Jij bent geen uitzondering

Misschien heb je het gevoel dat je de enige bent die 's ochtends boterhammen smeert voor je kinderen, terwijl je 's middags pillen uitdeelt aan je moeder. Dat je tussen Teams-vergaderingen door een afspraak bij de huisarts regelt voor je vader en 's avonds nog een spreekbeurt helpt voorbereiden. Het voelt soms alsof je leven een aaneenschakeling is van zorgen, regelen, troosten en improviseren. En dat klopt. Maar je bent niet de enige.

Steeds meer mensen bevinden zich in deze dubbele zorgrol: ze zorgen voor hun kinderen én voor hun ouder wordende ouders. Ze worden ook wel de sandwichgeneratie genoemd. Niet omdat ze zo lekker tussen twee zachte lagen zitten maar omdat ze ingeklemd zijn tussen twee groepen die veel van hen vragen. En dat is pittig.

Dit boek is voor jou.

Voor iedereen die zich soms afvraagt: "Hoe houd ik dit vol?" Voor wie zich schuldig voelt als ze even tijd voor zichzelf neemt. Voor wie zich afvraagt of het normaal is dat je je moeder moet helpen douchen en je puber moet helpen met wiskunde; op dezelfde dag.

Jij bent geen uitzondering. Je bent onderdeel van een groeiende groep mensen die veel geeft, vaak in stilte.

En je verdient steun, erkenning en ruimte.

Waarom dit boek nodig is

De sandwichgeneratie is geen hype of tijdelijke trend. Het is een structureel verschijnsel dat voortkomt uit maatschappelijke veranderingen: mensen krijgen later kinderen, ouders leven langer zelfstandig en de overheid

reken steeds meer op informele zorg. Dat betekent dat de zorgdruk verschuift naar gezinnen. En dus naar jou.

Toch is er nog weinig aandacht voor deze groep. In beleid, media en zelfs in de zorg zelf wordt vaak óf over ouders óf over kinderen gesproken. Maar wie zorgt voor beiden tegelijk, valt tussen wal en schip. En dat terwijl de impact groot is: emotioneel, praktisch, financieel en relationeel. Veel sandwichers voelen zich overbelast, onzichtbaar en soms zelfs mislukt terwijl ze juist ongelooflijk veel doen.

Dit boek wil dat veranderen. Het wil jou laten zien dat je niet alleen bent, dat je situatie normaal is (al voelt het soms niet zo) en dat er manieren zijn om ermee om te gaan.

Het wil je helpen om grip te krijgen op je leven, je grenzen te bewaken en je eigen behoeften serieus te nemen.

Want zorgen voor anderen begint bij zorgen voor jezelf.

Wat je kunt verwachten

GIDS VOOR DE SANDWICHGENERATIE is geen boek dat je vertelt wat je allemaal fout doet. Het is een gids die je meeneemt, ondersteunt en versterkt. Je vindt er herkenbare verhalen van andere sandwichers, praktische tips om je leven beter te organiseren en inzichten die je helpen om je situatie te begrijpen en te accepteren.

Het boek is opgebouwd uit vijf delen. Eerst krijg je helderheid over wat de sandwichgeneratie is en hoe je erin terecht bent gekomen. Daarna gaan we dieper in op de impact die deze rol op jou heeft; emotioneel, mentaal en fysiek. Vervolgens krijg je praktische handvatten om met de situatie om te gaan. In deel vier lees je verhalen van anderen, zodat je voelt: ik ben niet alleen. En tot slot kijken we vooruit: hoe kun je jezelf versterken en wat kan de samenleving doen om jou beter te ondersteunen?

Je hoeft het boek niet in één keer uit te lezen. Je kunt bladeren, terugkomen, overslaan en herlezen.

Het is er voor jou, in jouw tempo.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Zie dit boek als een gereedschapskist én een rustplek.

Sommige hoofdstukken geven je concrete tools: hoe plan je je week, hoe vraag je hulp, hoe navigeer je het zorgsysteem.

Andere hoofdstukken bieden herkenning en troost: verhalen van mensen die hetzelfde meemaken, reflecties die je helpen om je eigen situatie beter te begrijpen.

Je kunt het boek gebruiken als naslagwerk, als dagboekbegeleider of als gesprekstarter met je partner, familie of werkgever. Misschien lees je het in stukjes, op de wc, in de wachtkamer of 's avonds in bed. Misschien leg je het even weg en pak je het later weer op. Alles is goed.

Wat telt, is dat je voelt: dit boek is er voor mij. Niet om me te vertellen dat ik harder moet werken maar om me te helpen zachter voor mezelf te zijn. Want jij bent niet alleen sandwicher, je bent ook mens. En dat mag je nooit vergeten.

Jij mag bestaan in dit verhaal

Je bent niet alleen een radertje in het zorgsysteem. Je bent niet alleen een ouder, een kind, een werknemer, een partner.

Je bent ook jij; met je eigen behoeften, dromen en grenzen.

Dit boek wil je helpen om die ruimte terug te vinden.

Niet door alles perfect te doen maar door jezelf toe te staan om mens te zijn.

Welkom.

Welkom bij de Sandwichgeneratie.

DEEL I – Begrijpen waar je in zit

Over inzicht in de situatie

Je zit er middenin. Je zorgt, je regelt, je leeft van dag tot dag en soms voelt het alsof je nauwelijks tijd hebt om stil te staan bij wat er eigenlijk gebeurt. Misschien ben je geleidelijk in deze rol gegleden, zonder dat je het doorhad.

Eerst hielp je je ouders af en toe met een klusje, toen met boodschappen en nu met medicatie, afspraken en dagelijkse zorg. Ondertussen ben je ook ouder van kinderen die je opvoedt, begeleidt, troost en stimuleert. Je bent de spil van twee generaties. Maar wie helpt jou om te begrijpen wat dat betekent?

Dit deel van het boek is bedoeld om je situatie te verhelderen. Niet om het zwaarder te maken dan het is maar juist om je te laten zien dat er een naam is voor wat jij meemaakt. Dat er patronen zijn, oorzaken, maatschappelijke ontwikkelingen. En dat jij daar niet toevallig in bent beland. Door te begrijpen waar je in zit, kun je beter navigeren, keuzes maken en mild zijn voor jezelf.

We beginnen met een heldere uitleg van wat de sandwichgeneratie is. Daarna kijken we naar hoe deze situatie ontstaat: welke maatschappelijke en persoonlijke factoren spelen mee? Vervolgens brengen we het dagelijks leven van een sandwicher in beeld met herkenbare scènes, dilemma's en signalen. Want pas als je weet waar je staat, kun je bepalen waar je naartoe wilt.

Dit deel is geen diagnose maar een spiegel. Een manier om je eigen verhaal beter te begrijpen en om te zien dat je niet alleen bent. Je bent onderdeel van een grotere beweging en je mag jezelf daarin serieus nemen.

Hoofdstuk 1 – Wat is de sandwichgeneratie?

Een naam voor wat jij doet

Je staat 's ochtends op en je dag begint meteen. Je maakt ontbijt voor je kinderen, checkt of je moeder haar medicatie heeft genomen en probeert ondertussen je werkdag voor te bereiden. Je bent continu aan het schakelen tussen zorgen, regelen, luisteren en anticiperen.

Misschien heb je je wel eens afgevraagd: “Ben ik de enige die dit doet?” Het antwoord is: nee. En er is zelfs een naam voor jouw situatie; je bent onderdeel van de sandwichgeneratie.

De term klinkt bijna luchtig, alsof je comfortabel tussen twee zachte lagen zit. Maar de realiteit is vaak anders. Je zit ingeklemd tussen twee generaties die zorg nodig hebben: je kinderen en je ouders. En jij bent degene die ertussenin staat, vaak zonder pauze, zonder erkenning en zonder duidelijke handleiding.

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op wat de sandwichgeneratie precies is. We verkennen de oorsprong van de term, de verschillende vormen waarin deze situatie zich voordoet en hoe het fenomeen zich in Nederland manifesteert. Ook kijken we naar de maatschappelijke ontwikkelingen die ervoor zorgen dat steeds meer mensen in deze positie terechtkomen.

Door te begrijpen wat de sandwichgeneratie inhoudt, kun je je eigen situatie beter plaatsen. Het geeft taal aan wat je meemaakt en dat is een eerste stap naar erkenning, begrip en uiteindelijk verlichting.

Definitie en oorsprong van de term

De term “sandwichgeneratie” werd voor het eerst gebruikt in de jaren '80 door de Amerikaanse sociologe Dorothy Miller. Zij beschreef een groep mensen, meestal tussen de 35 en 55 jaar, die tegelijkertijd zorg dragen voor hun opgroeiende kinderen

én hun ouder wordende ouders. De metafoor van de sandwich is treffend: je zit letterlijk tussen twee lagen in, met weinig ruimte voor jezelf.

In Nederland is de term pas de laatste jaren meer in gebruik geraakt, mede door de toenemende druk op mantelzorgers en de vergrijzing van de bevolking.

De sandwichgeneratie is geen officiële demografische categorie maar een sociaal-maatschappelijk fenomeen dat steeds meer mensen raakt. Het gaat niet alleen om fysieke zorg maar ook om emotionele steun, praktische hulp en mentale beschikbaarheid.

Wat deze groep kenmerkt, is de constante balans tussen geven en geven. Er is weinig ruimte om te ontvangen, laat staan om stil te staan. De zorg voor kinderen is vaak intensief en langdurig, terwijl de zorg voor ouders steeds complexer wordt naarmate zij ouder worden. En jij? Jij bent de verbindende schakel, vaak onzichtbaar maar onmisbaar.

Door deze term te gebruiken, geven we woorden aan een ervaring die voorheen moeilijk te benoemen was. En dat is belangrijk. Want wat je kunt benoemen, kun je ook bespreekbaar maken.

Verschillende vormen van sandwichsituaties

Niet elke sandwichsituatie ziet er hetzelfde uit. Er zijn verschillende vormen, afhankelijk van leeftijd, gezinssamenstelling, gezondheid en woonomstandigheden.

Sommige mensen zorgen voor jonge kinderen én hulpbehoevende ouders. Anderen hebben volwassen kinderen die nog thuis wonen, terwijl ze ook mantelzorger zijn voor een ouder met dementie. Er zijn ook mensen die zorgen voor een schoonouder of voor een broer of zus met een beperking; de variaties zijn groot.

Daarnaast speelt de mate van zorg een rol. Soms gaat het om intensieve dagelijkse zorg, zoals wassen, medicatie toedienen of begeleiden naar afspraken. In andere gevallen is het meer