

► **'Sandwich-senior' Carolien had een baan, was oppasoma én mantelzorger**

# 'Het was altijd hapsnap, mijn wereld zat zo vol'

Werken, oppassen op de kleinkinderen én intensief mantelzorgen voor haar ouders. Er is een groeiende groep nog werkende senioren die 'gesandwicht' wordt door zorgtaken. Een zware belasting, die in het ergste geval kan leiden tot ontspoorde mantelzorg.

Ine Cup

Baarle-Nassau

**P**as nu ze is gestopt met werken merkt Carolien van Gestel (60) uit Baarle-Nassau hoe gestrest ze was in de periode dat ze een driedubbele zorgtaak had.

Het ging eigenlijk heel ongemerkt, langzamerhand. Te beginnen met vier kleinkinderen in drie jaar tijd. De eerste eind 2018. In eerste instantie paste ze een dag per twee weken op, zodat het goed te combineren was met haar driedaagse werkweek als coördinator bij – nota bene – MantelzorgBreda, een organisatie die mantelzorgers ondersteunt. Om de twee weken werd elke week. Op eigen verzoek, want 'ik vond het zó leuk'.

Totdat haar vader ziek werd. Vanwege haar achtergrond als palliatief verpleegkundige nam ze de volledige zorg van haar vader op zich toen die voor haar moeder te zwaar werd. „Ik heb anderhalf jaar intensief geman- telzorgd, tot aan zijn overlijden. Uit bed helpen, wassen, aankleden, stoma verzorgen. En 's avonds weer. Tot hij overleed, in april 2020, aan het begin van de coronaperiode. Hij was 87 en het kaarsje was gewoon op.”

Na het overlijden van haar vader ging de mantelzorg voor haar moeder door. Lang zo intensief niet meer, maar de tuin van haar moeders huis grenst nagenoeg aan de hare, dus ze kon altijd 'snel even' iets doen. En het was ook letterlijk 'snel even'.

## 'Vrije tijd heb je gewoon niet'

„Het was altijd hapsnap. Snel naar binnen, even de was doen, nooit een kop thee drinken. Vroeg mijn moeder wel, maar dan zei ik dat ik geen tijd had, en dat begreep ze ook. Mijn wereld zat zo vol. Drie dagen werken, een dag oppassen en dan houd je nog een dag over om hier de kiet aan kant te doen. Vrije tijd heb je gewoon niet. En afgezien van de dingen die je moet doen, ben je er in je hoofd ook continu mee bezig. Denken over hoe je iets moet regelen, je zorgen maken over zaken.”

De situatie van Carolien van Gestel is niet uniek. Ouderenorganisatie KBO Brabant ziet steeds vaker vijftigers en zestigers die zowel mantelzorger zijn, als oppasoma of -oma en ook nog een baan hebben.

„We noemen deze groep ook wel sandwich-senioren”, aldus een woordvoerder. „Ze worden gesandwicht tussen de zorg voor kleinkinderen enerzijds en hun taak als mantelzorger voor hulpbehoevende ouders anderzijds. Daarbij moeten ze langer doorwerken dan de generatie daarvoor en is het de leeftijd waarop



vaak ouderdomskwaaltjes beginnen.”

De ouderenbond, die een poule heeft van vrijwilligers die ouderen helpen, ziet dan ook een toename in het aantal vragen over mantelzorgondersteuning. „Mensen geven aan dat ze zich dubbel belast voelen. In het ergste geval leidt dat tot ontspoorde mantelzorg. Dan is een mantelzorger dusdanig overbelast, dat die de zorg niet meer aankan en bijvoorbeeld een ouder die niet goed of snel genoeg meewerkt onder de douche, per ongeluk pijn doet. Wij geven onze vrijwilligers trainingen om dit soort signalen te herkennen, wat ze dan kunnen doen.”

## 'Ik heb echt mezelf op de tweede plaats gezet'

Om alle ballen in de lucht te kunnen houden ging Carolien van Gestel de

'leuke dingen' schrappen. Dingen waar ze energie van kreeg, zoals sporten. „Ik heb echt mezelf op de tweede plaats gezet. Of zelfs derde, of vierde. Je zegt je eigen afspraken af, omdat het heel moeilijk is om nee te zeggen. Bijvoorbeeld als je kinderen vragen of je in het weekend ook een dagje op wilt passen.”

Herkenbaar, zegt Esther Hendriks, bestuurder van MantelzorgNL, de landelijke vereniging voor mantelzorgers. „Mantelzorgen kan qua uren een fulltime baan zijn, bijvoorbeeld voor een partner met dementie. Als je dat dan combineert met oppassen op een kleinkind, en nog wat dingen voor jezelf doet, dan wordt het wel heel druk. Wij zien dat die 'eigen dingen', sociale contacten, hobby's, avondje uit, als eerste worden geschrapt.”

En net dat sociale leven is zo be-

langrijk. „Straks is de mantelzorg klaar, ben je met pensioen, zijn de kleinkinderen groot, en loop je het risico zelf geen sociaal vangnet te hebben.” Hendriks pleit ervoor dat mantelzorgers goed ondersteund worden door gemeente en werkgevers. „Voor heel veel mantelzorgers scheelt het al als er iemand is die zegt: kan ik iets voor je doen. We hebben in Nederland 5 miljoen mantelzorgers die dat allemaal met liefde doen. Maar 1 op de 10 is al overbelast en als we zo doorgaan denk ik dat we naar 2 of 3 op de 10 gaan.”

Carolien van Gestel stopte in april met werken. Ook vertrok haar dochter begin dit jaar naar het buitenland met haar gezin, waardoor haar rol van oppasoma aanzienlijk kleiner werd. Ze krijgt enkel nog af en toe de kleintjes van haar zoon over de vloer.

## 'Stoppen met oppassen wilde ik niet'

Pas nu beseft ze dat de afgelopen jaren 'best heftig' waren. „Toen ik er middenin zat deed ik het allemaal gewoon. Je groeit er ook in. Stoppen met oppassen wilde ik niet. Ik vond het gewoon zo leuk, en ook belangrijk om een goede band met de kleinkinderen op te bouwen. Ja natuurlijk dacht ik wel eens: pfffff, ik wou dat ze morgen niet kwamen. En dan had ik ook nog de luxe dat mijn werkgever flexibel was en veel medewerking gaf.”

De continue stress is weggevallen. „Ik merk dat ik minder opgefokt ben, veel meer rust ervaar. Nu neem ik wel de tijd om thee te drinken bij mijn moeder. Ik moet veel minder van mezelf. Als ik nu ga wandelen kan ik de boel de boel laten. Als we voorheen op vakantie gingen, was ik de eerste week heel erg gestrest. Dan stond ik me heel erg druk te maken over hoe de tent opgezet moest worden.”

## 'Bespreekbaar maken'

Achteraf zou ze het anders aanpakken. Dingen sneller bespreekbaar maken in eigen kring, aangeven dat het emmertje overloopt, vragen of een ander iets kan doen. „Dat geeft al een stuk verlichting, dan zit je er niet meer alleen mee. Een eye-opener voor me was ook toen mijn broer zei: 'Als ik het niet weet, kan ik ook niets doen'.

Haar rol van mantelzorger voor haar moeder (89) is nu nog redelijk beperkt. „Ik doe de was, ga naar de apotheek, doe de tuin. Verder kan mijn moeder nog bijna alles zelf. Maar stel dat mijn moeder straks wel zorg nodig heeft. Daar denk ik wel eens over na. Als het zo ver is, zal ik het wel gewoon doen. Omdat het niet anders kan.”

▲ Carolien van Gestel was naast haar baan mantelzorger en oppasoma. 'Best heftig', zegt ze achteraf. FOTO PETER BRAAKMANN/PIX4PROFS



**Je zegt je eigen afspraken af, omdat het heel moeilijk is om nee te zeggen**

– Carolien van Gestel