

Die Sandwich-Generation: Gefangen in der Mitte

Wenn Sie Kinder haben, die noch nicht flügge sind, und gleichzeitig betagte Eltern betreuen, dann gehören Sie zur sogenannten Sandwich-Generation. Die doppelte Verantwortung kann zur Belastung werden, aber auch Chance sein.

Brigitte W. möchte anonym bleiben. «Wer will schon, dass die eigene Familie erfährt, wie anstrengend man sie findet», sagt sie. Seit drei Jahren betreut die 47-Jährige ihre Mutter, die nach dem Tod des Vaters depressiv wurde und vor einem Jahr an Brustkrebs erkrankte. Gleichzeitig steckt ihre eigene Tochter nach dem Abbruch der ersten Lehre in einer zweiten Ausbildung und hat auch dort Schwierigkeiten. Ihre Pläne, spätestens mit 45 wieder ins Berufsleben einzusteigen, hat sie vorläufig auf Eis gelegt. Auch wenn ihr Mann mit anpackt und die Spitem regelmässig Aufgaben für ihre Mutter übernimmt, so gibt es doch vieles, was sie nicht delegieren kann oder will. «Viele Dinge tut man einfach aus Liebe und Pflichtgefühl. Aber das schützt einen nicht davor, sich zu überfordern, vor allem emotional.» Sie fühle sich oft ausgelaugt und unglücklich.

Vor etwa 20 Jahren wurde der Ausdruck «Generation Sandwich» geprägt. Die Bezeichnung beschreibt eine demografische Gruppe, die für das Aufziehen ihrer Kinder verantwortlich ist und gleichzeitig für die Versorgung der eigenen Eltern. Zwischen diesen beiden Verpflichtungen stecken sie wie der Belag im Sandwich.

Es sind vor allem die 45- bis 60-Jährigen. Sie trifft es, weil verschiedene Trends sich in den letzten beiden Jahrzehnten verstärkt haben. Zum einen bleiben die eigenen Kinder länger im elterlichen Nest oder machen längere Ausbildungen. Zum anderen ist nicht nur die Lebenserwartung der älteren Generation gestiegen, auch der Umzug ins Altersheim findet heute, wenn überhaupt, erst im hohen Alter statt.

Verantwortung als Chance

Nichts geändert hat sich an der Tatsache, dass es immer noch Frauen sind, die die Hauptlast der Hilfs- und Pflegeaufgaben übernehmen. Wie bei Brigitte W. sind laut einer Umfrage vor allem Liebe und Zuneigung zur Familie die Hauptantriebsfeder, sehr viel Arbeit und Verantwortung zu übernehmen. Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Universität Bern, hat sich mit den Problemen der Sandwich-Generation und den Anliegen pflegender Angehöriger allgemein auseinandergesetzt.



In der Mitte zweier Generationen zu stehen, kann Belastung und Chance zugleich sein.

Die hohe Belastung, schreibt sie, wirke sich sehr oft auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Pflegenden Angehörige haben denn auch einen signifikant höheren Medikamentenkonsum, insbesondere von Psychopharmaka und Beruhigungsmitteln.

«Allerdings darf man die Sandwich-Situation nicht nur negativ sehen. Sie kann auch Ressource sein. Denn man hat einerseits die Chance, seine Eltern zu begleiten und gleichzeitig die eigenen Kinder ins Erwachsenenleben zu entlassen», sagt Perrig-Chiello. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass die meisten Leute im Nachhinein sagen, es sei eine intensive Zeit im positiven Sinne gewesen.

«In der Sandwich-Lebensphase hat man so viele Rollen, so viele Verantwortlichkeiten wie nie vorher oder danach. Daran kann man wachsen und sich später sagen: Ich habe meine Kinder gut gehen lassen und mit meinen Eltern bin ich im Reinen.»

Yvonne Zollinger