

Jesteśmy pivot generation – co to znaczy?

W dzisiejszych czasach, zjawisko określane jako pivot generation, czyli „pokolenie kanapki”, odnosi się do unikalnej sytuacji, w której znajdują się millenialsi (osoby urodzone między rokiem 1980 a 1996). – Millenialsi, opiekujący się jednocześnie swoimi dziećmi, ale także starzejącymi się rodzicami, muszą nieustannie balansować między wymaganiami obu tych ról – tłumaczy psycholożka i trenerka biznesu Katarzyna Leśniak. Jak radzą sobie z tą podwójną odpowiedzialnością i jakie wsparcie mogą im zaoferować firmy, by pomóc im w codziennych zmaganiach?

Dualizm opiekuńczy – znak naszych czasów?

O dualizmie opiekuńczym mówimy w sytuacji, w której znajdują się osoby zajmujące się jednocześnie swoimi dziećmi oraz rodzicami. Na taki stan rzeczy wpływa wiele czynników – kobiety później decydują się na dzieci oraz, jak dodaje **psycholog Katarzyna Leśniak**: - *Z socjologicznego punktu widzenia trzeba zauważyć, że model rodziny zmienił się i nadal się zmienia. Po pierwsze, przybywa rodzin patchworkowych. Z jednej strony to oznacza więcej osób do pomocy, ale z drugiej także więcej osób do opieki. W dużych miastach nie tworzy się już wielopokoleniowych domów, a na wsiach jest ich coraz mniej. W związku z tym opieka, zarówno nad dziećmi, jak i nad osobami starszymi czy chorymi, jest trudniejsza.* Psycholodzy zgodnie twierdzą, że dualizm opiekuńczy to zdecydowanie znak naszych czasów. Dzisiejsze statystyki demograficzne nie pozostawiają złudzeń – nasze społeczeństwo starzeje się. Dawniej długość życia była krótsza, a dodatkowo odległość dorosłych dzieci od miejsca zamieszkania rodziców była niewielka, często mieszkano się też razem, a to sprzyjało opiece. Dziś, przy wieku rodzica 80-90, a czasem 100 lat, wiek jego dziecka również jest już zaawansowany, więc sprawowanie opieki staje się dużym wyzwaniem.

Wpływ dualizmu opiekuńczego na życie zawodowe

Niewątpliwie zajmowanie się dwoma pokoleniami, swoimi dziećmi, jak i często schorowanymi rodzicami wpływa także na życie zawodowe opiekuna. Jak zauważyli członkowie debaty HR pt. „Opiekun – kompetencje przyszłości”, zainicjowanej przez Fundację Nutricia, organizatora kampanii edukacyjnej „Żywność medyczna – Twoje posiłki w walce z chorobą”, opieka nad dziećmi jest czymś naturalnym, dobrze rozumianym i akceptowanym w naszym społeczeństwie. Natomiast ta nad chorymi bliskimi już nie. Pracownik-opiekun, bo tak nazywa się osobę łączącą pracę zawodową z opieką, poprzez swoją złożoną i wymagającą sytuację, często nabywa kompetencje, które są cenione na rynku pracy i które już teraz nazywa się kompetencjami przyszłości. Jak dodaje ekspertka: - *Takie osoby oprócz pracy zawodowej zajmują się opieką nad swoimi bliskimi. Są to często bardzo angażujące czynności – zarówno psychicznie, jak i fizycznie, wymagające efektywnego zarządzania czasem, multi-taskingu oraz dobrej logistyki.* Mnogość obowiązków sprawia, że pracownicy-opiekunowie muszą efektywnie radzić sobie ze stresem. Trwająca często miesiącami lub latami opieka to obciążenie psychiczne i fizyczne, dlatego pracownicy-opiekunowie często korzystają z urlopu

wypoczynkowego, zajmując się bliskimi. Przez to wracają do pracy zmęczeni, sfrustrowani, a ich funkcje poznawcze, takie jak koncentracja czy pamięć ulegają osłabieniu.

Rola firm w wspieraniu pracowników-opiekunów z pivot generation

W obliczu tych wyzwań, niezwykle istotne jest tworzenie otwartego i przyjaznego środowiska pracy, jak również wprowadzanie dobrych praktyk, które sprawią, że osoby z „pokolenia kanapki” będą mogły efektywniej łączyć ze sobą różne potrzeby i obowiązki. Wielu pracowników chce zarówno rozwijać się na polu zawodowym, ale także łączyć to z obowiązkami opiekuńczymi. Wprowadzając zmiany w firmach, warto zacząć od małych kroków i dostosowywać rozwiązania dostępne dla pracowników adresując ich różne potrzeby. Jednym z rozwiązań, które firmy mogą wprowadzić jest zaoferowanie pracownikom opcji pracy zdalnej bądź hybrydowej. Pozwoli to na efektywniejsze zarządzanie czasem – wywiązując się ze wszystkich swoich obowiązków. Kolejnym pomysłem są elastyczne formy zatrudnienia, w myśl których pracownik ma określoną sumę godzin pracy w tygodniu, natomiast on sam decyduje o swoim planie tygodniowym. *- Istotną kwestią, jest także zapewnienie tym osobom wsparcia psychologicznego. Świetnie byłoby, gdyby taka możliwość istniała, a pracownik mógłby dzięki temu odreagować, podzielić się trudnymi emocjami. Warto też pomagać pracownikom zdobywać praktyczne umiejętności, na przykład radzenia sobie ze złością, ze stresem, z lękiem – dodaje Katarzyna Leśniak. Niektóre firmy już wprowadziły w swoje struktury działania, które mają na celu wspierać osoby w dualizmie opiekuńczym. Organizowane są warsztaty z fizjoterapeutami, którzy pokazują jak np. bezpiecznie podnosić chorego – kończy. Świadomość, że każdy z nas będzie w swoim życiu opiekunem i pacjentem powinna już teraz skłonić zarówno pracodawców, jak i pracowników do refleksji i wdrażania rozwiązań, które pomogą znormalizować rolę opiekunów na rynku pracy, jednocześnie pozwalając im rozwijać się i być aktywnymi zawodowo. Często duże zmiany zaczynają się od małych kroków, które powinniśmy zacząć realizować już dziś.*

O kampanii „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane.

Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia.

Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów.

www.zywieniemedyczne.pl

O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja

prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywność medyczna – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

www.fundacjanutricia.pl