

# Giovani e caregiver, incastrati in un doppio ruolo

---

vita.it/giovani-e-caregiver-incastrati-in-un-doppio-ruolo

1 luglio 2024

## Cura

Un fenomeno di cui non si conoscono ancora bene i contorni per mancanza di dati ma che per Simona Bianco di Young Care Italia, la prima associazione che se ne occupa «deve emergere». I millenials, soprattutto donne, infatti, si ritrovano a doversi occupare dei genitori malati, di una carriera agli inizi e di figli ancora piccoli con un forte rischio isolamento

di [Arianna Monticelli](#)

Schiacciati dalle necessità di cura, corrono il rischio di diventare una vera emergenza generazionale. Quando i caregiver sono millenials vengono spesso chiamati a un pesantissimo doppio ruolo. Chi è nato tra i primi anni Ottanta e la metà degli anni Novanta e si trova nella necessità di curare un parente fragile è segnato da una difficile transizione all'età adulta, stretto in una condizione sandwich che costringe a continui compromessi nella conciliazione tra vita e lavoro ma spesso anche tra nuova famiglia e quella d'origine.

Il cambiamento demografico in atto e la crescita esponenziale di anziani con gravi fragilità, soprattutto legate al decadimento cognitivo, peggiorano il quadro di una generazione sempre più precocemente alle prese con assistenza e cura.

## Il doppio carico di cura: genitori anziani e figli piccoli

---

Le stime sul fenomeno restano però complesse. Ed è proprio la mancanza di dati a restringere inevitabilmente le possibilità di scelta nel ruolo di cura, che resta ancora quasi del tutto femminile. “**Young Care Italia**”, la prima associazione italiana che si occupa di giovani caregiver, si batte perché il valore di ogni singola storia diventi dignità riconosciuta di una moltitudine di storie.

«Il fenomeno è pesante e deve emergere»va dritta al punto **Simona Bianco**, psicologa e psicoterapeuta cognitiva e comportamentale, referente area Servizi e supporto di YCI «perché solo in questo modo è possibile portare avanti azioni di advocacy capaci di generare supporto e servizi di welfare».

«Per una serie di condizioni sociologiche» prosegue Bianco «**i caregiver millenials si trovano in una sorta di incastro**. I figli in tarda età e la forte crescita di malattie come l'Alzheimer, portano coppie appena nate, con figli piccoli, non solo a non avere più il supporto dei nonni, ma anche a doverli assistere, con un carico pesantissimo sotto più punti di vista».

## Il rischio isolamento

---

Per chi ancora vive con i genitori è anche peggio. La rete familiare allargata è pressoché assente, o limitata a qualche parente, e questo si traduce in un **forte senso di isolamento e in una scelta forzata di assistenza**. «In questa chiave è necessario lavorare in un'ottica di prevenzione, perché mancano gli elementi di socialità che un tempo erano di supporto in tali situazioni. Il contesto familiare ristretto e luoghi che si abitano ma non si vivono aggravano la situazione; invece è fondamentale offrire sempre gradi di scelta» evidenzia la psicoterapeuta.

«I caregiver giovani sono a rischio e più difficili da intercettare» conferma **Maria Letizia Bosoni**, ricercatrice in Sociologia dei processi culturali e comunicativi all'Università Cattolica di Milano «probabilmente anche perché permeati da una cultura dell'individualizzazione e dell'autonomia e mentre si occupano dei loro familiari sono impegnati nel cercare di realizzare i loro progetti personali di vita. Tutto questo assorbe completamente le loro risorse fisiche e mentali. **Perché è indubbio che il nodo di tutto è la relazione fortemente asimmetrica tra chi cura e chi riceve le cure**».

La sensazione di mancanza di scelta c'è sempre. Perché le rinunce sono inevitabili

*Sara, giovane caregiver*

Nel 2023 la sociologa è stata parte di uno studio esplorativo per comprendere l'impatto sulle dinamiche familiari e **la transizione alla vita adulta dei giovani caregiver**. «Il peso della cura, in termini fisici e soprattutto emotivi, e la giovane età rappresentano aspetti di rischio che possono impattare negativamente sulla loro vita, generando conflitti nelle relazioni familiari, vulnerabilità ed esclusione sociale».

## Il rischio stigma

---

Condizioni che portano a isolarsi e avere pochi amici fidati, capaci di adattarsi nella relazione amicale alle loro priorità di cura; sono **millennials che sentono spesso di non avere vie d'uscita e faticano a vedere il futuro, provati da una forte ambivalenza tra sentimenti di solidarietà verso i propri cari e obbligo intergenerazionale**. Con un'aggravante. «Supereroi o poverini, loro malgrado» rimarca Bianco «**gli Young Carers finiscono anche al centro di una narrazione generalizzata che rischia di sfociare in stigma**. Un peso ulteriore che intensifica ancora di più la mancanza di riconoscimento sociale».

**Sara** vive su di sé tutto questo. A breve compirà 30 anni, vive a Segrate, periferia di Milano, ha una laurea triennale in Lingue straniere e un lavoro in ufficio. Da 4 anni è caregiver del padre, poco più che 60enne, malato di Parkinson. La sensazione di mancanza di prospettiva, ansia e sensi di colpa l'accompagnano da tempo, tanto che da un anno ha sentito il bisogno di un confronto con una psicologa: «Noi millennials siamo costantemente accompagnati dal peso di un ruolo fondamentale per la vita di altri e **la sensazione di essere inadeguati, rispetto a quel ruolo ma in generale anche nella vita**, che richiederebbe energie volte al futuro, assorbite in modo inevitabile della necessità di cura dei nostri cari».

## La vita a incastro di Sara

---

Quando suo papà si è ammalato, per Sara è stato quasi naturale cambiare prospettiva, per fermarsi alla laurea triennale, optare per un lavoro poco distante da casa e procrastinare l'autonomia per restare a vivere con i genitori. Il suo desiderio di indipendenza continua a emergere con forza, ma fa i conti con le necessità quotidiane di assistenza.

**La sua giornata inizia e finisce con la cura.** «Mi sveglio, mentre mamma è già uscita di casa per recarsi al lavoro. Resto con papà: lo sveglio, l'accompagno in bagno, lo aiuto nell'igiene quotidiana e nel vestirsi, gli somministro le medicine prima della colazione e poi vado a lavorare» racconta Sara. «**La mia vita è a incastro**: tutto deve combaciare perché papà non resti mai solo. La sensazione di mancanza di scelta c'è sempre. Perché le rinunce sono inevitabili».

Sara conferma anche quello stigma che accompagna i caregiver, ancor più se giovani: «Ci sono pochi amici che conoscono la situazione. Non ne parlo con tutti, al lavoro ho preferito non dirlo. Non è una questione di vergogna: non voglio vedere l'espressione che molte persone adulte hanno nel momento in cui conoscono la mia condizione. A volte ho la sensazione che minimizzino ciò che vivo. Con i coetanei ne parlo in maniera più serena».

## Anna: «La legge 104 non mi bastava più»

---

**Anna** di anni ne ha 32 e si occupa di progettazione d'interni in Brianza. Figlia unica, ha dovuto dire addio al posto fisso per occuparsi dei genitori, quando oltre all'assistenza alla mamma, disabile dopo un ictus, al papà è stato diagnosticato un tumore.

«Sono tornata a fare la libera professionista dopo anni in cui avevo un ruolo in un'azienda. **La legge 104 non mi bastava più per seguire i miei genitori, le loro cure, le visite, i controlli, le emergenze**» racconta la designer «e soprattutto veniva percepita come un peso, tanto da farmi sentire persino in colpa. Mi sentivo dire costantemente che dovevo riprendermi la vita. Anche ora per alcuni incarichi preferisco non dire nulla della mia situazione in famiglia, perché in automatico pensano che potrei non rispettare i tempi di consegna. Tutti noi caregiver sappiamo che dobbiamo riuscire a trovare un equilibrio tra le urgenze dei nostri cari fragili, le nostre necessità e i nostri desideri. Ma quasi sempre **siamo soli nella spasmodica ricerca di questo equilibrio e di un'alternativa reale e sostenibile, anche economicamente**, che renda meno totalizzante l'assistenza».