



TANDEM is een 8-weekse mindfulness-training, speciaal voor mensen met dementie (in een vroege fase) én hun mantelzorgers.

# met

## met ggz

de kortste lijn naar herstel

# TANDEM

## Training AaNdacht voor mensen met DEmentie en Mantelzorgers



Postbus 21  
6040 AA Roermond  
088 114 94 94  
info@metggz.nl  
www.metggz.nl

oktober 2025

# elkaar

## Wat is mindfulness?

In het Nederlands kan mindfulness vertaald worden als “opmerkzaamheid”; het met aandacht aanwezig zijn in het moment, zonder hierover te oordelen of het anders te willen. Beoefening van mindfulness helpt mensen om anders om te gaan met moeilijke ervaringen in het leven, zoals veranderingen in de gezondheid, pijn of verdriet. De training geeft een nieuw perspectief op ziekte en gezondheid, waardoor de kwaliteit van leven verbetert, bijvoorbeeld omdat men zich minder zorgen maakt, of minder vastzit in gedachten over wat ooit was of wat ooit nog gaat komen.

Enkele voorbeelden van deze opmerkzaamheid en het volledig aanwezig zijn in het moment: het écht ervaren van prachtige muziek, het zien van een adembenemende zonsondergang of een andere intense ervaring. Het is even stil in ons hoofd en we zijn een en al aandacht voor dat specifieke moment, die specifieke ervaring.

Door je aandacht te sturen en je focus te verleggen, leer je afstand te nemen van de spinsels in je hoofd. Je leert bewust keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Hierdoor vang je stressprikkel eerder en beter op en ga je anders om met automatische, niet-helpende gedachtepatronen.

## TANDEM-onderzoek: Mindfulness, dementie en wetenschappelijk onderzoek

Een Tandem onderzoek uit 2016 laat zien dat het sámen doorlopen van een training in mindfulness een bijdrage levert aan het welzijn van mensen met dementie (in een vroege fase) en hun mantelzorgers; dementie heeft u immers niet alleen. Ook naasten zoeken na een diagnose steeds naar een evenwicht in een voortdurend veranderende relatie.

De kracht van deze training is het sámen bijwonen van de bijeenkomsten en het sámen aan de slag gaan. Vandaar de passende metafoor van de TANDEM! Thema's waaronder acceptatie en het omgaan met het veranderen van een toekomstperspectief komen aan bod.

In de training wordt aandacht besteed aan alles wat wél nog mogelijk is, ondanks de veranderingen die de ziekte met zich meebrengt.



## Ervaringen van deelnemers

Deelnemers van het TANDEM-onderzoek zijn enthousiast over de invloed op hun functioneren. Ze ervaren meer rust, bewustwording, acceptatie en veerkracht. Ook merken ze een positieve verandering op in de dagelijkse omgang met elkaar. Een proces dat door velen als een zeer eenzaam proces werd omschreven, wordt door de deelnemers van de training als een gezamenlijk proces ervaren.

## Inhoud van de cursus

De training bestaat uit:

- Verschillende aandachtsoefeningen
- Eenvoudige bewegingsoefeningen
- Het uitwisselen van ervaringen

Thuis oefent u verder met de aangereikte oefeningen.

## Voor wie?

Is er bij u of uw partner beginnende dementie vastgesteld? Wilt u samen met uw partner (of mantelzorger) op een milde, aandachtige manier leren omgaan met veranderingen die dementie met zich meebrengt? Dan is deze training iets voor u!



## Praktische informatie

De training bestaat uit acht wekelijkse groepsbijeenkomsten, die steeds 2 - 2,5 uur duren. De groep bestaat uit 6 tot 10 deelnemers (dus 3 tot 5 koppels). Voorafgaand aan de training vindt er een (telefonisch) intakegesprek plaats.

## Interesse, vragen of aanmelden?

Neem gerust contact op met de trainer Laura Munnix (lmunnix@metggz.nl, 088 - 114 94 94) voor Midden-Limburg.

Kijk ook eens op onze website: [www.metggz.nl](http://www.metggz.nl) of voor meer informatie over het TANDEM-onderzoek: <https://martinvanboxtel.wixsite.com/tandemproject>