

Praktische informatie

De training bestaat uit acht wekelijkse groepsbijeenkomsten, die steeds twee uur duren. Een groep bestaat uit maximaal acht deelnemers van vier koppels.

Er starten op regelmatige basis TANDEM-trainingen.

Voorafgaand aan de training vindt er een intakegesprek plaats.

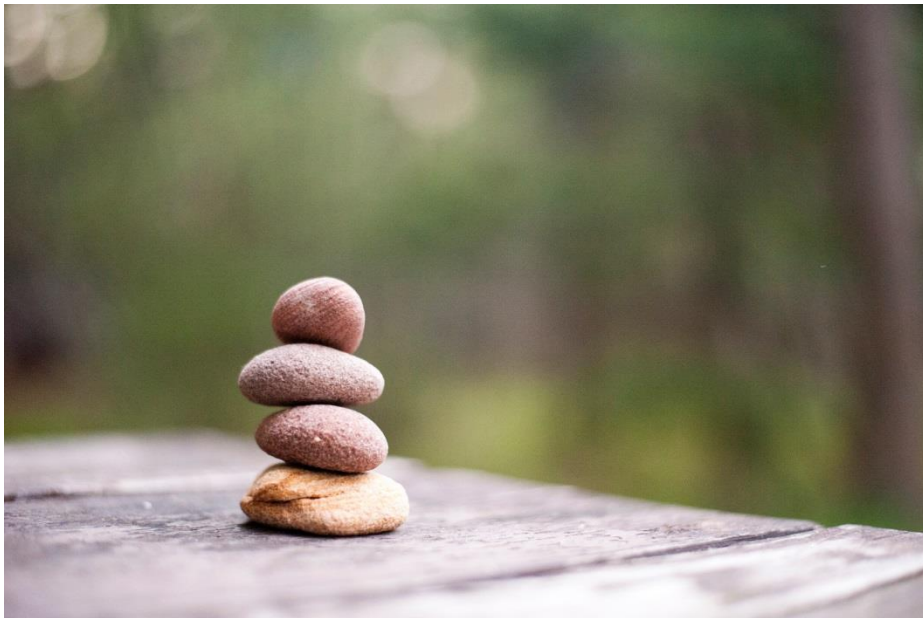
Meer informatie en aanmelden

Voor meer informatie over cursusdata en aanmeldingen kunt u terecht bij trainer en gedragstherapeut Jenny Stolte:

T: 043 – 3299 699

E: jstolte@metggz.nl

Kijk ook eens op onze website:
www.metggz.nl



met ggz

de kortste lijn naar herstel



TANDEM

Training aandacht voor mensen met dementie en mantelzorgers

We kennen allemaal ervaringen van volledig aanwezig zijn in dit moment, bij wat er nu is: een adembenemende zonsondergang, prachtige muziek 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.

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

Wat is Mindfulness?

Mindfulness betekent opmerkzaamheid, volledig bewust zijn van de huidige ervaring: (leren) aandacht te hebben en waarnemen van wat er is in dit specifieke moment. Hierbij is een open, nieuwsgierige en onderzoekende houding nodig. Door aandacht te sturen en focus te verleggen, leert u afstand te nemen van de spinsels in uw hoofd. U leert bewust keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Hierdoor vangt u stressprikkelers eerder en beter op, en gaat u anders om met automatische, niet-helpende gedachtepatronen.

Mindfulness, dementie en wetenschappelijk onderzoek (TANDEM-onderzoek)

Mindfulness-trainingen worden veel toegepast in de gezondheidszorg, maar nog weinig in de zorg voor mensen die te maken hebben met dementie.

Recent onderzoek (het TANDEM-onderzoek) laat zien dat mindfulness een bijdrage kan leveren 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 voortdurende veranderende relatie.

De training geeft een nieuw perspectief op ziekte en gezondheid, waardoor de kwaliteit van leven kan verbeteren. Samen de training doorlopen, biedt de mogelijkheid om via de beoefening een pas op de plaats te maken en een nieuwe gemeenschappelijke basis te ontwikkelen. Deze basis is gericht op zien van, en vrede hebben met al wat er aanwezig is in het moment. Dit doet u met mildheid en compassie voor elkaar.

De gezamenlijke 'herstart' geeft nieuwe ruimte aan alles wat er, ondanks de veranderingen die de ziekte met zich meebrengt, nog steeds wél mogelijk is.

Ervaringen van deelnemers

Deelnemers aan 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.

Inhoud van de cursus

De training bestaat uit

- verschillende aandachtsoefeningen (meditaties)
- 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? Spreekt de omschreven manier van omgaan met deze ingrijpende verandering in uw leven u aan?

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 misschien interessant voor u!

