

# Rapportage TANDEM Vragenlijstonderzoek

TANDEM vragenlijst voor leden beroepsvereniging MBSR/MBCT trainers

Namens de projectgroep voorbereid door M. van Boxtel



## Achtergrond

Het [TANDEM-project](#) richt zich op het ontwikkelen van een mindfulness-training voor *mensen met dementie (in een vroeg stadium) en hun mantelzorgers*. In de periode oktober – december 2016 is door de TANDEM-projectgroep een vragenlijst uitgezet onder trainers van de twee Nederlandstalige beroepsverenigingen van mindfulnessstrainers: de [VVM](#) (Vereniging voor Mindfulness) en de [VMBN](#) (Vereniging van Mindfulness Based Trainers België en Nederland). Met behulp van deze survey wilde de projectgroep meer inzicht krijgen in de ervaringen van trainers met de beoogde doelgroep van TANDEM, hun opvattingen over het aanbieden van de training en de motieven om in de toekomst een aangepaste training te kunnen of willen verzorgen. Tevens werd gepolst wie van de respondenten belangstelling zou hebben om betrokken te worden bij de ontwikkeling van de training. In dat geval kon men een emailadres achterlaten, zodat er in een later stadium contact kon worden opgenomen.

De onderzoekers kregen van de twee besturen toestemming om een oproep te plaatsen in de periodieke nieuwsbrief van hun verenigingen, die via email onder de leden wordt verspreid. Via een link in de korte beschrijving van het onderzoek in de email werden respondenten doorverwezen naar een korte online vragenlijst (opgezet in Qualtrics), die vertrouwelijk kon worden ingevuld. In totaal hebben 90 personen de vragenlijst geopend, waarvan 87 de lijst daadwerkelijk hebben ingevuld. Gemiddeld duurde het invullen van de lijst 8 minuten.

Momenteel geeft de website van de VMBN aan dat er 610 trainers bij deze vereniging zijn ingeschreven, die overigens niet allen praktiserend blijken te zijn. Bij navraag bij het secretariaat blijkt het ingeschreven aantal trainers bij de VVM momenteel 561 te bedragen. Er bestaat een zekere mate van overlap van de ingeschrevenen in beide verenigingen. Op basis van deze aantallen lijkt het dus dat de groep respondenten niet direct gezien kan worden als een representatieve dwarsdoorsnede van de beide verenigingen, maar als een afspiegeling van een deelpopulatie die een zekere belangstelling heeft voor de doelgroep van TANDEM. De uitkomsten van de survey dienen dan ook in dit licht te worden geïnterpreteerd.

Hierna volgt een samenvatting van de belangrijkste bevindingen van de meerkeuze vragen uit de survey. De vraagnummers verwijzen naar de figuren en tabellen, die in appendix I zijn opgenomen. N.B., vragen waar meerdere antwoorden gegeven kunnen worden, leiden soms tot afwijkende percentages in de figuren en tabellen.

**Q2 - Heeft een persoon met dementie of een mantelzorger van iemand met dementie u ooit gevraagd naar de mogelijkheden om bij u een mindfulnessstraining te volgen? [meerdere keuzes mogelijk]**

Iets meer dan de helft van de respondenten (50,6%) geeft aan geen ervaring met de doelgroep te hebben. Ervaring met mantelzorgers werden het vaakst genoemd (42,4%). Opvallend was verder dat slechts 5 trainers (5,9%) aangaven ervaring te hebben met het trainen van dyades. Hieruit kan voorzichtig geconcludeerd worden dat een gecombineerde hulpvraag aan trainers eigenlijk maar zelden voorkomt. Hier zal in de communicatie naar de trainers over de aangepaste training rekening gehouden moeten worden, omdat in TANDEM juist in de combinatiestraining een zekere meerwaarde gezien wordt.

**Q3 - Heeft u zelf interesse in het werken met deze doelgroep als trainer?**

Precies driekwart van de deelnemers heeft interesse om zowel mantelzorgers als mensen met dementie te trainen, en 19,5% geeft aan alleen met mantelzorgers te willen werken. Slechts 3 respondenten hebben geen interesse in de doelgroep (3,4%). Verder is er ook nauwelijks interesse voor het geven van de training alleen aan mensen met dementie (2,3%).

**Q4 - Welke trainingsvorm zou uw voorkeur hebben als u als trainer zou werken met deze doelgroep?**

Wat betreft de trainingsvorm van voorkeur zijn de meningen zeer verdeeld. De grootste groepen zijn het geven van de training aan mantelzorgers in groepsverband (20,7%) en in groepsverband met dyades (27,6%). Voor individuele trainingen of die met alleen één dyade is weinig belangstelling. Slechts 11,5% geeft aan geen voorkeur te hebben. Bij 'Andere vormen' (25,3%) wordt onder meer genoemd: aparte groepen voor mantelzorgers en personen met dementie, alternerende bijeenkomsten met personen met dementie en mantelzorgers apart en samen, formeren van kleine groepen, en mantelzorgers in algemene groep.

**Q5 - Wat zou u zelf als mindfulnessstrainer vooral nodig hebben om met deze doelgroep te werken [meerdere keuzes mogelijk]?**

Een belangrijke vaststelling hier is dat men vooral behoefte heeft aan 'Aangepaste handleiding en oefenmaterialen' (78%), terwijl iets minder dan de helft behoefte heeft aan 'Achtergrondinformatie over dementie en praktische aanwijzingen over hoe hiermee om te gaan' (43%). Dit is precies wat TANDEM zich tot doel stelt. Bij andere behoeften van de respondenten (23,3%) worden genoemd: aparte lesdagen voor trainers, werken met een co-trainer, intervisie op doelgroep / sparren met andere trainers over ervaringen, vorm en

inhoud training ( $\pm 7x$ ), en vrijheid van trainer om zelf passende training samen te stellen, achtergrondinformatie over ervaringen van deelnemers, valkuilen als trainer.

**Q7 - Personen met dementie en mantelzorgers dienen bij voorkeur samen (dus niet gescheiden) de training te doorlopen.**

Hier bestaat geen duidelijke voorkeur; de frequentieverdeling van antwoorden is nagenoeg symmetrisch, met een piek (47,1%) bij de optie 'niet mee eens / niet mee oneens'.

**Q8 - Een gecombineerde training dient onderdelen te bevatten die tijdens de sessie in deelgroepen worden uitgevoerd (dus: mensen met dementie en mantelzorgers apart).**

Er bestaat een meerderheid van 56,3% die in geval van een combitraining graag ook aparte oefeningen voor personen met dementie en mantelzorgers ziet; 28,7% staat hier neutraal tegenover.

**Q10 - Het aangepaste trainingsmateriaal dient bij voorkeur complementair te zijn aan het format van de standaard 8-weekse training.**

Ook is er een meerderheid (56,3%; 33,3% neutraal) die het aangepaste trainingsmateriaal graag complementair wil aan dat van een 'standaard' 8-weekse training. Hieruit blijkt dat men doorgaans voorkeur heeft voor de mogelijkheid om het aangepaste trainingsmateriaal flexibel in te kunnen zetten.

**Q11 - Het is wenselijk dat er een aparte 'train-de-trainer' lesmodule beschikbaar komt, die de trainer voorbereidt op het werken met de doelgroep en diens specifieke behoeften.**

Een overgrote meerderheid van 80,4% ziet de wenselijkheid van een aparte train-de-trainer lesmodule, die de trainer inzicht kan geven in de specifieke behoeften van de doelgroep.

**Q13 - Formele oefeningen voor mensen met dementie dienen zo te worden aangepast, dat er meer keuzemogelijkheden aangeboden worden wat betreft de lengte van de oefeningen.**

85,1% geeft aan dat de formele oefeningen in verschillende lengtes aangeboden moeten kunnen worden, en dus ook beschikbaar gemaakt moeten worden. Hier blijkt dus een grote behoefte te bestaan.

**Q14 - Formele oefeningen voor mensen met dementie dienen zo te worden aangepast dat er meer keuze voor de trainer is qua herhaling van aanwijzingen en instructies tijdens de oefeningen.**

Ook onderkent men met een grote meerderheid de noodzaak om tijdens de oefeningen de mate waarin instructies herhaald worden flexibel aangepast moet kunnen worden (88,5%).

**Q15 - Het trainingsmateriaal voor de mantelzorger hoeft niet wezenlijk anders te zijn dan dat van een gangbare 8-weekse MBSR training.**

Voor 63,2% van de respondenten bestaat er geen grote noodzaak om de training voor de mantelzorgers wezenlijk anders te maken dan een standaardtraining.

**Q21 - In mijn afweging om later zelf een training te geven aan deze doelgroep speelt mee [meerdere keuzes mogelijk]:**

In het besluit om later zelf trainingen te verzorgen voor mensen uit de doelgroep geeft 39,2% van de respondenten aan het belangrijk te vinden zich comfortabel te willen voelen met de doelgroep. Financiële motieven spelen minder mee (12,2%). Het feit dat een groep bestaande uit de doelgroep mogelijk meer begeleiding nodig heeft is voor 31,1% belangrijk. In totaal 45,9% van de respondenten geeft nog andere argumenten aan, waaronder: voldoende kennis hebben over de (ziekte van de) doelgroep, zelfvertrouwen, eigen ervaring met de doelgroep, mogelijkheid om groepen samen te stellen, 'iedereen is welkom', beschikbaarheid van aangepast materiaal, enthousiasme/compassie voor de doelgroep, en de vraag naar de training.

**Q20 - Heeft u interesse om met de onderzoekers mee te denken over een training voor deze doelgroep, of wilt u graag de nieuwsbrief ontvangen? Vul dan hieronder uw mailadres en uw voorkeur in, zodat we later contact met u kunnen opnemen:**

70 deelnemers hebben hun emailadres ingevuld, vanwege belangstelling om mee te denken, dan wel de toekomstige nieuwsbrief te ontvangen (zie Q18).

**Q18 - Geef hier aan waar uw interesse naar uitgaat [meerdere keuzes mogelijk]:**

64,9% van de respondenten zou willen meedenken over de training; 85,7% wil graag de nieuwsbrief ontvangen.

**Q19 - Welke andere opmerkingen of suggesties heeft u eventueel verder nog voor de onderzoekers?**

Er worden vele positieve steunbetuigingen voor het project uitgesproken. Daarnaast worden er uiteenlopende suggesties en ervaringen meegegeven, zoals:

- Trainingen mantelzorgers en personen met dementie parallel laten lopen
- Trainbaarheid van persoon met dementie van tevoren zorgvuldig nagaan
- Zorgen voor voldoende terugkom-momenten na afronding van de training
- Onderscheid maken in jong/oud dementerenden, wegens verschil in belevingswereld
- Onderzoek mogelijkheid van partnernyoga
- Werk samen met zorgverzekeraars
- Aandacht voor (het voorkomen van) hallucinaties, vervreemding, angst tijdens meditatieoefeningen
- Opnemen van de sessies (als leer materiaal)
- Zintuiglijke waarneming als ingang gebruiken bij personen met dementie
- Overweeg gebruik materiaal uit training voor kinderen

**Q20 - Tot slot, hoeveel jaar ervaring heeft u in het begeleiden van mindfulness trainingen?**

Het gaat om een relatief ervaren groep trainers die de vragenlijst heeft ingevuld: 36,7% zegt meer dan 5 jaar ervaring te hebben met het geven van trainingen.

**Kort samengevat**

Uit de reacties van de trainers die de survey hebben ingevuld blijkt een groot enthousiasme en betrokkenheid voor het werken met mensen uit de doelgroep van TANDEM. Het betreft waarschijnlijk een niet-representatieve steekproef uit de totale populatie van MBSR/MBCT trainers in Nederland en Vlaanderen. De groep respondenten zijn redelijk ervaren in het geven van trainingen (37% > 5 jaar). De helft van de respondenten bleek nooit eerder door een persoon uit de doelgroep van TANDEM benaderd te zijn voor een training. Er bestaat over het algemeen een grote interesse om trainingen voor mensen in de doelgroep van TANDEM aan te bieden. Er bestaat bij een meerderheid een voorkeur voor het geven van trainingen in een groepsverband, in verschillende samenstellingen. Er bestaat geen duidelijke voorkeur voor een training waar de persoon met dementie samen met de mantelzorger (dyade) samen in participeert. Maar in een andere vraag komt wel een voorkeur naar voren voor trainen van óf dyades, óf alleen mantelzorgers: de grootste groepen zijn het geven van de training aan mantelzorgers in groepsverband (20,7%) en aan dyades in groepsverband (27,6%). Wel tekent zich een voorkeur af om in geval van een combitraining onderdelen door de mantelzorgers en personen met dementie apart te laten uitvoeren. Respondenten geven aan dat ze aangepaste trainingsmaterialen en toepasbare kennis over de ziekte erg belangrijk vinden. Het aangepaste trainingsmateriaal dient bij voorkeur complementair te zijn aan die van de 8-weekse trainingsvorm. Men vindt het wenselijk dat er een 'train-de-trainer' module beschikbaar komt, die de trainer kan voorbereiden. Oefenmateriaal dient flexibel te zijn wat betreft tijdsduur en de mate waarin instructies tijdens de oefening herhaald worden. Men is overwegend van mening dat de

training voor de mantelzorgers weinig inhoudelijke aanpassingen nodig heeft. Een overgrote meerderheid van de respondenten wil via de nieuwsbrief op de hoogte blijven van de voortgang van het project, en een iets kleiner deel wil meedenken over de inhoud ervan. Er worden in het open veld voor opmerkingen veel praktische suggesties gedaan voor de aangepaste training, zoals het overwegen van partneryoga en het aanbieden van extra terugkom-momenten.

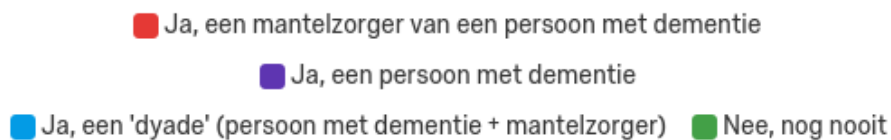
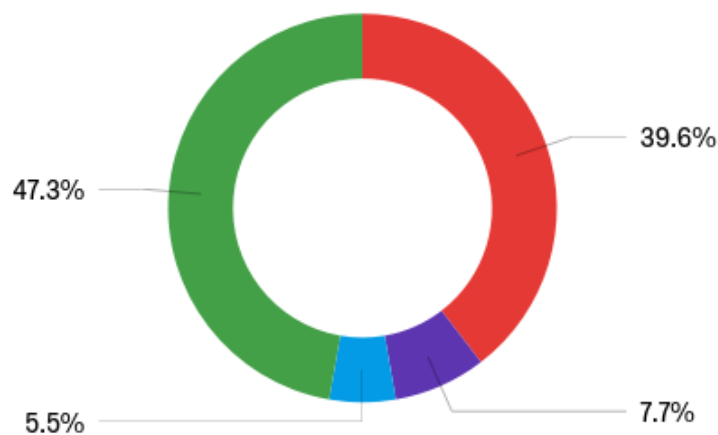
# Appendix I: Rapportage TANDEM Vragenlijstonderzoek V1.3

TANDEM vragenlijst voor leden beroepsvereniging MBSR/MBCT trainers

Qualtrics Survey Output dd 2 januari 2017, 7:51 pm CET, met weglating van open vraagvelden

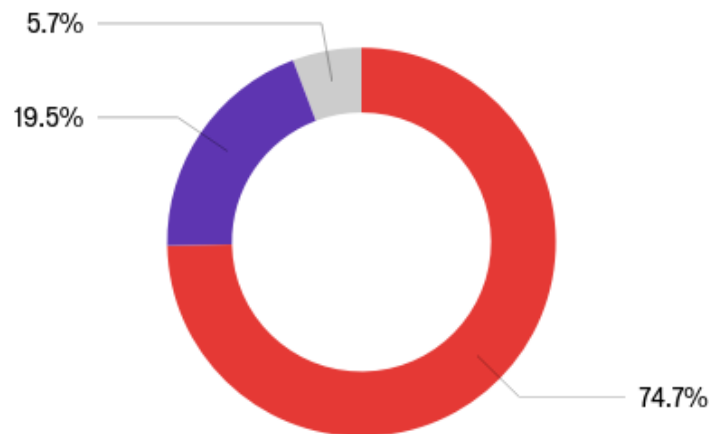
N.B., vragen waar meerdere antwoorden gegeven kunnen worden, leiden soms tot afwijkende percentages in de figuren en tabellen. Oorspronkelijke nummering van de vragen in Qualtrics is intact gelaten en houdt dezelfde volgorde aan als in de survey.

**Q2 - Heeft een persoon met dementie of een mantelzorgers van iemand met dementie u ooit gevraagd naar de mogelijkheden om bij u een mindfulness training te volgen?**  
[meerdere keuzes mogelijk]



#	Antwoord	%	Aantal
3	Ja, een 'dyade' (persoon met dementie + mantelzorgers)	5.9%	5
2	Ja, een persoon met dementie	8.2%	7
1	Ja, een mantelzorgers van een persoon met dementie	42.4%	36
4	Nee, nog nooit	50.6%	43
	Totaal	100%	85

**Q3 - Heeft u zelf interesse in het werken met deze doelgroep als trainer?**

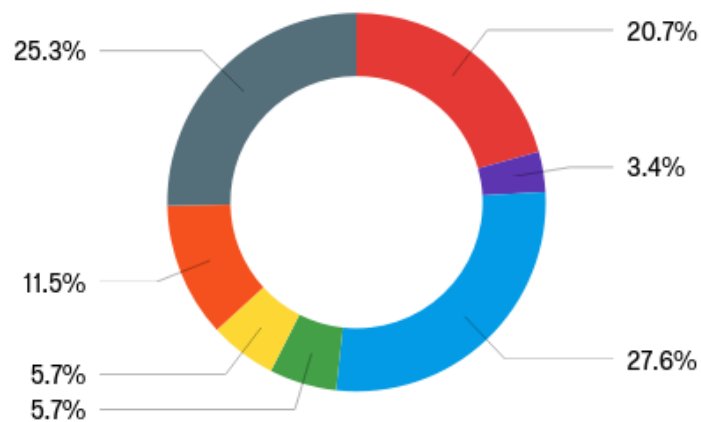


- Ja, met zowel mantelzorgers als mensen met dementie
- Ja, maar alleen met mantelzorgers
- Ja, maar alleen met personen met dementie
- Nee, geen interesse

#	Antwoord	%	Aantal
1	Ja, met zowel mantelzorgers als mensen met dementie	74.7%	65
2	Ja, maar alleen met mantelzorgers	19.5%	17
3	Ja, maar alleen met personen met dementie	2.3%	2
4	Nee, geen interesse	3.4%	3
	Totaal	100%	87



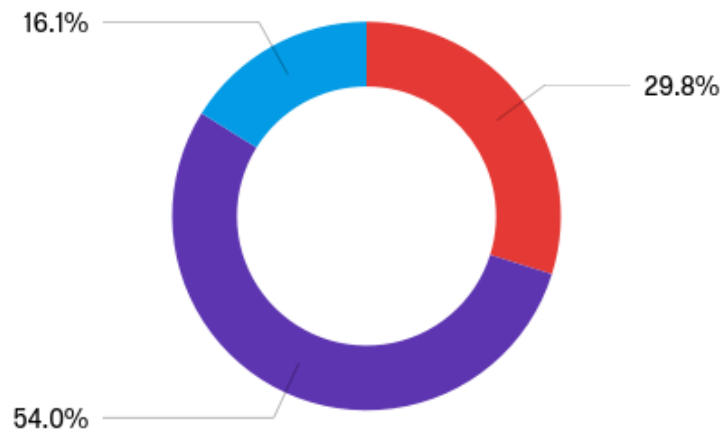
**Q4 - Welke trainingsvorm zou uw voorkeur hebben als u als trainer zou werken met deze doelgroep?**



- In groepsverband (zoals een standaard '8-weekse'), met alléén mantelzorgers
- In groepsverband, met alléén personen met dementie
- In groepsverband met dyades (mantelzorgers en personen met dementie)
- Met één dyade apart (mantelzorger en persoon met dementie)
- Individueel (mantelzorger en persoon met dementie apart) ■ Geen voorkeur
- Andere vorm, namelijk:

#	Antwoord	%	Aantal
1	In groepsverband (zoals een standaard '8-weekse'), met alléén mantelzorgers	20.7%	18
2	In groepsverband, met alléén personen met dementie	3.4%	3
3	In groepsverband met dyades (mantelzorgers en personen met dementie)	27.6%	24
4	Met één dyade apart (mantelzorger en persoon met dementie)	5.7%	5
5	Individueel (mantelzorger en persoon met dementie apart)	5.7%	5
6	Geen voorkeur	11.5%	10
7	Andere vorm, namelijk:	25.3%	22
	Totaal	100%	87

Q5 - Wat zou u zelf als mindfulnessstrainer vooral nodig hebben om met deze doelgroep te werken [meerdere keuzes mogelijk]?

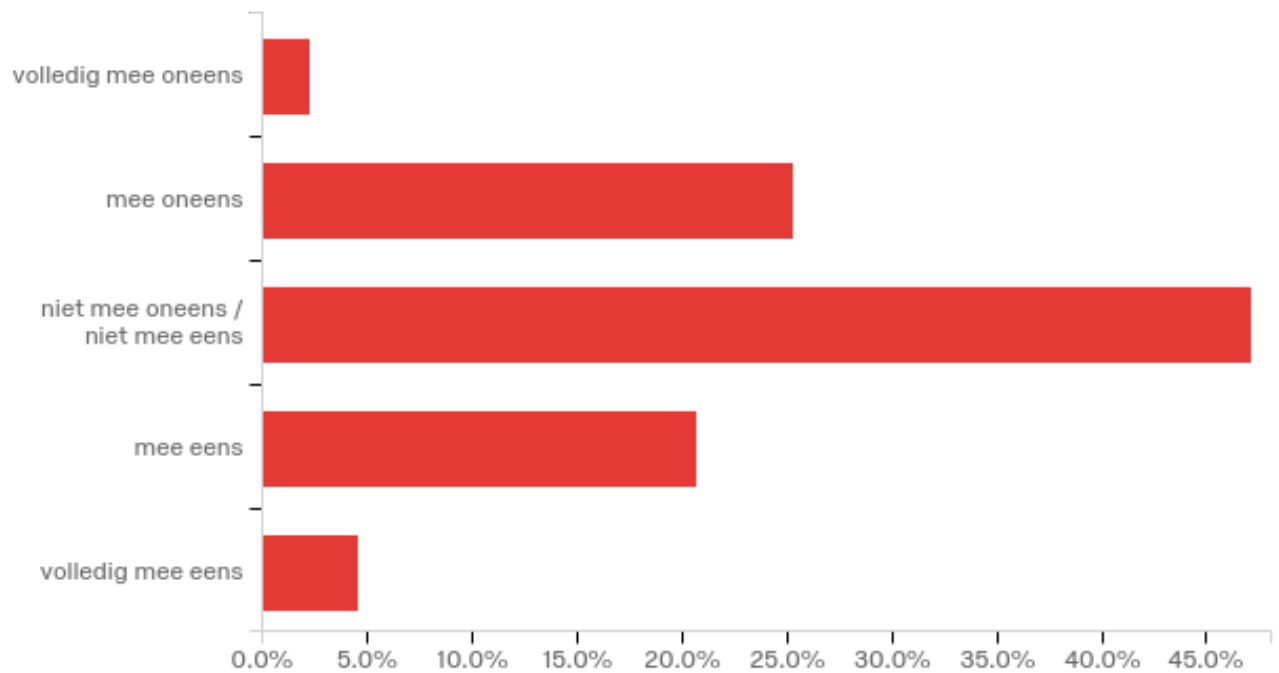


■ Achtergrondinformatie over dementie en praktische aanwijzingen over hoe hiermee om te gaan

■ Aangepaste handleiding en oefenmaterialen ■ Iets anders, namelijk:

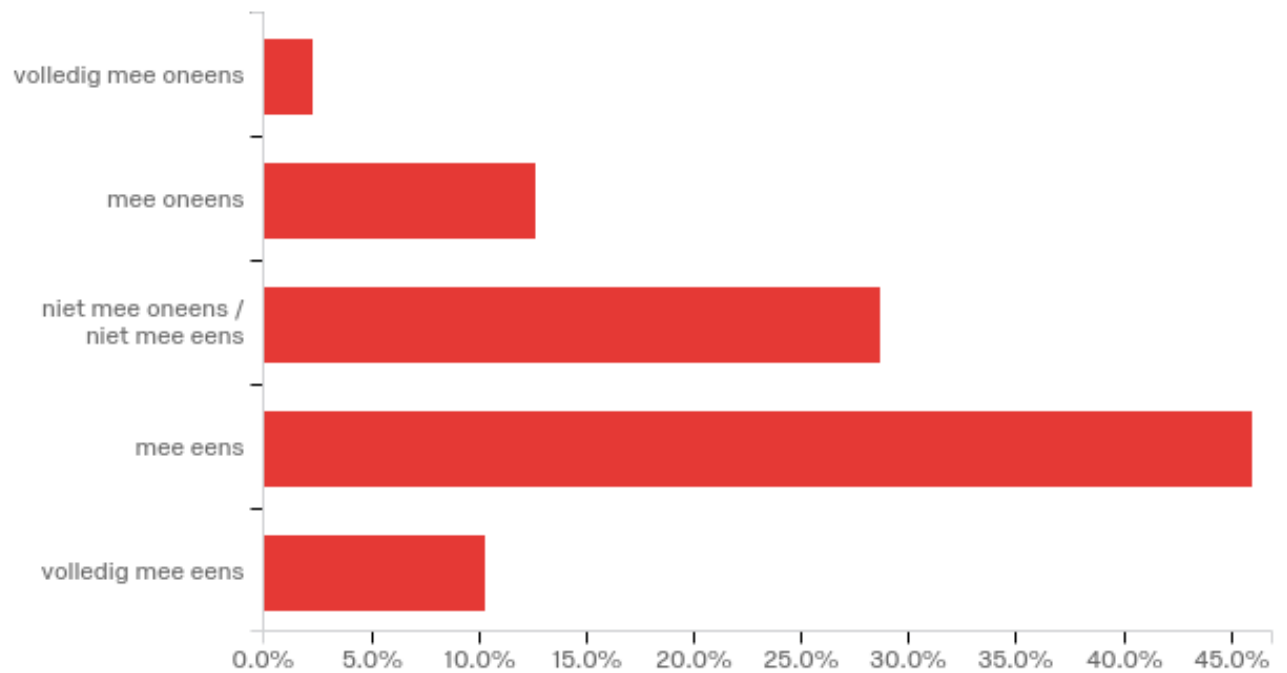
#	Antwoord	%	Aantal
1	Achtergrondinformatie over dementie en praktische aanwijzingen over hoe hiermee om te gaan	43.0%	37
2	Aangepaste handleiding en oefenmaterialen	77.9%	67
3	Iets anders, namelijk:	23.3%	20
	Totaal	100%	86

**Q7 - Personen met dementie en mantelzorgers dienen bij voorkeur samen (dus niet gescheiden) de training te doorlopen.**



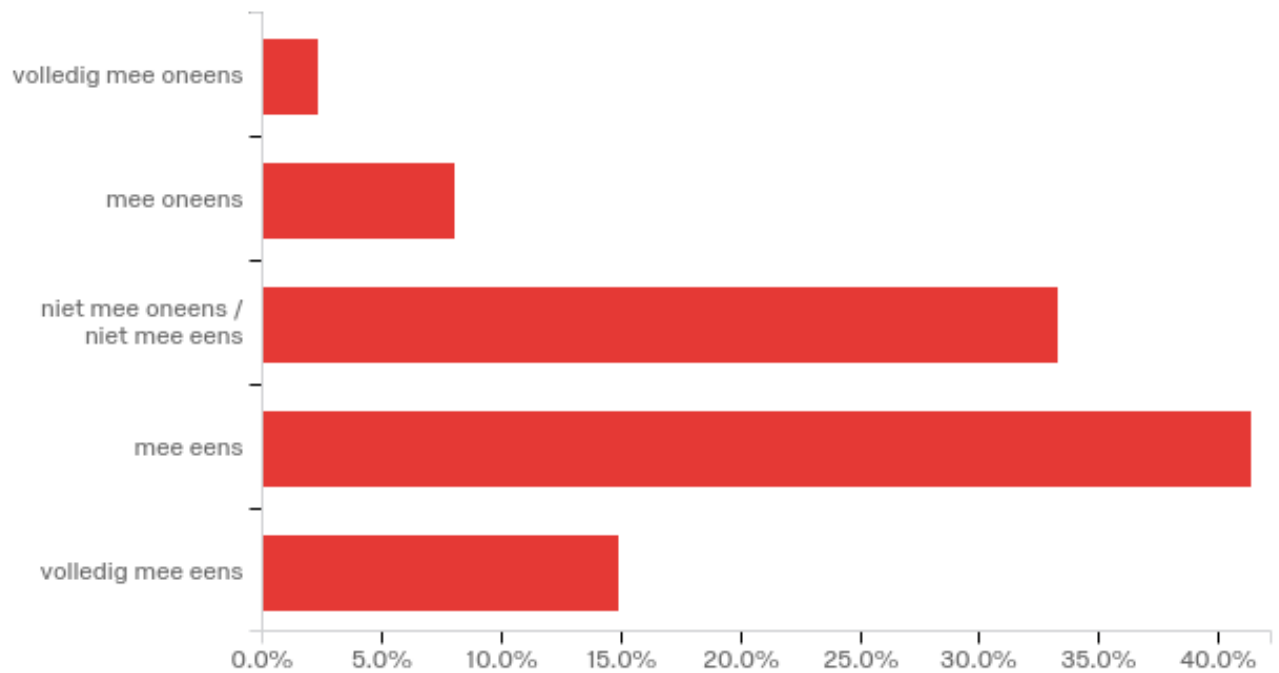
#	Antwoord	%	Aantal
1	volledig mee oneens	2.3%	2
2	mee oneens	25.3%	22
3	niet mee oneens / niet mee eens	47.1%	41
4	mee eens	20.7%	18
5	volledig mee eens	4.6%	4
	Totaal	100%	87

**Q8 - Een gecombineerde training dient onderdelen te bevatten die tijdens de sessie in deelgroepen worden uitgevoerd (dus: mensen met dementie en mantelzorgers apart).**



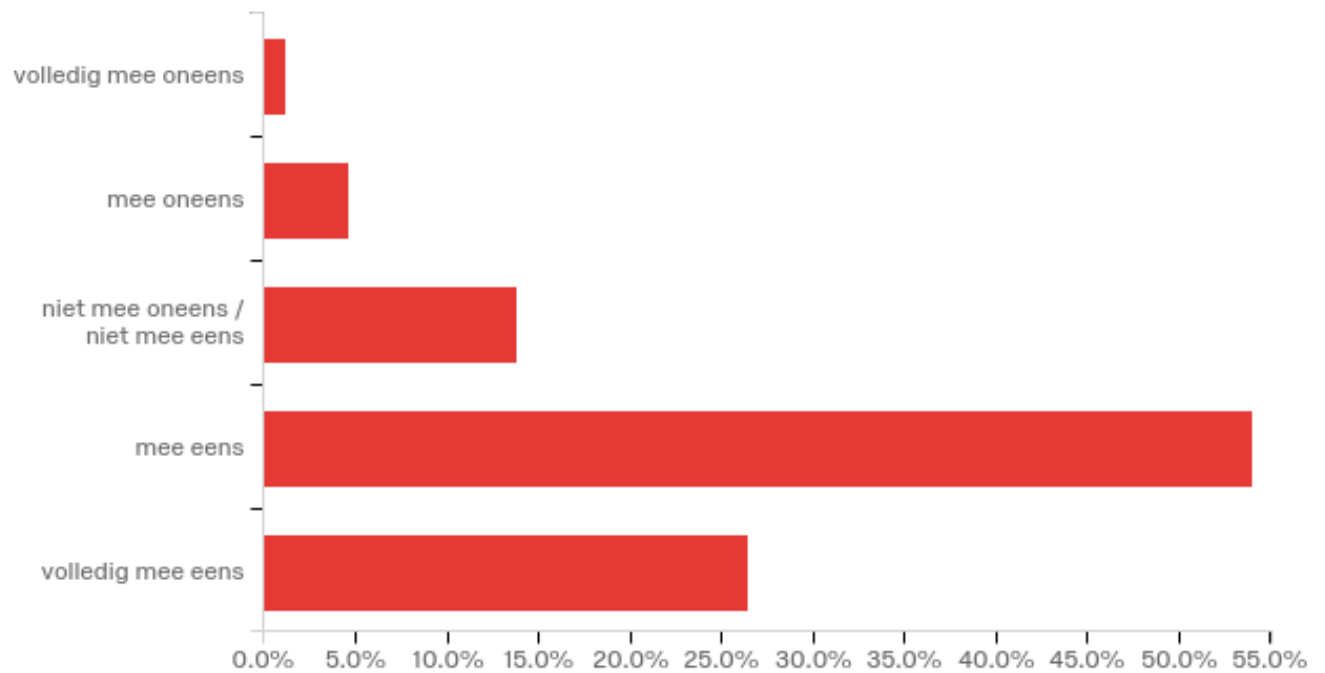
#	Antwoord	%	Aantal
1	volledig mee oneens	2.3%	2
2	mee oneens	12.6%	11
3	niet mee oneens / niet mee eens	28.7%	25
4	mee eens	46.0%	40
5	volledig mee eens	10.3%	9
	Totaal	100%	87

**Q10 - Het aangepaste trainingsmateriaal dient bij voorkeur complementair te zijn aan het format van de standaard 8-weekse training.**



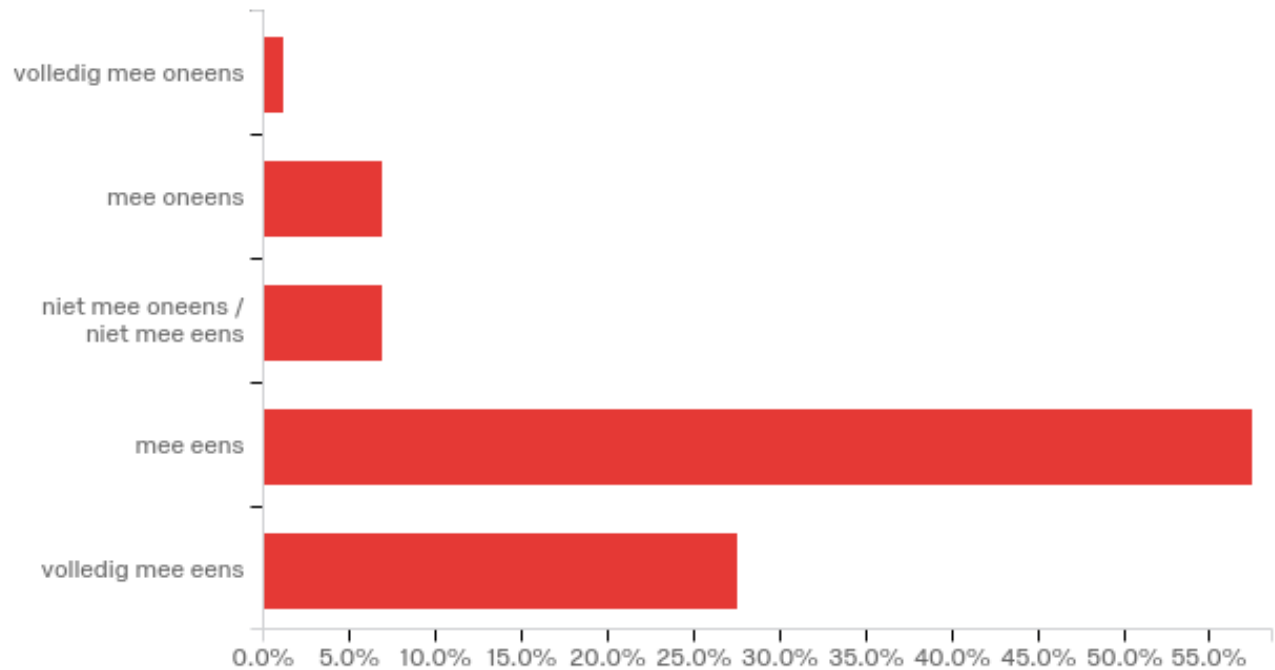
#	Antwoord	%	Aantal
1	volledig mee oneens	2.3%	2
2	mee oneens	8.0%	7
3	niet mee oneens / niet mee eens	33.3%	29
4	mee eens	41.4%	36
5	volledig mee eens	14.9%	13
	Totaal	100%	87

**Q11 - Het is wenselijk dat er een aparte 'train-de-trainer' lesmodule beschikbaar komt, die de trainer voorbereidt op het werken met de doelgroep en diens specifieke behoeften.**



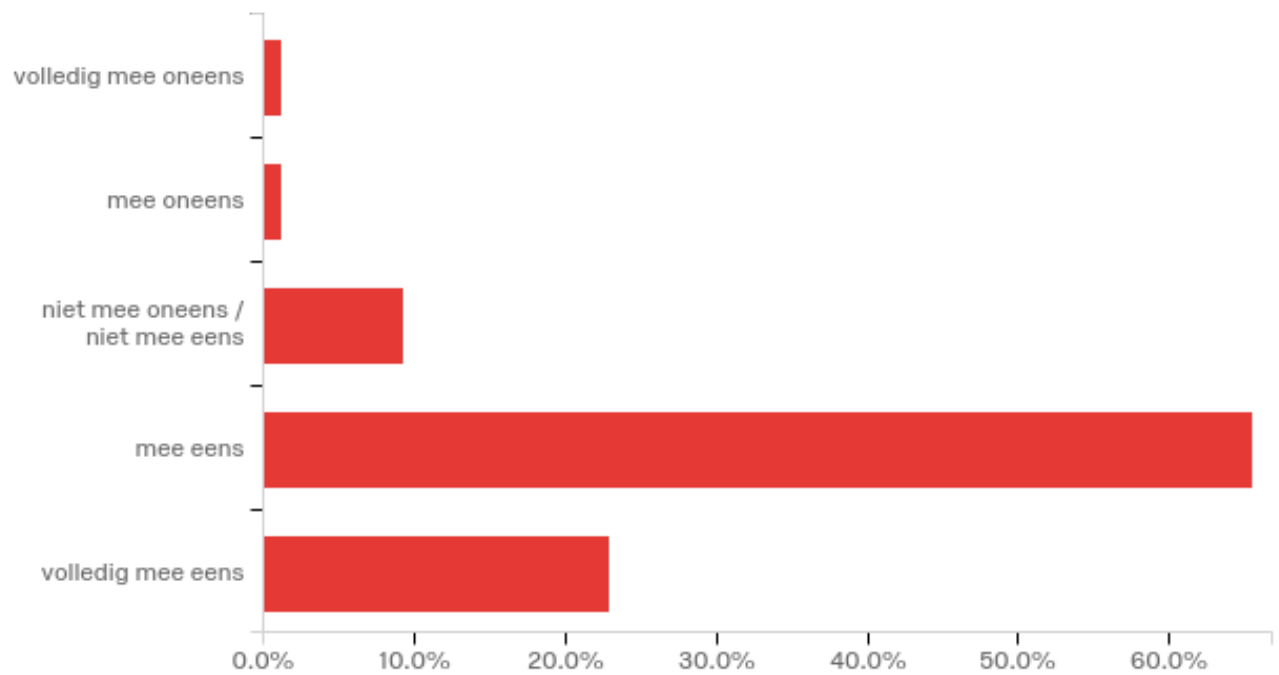
#	Antwoord	%	Aantal
1	volledig mee oneens	1.1%	1
2	mee oneens	4.6%	4
3	niet mee oneens / niet mee eens	13.8%	12
4	mee eens	54.0%	47
5	volledig mee eens	26.4%	23
	Totaal	100%	87

**Q13 - Formele oefeningen voor mensen met dementie dienen zo te worden aangepast, dat er meer keuzemogelijkheden aangeboden worden wat betreft de lengte van de oefeningen.**



#	Antwoord	%	Aantal
1	volledig mee oneens	1.1%	1
2	mee oneens	6.9%	6
3	niet mee oneens / niet mee eens	6.9%	6
4	mee eens	57.5%	50
5	volledig mee eens	27.6%	24
	Totaal	100%	87

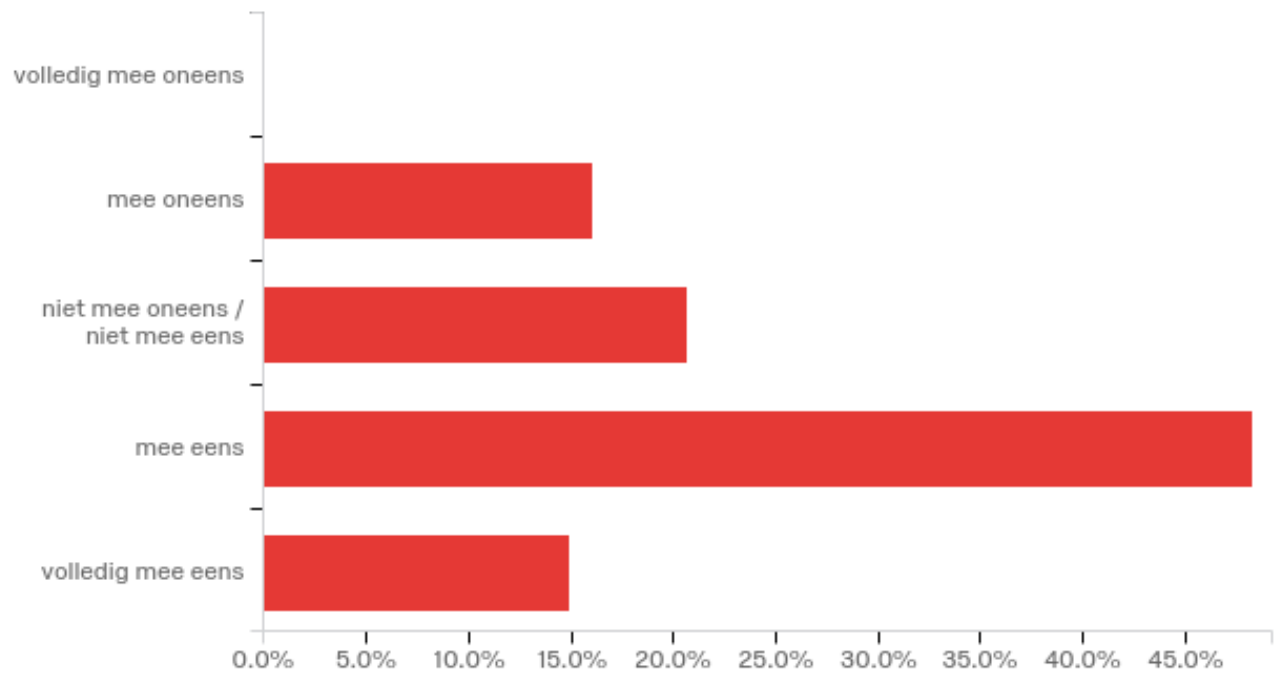
**Q14 - Formele oefeningen voor mensen met dementie dienen zo te worden aangepast dat er meer keuze voor de trainer is qua herhaling van aanwijzingen en instructies tijdens de oefeningen.**



#	Antwoord	%	Aantal
1	volledig mee oneens	1.1%	1
2	mee oneens	1.1%	1
3	niet mee oneens / niet mee eens	9.2%	8
4	mee eens	65.5%	57
5	volledig mee eens	23.0%	20
	Totaal	100%	87

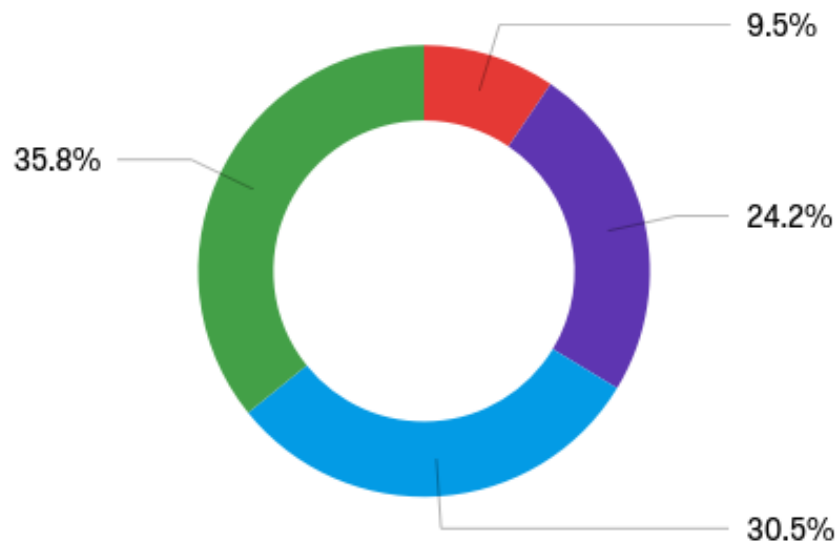


**Q15 - Het trainingsmateriaal voor de mantelzorgers hoeft niet wezenlijk anders te zijn dan dat van een gangbare 8-weekse MBSR training.**



#	Antwoord	%	Aantal
1	volledig mee oneens	0.0%	0
2	mee oneens	16.1%	14
3	niet mee oneens / niet mee eens	20.7%	18
4	mee eens	48.3%	42
5	volledig mee eens	14.9%	13
	Totaal	100%	87

Q21 - In mijn afweging om later zelf een training te geven aan deze doelgroep speelt mee [meerdere keuzes mogelijk]:



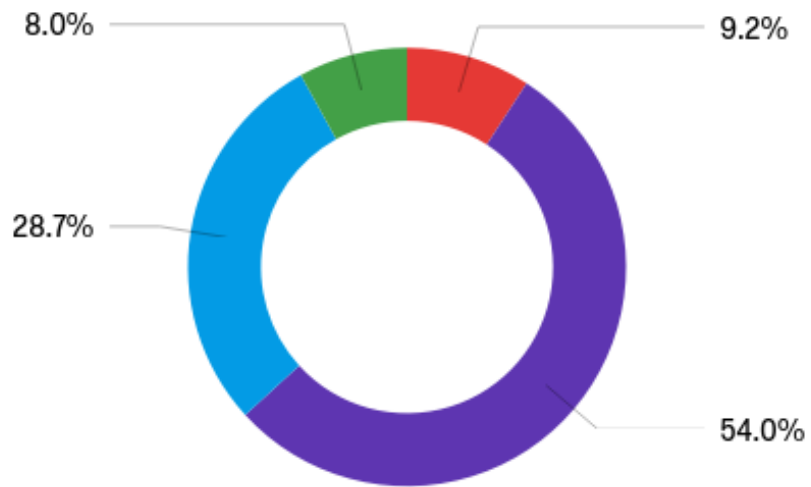
- Mijn inkomsten - bijvoorbeeld wanneer er minder deelnemers per groep zijn
- De mogelijk intensieve begeleiding van de doelgroep
- De mate waarin ik mij comfortabel voel om met deze doelgroep te werken
- Iets anders, namelijk:

#	Antwoord	%	Aantal
1	Mijn inkomsten - bijvoorbeeld wanneer er minder deelnemers per groep zijn	12.2%	9
2	De mogelijk intensieve begeleiding van de doelgroep	31.1%	23
3	De mate waarin ik mij comfortabel voel om met deze doelgroep te werken	39.2%	29
4	Iets anders, namelijk:	45.9%	34
	Totaal	100%	74

**Q18 - Geef hier aan waar uw interesse naar uitgaat [meerdere keuzes mogelijk]:**

#	Antwoord	%	Aantal
1	Ik heb interesse om mee te denken over de training	64.9%	50
2	Ik wil graag de nieuwsbrief ontvangen	85.7%	66
	Totaal	100%	77

Q20 - Tot slot, hoeveel jaar ervaring heeft u in het begeleiden van mindfulnessstrainingen?



■ Minder dan een jaar 
 ■ 1-5 jaar 
 ■ 5-10 jaar 
 ■ Meer dan 10 jaar

#	Antwoord	%	Aantal
1	Minder dan een jaar	9.2%	8
2	1-5 jaar	54.0%	47
3	5-10 jaar	28.7%	25
4	Meer dan 10 jaar	8.0%	7
	Totaal	100%	87