Training AaNdacht voor mensen met DEmentie en Mantelzorgers

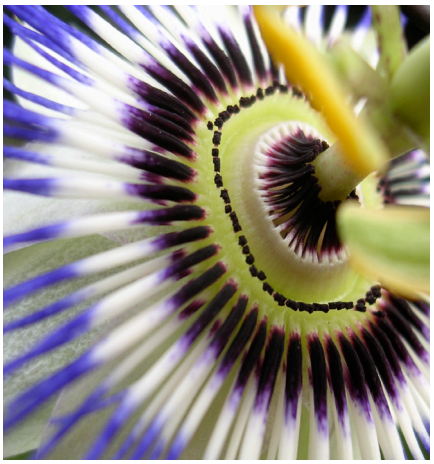
In samenwerking met

Fred Foundation
inspiring the invironment and environment

alzheimer nederland

Nieuwsbrief TANDEM #4 April 2018

Welkom bij de TANDEM nieuwsbrief



Afronding eerste groep en begin tweede TANDEM groep

Afgelopen december is de eerste TANDEM groep met veel positieve reacties afgerond. In deze nieuwsbrief kunt u hierover meer lezen. De werving voor de tweede groep is ook begonnen: in mei zal in Roermond een TANDEM training van start gaan. Als u interesse heeft in deelname, dan kunt u in deze nieuwsbrief en op de TANDEM-website lezen hoe u zich kunt aanmelden.

Verder hebben we weer een boekentip, een oefening, en een verwijzing naar een prachtig artikel over dementie in de Psychologie Magazine.

Wilt u meedoen aan TANDEM?

*Begin mei begint de tweede TANDEM-training in **Roermond**. Hieraan kunnen mensen meedoen met een beginnende vorm van dementie, die thuiswonend zijn, samen met hun partner of mantelzorger.*

Het programma

Samen met uw mantelzorger komt u gedurende 8 weken wekelijks in een groep bij elkaar in Roermond. Bijeenkomsten duren steeds 2,5 uur, en bestaan uit aandachtsoefeningen, eenvoudige bewegingsoefeningen en het uitwisselen van ervaringen met de andere deelnemers. U krijgt oefeningen mee om iedere dag thuis te kunnen doen. Er zijn voor u geen kosten voor deelname, en als u reiskosten maakt dan worden deze vergoed.

Onderzoek

Wanneer u meedoet aan de training zult u ook gevraagd worden om vooraf en achteraf enkele vragenlijsten in te vullen, en zult u na afloop van de training thuis geïnterviewd worden over uw ervaringen met de training.

Voorwaarden voor deelname

Er is onlangs een diagnose 'beginnende dementie' bij u gesteld. U bent gemotiveerd om samen met uw partner of mantelzorger mee te doen aan deze 8-weekse training (let op: alleen 'paren' kunnen meedoen). U woont in de buurt van Roermond en u bent in staat om wekelijks zelfstandig naar de trainingslocatie (Toon Hermans Huis, Willem II Singel 17, te Roermond) te komen.

De bijeenkomsten (2018):

Dinsdag 8 mei	10:00-12:30
Dinsdag 15 mei	10:00-12:30
Dinsdag 22 mei	10:00-12:30
Dinsdag 29 mei	10:00-12:30
Dinsdag 5 juni	10:00-12:30
Zaterdag 9 juni	10:00-14:00
Dinsdag 12 juni	10:00-12:30
Dinsdag 19 juni	10:00-12:30
Dinsdag 26 juni	10:00-12:30

Bent u geïnteresseerd?

Neem dan per mail contact op met:
Lotte Berk
psycholoog en onderzoeker van het Alzheimer Centrum Limburg
lotte.berk@maastrichtuniversity.nl

of neem contact op met de trainer:
Franca Warmenhoven
f.warmenhoven@maastrichtuniversity.nl
telefoon 06-41497425

Artikel “Mijn moeder heeft Alzheimer” in de Psychologie Magazine

Deze maand verscheen in de Psychologie Magazine een artikel over leven met dementie. Journaliste Anna Myrte Korteweg interviewde haar moeder (die de diagnose Alzheimer heeft) en haar vader, en schrijft ook over haar ervaringen. Er is ook kort aandacht voor het TANDEM project. Op de website van het maandblad kunt u het artikel en ook een kort filmpje bekijken waarin het gezin aan het woord komt: ‘Hoe leer je leven met Alzheimer’.

Boekentip

Onze laatste jaren van vreugde en verdriet: Mindful omgaan met Alzheimer — Olivia Ames Hoblitzelle, Uitgeverij Ten Have, 2011, ISBN 9789025961411

Toen Olivia Ames Hoblitzelle en haar man Hob te horen kregen dat Hob Alzheimer had, was hun eerste reactie om zich vast te klampen aan hun oude leven. Maar al gauw beseften ze dat ze de laatste fase van Hobs leven met aandacht en liefde tegemoet moesten treden. Hoe dit met vallen en opstaan gelukt is, vertelt Olivia in deze ontroerende memoires. Ze schetst een liefdevol, maar realistisch portret van Hob, een geestige en intelligente man, die ondanks zijn geestelijke teruggang van filosofische gesprekken bleef houden. Daarbij geeft de auteur spirituele overwegingen, praktische tips en meditatie-oefeningen voor partner, kind of vriend van de persoon met dementie. Een inspiratiebron hiervoor was haar jarenlange ervaring als psychotheratpeut, onder andere als collega van Jon Kabat-Zinn, grondlegger van de mindfulnesstraining, die ook het voorwoord schreef.

Enkele mooie citaten uit het boek (pp. 38-39): op bezoek bij een Tibetaans-Boeddhistische meditatieleeraar TT, “‘Hoe gaat dit in Tibet?’ vroeg ik. ‘Hoe kijken mensen daar naar dementie? Hoe gaan families ermee om?’ (...) Ik was verbijsterd door wat hij zei. In zijn cultuur wordt de ontmanteling van de geest gezien als een natuurlijk proces, net als het uiteenvallen van het lichaam. Zo is het natuurlijk verloop van dingen. (...) ‘Vergeet niet’, vervolgde TT, ‘dat we onze houding ten opzichte van pijn kunnen herzien. Pijn kan zelfs goed zijn, want als je pijn hebt verbrand je oud karma. Probeer de problemen niet als iets negatiefs te zien wanneer ze op je pad komen. (...) Pijn is het krachtigste meditatieinstrument. (...) Gebruik de problemen in je leven als aansporing om verder te groeien, dan worden zij een zegen en geen vloek.’ ” (p.88) “En hij [Hob, red.] had een groot vertrouwen in de meditatie. In zijn eentje kon hij zich niet herinneren hoe hij moest mediteren, daarom mediteerden wij vaak samen, Hij zei dat de meditatie op een bepaalde manier nu veel vanzelfsprekender verliep dan in het verleden.”

Het boek is een aanrader voor zowel mindfulnesstrainers als vooral ook voor mensen die zelf de 8-weekse mindfulnesstraining hebben doorlopen, en die de hoofdpersonen herkennen uit hun eigen dagelijkse leven. Op dit moment is het boek bij Bol.com met korting verkrijgbaar van €22,50 voor slechts €6,90.

- Martin van Boxtel, arts en mindfulnesstrainer

Stilstaan bij prettige momenten

Regelmatig gaan we gehaast door het leven. We hebben het druk of we hebben zorgen die ons bezig houden of zijn bezig met problemen die we moeten oplossen. Als we hierdoor erg in beslag genomen worden, kunnen we de kleine mooie dingen in het leven die er vaak ook nog zijn uit het oog verliezen. Het lijken misschien maar kleine dingen, maar toch kan het een grote impact hebben als we af en toe de tijd kunnen nemen om bij de kleine prettige momenten op een dag stil te staan: een lentebloem die staat te bloeien, de zon die doorbreekt, mooie wolkenpartijen, een lekker kopje koffie, een glimlach van iemand die je tegen komt. Als we goed opletten zijn er misschien wel meer prettige momenten dan we ons anders bewust zijn.

Eerste TANDEM groep: positieve reacties

Afgelopen december was de laatste sessie van de eerste TANDEM groep. De groep bestond uit vier koppels: elk bestaand uit een persoon met beginnende dementie en hun partner. De deelnemers waren erg positief over hun deelname aan de training. De meeste deelnemers gaven aan dat ze de oefeningen in hun dagelijks leven gebruiken. De training heeft geholpen met het kunnen omgaan met de situatie. Een deelnemer vertelde:

“De training en de ontmoetingen hebben ons leven rijker gemaakt. We hebben het ervaren als momenten met een gouden randje. Voor mijn partner is het nu al een houvast in zijn dagelijks leven.”

We kijken uit naar het starten van de tweede groep in Roermond.

Oefening

Probeer de komende week bewust te zijn van de kleine prettige momenten in je dag. Als je zo’n moment opmerkt, sta dan even stil bij wat je ervaart: welke gedachten of gevoelens komen in je op en wat voel je in je lichaam?

De stappen van het TANDEM project

1. Concept TANDEM mindfulness training vormgeven in overleg met experts op het gebied van dementie en ervaren trainers.

2. Evaluatie opzet TANDEM mindfulness training door experts en de doelgroep zelf (focusgroepen)

3. Haalbaarheid testen: pilot met de TANDEM training. Aanpassingen aan de hand van ervaringen van deelnemers en trainers door middel van vragenlijsten en interviews.

4. TANDEM mindfulness trainingsprotocol kan gebruikt worden door trainers en in vervolgonderzoek

Heeft u vragen?

Op de website **www.tandemproject.nl** kunt u een antwoord op Veelgestelde Vragen vinden. Heeft u een vraag die hier niet bij staat? Stuur dan gerust een email naar lotte.berk@maastrichtuniversity.nl

TANDEM projectgroep

Postbus 616, 6200 MD Maastricht

lotte.berk@maastrichtuniversity.nl

Lotte Berk

Promovenda bij Maastricht University en mindfulness trainer

Martin van Boxtel

Arts en universitair hoofddocent bij Maastricht University en mindfulness trainer

Franca Warmenhoven

Arts en onderzoeker bij Maastricht University en mindfulness trainer

Marjolein de Vugt

Gezondheidszorg-psycholoog, mede-hoofd van het Alzheimer Centrum Limburg en hoogleraar bij Maastricht University