



Training AaNdacht voor mensen met DEmentie en Mantelzorgers

In samenwerking met



Fred Foundation

inspiring the invinment and environment



alzheimer
nederland

Nieuwsbrief TANDEM

Januari 2017

Welkom bij de eerste niewsbrief van TANDEM

Het project is van start gegaan!

In September 2016 is het TANDEM project gestart. Het doel van het project is om een mindfulness-training te ontwikkelen, speciaal voor mensen met dementie in een vroege fase én hun mantelzorgers.

Naast onze website www.tandemproject.nl willen we u ook via onze nieuwsbrief u op de hoogte houden van de ontwikkelingen.

Deze nieuwsbrief bevat onder meer de uitslag van een enquête onder mindfulness trainers over hun ervaring met de doelgroep van TANDEM, boekentips, informatie over mindfulness, en andere achtergronden van het project.

Gelukkig Nieuwjaar!



Wat is mindfulness?

Veel mensen kennen het woord, maar wat is 'mindfulness' precies en wat kan het voor u betekenen?

Lees verder op blz 2

Mindfulness en dementie

Mindfulness zou vertaald kunnen worden als 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'. Het gaat over met aandacht zijn bij wat er is, zonder er over te oordelen of het anders te willen.

Mindfulness is een vaardigheid die aangeleerd kan worden in een achttweekse training. De training is oorspronkelijk ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn in de Verenigde Staten. Eind jaren '70 stelde hij een programma samen voor mensen die medisch uitbehandeld waren, bijvoorbeeld mensen met chronische pijn.

Uit onderzoek blijkt dat deze training een gunstige uitwerking heeft op mensen met uiteenlopende psychische aandoeningen. Zo hebben mensen bijvoorbeeld minder last van angst en depressiviteit, en kan de weerbaarheid voor stress-gerelateerde klachten toenemen.

Met het TANDEM-project willen we de training geschikt maken voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Op deze manier hopen we bij te dragen aan een betere kwaliteit van leven, bijvoorbeeld omdat men zich minder zorgen gaat maken, of minder blijft hangen in gedachten over wat er ooit was of wat er ooit nog gaat komen.

Waarom Mindfulness?

Veel van het lijden dat we in ons leven ervaren komt voort uit niet-mindful zijn, uit dingen anders willen dan dat ze werkelijk zijn. Dat ervaren we soms bij pijn, stress of ziekte; we laten ons op sleeptouw nemen door onze gedachten of emoties, die ons hinderen bij het waarnemen van de werkelijkheid in het huidige moment.

Automatische denk- en gedragspatronen kunnen leiden tot gevoelens van spanning, angst of somberheid. Door mindfulness te beoefenen kunnen we deze 'automatische piloot' beter herkennen en leren we om met aandacht te handelen.



Boekentip **Ik heb dementie**

Ruud Dirks, Prof. Dr. Marcel Olde Rikkert

Dit boek is een verzameling van openhartige brieven van 'ervaren dementiepatiënten' aan lotgenoten. In deze persoonlijke brieven geven 50 personen aan wat hen helpt om de ziekte een plaats te geven in hun leven. Hoe blijf je positief? Hoe kun je je leven inrichten als je dingen vergeet? Hoe accepteer je dat je niet beter wordt, maar toch van het leven blijft genieten? 'Ik heb dementie' is het eerste Nederlandstalige boek dat door mensen met dementie geschreven is!

[Meer Leestips](#)

Verslag TANDEM

Vragenlijstonderzoek

Hier beschrijven we kort de uitkomsten van het vragenlijst-onderzoek onder trainers. Het volledige verslag kunt u op de website vinden onder [Nieuws](#).

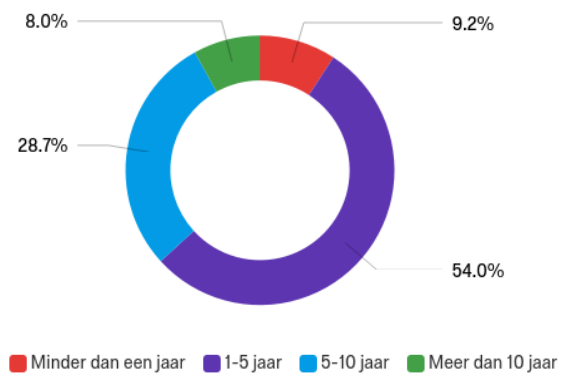
1. Er bestaat een grote interesse bij trainers om trainingen voor mensen in de doelgroep van TANDEM aan te bieden
2. Er is bij een meerderheid een voorkeur voor het geven van trainingen in een groepsverband, in verschillende samenstellingen.
3. Een meerderheid geeft aan om in geval van een combitraining onderdelen door de mantelzorgers en personen met dementie apart te laten uitvoeren
4. Respondenten geven aan dat ze aangepaste trainingsmaterialen en toepasbare kennis over dementie erg belangrijk vinden. Het aangepaste trainingsmateriaal dient bij voorkeur complementair te zijn aan die van de 8-weekse trainingsvorm.

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

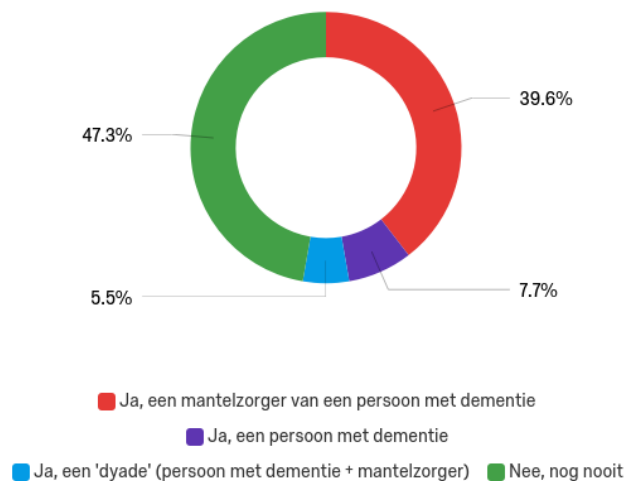
Waarom dit vragenlijstonderzoek?

In de periode oktober – december 2016 is door de TANDEM-projectgroep een vragenlijst uitgezet onder trainers van de twee Nederlandstalige beroepsverenigingen van mindfulnesstrainers: 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.

Ervaring trainer (in jaren)



Trainer is gevraagd naar mogelijkheden om bij hem/haar een mindfulness training te volgen



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 een vraag?

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 universiteit hoofddocent bij Maastricht University