



## Workshop 2.2

### 'Balans houden in het niet-weten' Mindfulness in de context van dementie

Franca Warmenhoven en Martin van Boxel



*"Je zit eigenlijk met z'n tweeën op die fiets. Als de ene uit balans raakt, dan raakt de ander vaak ook wat uit balans. Het is soms een hele oefening om de balans samen te vinden en te behouden. En het vraagt niet alleen maar dat je voor de ander kijkt hoe de ander in balans kan blijven, maar vooral ook 'hoe blijf ik zelf in balans?'"*

We worden met elkaar steeds ouder en daarmee neemt ook het vóórkomen van dementie toe. De diagnose dementie brengt vaak veel stress en onzekerheid met zich mee, zowel voor de persoon met dementie als de naasten. De ziekte kent vele vormen en mensen met dementie zijn vaak bezorgd over het verlies van hun geheugen, hun zelfstandigheid en hun identiteit. Naasten van een persoon met dementie delen in deze zorgen en ervaren daarnaast ook stress vanuit hun rol als mantelzorger.

In het TANDEM-project is onderzocht hoe een training mindfulness toegankelijk gemaakt kan worden voor mensen met beginnende dementie en hun mantelzorgers. Binnen TANDEM werd een trainingsprotocol ontwikkeld en onderzocht voor groepen 'dyades' van mensen met beginnende dementie en hun naaste. Een expliciete intentie van de training is om niet alleen de persoon met dementie óf de naaste te trainen in mindfulness, maar 'het systeem' van persoon met dementie en naaste te ondersteunen. Door mindfulness kunnen mensen samen leren omgaan met de stress, onzekerheid en het niet-weten die onlosmakelijk verbonden zijn met de diagnose dementie. Daarnaast kan het de veerkracht voor de toekomst, met de te verwachten moeilijkheden, vergroten.

Tijdens deze workshop wordt toegelicht hoe we binnen TANDEM te werk zijn gegaan en wat de resultaten zijn. Enkele specifieke thema's van de training, zoals acceptatie en communicatie, zullen uitgelicht worden.

Verder staan we stil bij wat het van mindfulnessstrainers vraagt om deze doelgroep te trainen en discussiëren we samen over de vervolgstappen.



**Franca Warmenhoven** is arts, onderzoeker en mindfulnessstrainer. Zij werkt bij de Universiteit Maastricht en bij SeeTrue als mindfulness opleider. Samen met Martin van Bortel en Lotte Berk (Maastricht University) werkt zij aan het TANDEM project.



**Martin van Bortel** is arts, mindfulnessstrainer en universitair hoofddocent aan Maastricht University. Hij doet onder meer onderzoek naar cognitieve veroudering en dementie, en de rol die leefstijl hierbij speelt.