

Maart 2019

# Tandem Project

**Mindfulness Training voor Mantelzorgers en  
beginnend dementerende**



**Het perspectief van ouder worden in onze samenleving**

Uit onderzoek van de stichting Alzheimer Nederland blijkt dat er nu in 2018 270.000 mensen lijden aan dementie. 40 % daarvan is boven de 90 jaar. Men verwacht dat in 2040 dit aantal verdubbeld zal zijn (1). Buiten het leed voor de betrokkenen, zijn de kosten voor de maatschappij 6,6 miljard, dit is 7,7 % van de totale kosten in de Nederlandse gezondheidszorg (2015) (2).

## **Gevolgen**

Het huidige overheidsbeleid is erop gericht om mensen met dementie zo lang mogelijk thuis te laten wonen. De verantwoordelijkheid voor het welzijn van de dementerende wordt bij de informele zorg (partner, familie, bekenden) gelegd.

Mantelzorgers zijn hier meestal niet op toegerust en blijken vaak niet in staat hun eigen welzijnsgrenzen te bewaken. Daardoor kunnen ze overbelast worden en angsten, depressie en burn-outklachten krijgen (3).

Als de mantelzorger ziek wordt heeft dat grote gevolgen voor zowel de mantelzorger zelf als voor de dementerende. De dementerende moet dan alsnog opgenomen worden in een zorginstelling.

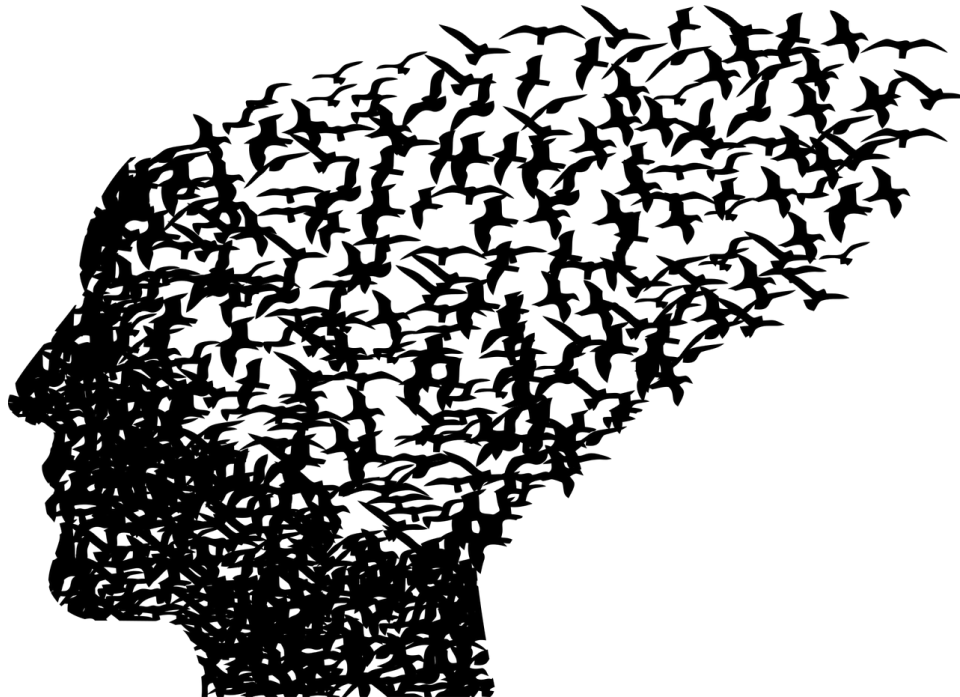
Het bewaken van het welzijn van de mantelzorger is dus ook belangrijk voor de dementerende, maar ook voor de maatschappelijke kosten (2).

## **Wat het betekent voor de mantelzorger:**

- vrij continue mentale belasting
- vaak ook ophouden met werken, dus inkomstenverlies
- arbeidsrelatie komt onderdruk
- persoonlijke lijdensdruk door veranderende dementerende
- de veranderingen moeilijk kunnen accepteren
- angstgevoelens, depressiviteit en burn-outklachten door stress
- geen tijd nemen voor ontspanning
- beperking bewegingsvrijheid
- telkens inspelen op het onvoorspelbare karakter van de zorgtaak (11)

## **Wat het betekent voor de dementerende:**

- verlies van autonomie
- angstgevoelens, depressiviteit en stress
- grote lijdensdruk door het waarnemen van achteruitgang
- moeite met acceptatie daarvan
- moeite met het interpreteren van signalen uit de buitenwereld
- vooral de enorme toename van technologische ontwikkelingen, die zij steeds moeilijker tot zich kunnen nemen levert telkens meer stress op(11)



## **Wat is er nodig?**

- Hulp voor zowel de mantelzorgers als voor de (beginnend) dementerende.
- Uit recent onderzoek blijkt dat Mindfulness training voor deze doelgroepen een positieve verandering in het dagelijks leven kan brengen (8).

## **Mindfulness interventie (4):**

- verlichting van het ervaren stressniveau (5, 7)
- afname van de depressieve gevoelens (6, 7)
- verhoogt de zelfcompassie (4, 7, 9)
- verhoogt de aandacht en het geheugen(10)

## **Tandem**

Door de Universiteit van Maastricht en het Alzheimer Centrum Limburg is in 2016 het project TANDEM opgezet (4). Training AaNdacht voor mensen met Dementie en de

Mantelzorger, kortweg **TANDEM** is gebaseerd op de 8-weekse Mindfulness-Based Stress Reduction training (MBSR), ontwikkeld vanuit de medische sector door Jon Kabat Zinn.

In 2016 was er nog maar weinig bekend over de toepassing van een mindfulnesstraining bij deze kwetsbare doelgroep. Het is een nieuwe richting in de Mindfulness Based trainingen, gericht op zowel de mantelzorger als de dementerende voor wie zij zorgen. De nadruk de van cursus ligt op de stressvolle zaken waarmee de dementerende en de mantelzorger te maken hebben.

Na een voorafgaande test periode is eind oktober 2018 het officiële trainingspakket uitgerold om van start te kunnen gaan.

Het uitgangspunt van deze Mindfulnesstraining is de meerwaarde (8) die ontstaat door mensen met dementie samen met hun primaire mantelzorger aan deze aandachtstraining te laten deelnemen. Er kan dan een nieuwe gemeenschappelijke basis ontwikkeld worden, die gericht is op accepteren met al wat er aanwezig is in het moment.

Daarbij kunnen mildheid en compassie voor elkaar ontstaan. Dit geeft nieuwe ruimte en mogelijkheden (4).

Geïnspireerd door deze Tandem (MBSR) Mindfulnesstraining wil Mind Management Works deze training voor dementerenden en hun mantelzorgers opzetten in Den Haag en Leidschendam.

## Mind Management Works

Ik wil mij graag even voorstellen, ik ben Jacqueline Wallé, mindfulness trainer en management consultant. Ik heb mijn bedrijf "**Mind Management Works**" in 2015 opgericht. Mijn auto ongeluk eind 2011 is bepalend geweest voor het kiezen van de naam van mijn eigen bedrijf. ". Ik heb aan den lijve ondervonden wat Mindfulness te bieden heeft: begrijpen wat stress met je lichaam doet en hoe je dit met een bewuste geest kan beïnvloeden.



Een van de ingrijpende zaken die veel stress veroorzaakt en stress blijft geven, is bijvoorbeeld niet direct meer kunnen herinneren wat je zojuist hebt gedaan. Dit geeft veel stress en levert uiteindelijk angst en twijfel op, welke het geheugen weer verder onder druk zetten en stress opleveren. Kortom een herhalend proces op zich.

In de Mindfulness cursus wordt door middel van aandacht- en bewustzijnstraining dit proces minder stressvol gemaakt. Dit geeft meer rust en bevordert de gezondheid.

Mindfulness is een nieuwe levenswijze die je direct in contact laat komen met jezelf als geheel, zodat je hersenen en de rest van je lichaam beter met elkaar kunnen communiceren.

De Mindfulnesstraining maakt je meer bewust van je gewoontepatronen. Met deze kennis kun je betere keuzes maken en weloverwogen beslissingen nemen op het juiste moment.

**Mind Management Works** werkt samen met de mindfulnesstrainers Françoise Zorge en Yolanda van Straten.

Hierbij is een unieke combinatie ontstaan van management consultancy, psychologie en onderwijs (Remedial Teacher). Het resultaat is een brede basis waaruit de

Mindfulnessstraining gegeven wordt met o.a. krachtgericht coachen, ACT en positieve psychologie. De trainers hebben zelf ook ervaring met mantelzorg, burn-out en stress.

Naast de groep beginnend dementerende, die specifiek naar voren is gekomen door de Universiteit Maastricht en de Alzheimerstichting, willen wij ook andere mantelzorgers met degene voor wie ze zorgen verwelkomen en meenemen in het onderzoek.

Indien u vragen heeft over deze nieuwe training, kunt u via onderstaande gegevens bereiken.

Met vriendelijke groet,



Jacqueline Wallé  
+31 6 54 96 77 85

[info@mindmanagementworks.nl](mailto:info@mindmanagementworks.nl)  
[www.mindmanagementworks.nl](http://www.mindmanagementworks.nl)



## Referenties:

- (1) <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/dementie/cijfers-context/huidige-situatie#node-aantal-mensen-met-dementie>
- (2) <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/dementie/kosten/kosten#node-kosten-van-zorg-voor-dementie>
- (3) <https://www.arboned.nl/wat-u-moet-weten/verzuim-verlagen/voorkom-uitval-door-stress>
- (4) <https://www.tandemproject.nl/single-post/2018/06/13/Literatuurstudie-die-de-basis-werd-voor-TANDEM-is-nu-gepubliceerd>
- (5) **Mindfulomics: Searching for the Molecular “Signature” of Mindfulness**  
Jeffrey Greeson<sup>1, 2</sup>, Mary Keenan<sup>3</sup>, Devin Barney<sup>4</sup>, Jonathan Reda<sup>2</sup>, Xiangdong Ren<sup>5</sup>, Jonathan Schug<sup>6</sup>.
- (6) **Effects of Mindfulness-based Stress Reduction on Psychological Symptoms and Telomere Length: A Randomized Active-Controlled Trial**  
Shian-Ling Keng<sup>1</sup>, Richard Ebstein<sup>2</sup>, Pei Shan Looi<sup>2</sup>, Onn-Siong Yim<sup>2</sup>, Poh San Lai<sup>2</sup>, Anne Chong<sup>2</sup>.
- (7) **Rick Hanson & Richard Mendius, *Boedha’s Brein***, uitgever Ten Have, 2012, blz 91-92.
- (8) **Benefits of Mindfulness Training for Patients with Progressive Cognitive Decline and their Caregivers**, Am J Alzheimers Dis Other Demen. 2015 May ; 30(3): 257–267. doi:10.1177/1533317514545377Ken A. Paller, PhD and others.
- (9) **David Dewulf , *De Weg van Zelfcompassie. Van kwetsbaarheid naar veerkracht***, uitgever Lannoo, 2016.
- (10) **Rick Hanson & Forrest Hanson, *Resilient***, uitgever Ebury Publishing, 2018
- (11) **Werk en Mantelzorg, Een risico voor de psychische gezondheid?**  
Marjolein Broese van Groenou en anderen, Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken 2015 (31)4, bestemd voor de vrije Universiteit 180209