

## Partner in Balans voor andere naasten van jonge mensen met dementie

In het 8-weekse online Partner in Balans programma ([www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl)) zijn thematische modules opgenomen voor andere naasten van jonge mensen met dementie. Deze modules zijn ontwikkeld binnen het UNICITY project. Tijdens het programma kun je 4 van onderstaande thematische modules volgen. Iedere module bestaat uit een videofragment, een geschreven tekst, een reflectieopdracht en een persoonlijk stappenplan. Hieronder volgt een beschrijving van alle modules.

### Acceptatie

De module gaat over:

- Omgaan met de diagnose
- Openstellen voor mogelijkheden van dit moment
- Leren aanpassen aan de veranderingen

Dementie heeft vaak een sluipend begin en ontstaan er moeilijkheden in het dagelijkse leven. Dit kan samen gaan met frustratie en onbegrip. Het leren omgaan met en accepteren van de veranderingen veroorzaakt door de dementie kan moeilijk zijn. In deze module leer je meer over het vinden van een manier waarop je kunt omgaan met de veranderingen.

### Balans in activiteiten

De module gaat over:

- Inzicht in het belang van ontspanning
- Zoeken naar een balans in activiteiten
- Aandacht voor plezierige activiteiten

Betrokken zijn bij de zorg voor iemand met dementie vraagt veel energie. Het is daarom van belang dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Bijvoorbeeld door dingen te doen waar je positieve energie van krijgt. In deze module leer je meer over het balanceren van activiteiten om in balans te blijven.

### Communiceren

De module gaat over:

- Inzicht in veranderingen in communicatie
- Tips voor een goede communicatie
- Leren omgaan met meningsverschillen

Veranderingen in het denken, gedrag of emoties veroorzaakt door de dementie kunnen de communicatie met je naaste lastig maken. In deze module leer je meer over problemen met de communicatie en taal en de mogelijke oorzaken die hieraan ten grondslag liggen. Tevens volgen er tips over hoe om te gaan met communicatieproblemen.

## Focussen op het positieve

De module gaat over:

- Inventariseren van mogelijkheden
- Positief leren denken
- Mogelijke alternatieven zoeken of veranderingen aanvaarden

Iedereen heeft weleens negatieve gedachten. Soms kan het lastig zijn om positief te blijven. In deze module krijg je inzicht in het ontstaan van bepaalde gedachten, gevoelens en gedrag en leer je meer over positief denken.

## Het gezin

De module gaat over:

- Nadenken over veranderende relaties en rollen binnen het gezin
- Hiermee omgaan op jouw manier
- Het bespreekbaar maken van spanningen of problemen binnen het gezin

Dementie heeft vaak ingrijpende gevolgen voor heel het gezin. De rollen en verhoudingen binnen het gezin veranderen en verschillende gezinsleden gaan vaak op een andere manier met de situatie om. In deze module is er aandacht voor het veranderende toekomstperspectief, het maken van een studiekeuze en zorgen rondom de gezonde ouder.

## Inzicht in jezelf

De module gaat over:

- Inzicht in je eigen reacties in moeilijke situaties
- Doorbreken van negatieve interacties met elkaar
- Nadenken over goede manieren om problemen op te lossen

Veel mensen voelen zich onzeker over de manier waarop ze iemand met dementie kunnen helpen. De situatie roept vaak vragen op, zoals: “Hoe moet ik reageren?” of “Moet ik ergens mee helpen of juist niet?”. Er zijn verschillende manieren waarop je met de veranderingen kunt omgaan, in deze module leer je meer over de verschillende zorgstijlen en je eigen gedrag.

## Onzekerheden en piekeren

De module gaat over:

- Herkennen van piekersignalen
- Omgaan met piekergedachten en spanning
- Niet te veel op de zaken vooruitlopen

Als je piekert dan denk je langdurig en zorgelijk over iets na. Piekeren kan eindeloos doorgaan en steeds spoken weer dezelfde negatieve gedachten door je hoofd. Het blijkt dat naast van jonge mensen met dementie regelmatig zorgen hebben over de toekomst. In deze module leer hoe je kunt omgaan met deze gedachten.

## Sociale relaties en steun

De module gaat over:

- Met je omgeving praten over wat er aan de hand is
- Tijd maken voor vrienden
- Om hulp en steun vragen in je omgeving

Het hebben van sociale relaties is voor iedereen belangrijk. Dit is niet altijd even makkelijk als iemand in je omgeving dementie heeft. Zo kan het bijvoorbeeld lastig zijn om vrienden thuis uit te nodigen. In deze module krijg je inzicht in je eigen sociale netwerk en inventariseer je manieren om in je netwerk te investeren.

## Veranderingen bij de persoon met dementie

De module gaat over:

- Inzicht in cognitieve klachten
- Inzicht in gedragsveranderingen
- Invloed van veranderingen op relaties

Het gedrag en de persoonlijkheid van je naaste met dementie kan ingrijpend veranderen. Deze veranderingen kunnen veel vragen oproepen. “Waar komen veranderingen in gedrag vandaan?”, “Wat betekent dit voor mij?”. In deze module is er aandacht voor veranderingen bij de persoon met dementie en welke gevolgen deze veranderingen op jouw leven hebben.

## Zorgen rondom erfelijkheid

De module gaat over:

- Nadenken over erfelijkheid
- Inzicht krijgen in de voor- en nadelen van erfelijkheidsonderzoek
- Het bespreekbaar maken van zorgen rondom erfelijkheid

Als iemand in je omgeving te maken krijgt met dementie dan heeft dit invloed op hoe jij je voelt en hoe je denkt. Zorgen over hoe het verder moet en de toekomst komen veel voor. Naast deze zorgen treden er soms ook zorgen op rondom erfelijkheid: “Wat als ik het ook krijg?” of “Hoe groot is de kans dat ik het krijg?”. In deze module is er aandacht voor deze vragen.