

Partner in Balans voor partners van mensen met dementie

De inhoud van het programma “Partner in Balans” is gebaseerd op literatuur over MCI en lichte dementie, ervaringen van professionals en mantelzorgers. Elke module bestaat uit een inleidend filmpje, een geschreven toelichting, een opdracht en het (zelfmanagement) 5stappenplan. Er bestaan verschillende collecties met modules, waaronder een collectie voor partners van mensen met dementie op jonge en oudere leeftijd. Tijdens het intakegesprek kies je samen met de coach 4 modules om mee te starten. Hieronder volgt per module een korte toelichting en wordt aangegeven in welke collectie de modules zijn opgenomen.

Acceptatie

** Collectie(s): dementie op oudere leeftijd & dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

- Omgaan met een moeilijke diagnose
- Openstellen voor de mogelijkheden van dit moment
- Leren aanpassen aan de veranderingen in het dagelijkse leven

Als je te maken krijgt met geheugen- of cognitieve problemen dan kan er veel veranderen. Iemand met de klachten moet met de veranderingen leren leven, maar de partner ook. Dat is niet altijd makkelijk en het is soms een lange weg. In de module ‘Acceptatie’ leer je om problemen die je niet op kunt lossen los te laten. Ook leer je je open te stellen voor de mogelijkheden van dit moment en hoe je je kunt aanpassen aan de veranderingen bij je partner.

Balans in activiteiten

** Collectie(s): dementie op oudere leeftijd & dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

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

In het dagelijks leven zijn er activiteiten die weinig plezier geven en die je veel energie kosten. Denk bijvoorbeeld aan dagelijkse verplichtingen, zoals huishoudelijke taken. Ook zijn er activiteiten die je juist positieve energie geven. Het is belangrijk om een goede balans te vinden en te houden tussen leuke en minder leuke activiteiten. Bij een goede balans zal je namelijk beter functioneren. Maar die balans vinden en houden is niet makkelijk wanneer je partner geheugen- of cognitieve problemen heeft. In de module ‘Balans in activiteiten’ krijg je meer inzicht in het belang van ontspanning. Ook ga je in deze module op zoek naar de juiste balans in activiteiten om de zorg zo lang mogelijk vol te houden.

Communicatie met partner

** Collectie(s): dementie op oudere leeftijd & dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

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

Wanneer je een lange tijd samen bent dan weet je wat je aan elkaar hebt en zijn de gesprekken die jullie voeren vertrouwd. Je bespreekt bijvoorbeeld samen de dagelijkse dingen, situaties die je hebt meegemaakt of dingen waar je over nadenkt of mee zit. Dit is vaak een wederzijdse uitwisseling van gedachten en situaties waarin je luistert en begrip toont voor elkaar. Geheugen- en andere cognitieve problemen kunnen leiden tot veranderingen in de relatie. Het kan moeilijker worden om met aandacht naar anderen te luisteren, om begrip te tonen, of om de boodschap te begrijpen. Dit heb je misschien al ervaren in gesprekken met je partner. In de module 'Communicatie met partner' krijg je meer inzicht in de veranderingen in de communicatie en leert je om te gaan met mogelijke meningsverschillen. Ook krijg je in deze module tips voor een goede communicatie.

De veranderende partner

** Collectie(s): dementie op oudere leeftijd & dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

- Inzicht in cognitieve klachten
- Inzicht in gedragsveranderingen
- Invloed van veranderingen op de relatie

De veranderingen bij je partner kunnen veel vragen met zich meebrengen. Wat zijn geheugenklachten eigenlijk? Waar komen veranderingen in gedrag vandaan? Hoe moet dat nu verder? In de module 'De Veranderende Partner' krijg je meer inzicht in geheugenklachten en gedragsveranderingen die hierbij komen kijken en leer je hoe de geheugenklachten van je partner invloed hebben op je eigen functioneren.

Focussen op het positieve

** Collectie(s): dementie op oudere leeftijd & dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

- Inventariseren wat samen wel nog mogelijk is
- Niet alles preventief opgeven
- Mogelijke alternatieven zoeken of veranderingen aanvaarden

Wanneer je veranderingen bij je partner opmerkt, is dat soms zwaar. De taakverdeling kan veranderen, waardoor je het ineens veel drukker krijgt. Dat kan vermoeidheid veroorzaken. Je zorgen maken of veel piekeren over de toekomst, leidt tot spanning en stemt soms

somber. In de module 'Focussen op het positieve' richten we ons op het behouden van een goed leven. De relatie tussen gedachten, gevoel en gedrag zal worden besproken. Daarnaast benadrukken we in deze module dat het belangrijk is om niet alles preventief op te geven, maar vooral te kijken naar wat er samen nog wel kan en mogelijk is. We inventariseren mogelijke alternatieve activiteiten en proberen de dingen die veranderen positief te benaderen om zo samen het leven zo goed mogelijk te houden.

Inzicht in jezelf

** Collectie(s): dementie op oudere leeftijd & dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

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

Veel partners zijn onzeker over de manier waarop ze hun partner kunnen helpen. Het roept veel vragen op, zoals: 'hoe moet ik reageren als mijn partner iets vergeet of bot reageert? Moet ik mijn partner alles zelf laten doen of juist niet?' In de module 'Inzicht in jezelf' krijg je inzicht in je eigen reacties op moeilijke situaties. Eveneens richten we ons op het doorbreken van de negatieve interactie met elkaar en krijg je zicht op goede manieren om problemen op te lossen.

Omgaan met spanning

** Collectie(s): dementie op oudere leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

- Relatie tussen spanning en verschillende gezondheidsklachten
- Spanning leren herkennen en voorkomen
- Tips hoe om te gaan met spanning

Omgaan met iemand met cognitieve- of geheugenklachten kan zorgen voor spanning. Spanning is een natuurlijke reactie en helpt ons om met lastige situaties om te gaan. Maar te veel spanning is niet goed en kan leiden tot klachten. In de module 'omgaan met spanning' wordt er inzicht verkregen in spanning die er ervaren wordt en worden strategieën aangereikt om hiermee om te gaan.

Onzekerheden en piekeren

** Collectie(s): dementie op oudere leeftijd & dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

- Herkennen van piekersignalen
- Omgaan met piekergedachten
- Niet te veel vooruitlopen

Iedereen piekert weleens. Sommige mensen piekeren wat meer dan anderen, maar iedereen herkent het wel. Velen zullen herkennen dat door piekeren, problemen soms erger worden dan ze eigenlijk zijn. Kleine problemen krijgen grote schaduwen en het kan ervoor zorgen dat je je gespannen of negatief gaat voelen. In de module 'Onzekerheden en piekeren' gaan we in op het herkennen van piekersignalen en hoe je het beste om kunt gaan met piekergedachten. Ook zal worden benadrukt dat het belangrijk is dat je niet te veel vooruitloopt met je gedachten en dat je vooral op tijd een halt toeroept aan de gedachten.

Sociale relaties en steun

** Collectie(s): dementie op oudere leeftijd & dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

- De omgeving vertellen over de diagnose
- Belang van het hebben van sociale relaties
- Verschillende soorten hulp en steun vragen in je omgeving

Het hebben van sociale relaties is voor ieder mens belangrijk. Je hebt mensen om dingen mee te bespreken, om leuke dingen mee te doen en om interesses mee te delen. Niet iedereen heeft vanzelfsprekend een goed of steunend sociaal netwerk. Ook kunnen sociale contacten minder worden door veranderingen in je leven, zoals een verhuizing, pensionering of het hebben van minder tijd voor sociale activiteiten. Toch is het belangrijk om te blijven investeren in je sociale netwerk en hier niet op te bezuinigen. Een steunend sociaal netwerk kan een belangrijke bijdrage leveren aan je welbevinden door bijvoorbeeld het verminderen van stress. In de module 'Sociale relaties en steun' leer je meer over het belang van het hebben van sociale relaties en de verschillende soorten hulp. Ook zal de focus liggen op het vragen van steun uit je omgeving omdat dit belangrijk is om de zorg voor je partner vol te kunnen houden.

De gevolgen voor het gezin

** Collectie(s): dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

- Nadenken over veranderende relaties en rollen binnen het gezin
- Praten over cognitieve problemen en dementie
- Kinderen op de juiste manier ondersteunen

Wanneer je te horen krijgt dat je partner cognitieve problemen heeft die niet passen bij zijn of haar leeftijd heeft dit altijd ingrijpende gevolgen. Maar wanneer dit al speelt op jonge leeftijd treft dit het hele gezin. Het verandert de relaties en de rollen binnen het gezin en de verantwoordelijkheden van de verschillende gezinsleden. Je partner wordt in toenemende mate afhankelijk en jullie als familieleden zijn meestal degenen die de meeste zorg verlenen. In deze module leer je meer over de veranderingen en hun impact op verschillende gezinsleden en hoe je hier mee om kunt gaan.

Intimiteit en seksualiteit

** Collectie(s): dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

- Nadenken over ervaren intimiteit binnen de relatie
- Begrijpen waar veranderingen in seksueel gedrag vandaan komen
- Opzoek gaan naar manieren om intimiteit te behouden

De cognitieve en gedragsveranderingen beïnvloeden de manier waarop jullie met elkaar omgaan en de ervaren intimiteit binnen de relatie. Problemen op het gebied van seksualiteit en intimiteit blijven vaak onbesproken omdat het voor velen moeilijk of ontwenning blijft om erover te praten. Maar jullie gevoelens voor elkaar verdwijnen niet zomaar. Zeker niet omdat jullie veel tijd met elkaar doorbrengen. In deze module is er aandacht voor een breed scala aan veranderingen die kunnen optreden binnen jullie relatie, er volgen ook tips van lotgenoten om hiermee om te gaan en de veranderingen een plaats te geven.

Blijven werken

** Collectie(s): dementie op jonge leeftijd*

Kernpunten van deze module zijn:

- Balanceren van werk en andere verantwoordelijkheden
- Aandacht voor eigen belastbaarheid
- Inplannen van rustmomenten

Wanneer zorgtaken bovenop alle andere activiteiten komen zoals werk, het gezinsleven, sociale contacten en hobby's, loop je het risico om overbelast te raken. Met name het vinden van een balans tussen het verlenen van zorg en daarnaast toch blijven werken is lastig. Naast werk is er niet genoeg energie over voor de intensieve zorgtaken en tijd voor jezelf. Het kan heel moeilijk zijn om tijdig je grenzen aan te geven voordat het echt niet meer gaat. Als de zorg voor je partner toeneemt kan dit betekenen dat je noodgedwongen minder moet gaan werken of helemaal moeten stoppen met werken. Dit kan een gemis voor je betekenen als het werk je voldoening geeft en een manier is om even afstand te nemen van de thuissituatie. Daarnaast heeft stoppen met werk vaak ook financiële gevolgen. In deze module leer je meer over het aangeven van je grenzen en het maken van afspraken op je werk. Dit om zo de zorg en je werk zo lang en zo goed mogelijk te kunnen en blijven combineren.