



# PARTNER IN BALANS

De online cursus voor naasten van  
mensen met geheugenklachten,  
(beginnende) dementie of de ziekte  
van Parkinson



# PARTNER IN BALANS

**De online cursus 'Partner in Balans' is voor iedereen die een naaste is van iemand met geheugenklachten, (beginnende) dementie of de ziekte van Parkinson. Een naaste kan hierdoor te maken krijgen met onzekerheid, veranderingen en moeilijke situaties. Door de langdurige zorg bestaat er een risico op overbelasting voor deze naasten. Het is daarom van groot belang om tijdig te leren om te gaan met de veranderingen in het dagelijkse leven. Dit helpt om de zorg langer vol te houden en om meer te kunnen genieten.**

## Wat houdt de cursus in?

De online cursus is gericht op het behouden van een gezonde balans in het dagelijks leven. Hoe kan een naaste enerzijds toekomen aan eigen behoeften en gezond blijven en anderzijds omgaan met veranderingen bij hun naaste die steeds meer vergeet, moeite krijgt met spreken of in gedrag verandert?

Het volgen van de online cursus 'Partner in Balans' duurt gemiddeld 8 weken en bestaat uit het zelfstandig doorlopen van een aantal thematische modules waarin verdiepende informatie wordt aangeboden over het thema en men leert om te reflecteren op de persoonlijke situatie. Voorbeelden van thema's zijn: "acceptatie", "communicatie met je partner", en "focussen op het positieve". Deelnemers worden begeleid door een persoonlijke coach die hen hier feedback op geeft. Coaches zijn hulverleners zoals psychologen of casemanagers die een training hebben gevolgd tot Partner in Balans coach. De coach zal tijdens een kennismakingsgesprek samen met de deelnemer bekijken waar zijn of haar behoeften liggen en op basis hiervan samen met de deelnemer een aantal modules uitkiezen.

## Voor wie is het bedoeld?

De cursus 'Partner in Balans' is bedoeld voor naasten (zoals partners, familieleden, of vrienden) van mensen met geheugenklachten, (beginnende) dementie of de ziekte van Parkinson.

## Meer informatie?

Partner in Balans is een initiatief van het Alzheimer Centrum Limburg, mogelijk gemaakt door het Alzheimer Onderzoekfonds Limburg en Alzheimer Nederland. Het nut van deze cursus is wetenschappelijk onderzocht door de Universiteit Maastricht. Onderzoek laat zien dat het zelfvertrouwen, gevoel van controle en de kwaliteit van leven van naasten na het volgen van de cursus verbetert.

Indien u meer wilt weten over Partner in Balans of indien u interesse heeft om de cursus te volgen, kunt u contact opnemen via: [info@partnerinbalans.nl](mailto:info@partnerinbalans.nl) of [www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl). Ook kunt u bij uw gemeente, casemanager, ziekenhuis of GGZ instelling informeren of het mogelijk is om met de cursus aan de slag te gaan.

Een overzicht van het cursusaanbod voor de verschillende doelgroepen:

- Dementie op oudere leeftijd
- Dementie op jonge leeftijd
- De ziekte van Parkinson

*"Mantelzorg kies je niet, dat komt op je pad met alle vragen van dien. Deze cursus leert je problemen anders te benaderen en de mantelzorgers in de filmpjes begrijpen je situatie. Ik denk vaak terug aan hun praktische tips."*  
(Mw. T., partner van een echtgenoot met geheugenklachten)

*"Na de diagnose komt een periode met nieuwe onzekerheden; Hoe gaat dit verder? Hoe kom ik zelf aan ontspanning toe? Deze cursus heeft mij de nodige ondersteuning gegeven op het juiste moment, op een manier die bij mijn behoeften en mogelijkheden past."* (Dhr. L., partner van een echtgenote met dementie)

*Door te focussen op een specifiek probleem of situatie, worden er andere problemen besproken die normaal niet aan bod komen. Het zorgt voor een nieuwe routine voor de coach en de cliënt. Ik heb gemerkt dat het de relatie die je met mensen hebt verrijkt.* (Els, casemanager)