



INSPIRATIEKAART

DEMENTIEVRIENDELIJK

CURSUS PARTNER IN BALANS

Cursus voor mantelzorgers van mensen met dementie, gericht op het vinden van een gezonde balans tussen zorgen voor jezelf en de ander.

INHOUD

De cursus 'Partner in Balans' is voor partners/mantelzorgers van mensen met geheugenklachten. Als iemand geheugenklachten heeft raakt dat niet alleen hem of haar, maar ook de partner. Een partner kan te maken krijgen met onzekerheid, veranderingen en moeilijke situaties. De cursus is gericht op het behouden van een gezonde balans in het dagelijks leven. Hoe kan een partner enerzijds toekomen aan eigen behoeften en gezond blijven en anderzijds omgaan met veranderingen door een partner die steeds meer gaat vergeten?

De cursus duurt acht weken en bestaat uit een aantal thematische modules waarin men verdiepende informatie krijgt over het thema en leert te reflecteren op de persoonlijke situatie. Deelnemers leren op basis van deze reflectie persoonlijke doelen op te stellen, samen met een coach.

De coach zal samen met de deelnemer bekijken waar de eigen behoeften liggen, het programma samenstellen en de deelnemer begeleiden in het doorlopen hiervan.

BRON

Alzheimer Centrum Limburg en Universiteit van Maastricht

INFORMATIE EN MATERIAAL

- Informatie is te vinden op www.partnerinbalans.nl

DATUM

1 augustus 2016

