

Ondersteunende sessies voor mantelzorgers

Omgaan met dementie



Welkom op onze ondersteunende sessies voor mantelzorgers

Wanneer je naaste de diagnose dementie krijgt, brengt dat ook voor jou vaak vragen en bezorgdheden met zich mee. Deze kunnen zowel praktisch als emotioneel van aard zijn. Zorg dragen kan een zware belasting betekenen.

Deze sessies hebben als doel niet alleen informatie te geven, maar ook praktische ondersteuning te bieden aan de mantelzorgers van mensen met dementie.

De sessies hebben een ondersteunend en psycho-educatief karakter en vervangen geen individuele therapie of medische behandeling.



Voor wie?

Naaste betrokkenen en familieleden van mensen met dementie kunnen aan deze sessies deelnemen. Zowel mantelzorgers die nog aan het begin staan van het traject als wie al langer zorg draagt, zijn welkom.

Wat?

Je neemt deel aan **vier sessies** van telkens 90 minuten. Elke sessie combineert uitleg en uitwisseling in een veilige groep.

In deze sessies wordt dieper ingegaan op:

1. De impact van dementie op het welzijn en de beleving
2. Gedragmatige en psychische veranderingen bij dementie
3. Impact van dementie op naaste omgeving (aanpassing, verlieservaring, rouw)
4. Zelfzorg

Sessie 1

De impact van dementie op het welzijn en de beleving

Je krijgt inzicht in hoe dementie de beleving van je naaste verandert: niet alleen het geheugen, maar ook hoe situaties worden waargenomen. Dat helpt om reacties zoals verwarring of onzekerheid beter te begrijpen en minder persoonlijk te nemen. Door te begrijpen wat er achter bepaald gedrag zit, kan je met meer rust en begrip omgaan met moeilijke momenten.

Sessie 2

Gedragsmatige en psychische veranderingen bij dementie

Je staat stil bij waarom gedragsveranderingen zoals agitatie, angst of achterdocht kunnen ontstaan en waarom ze niet allemaal dezelfde oorzaak hebben. Dit inzicht helpt om in situaties anders te reageren, afgestemd op de noden bij je naaste met dementie en jezelf.



*Er komen zoveel veranderingen op ons af.
Hoe kan ik het best zorg dragen
voor mijn moeder en mezelf?*

Sessie 3

Impact van dementie op de naaste omgeving

Je staat stil bij wat dementie met jou en je relatie doet. Veranderingen in persoonlijkheid, rollen en gedeelde herinneringen kunnen gevoelens van verlies, verdriet of machteloosheid oproepen. In deze sessie krijg je erkenning voor die gevoelens. Door rouwreacties te leren herkennen, kan je met meer mildheid naar jezelf kijken en veerkrachtiger omgaan met wat verandert.

Sessie 4

Zelfzorg

Je onderzoekt hoe je zorg kan blijven dragen zonder jezelf uit het oog te verliezen. Je krijgt inzicht in je eigen grenzen. Door aandacht te hebben voor wat jou energie geeft en door verantwoordelijkheden te delen, vergroot je je draagkracht en verklein je het risico op overbelasting.

Praktische informatie

Locatie

Campus Gasthuisberg, Herestraat 49, 3000 Leuven
rode straat, poort 2, eerste verdieping

Grootte van de groep

5-8 vaste deelnemers

Duur

Vier sessies van 90 minuten

Prijs

4 x 45,56 euro

Programma

Reeks van vier sessies op vrijdagvoormiddag die maandelijks plaatsvinden.

Startdatum



De actuele startdata vind je via de QR-code
of kan je navragen bij de betrokken psychologen.
upckuleuven.be/dementie-mz

Wie zijn wij?

Lies Van Assche – klinisch psycholoog
dienst ouderenpsychiatrie campus Gasthuisberg
lies.vanassche@upckuleuven.be
016 34 13 00

Charlotte Kindermans – klinisch psycholoog
dienst ouderenpsychiatrie campus Kortenberg
charlotte.kindermans@upckuleuven.be
02 758 17 60

Inschrijven

Inschrijven kan via een e-mail naar Lies Van Assche
en Charlotte Kindermans.



UNIVERSITAIR PSYCHIATRISCH CENTRUM KU LEUVEN
Z.ORG KU LEUVEN

campus Kortenberg
Leuvensesteenweg 517
3070 Kortenberg
T +32 2 758 05 11

campus Gasthuisberg
Herestraat 49
3000 Leuven
T +32 16 34 80 00

campus Zorggroep Annendael Diest
Vestenstraat 1
3290 Diest
T +32 13 38 05 11

www.upckuleuven.be
info@upckuleuven.be