

## Het Kompas

### Gespreksgroep voor mensen met beginnende dementie Regio Oost Achterhoek

**Mensen met beginnende dementie merken dat er iets met hun hoofd en lichaam gebeurt. Het is fijn om de vragen en gevoelens die dat oproept, met anderen te kunnen delen.**

#### Voor u?

U staat nog middenin de maatschappij, maar u bemerkt bij uzelf veranderingen waardoor het moeilijker wordt om het dagelijks leven vorm te geven. Veranderingen die te maken hebben met denken, onthouden, het vinden van goede woorden, de communicatie met uw naasten en uw invulling van de dag. U hebt de behoefte om daar met anderen samen over te praten. Het Kompas is een gespreksgroep voor mensen met (beginnende) dementie die hun vragen en ervaringen met mensen in dezelfde situatie willen delen.

In de eerste fase van een dementieproces beschikken mensen over allerlei mogelijkheden om zich aan te passen aan de veranderingen. Tegelijkertijd zijn er veel vragen en onzekerheden over de toekomst. Dat kunnen hele praktische zaken zijn, maar ook vragen over de zin van het leven. Met de juiste begeleiding kunnen mensen meer inzicht ontwikkelen in de gevolgen van dementie voor het dagelijks leven en voor de omgang met andere mensen. Het Kompas biedt deze begeleiding. Het Kompas is een gespreksgroep voor mensen die kort geleden gehoord hebben dat ze Alzheimer hebben of een andere vorm van dementie.

#### Wat kunt u verwachten van Het Kompas?

- Een gespreksgroep met mensen in dezelfde situatie.
- Een terugkerend rustpunt in verwarrende tijden.
- Begeleiding door een deskundige op het gebied van zingeving en levensvragen.
- Samen kijken naar mogelijke oplossingen voor ervaren problemen en ontdekken van mogelijkheden.
- Tips, ervaringen en emoties delen met mensen die hetzelfde doormaken als u.
- Informatie over hersenaandoeningen en de veranderingen die dat met zich meebrengt.
- Aandacht voor bewegen.

De groep bestaat uit 4 tot 6 deelnemers. Zij komen iedere twee weken bij elkaar, samen met een deskundige begeleider. De groep is een doorlopende groep, wat betekent dat er op elk moment gestart kan worden. U kunt de bijeenkomsten blijven bezoeken zolang u dat wenst en daartoe in staat bent.

#### Ervaringen van deelnemers:

*“Reken er maar niet op dat ik hier wegga, dit is een plek die me goed doet”*

*“Wij voelen elkaar aan. Wederzijds begrip en erkenning. Dat geeft veel steun”*

*“Een oefenplek om te overleggen en thuis uit te proberen”*

## Praktische zaken

### Data 2020

De groep komt iedere twee weken op donderdag van 10.30 - 12.00 uur bij elkaar, in 2020 op:

2 januari - 16 januari -30 januari	9 juli - 30 juli
13 februari - 27 februari	13 augustus - 27 augustus
12 maart - 26 maart	10 september - 24 september
9 april - 23 april	8 oktober - 22 oktober
7 mei - 28 mei	5 november - 19 november
11 juni - 25 juni	3 december - 17 december - 31 december

### Aanmelden

Aanmelden kan via de gespreksleider: Henri Knol: 06 579 893 49.

De gespreksgroep staat open voor alle inwoners van de gemeenten Aalten, Oost Gelre, Berkelland en Winterswijk.

### Locatie

De bijeenkomsten vinden plaats op

De Ahof

Polstraat 9

7121 DH Aalten

### Meer informatie

Tijdens een kennismakingsgesprek met de begeleider van Het Kompas kijken we samen of deelname aan de groep iets voor u is.

### Vervoer

U bent zelf verantwoordelijk voor het (regelen van) vervoer van en naar Het Kompas. Lukt u dat niet, overleg dan met de begeleider over mogelijke oplossingen.

### Kosten

U betaalt voor uw koffie/thee.

### Achtergrondinformatie

Het Kompas is een initiatief van de samenwerkende zorgorganisaties in de regio Oost Achterhoek, gestart samen met de gemeente Aalten in 2018. Vanaf 2020 is de gespreksgroep toegankelijk voor inwoners uit alle gemeentes in de Oost Achterhoek. Het Kompas is ondergebracht bij Willem, het kenniscentrum voor zingeving en levensvragen in de regio Twente en Achterhoek. De uitvoering en begeleiding ligt in handen van Henri Knol, geestelijk verzorger verbonden aan Willem.

Tel. 0900 - 777 00 77 | [info@willemlévensvragen.nl](mailto:info@willemlévensvragen.nl) | [www.willemlévensvragen.nl](http://www.willemlévensvragen.nl)

Willem is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.