

ONGEWONE DEPRESSIE DOOR CONSERVERENDE BIJWERKINGEN VAN MEDICATIE IN DE FASE VAN HET STERVEN

Bewerking uit teksten die ontstaan zijn tijdens overleg van artsen met Marieke de Vrij.

Wat versta je onder een ongewone depressie?

Dat is een depressie die gekoppeld is aan de mens die had mogen overlijden, maar niet kan overlijden, doordat er conserverende bijwerkingen zijn van medicatie.

Kun je uitleggen hoe dit werkt?

Normaal gesproken heeft de ziel weet van de betekenis van het leven. De geest wordt gevitalseerd om te doen waarvoor hij ten diepste op aarde is. Ieder mens doorloopt hierin zijn persoonlijke ontwikkelingsgang.

Mensen die nog uitdaging voelen, al is het lichaam ziek en zwak, hebben een prikkel om verder te leven, want de ziel ziet potentie voor lering.

Echter als de zielenopdracht klaar is, is de betekenis van het leven opgehouden te bestaan en ontvangt de ziel geen prikkel meer voor verdere doorleving. De persoon heeft geen oprichtingskracht meer.

Als de ziel vervolgens toch nog gedwongen wordt het lichaam langdurig te bewonen, dan voelt deze ziel zich gekluisterd in het lichaam. De psyche van de persoonlijkheid verandert in sterke mate. Dat veroorzaakt een ongewone depressie. Deze is heel anders van aard dan een depressie tijdens de rest van het leven.

Bij mensen met een ongewone depressie huist uitzichtloosheid tot in de diepste vezels van de persoonlijkheid. Het is het ultieme niets, waar niets meer uit geboren kan worden. En dat ultieme niets houdt zich krampachtig vast aan de aardse belemmeringen. Het leven is uitzichtloos omdat het geen doel meer heeft.

Een dergelijke vorm van depressie is zwartgalliger van aard dan vormen van depressie die de eigenheid op dieper niveau weer moeten aanwakkeren. Normaal komt een depressie aan om weer betekenis te ervaren in jezelf. Je hoopt dat het weer eens zonnig wordt of leuker of dat er iets anders gebeurt. Deze mensen kennen dat niet meer. Het is klaar. Het is een soort voortdurend neerslaande depressie. Dat vervormt de waarneming van de werkelijkheid. Men gaat alles zien vanuit deze inkleuring.

Op 26 februari 2013 hadden Amelie van Dun en Hedwig van der Poel een ontmoeting met Marieke de Vrij. Zij zijn de ambassadeurs van het onderwerp Belemmerende medicatie op vrij sterven. De kernvraag van hen is hoe je het onderwerp ongewone

depressie positief kan benaderen, ter ondersteuning van degene die aan deze vorm van depressie lijdt.

Vraag: jij hebt eerder gesproken over depressie met een verzwakt karakter, voorkomend in het stervensproces: de ongewone depressie.

Hoe kan je op een positieve manier ondersteuning bieden aan mensen die in zo'n depressie zitten?

Marieke: jullie vraag gaat eigenlijk over een troostrijke omgeving aanbieden, binnen het perspectief van langer leven, terwijl de ziel zijn intentie daartoe al verloren heeft.

1. Bevestiging

Allereerst gaat het om bevestigen van de persoonlijke situatie, namelijk dat het een zinloze weg is, waarin de persoon zich erkend weet in wat hij doorstaat. Hij blijft langer leven op aarde, terwijl hoop en ziele-moed ontbreken. Dit proces, wat geen taal in de diepste vorm kent, maakt dat deze mens zich onherbergzaam voelt op aarde. Troostrijke bevestiging en personen die hem liefhebbend omringen, sterken de persoon in zijn uithoudingsvermogen.

2. Waterwassingen

Waterwassingen zijn behulpzaam om de persoon te verkwikken in zijn uithoudingsvermogen. Ze zijn een probaat middel om het psychische en fysieke welzijn te bevorderen. Uitwassen van de psychische nood in het energetisch veld worden versneld gereinigd en onthecht. De persoon is daardoor beter in staat om constructiever met de resterende tijd om te gaan.

Vraag: wordt de waterwassing met gewoon water en zonder zeep gedaan? En betreft dat het hele lichaam of alleen bepaalde plekken?

Marieke: in principe wordt het hele lichaam gewassen, voor zover iemand dat toestaat. Het al of niet gènegevoel van de betreffende persoon is hierin bepalend. Iemand voor wie het helemaal goed voelt, heeft er baat bij als het gehele lichaam gereinigd wordt. Zo niet, dan dient men zich te beperken tot die lichaamsdelen die de persoon toestaat.

De bewegingen dienen moeiteloos te geschieden als afwasgebaar, met verkoelend water, maar niet te koud. Zorg dat je het water regelmatig verschoont.

Je werkt met twee teiltjes: één met water wat schoon is en één teiltje waar de washand in uitgespoeld wordt. Desnoods gebruik je meerdere keren een schoon washandje. De beweging dient opmerkelijk zacht en doortastend te geschieden.

Verder is het belangrijk dat het afstrijkgebaar één beweging is: bijvoorbeeld van de schouderkom tot de vingertoppen, van hoog op de nek tot de schouderkommen en van de heup tot de voeten. Men dient zich te concentreren op lange en langzame betrokken bewegingen, waar symbolisch het afschuren van de depressie geactiveerd wordt.

Rug: de rugwassing kan het beste in zijligging geschieden. Zou je iemand die zich onpasselijk voelt over zijn leven op de buik leggen en daarmee zijn hoofd naar beneden plaatsen, dan zal die zich juist depressiever gaan voelen.

Haren: waterwassing van de haren kan heel belangrijk zijn om vaker te geven, al of niet met een milde shampoo. Dit verlicht de hoofdhuid en het piekerend denken.

Gezicht: het gezicht dient liefdevol benaderd te worden en indien mogelijk met empathisch oogcontact. Het gezicht wordt lichtjes gewassen, betrokken en aangenaam. Ook bij het gezicht regelmatig het washandje uitspoelen. Met name het voorhoofd en de verstrakte kaak hebben meer afneming nodig, om het denken te ontspannen.

Romp: de romp, vanaf de schouders tot aan het middenrif, dient zacht cirkelgewijs gewassen te worden. Met name in het borstgebied met de thymus, de sleutelbeenderen, de longen en het hart, is er een sterke gevoelsmatige werking rondom zich opgelaten voelen om hier nog te zijn. Wanneer met een washandje langzame cirkelende bewegingen gemaakt worden, wordt de doorbloeding gestimuleerd. Tegelijkertijd wordt daarmee de positieve kwaliteit van moed houden en volharding tot het bittere eind geactiveerd.

Middenrif: onder het middenrif doet men er verstandig aan hele zachte afstrijkgebaren te maken, minder ruw aangezet. Het buikgebied reageert vaak overgevoelig. Men geeft zich vaak onbelust over aan de wassing. Niet met het idee 'oh, dat zal wel aangenaam zijn', maar men doet het om de tijd te verpozen en zich ietsjes beter te voelen. Als je in het buikgebied te strak met het washandje over de huid beweegt, dan voelt men zich in zijn onderbewustzijnslaag opnieuw geactiveerd worden in 'dit wil ik niet en ik wil niet dat ik er nog ben'. Wanneer je echter zacht de buik wast en liefdevol en troostrijk, dan bemoedigt het.

Met name benen, armen en rug kunnen een iets steviger aanpak verdragen.

Het is belangrijk de mens daarna te laten rusten en op zichzelf te laten verblijven om bij te komen en zelf het verschil te ervaren. Dat kan er toe leiden dat hij op een ander moment opnieuw wassingen wil ondergaan. Een betrokken persoon wordt vaak meer welkom geheten dan vreemden aan het bed. Als deze wassingen

goed beschreven zijn, kunnen ze ook door een partner, een eigen kind of een dierbaar medemens gegeven worden. In wezen is het een heel eenvoudig ritueel, maar wel een toegenegen ritueel. Wanneer een persoon het doet die geen bekende is, is het goed om een kennismaking daaraan vooraf te laten gaan, waardoor er meer verbinding ontstaat, zodat de persoon het ook durft te ondergaan.

3. **Afstrijkingen**

Afstrelende gebaren zijn behulpzaam om het auraveld om het fysieke lichaam heen te verschonen van de uitwas van depressie. Degene die deze vorm van afstrijkingen doet, dient ook daarna het eigen auraveld te reinigen door evenzo het eigen auraveld af te strijken van boven naar beneden. Indien nodig daarna douchen. Veel opluchting is hiervan te verwachten, zeker wanneer het in respect geschiedt naar de processen toe die de persoon in kwestie doorstaat.

4. **Aanvaarding.** De persoon is levensmoe. Deze levensmoeheid dient niet bestreden te worden, maar aanvaard. Dit proces van aanvaarding vraagt betrokken aandacht. Ook kan er een gesprek plaatsvinden over wat het leven gebracht heeft en wat nu ten einde loopt. Op deze wijze terugkijken op het leven kan een mooi afrondingsgebaar zijn. De herinneringen en het destilleren van de essentie van dit leven bevordert de opgang naar sterven, waardoor dit sneller dan doorsnee kan geschieden.