

Hoe is uitbreiding van dementie te voorkomen?

Korte weergave van belangrijke punten van de gelijknamige verdiepingsmiddag van woensdag 30 november 2016 gegeven door Marieke de Vrij.

Wat is de zingeving van dementie?

Bij dementie krijgt alle informatie die in het lichaam huist, die een belasting vormt voor het onstoffelijk leven na de dood, de kans zich te onthechten terwijl de mens nog op aarde vertoeft.

Met andere woorden:

Het leven is vol van betekenis voor hen die dit willen waarnemen en doorzien op een eigen wijze.

Veel van wat het leven toont is niet makkelijk en eenvoudig en vraagt verwerking bij voortduring. Achterstand in verwerking van dat wat een wezenlijke bijdrage leverde aan het leven, kan er toe leiden dat zaken niet goed doorwerkt zijn bij het afscheid nemen van het leven zelf.

Dementie biedt de gelegenheid aan zaken die onverwerkt zijn achtergebleven, alsnog in verwerking en zingeving te belopen opdat de geest zich klaar weet voor de reis naar de onstoffelijke wereld van herkomst.

De dementie helpt je in een geestelijk meer verlichte staat te verkeren. Je kan symbolisch zeggen dat de zon haarscherp de schaduwplekken aangeeft die in het leven nog te weinig belichting hebben gehad. Er is geen sprake van een verlaging van energie, maar van een verijling van energie: een hogere energie frequentie. Die zorgt ervoor dat het ongeziene niet ongezien kan blijven, opdat dit afgerond kan worden voordat het aardse leven verlaten wordt.

Binnen het veld van dementie komen eigenschappen en herinneringen naar voren die in eerdere levensstadia onvoldoende ruimte gekend hebben om in volheid geleefd te worden. Een aantal mogelijke voorbeelden:

- Soms ligt er een opvoeding aan ten grondslag waarin je niet kon of mocht spreken over wat je raakte of over wat je absoluut niet beviel. Dementie biedt een kans om dit alles alsnog te zeggen en te verwerken.
- Een druk bezet leven kan ook aanleiding geven tot dementie als dit leven te weinig ruimte open liet voor dagelijkse diepgang, voor mijmeringen van de geest, zodat je nu als oudere terug gezogen wordt naar het verleden, om dat wat daar nog in haakt onder ogen te zien en van aandacht te voorzien. De dementie maakt dat het vol-geleefde alsnog vertraagd in nuance beleefd kan gaan worden met terugwerkende kracht.
- Dementie kan ook te maken hebben met buitengewoon je best gedaan hebben om zaken vol te houden. Je flinkheid mag je nu afleggen en je mag gewoon zijn met wat er is.
- Het kan zijn dat levenslange verlangens naar meer betrokken contact, meer zelfcreativiteit, buitengewoon genieten, grotere spontaniteit, ineens binnen dementie aan het licht komen. Verlangens waar de omgeving voorheen ternauwernood van op de hoogte was dat die in jou leefden. Het kan ook gaan over geheime verlangens van wie je had willen zijn, maar niet kon worden door het rolgedrag dat van je verlangd werd. Binnen dementie hoef je je niet meer in te houden. Het is legaal om je verlangens te leven.
- Dementie kan ook te maken hebben met niet goed verwerkte herinneringen (oorlogsherinneringen of het verlies van een partner of kind) die nu nog om aandacht en verwerking kunnen vragen.

Hoe kun je dementie vertragen? Adviezen

Alle hierna volgende adviezen hebben als doel om het hoofd leeg te maken van onnodige gedachtes, ervaringen en emotionele bezetheid. Dan kan de geest zijn werking doen om achterstallige (traumatische) herinneringen die langdurig te weinig aandacht hebben gehad weer boven water te krijgen in het gewone dagelijkse bewustzijn. Verwerking kan dan alsnog plaatsvinden. Overgeven aan sluimeringen en rustige mijmeringen is gunstig en vertraagt dementie.

Wat kan een mens concreet zelf doen om het dementieproces ten gunste te begeleiden, zodat het niet onnodig snel voortschrijdt:

- Rustmomenten inbouwen

Als je zaken wenst te ondernemen, is het goed om zowel rustig op te starten als te beëindigen. Tussendoor kunnen ruime rustmomenten worden ingelast. Wanneer je 'doen' en 'niet doen' goed weet af te wisselen, zijn nieuw aangemaakte herinneringen weinig belastend voor de processen die dieper in jezelf gaande zijn, daar waar nog verwerkingen plaatsvinden op zaken die je zelf geen naam kan geven. De rustmomenten kunnen goed plaatsvinden terwijl je in de natuur bent, rustig wandelend of kijkend.

- Geen overprikkeling door beelden van televisie of van gesprekken

In de avonduren wil het geheugen meer gaan sluimeren. Het is dan goed om niet overprikkeld te raken van beelden van televisie, van gesprekken of van bezigheden. Die kunnen het droomleven beïnvloeden en bespoedigen, waardoor het normale verwerkingsleven in de nacht wordt verstoord. Wel kun je 's avonds naar muziek luisteren of natuurbeelden zien.

- Rustig de dag in

Het is heilzaam als je na het opstaan jezelf niet meteen wast en aankleedt, maar rustig eerst een rondgang maakt door huis of tuin. Het lopen op zich maakt dat wat in de nacht is geschied, langzaam verdwijnt en dat het dagbewustzijn meer naar voren kan komen. Het rustig de dag in lopen is behulpzaam voor het terugkrijgen van een beter bewustzijn dat aan de dag is gerelateerd.

- Rustmomenten eerbiedigen

Overdag dien je vermoeidheid niet op te laten lopen, maar rustmomenten tussentijds te eerbiedigen. Dit maakt dat er buitengewoon meer ruimte komt in de geest om te verwerken dat wat onzichtbaar in verwerking is gebracht.

- Gapen en wandelen

Gapen is helpend als je je 'besmet' voelt met allerlei herinneringsvelden door in drukte met anderen te zijn geweest. Gapen en wandelen zorgen ervoor dat je beter doorstroomt en niet overbezet raakt met zaken waar je je niet goed toe weet te verhouden.

- Mediteren

Meditatie stemt het hart gerust en maakt je diepgevoeliger voor je eigen bron. Als in de meditatie beelden worden opgeroepen van de natuur vloeien gedachten die oprispen gestroomlijnder weg. Meditatie helpt ook om op een later moment zaken makkelijker uit te spreken. Het is belangwekkend om *vaker per dag* te mediteren. Liever meerdere kleine momenten, dan één keer lang. De dag brengt zoveel met zich mee, dat de mens van tegenwoordig meer moeite heeft zich te herstellen van alles wat er gaande is, dan vroeger.

Dus: beter kort maar vaker (10 minuten) heel bewust verstillen en alleen maar 'zijn'. Een glas water drinken vóór het mediteren, versterkt de werking.

- Interactie met anderen afbakenen

Zorg ervoor dat binnen interactie met anderen er niet meer gezegd wordt dan nodig. Dit ook om vermoeidheid en vollopen met herinneringen die er niet toe doen te mijden.

- Niet meer doen dan goed is voor jezelf

Je kunt wel dingen voor anderen doen, maar alleen als dit jezelf ten goede komt.

- Kleine aandacht werkjes om bewust alert te blijven

Neem kleine aandacht bezigheden ter hand die preciesheid vragen, maar geen vermoeidheid uitlokken. Dit is een perfecte scholing om het bewustzijn alert te houden.

- Extra aandacht voor zachte belevingsvelden

Als je emotioneel heftige zaken meemaakt, dan heb minder risico op dementie als je weer helemaal gelukkig kan worden van een mooie zonsondergang, of het kijken naar hoe mussen kruimels bemachtigen, of als je weer helemaal in vervoering kunt raken van een bloemknop die opengaat. Het opzoeken van deze zachtere atmosferen maakt namelijk dat je ontspant en daarmee heftige emoties *ont-lucht*. Dus wil je dementie voorkomen dan doe je er goed aan mooie atmosferen op te zoeken zodra het emotioneel even tegen zit.

- Maak de plek waar je leeft comfortabel en behaaglijk om te ontspannen

Er zijn mensen die liever weg zijn van huis dan thuis blijven, omdat daar teveel verzwaaring actief is. Thuiszijn kan je bijvoorbeeld herinneren aan teveel belastende bezigheden of gezinsleden die op je leunen waardoor je weinig vrije tijdsruimte kent. Wanneer je oefent met wat meer thuisblijven en daar dan ook je eigen atmosfeer voor durft te kiezen, zal er meer verwerking plaatsvinden. Hierdoor kan er een gedragsverandering in jezelf plaatsvinden die je uiteindelijk beter bekomt dan weggaan van de plaats waar je je overbelast voelt. Dus een comfortabele woonplek voor jezelf ondersteunt verwerking en kan daarmee uitbreiding van dementie voorkomen.

Al deze adviezen voor een rustig hoofd zullen ons allen goed doen in deze tijd. Maar bij beginnende dementie zijn ze extra effectief.