



Verslag Themadag

## De Gift van Down

**zaterdag 15 oktober 2011**

*Mensen met Down zijn van nature op ons gericht, maar hoe richten wij ons op hen?*

De Gift van Down, de waardevolle betekenis die mensen met Down hebben voor de tijd waarin we leven. De laatste themadag georganiseerd door De Vrije Mare voor allen die betrokken zijn bij Downsyndroom was in 2006. Sindsdien zijn er veel vernieuwende inspiraties ontvangen via Marieke de Vrij. Hiermee willen we u op deze dag graag laten kennismaken.

(Standaard tekst is gesproken door Marieke de Vrij

*Cursieve tekst door de andere inleiders of de deelnemers)*

### **Inleiding:**

Het is vandaag 15 oktober 2011, het betreft de themadag 'De gift van Down' in centrum Het Vrije Veld te Mantinge. Er zijn inleidingen van: Caroline Belle (voorzitter van Stichting de Upside van Down), Marleen Oosterhof (orthopedagoog) en ikzelf, Marieke de Vrij.

We willen vandaag vooral kijken naar wat mensen met Downsyndroom ons brengen ter lering van onszelf, maar ook of we maatschappelijk voldoende openheid betrachten om dat wat zij kunnen geven, maatschappelijk te integreren. Het heeft te maken met de zorg en de zorgzaamheid naar hen toe: Kunnen zij vertolken dat wat ze zijn? Wat vraagt dat? Wat maakt dat in ons open? Hoe gaan we daarmee overweg? En hoe kunnen we meer in gezamenlijkheid mensen met Down hun rechtmatige plaats in laten nemen als zijnde een onderdeel van de mensheid?

We hebben in de vooraankondiging gezegd dat een aantal van hun bijzondere giften ons door hen non-verbaal gebracht worden zonder tekst, zonder studie vooraf. Ze brengen mensen dieper in contact met elkaar. Ze hebben het vermogen energie te verbijzonderen, vernieuwende energie toe te laten en ze hebben een speciaal talent om mensen ter verantwoording te roepen en eerlijk en vrij te laten spreken. Dat is goud voor

onze samenleving. Je kunt je echter vaak afvragen of de samenleving daar zelf wel aan toe is en of hun ouders en verzorgers wel voldoende steun krijgen in hun rol.

Ik wil graag Caroline Belle uitnodigen om haar ervaringen met ons te delen.

### ***Inleiding Caroline Belle***

*Mijn naam is Caroline Belle. Ik ben moeder van twee meisjes E en I. E is inmiddels 5 jaar. Ik wil jullie even meenemen in een stukje van mijn ervaring als ouder van een kindje met Downsyndroom.*

*Mijn verhaal gaat terug naar 1996. Het was rondom deze tijd en een collega van mij kwam binnen en vertelde enthousiast dat ze tante was geworden van een meisje met de naam E. Die naam raakte mij enorm en ik dacht: "Als ik ooit een meisje krijg, dan heet ze E". Dat was op zich wel heel bijzonder want ik had niet in het minst de intentie om moeder te worden. Ik maakte carrière bij ABN Amro, ik woonde in een Penthouse in de binnenstad van Den Bosch, reed in een dikke auto, ging drie keer per jaar op vakantie. Ik had alles wat mijn hartje begeerde (dacht ik toen). Ik ging geen kinderen krijgen. Dat wilde mijn man ook niet. Tot 2003, ik was toen 34 en ja ik wilde toch eigenlijk wel kinderen maar mijn man nog steeds niet. Dus dat betekende het einde van ons huwelijk.*

*Ik kwam een nieuwe partner tegen en na een buitenbaarmoederlijke zwangerschap in 2005, bleek ik in 2006 weer zwanger te zijn. Ik voelde me fantastisch, stralend. Ik dacht: "Dit komt helemaal goed". Ik zat op een roze wolk tot de medische echo met 22 weken. Toen kregen we te horen dat E verruimde hersenvocht kamertjes had. Het hoefde niks te betekenen, maar...mensen met Downsyndroom hebben het ook. Mijn man en ik staken op dat moment de kop in het zand en dachten: "Wij gaan niet testen dat zal onze deur wel voorbij gaan, want miljoenen mensen hebben het ook en daar is niks aan de hand, dus waarom zou er bij ons wel wat aan de hand zijn? Vast niet!" Toch ga je dan een medische molen in en vier weken later bleek dat ons kindje een darmafsluiting had, geen doorgang van de maag naar de darmen. Zonder operatie meteen na de geboorte had ze gewoon geen kans van overleven. Ja en .... kinderen met Downsyndroom hebben in 33 % van de gevallen een maagdarm afwijking. Weer een signaal richting Downsyndroom. We bleven onder controle en uiteindelijk zijn we naar het Academisch Ziekenhuis in Nijmegen verwezen. Daar ging men het hartje onderzoeken en toen bleken er drie gaatjes in te zitten. Ja ..... en ook hartafwijkingen horen bij Downsyndroom in een groot aantal gevallen. Dus toen wees eigenlijk alles wel in die richting. Omdat ik heel graag vóór de bevalling nog zeker wilde weten of ons kind Down had, hebben we in week 35 op een voor ons veilig moment (want wij wilden ons kindje niet verliezen) toch een punctie*

gedaan. En in een dag tijd wisten we het zeker: ons kind heeft Downsyndroom. En ondanks al die signalen die er waren tijdens de zwangerschap stortte onze wereld compleet in.

We waren intens verdrietig want ik had mijn leven zo goed onder controle. Hoe moest dit nou? Dit had ik absoluut niet verwacht. Wat wist ik hier nou van? Een gehandicapt kind, hoe moet dat nu? Past dat überhaupt wel in ons leven? Ik kan me nog herinneren dat R. en ik er die nacht niet van konden slapen. Ik sprak uit wat hij ook dacht: "Misschien overleeft ze die operatie wel niet en kunnen we opnieuw beginnen met een volgend kindje waar we wél mee om weten te gaan. Enerzijds schaamden we ons voor die gedachte en anderzijds dachten we: "We zijn mens en het hoort bij ons proces en we zien wel". Maar goed, na drie dagen dachten we: "Dit kindje komt er aan. Ze heeft ons als ouders gekozen en dat zal niet voor niks zijn, we zijn er voor haar. We zien wel wat er komt. We laten het op ons afkomen."

E werd na een pittige bevalling geboren en er stond een heel team van medici om ons heen (dat wisten we gelukkig allemaal van tevoren). Maar vanaf het moment dat ze er was, keek ze ons meteen heel alert aan en vanaf dat moment heeft ze iedereen om haar heen ingepakt. Ik dacht: "Dit is ons kind! Kijk eens wat ze met mensen doet!"

Ze vertederde mensen, ze ontwapende mensen, ze had een ongelooflijke kracht, ze was in twee weken thuis na de operatie. Ik stond ervan te kijken wat ze allemaal kon! Ik dacht: "Heeft ze mij wel nodig?" Ze deed het hartstikke goed. Ik beseftte dat het leven heel anders was dan ik had verwacht. Ik verwachtte echt in zak en as te zitten met een kind wat niks kon, maar dit kind straalde van levensvreugde en hier konden wij enorm veel dingen van leren. Je hoefde maar met haar boodschappen te gaan doen en ik werd met mensen in contact gebracht en ik dacht: "Ik wil iets voor deze kinderen doen, ze zijn zo bijzonder, ik wil hier iets voor gaan doen."

E is in het eerste jaar veel ziek geweest. Ze heeft veel in het ziekenhuis gelegen. Er kwam een bepaalde oerkracht in mij om haar door die medische molen heen te halen. De sonde moest er uit, ik heb voor haar gevochten, zij heeft gevochten en het heeft de band tussen ons enorm verstevigd.

Maar goed, die bank, die financiële wereld, ik ging weer werken. Dat paste natuurlijk voor geen meter meer en ik besloot dan ook toen ze twee jaar was en ik zwanger was van I.: "Als het verlof van I voorbij is, dan stop ik met werken. Ik ga een praktijk opstarten waarin ik kinderen met Downsyndroom ga begeleiden in hun ontwikkeling. Ik

*ga hen leren beter te communiceren met de wereld want hun taalontwikkeling blijft vaak achter. Er was een methode waar ik compleet achter stond. Ik dacht: "Dat ga ik doen!" Ik was inmiddels ook gevraagd als voorzitter van de stichting de Upside van Down waar E ook in het fotoboek stond. Wij als stichting stellen ons ten doel om de wereld te laten zien hoe bijzonder deze kinderen zijn door de positieve kant van Downsyndroom te benadrukken en op die manier meer begrip en bewustwording in de maatschappij te krijgen. Na een jaar eigen praktijk, dacht ik: "Ik leer deze kinderen om beter te communiceren met de wereld, maar ik kan beter de wereld leren hoe zij naar ons kind kunnen kijken, hoe bijzonder ze zijn en hoe krachtig ze juist zijn in non-verbale communicatie, wat wij van hen kunnen leren".*

*Vlak na de diagnose Downsyndroom, ben ik gaan surfen op internet en toen ik op spiritualiteit en Downsyndroom had gegoogled, kwam ik op de site van Marieke de Vrij terecht. Het was me toen nog veel teveel en ik heb dat geparkeerd, maar op het moment dat ik op die splitsing stond van doe ik hier wel goed aan, heb ik de inspiraties van Marieke er weer bij gepakt en ik heb de stoute schoenen aangetrokken door Marieke een mailtje te sturen en haar te vragen of ze mij kon helpen op mijn pad. We hebben toen een ontmoeting gehad in Bergen. Ik kan me nog herinneren: het voelde echt als een warm bad. Alle symptomen en kwaliteiten die ik bij E zag kon Marieke onderbouwen met haar inspiraties. Paul en Carla hebben toen een nummer gezongen en de sluisen gingen open. Ik ben naar huis gereden van Bergen naar Den Bosch en er zijn alleen maar tranen van ontlasting van herkenning geweest. Ik dacht: "Dit is mijn pad, dit is mijn weg, dit is mijn missie en dit is wat E mij gebracht heeft. Ze heeft me in contact gebracht met mijn hart, met de missie in mijn leven. En dat is de wereld laten zien hoe fantastische bijzondere kwaliteiten deze mensen hebben."*

*Het is heel bijzonder: de mensen die op mijn pad komen nu hier, in de stichting, in het gewone dagelijkse leven. Wat E mensen brengt in haar klas in het reguliere onderwijs nu nog voor zolang als dat lukt. Dan heb ik het niet over cognitieve dingen maar sociaal emotionele dingen die zij ons leert, heel, heel bijzonder en een intens dankbaar gevoel dat mij dit gegund is in mijn leven.*

*Dat is wat ik graag met jullie wilde delen.*

Eén van de deelnemers zegt: je hebt als moeder een oerinstinct, maar wat steeds weer een innerlijke vraag bij mij genereert: "Was mijn kind er nog wel geweest wanneer de medische wetenschap niet aanwezig was geweest binnen het leven van mijn kind? Zou het dan nog wel geleefd hebben en zo ja, hoe lang nog? En wat betekent het dat in

deze tijd kinderen en volwassenen met Down een langer leven beschoren is dan voorheen en wat zegt dat over deze tijd?" Ik denk dat dit een belangrijke vraag is om straks mee te nemen in de middag maar misschien wil jij Caroline er nu al iets over benoemen?

*Caroline: ook in E's geval is het aan de medici te danken dat ze er nog is. Ze had het niet overleefd als die ingreep aan haar darmen niet was gebeurd. Het geeft een beetje dubbel gevoel. Aan de ene kant ben ik daar natuurlijk heel dankbaar voor, maar aan de andere kant is het diezelfde medische wetenschap die nog steeds een sterk verouderd beeld heeft van Downsyndroom. Waardoor mensen die nu prenataal testen en de uitslag Downsyndroom krijgen in een stadium dat ze nog de zwangerschap kunnen beëindigen, dat ruim 90 % die ook beëindigt door de informatie die de medische wetenschap hen geeft. Dat vind ik dan wel weer heel triest en daar is voor onze stichting héél veel werk aan de winkel. Het is dus een dubbel verhaal en een stukje dankbaarheid dat E in deze tijd geboren is en dat het zo heeft moeten zijn dat ze er nu inderdaad nog is. Ja. Ik geef het woord nu aan Marleen.*

### ***Inleiding Marleen Oosterhof.***

*Ik ben orthopedagoog en gezondheidszorgpsycholoog en ik werk al 20 jaar met Marieke samen. In die tijd heb ik heel anders leren kijken naar mensen met Downsyndroom dan daarvoor. Ik moet zeggen, het is een hele bijzondere ervaring om dat mee te maken. Ik wil nu eerst spreken over de inventarisatie die Flud van Giffen en ik hebben opgestart en waarover we jullie een vragenlijst hebben gestuurd: Wat zijn nu de kwaliteiten van mensen met Downsyndroom en hoe is dat te rijmen met alle zaken die Marieke tot nu toe inspiratief heeft doorgekregen? Zijn jullie allemaal bekend met wat 'inspiratief' is? Marieke heeft heldere vermogens. Misschien kun jij Marieke het zelf het beste uitleggen.*

Ik (Marieke de Vrij) ben voorheen opgeleid als maatschappelijk werkster. Toen ik 27 was heb ik een heel diep besluit genomen. Ik had het gevoel dat ik nog authentieker kon leven dan ik al trachtte te doen. En op het moment dat ik een onvoorwaardelijk ja daarnaar zei in mijzelf, ontstonden van de ene op de andere dag in mij heldere gaven. Ik werd helderziend. Ik heb jarenlang mensen in hun auraveld gezien, tot zelfs de mensen op tv maar ook in de winkelstraten. Ik zag hoe communicatie energetisch verliep. Ik werd in die periode ook helderhorend: ik heb sindsdien contact met de onstoffelijke wereld die mij dagelijks van informatie en inspiratie voorziet. Ik werd me op dat moment ook bewust dat ik altijd al heel erg heldervoelend geweest moet zijn. Aanvankelijk heb ik de eerste zeven jaar als een innerlijke scholing gebruikt rondom verstillings en verdieping

op die gaven. Alras was het zo zichtbaar dat er in mij allerlei zaken ontstaan waren, dat de buitenwereld steeds meer vanuit een vraagbehoefte naar mij toe kwam.

Toen ik richting de 40 jaar was, is het verzoek uit de onstoffelijke wereld gekomen of ik onder meer wou gaan werken op Downsyndroom. Ik was op dat moment niet bekend met spirituele inzichten rondom Down. Er werd mij al gauw duidelijk dat in de wereld een grote nood gaande was bij zielen die incarneerden met Downsyndroom. Later bleek (toen ik naar de eerste wereldcongressen ging) dat er landen waren, zoals bijvoorbeeld China, waar 99 % van de kinderen geaborteerd wordt en de gemiddelde leeftijd van hen die wel geboren worden met Downsyndroom 1 jaar oud is. Een land als Rusland had ook een heel hoog abortuscijfer en een gemiddelde leeftijd van 7 jaar oud. Maar ook in een ogenschijnlijk geciviliseerd land als Frankrijk waren weliswaar minder abortussen, maar gingen wel drie van de vier kinderen met Down direct na de geboorte naar een kindertehuis. Deze kinderen werden dus niet door de eigen ouders opgevoed.

Dat maakte dat er in de aanvangsjaren dat ik op Down ging werken heel veel specifieke inspiratie vrijgegeven is, omdat het in de onstoffelijke wereld voor het eerst belangrijk gevonden werd dat het bekend zou worden waarom deze mensen incarneren. Dat is eigenlijk in de loop van de jaren in heel veel documenten vastgelegd.

Ik zal er een paar dingen van benoemen.

Mensen met Downsyndroom hebben een hele specifieke opdracht waar hun fysieke lichaam energetisch helemaal op afgestemd is. Bij een gewoon mens (wat heet gewoon?) is de chakra ontwikkeling trechtervormig. Je hebt 7 hoofdchakra's: het kruinchakra, het voorhoofdchakra, het keelchakra, het hartchakra, de solar plexus ofwel het maagchakra, het heiligbeenchakra en het basischakra. Het specifieke bij mensen met Down is, dat ze meer kokervormige chakra's hebben. Chakra's heb je om je etherisch lichaam van prana te voorzien. Prana is de levenskracht die in de kosmos aanwezig is. En zoals de mens voor zijn fysieke lichaam zuurstof inademt, zo heeft het energetische lichaam de prana inademing nodig. En wat blijkt? Mensen met Down hebben een enorme prana opname via hun (kokervormige) chakra's. Zij hebben hierdoor een vergroot en versterkt energetisch lichaam met een hele bijzondere uitstraling. Alles wat er in hen omgaat (ook in de uitademing van de chakra's) toont zich energetisch veel grootser.

Het houdt in dat de vorm van hun lichaam heel specifiek is. De vochtrand rondom het hersengebied maakt bijvoorbeeld dat die enorme prana hoeveelheid beter opgevangen en verdeeld kan worden. Het houdt in dat het kruinchakra als een grote tunnel fungeert. Zo valt de prana rechtstreeks op het gehemelte en dat is de reden waarom de tong en de

huig anders gevormd zijn. Door de stand van de tong wordt de huig omhoog gebracht en kan zo de enorme hoeveelheid prana energetisch van het gehemelte aftappen (sinds die tijd vind ik het woord gehemelte heel prachtig). Vervolgens kan de prana het ruggenmergkanaal bereiken, zodat die zich via alle chakra's naar de wereld kan verspreiden. Mensen met Downsyndroom voeden ons dus met een extra hoeveelheid prana. En wanneer je prana in je fysieke zijn kan omzetten, houdt dat in dat je veel energetischer en doorzichtiger functioneert omdat het zo'n subtiele vorm van energie is.

Door de grotere hoeveelheid prana zijn mensen met Down beter in staat velden aan te voelen en sferen te ervaren en zijn zij zelfs op grote afstand vaak bekend met wat er elders geschiedt. Ze zijn dus veel meer energetisch aanwezig dan mensen die fysieker georiënteerd zijn. Dat maakt dat hun aanvoelingsvermogen en hun vormen van contactlegging veel minder fysiek maar meer energetisch van aard zijn. Mijn begeleiding heeft vanaf het allereerste begin aangegeven dat het grote zielen zijn die beperkt leven, omdat de staat van onbekendheid met mensen met hun aard van zijn ook maakt dat we eigenlijk hun licht te weinig kunnen inschatten op de waarde die ze uitbeelden. Zij zijn als het ware ondergronds (niet zichtbaar voor anderen) werkzaam in energieverhoging aanbrengen in zaken die nodig zijn voor de tijd die op komst is, om op aarde dat veld energetisch al te ankeren, zodat de evolutie van de mens voortgang kan krijgen.

Maar omdat hun fysieke aard niet begrepen wordt, hun vorm van functioneren onder de maat erkend wordt, gebeuren er ook zaken met hen die ze dieper dienen te verwerken en wat voor hen niet eenvoudig is. Ik zou jullie zeker willen aanraden om de website op te gaan van stichting de Vrije Mare: [www.devrijemare.nl](http://www.devrijemare.nl). Als je 'Downsyndroom' als thema aanklikt, krijg je in ieder geval alle basisinspiraties te lezen die vooraf gegaan zijn.

*(Vervolg inleiding Marleen) Hier word je stil van hè? Maar ook van alle talenten die u voorafgaand aan deze dag voor ons hebt opgeschreven. Een van onze vragen aan u was: "Van alle eigenschappen van uw kind/pupil met Down, welke raakt u het diepst in uw ziel?"*

*Ik citeer een aantal van uw antwoorden:*

- *zijn diepe onvoorwaardelijke liefde die hij uitstraalt;*
- *haar vrolijkheid;*
- *haar gevoelsbekwaamheid (ook al wordt dat woord meestal niet zo geduid).*
- *"Hij zat alleen maar energie te zijn, zonder laagjes, puur vanuit zijn ziel. Prachtig! Ik kan het zo weer voelen." Deze persoon zegt echter ook: "Het is een heel wisselend gevoel bij Downkinderen die ik ontmoet, sommigen zijn heel open, geen*

*laagjes, maar er zijn er ook die ik heel confronterend vind: ze zeuren veel meer, doen chagrijniger, dwarser."*

- *Het vermogen om helemaal in en met zichzelf te kunnen genieten van fysieke aanraking.*
- *Intense verbindingskracht.*
- *Zijn puurheid en authentiek zijn, het raakt me.*
- *Haar echtheid, maar vooral haar kwetsbaarheid en afhankelijkheid. De wijze waarop ze mensen aantrekt en aan zich bindt.*
- *Zijn prachtige en aanstekelijke blijdschap. Het graag willen helpen.*
- *Het vermogen emoties en gevoelens in het moment te doorleven om ze daarna weer los te laten en over te gaan tot de orde van de dag.*

*Een volgende vraag van ons was: "Als u uw kind, uw pupil vergelijkt met de andere kinderen in uw gezin of groep welke specifieke karaktereigenschappen horen bij het kind met Down, welke de andere kinderen niet hebben?"*

*Ik maak weer een selectie.*

- *De wijze van contact maken,*
- *de wijze van verbinding maken,*
- *de wijze van tevreden zijn,*
- *de manier van genieten is anders.*
- *Geen schaamte om zijn eigen ik te tonen en een hooggevoeligheid met betrekking tot de gedachten van iemand anders.*
- *(Eén van u geeft een heel mooi voorbeeld). Een onbekend persoon, voor mijn gevoel aardig, wil mijn zoon niet begroeten, hij gedraagt zich na verloop van tijd ook erg beperkt door zijn tong overdreven ver uit zijn mond te laten hangen; hij reageert niet op de onbekende persoon als deze hem wat vraagt.*
- *Dienstbaarheid*
- *Materieel geen eisen stellen en*
- *de grote zachtaardigheid.*

*In feite zijn alle mensen met Down (door wat Marieke zojuist geschetst heeft) heel hooggevoelig in het sociaal-emotionele vlak. Ik zie u al allemaal knikken.*

*Verder hebben ze om zichzelf te beschermen iets heel eigenzinnigs. Ze kunnen enorm eigenwijs zijn. Dus het is ongelofelijk typerend voor hen dat iemand die niet helemaal goed voelt geen hand krijgt, of niet wordt aangekeken. Ze gaan voor 'echt'. Ze spiegelen ons als wij dat niet zijn.*



*Ze hebben een linker- en rechterhersenhelft die van nature samen functioneert. Wij functioneren nu eens met de éne dan eens met de andere, dan weer met samen, maar bij hen is het altijd gewoon het 'weten', het 'zijn'. Daarom kunnen zij cognitief niet wat wij vinden dat verstandelijk begaafd is. Zij zijn geestelijk begaafd want zij 'weten'. De wijze waarop zij van nature hun tong ontspannen in de onderkaak laten liggen (met de mond iets open) heeft daar o.a. mee te maken. Als uzelf heel druk in uw hoofd bent, moet u maar eens proberen om uw tong van uw gehemelte af te halen en de achterkant van de tong helemaal te ontspannen. U zult merken dat u minder alert wordt en vervalt in een soort schouwen, u bent 'gewaar'. Dan krijg je een heel andere wijze van in de wereld staan.*

*Op deze manier kan je dus ook eens proberen te ervaren hoe zij zo ongeveer de wereld om zich heen ervaren. Dat is veel meer in het 'zijn'. Dat wil zeggen dat je niet met je verstand en met je wil alles analyseert en met controle doet, maar meer bezig bent met het 'beleven' en het 'gewaar' zijn van het geheel. Dat zeggen jullie eigenlijk door jullie antwoorden ook.*

Marieke: ik stel voor dat jullie gewoon eens zeven minuten vanaf nu de tong maximaal ontspannen en op iedere uitademing de tong nog meer ontspannen. Begin bij de aanhechting van de tong. Als dat deel niet ontspannen is, heb je meer speekseltoevloed. Zorg hierna dat de hele tong laveloos ontspannen wordt en vervolg met de ontspanning van de hele kaak én de nek. Niet alleen je hersenhelften functioneren op deze manier meer in balans met elkaar maar de frequentie van de hersengolven wordt hierdoor ook lager. Je komt meer in 'zijn'.

Jullie doen het maar zeven minuten, maar mensen met Down zijn voornamelijk in deze toestand, behalve wanneer ze cognitief aangedreven worden om te leren, want dan moet ook de hersenhelft die daarmee in verband staat geactiveerd worden. In feite zijn zij wetend lerend. Kennisoverdracht is soms nodig en die wordt hen dan cognitief aangeleerd, maar dat werkt heel verstorend door op hun zijnsgevoel.

Na iets cognitief geleerd te hebben willen ze laveloos zijn en kom dan niet aan hen met van alles wat jullie willen, want wanneer dat cognitieve deel heel oneigen geactiveerd is, dan willen ze zichzelf weer voelen in hun ware aard en dat is niet cognitief. Dus dat heeft consequenties voor de omgeving. Na cognitieve verrichtingen dien je ze echt te laten.

*Caroline: En hoe vaak zijn wij niet degene die zegt: mondje dicht. Tong in je mondje?*

Op de wereldcongressen rondom Down (ik heb er vele inmiddels meegemaakt) is er tot nu toe ook altijd veel aandacht geweest voor chirurgie. Een onderdeel daarvan is de tong bijknippen om mensen met Down op 'zogenaamde' gewone mensen te laten lijken, maar ook de oogstand te veranderen is iets wat veelvuldig voorkomt. Je ziet op die wereldcongressen dat bepaalde kinderen als paradepaardje naar voren geschoven worden met de diploma's die ze behaald hebben. Op het toneel laten ze dan zien waartoe ze allemaal in staat zijn. Al die kinderen hebben doorsnee tong- en oogoperaties gehad en hebben vaak ouders die hen vanaf 10 maanden jong van alles cognitief hebben aangeleerd met een enorm doorzettingsvermogen, waar die ouders ook voortdurend op geprezen worden. Je ziet echter ook dat deze kinderen iets van hun ontvankelijkheid en hun zijnskwaliteit daarmee kwijtgeraakt zijn.

Er is in deze tijd veel aandacht voor spiritualiteit. Mensen zijn zoekende om meer in 'zijn' te geraken, zelfbewuster van aard te worden en om hun eigen innerlijk licht meer te durven aanvaarden. In deze zelfde tijd zijn we mensen met Down die dit van nature vertegenwoordigen aan het inkapselen om vooral te lijken op dat wat maatschappelijk gedacht wordt dat juist is. Wereldwijd speelt dat in hoge mate. Dus houdt jullie tong nog even naar beneden.

*Marleen: ook weer niet teveel, anders kun je mij zo dadelijk niet meer volgen, want daar moet je toch wat cognitief alert voor zijn. Het is wel heel erg mooi het 'mond dicht' voorbeeld. Als we anders naar hen durven kijken, dan is veel gedrag voor hen 'natuurlijk' maar moet van ons liefst stoppen, omdat het maatschappelijk niet past (nog). Ik kom als orthopedagoog eigenlijk alleen in gezinnen met kinderen of jongeren met Downsyndroom als er gedragsproblemen zijn. Eigenlijk geldt dan bijna altijd: als je wilt dat zij zich aanpassen aan onze manier, dan zie je hun speciale kwaliteiten niet meer.*

*Zo zijn alle mensen met Down hooggevoelig van aard. Dat wil echter ook zeggen dat ze snel overprikkeld kunnen raken in een omgeving die niet goed in balans is, want ze nemen heel veel op. Het gaat allemaal goed als je (als hooggevoelige) kan verwerken wat je opneemt. Dus als je genoeg laveloos mag zijn tussendoor (en dat kunnen ze), als ze heel veel ook 'niets' mogen doen, dan komt het wel goed. Maar als je dan weer wordt aangespoord omdat je toch wel eindelijk ook eens wat kan doen, kun je ook gemakkelijk overprikkeld raken. Zij beschermen zichzelf (vaak) met hun eigenzinnigheid. Zij willen niet doen wat niet goed voor hen is.*

Een voorbeeld van eigenzinnigheid (ter bescherming van het natuurlijke ik). Ik heb begin deze eeuw ook acht jaar in Roemenië les gegeven en daar beginnen logopedisten al met 9 maanden spraakles te geven aan kinderen met Downsyndroom. Zoveel mogelijk de mond trainen. Als er eet- en drinkproblemen zijn, zitten er in hun aanpak zeker ook goede elementen, maar dit is niet hun hoofddoel. Ze doen het om het spreken op gang te brengen. Ze doen dit door met een kind twee of drie keer per week voor de spiegel oefeningen te doen. Ik geef nu een voorbeeld van een jongetje met Downsyndroom. Het was thuis echt een ongelofelijk leuk jongetje, heel open en helder. maar ik kende hem niet terug als hij bij de logopediste was. (Hij was toen al drie jaar, maar kreeg dus al twee jaar logopedie). Dan brak hij bijna die hele kamer af door zijn onrust, rondrennen met voorwerpen gooien. Dan dacht ik: wat gebeurt er hier in die interactie? Maar hij was het gewoon niet eens, in mijn optiek, met wat er gebeurde. Het is zo cognitief iets te doen wat precies op een bepaalde manier moet. Dat kon hij natuurlijk ook niet echt. Maar het mooie was dat hij dan dus die tent afbrak om dit aan te geven. Op elke ontwikkelingstest scoorde hij extreem laag. Ik was bij een gesprek dat de psycholoog hierover met de ouders voerde. Niet best. Hij scoorde het laagste van het laagste in ontwikkelingsniveau. Maar toen ik hem thuis ging observeren, hoe hij rondscharrelend zelf spelend al doende lerend bezig was, bleek hij helemaal niet zo laag ontwikkeld als de testen en zijn gedrag bij de logopedist en de psycholoog lieten zien.

Een voorbeeld van 'al doende' leren. Dit kind kon op de leuning van een bank gaan zitten wiebelen. Dan zag je dat hij zich op een gegeven moment achterover liet vallen op de bank en weer terug op de leuning ging zitten. In feite was hij heel geconcentreerd voelend bezig de zwaartekracht te ontdekken. Hoe ver kan ik naar achteren en weer terug, wanneer is het te ver naar achteren, zodat ik omduikel enz. Als je dit herkent als omstander, kun je de omgeving van de bank gewoon veilig maken met kussens, zodat het kind zich al doende voelend ervarend kan ontwikkelen. Zo kon hij wel een half uur bezig blijven. En dit bij hetzelfde kind met enorme aandachtsproblemen als hij een opgelegde ontwikkelingstaak moest doen!

Wij kappen vaak bij deze kinderen goed bedoeld allerlei ontwikkelingsverkenningen af, omdat we het bijvoorbeeld gevaarlijk vinden of omdat we bang zijn dat er zich een foutieve gewoonte inslijpt: "Als hij daar eenmaal mee begint, dan kom ik er niet meer van af". Nou ik ben er helemaal niet zo bang voor als een kind de kans krijgt zich steeds verder te 'ont'wikkelen.

Ontladingsbuien. Als gevolg van hun hooggevoelige karakter kwaliteit, zie je bij jonge kinderen ook veel ontladingsbuien. Als ze overprikkeld raken kunnen ze best ineens op

*de grond gaan liggen gillen of slaapproblemen ontwikkelen. Of ineens een ander kind wegduwen of slaan. Jullie hebben aangegeven dat ze van nature verbindend en harmonieus zijn, maar als ze eenmaal overprikkeld zijn, kunnen ze best iedereen van zich afduwen die te dicht hun auraveld nadert. Als je dan als ouder je kind beetpakt om het duidelijk te maken dat zoiets niet mag, kan het helemaal mis zijn. Beetpakken is iets waar je bij Downkinderen heel voorzichtig mee moet zijn. Ze zijn zo gevoelig, dat het voelt als een soort crash als je hen in hun overprikkeldheid stevig aanraakt. Zo is veel zogenaamd probleemgedrag eigenlijk gewoon een gevolg van de momenten dat ze uit balans zijn, want op de momenten dat ze in balans zijn, geldt jullie hele rijtje mooie kwaliteiten.*

*Aanpassing een gevaar!. Verder zijn het zulke lieverds dat ze in de loop der tijd zich aardig gaan aanpassen en dát is het gevaar voor de volwassen mens met Down. Ik zie vaak dat mooie stralende, levenslustige van het jonge kind met Down in de loop der tijd langzaam afnemen. En vanuit mijn optiek vind ik het dan gewoon zombies worden. Ik mag dit misschien niet zeggen.....*

*Deelneemster: wij ervaren datzelfde.*

*Marleen: maar kun je je voorstellen hoe het komt? Je bent hooggevoelig, je voelt alles van de ander, je voelt ook alle dingen die de mensen over je denken. En in onze wereld heeft nog nooit iemand een kwaliteit kunnen ontwikkelen als je niet erkend wordt of herkend, als er altijd negatief over je gedacht wordt, ook al is het maar over je tong. Zij zijn ook mensen, zij moeten dus ergens (h)erkend worden in hun kwaliteiten, willen zij kunnen groeien en bloeien.*

*Wij kijken als maatschappij in het algemeen nog teveel naar wat afwijkend is. Niet naar het bijzondere van de persoon met Downsyndroom. Hoe bijzonder het is dat hij of zij zoveel verbinding teweeg kan brengen en/of de sfeer zo positief kan beïnvloeden. We maken hen blij als ze de kans krijgen om gewoon te zijn. Als ze die kans minder krijgen (en dat is maatschappelijk gezien vaak heel lastig, want er zijn heel veel eisen), dan sluiten de volwassen geworden Downers zich langzaam maar zeker steeds meer af, worden dwars en chagrijnig, stoten mensen van zich af en velen verliezen dan zelfs hun lijntje met boven.*

*Ik heb onder supervisie van Marieke ook begeleidingen gedaan met volwassen mensen met Downsyndroom die zo getraumatiseerd waren geraakt dat ze niemand meer wilden zien en zichzelf of hun omgeving ook verwonden. Het kwam gelukkig altijd weer goed*

*maar het kostte jaren om hen weer bij hun eigen zielskern te brengen. Dat komt toch omdat wij als maatschappij hun kwaliteiten niet op waarde schatten. Daar gaan Flud en ik ons nu echt hard voor gaan maken. De vragenlijst aan jullie was onze start. Je hoeft het spirituele verhaal van hun achtergrond daar niet bij te weten. Dat was ook een vraag van één van u: "Hoe verkoop ik de spirituele uitleg?" We kijken gewoon naar hun kwaliteiten, naar hun hooggevoeligheid die vaak ook heldervoelend is. Dat wil zeggen dat ze gewoon weten wat er met jou aan de hand is en ze arrangeren daarom ook heel veel dingen die eigenlijk heel erg mooi zijn.*

*Een voorbeeld, een heel energetisch verhaal. Wij hebben vrienden met een inmiddels volwassen zoon van 30 jaar. Toen hij veel jonger was gebeurde het volgende. Zijn vader vond mij aardig en dat vond zijn moeder helemaal niet zo leuk. Je zag het gewoon als hij zo stralend aandachtsvol naar mij deed, dat zij wat bedrukt werd. Als je een kind met Downsyndroom hebt, gaat dat het een en ander arrangeren. Er was een feest bij ons thuis. Zij kregen een uitnodiging per post. Ze kwamen niet op dat feest en lieten ook niets van zich horen. Daar was ik natuurlijk verbaasd over. We hebben dat niet direct gecommuniceerd. Ik dacht er zal wel iets tussen zijn gekomen. Een paar weken later belt de vader op: "Moet je horen, ik heb jullie uitnodiging gevonden onder de deurmat." Die had zijn zoon samen met andere post die in die weken niet zo welkom was onder de deurmat verstoppt. Daar kon de post niet uit zichzelf terecht komen. Dit Downkind voelde kennelijk de energie van mijn uitnodiging en dacht: "Daar moeten mijn vader en moeder helemaal niet naar toe, want dat is niet goed voor de sfeer hier in huis."*

*Dit soort arrangementen van de omgeving vind ik nou typisch voor de gezonde vitale mens met Downsyndroom. Die zit er helemaal vol van, als je het maar wilt zien.*

*Ik maak me echter oprecht zorgen over de volwassen Down. Met hoeveel van hen gaat het nog echt goed? Krijgen ze de kans niet té cognitief te hoeven leven? Niet te vol bezet met dagactiviteiten of werkbezigheden. Alle bezigheden die je moet sturen met je mentale hoofd en niet met je 'zijn' gewoon kan doen, zijn een belasting voor je gestel. Dan kan je dus niet meer zo makkelijk kosmische energieën opnemen. Dat kennen jullie waarschijnlijk bij jezelf ook wel. Je kan best helemaal bijkomen van muziek of van de natuur maar als je druk bent, vergeet je dat gewoon. Zij kunnen dat ook vergeten.*

*Ook hiervan zal ik jullie een voorbeeld geven. Dit ging trouwens niet over iemand met Downsyndroom maar wel over een gevoels- en energetisch begaafde, ook zo'n echte straler, een man die verstandelijk beperkt is maar geestelijk heel rijk. Deze man woonde al van jongsaf aan in één van de slechtste tehuizen in Roemenië waar een hele bedompte*

sfeer was in de ruimten waar hij niet was. Hij was met nog een paar andere energetisch begaafden in staat om het hele energieniveau licht te houden, als zij aanwezig waren. Ik merkte het eigenlijk pas goed toen hij weg was uit het tehuis, want toen was de bedompte sfeer overal en bij voortduring. Later kwam ik hem tegen (hij woonde inmiddels in een pleeggezin) en toen dacht ik: "Het gaat helemaal niet goed met hem, hij straalt niet meer". Toen heeft Marieke geschouwd, ze zei: "Hij is nu te druk bezet met werkzaamheden." In dat tehuis was in elk geval vrijheid. Hij had de tijd om zogenaamd 'niets' te doen, rond te lopen, contact te maken met de kosmos en te stralen. Hij genoot ervan dat hij bezig was die (bedompte) energie te helen, maar toen hij in een pleeggezin hierna druk bezet was met werkbezigheden, had hij dat lijntje verbroken (Er is veel tijd en innerlijke rust nodig om de lijn met de kosmos open te houden). Het advies van Marieke was: "Je moet hem leren dat hij een radiozender is die je ook op een ander station kan zetten: je kunt jezelf kosmisch afstemmen en je kunt je cognitief sturend afstemmen."

Ik denk dat we dit aan veel pubers, adolescenten en volwassen mensen met Down moeten leren. Hoe ontspan je jezelf? Hoe breng je jezelf steeds weer in balans? Hoe kan je je radiozender op jouw kwaliteit zetten, wanneer voel je die? Als dit ons niet lukt, zie je mensen met Down steeds wanhopiger worden in de loop van de tijd. Dan zie je ook dat vroege dementeren, daar gaat ook één van uw vragen over. Daar zal Marieke straks op ingaan, daar weet ik te weinig van.

Een eigenschap van mensen met Down is ook, dat de communicatie vooral non-verbaal verloopt en nauwelijks verbaal. Er zijn er wel die heel verbaal zijn, maar een heel groot deel communiceert meer non-verbaal en velen van hen ook telepathisch. Mensen met Downsyndroom hebben een heel ruim auraveld en het kan best zo zijn dat een kind met Down een beetje afwezig lijkt te zitten, maar toch met ons allemaal telepathisch contact houdt. Als ik op zo'n moment telepathisch contact met hem of haar maak, wordt er af en toe glimlachend opgekeken. Doet u hetzelfde eens, zo kunt u het controleren. Hier kunnen mensen met Down enorm van genieten. Op gevoelsniveau hebben ze met iedereen contact en hier beleven ze veel aan. Maar dit wordt te vaak doorbroken omdat men vindt dat ze niets doen of zich te afzijdig houden. We moeten nog veel leren. Als je dit soort zaken goed bedoeld gaat doorbreken, dan krijg je dus chagrijnig, koppig, niets meer willend gedrag.

Uitbundigheid is een kwaliteit van hen die ook geregeld in jullie antwoorden terugkomt. Er zijn natuurlijk karaktersverschillen tussen kinderen met Downsyndroom. De één is extravert, de ander introvert. De uitbundigheid zie je voornamelijk bij de extraverte

*groep. Zij kunnen wel zo lang uitbundig zijn, dat je op een gegeven ogenblik denkt: "Nu mag het wel eens even ophouden". Zo continu maar doorgaan in het hilarisch iets leuk vinden, is voor ons ongewoon, maar voor hen gewoon. Het geeft een glans aan hun hele zijn.*

*Er is vast nog een heleboel meer te vertellen, toch ga ik nu eerst stoppen. Wat vanuit mijn vakgebied heel belangrijk is: als je 'anders' kijkt naar hun gedrag, is het elke keer voor ouders weer verbazingwekkend dat het dan ineens veel beter gaat met hun kind. De enige stoorzenders zijn hierna de eisen van het onderwijs en de maatschappij. Alles wat er in de loop der jaren allemaal sociaal wenselijk moet. Dit is een enorm dilemma en dat wrikt.*

### **Inleiding Marieke de Vrij**

Het is inmiddels al lang geleden dat ik opgeroepen werd vanuit de onstoffelijke wereld om te werken op Down. In die tijd geschieden er ook wonderbaarlijke zaken. Want mét dat ik die inspiraties ontving, gebeurden er zaken die niet logisch waren. Bijvoorbeeld: ik liep in een overvolle winkelstraat en er kwam een ouder aan met een kindje met Downsyndroom. Het kindje signaleerde mij op grote afstand, bleef stilstaan (de ouders snaptten er niets van), ik keek het kindje even in de ogen en liep door; vervolgens draaide het kindje zich helemaal om, om te kijken hoe ik doorliep.

Het gebeurde in die tijd ook dat ik ergens op een terras zat waar op een gegeven ogenblik een gezelschap neerstreek van wel twintig mensen met een verstandelijke beperking waaronder één met Downsyndroom. Deze ene persoon draait zich steeds om, kijkt mij in de ogen, gaat weer recht zitten, draait zich om, staat op, komt schuchter naar me toe, zegt tegen degene die naast me zit: "Ik kan er niets aan doen maar ik moet haar zoenen". Heel ontroerend.

Zo werd mijn observatie meer en meer versterkt. Op een gegeven ogenblik ben ik voor een stilte retraite in Engeland. Het wordt steeds stiller in mij en ik maak wandelingen door de velden, alleen. Op een gegeven ogenblik ben ik verbonden met het thema van Down. Ik loop over een karrenpad en daar heeft blijkbaar een kar een molletje overreden. Een babymolletje ligt op zijn rug en is helemaal verbrijzeld. Alleen het gevende handje van het platte lijkje van dat babymolletje steekt omhoog. En ik zie dat het handje van dat molletje haast dezelfde lijnen heeft als de handen van kinderen met Down. Het raakte me ontzettend diep. Ik kreeg op dat moment het weten waarin mijn begeleiders lieten zien dat velen met Down onzichtbare werken doen, dienstbaar naar de

mensheid en de menselijke evolutie. Ze komen om te geven. Ik zag dat platgewalste babymolletje en het werd me duidelijk wat het betekent, dat er wereldwijd zoveel abortussen plaatsvinden van deze gevende zielen met een enorm prana gehalte waar zo'n behoefte aan is om ons evolutionair geestelijk op een zuiver niveau door te kunnen ontwikkelen. Dat beeld is bij mij altijd ingeëtst gebleven als zijnde: dit is wat ze komen brengen, de onschuld, het gevende en het platgewalste.

Een onderdeel van hun fysieke lichaam is de verhoogde vochtvorming. Hun voetzolen en handpalmen zijn anders ontwikkeld. Het vocht is het geleidingssysteem voor de hogere hoeveelheid prana om die fysiek goed door hun lichaam te kunnen vervoeren. Hun auraveld is ook heel specifiek. Ze hebben een groot energetisch volumineus met prana gevuld auraveld. Je kan het zien als een ballon waar een tuitje aan zit op de hoogte van het keelchakra. Dat houdt in dat ze niet goed in staat zijn, wie ze in wezen zijn, in duiding naar buiten te brengen. Ze hebben een dienstbaarheid waarin ze inhouden wie ze in hun wezenlijke aard zijn op een diepe laag van bestemming. Daar kunnen ze niet zo over communiceren. Mijn begeleiders hebben wel eens gezegd: "Als wij zouden zien, wie zij op geestelijk niveau zijn, dan zouden we ons klein achten".

De onvoorwaardelijkheid die ze vaak langdurig tonen en de specifieke vormen van belangstelling die ze in hun veld van aanwezigheid gewoon naar mensen neerleggen, is buitengewoon. Het is niet algemeen dat mensen dat voorradig hebben om dat zo wijd verspreid, zo langdurig en zo geestelijk bewust van die verbinding te doen. Wij onthechten steeds weer van verbinding. Wij raken uit contact. Zij blijven doorgaans volstrekt open staan daarin, maar gaandeweg steeds meer met pijn belast. Dat maakt wel dat dat ook effect heeft in hun gedragingen.

Een ander beeld dat mij nog steeds ontroert: ik heb ooit twee volwassenen met Downsyndroom zien eten in een vol restaurant. Omdat mensen eigenlijk uit hun buurt wilden blijven, was het curieus dat de tafels om hen heen niet gevuld waren en dat de mensen in de rest van het restaurant opgepropt zaten. Maar wat gebeurde er? Eén van jullie heeft op de vragenlijst ingevuld dat ze vaak helemaal niet naar materie talen. Dat was heel duidelijk. Ze hadden volstrekt geen geld te besteden. Anderen zaten volumineus te eten en deze mensen hadden zichtbaar weinig te besteden maar wilden zo graag met z'n tweetjes in dat restaurant. Dus ze zaten in dat restaurant tegenover elkaar en ze konden amper een kopje koffie bestellen met iets erbij. Vervolgens ging iedereen in dat restaurant naar hen kijken en waarom? De intensiteit van het contact van die twee met elkaar, de liefvalligheid, de fijnzinnigheid hoe ze het deden, de zorgzaamheid van het toeschuiven van de koffiemelk en de suiker, dat was gewoon aandachtwaardig. En al die



mensen die eigenlijk vanuit een soort afstotingsgedrag verderop waren gaan zitten die konden hun ogen er niet van af houden. Die twee waren daar helemaal niet mee bezig. Die gingen alleen maar op in het contact en het genieten van een kopje koffie in een restaurant. Nou, prachtig! Dit zegt iets over hoe we maatschappelijk behoefte hebben van hen iets te leren in omgang met zaken die wij aan het verliezen zijn. Hoe bewust staan wij in contact met elkaar? Hoe 'genieten' we nog een kopje thee of koffie? En ga zo maar door. Dit was dus voor mij een bijzonder moment. Er zijn er meer geweest, maar deze schoot bij mij naar boven en het is fijn om het nog een keer te vertellen. De ontroering maakt dat je je weer herinnert dat er iets te leren valt van hen. Terwijl wij gewone mensen (wat heet gewoon?) bezig zijn hen van alles bij te leren.

Ik ga innerlijk kijken naar jullie als groep, of er zaken zijn die belangrijk zijn om op dit moment te benoemen.

1. Ik krijg een beeld te zien, dat mensen met Down in deze tijdsperiode sneller gaan spreken dan voorheen. Zij hadden 50 jaar geleden minder spreekbehoefte vanuit versnelling. Met andere woorden: ze moeten zo oplettend worden of ze wel verstaan worden in wat ze willen meedelen, dat mensen met Down die spraakgraag zijn sneller spreken dan goed voor hen is.

Hoe kan je ze steunen? Door ze tot rust te manen omdat jij wel zal luisteren. Door de tijdsdruk die alom gaande is, wordt er te weinig tijd besteed aan aanhoren. Zij voelen dit feilloos aan waardoor ze sneller maar daardoor ook ongearticuleerder en minder goed doorvoeld spreken. Wat helpt? Even een korte handoplegging op de overgang van pols naar hand. Dan voelen ze dat je er bent en de tijd neemt. Benoem dit hardop of ga extra uitgebreid rustig zitten zodat ze het ook aan jouw gedrag zien dat je de tijd neemt om te luisteren.

2. Dan zie ik dat er meer gedrag voorkomt in relatie tot het overgillen van anderen. Uitleg: als mensen met Down spreken vanuit een bepaalde vorm van gemeenschapszin en zich daarin niet meegenomen voelen, verstoren zij het vervolgens door een hoog geluid af te geven en een aantal zaken te benoemen meer vanuit onaangepastheid en het opbreken van wat daar plaatsvindt, dan dat ze op dat moment werkelijk iets willen zeggen met inhoud. Ze willen vooral laten voelen: "Waarom doe ik niet mee? Waarom hoor ik hier niet bij?" De opgelopen pijn van de afzondering maakt dat ze middels schreeuwen of een hoog overstemmend stemgeluid anderen manen op te breken, zodat zij erin geplaatst kunnen worden. Dit komt veelvuldiger voor dan voorheen.

3. Het volgende beeld dat ik waarneem is dat ouderen met Down meer radeloosheid kennen, omdat de wijze waarop ze gewoon waren anderen aan te spreken om iets over te kunnen dragen, niet meer voldoende werkt in dát wat zij behoeven om kenbaar te maken. Ze hebben steeds meer het gevoel dat ze de mazen in het net dienen te vinden om in een moment waarin iemand om hen heen ogenschijnlijk tot rust lijkt te komen, hem dan aan te spreken. En dat blijkt vervolgens ook weer niet een rustig moment te zijn. Dus ze voelen zich steeds meer verdrongen worden in hun aanwezigheid, wanneer ze zelf gezien wensen te worden. Dat is iets wat meer voorkomt dan bij de schouwingen die ik een paar jaar geleden deed.
  
4. Het volgende beeld: op momenten dat ze effect sorteren op het publiek (in dat wat de ander goed van hen vindt), proberen ze het onderste uit de kan te halen om belangstelling te wekken. Met andere woorden: ze doen iets zoals men hoopt dat iemand met Down het kan en vervolgens brengen ze dat in een repeteergedrag om zich maar zeker te weten van belangstelling. Dat houdt in dat degenen die dat opmerken goed moeten nadenken: "Is dit wat het kind of de volwassene met Down doet uit liefde voor wat die doet of om door ons gezien en gewaardeerd te worden?" Je kan dat met name goed toetsen aan het volgende: als ze iets gepresenteerd hebben en ze gaan daarna stil, verbaal en contactueel niet meer actief, in een hoekje zitten, dan mag je er vraagtekens bij zetten waarom ze het gedaan hebben.
  
5. In enige regelmaat wensen mensen met Down een uitje te verkrijgen en dat wil men graag vooraf zeker weten, zodat men ernaar kan toeleven. Dat geschiedt te weinig, het is vaak te plotsklaps voor degene met Down die het betreft. Je zit de tijd maar te verduren en je wacht en je wacht en je wacht en tegen de tijd dat het dan eindelijk mag, is je zin erin vervlogen. Ik moet wel lachen als ik het innerlijk zie. Mijn begeleiding geeft aan hoe belangrijk het is hen mee te nemen in de planmatigheid. Daar houden ze van. Een kalender met een cirkeltje erom: "Dáár gaat het gebeuren en dán en dán en dán en nu zitten we dáár. Kijk we schuiven iedere dag een stukje op". Als je ze erin betreft hebben ze vreugde vóóraf, vreugde nadien én ze zijn al weer op reis naar het volgende welverdiende uitje.

Hoe ga je om met plotselinge uitjes? Door hen te verrassen door 's ochtends bij het ontbijt de tafel wat gezelliger te dekken bijvoorbeeld, zodat ze al het gevoel hebben: er gaat vandaag iets bijzonders gebeuren. En dan te zeggen: "Het is nu

zo laat, vanaf 2 uur (of vanavond), dat duurt nog zo en zo lang, dán gaan we iets geweldig leuks doen en ik licht al een tip van de sluier op: het heeft ongeveer met dát te maken". Dan zal je zien dat ze ineens helemaal in hun fantasie gaan duiken van wat het wel niet kan zijn en dan gaan ze er ook fris in. Maar als het heel plotsklaps komt en je meldt het niet aan als bijzonder, dan voelen ze zich daar doorsnee teveel door overrompeld en dat staat het primaire genieten in de weg.

6. Tot slot een stuk voor Down baby's in de leeftijd dat hun lichaam minder slap wordt. De leeftijd waarop je ze eventueel een beetje in een zithouding kan manoeuvreren. Dit is ook belangrijk voor jouw stichting De Upside van Down. Wat ik zie is dat ouders hun kinderen te vroeg in een zithouding manipuleren om ze te laten lijken op leeftijdgenootjes die eerder dan kinderen met Down een zitkracht ontwikkelen in hun fysieke lichaam. Ik zal kijken waarom ik gewaarschuwd wordt om dit niet te vroeg te doen met deze jonge kinderen.

**De doorstroming van prana die via de kruin als eerste plaatsvindt en zich vervolgens via het ruggenmergkanaal verspreidt naar de meridianen in de benen, wordt met name in het liesgebied belemmerd wanneer een kind met Down te vroeg zittend wordt. En omdat kinderen met Down ook vertraagd gaan lopen en bewegen is juist die prana toevoer naar het onderlichaam en de benen extreem belangrijk om de voortgang van hun bewegingsmotoriek over de gehele lijn te vergroten.**

Dus het is een terechte waarschuwing om kinderen niet te dwingen al in een zithouding plaats te nemen wanneer ze er fysiek nog niet aan toe zijn.

Hier zal ik het op dit moment bij laten omdat het ook heel fijn is verder op vragen van jullie in te gaan, maar dit zijn dingen waar jullie vermoedelijk niet aan gedacht zouden hebben. Vandaar dat mijn begeleiders daar nu zelf mee komen.

\*\*\*\*\*

## **Beantwoording vragen.**

*Vraag 1.*

*In relatie tot hun geestelijke ontwikkeling maar ook hun fysieke vorm van aanwezigheid: geven mensen met Downsyndroom ons ook een vooruitblik op de toekomst waar de evolutie van de mensheid zich naar toe ontwikkelt?*

Ik zal daar naar gaan kijken.

**Heldere waarnemingsvormen zullen steeds meer toe gaan nemen binnen mensen en dat is reeds alom gaande. Echter de wijze van verfijning van deze waarnemingen is een langdurig proces. Gevoeliger worden staat niet gelijk met heldervoelend zijn. Dieper in beluisteren wat iemand geestelijk uitdrukt staat niet gelijk met helderhorendheid.**

Uitleg: paranormale gaven zijn gaven die zich ontwikkelen in fijngevoeligheid maar geen garantie geven op zuiverheid. Zuiverheid is hoe de mens met zichzelf werkt, hoe hij zaken in doorleving brengt en hoe zijn hart afgestemd is naar zichzelf en de medemens toe. Hoe meer mensen vanuit hun hart durven leven, hoe meer fijngevoelige zintuigen zich in zuiverheid ontwikkelen. En dat is een lange weg te gaan voor de mensheid.

Fijnzintuiglijke gaven zijn buitengewoon aanwezig bij mensen met Down echter ongezien. Deze gaven zijn bij hen al in hoge mate door zuiverheid verrijkt. Dat maakt dat mensen met Down voortdurend energielagen fijngevoelig aftasten. Ze doen het zonder nadenkendheid aan de dag te leggen en zonder interpretatiekracht. Ze geven gevolg aan gewaarzijn. De mate waarin iemand met Down ongemoeid gelaten kan worden op het niveau waarin hij gewaar mag zijn, maakt in hoeverre hij zich zuiver kan blijven uitdrukken. Zo zal het ook voor de mens in de toekomst zijn. Als je ongemengd door anderen uitdrukking mag geven aan jouw zuivere invoelen, beluisteren of helderdenken, dan ben je als mens in staat daar steeds meer vorm aan te geven, mits je in neutraliteit in jezelf verankerd bent. En dat heeft in hoge mate te maken met eenvoud, zelfacceptatie en zelfaanvaarding. Dus je bent niet in het geding met anderen. Je bent niet minder, je bent niet meer, je bent niet aan het bewijzen, noch aan het vergoelijken. Je bent wat je bent. Mensen met Down hebben dit van nature in extreem hoge mate in neutraliteit in zichzelf verankerd en je kan zeggen: zij hebben dus een voorland voor ons in huis.

Als je kijkt naar de fysieke vormen van mensen met Down dan zie je dat ze heel specifiek geëigend zijn. Dat is niet de wijze waarop de mens er in de toekomst ook fysiek letterlijk uit zal zien. Wel is het zo dat mensen met een hoog sensitief karakter baat hebben bij meer vochtophopingen in hun fysieke lichaam als geleiding van alles wat ze ervaren om het ook te kunnen verwerken. Net zoals een vetlaag je buikholtte (waar het onderbewustzijn ligt) energetisch kan afdichten als je bijvoorbeeld veel nadeligheid naar je toe krijgt. Dus het is zeker waar dat mensen in hun fysieke zijn soms bepaalde kenmerken aanmaken die de omgang met fijnvoelendheid kunnen verbeteren.

Echter voor mensen met Down geldt één regel die je echt ter harte dient te nemen: zij kunnen alles wat zij voelen niet vermijden, zij staan er iedere dag mee uit. Dat is hetzelfde als iemand met een extreme heldervoelendheid of een helderwetendheid of wat dan ook op dat gebied: je staat er de hele dag mee uit. Dat vraagt dat er een basaal vertrouwen in het eigen zelf dient te zijn, zodat je vanuit rust met ál die gewaarwordingen in vertrouwen tot jezelf overweg kunt gaan. En wat doet de buitenwereld met mensen met Down? Die kijkt naar ze als iets uitzonderlijks, waar ze niet goed raad mee weten. En al die impressies van mensen die bij hen binnenkomen, knaagt aan dat natuurlijke zelfvertrouwen van het baby'tje dat in de wieg ligt en naar buiten kijkt met heldere ogen van: hier ben ik toch!

Dat is ook wat we te doen hebben, dat de visie van mensen van buitenaf naar mensen met Down zo verandert dat ze hen ook eerbied betuigen in wie ze zijn zowel in hun afwijkende gedrag als in hun afwijkende lichaam. Pas als we hen dat kunnen geven, kunnen zij voldoende rust in zichzelf herbergen om dat waar ze voortdurend voelend mee uitstaan vanuit zelfrust en zelfaannee te begeleiden.

Als je dit weer koppelt naar de mensen in de toekomst: meer voelen, meer weten, helderder denken, meer innerlijk horen, afgestemd zijn op gebieden die in de fysieke wereld niet tot de realiteit behoren, vraagt het een enorm natuurlijk verteringsniveau van het extra aan informatie dat iemand dagelijks bevat. Dat vraagt een aanvaarding van het eigen zelf op een heel diep niveau en dat vraagt eenvoud. Dat vraagt niet dat je je verdedigt of verkleint. Dus ieder mens met deze nieuwe talenten zal (ook in de toekomst) vooral hieraan dienen te werken.

Als je dus vraagt: zijn zij een voorloper van kwaliteiten die de toekomst behoeft? Dan is het antwoord dus ronduit: JA.

Kunnen we hen steunen? Dan is ook het antwoord ronduit: JA. Kunnen wij de mensheid steunen om deze eigenschappen serieus te nemen? Dat doen we door mensen met Down serieus te nemen en alle andere mensen met vooruitlopende talenten.

*Vraag 2.*

*Wat zou het betekenen als we niet de medische kwaliteiten hadden zoals die nu bestaan? Zouden er dan minder incarnaties zijn met Down die nog leven?*

Oh, ik zie het antwoord al. Het grijpt me ontzettend aan, merk ik. Mijn begeleiding laat het volgende zien: omdat er wereldwijd ontelbaar veel kinderen geaborteerd worden, zijn

de kinderen die blijven leven zo exclusief geworden als vertegenwoordigers van het ras Down, dat zij medische aandacht verdienen. Hun functie is verzwaard doordat anderen niet in functie konden staan. Dat is het antwoord en dat raakt me ongelofelijk.

*Deelneemster: komt het daardoor ook dat er zoveel hooggevoelige kinderen nu op de wereld zijn?*

Het zijn gescheiden circuits. Kinderen met een hooggevoeligheid (of met andere gaven die bijzonder van aard zijn) kunnen er mondig en zichtbaar mee overweg gaan in dit leven. Zij behoeven ook steun, maar zij hebben geen ongeziene positie. Hun werk kan uitgedrukt worden in doen en in taal. Mensen met Down zijn de mensheid gegeven om de energievelden te schonen en op de maat te houden van de tijdsontwikkeling. Het zijn de mensen die in staat zijn ongezien te verbinden op een wijze waardoor er minder hectiek zal zijn en minder mensen uit verbinding zullen leven. Zij hebben wereldwijd een verspreiding: er is een energetisch netwerk van mensen met Down die niet vanuit denken maar onbewust vanuit hun aanwezigheid alsmaar de prana toeleveren die nodig is om de tijdsontwikkeling te begeleiden. Zij zijn in staat de energieën die in overdaad zijn af te hevelen en de energieën die in ondermaat zijn van aandacht te voorzien door energie toe te leveren. Dat is een veelgevraagde taak.

Mijn begeleiders hebben in het verleden ook benoemd dat als mensen met Down daar zelf uitleg over zouden moeten geven, dat dit ten koste zou gaan van hun functioneren. Er is eigenlijk sprake van een voortdurende energetische uitdrukkingsvaardigheid die plaatsvindt middels hun fysieke en geestelijke zijn. Het zou hen teveel vermoeien, als ze meer zouden moeten uitleggen en doen, dan dat ze van nature in hun geven al doen. Het zou een soort surplus toevoegen die de hoofdtaak afbrokkelt.

*Deelnemer. Ik krijg als beeld Atlas die de steeds zwaarder wordende wereld draagt op smallere schouders omdat er minder mensen met Down zijn.*

Dat beeld is een goed beeld. Daar wil ik je over complimenteren. Dat is passend en de mensen met Down zijn mede dragers. Er zijn daarnaast ook anderen die het doen op hun wijze, maar mensen met Down hebben daar een specifieke rol in. Het archetype van Atlas is een onderdeel van hun bestaan.

*Vraag 3.*

*Wat doen we als medische wereld als we een baby met Down bijvoorbeeld opereren waarbij de slokdarm niet goed volgroeid is in relatie tot de aanhechting*

*naar de maag? Dan geven we zo'n kindje nog minstens 40 jaar tijd mee, terwijl het zonder die operatie een kortdurend leven beschoren zou zijn geweest. Wat betekent een dergelijke ingreep waardoor het levensperspectief toeneemt voor zo'n kind met Down?*

Doordat er wereldwijd in hoge mate geaborteerd wordt, verkiezen zielen die toe zijn aan een incarnatie in het Down perspectief, op een gegeven ogenblik een incarnatie op plaatsen waar de kans op overleving groter is. Zij bieden hun leven daartoe aan. Dat houdt in dat zielen die op een dergelijke wijze incarneren heel bewust incarneren bij het ouderpaar dat ze verkiezen. Dat is echt een match, voorgeboortelijk gemaakt. Ondanks dat ze weten dat ze wellicht ongelegen komen, weten ze ook dat hun ouders het zich weer zullen herinneren als ze komen en hen dus in de armen zullen sluiten. Tevens weten ze dat een medisch traject een onderdeel zal zijn.

De huidige wetenschap is toegelegd op levensverlenging mits het de zielskwaliteit van de ziel niet in de weg staat. Dát is de maatstaf. Als iemand zielecht kan blijven leven dan is het medisch toelaatbaar. Zoals ik het innerlijk voel, is er geen grens neergelegd ten aanzien van medische ingrepen naar kinderen of volwassenen met Down, mits hun zielskwaliteit niet aangetast wordt. Je kan dus wel vraagtekens zetten bij een tongcorrectie met als gevolg dat de huid niet meer omhoog geworpen kan worden. Daar liggen de nuances.

Waar aan gewerkt kan worden binnen medici die daar open voor zijn, dat ze er (tijdens de operatie) weet van hebben dat ze te maken hebben met een grote ziel met een moeilijke opdracht, die komt om te geven. Dat vraagt geen meewarigheid maar ondersteuning en respect. Met deze respectvolle toegenegen basishouding zullen de operatieve ingrepen door de ziel in het kind zelf makkelijker verwerkt kunnen worden. Er is in het verleden al veel vrijgegeven waarom mensen met Down specifieke fysieke afwijkingen hebben. Mogen artsen daar in waardigheid naar hen toe mee overweg gaan en hen die dienst verlenen.

Er is in het verleden al veel gesproken waarom er zoveel hartklachten zijn bij mensen met Down. Het is niet zonder reden dat er meer belasting is in een kind met Down: een kind met Down heeft een hogere energie frequentie dan de frequentie van het lichaam van de ouders. Dat houdt in dat er zich bij de vorming van het lichaam ook bepaalde fysieke klachten (kunnen) ontwikkelen, die te maken hebben met het frequentieverschil. Dat is gewoon niet anders. Je ziet dat soms ook bij andere hoogverlichte zielen (die niet als Down incarneren). Die hebben vaak ook allerlei fysieke ongemakken die voortkomen

uit het frequentieniveau verschil van de ziel die incarneert in relatie tot de zielen waarbij de ziel incarneert. Er wordt rekening mee gehouden om die frequentie zo goed mogelijk aan te laten sluiten. Maar ondanks dat: het zijn zielen met een hele hoge frequentie en dat geeft dus ook afstoting. Daar kan niemand wat aan doen. Ouders horen zich daar ook nooit schuldig over te voelen. Zij kunnen daar niets aan doen. Het is een onderdeel van het proces.

*Caroline: ik heb er nooit zo over nagedacht of het opportuun is om in te grijpen. Het is natuurlijk je kind, maar ik voel nu: het is dan niet voor niets dat E in deze tijd geboren is waarin de mogelijkheid bestaat om medisch in te grijpen. Ze heeft medisch best wat doorstaan het hele eerste jaar. Er zijn ook wel momenten geweest waar ik mede namens haar aanvoelde dat bepaald medisch ingrijpen absoluut niet wenselijk was. Bijvoorbeeld toen ze uitdrogingsverschijnselen had. Ze was in het ziekenhuis opgenomen. Daar kreeg ze een infuus en een sonde want ze was te licht en ze spuugde teveel. Toen besloot de kinderarts dat er dan maar een duodenumsonde moest komen. Dat betekende een sonde niet tot in de maag maar helemaal tot in de darm. Het voelde voor mij helemaal niet oké en dat heb ik toen met die arts besproken. Ik ben er dwars voor gaan liggen. Ik zei: "Die sonde moet er juist helemaal uit. Ze kan het zelf en de sonde zit in de weg."*

*Daar ben ik toen heel hard voor gaan vechten. Het is me gelukt en toen is ze ook opgeknapt. Toen heeft ze uiteindelijk ook nog zelf de sonde eruit getrokken. Nou dat was al helemaal een signaal. Daarna knapte ze op. Ik heb in deze situatie zelf heel sterk een grens gevoeld van: hier gaat het echt te ver dat medische ingrijpen. Dit is echt niet noodzakelijk. Op dit moment staat ze vlak voor een hartkatheterisatie en ook daarin heb ik gevoeld van wel/niet. Nu besluiten we om het wel te doen omdat ze anders de volwassen leeftijd niet zal halen volgens de cardioloog. Nu voelt het voor ons goed om die ingreep wel te gaan doen.*

*Deelnemer: omdat zij geniet van het leven?*

*Caroline: ik kan goed zien hoe E. geniet van het troost bieden, van het mensen met elkaar in contact brengen. Een voorbeeld: haar zusje heeft moeite om met bepaalde emoties om te gaan. Als ze bijvoorbeeld boos is, kan ze niet meer uit die boosheid komen. Dan neemt E het voor haar op en gaat een soort van vertaalslag maken naar mij of naar haar vader van: dit is wat er gaande is. Op de een of ander manier gebeurt er dan iets met I. Die kan dan weer in contact komen. Ik zie E. dan helemaal blij worden: het is gelukt! Zo zijn er talloze voorbeelden op een dag. E. geniet hier gewoon van.*



*Met E heb ik een heel ander contact dan met I. I is bij mij omdat ik haar in bepaalde opzichten kan helpen en zij mij natuurlijk ook spiegelt. Maar bij E heb ik een zielscontact waarin zij wijzer is dan ik. Zij is hier om mij te helpen en om de missie die haar en haar soortgenootjes met Downsyndroom te dienen, om het zo maar even te noemen. Ja we hebben elkaar daarin nog hard nodig. Dat is ook het gevoel van: we gaan hier toch medisch ook iets mee doen. Maar het is elke keer weer opnieuw een afweging wanneer wel en wanneer niet. Een griepspuit bijvoorbeeld doen wij niet.*

*Vraag 3b. Hoe voelt dit alles voor het Downkind zelf dat incarneert?*

**Lichtgevoeligheid kenmerkt hen.** Het bijzondere is, als ik me afstem voelt het alsof hun ogen in mij komen. Dan voelt het alsof er zoveel lichtuitstraling uit henzelf komt (als zij net op deze wereld zijn) dat de wereld daar lichter door voelt. Het is heel specifiek hoe ik dat voel in mijn fysiek. Het is net alsof hun uitstraling maakt, dat alles wat ze opdoen ook lichter waarneembaar is.

(Misschien even voor jullie een gekke vergelijking. Ik heb periodes gehad dat mijn auraveld sterk was in een bepaalde kleur. Als mijn auraveld bijvoorbeeld sterk lila was en ik had dat nog niet door, dan dacht ik: "Wat apart alle mannen hebben vandaag lila overhemden aan". Vervolgens reed ik op de weg en dacht: "Heb je tegenwoordig auto's met lila lak?" Dan had ik het in aanvang totaal niet door dat het niet waar was, tot ik blijkbaar veel met mijn ogen knipperde en het ineens anders zag: hé wit! Ik heb toen geleerd dat je via je eigen auraveld naar buiten kijkt. Dus wie jij bent en wat in jou omgaat is de bril waardoor je naar buiten kijkt. En in het geval van mensen die auravelden waarnemen, als jouw auraveld een bepaalde kwaliteit heeft, kijk je dus via dat auraveld naar buiten. In letterlijke zin kan de wereld er dan ook anders gekleurd uitzien. Ik heb later pas het gezegde over de roze bril begrepen: mensen die verliefd waren hadden zoveel roze in hun auraveld, die keken dus echt via een roze bril naar buiten.)

Zo moet je dit (lichtuitstraling) verhaal dus ook interpreteren. Down zielen komen met ongelofelijk veel licht en hun waarnemingsveld wordt door dat licht gekleurd. Dat houden ze een periode volstrekt vol tot ze meer aards worden en de impressies die hier zijn hen wat minder lichtgevoelig doen maken. Als ze wat depressiever worden omdat ze zich niet echt aangenomen voelen of voortdurend gecorrigeerd, dan is die lichtwaarneming naar buiten minder groot. Het antwoord is dus: omdat er zoveel licht in hen gaande is, nemen zij lichter waar en kleuren daardoor zaken mooier in. Dus als wij denken: "Wat een vreselijk mens", dan zien zij nog positieve kwaliteiten. En als jij zegt, dat er iets niet kan,

dan zien zij dat als een vergissing voor jou, snap je? Hun lichtgevoeligheid maakt dat ze de kansen en de potentie zien. Dat blijft in zekere zin een leven lang bij hen en dat maakt ook dat ze toegerust zijn met een enorme vergevingsgezindheid. Je moet het heel bont maken, wil je niet meer door hen aangenomen worden. Dus lichtgevoelig is de manier waarop ze kijken. Voor hen is het dus een hele zware weg om te merken, dat potentie en kansen die alom aanwezig zijn niet altijd de realiteitswaarde hebben van wat uitgedrukt wordt.

Er is een prachtig liedje van Lenny Kuhr, (de titel ben ik vergeten). Zij woont samen met een man waar ze zielsveel van houdt, want ze voelt zo zijn potentie. Jaar in jaar uit gaan voorbij en de potentie die ze alsmaar aanvoelt, wordt niet waargemaakt. Dan uiteindelijk zit ze in het diepe verdriet dat ze weggaat, want ze weet wie hij is, maar er is een andere tijd waarin hij gaat worden wie hij is maar niet vandaag. Dat is het verhaal. Zo zit iemand met Down er ook in. Die ziet wie jij bent, die ziet jouw potentie, die ziet jouw kansen en die wil dat voeden, daarvoor is die er. Die heeft dus een enorme match te maken met het 'hier en nu' dat veel ingedikter is, veel minder stralend en veel minder van licht voorzien. En hij heeft daar soms ook zijn eigen zelfbeklag op, wanneer hij zich niet goed voelt en wanneer hij zich niet gewaardeerd weet.

### *Vraag 3c*

*Wat betekent het voor zielen die willen incarneren als ze vroegtijdig door een abortus weer naar het geestenrijk teruggestuurd worden?*

Ouders die voor abortus kiezen, doen dat menigmaal onvrijwilliger dan zij denken. Ze voelen zich maatschappelijk gezien uitgebannen raken wanneer zij een kind met Down krijgen, omdat zij door het collectief veld waarin ze leven eigenlijk aanvoelend zijn, dat men het maatschappelijk gezien onvoldoende als geriefelijk ervaart, als zij het kind laten komen. Dat collectieve veld maakt dat aanstaande ouders daar gevoelig op kunnen reageren met name als de eerste contacten die ze daarover hebben met een verloskundige of arts de begroetelijkheid nog een keer spiegelt van dat ze een kind krijgen anders dan verwacht. En dat 'anders' maakt dat je er een beetje ondubbelzinnig naar gaat kijken. Niet alle ouders zijn zich er bewust van dat ze onvrijwillig kiezen. Ze zeggen: "Ik kies vrijwillig, want er is een keuzemoment". Het collectief veld doet hen echter neer buigen naar een bepaalde keuze toe.

Velen hebben als volwassene geleerd dat ze geen overlast mogen veroorzaken bij anderen, want zelfstandigheid staat hoog in het vaandel in een land als Nederland, maar zeker in landen waar je letterlijk moet overleven. En dan heb je nog al die landen waarin

de werkkraft en het aanzien van mannen hoger gewaardeerd wordt dan van meisjes/vrouwen. Aan de kwaliteiten van mannen wordt de overleving van de familie gekoppeld. Je ziet ook dat in dit soort culturen waar kinderen wel geboren worden met Down, dat ze gemiddeld niet ouder worden dan 1 jaar. Dat is niet alleen vanwege medische redenen, laten we daar duidelijk in zijn.

Als je je realiseert dat er veel 'onvrijwilligheid' gaande is waardoor ouders te weinig moedkrachtig zijn om te kiezen voor een kind met Down, dan zie je dat wij als mens in algemene zin besmet daarmee zijn en dat nieuwe ouders nog te weinig toegeruste hulp krijgen. Er zijn andere ouders die er op aan te spreken zijn, maar het is nog onvoldoende ingebed.

Als ik specifiek kijk naar de (Down)ziel die teruggestuurd wordt, dan wordt men daar weemoedig over (dit is het woord dat ik innerlijk hoor). 'Weemoedig' is een prachtig woord in dit kader, want in 'wee' zit ook 'wenen'. Als je een wee gevoel hebt, maakt dat je krachteloos en verdrietig; het maakt je ongezien. Als wee aan moed gekoppeld wordt, dan ondoet het je ook van moedkrachtigheid. Het maakt dat je angstig wordt, dat je een volgende keer minder doorzettingsvermogen zal vertonen. Je ziet dan ook dat de zielen die wél doordringen en geboren worden binnen de Down groep (die normaal zou incarneren) van een bepaald kaliber zijn, waardoor ze er wel zijn. Dit kunnen dus best zielen zijn die het elders al geprobeerd hebben en toch ondanks de weemoedigheid gekozen hebben nieuwe pogingen (vaak in meervoud) te wagen. En als ze er dan zijn, ook de opluchting hebben: "Hier ben ik dan". Dus zij hebben ook echt begeleiding nodig.

Je kan zeggen met ieder jaar te gaan worden er minder mensen met Down geboren. Ze proberen ook steeds meer bij jongere vrouwen te incarneren. Vroeger leek het echt dat ze geboren werden bij oudere vrouwen die al een hogere doorleefde ervaring hadden. Nu zie je steeds meer jonge moeders bevallen van kinderen met Down. Waarom? Omdat de nood binnen de zielen die met Down willen incarneren zo groot is dat het incarnatieplan verlegd is en dus meer ouders Downkinderen kunnen krijgen (niet alleen de oudere ouders). Dat geldt niet alleen voor een maatschappij waar ouders ouder zijn als ze kinderen krijgen zoals in Nederland, maar het geldt inmiddels wereldwijd.

*Caroline: ik spreek regelmatig mensen die zwanger zijn van een kindje met Down en die dus voor de keuze staan wel of niet aborteren. Ik spreek ook jonge ouders die nooit iets getest hebben want ze zijn pas 23. Ouders die dan toch een kindje met Down krijgen en daar heel boos over zijn: "Wij zijn toch nog geen 40!" Ik vind het ongelooflijk fijn dat jij zeker met jouw professie (gynaecoloog) hier zit. Marleen en ik hebben een mail gekregen*

*van dé kinderarts in Nederland op het gebied van Downsyndroom Michel Weijerman en hij heeft ons gevraagd: "Doe iets aan de beeldvorming in de medische wereld want mijn collega's hebben zo'n verkeerd beeld van Downsyndroom! Je wilt niet weten hoeveel mensen ik nog spreek die op hun kraambed van een arts te horen krijgen: "Wat is dit? Dit had toch niet geboren hoeven worden in deze tijd?" Zo van: "Daar kun je toch op testen?" Dat is echt heel erg in deze tijd.*

*Ik ervaar ook het 'onvrijwillige kiezen' van ouders (zoals Marieke aangeeft). Je hoort dat je een kindje met Downsyndroom verwacht. Je zit zelf vol emoties en er zit een arts voor je. Daar houd je je dan aan vast in je gevoel van angst. Die arts somt dan heel klinisch op hoeveel procent kans je hebt op dit en op dat. Je krijgt zelfs adviezen: "Die kinderen zijn wel gelukkig maar hun ouders zijn echt doodongelukkig. De kinderen worden vaak onder druk van religie of familie geboren".*

*Als je dit soort dingen hoort, kan ik me voorstellen dat ouders zeggen: "Doe maar niet". Er is gewoon nog heel veel werk aan de winkel. Ik denk dat ouders vaak onder druk hun keuze maken. Er zijn overigens ook mensen in mijn omgeving die zeggen: "Als ik een kindje met Downsyndroom had verwacht, had ik het laten aborteren. Maar nou zie ik E en denk ik: "Goh, het valt eigenlijk allemaal best wel mee."*

#### *Vraag 4.*

*Er is hier een echtpaar met een zoon van bijna 26 jaar. Deze zoon maakt het innerlijk op het moment niet goed en ik zal innerlijk gaan schouwen om te kijken wat er speelt en wat jullie mogelijk kunnen doen.*

*Hij is op dit moment halsstarrig. Ik ervaar ook dat ik mijn nek halsstarrig strak zet mét dat ik me op hem afstem. Hij reageert afwijkend. Ik voel gewoon hoe dat voelt in fysieke zin. Hij heeft zich te lang (en dan doe ik het in mijn woorden) gekoeioneerd gevoeld door anderen die meer van hem verwachtten dan wat hij volhield te presenteren. Hij is oververmoeid geraakt door indrukken van buitenaf die belerend, corrigerend van aard waren en die hem in zijn zelfvertrouwen onderuit haalden. Dat maakt dat hij op dit moment grote moeite heeft om zich vergevingsgezind te gedragen ondanks dat hij weet dat hij dat dient te doen, want zo nuchter is hij ook. Tegelijkertijd wil hij zich eigenlijk volstrekt afzijdig houden van zaken die hij niet meer aan kan zien. Hij vindt er geen donder aan, om het gewoon plat te zeggen.*

*Hoe kan je die onverzettelijkheid losweken? En hoe kan je hem een nieuw perspectief geven zodat hij weer vanuit vrije wil iets wil betrekken in plaats van dat hij het voelt als opleggend gedrag van buitenaf?*

Hij wil voorlopig niets horen, punt. Non-verbaal contact dat toegenegen en vooral strelend van aard is, vindt hij verrukkelijk. Hij heeft er ontzettend behoefte aan om met name de overgang van nek naar schouder gemasseerd te krijgen. Daar gaat troost vanuit: "We zien je, het is veel, je bent onverzettelijk, dat is dan maar wat het is, daar moeten we het nu maar mee doen. En zullen we nu even je voeten masseren?" Dat is voor hem heel ongewoon en onwennig: "Zal ik dat dan maar toelaten? Die handen zijn wel zacht..... zal ik wel, zal ik niet, zal ik....., nou vooruit maar wel".

Er zit bij hem veel opgekropte boosheid. Het zit vast aan de voorkant aan de onderkant van de halsstreek en aan de achterkant op dezelfde hoogte waar de schouders in de nek overgaan.

Hij is pruilend van aard. Dat is een oud woord. Je zit dan een beetje sip, verdrietig na te mijmeren over hoe erg het allemaal wel niet was. Hij heeft zoiets van: "Ik moet van alles, wat zal ik ze nog aankijken?" Dan keert hij zijn hoofd naar beneden en dat is dus heel verkeerd voor de prana doorstroming, want zijn kruin staat daarmee niet recht omhoog. De prana stroom ondervindt een knik in het ruggenwervelgebied omdat de nek teveel naar voren kiepert. Hij voelt zich dus ook totaal niet meer geïnspireerd want de prana kan niet doorstromen. Dus als jullie de overgang van nek naar schouders steeds weer zachtjes masseren, activeer je dat de prana weer naar de andere chakra's kan stromen. Dat heeft hij volstrekt nodig om weer in een lichter waarnemingsveld te komen.

#### *Waarom zijn de voetzoolaanrakingen zo belangrijk bij mensen met Down?*

Voetzoolaanrakingen vragen een enorme precisie. Mensen met Down hebben namelijk ongelooflijk gevoelige voetzolen. Je kan ze niet zacht genoeg schoeisel aangeven. Het zachtste is haast nog niet zacht genoeg. Dat houdt in: geen synthetische sokken, hele zachte zooltjes in de schoenen, het liefst doorademend leer of sandalen in de zomer die niet klemmen op de wreef. En als je ze gaat masseren dan dient je aanraking minuscuul te zijn, net niet prikkelend om te kietelen maar als het kietelt en ze lachen, kietel vooral door want dat lucht enorm op. Maar streel zachter dan zacht. De mens met Down dient er weer vertrouwen in te krijgen dat hij hier op Aarde is en dat zijn voetzolen gevoed kunnen worden door het magnetisch veld van de Aarde. Als hij verbolgen is, trekt hij zijn voetzolen van de grond af en mist daardoor letterlijk de gronding.

Masseer in aanvang alleen de randen om de tenen heen. Pak iedere teen apart en masseer die heel zachtjes aan de zijkant. Het gaat om heel subtiel strijken. Strijk vervolgens heel zacht de buitenkant van de hak en uiteindelijk de onderkant van de voetzool als een zachte beweging van je hele hand (handpalm en vingers onder de voetzool door naar buiten toe gericht). Hecht aan en wrijf af, hecht weer aan en wrijf weer af. Veel meer kunnen ze niet verdragen.

Als je een ligbad hebt, is het belangrijk, dat hij een lauwwarm ligbad krijgt met versterkende kruiden erin (het gaat om verkwikkende, verhelderende kruiden zodat je weer zin in de dingen gaat krijgen). Omdat het water in een ligbad om het gehele fysieke lichaam heen ligt, wordt de emotionele belasting van mensen energetisch opgenomen in de watermassa en mee afgevoerd wanneer het bad leegloopt. (Helpend is: na afloop nog even na te douchen).

Hiernaast heeft hij het nodig heel lang onder de douche te staan (de douche heel fijnmazig aangezet). Uitleg: een douche kan allerlei stralen hebben. Wat hij nodig heeft is een douche als motregen gericht op de achterkant van zijn lichaam, omdat opgekropte gevoeligheden in het auraveld versterkt aan de achterkant liggen opgeslagen. Als die motregen douche daar steeds doorheen sijpelt, neemt die als het ware een stukje van die bagage mee. Dus zo'n douche reinigt het auraveld.

Het strelen van de handpalmen is eveneens heilzaam. Uitleg: als je opgekropte gevoelens hebt, ben je helemaal niet meer bereid om je open te stellen voor anderen. Zachte streling van de handpalmen vergemakkelijkt dat. Wanneer mensen alle tijd en aandacht voor je nemen, dan geeft dat bemoediging af. Het gaat niet altijd om véél doen, maar om het met de juiste aandacht te doen. Als het met de juiste aandacht geschied is, beklijft de herinnering daaraan en dat geeft moedophoping. (Het woord moedophoping vind ik ook wel een mooi woord).

Als mensen zich in een systeem (tehuis) opgesloten voelen en zich belast weten door de indrukken daar, dan dien je ze aan te bieden dat je ze tussentijds weghaalt voor het meest plezierige. Breng dat goed in schema voor hen, zodat ze weten wanneer de uitstapjes er zijn. En los daarvan bespreek al dit soort zaken met de begeleiders op de afdeling. Er zijn in het verleden veel mensen uit Scorlewald op lezingen van mij rondom deze thema's geweest. Ook binnen tehuizen zitten begeleiders die van meer dingen afweten. Dus probeer de juiste personen te vinden en aan te spreken.

*Zou het dan ook goed zijn hem een tijd thuis te halen?*

Jullie moeten het zelf altijd blijven invoelen, maar het beeld dat ik erbij heb is het volgende: als hij twee dagen bij jullie is, drie dagen daar, twee dagen bij jullie, drie dagen daar, dan haal je hem niet helemaal weg, maar heeft hij voldoende lucht tussendoor om zijn proces te activeren. Hij moet namelijk dáar ook oefenen met een aantal zaken en zij met hem. Er dient iets vanuit de instelling te gebeuren en hij dient in de vergeving te komen. Als hij daarbij tussendoor bij jullie is en meer lucht krijgt, kan dat proces een kans krijgen. Terwijl als hij meer bij jullie is, wil hij niet meer terug. En als hij te weinig bij jullie is, frist hij te weinig op om dat nieuwe proces een kans te geven.

*Vraag 5.*

*Kun je iets zeggen over **dementie bij mensen met Downsyndroom?***

Er is een boek van mijn hand: 'Dimensies achter dementie', waar ik eerst iets over zal delen qua achtergrond. Vanuit de onstoffelijke wereld is benoemd dat veel mensen achterstallig huiswerk hebben in het doorleven van zaken die hen sterk aangegrepen hebben. Dat kan van allerlei aard zijn, maar men heeft het doorleven vaak vanuit flinkheid trachten te verdringen. Men heeft doorgezet om in zijn gewone doen te blijven en men heeft te weinig rekenschap afgelegd voor dat wat men als het ware nog nauwkeuriger kon bekijken en bevoelen om tot doorleving te komen.

Het betreft vaak mensen waar veel van verwacht werd, onder andere door drukbezetheid. Het heeft echter ook te maken met: doe maar gewoon en ga voorbij aan (bijvoorbeeld) ernstige rouw, oorlogservaringen, een incestverleden, een zware relatie of ontzettend gepest of verloochend geweest zijn. In die flinkheid van maar doorgaan om gewoon te blijven doen, breekt er vroeg of laat (omdat je ouder wordt) een dag aan, dat je de klep niet meer op het onderbewuste kan houden. Hoe komt dit? Bij ieder jaar ouder worden (uiteindelijk zo na je 50<sup>ste</sup>) begint er een soort verijlingsproces plaats te vinden in je fysieke- en je etherisch auraveld. Als die verijling toeneemt door de ouderdom, kun je minder grofstoffelijk nog functioneren en ben je dus niet meer goed in staat de klep op het onderbewustzijn te houden. En zeker als er in de loop van de jaren nieuwe zaken op je pad komen die jou verstoren in je evenwicht, die je traumatiseren in lichtere of heftiger mate en waar je emotioneel niet goed van bijkomt, terwijl je probeert gewoon te blijven doen. Dan zie je dat dementie op een gegeven ogenblik een innerlijke vrijbrief geeft om in naherinnering van wat ooit geschied is (dat kan zowel symbolisch als letterlijk van aard zijn), steeds weer in de herhaling te komen van de energie van toen. Zoals er een ets is op een langspeelplaat. Die blijft steeds in dezelfde groeven haken. Het

is vaak heel verbazingwekkend. Mensen met wie je bijvoorbeeld een uitstekende relatie hebt, herken je ineens minder goed tot niet en mensen waar je een verstoorde relatievorm mee had, of onverwerkte zaken als een overleden kind of een partner die vreemd gegaan, dat soort zaken komen als het ware grotesk naar voren om nog energetisch vrij gezet te worden.

Wat is de reden daarvoor? In het fysieke lichaam worden gedurende je leven de herinneringen aan traumatische zaken opgeslagen tot in de letterlijke organen toe. De begeleiders zeggen: er is heel veel aan te winnen als mensen, terwijl ze nog op Aarde leven, onthecht raken van zaken die hen belast hebben. Zodat ze als ze gaan sterven en de ziel zich uit het stoffelijk lichaam bevrijdt, ook de hoogste lichtgraad in frequentie van zielenlicht voor hen kunnen aangaan. Als niet goed verteerde bagage meegaat bij je overlijden, zal er meer ruimte en tijd (en wat heet tijd in het hiernamaals) nodig zijn voordat je je daar bevrijd van weet.

In dementie zit geen ordening, geen controle. Het geschiedt aan jou. Je hebt geen grip op de waarnemingen en gevoeligheden die in jou plaatsvinden. Binnen dementie worden de herinneringstrillingen van ooit losgeweekt door de verijling in het auraveld die geestelijk plaatsvindt. Die trillingen willen vanuit het interne lichaam het auraveld in en uiteindelijk het auraveld uit, zodat als iemand overlijdt hij ontdaan is van aangeslagenheden. Daarom zie je dat mensen met een niet goed verwerkt verleden gevoeliger op dementie reageren. Dus los van eetpatronen en een tekort aan bepaalde vitamines of andere zaken (die ook aanleiding kunnen geven tot dementieklachten), kán een achterstand in doorleving dementie uitnodigen, lang niet altijd. Als je echter een aanleg voor dementie hebt, kan zo'n achterstand versterkend werken.

Dementie kan ook heel prachtig zijn. Vrouwen bijvoorbeeld die te flink hebben moeten leven, kunnen ineens buitengewoon lief en zacht zijn. Ze hoeven geen kopjes thee meer te verzorgen en zoveel bedden op te maken en dit en dat te doen. Er wordt een hele bijzondere vorm zichtbaar van wat onder al dat beredderen gelegen heeft. Zakenlieden die teleurstellingen nooit de baas geworden zijn, zijn ineens afhankelijk van ondersteuning in plaats van leiding te moeten geven. Er worden heel 'andere' processen in mensen met dementie aangeraakt die soms ook heel angstig voor hen kunnen zijn. Met name als ze te maken krijgen met niet te duiden regressieachtige ervaringen of als ze meer in symbolische taal spreken dan waar het letterlijk om gaat. Mensen in hun omgeving nemen hen dan vaak niet serieus. Ze (her)kennen het niet, maar als ze zich herinneren dat mensen met dementie iets aan het afwikkelen zijn om uiteindelijk met



een leeg rugzakje over te gaan naar de onstoffelijke wereld, dan kijken ze anders tegen de narigheid aan die ontstaat door de dementie.

In het boek "Dimensies achter dementie" zitten veel praktische aanwijzingen: hoe je mensen die gaan dementeren het makkelijkste kan steunen, hoe ze jou nog het makkelijkste kunnen herkennen en wat ze bijvoorbeeld nodig hebben in hun kamer om zich daar veilig te voelen. Wat je kan doen als verzorgend personeel, of hoe een verpleeghuis ingericht kan worden om mensen die dementeren beter tegemoet te komen. Dementie heeft dus een dieper liggende betekenis als je het spiritueel durft te bekijken.

Als je nu kijkt naar **dementie in relatie tot Down** dan kan je het volgende zeggen.

Mensen met Down zijn lichtgevoelig, 'licht'-vaardig. Ze hebben een waarnemingsveld dat alles lichter doet inkleuren dan het feitelijk is. Ze zien potentie, zielskracht in mensen, de begeestering in de natuur, dingen zijn geen dingen maar een wondertje. Als je 'licht'-vaardig bent, stoot je ook vaker je hoofd aan de materie en aan de omgangsvormen die minder licht zijn dan jij ze vanuit jouw potentie bevoelt en beziet. Dat houdt in dat de opslag van niet goed verwerkte teleurstellingen in dementie een uitlaatklep vindt om verschoond te worden voordat men uiteindelijk de wereld weer verlaat. Zo kan de ziel die met een hoge potentie kwam om te geven weer schoon gewassen teruggaan naar de onstoffelijke wereld, niet onnodig behept met de teleurstellingen die de opdracht met zich meegebracht heeft.

*Vraag 5b.*

*Hoe kan je mensen met Down helpen om dementie te voorkomen?*

Door ze steeds ruimte en aandacht aan te bieden om hun belevingsveld van teleurstellingen serieus te nemen. Steun ze in een begrippenkader hierover te komen. De teleurstelling is er, mensen blijken alles behalve perfect te zijn. Ze willen je steeds maar weer verbeteren. Ze willen dat je dit kan en dat je dat kan. Ze doen het eigenlijk om jou te helpen, maar in feite begrijpen ze jou doorsnee te weinig. Zo'n hele simpele uitleg maakt dat iemand met Down zijn teleurstellingen makkelijker kan verteren en kan vergeven, want in principe willen ze heel graag vergeven. Het is alleen de overmaat die hen van slag doet brengen.

Dus dementie is een veel voorkomend proces bij mensen met Down net als hartklachten in het fysieke, omdat hun hart zo groot is dat het zich sneller stoot. De verwerking van

wat dat geeft, doen mensen met Down vaak heel lang 'lichtvaardig': "Ach die weet niet beter, ik vind hem toch lief ondanks dat hij mij pijn doet". Ze hebben een enorm uithoudingsvermogen, maar er komt een dag dat ze het allemaal niet goed meer verteren. Dan moet je echt goed opletten dat ze voldoende steun krijgen. Doe in zo'n periode als tegenpool veel leuke uitdagende dingen, verzin gezellige uitjes waar ze zich over kunnen verwonderen, laat ze heel veel in de natuur zijn. Als ze met al dit soort dingen volstrekt aan hun trekken komen, zal dementie veel minder of veel later toetreden.

Dit is misschien voor jullie een hele nieuwe manier van kijken.

Wat doen mensen met Down als ze overbezet raken? Mensen met Down hebben een kokervormig kruinchakra waar de prana 'en masse' binnen komt. Wij hebben een trechtersvormige chakra's . Of de prana via het tuitje van een trechter of via een koker binnenkomt, is echt een hele andere prana opname. Als mensen met Down overbezet raken omdat ze het niet meer kunnen begrijpen dat ze potenties in mensen zien die anders vertolkt worden, dan raken ze verbijsterd. Want hoe kan het één er nu zijn (vanuit hoe ze vanuit hun eigen lichtveld kijken) als het zich anders toont. En wat gebeurt er dan?

Je ziet ze dan vaak zittend van voor naar achteren heen en weer bewegen. Ze transporteren extra prana naar beneden naar het onderste basischakra en het heiligbeenchakra. (Het basischakra heeft te maken met overleven en alle basale behoeften. Het heiligbeenchakra heeft te maken met verbindingen in directe zin en ook in kleinere kring om hen heen.) Ze proberen dus prana toe te laten schieten naar die gebieden, zodat ze het gevoel hebben: "Ik kan weer verbinden en ik kan ook in mijzelf blijven bestaan". Want de nood is dan soms zo hoog dat ze het liefst weg zouden willen vluchten. Ook zie je ze vaak de handen op het hart leggen. Zo willen ze het eigen hart bemoedigen omdat het gewoon te pijnlijk is.

*Intermezzo vraag.*

*Ik herken heel erg wat je vertelt. Als mensen met Down zo (emotioneel) naar binnen slaan, worden ze vaak als autist bestempeld en vervolgens als zodanig benaderd. Kun je daar iets over zeggen?*

Er is dan geen sprake van autisme maar een vergevorderde vorm van ontgoocheling. Dat is een heel ander type benadering dan dat iemand autistisch is. Wat dat betreft is er nog

echt heel veel te doen in dit (Down)veld op overdrachtsgebied dat mensen anders daarnaar leren kijken.

*Vervolg antwoord vraag 5b.*

Ik ga langer kijken naar dementie bij Down om het nog verfijnder toe te lichten.

**Mensen met Down dementeren vaak specifiek anders dan 'gewone mensen' die dementeren.** Ik zal kijken waar het specifieke verschil zit of ik daar toelichting op mag krijgen zodat we dat kunnen helpen ondersteunen.

- 1) Er is een aanvangsfase die vaak een paar jaar aanhoudt. Voordat men dementie toe ziet treden, is de persoon met Down langdurig vorsend kijkend naar eenieder in de omgeving met een sterke aanhoudingsdrang en met minder woordgebruik dan ooit daarvoor.
- 2) Vervolgens zie je dat ze (terwijl ze daarvoor te midden van anderen verkeerden), een gevoel bij je oproepen alsof ze op een ijsschots zitten die drijft en geen stabiele verbindingsgrond meer heeft met de grondlagen elders.
- 3) Dan zie je dat ze wankelmoediger worden en zich steeds meer in bed terugtrekken. Ze doen het op een aangrijpende wijze: je ziet dat ze zich helemaal willen verhullen. Je ziet bijvoorbeeld dat ze de lakens diep over zich heen slaan tot over de oren en dat ze hun gezicht haast willen begraven in het kussen om minimaal nog zichtbaar te zijn. Na een toiletgang zie je ze haast op een holletje teruggaan naar de plek waar ze zich het meest veilig voelen.

Wanneer je deze kenmerken ziet bij ouderen met Down, moet je waakzaam zijn. Deze gedragingen kunnen een intredende dementie tot gevolg hebben wanneer er niet tijdig ingegrepen wordt. Het is belangrijk dat mensen dan heel veel aandacht krijgen om te ontspannen in het veel doorgegene.

- 4) Hun slaappatroon verandert enigszins: ze hebben korte oprispingen tijdens de slaap waarin ze op lijken te veren en weer terug te vallen. Het is maar een minuscule beweging. Het is alsof in de beweging van in uittreding raken (waardoor het zielenlichaam uit het fysieke lichaam treedt) het fluïdumkoord kort aangebonden de uittredende ziel weer terugtrekt. Dat geeft een klein opschrik effectje. Het is alsof zij in de fase van intredende dementie door de toename van

de verijling steeds korte oprispingen hebben van half uit hun lichaam hangen en floep er weer in. Met name tijdens de slaap is er geen controle mogelijk. Het is dus geen echte uittreding en dan weer helemaal uitgerust en voldaan terugkomen, maar het zijn korte oprispingmomenten van half eruit, weer erin, weer half eruit, heel ongemakkelijk. Dat kan verzacht worden wanneer mensen met Down vaker avondbaden zouden kunnen krijgen met een milde badolie. Deze olie moet de huid niet uitdrogen maar voeden en verkwikkend ontspannen, dus lavendel bijvoorbeeld. Het slaaproces daarna zal dan geleidelijker verlopen met minder opschrikeffecten.

- 5) Als de dementie verder intreedt, zie je de dementerenden vaak weer meer naar buiten gaan. Ze zijn kortstondig aanrakend contactlegend en het is heel onduidelijk waarom ze ineens plotseling weer vertrekken. Het is alsof het logische verband van contactlegging en wegtrekking doorbroken is.
- 6) Wanneer de dementie nog verder vordert (dat is wel aandoenlijk wat ik zie), zijn er soms ook periodes waarin men goedlachs wordt zonder dat anderen begrijpen waarom men lacht. De dementerende met Down heeft schik van binnen. Veelal is dat doordat vrienden vanuit de onstoffelijke wereld de persoon in kwestie wat trachten te verkwikken. Op deze manier heeft iemand met Down een ander gevoeld contact dan wat je in de realiteit kan duiden. Het zorgt er echter wel voor dat de persoon in kwestie weer in een sfeer gebracht wordt waar ook tussentijdse verkwikking mogelijk is. Dit wordt afgewisseld met aangrijpende periodes waarin zaken die niet goed verteerd zijn in de levensgeschiedenis van nu als het ware afgewikkeld willen worden en haast regressiematig het auraveld bezetten voordat ze zich kunnen onthechten. Ook hier geldt dat met meer douchen en zachte geoliede baden (want anders droogt de huid teveel uit en wordt iemand nog ijler) je kan helpen dat die processen niet te lang duren.

Hetzelfde geldt voor zacht gevoelde massages. Die dienen zo zacht gevoelig gegeven te worden, dat er haast geen hand zacht genoeg is. Dus als mensen dit gaan doen moet je altijd onthouden dat geen hand haast zacht genoeg is om het te geven. Waarom? Hun rug is zo met prana gevuld en zo sensitief gevoelig dat je bij iedere te grove beweging of onverwachtse beweging schrik oproept in plaats van ontspanning. Dus ze moeten je handen zo kunnen vertrouwen en je moet al zo door hen gekend zijn, dat ze dat toelaten. Dan is het een weldaad voor hen. Je helpt ze dan ongelooflijk: al zou je hun rug maar heel zachtjes afstrijken of af en

toe eens met een lauwwarme washandje even zacht wassen, zodat hun auraveld herstelt.

Als je echt het gevoel hebt dat mensen al te verijld en té sensitief zijn, dan kun je met je handen achter in het auraveld strijkbewegingen maken om het teveel aan spanning weg te halen uit het auraveld. Vervolgens knip je je handen even af en strijk je het weg.

*Vraag 5d.*

*Er is een nieuwe ontwikkeling waarin medici dementie bij Down specifiek medicamenteus willen behandelen. Daar zijn twee middelen voor geselecteerd: Prozac en Memantine. Hoe kijkt de onstoffelijke wereld aan tegen behandelingsmethodieken als deze?*

Ik ben zelf ook even verbaasd maar wat ik hoor:

**Ze zijn welkom zolang de zielskwaliteit van de mens niet aangetast wordt hierdoor. Prozac heeft de neiging door te slaan bij langere inname met als gevolg dat de Prozac-gebruiker zich minder flexibel voelt van binnenuit, minder natuurlijke draagkracht gewaar is en zich simpeler voordoet dan dat hij is. Hij loopt hierdoor risico op afstomping in het eigen belevingsveld. Een lichte Prozac toediening, kort van duur, heeft als bijwerking dat men zich gezien weet van binnenuit, daar de rustgeving die in aanvang geschiedt, de zelfherinnering doet vergroten. Dit is menigmaal voldoende van aard om te komen tot herlevinggedrag. Echter wanneer deze medicatie té langdurig ingezet wordt, is de naherinnering van het eigen zelf verfomfaaid.**

*Vraag: Wat kan men doen om Prozac inname te voorkomen opdat geen risico ontstaat bij de doorbelasting daarvan?*

**Men dient mensen die dit middel normaliter zouden voorgeschreven krijgen voordat de nacht invalt te ondersteunen om te komen tot maximale ontspanning.**

- **Dit kan men genereren door voetenbaden te geven aan hen die dit behoeven.**
- **Dit kan men doen door warmwaterkruiken neer te leggen op de onderrug.**
- **Men kan dit doen door afstrijkende bewegingen, strelend van aard, te maken in hun auraveld waardoor overbelasting wijkt.**

- **En men kan dit doen door de avonduren te vullen met zaken die het hart goed doen. Mensen met Down zijn meer dan anderen te verwonderen, lichtzinnig van aard. Wie daar creatief mee overweg gaat, kan velen aanspreken om zich verwonderingvaardig te tonen. Wie dit regelmatig inzet naar mensen als deze, zal bemerken dat Prozac niet nodig is.**

Dan ga ik naar het andere middel. Memantine.

**Memantine is een bijblijver** (Een heel apart woord).

**Dit medicament veroorzaakt dat het bewustzijn in mensen niet goed afgesloten kan worden, waardoor men meer bewust blijft, dan dat men wezenlijk zelf gelooft. Doordat men kan zeggen dat ieder mens van de bewuste staat van zijn weer in onbewustzijn hiervan wenst te geraken om wezenlijke ontspanning toe te laten en het gerief van zelfontkenning deelachtig te zijn.**

Met andere woorden: men wenst niet steeds bewust in het eigen zelf te verblijven.

Onbewust zijn ervaart men als prettig en aangenaam.

**Dit medicament sluit bij langdurig gebruik de toegangsweg af naar onbewust verkeren, waardoor het ook slaapremmend werkt en men niet meer bekomt van dat wat men heeft meegemaakt. Men doet er daarom verstandig aan dit medicament slechts te bezien vanuit een tijdelijke noodzaak. Echter bij dementie als ongebruikt te verklaren.**

*Vraag 6.*

*Ik doe geregeld pulserende massage met mensen met Down: "Ik merk dat de energie in de ruimte verandert. Die lijkt helemaal te verstillen. Het lijkt of de mensen met Down helemaal naar binnen gaan en op een diep niveau contact met iets maken waardoor ze dat wat ze voelen, intenser beleven. Mijn ervaring is dat ze niet slapen, ze zijn heel ver weg maar tegelijkertijd zijn ze ook heel aanwezig. Iets zeggen heeft eigenlijk helemaal geen zin. Dat is eigenlijk de kern van wat ik ervaar." Kun je daar naar kijken?*

Als ze op hun rug liggen, dan vinden ze het heerlijk, als er iets warmes en zachts op het voorhoofdchakra mag liggen. Het doet mij een beetje denken, zoals je tegenwoordig hotstone massagestenen hebt. Je legt iets met een bepaalde warmteafdruk (misschien wel warme bijenwas) op het voorhoofdchakra maar met een lichter gewicht dan een steen. Ik voel dat daar zoveel ontspanning vanuit gaat dat het derde oog op verhaal

komt. Het heeft een diep doorwarmend effect. Er gaat een intense rust van uit. Het gaat om een lichtgewicht doorstralende warmte die ontspant.

Ze willen eigenlijk niet opstaan na je massage. Dat is waar je rekening mee moet houden in vergelijking met andere cliënten. Ze willen graag zeker een half uur blijven liggen.

*Deelneemster: ze worden ook boos als het tijd is*

Ja ze willen echt langer blijven liggen. Het gevoel dat het opgeroepen heeft, trekt steeds dieper door hun lichaam heen. Wanneer ze vervolgens moeten bewegen, voelt dat als heel verstorend. Ze willen stil blijven liggen. Zelfs een kleine beweging van henzelf is hen al teveel. Dus zelfs al voelen ze dat ze de knie bijvoorbeeld anders moeten strekken of dat ze liever op de zij zouden gaan liggen, het is haast teveel voor de energie die in hen rondwaart. Dus het is echt aan hen om een half uur te blijven liggen.

Het is ook verstandig hen te vragen na afloop rode sokken aan te doen. Ze zijn namelijk zo energetisch opgeladen dat ze niet meteen goed gegrond kunnen zijn. Rode sokken versterken het auraveld bij de voetzolen. Een soortgelijk effect hebben bepaalde voeten oefeningen als ze van de massagetafel af komen: bijvoorbeeld de voeten beurtelings op de grond plaatsen en steeds steviger neerzetten. Dus aandacht aan de aarding na dat half uur liggen is erg belangrijk om ongelukken te voorkomen.

*Vraag 7:*

*Kun je iets zeggen over het lichaamsbewustzijn van mensen met Down?*

Ze hebben een heel sensorisch lichaamsbewustzijn. Dit houdt in:

- dat alles gevoeliger ervaren wordt dan wat doorsnee gaande is,
- dat lichte huidaanrakingen al een groot effect sorteren en
- dat ze niet opgewassen zijn tegen strak vastpakken, meetrekken, geduwd worden of dicht op elkaar staan. Dat verdragen ze slecht tot niet.

Ten aanzien van de processen rondom gronding. Mijn begeleiders hebben altijd gezegd dat vanuit hun optiek gronding of aarding alleen maar gaat over: hoe doorleefd heb je dat waar je instaat? Dát maakt dat je je tot de Aarde verbonden hebt. Vaak worden oefeningen met de voeten en de voetzolen aangeraden om bewust te worden van het magnetisch veld van de Aarde, zodat je bewuster staat waar je bent. Dat is voor mensen met Down zelden nodig, want het is hun natuurlijke geaardheid, omdat zij hele gevoelige openstaande voetzolen hebben met sterk doorwerkende chakra's. Ze hebben kussentjes

op de voetzolen, ze lopen donszachter. Dat is zoals hun gestel is. Ze maken van nature fijngevoelig contact met de ondergrond dus hebben fijngevoelig schoeisel nodig. Maar ze zijn ook in die fijngevoeligheid op Aarde en dat houdt in dat ze bijzonder geraakt zijn door de levende natuur. Alles wat natuurlijk is, streelt hun hart inclusief dieren en jonge kinderen. Alles wat de onschuld in zich herbergt, is van hen. Dat is wat ze met een enorme doorleefdheid bevoelen en gewaar zijn en waartoe ze zich verhouden. Dat houdt ook in dat als je zulke gevoelige voetzolen hebt en je moet harder lopen dan dat je het lekker kan voelen, dan vertrekt de energie naar hogerop in het lichaam; het verstoort de balans die ze van nature wel hebben in hun voetzolen.

In intimiteit is het heel bijzonder. Ik heb een keer prachtige beelden gehad over volwassenen met Down die in intimiteit waren met elkaar. Ook door de vele inspiraties nadien is me heel duidelijk geworden dat het bij mensen met Down nooit primair om seks gaat. Ze willen geliefkoosd worden en meer dan dat, ze willen veelvuldig geliefkoosd worden. Ze zijn op een hele bijzondere manier aan het verinnerlijken wat aanraking met hen doet. Bijvoorbeeld: als je streelt ebt de nawerking van die streling helemaal weg in je lichaam en dat wil je toch nog een keer voelen en nog eens en je wil elkaar daarbij bijzonder aankijken. Dat is prachtig! Ze zijn helemaal niet zo seksbelust, ook al hebben ouders daar angsten voor, met alle begrip overigens. Want....en dat is het moeilijke van de pubertijd en de adolescententijd bij jongvolwassen mensen met Down: ze kunnen nog onvoldoende onderscheid maken. Ze houden van zovelen en dat is soms begrotelijk voor de ouders. In een klas is die en die het bijvoorbeeld helemaal, maar een ander is ook geweldig en ooh, wat vind ik weer een ander ook lief!

We hebben de afgelopen twee jaar veel vernieuwend gewerkt op Down. Er zijn ook liederen inspiratief doorgegeven voor verschillende leeftijdsgroepen. Er zijn inmiddels teksten voor pasgeborenen zowel vanuit het moeder- als het vaderperspectief en vanuit het baby'tje naar de ouders toe. Er zijn teksten over de kleuter, de puber, de volwassene en de ouder wordende mens met Down. In die inspiratieve teksten zijn prachtige zinnen neergelegd die precies beschrijven hoe zij zichzelf ervaren. Het zijn teksten geschreven vanuit de beleving van de mens met Down en dus niet vanuit onze optiek.

Er is een lied over de puber met Down die helemaal verbijsterd is dat niet iedereen gediend is van een lekkere streling. En dat mensen direct denken dat je verliefd op ze bent als je gewoon spontaan tegen iemand zegt: "Wat vind ik jou toch geweldig, ik wil jou een "hug" geven". Het zegt iets over hun lichaamsbewustzijn. Het is niet alleen heel sensorisch maar het is ook de bemiddelaar naar de verbinding. En als verbinding niet in zorgvuldigheid geschiedt, gaan alle alarmknoppen aan. Het zijn helemaal geen mensen



die zich zomaar bezondigen aan platte seks of uitnodigend zijn om verkracht te worden: absoluut niet! Het zijn anderen die misinterpretaties maken. Ze zijn openhartig en universeel toegenegen en omdat mensen dat niet altijd goed verstaan, zijn er natuurlijk ook begeleiders in tehuizen, burens of familieleden die daar misbruik van maken. Als je een dot warmte naar je toe krijgt en je bent zelf niet schoon op dat gebied, kan je daar verkeerde dingen mee doen. Het vraagt dus wel enige behoeding van ouders en begeleiders, maar in het kind of de jongvolwassene met Down is het niet onzuiver.

*Vraag 8 (voor Marleen)*

*Jij hebt vanochtend gezegd: het zou heel goed zijn als instituten anders gaan kijken naar **activiteiten voor dagbesteding**. Kun je daar nog iets meer over zeggen?*

*1) Het belangrijkste is dat mensen met Down vanuit het 'zijn' (twee hersenhelften samen) activiteiten kunnen hebben. Hun taak moet minimaal cognitief gestuurd hoeven worden, lieft alleen of zoveel mogelijk gevoels- en/of belevings-gestuurd. Dat sluit aan bij hun aard. Het moet allemaal ook gevoel hebben wat ze doen. Marieke heeft ooit een heel mooi voorbeeld gegeven van hoe je dan de afwas doet. Zoals wij de afwas doen, gaat het om het schoonmaken van voorwerpen en dat moet zo snel mogelijk klaar. Maar als je afwast met gevoel dan bevoel je het kopje eerst echt, je droogt het geconcentreerd in het hier en nu, je bekijkt het nog eens (geniet na van de beleving) en pakt een volgend kopje of bordje. Dan duurt een afwas natuurlijk wel een uur, maar het is wel een zijnsactiviteit. Het is een soort meditatieve bezigheid. Zo kun je ook andere huishoudelijke bezigheden doen. Bij stofzuigen en dweilen zuig en dweil je zowel jezelf als de omgeving energetisch schoon, als je het met aandacht voelend doet. Je beleeft het zuigen en dweilen geheel. Je bent 'gewaar'.*

*2) Het tweede is: je zou eigenlijk alleen activiteiten moeten kiezen waar de mens met Down echt blij van wordt. Deze mensen hebben namelijk van nature een groot auraveld en je auraveld houdt je het beste schoon als je je dag mag vullen met de dingen waar je blij van wordt. Dat is een natuurlijke bescherming van je eigen begrenzing, want als je iets doet waar je blij van wordt kan een 'ander' energieveld daar niet ook nog eens bij in.*

*De kunst is dus een programma te maken van bezigheden, waarin ze in hun beleving kunnen blijven en waar ze ook blij van worden. (Een favoriete bezigheid voor velen van hen is bijvoorbeeld weven. Je focust je en bent verder heel meditatief bezig. Dat is ook een zogenaamde zijnsbezigheid.)*

3) *Dan is het bioritme ook heel belangrijk. We hebben heel vaak gezien in casuïstiek dat het erg belangrijk is het bioritme niet te doorbreken. Vooral instellingen kunnen erg strak zijn qua dagplanning: zo laat op, want dan is er wisseling van de wacht. Allemaal beregeld. Hooggevoelige mensen moeten ontzettend goed slapen, liefst slapen tot ze uit zichzelf wakker worden. En alle mensen met Down zijn hooggevoelig. Opstaan kunnen niet alle mensen op dezelfde tijd, willen ze in balans blijven. Ik weet dat het ingewikkeld kan zijn in de praktijk, wat ik nu zeg, maar mijn ervaring is, dat dagcentra en instellingen hier zeker mee willen experimenteren bij degenen onder hen die gedragsproblemen geven. Er is niets zo fijn, als de problemen door zó'n simpele bijstelling verdwijnen.*

*Deelnemer: het starten van de dag met muziek en de dag afsluiten met ontspanning is ook heel heilzaam.*

Marieke: In wezen zijn mensen met Down verbinders. Als ze op een mooie manier mensen met elkaar kunnen verbinden, dan is alles al heel snel goed als de verbinding maar klopt. Dat is dus wat je als groepsleider goed in de gaten moet houden of het verbinden onderling vanuit een genoeglijkheid gebeurt.

Mensen met Down willen niet dicht bij mensen zitten die stressgevoelig zijn. Ze schuiven echt wel dichtbij bij mensen als ze aandacht nodig hebben en als ze het gevoel hebben dat ze zelf daarin wat willen betekenen. Maar verplicht de hele dag naast iemand veel te dicht in zijn of haar auraveld moeten zitten, iemand die te stressgevoelig is, dat houden ze gewoon niet vol. Probeer als begeleider te voelen: hoe is de groepsenergie? Hoe zijn de aantrekkingskrachten onderling? Hoe kan ik dat ten positieve aanspreken? Maak het ze vervolgens niet te moeilijk, want ze willen zelf graag opschuiven als ze eraan toe zijn, ook vanuit hun vergevingsgezinde aanleg. Ga dat echter niet vanuit een verplichting activeren want dan wordt de energie in de groep alleen maar minder.

*(vervolg antwoord vraag 8 door Marleen). Ik wil nog twee zaken aanvullen.*

4) *Het is heel belangrijk dat ze een activiteit echt mogen afmaken. Je ziet namelijk vaak dat er teveel overprikkeldheid ontstaat omdat iemand een activiteit moet afbreken. Zij willen kunnen nagenieten van wat ervaren is. Net zoals jullie met die massage ervaring aangaven: alle belevingen hebben ook hun nagenietijd nodig. Als je te snel weer moet opruimen of ook weer moet komen, verstoort dat je balans. Wij kunnen van hen leren. Het zou ons ook goed doen.*

5) *Verder is het belangrijk dat ze zichzelf ervan bewust worden wat hen goeddoet om te ontspannen. Leer hen aangeven wat hen overprikkelt of hoe dat voelt. Normaal voelen ze zich licht en dan zwaarder of zeer zwaar. Ze kunnen goed het verschil leren aangeven en dat helpt hen en ons. Leer hen dan ook hoe ze zware gevoel kunnen veranderen door bijvoorbeeld een kwartier onder de douche te gaan staan. In ieder geval net zolang tot ze zich weer licht voelen. Als ze goed voor zichzelf leren zorgen, blijven ze beter in balans en dat bespaart hen een hoop teleurstellingen. Dat goed voor jezelf zorgen is moeilijk voor iemand met Down, want ze passen zich van nature snel aan omdat ze zeer genegen zijn naar de ander.*

Er is nog een belangrijk stukje inspiratie wat op dit moment komt.

**Binnen groepsprocessen mag je de een nooit met de ander vergelijken.** De taal is vaak: "Kijk eens hoe zij het doet, zo kan jij het ook doen". Of: "Kijk eens hoe mooi zij het gezicht getekend heeft? Kun jij ook zo'n mooi gezicht maken?". Je moet continu opletten dat je niet in vergelijkingen spreekt. Dat is namelijk voor mensen met Down heel onnatuurlijk, want jij bent jij en zij leven niet op onze manier (waar velen in vergelijking tot anderen leven). Zij zijn in zichzelf. Het is een verbijsterende ervaring voor hen, als je ze steeds in vergelijking brengt met anderen. Zij gunnen anderen ook hun ding. Dus als een ander een mooi gezicht kan tekenen, fijn toch? Dat hoef ik dan toch niet?

*Marleen: jullie gaven in de vragenlijst deze eigenschap ook als typisch voor Down aan: geen rivaliteit, geen concurrentie en niet hoeven winnen. Ze brengen je rustig de bal als jij die zo graag wilt hebben. Het gaat hen om het contact en het plezier dat ze daarin beleven. Zij kunnen verbijsterd raken als wij met ellebogenwerk de beste willen zijn.*

Wat voor hen ook heel onnatuurlijk is, is hoeveel wij binnenshuis vertoeven. Als je zelf natuurlijk bent, wil je toch in een natuurlijke omgeving functioneren? En waar is dat dan? Vaak niet binnen vier muren.

*Caroline: Toch zie ik E gefrustreerd raken als I harder rent dan zij. Zij kan haar niet bijhouden.*

Als ze daar gefrustreerd door raakt, is dat niet omdat ze het haar zusje niet gunt dat ze harder kan rennen, maar ze houdt zo van samen. Dat is het.

*Vraag 9:*

*Is het voor iemand met Downsyndroom beter te vertoeven in een groep met soortgenoten of in een gemengde groep met niet-Downers.*

*Marleen: we hebben ongeveer een jaar geleden een hele mooie reading gekregen hierover. Het was eigenlijk meer een visioen over wat er zou gebeuren als je een groep gave Downs bij elkaar laat wonen. (Een 'gave' Down is iemand die op latere leeftijd ook nog open is en hierdoor de prana rijkelijk kan ontvangen en laten doorstromen). Als je deze volwassenen met Down bij elkaar zet, dan krijg je bijna een soort uitstraling van een gewijd klooster waar mensen als wij naartoe zouden kunnen gaan om ons energetisch te laven. Marieke en ik waren beiden diep ontroerd.*

*M.b.t. een gemengde groep. Mensen met Down raken vaker overprikkeld als ze met autisten en gedragsgestoorden in één groep zitten. Dat heeft waarschijnlijk ook zijn functie. Ik kan me echter helemaal voorstellen hoe bijzonder het kan zijn, als je een aantal van die (prana)uitstralende Downs bij elkaar kan plaatsen in een woongroep. Het gaat er niet om dat die Downs dan wat moeten 'doen' voor de bezoekers. Ze hoeven er alleen maar te 'zijn'. Zij moeten gewoon zichzelf kunnen blijven. De bezoekers kunnen zich laven als zij ook in hun 'zijn' komen. Als ik dit dan zo hoor, denk ik: wij mogen wel wat bescheidener worden en hen wat meer de kans geven om te blijven wie ze zijn.*

*Vraag 10:*

*Is het ook een goed idee om (in het algemeen) dementerenden in contact te brengen met mensen met Down?*

Dat is een juiste veronderstelling. Iemand die dementeert heeft zachte aandacht nodig omdat de verwerkingsprocessen die diep down in hem plaatsvinden omhulling verdienen. Mensen met Down omhullen als ze goed in hun vel zitten. Dat voelt iemand die dementeert gewoon aan.

*Vraag 11.*

*Mijn zoon met Down (18 jaar) woont sinds kort in een beschermde woonvorm. Ik vraag me als moeder af: hoe kan ik goed voor hem blijven zorgen? Ik heb een speciale vraag rondom voeding, omdat het bekend is dat mensen met Down vaak slappere spieren hebben, wat zwaarder gebouwd zijn en meer vocht in het lichaam vasthouden. Er zijn steeds meer theorieën, hoe je dat middels voedsel*

*gunstig kan beïnvloeden, maar hoe doe je dat dan, want daar word ik best onzeker van. Wat is nu het juiste? Of moet je hen laten zijn wie ze zijn?*

Ik ga innerlijk kijken.

**Zij zijn rondborstig in hun gemoed.** Dat is een mooi oud woord. Als je vroeger zei dat een vrouw een groot gemoed had, bedoelde je dat ze grote borsten had en een grote hartskwaliteit. Mensen met Down zijn rondborstig op het emotionele vlak. Dat houdt in dat zij zich om velen bekommeren en zich in hun rondborstige gedrag niet hoekig gedragen. Dat is misschien een gekke inleiding op jouw vraag, maar we komen bij de uitkomst, dat beloof ik je.

**Zij gedragen zich niet hoekig.** Mensen die van nature rondborstig zijn, hebben andere vormen van beweging die hen aantrekken dan mensen die hoekig doelmatig zijn. Die zijn bijvoorbeeld sportiever om maar wat te noemen. Mensen die rondborstig zijn qua psyche hebben behoefte aan bewegingen die rond gaan.

Hoe houd je dus de spieren actief van mensen met Down? Door spelelementen in te bouwen die rondere vormen van bewegingen voorstaan. Dansen met gebogen armen bijvoorbeeld. Dat maakt de spieren steviger. Bewegingen maken (in spelgedrag) waarmee je voorzichtig om je as draait. Een beweging als deinen is niet hoekig noch doelgericht. Als je gaat wandelen loop dan niet rechtlijnig, maar heerlijk in bochten van links naar rechts. Blijf in het park niet op het gebaande pad. Dat doet de Down er goed. Word dus creatief op het gebied van ronde bewegingen en ervaar dat je de spieren actief houdt. Door de beweging zullen ze uiteindelijk niet geheel verslappen. Kijk dus naar hun bewegingsgedrag. Dat is normaliter niet hoekig, niet rechtlijnig maar bewegelijk van aard en indien mogelijk meanderend. Als je dat ziet en je past hun bewegingsritmiek daarop aan omdat je spelgedrag introduceert wat dat versterkt, past het a. bij hen en b. steunt het de spiergroepen.

Nu ga ik naar de vitamines en mineralen kijken.

**Zij zijn dorstiger dan doorsnee mensen. Hun behoefte aan vochtinname is groter.** Dat wil niet zeggen dat ze dat allemaal achter elkaar willen opdrinken, maar sloksgewijs. Je doet er verstandig aan altijd water of gezonde drankjes voorradig te hebben waar ze uit kunnen putten wanneer het hen zint. Want geef je ze bij jouw koffietijd een heel glas, dan nemen ze misschien maar één slok. Maar als er steeds drank (liefst water) in de buurt is, dan kunnen de organen bekomen van de vele indrukken die

ze hebben en als het ware ook schoongewassener blijven. Met name zuiver water is sterk vitaliserend in het lichaam zelf. (Vruchtensappen hebben dat ook, maar die mag je alleen maar buiten de maaltijden om geven en niet na een maaltijd). Reden: vruchtensap heeft iets van 20 minuten tot een half uur nodig voordat het de maag uit is en dat kan het beste wanneer de maag niet gevuld is.

Selenium kan bij tijd en wijle aan hen gegeven worden om dieper te ontspannen. Hierdoor vertrekt de spanning uit de spiermassa en wordt het natuurlijke bewegen bevorderd. Dat wordt dan weer ronddwaalend van aard.

Calcium is menigmaal niet goed om specifiek toe te voegen. Het kan goed verwerkt worden in de voeding door voedingsstoffen die daarmee uitstaan aan te reiken en dan minder zuivel gericht, maar meer gericht naar andere zaken toe zoals noten en bepaalde bladgroentes, die deze stof van nature in zich hebben.

Mensen met Down hebben behoefte aan een vitaminerijk voedselpatroon. Als een kind uitwonend is, heb jij er als ouder natuurlijk geen zeggenschap over, maar je kan wellicht wel wat vitaminerijke versnaperingen meenemen.

Nu ga ik nog even specifiek naar jouw zoon kijken.

Jouw zoon heeft bij tijd en wijle een soort wilde man gevoel in zich. Dat maakt dat hij zijn motoriek losser maar nog steeds rond van aard vrij zet, omdat hij zich gezien wil weten. Dat maakt ook dat hij behoefte heeft (je moet het misschien geen sportgedrag noemen maar wel iets wat daar op lijkt) om naar hartenlust te werpen met iets. Dat is een ronddwaalende beweging waarin hij zijn 'wilde-man-gevoel' kwijt kan. Ik ben niet goed thuis op sportgebied maar ik zie een soort bal, cognackleurig leer, die een beetje puntig toeloopt. Is dat een rugbybal? Het is in ieder geval een bal waar je lekker mee kan werpen. Dat bevrijdt hem van gevoeligheden die nu actief zijn (o.a. van de hormonen die meer stromen nu). Dat geeft extra vitamine van een ander karakter. Kan je hier wat mee verder? Ja? Fijn.

*Vraag 12:*

*Ik heb een vraag over een pupil van me. Een jongen met Downsyndroom van 13½ die sinds twee jaar in een tehuis zit voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking. Hij zit in een groep waar ook jongere autisten aanwezig zijn. Het lijkt alsof hij gedragsdiffuus is, d.w.z. hij imiteert gedragingen van anderen alsof het zijn gedragingen zijn.*

Ja. Dat klopt, als ik zo innerlijk kijk. Mijn begeleiders zeggen:

**Dit is veel voorkomend op plaatsen waar personen/jongeren met sterk afwijkende gedrag patronen bij elkaar gebracht worden, waaronder een of meer aanwezigen (zoals deze jongen) met een sterk verruimd auraveld. Dit veld raakt als het ware over de groep heen geheveld, waardoor de persoon in kwestie het ik en het wij niet meer goed kan onderscheiden. Hierdoor vinden de gedragingen van anderen binnen zijn auraveld plaats en worden hierin mede als uitlaatklep gebruikt.**

Hoe dit om te draaien?

Ik zou je als eerste willen aanraden de website van De Vrije Mare op te gaan en de naamsoefening te zoeken. Dat is een al eerder geïnspireerde doorgeving voor iedereen. Simpel uitgelegd: daar waar jij niet woont in je fysieke lichaam of auraveld, kan een ander huizen. Het is echter j ouw fysieke lichaam en j ouw auraveld. Als je je lichaam ziet als een huis waar je ziel in woont, dan dien jij alle vertrekken te bewonen van de keldergewelven tot de zolderruimtes toe. En overal waar jij niet woont, kunnen gedragingen en energie en van derden inreizen. Je auraveld is de tuin van je huis; jij hebt hem aangelegd. In dat auraveld heb je ontmoetingen met derden en zit je in elkanders tuin zoals je hier zit. Iemand die goed in zijn fysieke lichaam ingetrokken is en alle innerlijke vertrekken (liefst helemaal doorleefd) bewoont, is een vesting. Daar komt niemand in met zijn energie. Maar daar waar jij jezelf onvoldoende kan bewonen (te weinig doordrenkt van je eigen aanwezigheid) is niet alleen je fysieke zijn geestelijk onbeschermd, maar is je auraveld helemaal een ratjetoe. Dit is vooral van toepassing bij mensen die hooggevoelig zijn, omdat ze verijld zijn in hun gevoeligheden. Dat houdt in dat als deze mensen in het auraveld van anderen vertoeven dat hun auraveld helemaal volloopt met de wederwaardigheden van de ander en zij zich daar niet van kunnen ontdoen. Als ze bijvoorbeeld daarna in hun eigen slaapvertrek zijn, zitten er nog steeds allerlei ervaringsgegevens van anderen in hun auraveld.

Hoe kan je dat voorkomen?

Nodig hen in spelletjes of in spreken uit het woord 'ik' steeds manifester te benoemen. Laat hen in spelgedrag ook hun eigen naam achter het woord 'ik' plaatsen, liefst ook met de achternaam erbij, zodat hun naam hen de dekking geeft voor wie ze zijn. Je zal merken dat wanneer iemand zijn naam echt incarneert in zichzelf, dat die persoon ook gevrijwaard wordt voor indringing van derden.

Deze jongen van 13 jaar is héél sensitief. (Je hebt allerlei gradaties van sensitiviteit binnen Down maar hij hoort bij de heel sensitieven). Hij is te voorlijk in zijn gedrag (altijd al geweest), eerder té voorlijk en té zeggingskrachtig, non-verbaal in uitdrukking, dan wat men voor lief kon nemen. Dit kind was extreem spiegelen en die spiegeling is niet goed verdragen. Dus daar zit vermijdingsgedrag op van anderen al sinds zijn jonge jaren. Het was teveel om in de aanwezigheid van dit kind te zijn, want je kwam jezelf tegen en niet iedereen houdt daarvan. En vervolgens is hij geplaagd in een omgeving waar meerderen waren, eerst op school en uiteindelijk in dit tehuis, waar de impressies van anderen buitengewoon zwaar op hem vallen.

Dit kind moet echt langdurig gedoucht worden voor het slapengaan. Hij heeft behoefte op dit moment aan zijden ondergoed en het liefst ook zijden lakens in bed. Het is voor hem heel belangrijk om zich 's nachts wat afgeschermd te voelen.

Verder zijn alle oefeningen die het auraveld doen versterken behulpzaam.

- Leer hem zijn handen op zijn hartgebied te leggen, als er teveel geschiedt wat voor hem te zwaar is. Kruis je handen op de hoogte van de borst, met de palmen naar de borstkast gericht. Sla de duimen ineen en je leg je handen zacht op je hart en longen. Dat werkt zelfbemoedigend door. Dit versterkt hem om bij zichzelf te blijven waardoor het auraveld zich er ook naar gaat gedragen.
- Een andere oefening is: de handen op het haraveld neer te leggen dat is 2 á 3 vingerdiktes onder de navel. Dat is het middelpunt van je lichaam en als je vaak met je handen zo zit, krijg je een natuurlijke buikademhaling, maar maakt het ook dat je auraveld gelijkmatiger om je heen komt te liggen waardoor je meer rugdekking hebt. Heel veel mensen bewegen met hun auraveld naar voren. Je auraveld moet net zover achter je aanwezig zijn dan dat het naar voren uitstaat en zoveel boven als onder als opzij. Het dient gelijkmatig om je heen te liggen. En deze handoplegging bewerkstelligt dat. Als je zo zit kunnen indringende energieën niet jouw interne auraveld in.
- Het is verder belangrijk het voetcontact van hem met de ondergrond te versterken. Dat kan met spelletjes. Het doel is dat de voetzolen weer gevoeliger bewuster op de ondergrond staan.
- Als laatste nog een belangrijke oefening om het auraveld wat teveel naar voren helt terug te trekken: je kruist weer je handpalmen maar nu leg je alleen de



vingertoppen onder het sleutelbeen neer. Voel maar eens. Je voelt dat je als het ware weer in je ruggenwervelgebied teruggedrukt wordt. Je voelt dat je weer dieper in jezelf valt. Het auraveld verstevigt zich door die aandacht.

Het is in feite een prachtig kind. Ik zou dit kind graag een pleeggezin gunnen, want aan dit kind is heel veel winst te behalen omdat het een opmerkelijk begaafd Down kind met een bijzondere fijngevoeligheid is, maar hij mist de beschutting. En wanneer dit kind meer beschutting zou krijgen dan kan het echt naar een volwassenheid toegroeien waarin hij zijn gaven kan uitdragen. Zijn gaven zijn echt bijzonder. Hij is heel fijngevoelig qua aard om opmerkzaam te zijn waar mensen met kleine aanrakingen van hem persoonlijk in een helende werking naar zichzelf toe ingezet worden. Maar hij is nu nog te jong om dat al volwassen te kunnen dragen en hij heeft ook een overbezetheid als impuls in hem om naar buiten te keren naar het teveel wat op zijn pad ligt van mensen die hulp nodig hebben. Dat geldt niet alleen voor de mensen met Down, maar ook zeker de begeleiders daar omheen die vaak niet goed in balans zijn terwijl ze daar vertoeven. Dus hij voelt zich overvraagd. Hij kan niet meer geven dan wat hij doet. Hij is begenadigd met helende krachten, maar het is teveel.

Ik zou als ik jou was een pleidooi houden dat hij

- a. naar een kleinere groep toe moet (dit is teveel) en
- b. ook meer met kinderen te maken krijgt die zich minder afgesloten gedragen, want met zijn ruime aard is er nu voor hem haast geen doorkomen aan (bij autisten).

Wat ik me ook afvraag. Stel dat jij een artikel zou schrijven voor een of ander blad (waarin dat kan) over een aantal van de inzichten die hier zijn vrijgegeven. En deze schrijvende casus beschrijft met het verzoek om een pleeggezin zodat deze jongen de vaardigheden die in hem liggen gewoon kan behouden. Dan heb je wellicht kans dat mensen met een groot ruim hart zeggen: laat hem maar komen.

*Vraag: En de eigen ouders? Ligt daar nog een hernieuwde kans?*

Deze ouders hebben hem niet thuis om bij hen bekende redenen, dus ik weet niet of ze hem weer op gaan nemen in het gezin. Zo voelt het namelijk niet. Het is alsof de ouders zelf ook in verwarring zijn rondom hun omgang met dit kind wat zo anders is dan wat zij gedacht hadden vooraf. En die verwarring zijn ze nog niet te boven. Het past ook te weinig binnen hun kader van denken. Dus ze hebben óf hulp nodig om heel anders naar hem te gaan kijken en andere vaardigheden en kwaliteiten in dit kind te zien waardoor ze

hem gaan steunen, óf het is belangrijk dat anderen die meer waar kunnen nemen dan zichzelf dit kind gaan beschermen. Het is een te jonge leeftijd voor in een tehuis.

*Vraag: Aan de hand van de laatste opmerking is er een concrete vraag van een moeder hier die ook zelf gekozen heeft haar zoon met 16½ jaar in een tehuis te plaatsen. Haar vraag is: "Hebben we er nu wel of niet goed aan gedaan?" Moeder heeft uiteindelijk de doorslaggevende keuze gemaakt en hoopt ook, als ik innerlijk schouw, dat er iets over gezegd kan worden.*

Als ik naar jou als moeder kijk, zie ik, dat je je haast gestoord voelde door steeds maar weer oplettend gedrag te moeten hebben wat je als het ware niet meer ophoestte, waardoor je in de veelbezetheid van díe tijd het gevoel had: waar blijf ik in relatie tot dat wat steeds aandachtsvretend is? Dat maakte dat je behoefte had aan twee zaken: zelf een rustiger basis om te bekomen van het vele van wat geschied was in die tijden, en (2) een omgeving aanbieden aan jouw zoon waar hij meer kon beklijven in wat hij zelf allemaal wenste uit te zetten.

De oplossing die je gekozen hebt, heb je moeilijk gevonden om er ten overstaande van anderen voor uit te komen, maar het heeft wel je hart gehad en dát is het belangrijkste. Dus de keuze die je gemaakt hebt, is wel door je hart ingegeven. En dát is eigenlijk het criterium van waaruit je keuzes dient te maken. Hoe het vervolgens uitpakt, dat is de geschiedenis daarna. Veel meer dan dat, kan je niet. Dus het is geen rationele beslissing geweest maar ook een stukje vanuit wanhoop door overbezetheid ingegeven aan de ene kant. Aan de andere kant ook zorg ontlastend naar jouw zoon die meer nodig had dan wat jij kon aanbieden. Het gaat daarom ook niet over goed of slecht, maar dat wat de ervaring aanbood. Dat is ook waar je zelf mee dient te leven, dat dit is wat de ervaring aanbood en dat je dat vanuit je hart ingegeven hebt gedaan. En hoe het hierna is en wanneer je weer nieuwe keuzes maakt vanuit je hart, dan zie je weer hoe de geschiedenis verder verloopt. Maar toen was toen, daar kan je niets aan verleggen, je kan jezelf alleen troosten met dat het besluit vanuit het hart ingegeven is. Kan je dat zo verstaan?

De vraag is nu: is het ook goed voor hem? Daar ga ik nu heel specifiek naar kijken. Jouw zoon heeft al zijn leven lang ongewone belangstellingen naar zaken toe die hij dan ook helemaal wil absorberen. Dat vindt hij niet alleen gemakkelijk, maar het is ook wat hem goed doet. Dus het is een mens die gefocust op iets is en daar dan helemaal in opgaat. Ik beschrijf hem expres zo, zodat je hem ook goed daarin herkent. Dat maakt dat hoewel hij aangeslagen was bij het vertrek, hij juist door hoe hij is (zoekend naar

ongewone zaken van belangstelling en daar zich geabsorbeerd in gedragen), hij ook sneller de reden vergat waarom hij daar was. Het is hem inmiddels wel duidelijk dat er daar bijzondere zaken, onvergelijkbaar met andere zaken, te beleven zijn. Dus die kansen grijpt hij aan. Ik zou me daar niet te ongerust over maken. Zijn karakteraad is dus heel anders dan van de jongen van 13½ die we net bespraken. Daar hoor je een groot verschil. Zie je? Jouw zoon wil zich ophouden met dat wat hem interesseert en doet dat dan ook helemaal en dat zal je weten ook. Dus die zit daar goed gevuld in zichzelf in. Ik zou me er niet teveel zorgen om maken.

*Vraag 13 (laatste vraag)*

*Er is hier een moeder met een 26 jarige zoon met Downsyndroom. Zij vraagt zich af of haar zoon een beginnende autist aan het worden is. De zoon zit in een groep met autisten maar ook met mensen met een sterke verstandelijke beperking en nog één meisje van zijn leeftijd met Downsyndroom. Dat meisje is heel openhartig. De zoon is op het moment heel erg innerlijk terugtrekkend van aard, maar de enige met wie hij wel echt contact heeft is dit meisje met Down.*

*Marleen: Of hij wel of niet een autistische ontwikkeling doormaakt, kun je nagaan in de manier waarop hij contact maakt als je spreekt van 'echt' contact. Is dat een open contact: van ziel tot ziel? Kun je dat zeggen?*

*Moeder: ik denk het wel, zoals ik er naar kijk.*

*Marleen: En heeft hij dat gevoelscontact ook af en toe nog met jullie?*

*Moeder: ja, door aanraking.*

*Marleen: Dat is dan een gezond stuk. Zolang er nog een kwalitatief goed contactstuk is, kan dat altijd weer worden uitgebouwd. Een autist heeft dat gezonde stukje niet meer. Daar moet je helemaal helend op die gevoelscontact 'laag' ooit komen. Dat kost soms een half leven. Maar jullie beschrijven iets anders: het contact gaat achteruit, het was beter en hij schermt zich steeds meer af. Dan komt hij natuurlijk op een gegeven ogenblik in een gevarenzone. Maar het gaat nu om dat kwalitatief goede stuk, dat gezonde stuk dat er nog is. Je wordt niet zomaar autistisch. Autisme is aangeboren in de definitie. Je hebt wel verworven vormen maar die zijn vaak toch, zeker als ze later ontstaan, omkeerbaar.*

*Moeder: Het kan dus nooit dat een mens met het Downsyndroom ook autisme heeft?*

*Marleen: Het wordt wel zo gediagnosticeerd. We hebben al veel casuïstiek waar kinderen wel van het begin af aan autistisch gediagnosticeerd waren, maar het hoeft bij Downsyndroom (zoals ik het ervaar en heb mogen begeleiden) nooit zo te blijven. Dat klinkt misschien een beetje arrogant. Maar dat komt door de basiskwaliteiten van mensen met Downsyndroom. Die zijn primair gebaseerd op verbinding en op contact maken. Als er wel autisme is gediagnosticeerd is er vaak iets traumatisch gebeurd in de jonge jaren waardoor een kind zich al vroeg toch is gaan afsluiten.*

\*\*\*\*\*