

Hoe is (uitbreiding van) dementie te voorkomen ?

Inleiding

Dit artikel is gebaseerd op inspiraties van Marieke de Vrij over dementie, alsook op het boek over dit onderwerp dat in voorjaar 2018 uitkomt bij Stichting De Vrije Mare. In dit boek worden de spirituele dimensies achter dementie belicht.

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

De adviezen zijn gericht op vragen als: 'Wat kan een mens zelf doen als hij bang is dement te worden?' en 'Wat kan iemand doen om het beginnende dementieproces zo te begeleiden dat het niet onnodig snel voortschrijdt?'

I. Wat is de zingeving van dementie?

"Dementie is een uitlaatklep om zaken die niet eerder op een verantwoorde manier verwerkt zijn, alsnog de verwerking te gunnen die ze verdienen voordat je overlijdt. Als die verwerking andersoortig, eerder en aandachtiger, aangebracht wordt, dan kan het dementieproces in de kiem gesmoord worden. In ieder geval kan zo de heftigheid geblust worden van wat dementie anders mogelijkwijs los gaat maken."

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

- Soms ligt er een opvoeding aan ten grondslag waarin je niet kon of mocht spreken over wat je raakte of over wat je absoluut niet beviel. Dementie biedt een kans om dit alles alsnog te zeggen en te verwerken.

- Een druk bezet leven kan aanleiding geven tot dementie als dit leven te weinig ruimte open liet voor dagelijkse diepgang, voor mijmeringen van de geest. De dementie maakt dat het vol-geleefde alsnog vertraagd in nuance beleefd kan gaan worden met terugwerkende kracht.
- Dementie kan te maken hebben met buitengewoon je best gedaan hebben om zaken vol te houden. Die flinkheid mag nu afgelegd worden.
- Levenslang weggestopte verlangens naar wie je had willen zijn, meer zelfcreativiteit, grotere spontaniteit en/of meer betrokken contact met anderen, kunnen ineens binnen dementie aan het licht komen. Binnen dementie is het legaal om die verlangens te leven.
- Dementie kan te maken hebben met niet goed verwerkte ervaringen en herinneringen die nu nog om aandacht en verwerking kunnen vragen (bv. oorlogsherinneringen of het verlies van een partner of kind).

II. Hoe kun je (uitbreiding) van dementie voorkomen?

De onderstaande adviezen hebben tot doel het hoofd leeg te maken van onnodige gedachtes, ervaringen en emotionele bezetheid. Dit is nodig opdat de geest zijn werking kan doen om achterstallige (traumatische) herinneringen, die langdurig te weinig aandacht hebben gehad, weer boven water te krijgen. Verwerking kan dan alsnog plaatsvinden.

- Rustig de dag in

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

- Rustmomenten inbouwen

Bij activiteiten is het goed om zowel rustig te beginnen als te eindigen. Belangrijk is overdag vermoeidheid niet op te laten lopen maar tussentijds ruime rustmomenten in te lassen. Wanneer 'doen' en 'niet doen' goed worden afgewisseld, zijn nieuw aangemaakte herinneringen weinig belastend voor de processen die dieper in de mens gaande zijn.

Het is ook belangrijk het lichaam niet overmatig te vermoeien op momenten van psychische stress. Langdurige stress leidt namelijk tot onrust en oververmoeidheid in het lichaam. Hierdoor kunnen bepaalde delen in de hersenen schade oplopen en kunnen vormen van dementie ontstaan.

- Mediteren, vaker per dag

Meditatie stemt het hart gerust en maakt de mens diepgevoeliger voor zijn eigen bron. Als in de meditatie beelden worden opgeroepen van de natuur, vloeien gedachten die oprispen gestroomlijnder weg. Meditatie helpt ook om op een later moment zaken makkelijker uit te spreken. Het is belangwekkend om vaker per dag te mediteren. Liever meerdere kleine momenten, dan één keer lang. Dus: beter kort maar vaker (10 minuten) heel bewust verstillen en alleen maar 'zijn'.

- Niet meer doen dan goed is voor jezelf

Bepaal per moment of een activiteit of een bezoek goed is voor jezelf. Ben je toe aan 'doen' of juist aan 'niet-doen', bijvoorbeeld omdat je al te volbezet bent van een eerdere bezigheid. Je kunt alleen dingen doen voor anderen als ze jezelf ook ten goede komen. Je eigen achterstallige emotionele verwerking heeft nu prioriteit.

Het is ook belangrijk dat nieuwe ervaringen niet onnodig opgestapeld worden, waardoor in het heden opnieuw verwerkingsachterstand opgelopen wordt.

Leg jezelf geen prestatiedruk op maar voel gaandeweg de bezigheid hoe ver je al dan niet wilt gaan als je je gevoel volgt. Mentale sturing werkt averechts als je

(uitbreiding van) dementie wilt voorkomen. Jachterigheid werkt eveneens averechts. Het gaat erom rustiger en trager te doen dan voorheen.

- Interactie met anderen afbakenen

Zorg ervoor dat binnen interactie niet meer gezegd wordt dan nodig. Dit om vermoeidheid en vollopen met herinneringen die er niet toe doen te mijden. Het is belangrijk wel ruimhartig te spreken over dat wat werkelijk belastend is.

- Geen overprikkeling door beelden van televisie of van gesprekken

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

- Extra aandacht voor zachte belevingsvelden

Als je emotioneel heftige zaken meemaakt dan is het helend als je zachtere atmosferen opzoekt (mooie zonsondergang, vogels, jonge dieren, kleine kinderen, bloemen enz.). Dit maakt namelijk dat je ontspant en daarmee heftige emoties *ont-lucht*. Dus wil je (uitbreiding van) dementie voorkomen dan doe je er goed aan zachte belevingen op te zoeken zodra het emotioneel tegen zit.

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

Er zijn mensen die liever van huis weggaan dan thuis blijven, omdat daar teveel verzwaring actief is. Thuiszijn kan herinneren aan teveel belastende bezigheden of gezinsleden die op je leunen waardoor er weinig vrije tijdsruimte is. Wanneer je oefent met meer thuisblijven en daar je eigen weg in durft te kiezen, kan er meer verwerking plaatsvinden. Een comfortabele woonplek ondersteunt verwerking en kan daarmee (uitbreiding van) dementie voorkomen.

Innerlijk onderzoeksproces

Onderzoek met aandacht en rust het eigen innerlijk proces:

Waar heb ik onvoldoende bij stil gestaan eerder in mijn leven? Wat komt er bij me naar boven als ik in rust ben en wat verdient nog meer aandacht en betekenis? Zijn er zaken op emotiegebied die tijdens de meditaties of in mijn dromen af en toe boven komen? Hoe zit het met mijn eigenwaarde? Op welke deelgebieden heb ik mezelf verloochend en aangepast aan wat anderen wilden? Is er nog verdriet dat in me schuilt dat ik het liefst wegstop? Zijn er trauma's die ik in de vrieskast heb gezet zodat ik ze niet hoeft te voelen? Zijn er verlangens en teleurstellingen die erkend moeten worden? Op welke gebieden is het goed om nu de controle los te laten? Zijn er nog sluimerende eigenschappen die een kans willen krijgen?

Wanneer er dementie in de familie voorkomt, onderzoek dan het patroon van de gezinssituatie waar je in verkeerde. Was het in die situatie gewoon dat men niet vrijuit kon spreken? Diende men immer zaken achter te houden en durfde men zich vervolgens niet geheel vrij te bewegen in de buitenwereld? Is er daardoor nog sprake van achterstallig onderhoud in zaken die niet uitgesproken zijn? Alles wat tijdens of vlak na een ervaring uitgesproken is geeft minder aanleiding tot dementie.

Het is niet zo dat met dit onderzoeksproces de dementie een blijvend halt wordt toegeroepen. Bij buitengewoon veel verwerkingsachterstand is die niet zomaar in een aantal maanden of in één of twee jaar weg te werken. Je kan wel, door een verandering van levensstijl, ruimte creëren voor aandacht op het moment dat een onverwerkt iets naar boven komt. Door meer rust en goede slaaptijd in te bouwen, je niet overvol maken met indrukken van buitenaf en geen gesprekken of activiteiten aangaan die je niet echt interesseren.

Regressietherapie (half hypnose) kan een aanvullende geschikte therapie zijn om op een hele rustige manier zaken te ontpellen die niet zomaar in de herinnering schieten.

III. Tot slot

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

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

Vroegtijdig gehoor geven aan zaken die om bewuste verwerking vragen, is het belangrijkste advies aan hen die bang zijn dement te worden of beginnend dementerend zijn. Hiervoor is veel rust nodig en ruimte in het hoofd. Overgeven aan sluimeringen, rustige mijmeringen, meditatie, veel natuurbelevingen en een evenwichtige afwisseling tussen zelf verkozen activiteiten en rustmomenten, zijn belangrijk. Deze zaken zijn gunstig om (uitbreiding van) dementie te voorkomen of het dementieproces milder te laten verlopen. Het hoeft op deze manier niet uit te monden in de meest ernstige vorm van dementie.

Marleen Oosterhof – van der Poel, GZ-psycholoog

D. Flud van Giffen, antropoloog

Respectievelijk voorzitter en secretaris van Stichting De Vrije Mare

Wilt u een bericht ontvangen hoe en waar u het nieuwe boek over dementie van Stichting de Vrije Mare kunt bestellen, stuur dan een email naar:

info@devrijemare.nl of bezoek vanaf april 2018 website: www.devrijemare.nl