



## **Boekpresentatie 'Dementie anders belicht' Nijkerk 24 mei 2018**

**Auteur: Marieke de Vrij**

### **Inleiding**

*Marleen Oosterhof – van der Poel,  
Voorzitter Stichting De Vrije Mare*

Het boek heet: 'Dementie anders belicht'. Het gaat uit van een andere basisvooronderstelling, een ander paradigma, met betrekking tot het ontstaan en de zingeving van dementie. Het boek belicht deze andere manier van waarnemen. Het is een aanvulling op bestaande visies, de moeite waard om nader te onderzoeken. Het boek gaat dus niet over onze visie tegenover een andere visie, maar over onze visie *naast* andere visies. Alle bestaande visies hebben immers hun waarde.

De samenstellers van het boek zijn Marjo Gijsbers en ikzelf, Marleen Oosterhof. Marjo had vier jaar geleden al een eerste selectie gemaakt voor het boek dat Marieke de Vrij zelf zou afmaken. Dat kon door onvoorziene omstandigheden helaas niet doorgaan. Een jaar geleden zijn Flud van Giffen (eindredacteur) en ik verder gegaan met het boek. Samen zijn wij een goede combinatie. Ik kan aanvoelen wat belangrijk is dat in het boek komt en Flud is vervolgens degene die taal-technisch ervoor zorgt dat er staat wat ik denk dat er staat.

Wij geven in dit boek een nadere nuancering op een aantal zaken die tot nu toe de praktijk zijn omtrent dementie.

Vele visies (h)erkennen dat de dominantie van het mentale brein afneemt bij dementie en dat het emotionele brein in tact blijft, of, en dat is het interessante, dat het emotionele brein juist vooruitgang boekt. Dat dementie leidt tot verfijning van het emotionele brein. Die waarneming is er al en daar is geregeld over geschreven.

Ook is bekend dat het korte-termijn geheugen afneemt ten dienste, ten gunste, van het lange termijn geheugen zodat veel van datgene dat in het lange-termijn geheugen opgeslagen is, alsnog aandacht kan krijgen.

Het nieuwe van de visie in dit boek betreft de zingeving van dementie, namelijk, dat het zinvol is dat het gevoelsleven, het lange-termijn geheugen en de zijnsconstitutie op de eerste plaats gaan komen. Dankzij het afnemen van de mentale censuur krijgt de dementerende mens de kans om dat deel van zichzelf dat onderbelicht is gebleven in het leven, alsnog te ontwikkelen. Dus met dank aan de dementie krijgen latente talenten een kans, kunnen trauma's alsnog verwerkt worden of kunnen patronen doorbroken worden die belemmerend zijn geworden.

Het boek beschrijft uitvoeriger dan het eerste boek van Marieke de Vrij over dementie (2002) de psychologische constellaties waarbij dementie een kans kan krijgen. Dat kunnen onverwerkte trauma's zijn, nog niet geleefde kwaliteiten: talenten van het gevoelsleven of het creatieve leven, als ook het overvol zijn. In deze tijd krijgen steeds meer jonge mensen dementie en daar speelt vaak (o.a.) het overvol zijn van cognitieve zaken een rol.

Het vernieuwende in dit boek is de interessante hypothese dat, indien men deze waarnemingen in zichzelf herkent, dit inzicht gebruikt kan worden om het dementieproces te voorkomen, of als dit proces al bezig is om de uitbreiding en de meest ernstige vormen te verminderen.

Hoe doet men dat?

Eigenlijk heel simpel door zelf te zorgen dat de dominantie van het mentale brein afneemt. Het belangrijkste in de hele aanpak is *het hoofd leegmaken* zo vaak en zo veel mogelijk. En dat is heel anders dan ik om mij heen zie.

In deze zaal is een praktijkdeskundige aanwezig, mijn echtgenoot, die al vier jaar de diagnose dementie heeft. Wij zien om ons heen veel mensen die in dezelfde tijd de diagnose hebben gekregen en zien steeds beter wat werkt en wat averechts werkt. Het hoofd leeg maken is essentieel. Mijn partner doet dat door te mediteren door middel van de naamsoefening, dat is een heel gerichte vorm van mediteren met je naam. Daar heeft Marieke de Vrij ook een boek over geschreven, het heet: 'Ik beken mijn naam'. Het is uitgegeven door De Vrije Mare.

Het hoofd leegmaken kan iemand in veel verschillende situaties per dag doen:  
Het kan zijn dat men in gezelschap heel veel prikkels krijgt en dat men zich dan even verwijderd of iets voor zichzelf gaat doen.

Vaker op een dag mijmeren en mediteren, ook als rustmoment bij een bezigheid is een effectieve manier om je hoofd steeds weer rustig en leeg te maken.

Het geen plannen maken vooraf, maar gewoon zien hoe de dingen komen, zorgt ervoor dat je meer aanwezig bent in het hier en nu, dat is rustiger voor je hoofd. Enz. enz.

Wat gebeurt er als het hoofd leger is?

Dan gaat het lichaam vanzelf achterstalligheid tonen. Men ziet bij veel mensen die dement zijn dat er bij hen psychologische zaken van weleer naar boven komen (om alsnog van aandacht voorzien te worden) juist omdat er veel rust en ontspannenheid is. Wij interpreteren dit vaak als initiatiefloos, maar dat hoeft het dus helemaal niet te zijn.

Er zijn in dit gezelschap een aantal regressietherapeuten aanwezig, ook van de opleiding voor regressie- en reïncarnatietherapie. Regressietherapie kan van belang zijn voor mensen die bang zijn om dement te worden of reeds geconfronteerd zijn met het begin daarvan.

Over de consequenties voor de zorg zijn in dit boek een aantal hoofdstukken geschreven.

Hoe kijkt men bijvoorbeeld naar initiatiefloosheid?

Misschien is de persoon gewoon in zichzelf aan het mijmeren en is er geen sprake van initiatiefloosheid maar van een actief innerlijk proces.

Hoe kijkt men in dit verband dus naar entertainmentactiviteiten?

Het leven van demente mensen wordt heel vaak saai gevonden. Maar is het voor een persoon die aan het verwerken is en die meer aanwezig is in 'zijn' wel steunend om mee te moeten doen aan allerlei bezigheden of om entertainment te ervaren? Het kan op momenten dat de persoon in een fase verkeert dat er al iets verwerkt is, heel fijn zijn om naar cabaret te gaan en uitjes te hebben. Echter, op momenten dat men diep in verwerking is, heeft men misschien dagen of weken nodig om helemaal nergens aan mee te hoeven doen. Het gaat dus in de zorg om de nuances, niets is op zichzelf genomen verkeerd. De vraag is wanneer doe je als hulpverlener wat, wanneer is wat aan de orde?

Het gevoelsbrein blijft bij dementie in tact en verfijnt zich, maar dat betekent ook dat er pijnlijke emoties naar boven kunnen komen, zoals boosheid, agressie, angsten en dwangmatigheden. Dus het zijn niet alleen mooie emoties die zich verfijnen/nuanceren. Het kan voor de persoon die het doormaakt een hele opgave zijn met zijn heftige negatieve emoties uit te staan die ongecensureerd naar buiten komen. Er is geen mentale controle meer in het gevorderde dementieproces.

De bron van het boek is het gedachtegoed dat via Marieke de Vrij is vrijgegeven via inspiratie en schouwing.

Wat is bijvoorbeeld een schouwing?

Als Marieke de Vrij een dementerende ziet zitten die bijvoorbeeld initiatiefloos lijkt, kan zij zich neutraal fijngevoelig op de persoon afstemmen. Zij kan dan waarnemen wat de persoon in kwestie voelt en meemaakt. Dat heeft ons veel aangrijpingspunten gegeven om nader te onderzoeken. Wij zien haar waarnemingen als een hypothese en onderzoeken vervolgens of het klopt. Zo heeft Marieke naar heel veel mensen met dementie geschouwd, vaak naar aanleiding van vragen uit hun omgeving. Los daarvan heeft zij ook inspiraties gekregen over wat er in het werkveld nog genuanceerder opgepakt kan worden. Marieke kan zich dus fijnzinnig afstemmen en daar zijn wij heel blij mee. Dat wat zij heeft vrijgegeven toetsen wij in de praktijk en wij hopen dat het uiteindelijk wetenschap kan worden doordat velen dit ook gaan doen. Bijvoorbeeld u die dit boek gaat lezen.

Het uitgangspunt van deze aanvullende visie is dat dementie een zinvol proces is. Een proces ten gunste van het zielenleven. Wij gaan ervanuit dat wij een geestelijk leven hebben ook na de dood. Dat is de spirituele kant van dit boek. Het lichaam streeft in onze visie naar balans en wil zich aan het eind van het leven hier op aarde opschonen van wat nog (psychologische) ballast is met als doel om zo licht mogelijk over te kunnen gaan naar de volgende levensgesteldheid.

Dit laatste kunt u, zo u dat wenst, ook vergeten. Er zijn immers evenveel invalshoeken als er mensen zijn.

*Nu geef ik het woord aan Marieke voor de beantwoording van vragen.*

## Beantwoording vragen

*Marieke de Vrij, auteur*

Ik ben open voor alle vragen uit alle richtingen en ik zal de vragen samenvatten voor de bandopname, zodat we het verslag kunnen uitschrijven.

Vraag 1.

*De eerste vraag betreft de uiteindelijke wetenschappelijke onderbouwing van dat dit gedachtengoed functioneel is.*

Mijn ervaring is, dat als mensen er mee durven werken als hypothese en altijd doen aan verslaglegging rondom vooruitgang en/of veranderingen die optreden, dat je daarmee het begin van wetenschap activeert. Maar zonder verslaglegging krijg je geen bewijs naar buiten toe gericht, dus het vraagt dossiervorming. De vraag komt van iemand die hoofd is van een zorginstelling en die zelf al bezig is met 'finetunen' in de omgang met mensen die dementeren. Het is het onderzoek waard om te kijken hoe verloopt dat finetunen nu, hoe langdurig wordt dat ingezet, hoeveel rust durf je aan te nemen omtrent dat wat doorwerking vraagt en durf je het op de lange duur te volgen. Het is niet een korte termijn gebeuren.

Ik ben er een groot voorstander van dat achterstallig onderhoud in verwerking van emotionele zaken in mensen, tijdiger gediagnosticeerd wordt binnen het normale leven, nog voordat dementie intreedt. Anders gezegd, dat er zorgvuldiger aandacht voor is in een veel vroeger stadium. Als verwerking van emotionele zaken een algemeen geaccepteerd verschijnsel zou zijn in onze samenleving zou dat m.i. preventief zijn voor dementie.

Emoties gaan vastzitten en worden steeds minder makkelijk herkenbaar als zaken niet verwerkt of uitgesteld zijn vanuit flinkheids- of volhoudingsgedrag, overvolle agenda's, of gewoon omdat men moet beantwoorden aan maatschappelijke verwachtingen. Er vindt steeds meer verdichting plaats in de persoonlijkheid waardoor de opgeslagen emotievelden geen andere uitweg meer hebben dan via onbewuste processen. Niet alleen in het droomleven, dat steeds minder nog bewust ervaren kan worden, maar ook door middel van vergeetachtigheid, vertraagd functioneren op zaken die alertheid vragen en ga zo maar door.

De toename van vergeetachtigheid is een algemeen verschijnsel in onze maatschappij: Ik benoemde 15 jaar geleden al de toename van vergeetachtigheid bij jongeren, omdat ze overvol zijn van indrukken die vaak niet essentieel zijn voor hun geestelijke ontwikkeling. Heel simpel kan je zeggen dat, zoals bij een computer de opslag volgeschreven is en er geen ruimte meer is voor nieuwe bestanden, mensen niet-functionele zaken voor hun ontwikkelingsweg opslaan die in de weg zitten voor waar het werkelijk om gaat. En dat daardoor ook veel jongeren met vergeetachtigheid kampen.

Als jongeren bewuster durven uitspreken dat ze ongerust zijn over hun vergeetachtigheid, dan zou je er versted van staan hoeveel mensen, van alle leeftijdsgroepen, hier op dit moment al aan lijden. En dat is geen goede zaak voor de toekomst, omdat dementietoename daar ook een logisch gevolg van kan zijn.

Vergeetachtigheid is een van de verzwegen onderwerpen in mensen omdat er veel gêne is rondom het niet meer kunnen onthouden van zaken. Als mensen meer rust inlassen en stilte durven aangaan, minder van alles en nog wat opnemen aan feitelijkheden, beelden en interactieprocessen tussen mensen onderling, dan kan de geest makkelijker verwerken dat waar men letterlijk mee uitstaat. Dan heeft de geest geen vluchtroute nodig.

Vraag 2.

*De volgende vraag is van een schrijver van meerdere boeken over dementie. Zijn vraag luidt als volgt: het is bij dementie bekend dat delen van de hersenen niet functioneel worden en zelfs lijken te verdwijnen (dan hebben we het over de witte vlekken die zichtbaar zijn op de hersenscan). Ook een burn-out en een zware overspannenheid geven vergeetachtigheid af. Hoe kijk je tegen beide processen aan?*

Een burn-out (of een ernstige overspannenheid) is een optelsom van niet verwerkbare zaken die als het ware opeengestapeld zijn in een bepaalde tijdstermijn in iemands leven. Overspannenheid of een ernstige burn-out hebben vergeetachtigheid als bijkomstigheid omdat met terugwerkende kracht de afgelopen jaren onder ogen gezien dienen te worden om andersoortig gedrag uit te lokken. Dat wil niet zeggen dat onder die burn-out of overspannenheid niet een diepgaande geschiedenis schuilgaat van eerdere trauma's waardoor iemand minder goed stress verwerkt.

Dus iemand met een burn-out of overspannenheid, die niet wezenlijk gaat kijken naar de processen in zijn leven die alsnog verwerking nodig hebben, niet alleen van de korte maar ook van de langere termijn, kan in de toekomst wel afstevenen op een beginnende dementie.

Beginnende dementie is als het ware een waarschuwingssignaal om de overvolheid van indrukken rust te gunnen en de niet-herinnering van zaken te activeren. Waarom? Omdat met terugwerkende kracht het langetermijngeheugen aangezet wordt om bewuster stil te staan bij opgelopen patronen en niet verwerkte situaties.

Een dichtbij voorbeeld van de laatste paar weken. Iemand die me heel dierbaar is, is nu aan het dementeren en is opgenomen. Ze is zo blij, want haar dochter is zwanger (haar dochter is 63 jaar). Haar zoon met een internationaal beroep komt ineens in zijn geboorteplaats wonen. Zij heeft altijd haar zoon gemist als hij aan het reizen was en miste een kleinkind van haar dochter. Het niet uitgedrukte krijgt nu zijn vorm. Dit is op heel veel gebieden zo gaande. Dus dat wat mensen stilgezwegen hebben uit flinkheid om een ander daar niet mee te belasten, krijgt nu een spontaniteit en een blijheid omdat de invulling van het leven zoals ze dat gewenst had ineens aanwezig lijkt te zijn in haar fantasie.

Het mooie daarvan is ook, wat ik veel zie bij dementerenden, dat de mensen waarbij de verhoudingen niet moeizaam zijn maar makkelijk, prettig en aangenaam, vaak worden vergeten. Aan de andere kant kunnen mensen of situaties waar nog belasting op ligt (een vroeggeboorte, een miskraam, een overleden kind, iets wat in de jeugd gebeurd is, incest, pesterijen, etc.) in de dementie omhoog worden getild. Dat kan symbolisch of letterlijk regressief gedrag teweeg brengen. Hierdoor wordt het mogelijk om de ontluchting bij leven nog plaats te laten vinden van dat wat verzwegen is geweest of een te grote belasting gevormd heeft op het dagelijks leven en onderhuids gegaan is. Dus dementie biedt ruimte voor dat wat geen ruimte heeft gekregen om te uiten op een manier waarop het verwerkt kon worden.

Mijn oma die al heel vroeg dementeerde (58 jaar oud) is weduwe geworden vóór de oorlog en achtergebleven met drie jonge kinderen. Toen zij dementeerde bleek dat zij het overlijden van haar man nooit verwerkt had. Zij heeft het rouwproces wel herkauwd en herkauwd en herkauwd, maar nooit aanvaard. Ogenschijnlijk kan iemand iets dat buitengewoon pijnlijk was in zijn leven wel onder ogen zien, terwijl het niet verwerkt wordt. Dus het gaat niet om het onder ogen zien als een feitelijkheid (het is geschied zoals het is geschied), het beseffen dat het pijnlijk is en erover vertellen. Waar het werkelijk om gaat is dat het verteerd wordt. Mijn oma herkauwde het leed maar verteerde het niet. Dat is een grote nuance.

Het andere voorbeeld van de vrouw die nu zo blij is dat haar dochter van 63 zwanger is: zij heeft wel ervaren dat ze het moeilijk vond dat haar dochter niet zwanger werd, maar heeft het nooit aanvaard en verwerkt.

Het gaat dus over de verwerking. En dan zie je binnen dementie dat er een repeteren komt zoals je symbolisch een kras in een vroegere langspeelplaat kon hebben waar de naald in bleef hangen. Je wordt bij dementie elke keer weer terugverwezen naar dat wat nog verteerd dient te worden. Op het moment dat het verteerd kán worden omdat er geen mentale overbelasting meer gaande is en er een selectief proces in de geest plaatsvindt in de volgordelijkheid van de verwerkingen, pas dan kan (symbolisch) de naald uit de langspeelplaatgroef.

Ik heb al langer geleden met een aantal psychiaters en psychologen gewerkt op therapieën voor mensen die gemarteld zijn geweest. Eén van de belangrijkste zaken die ik daar telkens weer in tegenkwam, is, dat als je getraumatiseerd wordt door iets op een bepaald moment en er is geen mogelijkheid of geen wens om dat te verteren, dan berg je als het ware het trauma tijdelijk op.

Als metafoor benoem ik het zo: je zet het trauma tijdelijk in een koelkast voordat je het wilt nuttigen (tot je nemen). Echter, mensen die schroom hebben om het tot zich te nemen en het nuttigen willen uitstellen, zetten het in het diepvriesvakje van de koelkast maar dat heeft symbolisch ook maar een bepaalde houdbaarheidsdatum. Mensen die dat door hebben, zetten het in de diepvrieskist. En uiteindelijk komt er kortsluiting. Want iedereen die ouder wordt, krijgt een verijling van het lichaam en een verfijning van de zintuigen waardoor je a.h.w. niet meer de klep op de put van het onderbewustzijnsveld kan houden. Die wordt er gewoon afgelicht. Op het moment dat die klep open gaat en je meer dan één trauma opgeslagen hebt, dan kom je bij het thema wanhoop.

Wanhoop is een niet gedifferentieerd emotieveld waar de traumata niet meer afzonderlijk naar boven te halen zijn. Wanhoop is als het ware de prut die ontstaat als de stekker uit de diepvrieskist wordt getrokken. Alles loopt door elkaar heen, het ruikt bederfelijk, het is gewoon heel onaangenaam. Dat is wanhoop in zijn ernstigste vorm.

Als je wanhoop in een verzacht stadium alsnog bij leven probeert op te lichten, door fase voor fase dat wat de dementie verborgen houdt in verwerking te brengen, dan is dementie een volgordelijk proces om de opgelopen spanningen van ooit te verwerken. Dit geldt ook voor de verborgen verlangens, de verborgen talenten die niet geleefd zijn, de verliefdheden die nooit benoemd zijn of het je anders geaard voelen dan je sekse. Allerlei zaken die verzwegen of niet geleefd zijn, krijgen de kans zich te ontpinnen en in een volgordelijkheid opgelost te worden. Dat is waar dit boek overgaat.

Dementie krijgt in dit boek minder het stigma van ziekte en ziektebelasting maar wordt gezien als een natuurlijke weg waarin het lichaam door afsterving van hersencellen de ruimte aanbiedt voor dat wat er wezenlijk nog toe doet voordat iemand uiteindelijk



overlijdt. Zo kan in het onderbewustzijnsveld een verschoning plaatsvinden van dat wat in bewustzijn niet voltrokken is.

Bij een internationaal congres in 2015 over dementie waar ook Deepak Chopra sprak en vele internationale deskundigen (waar ik ook aanwezig was), zag je dat artsen inmiddels weten dat de witte vlekken in de hersenscan niet alles zeggen. Dat mensen met witte vlekken in de hersenen niet per definitie gelijk staan met hen die door dementie witte vlekken zouden hebben. Er zijn mensen met vele vlekken en een heel alert bewustzijnsveld bijvoorbeeld. Wel kun je zeggen dat die witte vlekken indirect bepaalde hersenfuncties verzwakken, waardoor de hersenfuncties die actief blijven voorrang krijgen.

Als je gelooft in zingeving en zinvolheid en dat niets zonder reden is, dan zijn juist de hersendelen die actief blijven buitengewoon wezenlijk om te bezien waartoe die dienen. Wanneer we aannemen dat mensen die dementeren in een heel kort tijdbestek buitengewoon fijnzintuiglijk kunnen worden en ervaringen opdoen voorbij het stoffelijke waarnemingsveld (op elk gebied van horen, zien en aanvoelen), dan hebben we een heel ander type omgang met hen nodig dan ze alleen maar te entertainen en te verzorgen.

### *Vraag 3*

*De vraag gaat erover of ik nog iets meer kan vertellen over het risico op dementie, over de mogelijke psychologische oorzaken van dementie zoals in het boek beschreven.*

Niet iedereen met dezelfde psychologische constellatie loopt het risico op dementie. Het is geen zwart-wit relatie die ik neerleg. Echter, de optelsom van meer indrukken opdoen dan dat verteerbaar is voor j'ouw psyche is heel belangrijk om in de gaten te houden. Dat is per mens verschillend en afhankelijk van zijn natuurlijk verwerkingsstelsel en van de gevoeligheden die hij oploopt. Er zijn mensen met een z.g. dikkere huid, die kunnen ernstige dingen meemaken, maar kunnen zich daar weerbaar naar opstellen omdat het a.h.w. minder diep doordringt. En je hebt mensen die zijn heel open van structuur, waar alles meteen heel diep binnenkomt (die moeten al snel naar adem happen als er iets ernstigs in het leven gebeurt). Je dient dus per persoon te bezien: hoe diep ben je geraakt, hoe langdurig, hoe onverwerkt is het, gaat het om één aspect of gaat het om meerdere aspecten, hoe is de tijdsduur geweest van al die geraaktheden, heeft er een frequent opstapelingsgedrag plaatsgevonden. Want één ding dat onverwerkt is kun je later wel weer oppakken, maar het risico op dementie neemt toe als er aangelegenheden zijn waarbij je bij voortdoring geraakt wordt door niet verteerbare zaken. Flinkheidsgedrag en je niet gevoelsmatig uitdrukken, het leven met geheimenissen van

allerlei aard die zwaar wegen (bijvoorbeeld incest die nooit gedeeld is), er zijn thema's die zo zwaarwegend zijn dat ze de emotionele verwerking blokkeren door de geheimhouding of door het flinkheidsgedrag.

Dat is ook waarom ik er zo'n voorstander van ben dat als mensen beginnend dementerend zijn of vergeetachtig worden, ze heel serieus gaan overwegen welk type rust ze nodig hebben, maar ook indien nodig regressietherapie durven aan te gaan om te kijken wat verzwegen is.

#### Vraag 4

*Ik werk in de zorg. Hoe kan ik herkennen wanneer iemand rust nodig heeft?*

- Als iemand staart, dient staren niet doorbroken te worden zonder reden, want wie staart is a.h.w. zijn geest aan het leeghalen van bedenksels. Hierdoor kan er een beeldencreatie ontstaan, kunnen gevoelssensaties duidelijker worden en wordt ruimte aangeboden opdat zaken uit het onderbewustzijn a.h.w. kunnen opspringen om daar contact mee te maken. Er zullen altijd momenten zijn dat het niet kan, zoals rondom etenstijd als mensen aan tafel dienen te gaan, maar als er geen aanwijsbare reden is, laat mensen staren.
- Vertraagd lopen, wat veel voorkomt bij dementerenden, is ook om te laten bekijken wat er geestelijk in hen geschiedt. Dus ze lopen niet zonder reden vertraagd. Dat wat zich in hen afspeelt wenst gegrond te worden door langzaam schuifelend gedrag.
- Wanneer mensen die al ernstig aan het dementeren zijn buitengewoon verwonderd zijn door iets, dan zijn ze niet snel af te leiden. Dan willen ze buitengewoon verwonderd je aandacht vasthouden. Gun ze dat. Doorbreek het niet. Want de verwondering scheidt a.h.w. een lichte aanwezigheid in henzelf zodat ze daarna weer makkelijker overweg kunnen als er iets moeilijks komt.
- Als mensen buitenzinnig zijn, soms ook met agressiviteit, om iets ten gehore te brengen, luister dan bekwaam. Bevestig wat ze ervaren want ze reageren op iets wat jij niet waarneemt. In hun bestaanswereld geschiedt het. Je kan ontkennen wat er gebeurt en iemand sussen, maar in hun bestaanswereld, bijvoorbeeld in de beeldenrijen die ze krijgen, of in de gevoelsimpulsen die omhoog komen of de onveiligheid die ineens in hen wakker geschud wordt met een oud verhaal erachter, daarin gebeurt het. Jij hebt geen inzicht in wat er feitelijk speelt. Dus

ontkenning doet hen tekort. Wees met hen in bevestiging want met bevestiging worden ze rustiger, niet door ontkenning.

- Als dementerenden anderen fysiek alsmaar aanraken en dit bij die ander onhebbelijkheden oproept, dan is het belangrijk om te kijken of er een levensgrote pop is, die die aanrakingen goed kan verdragen in plaats van een medemens. Bij dementie zijn dwangmatige gevoelsstoornissen die eerder onderdrukt konden worden, niet meer onder de oppervlakte te houden. Dus als er woede afgereageerd dient te worden of seksuele onlustgevoelen, zorg er dan voor dat er een uitlaatklep is: een pop of iets anders waar die gevoelens naartoe kunnen gaan. Dus kijk hoe men elkander niet belast maar zorg voor een andere verwikkeling daarmee.

Ik denk dat dit het belangrijkste is. In het boek staan meer details. Die zal ik hier niet herhalen. De kern is: wees serieus met wat er in de ander omgaat. Als je een dementerende echt volgt, kom je achter een stuk geschiedenis dat je van die ander niet kende, maar je moet er wel een scherp aanvoelingsvermogen voor hebben.

#### Vraag 5

*Kun je ook iets doen met meditatie, mindfulness, yoga e.a.*

Het antwoord is ja. Het staat ook uitgebreid in het boek. Voor mensen die beginnend dementerend zijn of ernstig vergeetachtig is staren goed, zo ook mediteren, in rust wandelen vanuit een zijnsconstitutie, niet denkend maar in ervaring staand met de natuur of met dat waar je bent. Het is belangrijk drukke aangelegenheden te mijden, het is wezenlijk om de eigen natuurlijke aard te volgen in je interessevelden. Dus stel dat je creatief bent, of hobbymatig iets wenst, of met iemand die dierbaar is wil zijn, volg dat dan. Wanneer mensen hun natuurlijkheid kunnen volgen, komt er rust in de geest. En overal waar rust is in de geest, kan verwerking intreden.

Als je vertrouwt op de natuurlijke volgordelijkheid (dat is ook wat je binnen regressietherapie ziet), dan vertrouw je erop dat je fysieke lichaam weet wanneer wat aan de orde is in een volgordelijkheid voor verwerking. Je dient niet aan te sturen maar je dient te luisteren naar het lichaam dat heel wijs is, dat vrijgeeft in welke rangschikking de oplichting dient plaats te vinden van dat wat nog verborgen is.

## Vraag 6

*Vraag over regressietherapie. Hoe lang moet je daar dan mee doorgaan?*

Een goede therapeut kan aanvoelen wanneer iets voldoende opgelicht is, maar dan kan het nog zijn dat na drie of vier jaar er een nieuwe gevoelslaag naar voren komt. Op een gegeven moment is het gewoon klaar. Een regressietherapeut (of een psycholoog of psychiater die met half hypnose werkt) dient niet alleen steunend te zijn het thema naar boven te brengen, maar dient vooral te werken op de verwerking van het thema. Het gaat om de verwerking, niet over het weet hebben van. Dat is heel belangrijk. Het gaat erom dat iemand aanvaardt dat dit in zijn of haar leven geschied is. Dat het vermoedelijk een zwaar gewicht is geweest. Dat het veel gevolgtrekkingen heeft gehad in het persoonlijke leven, maar dat er desondanks een moment komt dat het leven diep de moeite waard is omdat het leven meer is geweest dan de trauma's die geleefd zijn.

## Vraag 7

*Er is een nieuwe vraag van iemand die zegt: ik ben geïnteresseerd in taalvelden. Zij verstaat daaronder: het gaat om de kracht van het woord. Het gaat erom het woord a.h.w. te inhaleren, bijvoorbeeld het woord 'vrede', waardoor je zo verbonden raakt met 'vrede' dat je die energie, als verzorgende bijvoorbeeld, ook uitzendt waardoor een demeterende in een minder onrustige sfeer op jou gaat reageren. De vraag is hoe betekenisvol dat kan zijn. De vraagsteller heeft daar al praktische ervaring mee.*

Antwoord: dat werkt, dat weet ik. Ik weet ook dat bij mensen die overhaast zijn je vertraagd dient te gaan functioneren en vertraagd te gaan spreken zodat zij onthaasten. Zo simpel is het.

Jij vraagt ook naar het taalveld van waaruit ik werk.

Ik geloof in bezielde woorden. Ik geloof erin dat als mensen zielsecht spreken, diep aanvoelend van wat er in hen is, dat je altijd bezieling oproept in de ander. Het bezielde woord is grenzeloos, het is in zekere zin ook taalvrij omdat bezieling aanspreekbaar is voorbij de taalgrenzen.

Gisteren hoorde ik een discussie van een groep vrouwen die niet begrepen waarom jonge kinderen makkelijk meerdere talen verstaan van mensen om hen heen die hun moedertaal spreken. Ik zei: ik begrijp het wel. Ik heb vaak voor grote zalen lezingen gegeven. Ik kan dan vraagstellers achter in de zaal niet altijd verstaan. Dan stem ik me af op wat de ander gezegd heeft, vat het samen en vraag of het klopt. Ja het klopt. Ik heb dan contact met het telepathische veld van overdracht. Daar zijn jonge kinderen nog heel open voor en ik met mijn kwaliteit toevallig ook.

Dus het zielsecht spreken vanuit een natuurlijke openheid naar de ziel van de ander, is het meest werkbaar in welke werkvorm dan ook. Dat is het antwoord.

Ik zal kijken want dit zou de laatste vraag zijn of er nog iets is wat belangrijk is voor mensen die hier aanwezig zijn en dat misschien nog niet als vraag gesteld is.

### **Slotschouwing**

- 1) Het eerste beeld dat ik krijg is dat veel mensen twijfelen of ze wel voldoende uithoudingsvermogen hebben om zo fijnzinnig met dementerenden om te gaan. Dus het menselijke is ons niet vreemd en brengen we het wel op? Het is een belangrijk thema.

Fijnzinnigheid is een onderdeel van het bestaan als je het uitnodigt en er vertrouwd mee raakt. Maar dat houdt niet in dat je 24 uur per dag fijnzinnig hoeft te functioneren. Dus net zoals een mens als ik die heel fijnzinnig kan zijn een goede uit- en aan-knop heeft, is het ook aan jullie om een aan- knop te hebben om heel fijnzinnig te zijn en een geweldige uit- knop als je er geen zin in hebt. Dat is het belangrijkste antwoord.

- 2) Het tweede is: je hoeft niet fijnzinniger te zijn dan degene waarmee je in contact staat als het jou uitput. Dus ga geen diepgravend onderzoek doen naar de dementerende terwijl die het geheim niet oplicht van niet verwerkte thema's, maar wees fijnzinnig in het contact met wat getoond wordt. En ga in de maat van wat getoond wordt fijnzinnig daarop in zónder invulgedrag.

- 3) Het derde punt is: hoe maak ik mijn medewerkers duidelijk dat dit belangrijk is. Die vraag is ook nog niet gesteld maar die leeft ook. Ik ga daarnaar 'kijken'. Allereerst een goed voorbeeld doet volgen. Dus als jij deze hypothese wilt onderzoeken, doe dit onderzoek dan regelmatig in nabijheid van je medewerkers zodat ze door jouw manier van interactie kunnen zien dat het veld van interactie verandert.

Overtuig nooit maar geef inzichten vrij op een manier dat anderen het kunnen laten of als ze nieuwsgierig zijn jou kunnen volgen in het effect dat het sorteert, waardoor ze uiteindelijk zelf een beetje meer durven.

- 4) Als laatste: er zijn veel meer mensen dan nu gedacht wordt die wat ik hier zeg al langer aanvoelen maar die dat onder de maat houden om zelf niet voor gek verklaard te worden.

Het is belangrijk dat mensen die zich opgeroepen voelen hier frank en vrij over te spreken, dat in klare en heldere taal doen en gêne-loos.

Ik was ooit spreekster bij een bijeenkomst van de Kübler-Ross stichting en aan het eind van mijn spreekbeurt schouwde ik wat nog geheime thema's waren bij thema's rondom sterven. Een van de thema's was in die tijd dat heel veel mensen al ervaring hebben op het sterfbed met overledenen die ze door hun toegenomen fijnzintuiglijkheid waarnemen, maar het was not done erover te spreken waardoor mensen dat niet konden delen met hun verzorgers of kinderen. En dat taboe diende doorbroken te worden.

Een tweede taboe toen was dat sommige mensen erg opgelucht zijn als hun partner overleden is maar dat te gênant vinden om te leven. Het ging dan vaak om zware relaties die heel moeizaam waren verlopen. Mensen kwamen daardoor in een gekunstelde rouw om de omgeving niet tegen het hoofd te stoten. Ik weet niet of ze inmiddels die taboes doorbroken hebben maar dat waren de twee toen.

Zo zijn er nog steeds zaken waarmee mensen uit de kast dienen te komen en dit is kennelijk iets dat ook speelt bij dementie. Als je, als verzorgende in een tehuis, aan kinderen vraagt of hun ouders die dementeren ook wel eens gekke dingen zeggen en of ze zich dan afvragen of er iets van zou kunnen kloppen, dan kom je vaak meer achtergrond dingen te weten dan als je die vraag niet durft te stellen.

We hebben in deze tijd nog te maken met een generatie die de oorlog meegemaakt heeft en oorlogstrauma's opgelopen heeft. Iedereen was buitengewoon flink na de oorlog om alles weer op te bouwen, dus heel veel zaken zijn zelfs met eigen kinderen niet gedeeld.

Vroeger was kindersterfte nog redelijk veel voorkomend, incest kwam vaak niet goed naar buiten, allemaal verzwegen thema's.

Het is belangrijk om te kijken of je familie kunt spreken die de dementerende goed kent en of ze een verhaal gewaar zijn achter het dementiegedrag.

Ik zal het hierbij laten.