

# DEMENTIE ANDERS BELICHT

Hoe (uitbreiding van) dementie te voorkomen?



# DEMENTIE ANDERS BELICHT

Hoe (uitbreiding van) dementie te voorkomen?

Marieke de Vrij

## **Inhoudsopgave**

6 *Ik zorg ervoor dat mijn hoofd steeds weer leeg wordt*

7 *Dit boek had ik eerder willen kennen*

## **8 Voorwoord**

## **9 Inleiding**

13 Hoofdstuk 1

### **Spirituele inzichten rondom dementie**

21 Hoofdstuk 2

### **Mogelijke oorzaken en uitingsvormen van dementie**

24 Niet goed verwerkte herinneringen en trauma's

25 Overvol zijn

27 Het (nog) niet geleefde leven kan aan het licht komen

31 Dementie kan gedragspatronen doen uitdoven door herhaling

33 Hoofdstuk 3

### **Hoe goed kennen we een persoon met dementie?**

43 Hoofdstuk 4

### **Wat oefent en leert een mens met dementie?**

51 Hoofdstuk 5

### **Het voorkomen van (uitbreiding van) dementie**

53 Algemene adviezen

- 59 Energetische oefeningen
- 61 Adviezen voor bewust verwerken

## 65 Hoofdstuk 6

### **Hoe om te gaan met mensen met dementie? Adviezen**

- 67 Bejegening
- 71 Fysiek contact
- 73 Omgangsadviezen voor verwerkingsgedrag
- 76 Omgangsadviezen bij agressie

## 81 Hoofdstuk 7

### **Adviezen voor de woonomgeving van mensen met dementie die niet meer thuis kunnen wonen**

- 83 Aandachtspunten voor inrichting van de eigen kamer
- 84 Aandachtspunten voor de openbare ruimte
- 87 Aandachtspunten dagbesteding

## 91 Hoofdstuk 8

### **Natuurlijke sterven en euthanasie**

## 99 Nawoord



## **Ik zorg ervoor dat mijn hoofd steeds weer leeg wordt**

**Durk(76)**

---

*Ik heb al bijna vier jaar vasculaire dementie. Ik volg de adviezen uit dit boek al die tijd heel consequent. Toen ik de diagnose kreeg, was ik uiteraard niet blij, maar ik ben nuchter en vroeg de arts: 'Is er wat aan te doen?' Ik kreeg het botte antwoord: 'Er is niets aan te doen. Gewoon gezond leven is het beste'. Dus zocht ik wat er wel aan te doen is.*

*Gelukkig kende ik Marieke de Vrij al. Haar gerichte adviezen gaven me hoop en moed: er is iets aan te doen en het is een zinvol proces.*

*Ik ging voor het eerst van mijn leven mediteren. Hoe? In feite doe ik de z.g. naamsoefening zoals beschreven in haar boek: 'Ik beken mijn naam'. Als ik gemediteerd heb, voel ik me rustig in mijn hoofd. Ik zorg er verder voor dat mijn hoofd steeds weer leeg wordt. Ik neem op tijd rust, onderbreek activiteiten en contacten die onrust veroorzaken. Als ik iets spannends heb gezien, voel ik me niet prettig. Dus doe ik dat niet meer.*

*Ik volg dit principe bij meer bezigheden. Dat is heel anders dan ik om me heen zie bij lotgenoten. Velen worden door hun partners opgejaagd om zoveel mogelijk mee te blijven doen ook op momenten dat ik op mijn klompen aanvoel dat ze rust nodig hebben. Dat kan niet goed zijn. Die lotgenoten zijn in dezelfde tijd dat ik vooruitging hollend achteruit gegaan.*

*Mijn toestand is in al die jaren nauwelijks verslechterd, in sommige opzichten zelfs verbeterd. Hoe leger mijn hoofd, hoe alerter ik ben. Als ik 's avonds naar spannende TV programma's kijk of intensieve gesprekken voer, merk ik dat ik het beter niet had kunnen doen.*

*Dit boek kan ik moeilijk lezen. Mijn concentratie is duidelijk minder geworden. De adviezen begrijp ik als ze uitgelegd worden zeer goed. Ik ben anders dan vroeger. Ik ben gevoelsmatiger geworden. Zoals ik nu ben, wil ik nog wel een tijdje met plezier meemaken.*

## Dit boek had ik eerder willen kennen

Marleen (67)

---

*De laatste 30 jaar heb ik het dementieproces van een aantal familieleden van dichtbij meegemaakt. De inzichten en ervaringen in dit boek beschreven, heb ik aan den lijve ondervonden, zonder ze altijd goed te begrijpen, laat staan te benoemen.*

*Het bezig zijn met dit boek, bemoedigde me om met terugwerkende kracht de zielsprocessen te doorvoelen van met name mijn schoonvader, peettante en broer. Ik maakte met hen het dementieproces periodiek intens mee. Als ik de inzichten van dit boek net zo door en door ervaren had als nu, zou ik vaak anders gereageerd hebben.*

*De laatste jaren heb ik te maken met een partner met de diagnose 'beginnende dementie'. Wonderwel blijft deze diagnose tot op heden 'beginnend', dankzij de uitleg en adviezen van Marieke de Vrij. Ongelofelijk bemoedigend dat er meer mogelijk is dan de arts ons liet weten bij de diagnose.*

*Uiteraard is er veel veranderd sinds de diagnose. Ik ben als partner door alle stadia gegaan van wanhoop, ontreddeering, onbegrip, boosheid en desillusie. Ik heb een 'andere' partner gekregen. Hierdoor leer ik steeds 'anders belicht' ons leven te bezien. De uitbreiding van dementie is op dit moment teruggedrongen. Focus en concentratie zijn verbeterd door het systematisch en consequent volgen van de adviezen in dit boek.*

*We leven nu in een andere, meer gevoelsmatige werkelijkheid, ook zeer de moeite waard.*

## Voorwoord

Voor u ligt het tweede boek van Marieke de Vrij over dementie, uitgegeven door Stichting De Vrije Mare. Haar eerste boek 'dimensies achter dementie' verscheen in 2002. In de loop der jaren was de vraag naar dit boek zodanig dat het meerdere malen herdrukt moest worden. Sinds 2002 zijn de inzichten over dementie verruimd, ondermeer over het voorkómen van (uitbreiding van) dementie. Het thema is heel actueel in een maatschappij waar dementie door sommigen al de epidemie van de 21e eeuw wordt genoemd. Ook steeds meer jonge mensen krijgen dementie.

Hoog tijd dus voor een nieuw boek waarin de nieuwe inzichten zijn verwerkt.

In 2018 verscheen dit boek, getiteld 'Dementie anders belicht'.

Dit is de tweede, herziene druk.

### **Vincent de Jong, arts** \_\_\_\_\_

*Lezing van dit boek opent inderdaad een andere dimensie om naar dementie te kijken. Deze dimensie laat je niet meer los. Het verandert je kijk op en je eigen interactie met mensen met dementie en het spoort je aan zorgvuldig om te gaan met eigen processen in het leven.*

### **Boukje van Hettema, verpleegkundige** \_\_\_\_\_

*Dit prachtig geformuleerde boek plaatst dementie in een heel ander licht. Het geeft een verbreding van de huidige zienswijze, zowel wat betreft het omgaan met iemand met dementie als over de oorzaak. Het laat bovendien zien welke stappen je zelf kunt zetten ter voorkoming van (uitbreiding van) dementie.*



## Inleiding

In onze Westerse samenleving is dementie een steeds vaker voorkomend verschijnsel. In Nederland bestaan een aantal stichtingen die expliciet rond dit thema zijn opgericht en die informatie en onderzoeksresultaten over dementie verspreiden.

Op de vraag wat dementie eigenlijk is geeft Stichting Alzheimer Nederland bijvoorbeeld het volgende antwoord:

“Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom), waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes.” ([www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl), 03-01-2018).

De Nederlandse Hersenstichting geeft een vergelijkbare omschrijving:

“Dementie is de verzamelnaam voor verschillende hersenziektes waarbij de verstandelijke vermogens (bijvoorbeeld geheugen, taal) achteruitgaan. Dementie wordt vaak geassocieerd met ouderdom, maar het is geen onvermijdelijk gevolg van ouderdom. De meeste 65-plussers functioneren verstandelijk gezien goed. Alleen zijn bepaalde cognitieve capaciteiten minder goed dan in de ‘jonge jaren’, wat een heel natuurlijk proces is.” ([www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl), 03-01-2018).

Over de mate waarin dementie in Nederland voorkomt schrijft Stichting Alzheimer Nederland: “Een op de vijf mensen krijgt dementie. Bij vrouwen is de kans nog groter: een op de drie vrouwen krijgt tijdens haar leven dementie. Hoe ouder, hoe groter de kans. Boven de 90 jaar heeft maar liefst 40 procent van de mensen een vorm van dementie. Nederland telt op dit moment ruim 270.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing en het ouder worden van de bevolking zullen in 2040 ruim een half miljoen mensen lijden aan dementie. Ook op jongere leeftijd kunnen mensen dementie krijgen. In Nederland zijn ongeveer 12.000 mensen met dementie jonger dan 65 jaar ([www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl), 03-01-2018).

Op de website van de Hersenstichting wordt het onderzoek van het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) aangehaald. Hierin wordt een aantal van 153.000 personen genoemd, met een vorm van dementie, die geregistreerd zijn bij de huisarts en/of bekend bij verpleegtehuizen ([www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl), 03-01-2018).

Er worden verschillende vormen van dementie onderscheiden. De meest voorkomende vorm is de ziekte van Alzheimer (70%), een aandoening waarbij de cellen in bepaalde delen van de hersenen niet meer functioneren. Een tweede veel voorkomende vorm is vasculaire dementie. Deze wordt veroorzaakt door vernauwing c.q. afsluiting van bloedvaten in de hersenen. In meer dan 90% van de gevallen gaat het om deze twee vormen van dementie. Andere vormen zijn: Lewy Body-dementie, Parkinson-dementie en frontaalkwab-dementie. Vaak zijn deze verschillende vormen van dementie niet goed van elkaar te onderscheiden. In dit boek wordt geen onderscheid gemaakt tussen deze verschillende vormen. De hier beschreven inzichten en adviezen kunnen bij elke vorm van dementie van toepassing zijn.

De angst voor dementie is groot en breidt zich ook daadwerkelijk uit. In maatschappelijke discussies wordt er vaak van uitgegaan dat dementie vooral een ont-erend proces is dat de kern van de persoon aantast. Dit uitgangspunt leidt tot een toename van euthanasie verzoeken. Om die reden is het van belang dat er in deze tijd meer kennis vrijgegeven wordt over wat dementie betekent voor de ziel van de betreffende persoon. Dit boek gaat hierover. Er wordt gekeken naar niet-fysieke processen die zich achter de direct waarneembare verschijnselen afspelen.

Over dementie bestaat veel onbegrip en er ontbreekt ook nog veel kennis over de achterliggende oorzaken. In de medische wetenschap wordt dementie beschouwd als een aandoening die zijn oorzaak bijna altijd vindt in de achteruitgang van het brein.

In dit boek wordt er ook van uitgegaan dat dementie een fysieke oorzaak heeft. Echter, in de meeste gevallen is er ook sprake van een psychologische constellatie waarin de ontwikkeling van dementie een kans krijgt. Het uitgangspunt hier is dat dementie de mens wat te zeggen heeft. Dat het een zinvol proces kan zijn, mits op waarde geschat. Deze vernieuwende zienswijze kan hoop, moed en troost geven aan de betrokkene en zijn omgeving.

Dit boek gaat over de innerlijke gesteldheid van mensen met dementie, hun belevenisveld en geestelijke ontwikkeling, alsmede over mogelijke psychologische oorzaken en verschijningsvormen van dementie. Ook komt aan de orde hoe omstanders met dit alles kunnen omgaan. Bij iemand met dementie is er sprake van het niet meer adequaat functioneren van bepaalde delen van de hersenen waardoor de eerdere mentale censuur verzwakt en/of verdwijnt. Dit biedt een kans om belevingen die onderontwikkeld of weggedrukt zijn gebleven ongecensureerd alsnog te beleven.

De opbouw van het boek is zodanig dat in de eerste hoofdstukken de spirituele inzichten ten aanzien van dementie aan de orde komen. Dit deel eindigt met een speciaal hoofdstuk over hoe (uitbreiding van) dementie te voorkomen. Het tweede gedeelte bestaat voor het grootste deel uit praktische adviezen. In het slothoofdstuk komt de relatie dementie en euthanasie aan de orde.



***Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een samenvatting herkenbaar aan het zwaantje.***

### **Over Marieke en haar werk**

Marieke de Vrij (1953) is maatschappelijk raadvrouw en inspireert velen om tot uitbreiding van hun bestaande (vak)kennis en bewustzijn te komen. Marieke wil graag bezieling terugbrengen in de samenleving en daarmee duurzame vooruitgang boeken. Zij wil graag mede-vormgeven aan brede maatschappelijke ontwikkelingen en initieert vernieuwing op uiteenlopende terreinen. Dit deed en doet zij door het geven van advies, lezingen, trainingen en workshops, symposia en themagerichte consulten op diverse vakgebieden. Zij doet dit in groepsverband voor individuen, bedrijven, overheids- en zorginstellingen en andere maatschappelijke groeperingen.

Marieke beschikt over bijzonder heldere, fijnzintuiglijke vermogens en is daarmee in staat het collectief en individueel bewustzijn en de potentie die hierin ligt, genuanceerd aan te voelen.

### **Over de taal**

Wat opvalt bij het lezen van dit boek is de enigszins afwijkende taal die Marieke gebruikt. Ze introduceert volstrekt eigen woorden en ook de zinsbouw is op het eerste gezicht niet altijd even gemakkelijk. Het bijzondere taalgebruik verwijst naar meerdere energetische lagen en heeft een diepe gevoelsbetekenis. Woorden keren vaak terug naar hun meest oorspronkelijke betekenis. Het is niet altijd makkelijk dit taalgebruik te vereenvoudigen omdat dan veel van de waarde van de geschonken inzichten verloren kan gaan. De leesbaarheid vergroten zonder afbreuk te doen aan de inhoud, was een uitdaging voor de samenstellers van dit boek. (Letterlijke citaten staan in dit boek *vetgedrukt*.)

Gezien het taalgebruik is het van belang dat de lezer de tekst meerdere malen leest om zo een dieper verstaan mogelijk te maken.

Hoofdstuk 1

# **Spirituele inzichten rondom dementie**



# Spirituele inzichten rondom dementie

*Alles heeft een zinvolheid.*

*Deze is echter alleen waarneembaar met de ogen van de ziel.*

Iedereen in onze samenleving krijgt vroeg of laat in zijn omgeving met dementie te maken. Dit hoofdstuk gaat over de mogelijke zingeving van het dementieproces. Het gaat over de vraag welke specifieke betekenis dementie kan hebben voor de levensweg van een mens en wat wij kunnen leren van inzichten hieromtrent.

Het woord 'spiritueel' is afgeleid van het Latijnse woord 'spiritus' dat o.a. geest en ziel betekent, maar ook inspiratie, bezieling, zelfbewustzijn en adem. Iemand die zich vragen stelt over het spirituele aspect van zijn leven, houdt zich in het algemeen bezig met levensvragen: wat geeft betekenis en bezieling aan zijn leven? Wat geeft hem letterlijk en figuurlijk adem om te leven?

In dit boek wordt er van uitgegaan, dat een mens na zijn lichamelijke dood geestelijk verder leeft in een onstoffelijke verschijningsvorm. Deze overgang is lichter naarmate er minder emotionele belastingen zijn.

Een ziel treedt het aardse leven binnen, wordt mens, met talenten en eigenschappen, beperkingen en wensen. Deze ziel/mens doet zowel positieve als negatieve ervaringen op om zodoende een groter bewustzijn te krijgen. Aan het eind van het aardse leven start de fase van loslaten, afscheid nemen en overgaan naar de onstoffelijke, geestelijke wereld. Deze overgang wordt vergemakkelijkt als belastende ervaringen op aarde kunnen achterblijven omdat ze verwerkt zijn.

Dementie kan aan het eind van een mensenleven dan ook behulpzaam zijn om bepaalde ervaringen en eigenschappen alsnog gevoelsmatig van aandacht te voorzien en te verwerken. Dit gebeurt binnen het proces als vanzelf omdat de mentale censuur wegvalt.

*Het leven is vol van betekenis voor hen die dit willen waarnemen en doorzien op een eigen wijze. Veel van wat het leven toont is niet makkelijk en eenvoudig en vraagt voortdurend verwerking. Achterstand in verwerking van dat wat een wezenlijke bijdrage leverde aan het leven, kan er toe leiden dat zaken niet goed door- en verwerkt 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.*

Het aardse leven is in het algemeen niet alleen maar simpel en goed te overzien. Een mens heeft met veel onverwachte zaken te maken en met raadselachtigheid waarom iets gebeurt zoals het zich toont. Mensen worden vaak dieper emotioneel geraakt dan zij zelf wensen te erkennen. Zij tonen zich op vele momenten flinker en krachtiger dan zij zich in diepte voelen. Het kan dan zomaar gebeuren dat een mens er weken of maanden niet toe komt om stil te staan bij zaken waar hij zich kwetsbaar in voelt of waar hij aan twijfelt. Dit patroon kan een gewoonte worden en op den duur leiden tot een verwerkingsachterstand.

*Bij dementie is er sprake van een innerlijk zielsbesluit om niet geheel verwerkte ervaringen bij leven alsnog zo goed mogelijk te verteren. Het is belangrijk deze ervaringen energetisch zo te doorlêven dat het beslag daarvan niet mee reist naar de onstoffelijke wereld.*

Dit proces vindt veelal niet plaats in het dagelijkse heldere bewustzijn.

Binnen dementie wil het lichaam zich ontdoen van alle psychische informatie die het lichaam nog bovenmatig belast. De bedoeling hiervan is dat het lichaam zo geschoond wordt dat de persoon, na overlijden, zijn onstoffelijke verschijning aan kan nemen zonder onnodig verzwarende frequenties. Daarmee kan hij zich in een hogere lichtfrequentie manifesteren.



## **Dementie als gevolg van ingehouden gedrag, een voorbeeld**

Dementie treft nog al eens personen die zich langere tijd ingehouden gedragen hebben met betrekking tot het beleven en benoemen van waar het wezenlijk bij hen om ging. Zij zijn, om allerlei verschillende redenen, niet tot bewuste verwerking van gebeurtenissen die 'raakten' gekomen. Het gevolg is, dat al het onverwerkte zoveel ruimte inneemt, dat er in het hier en nu geen ruimte in de geest meer is en men zaken vergeet. Men is dan overvol van wat niet geleefd of verwerkt is op het moment waarop dat emotioneel aan de orde was. Op het moment dat dementie gaat intreden wordt het deel van het hersengebied dat kennis van buitenaf opneemt, verzwakt ten gunste van het innerlijke proces dat aandacht vraagt.

Dit proces wordt geïllustreerd door de ervaring van mijn oma:

*"Mijn oma was midden vijftig toen ze ernstig ging dementeren. Ze is jong overleden. Haar partner, de vader van mijn vader, overleed op zijn 36e onverwachts. Daardoor heeft mijn oma de verzorging en broodwinning voor haarzelf en voor drie jonge kinderen alleen moeten dragen in moeilijke tijden, waaronder de oorlogstijd.*

*Ik heb haar na haar overlijden nog één keer ontmoet - in een contact met de onstoffelijke wereld - toen ik volwassen was en zij allang overleden. Zij sprak tot mij en de strekking van haar woorden was: 'Marieke, tijdens mijn leven herkauwde en herkauwde ik mijn rouwproces en ik schoot er niets mee op. In zekere zin legde ik mijn omgeving lam, want ik kwam niet door de vertering heen'.*

*Mijn oma gaf deze boodschap vrij aan mij om een ander familielid erop te wijzen niet in haar voetstappen te treden door in herkauwing te blijven steken van zaken die haar getraumatiseerd hadden.*

*Toen mijn oma eenmaal dementeerde, verminderde de aansluiting met de buitenwereld en kon het rouwproces in een wezenlijk diepe innerlijke laag belanden waardoor de verwerking van haar leven op een diepere laag plaats kon vinden."*

Dementie heeft tot gevolg dat de betreffende persoon zijn verantwoordelijkheid voor dagelijkse zorgtaken steeds meer los mag laten. Het bewuste denken neemt af en controleert minder of niet meer. Hierdoor komt ruimte vrij voor processen van herbeleving van zaken die emotioneel alsnog verwerkt kunnen worden.

### **Belichting van schaduwplekken**

Symbolisch gezien helpt dementie schaduwplekken die in het leven nog te weinig belichting hebben gehad, naar voren te halen. Er is hierbij geen sprake van een verlaging van energie maar van een verijling van energie: een hogere energiefrequentie. Die zorgt ervoor dat het innerlijk en eerder ongeziene niet langer ongezien kan blijven en afgerond kan worden voordat het aardse leven verlaten wordt.

Aan de ene kant, zorgt verijling ervoor dat zaken in het heden ruimer ervaren, dieper gevoeld en genuanceerder beleefd worden. De ervaringen dringen als het ware zintuiglijk dieper binnen. Aan de andere kant, zorgt deze verijling er voor dat iemand meer af kan dalen in het verleden. Zo kan hij achterstallig (psychologisch) onderhoud plegen en daar tijd, ruimte en gevoel voor vrij maken.

Dementie rekt aldus het belevingsveld op, zowel naar voren in de tijd naar de onstoffelijke wereld, als ook naar achter in de tijd naar het onverwerkte verleden.

### **Herinneringsvernaauwing**

Bij dementie ontstaat er in meer of mindere mate onevenwichtigheid tussen het opnemen en herinneren van actuele dagelijkse zaken en het verblijven in de eigen herinneringen van het verleden. Als de onevenwichtigheid groot is, kan er geen gemakkelijke weg terug gevonden worden naar een bewustzijn in het hier en nu. Met andere woorden: het vermogen tot herinneren in het nu neemt af en vernauwt.

Dit proces bewerkstelligt dat een mens langzaam en rustig andere aspecten van zichzelf kan gaan bevoelen en beleven. Er kunnen dierbare oude herinneringen omhoog komen,

bijvoorbeeld de herinnering aan het contact met ouders of met een kind vóór hun overlijden. Deze vormen van wat de buitenwereld ‘vergeetachtigheid’ noemt kunnen een mens dieper bij zijn wezenskern (ziel) brengen. Ook de herinneringen uit het verleden die binnen dementie worden opgeroepen, hoe wonderlijk ze soms ook voor buitenstaanders zijn, hebben dit effect.



***Dementie is één van de mogelijkheden om ter afronding van het eigen leven op aarde alsnog emotionele zaken uit het (verre) verleden te verwerken. Het langdurig inhouden en verdringen van emoties, verlangens of eigenschappen, leidt tot een achterstalligheid in verwerkingsprocessen. Mensen ‘overleven’ door gevoelens die hen op een dieper niveau raken, te verdringen in plaats van te verwerken. Ter heling biedt dementie een mogelijkheid hiervoor. Het denkende brein verliest zijn dominantie waardoor het emotionele brein de ruimte krijgt. Spiritueel gezien is dementie een kans om dat wat nog niet ten volle verwerkt of geleefd is, alsnog van aandacht te voorzien en te beleven.***



## Hoofdstuk 2

# **Mogelijke oorzaken en uitingsvormen van dementie**



## Mogelijke oorzaken en uitingsvormen van dementie

Dementie kan geuit worden in vele vormen, mede doordat de groep mensen met dementie divers is qua persoonlijkheden. De in dit hoofdstuk beschreven achtergronden en persoonlijkheidskenmerken kunnen de kans op dementie vergroten, maar behoeven dit niet noodzakelijkerwijs te doen. Ze zijn risico-verhogend maar niet bij voorbaat voorspellend ten aanzien van het uiteindelijke ontstaan en verloop van dementie in een mensenleven. Ook kunnen meerdere patronen in één mens actief zijn.

Terzijde: dementieachtige verschijnselen kunnen ook tijdelijk in meer of mindere mate voorkomen in een rouwproces, als ook ten gevolge van een insufficiënt voedingspatroon of het gebruik van bepaalde medicijnen. De verzwakking in het herinneringssysteem die hiervan het gevolg is en die ook blijvend kan zijn, valt buiten het bestek van dit boek.

Binnen het veld van dementie kunnen eigenschappen en herinneringen naar voren komen, die in een eerder levensstadium onvoldoende ruimte gekregen hebben om in volheid geleefd en verwerkt te worden. Aan de andere kant, kan het ook voorkomen dat bepaalde eigenschappen en herinneringen te veel ruimte ingenomen hebben in het leven. In dit laatste geval kan het dementieproces er toe leiden dat een te vasthoudend rolpatroon wordt uitgedoofd.

In dit hoofdstuk komen een aantal voorbeelden naar voren van wat binnen dementie nog om aandacht kan vragen teneinde herkend, doorleefd en onthecht te worden.

## Niet goed verwerkte herinneringen of trauma's

Dementie kan ontstaan als gevolg van niet goed verwerkte herinneringen of trauma's. Ieder van ons maakt in het leven soms hele nare dingen mee. Iemand kan traumatische oorlogservaringen hebben of bijvoorbeeld als kind zijn ouders al jong verloren hebben. Er kunnen vele gebeurtenissen zijn die een mens emotioneel heel erg raken. Als er dan niet tijdig gewerkt wordt om het gebeurde in alle nuances te verkennen en van betekenis te voorzien, kan een mens in de loop van zijn leven een steeds grotere achterstand in emotionele verwerking oplopen. Dementie is één van de mogelijkheden om dieper liggende emoties alsnog te verkennen en te verwerken.

### **Te nonchalant omgaan met emotionele herinneringen**

Te nonchalant omgaan met emotionele herinneringen, al dan niet gekoppeld aan een trauma, is een persoonlijke achtergrond waardoor dementie kan ontstaan. Er zijn mensen die van alles meemaken maar met ervaringen omgaan alsof het er allemaal niet toe doet. Ze verbinden zich ternauwernood met zulke ervaringen terwijl hun lichaamsbewustzijn wel weet heeft van wat ze ondergaan hebben, zeker als dat traumatisch is geweest. In zo'n geval biedt dementie een kans om te ervaren dat deze gebeurtenissen dieper hebben ingegrepen dan aanvankelijk gedacht. Een voorbeeld: iemand heeft te maken gehad met extreem huiselijk geweld, maar bagatelliseert dat en zegt: "Ach, over de hele wereld komt dat toch voor, ik heb het ook meegemaakt.... jij ook?" Dementie kan in zo'n geval helpen stil te staan bij de betekenis van wat werkelijk is meegemaakt.

### **Veelgevendheid naar anderen en jezelf tussentijds vergeten**

Ook mensen die anderen steeds centraal stellen boven zichzelf en zelf nog onverwerkte trauma's te verwerken hebben, kunnen door dementie geholpen worden om aan verwerking toe te komen. Een goed voorbeeld hiervan zijn zichzelf wegcijferende moeders. Moeders



die altijd maar doende bleven met nog even dit en nog even dat. Zij gaven niet tijdig genoeg toe aan hun eigen lichamelijke vermoeidheid, of aan eigen behoeftes om bijvoorbeeld van de natuur te genieten of om eigen interesses te volgen. Zij zijn door hun hoge mate van zorgen voor anderen niet toegekomen aan innerlijke verwerkingen en verwerkelijking van mogelijkheden met een persoonlijke strekking.

## Overvol zijn

Het overvol zijn van iets, is een belangrijke dimensie achter dementie. Er is hierbij sprake van een te veel doen en beleven en vervolgens te weinig ruimte scheppen om die ervaringen tijdig los te laten. Hierdoor wordt de druk in de mens te hoog en ontstaat er een soort kortsluiting: dementie.

Dementie kan evenwicht scheppen bij zaken waar langdurig het woord 'te' voor staat. Zo kan een volbezet leven aanleiding geven tot dementie als dit leven te weinig ruimte openlaat voor dagelijkse diepgang en mijmeringen van de geest.

*Het meer opnemen van informatiestromen dan men kan verwerken én integreren, veroorzaakt indirect, op den duur vergeetachtigheidsimpulsen die zich in de tijd kunnen uitbreiden. In een veelvragende samenleving bevordert dit ook desinteresse en een tekort aan handelingsgezindheid.*

*Het kan uiteindelijk op een jongere leeftijd dementie tot gevolg hebben, alsook uitbreiding van dementie. Dit geschiedt als het waargenomene of opgenomene, in de veelvoud van betekenis waar dit voor stond, niet geïntegreerd is in het eigen levensperspectief. Oververzadiging van indrukken staat het authentiek leven in de weg. Mensen overschatten hun opname kwaliteit en inhaleren te weinig rust om zaken te verwerken.*

### **Het veel beleefde mag tot rust komen**

Er zijn mensen die het leven tot op het bot wensen te vieren en dit tot op hoge leeftijd volhouden. Daarmee genereren zij een chronisch slaaptekort ten nadele van hun ouder wordende lichaam. Binnen dementie worden zij tot rust gemaand om te bekomen van het (te) veel beleefde. Dementie is hierbij de vertrager en maakt dat het vol-geleefde in nuance beleefd kan worden met terugwerkende kracht.

### **Te bezet met schaamtegedrag**

Iemand kan in zijn leven te bezet zijn geraakt met zaken die zijn ziel belasten en die nog steeds aandacht vragen. Zaken waarvoor iemand zich schaamde om die te uiten. Zaken die bij tijd en wijle door een kier zichtbaar werden, terwijl de betreffende persoon manhaftig zijn best deed om de deur steeds dicht te houden. Dementie kan dan een 'uitlaatklep' zijn voor iemand die te vol is geraakt in zijn leven met geheimen over zichzelf, bijvoorbeeld over de eigen seksuele geaardheid of over andere zaken waarover hij niet durfde of behoorde te spreken.

### **Overdadige flinkheid**

Een van de belangrijkste gronden voor dementie is dat mensen zich in hun leven flinker hebben voorgedaan dan ze in wezen waren. De verwerking van emoties kon daardoor niet op de momenten van de ervaring plaatsvinden. In een latere levensfase vragen deze diep weggestopte emoties alsnog om aandacht. Dementeren is een van de mogelijkheden die de kans geeft dit alsnog te doen. De persoon met dementie mag zijn flinkheid afleggen en gewoon zijn met wat en met wie hij is.

### **Overvol van bewijszucht**

Er zijn mensen die te 'vol' zijn geraakt van hun enorme drang zichzelf te bewijzen tegenover anderen en zichzelf. Zij lopen eigenlijk altijd op hun tenen en hollen zichzelf uit omdat ze niet gewoon durven te zijn wie ze zijn. Zij leven teveel vanuit wenskracht en kunnen

hierdoor overbezet raken. Ze komen niet toe aan verwerking van de reden waarom ze zichzelf voortdurend moeten bewijzen en het voelen van de pijn daarachter. De geest kan overmatig belast worden door de gespannenheid die dit oplevert. Hetzelfde geldt voor het tekort aan een ontspannen basishouding om in alle eenvoud te zijn met het leven van alledag. Wanneer dit proces te lang duurt kan dementie een kans krijgen.

### **Overvol van zorgelijkheid**

Een risicogroep vormen ook de mensen die veel zorgen gekend hebben of een te zorgelijk karakter hebben gehad. Binnen dementie kan men eindelijk zorgenvrij zijn. Men herinnert zich minder waar je zorgen over zou kunnen hebben. Dit zijn vaak de personen met dementie die buitengewoon aangenaam zijn in gezelschap. Dementie is dan een hele fijne lichte afronding van een leven waar zorgen buitengewoon veelomvattend aanwezig waren.

## **Het (nog) niet geleefde leven kan aan het licht komen**

Het kan zijn dat levenslange verlangens naar meer betrokken contact, meer zelfcreativiteit, ruimer genieten, grotere spontaniteit, ineens binnen dementie aan het licht komen. Verlangens, waar de omgeving voorheen ternauwernood van op de hoogte was dat die in de persoon leefden. Het kan ook gaan over geheime verlangens van wie iemand had willen zijn, maar niet kon worden door het rolgedrag dat door de omgeving vereist werd.

Karaktertrekken die buitengewoon strak en langdurig ingehouden zijn, kunnen binnen dementie bevrijd worden. Daardoor kan iemand met dementie gedragingen vertonen waarvan de buitenwacht denkt: “Dat had ik toch nooit verwacht van die persoon”. Binnen dementie kun je je niet meer inhouden, de mentale censuur is weggefallen. Het is legaal om je verlangens en eigenschappen te leven.

Het kan ook zijn dat de geest zich nog ruimer openbaart dan je al wist van iemand. In de nabijheid verkeren van zo'n iemand, die zich ineens overdadig liefdevol en warm uit, is prachtig. Je merkt ineens wat iemand altijd al in zich had, maar wat te weinig in zijn leven tot uiting is gekomen.

Enkele voorbeelden van te lang ingehouden verlangens en eigenschappen:

### **Verlangen naar ongekunstelde aanraking**

Bij sommige mensen met dementie ontstaat er een verlangen om ongekunsteld aangeraakt te worden, vanuit de ingehouden behoefte aan een bijzondere verfijning van aanraken. Bij anderen ontstaat dit verlangen juist vanuit een wens naar een meer robuustere aanraking, met alle varianten daartussen. Dit verlangen kan optreden wanneer deze mensen de aanraking missen omdat ze gedesoriënteerd zijn ten aanzien van het eigen lichaam. Het kan ook optreden wanneer ze de vanzelfsprekende aanraking van een partner niet meer kennen terwijl de behoefte niet verstomd is. Ook kunnen innerlijk ingehouden sensuele of seksuele voorkeuren binnen dementie tot leven komen omdat deze verlangens geen remming meer ondervinden.

### **De lichte kant van het leven alsnog leven**

Er zijn mensen met een van nature uitgelaten monterheid die van alles veel en excellent willen genieten, maar die zich door hun omgeving buitengewoon hebben moeten inhouden. Hun natuurlijke credo was: 'Waar je van kan genieten, daar moet je van snoepen'. Dit kan in de ruimste betekenis opgevat worden. Het 'snoepen' gaat niet alleen over lekkernijen, het kan bijvoorbeeld ook over seksueel genot gaan of over materiële of geestelijke zaken. De inhouding van het genieten was het gevolg van het taboe hierop vanuit de omgeving. Hoe heilzaam is dan dementie, het 'snoepen' van het leven zoals jij dat wenst, mag nu.

### **Eindelijk vrijuit spreken**

Soms was er sprake van een opvoeding waarin iemand niet kon of mocht spreken over wat hem raakte, of over wat absoluut niet beviel. De persoon heeft wel sterk naar buiten willen treden maar heeft dat nooit gedurfd. Zo iemand kan door dementie extreem veranderen, omdat nu luidkeels geuit wordt wat eerder niet gezegd kon worden. Dat is vaak moeilijk voor de omgeving omdat de zwijgzame mens ineens een sprekende is geworden. Ook de felheid waarmee gesproken wordt, is nieuw. Het ingehouden hoge woord moet ergens een keer lucht krijgen en dementie biedt de mogelijkheid voor deze ontluchting.

### **Extreme verlegenheid kan omslaan in loslippigheid**

Dementie komt soms ook voor bij mensen die eerder extreem verlegen waren in het leven. Verlegen mensen hebben vaak een hele genuanceerde gevoelsaard. Zij zijn niet tevreden met een antwoord van ja of nee, maar zouden in ieder antwoord een extra nuancerende laag erbij willen betrekken. Dit is eigenlijk een hoge gekwalificeerde geestelijke gesteldheid. Als die niet uitgenodigd wordt en geactiveerd kan blijven tijdens het leven, dan kan het soms gebeuren dat deze mensen wanneer ze ouder worden, 'losbolligheid' en 'loslippigheid' nodig hebben als tegenpool voor het lange inhouden. Ze willen met anderen praten over zaken waar ze voorheen hun mond over hielden. Juist omdat er geen slot meer op het spreken zit, kunnen ze veel kwijt, al dan niet in herhaling. Ze overrompelen daarmee vaak de ander.

### **Eindelijk (onrustig) mogen bewegen**

Mensen die zich steeds hebben moeten inhouden terwijl de onrust niet verstomde in hun psyché en/of fysieke zijn, kunnen zo belast zijn geraakt, dat dementie hen een vrijbrief geeft de onrust alsnog te uiten. Het gaat dan bijvoorbeeld om mensen die beroepsmatig een stilzittende bewegingsonvrijheid gekend hebben, die zoveel indruk in hen achtergelaten heeft, dat het lichaam ontremd dient te worden om deze indruk vrij te zetten.

Dementie biedt ontremming aan. Dat houdt in dat deze mensen veel dienen te bewegen om die ontremming gestalte te geven. Er kan dan gezegd worden: “Die mens is onrustig, we geven medicatie”, maar mijn advies is: geen medicatie, er dient ontremd te worden. Natuurwandelingen zijn een adequatere therapie dan medicatie.

### **Vergrijsd denken kan omslaan in jeugdige uitgelatenheid**

Er zijn kinderen en jongeren die al vergrijsd denken. Zij zijn niet levendig en nooit uitgelaten van plezier. Zij leven doorsnee al te oud op jonge leeftijd en vervolgens een leven lang. De geneugten des levens worden amper genuttigd. Hoe heerlijk dan dementie. De ouderdom wordt afgelegd, de jeugdigheid treedt toe, er zijn weer verliefdheden, er zijn bijzondere ervaringen te beleven en alles is een ontdekkingsreis van de eerste orde. Dementie maakt een type leven mogelijk dat nog niet geleefd is, dat tot het leven behoort en dat nu eindelijk toegankelijk wordt. De versombering valt er af en men leeft het leven onbezonnen als een kind, toegankelijk voor alles wat geschiedt.

### **Een overschot aan aandacht kan omslaan in onnadenkendheid**

Er zijn ook mensen die tijdens hun leven hoogwaardig gedrag vertoond hebben in betrokkenheid naar derden, in veel doen, in oplettendheidgedrag en/of in zaken in ordening brengen voor het algemene belang. Bij deze mensen kan het gebeuren dat ze ineens buitengewoon onnauwkeurig worden in hun levensfase met dementie.

Ze hebben al zo’n overschot vertoond in aandachtwaardig gedrag, dat ze nu als tegenpool het onnadenkende behoeven. Zo kunnen ze zichzelf weer spoorloos terugvinden en loskomen uit het rolpatroon.

## Dementie kan gedragspatronen doen uitdoven door herhaling

In sommige gevallen van dementie is niet het evenwicht scheppen aan de orde maar wordt tijdelijk een oud (obsessief) patroon verder ingeslepen, zodanig dat het niet meer zinvol is en totaal onaantrekkelijk wordt. Dit maakt dat het patroon uiteindelijk uitslijt en door de grote overbekendheid van het onderwerp, oninteressant wordt voor de persoon die dit uitbeeldt. De overmatige aandacht voor het onderwerp wordt letterlijk waardeloos. De beleving van dit patroon leidt aan overdatering en het patroon mag dankzij de dementie uiteindelijk gewist worden ten bate van natuurlijk leven.

Een voorbeeld:

*“Een mens wil materieel rijk worden en herhaalt deze wensbeleving in zijn gedachtewereld, al of niet hoorbaar voor derden. Hij doet dit morgen, overmorgen, het hele jaar door en het jaar er na en nog jarenlang. Het wordt een obsessie en duurt voort totdat dementie zich aandient. Door de dementie kan dit thema sterker worden. Hij wenst puissant en exorbitant rijk te worden. Door de herhaling van dit patroon ontstaat er een innerlijk omslagpunt waarop deze wens helemaal geen betekenis meer heeft. Als deze mens daarna overlijdt, dan is rijk-willen-worden betekenisloos geworden. Er is zoveel aandacht naar toe gegaan dat de betekenis is doorgeslagen. Dit is een bijzonder psychologisch mechanisme (dialectische omslag). Het punt is bereikt dat de rek eruit is en dan wordt het tegendeel opgeroepen. In dit voorbeeld, is het tegendeel de aanvaarding dat op een meer wezenlijk niveau levensgeluk niet afhankelijk hoeft te zijn van materiele rijkdom.”*

Vergelijk het patroon met het afdraaien van een langspeelplaat met een kras: de naald blijft dan hangen in de groef. Op een gegeven ogenblik springt de naald toch uit de beschadiging van de kras en wordt de rest van de muziek afgespeeld. Soms heeft dementie dit effect.

## **Eigenaardig repeterende beelden**

De angst om door het verlies van bepaalde capaciteiten nog te weinig voor te stellen, kan ook maken dat men versterkt eigenaardige en repeterende beelden ontwikkelt. Zo kan binnen dementie het verlangen naar gelukzaligheidsherleving van een bepaalde beleving versterkt aanwezig zijn. Dit ontstaat bijvoorbeeld als personen een bovenmatige waardering ontvangen hebben in de buitenwereld vanwege hun werkzaamheden of een bepaald talent.

*“Als illustratie, een vrouw die als jonge vrouw heel aantrekkelijk was. Zij verlustigde zich daarin en kan het nu niet verkroppen dat ze niet meer de schoonheid heeft van haar jongere jaren. Echter, door haar dementie ontbreekt het besef van haar ouder geworden lichaam. De neiging tot veroveren maakt opnieuw opgang zoals zij dit eens beleefde. Zij wenst anderen te behagen, met als gevolg dat er een (eenzijdige) herbeleving geactiveerd wordt die prettig aanvoelt, innerlijk vervullend is en het zelfbeeld verrijkt. Dit gebeurt net zo lang tot symbolisch de naald uit de ingeslepen groef op haar langspeelplaat schiet.”*



***Binnen dementie kan het niet, of te weinig, geleefde leven een kans krijgen alsnog beleefd te worden. Het gaat dan om talenten, eigenschappen, liefde, creativiteit en gevoeligheden die door omstandigheden niet ten volle geleefd zijn. Aan de andere kant zijn er zaken die als zwaar en beproevend ervaren zijn en die nog verwerkt moeten worden. Het gaat dan om belastende herinneringen, trauma's en diepe teleurstellingen. Dementie kan ook behulpzaam zijn een eigenschap uit te doven die ten koste ging van de natuurlijke eigenheid. Slechts bij een bepaalde groep mensen met dementie komt de belasting aan de orde die te weinig aandacht en verwerking heeft gekregen tijdens het leven. Er zijn evenzovele anderen waar niet-geleefde creativiteit het thema is. Zij treden alsnog in de verfijning van hun wezen, ze kunnen dan zachter, meer aanvoelend, vrolijker, enz. worden. Vaak gaan een aantal van de hierboven beschreven dimensies samen.***



## Hoofdstuk 3

### **Hoe goed kennen we een persoon met dementie?**



## Hoe goed kennen we een persoon met dementie?

In de wereld van mensen met dementie gebeuren veel dingen die niet waargenomen worden door de omstanders.

*Een mens met dementie is zich van meer bewust dan omstanders herkennen. Zijn belevingsveld is wijd uitgewaaierd en menigmaal nauwkeurig precies op een onnavolgbare wijze. Wat zij in het gehoor brengen voldoet niet aan wat hun belevingsveld kenmerkt. Met andere woorden: deze persoon is bewuster van aard dan anderen hem toekennen.*

### **Uitleg**

*Zijn belevingsveld is wijd uitgewaaierd:* het is verijld. Hij ervaart daardoor meer dan alleen dat wat dichtbij is. Dus ook onrust bij mensen achter in een ruimte kan waargenomen worden. Hij is zich daar bewust van maar kan het vaak niet uitdrukken.

*Zijn belevingsveld is menigmaal nauwkeurig precies.* Dat betekent dat iemand meer aanvoelt dan je denkt. *Dit gebeurt op een onnavolgbare wijze*, d.w.z. degene die bij de persoon is, kan niet altijd navolgen, nagaan, wat die ervaart.

*Wat zij in het gehoor brengen* (dus wat zij in taal uitdrukken) *voldoet niet aan wat hun belevingsveld kenmerkt.* Dit betekent dat zij de volheid van hun belevingen niet in doen, taal of anderszins kunnen uiten. Vele mensen met dementie zijn gewaar van wat er geestelijk in andere mensen omgaat zonder dat ze hier woorden aan kunnen geven. Zij weten dus meer dan zij kunnen laten blijken. Zij herkennen de gevoelsbeleving van mensen.

Wat omstanders waarnemen is een flauw aftreksel van het werkelijke belevingsveld van deze persoon.

## **Wisseling van gehoor- en luisteraandacht**

Op sommige momenten kan er ineens een scherpe afstemming in het gehoor zijn, terwijl op andere momenten er een totale vervlakking kan zijn. Wanneer mensen met dementie zich teveel naar derden moeten richten, wordt er energie onttrokken aan hun verwerkingsprocessen. Als tegenbeweging ‘vertrekken’ ze geestelijk.

Bijvoorbeeld:

*“Als hier drie mensen met aandacht voor mij zitten en ik heb dementie, dan vraagt dat van mij heel veel energie. Op het moment dat het me teveel wordt, vertrek ik geestelijk. Ik ben dan met mijn aandacht voor het grootste deel niet meer in het nu aanwezig. Daarom is het belangrijk - als je iemand ontmoet met dementie - in te voelen wat iemand aan kan in de ontmoeting (vóórdat de geest vertrekt).*

*Zodra je het op die manier durft te bezien, voel je je er minder persoonlijk door aangesproken dat moeder altijd maar weer ‘verdwijnt’ als jij bij haar bent. Het heeft vaak helemaal niet met jou te maken. Moeder heeft die dag al de verzorging om zich heen gehad met alle indrukken van dien. Dan zijn er nog de indrukken van andere mensen die in dezelfde ruimte zijn en op een gegeven ogenblik is het op.”*

## **Naar de oorsprong van het gedrag valt vaak te raden**

Verzwegen leed kan een aanleiding zijn voor dementie. Dit leed kan van alles zijn: niet goed verwerkte rouwprocessen betreffende overleden kinderen, abortussen, incest, het meedragen van geheimen, of wat dan ook. Echter, dit wil niet zeggen dat omstanders weten waar het letterlijk over gaat. Velen zijn niet meegenomen op de innerlijke reis van de persoon die nu als ouder wordende mens zijn uiterlijke rol verliest. Dat maakt de omgang met hem complex, want vader, moeder, de buur of het familielid met dementie veranderen en naar de oorsprong van hun nieuwe gedrag valt te raden.

Mijn ervaring is dat de plank vaak misgeslagen wordt omdat mensen met dementie maar enkelingen ooit in vertrouwen genomen hebben. Het kan ook zijn dat zij anderen wilden beschermen door niet alles te delen. In een dementieproces kan gedrag verwijzen naar feitelijke of symbolische (her)belevingen van het verleden. Dat schept verwarring bij de omstanders, te meer omdat deze zaken vaak door elkaar heen lopen.

### **Niet meer herkend worden kan een compliment zijn**

Het komt vaak voor dat naaste familieleden het vreselijk vinden als ze niet meer herkend worden. Echter, het niet herkennen kan ook als compliment beschouwd worden: wat herinnerd wordt zijn zaken uit het verleden die nog niet verwerkt zijn. Alles wat goed verwerkt is, draagt vaak geen actieve herinnering meer. Dit houdt in dat, als de verstandhouding met partner en kinderen goed is geweest, er (tijdelijk) weinig herinnering daarover openstaat. De herinnering die nog gevuld wordt, is datgene wat nog verwerkt mag worden. Het is dus niet zo dat familieleden niet meer belangrijk zijn voor de persoon met dementie. Dit gegeven is voor mensen vaak een opluchting om te horen.

### **Fysiek houvast**

Veel mensen met dementie hebben een verlangen om iets vast te houden en kunnen tegelijkertijd bang zijn of dit wel mag. Dit verlangen kan zich heel divers uiten. Iemand kan letterlijk iets in de handen willen hebben. Soms wordt dan een voorwerp steeds nerveus bewogen in de handen. Het kan ook voorkomen dat iemand behoefte heeft om te praten terwijl hij met zijn hand houvast bij de muur zoekt. Dan dient vooral niet gezegd te worden: 'Kom, gaat u met mij mee?' Want die hand tegen de muur geeft stevigheid voor de communicatie. Als men begrijpt dat mensen met dementie meer ontspannen als ze iets vast mogen houden dat hen houvast geeft, dan maakt dat het contact vloeiender. Ook bij verliefdheden tussen personen met dementie is handcontact heel belangrijk. Dit kan vaak zeer ontroerend zijn als derden dat mee mogen maken.

### **Uitvergroting van herinneringen en eigenschappen**

Er is een neiging bij mensen met dementie om bepaalde zaken uit te vergroten. Zo kan er uitvergroting plaatsvinden van dat wat nog niet 'verteerd' is. Ook kunnen bepaalde gevoelens versterkt worden, bijvoorbeeld woede, liefde of verzet.

Het is alsof de druk die tijdens het leven op hen gelegen heeft alsnog versterkte reacties losmaakt. Zij kunnen ook hun goede herinneringen gaan napluizen en uitvergroten.

Zo komt er evenwicht in de herinnering. Om welke verwerking het ook gaat, zij kan gesteund worden door groot formaat foto's van dierbaren en situaties op te hangen.

### **De pijnen van niet verwerkte herinneringen**

Het ongecontroleerd proeven van oude herinneringen, die onvoldoende verwerkt zijn, kan een pijnvolle aangelegenheid zijn. Binnen dementie is verdringing geen optie meer. De herinnering spoelt als het ware door hen heen: fragmentarisch, onderhevig aan verschillende verschijnselen zoals geur-, geluid-, licht- en stemgevoeligheid. In de chaos die optreedt in dat doorspoelen van de herinneringen, die maar opwellen en gaan, opwellen en gaan, hebben deze mensen begrip nodig, liefdevolle nabijheid en rust.

### **Agressief gedrag van mensen met dementie**

De hoofdoorzaak van agressief gedrag is frustratie omdat men zich als een willoos object benaderd weet. Wanneer dat te lang geschiedt, of ook al gebeurde voordat dementie plaats vond, kunnen mensen zich niet meer inhouden en zijn ongeremd gefrustreerd. Ze uiten dat in gedrag dat anderen agressief noemen.

Mensen met dementie zullen zich veel redelijker gedragen wanneer zij bij binnenkomst op een verzorgingsplek bevraagd worden over hoe zij zaken wensen. Het is daarbij van belang dat in alle redelijkheid met hen gesproken wordt als niet voldoende aan hun behoeften tegemoet gekomen kan worden. Wanneer zij echter zonder aanzien des persoons 'ingelijfd' worden in een instelling dan voelt een persoon zich gereduceerd en ontkend in zichzelf.

Dit proces roept psychische benardheid op die zich uiteindelijk kan uiten in ‘agressief’ gedrag. Het kan ook zijn dat bij de persoon met dementie een proces vooraf is gegaan waarin hij gekleineerd en als onbekwaam bestempeld werd en waar anderen het altijd voor het zeggen hadden. In zo’n geval kan een botte vorm van agressiviteit tot uiting komen. De frustratie en kleinering in het onderbewuste komt zo los dat de persoon in kwestie geen controle meer heeft over zichzelf. Er is dan sprake van een verbitterde woede gebaseerd op haat en wrok, zoals je dat soms ook binnen de psychiatrie kan ontmoeten. Hierbij kan iemand ook letterlijk ineens gevaarlijk handelen.

### **De geest wordt versneld ijler**

Als je helderziend naar het energieveld van mensen met ernstige dementie kijkt, zie je dat deze mensen nog maar deels in hun lichaam aanwezig zijn. De ziel is al voor een deel losgeraakt van het stoffelijk lichaam. Het geestelijk en het stoffelijk lichaam zijn niet meer goed op elkaar aangesloten. De ziel keert zich soms ook al deels naar de onstoffelijke gebieden waar het gewaarwordingen opdoet van een geestelijk, rijker en meer voldaan leven. Langzaam ijler van geest worden is een algemeen bekend verschijnsel bij het ouder worden, evenals het fijnzinniger gewaar worden van zaken. Dat is bedoeld om een mens innerlijk toegankelijker te maken voor de uiteindelijke stervensfase. Wie dit durft te accepteren, kan zien hoe bijzonder de fase van dementie is. Iemand maakt symbolisch zijn koffers met onnodige emotionele bagage leeg.

### **Uittredingen**

Personen met dementie die steeds meer gaan verijlen kunnen geregeld fases kennen waarin ze al meer aan gene zijde zijn dan hier op aarde. Het kan dan voor hen een schokkende ervaring zijn als ze ineens weer in het hier en nu belanden, midden in de nog te verwerken bagage-inhoud van hun figuurlijke koffer. In de nacht kunnen er korte uittredingen zijn, maar het kan ook dat men overdag urenlang grotendeels uit het stoffelijk lichaam weg is en

dan weer ineens in het lichaam schiet. Dit gebeurt om de geest voor te bereiden op dat wat nog gedaan dient te worden aan verwerking en tevens als voorbereiding op wat nog komen gaat vlak na het overlijden.

### **Ontmoetingen met overledenen**

Mensen met dementie kunnen soms ontmoetingen beleven met mensen die al overleden zijn maar die in de verwerking van het verleden nog wel aanwezig zijn. Voor hen is het daarom soms gewoon een realiteit dat moeder nog leeft, want moeder hebben ze toch net nog ontmoet. Door de verijling van hun geest zijn ze soms deels in de onstoffelijke wereld in verbinding met hen die zijn voorgegaan.

*“Mijn tante was een hele sterke vrouw. Ze had één kind, een zoon, die door kinderverlamming totaal verlamd werd in zijn tweeëntwintigste levensjaar. Ze besloten hem zelf te verzorgen. Zij overdag en haar man 's avonds. Haar man kon het uiteindelijk niet aan en werd alcoholist. Mijn tante was de rots in de branding. Haar zoon overleed na ruim twintig jaar verzorging en haar man is na een ernstig en langdurig ziekteproces ook overleden. Mijn tante heeft dit niet kunnen verwerken en kreeg ernstige dementie.*

*Een week voor een van mijn lezingen rondom dementie ontmoette ik haar in haar geestelijke verschijning, als overledene. Ik heb haar maar kort ontmoet. Het was een warm weerzien. Ze liet mij weten dat het heel goed met haar ging. Het wonderlijke voor mij was dat ze een mantelpakje droeg van een speciale stof en snit. Ik had geen herinnering hieraan. Later had ik mijn moeder aan de telefoon. Ik schetste het mantelpakje en mijn moeder zei: ‘Dat had je ook niet kunnen weten, toen was je ook nog zo klein, maar dat was haar lievelingsmantelpakje.’ In ieder geval... in de nacht voelde het alsof ik haar ontmoet heb, ik weet niet hoe ik het anders moet interpreteren. Ze zei: ‘O, Marieke ik ben zo gelukkig! We zijn allemaal weer bij elkaar.’ Ik voelde mijn oom en neef. Het was maar heel even die ontmoeting, maar het heeft een enorme indruk op me achter gelaten.”*



## Regressies

De verijling die via dementie kan plaatsvinden, is afhankelijk van de persoon en kan heel ver doorschieten naar het verleden. In het algemeen blijft het herinneren beperkt tot dit leven, inclusief de prenatale tijd. Mensen die hoog sensitief zijn en veel meegemaakt hebben wat ze niet verwerkt hebben, kunnen binnen dementie ook in herinnering terugkeren naar ervaringen van een eerder leven, bijvoorbeeld een marteldood of iets anders dat extreem traumatisch is geweest en indertijd niet verwerkt. Zij gaan dat dan uitbeelden alsof het in het heden geschiedt en zijn in dit geval in een spontane reïncarnatieregressie.

Spontane regressies zijn gunstig voor het verwerkingsproces. Op het moment dat oude ervaringen herbeleefd worden, welt ook de emotie van weleer weer op. Door deze opwelling worden de energetische indrukken, die dieper in het lichaam opgeslagen liggen, ontluicht, losgelaten en verspreid in het auraveld. Het duurt vaak verscheidene dagen voordat de energetische indrukken uit het auraveld verdwenen zijn. De laag van verwerking die al naar buiten is gebracht, komt niet meer terug. Er vindt aldus beetje bij beetje een afpelling plaats van het onverwerkte, zo wordt het lichaam uiteindelijk geschoond.

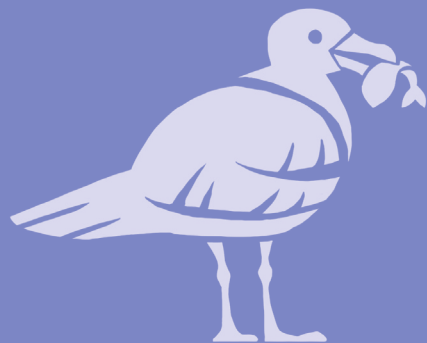


***De belevingswereld van mensen met dementie is rijk gevuld met fijnzinnige gevoelsmatige ervaringen uit verleden, heden en contact met de onstoffelijke wereld. Zij zijn zich van meer bewust dan de omgeving vaak denkt maar kunnen dit onvoldoende duidelijk maken. Het voortschrijdende verijlingsproces heeft tot gevolg dat er spontane regressies, uittredingen en ontmoetingen met overledenen plaats kunnen vinden. Dit alles kan voor veel verwarring bij de persoon met dementie zorgen, verwarring die zich kan uiten in onrust, prikkelbaarheid en agressie. Deze onnavolgbare processen kunnen ook tot verwarring leiden bij verzorgenden, familieleden en anderen uit zijn omgeving.***



## Hoofdstuk 4

### **Wat oefent en leert een mens met dementie?**



## **Wat oefent en leert een mens met dementie?**

Omstanders kunnen de processen meestal niet waarnemen die zich in het binnenste van iemand met dementie afspelen. Zij kunnen niet zien dat hij oefent en een aantal fijngevoelige vaardigheden leert ten dienste van zijn verwerkingsprocessen. Die vaardigheden worden in dit hoofdstuk beschreven.

### **Een spraakzame, onhoorbare geest om zaken te verwerken**

Mensen met dementie kunnen een spraakzame geest hebben die in het algemeen niet hoorbaar is. Zij communiceren innerlijk dan ongezegd zeer veel. Ter vergelijking, ook wij kunnen wel eens vol zijn met allerlei gedachten die niet hardop geventileerd kunnen worden. Evenzo kan iemand met dementie innerlijk discussies voeren op terreinen die niet waarneembaar zijn voor omstanders. Er kan ook uitleg van een bepaalde stemming plaatsvinden aan zichzelf of denkbeeldige anderen, om zo dieper te bevoelen wat ervaren wordt. Deze persoon kan dus innerlijk veel in zichzelf spreken, vaak net zolang totdat verwerking heeft plaatsgevonden.

### **Innerlijk zien en ruiken ter vergroting van het belevingsveld**

Doorgaans zien mensen met dementie, mede gezien hun leeftijd, vaak minder met hun letterlijke ogen dan in hun jongere jaren. Daarentegen wordt hun innerlijk zien versterkt. In hun geest zijn reeksen van beelden actief die verband houden met voorafgaande levensperiodes. Beelden hiervan kunnen fragmentarisch door hun geest spelen op een wijze die zij zelf sterk visueel beleven. Ook voelen zij zich soms overvallen door geuren gekoppeld aan herinneringen. Op dat soort momenten willen zij graag met rust gelaten worden omdat deze geuren vaak mild stemmen. Sommige geuren en beelden kunnen ook gevoeligheden oproepen die gekoppeld zijn aan eerdere (doods)angsten.

### **Innerlijke rollenspelen om te komen tot zelfherstel**

Vaak voelen mensen met dementie zich innerlijk teruggetrokken in een andere leeftijdsfase dan die van het heden. Dan wordt daar als het ware een rollenspel gespeeld met henzelf in de hoofdrol. Zij verplaatsen zich in posities om binnen hun geest verschillende uitkomsten te manipuleren. Op deze manier genezen de innerlijke wonden.

Mensen die in deze fase zijn beland hebben soms een grote behoefte om stilzwijgend aanwezig te zijn, te midden van anderen, opdat de innerlijke beelden niet verstoord worden. Ook kan de omgeving daarmee, in hun beleving, deelgenoot worden van het wonder van herstel. Dus stel dat mensen zaken vertellen uit hun jeugd alsof jij die weet en kent, verstoor dat dan niet. Ondanks het feit dat hun beelden niet zichtbaar zijn, is het voor hen een troost dat anderen kunnen ervaren hoe mooi het kan worden.

### **De beweging van de ziel is maatgevend voor het verwerkingsproces**

Deze mensen ontwikkelen vaardigheden om diepere impulsen uit heden en verleden te voelen en te interpreteren. Zij kunnen zich hele periodes afgesloten gedragen en zijn dan alleen naar binnen gericht op de prikkels die zich daar aandienen. Deze dienen alsnog van betekenis te worden voorzien.

Wanneer deze fase voorbij is, wordt de persoon weer hoog sensitief wakker, alert op wat er in zijn omgeving gebeurt. Hij kan dan bijvoorbeeld ineens een kort lontje hebben of een plotselinge positieve expressie naar anderen.

### **Er is een natuurlijke volgorde in het verwerkingsproces**

Fysieke lichamen hebben het vermogen om herinneringen op te slaan in alle cellen van het lichaam. Daarbij heeft elk fysiek lichaam zijn eigen wijsheid. Dat betekent dat het 'weet' welke herinneringen uit welke weefsels en organen het eerst aan de orde komen om verwerkt te worden, welke daarna en in welke mate van diepte. Een lichaam dat geschoond wordt, kent zijn eigen volgordelijkheid. Hierdoor worden sommige weefsels ont'last', eerst

in een bepaalde mate, dan andere, vervolgens wordt weer teruggegaan naar de eerder geschoonde weefsels om de herinneringen aldaar nog dieper te onthechten.

Wanneer buitenstaanders dit proces trachten te beïnvloeden, kan de natuurlijke volgorde in de war gebracht worden. Wat voor verwerking belangrijk is, is vaak niet wat de omgeving denkt. In feite is iemand met dementie bezig op eigen kracht oude trauma's te helen. Hij verblijft geestelijk in gebieden waar energetisch herinneringen opgeslagen liggen van ervaringen die diepe indruk hebben gemaakt. Ze zijn te weinig verteerd en daardoor op celniveau ingenesteld in het lichaam, bijvoorbeeld in lever, nieren, hart, longen, darmen of andere organen en weefsels.

### **Er is op een subtiel niveau veel beweging gaande**

Het is belangrijk, als iemand met dementie in mijmering afwezig is, hem zoveel mogelijk met rust te laten. Dit is een uiterst veelzeggend proces, waarin het lichaam haast in totale rust verkeert en de ademhaling minimaal is of heel diep. Waar de handen vaak bewegingsloos liggen en waar kleine schokjes door het lichaam kunnen gaan. De persoon is dan al behoorlijk los van het stoffelijke. In zo'n situatie is het vaak teveel gevraagd om hem er steeds bij te halen voor maaltijden en andere activiteiten. Er vindt een soort natuurlijke versterving plaats, haast pijnloos ingegeven. Dit maakt ook dat de lichaamssappen op dat moment, als het ware, al verder gaan terugtrekken. In dat tijdloze moment waarin deze persoon verkeert, wordt hij voorbereid op het leven na de dood. Dit is voor hemzelf een aangename situatie, ook al lijkt het wat grauw voor degene die er tegenaan kijkt. De persoon ervaart zichzelf op dat moment niet als grauw en kleurloos, integendeel. Er is op een heel subtiel niveau veel beweging gaande, heel lichtvoetig van geest, los van de afhankelijkheid van het stoffelijke lichaam.

### **Verlenging van het leven om emoties te verteren**

Soms ontstaat er verlenging van het leven zolang er niet in voldoende mate gevoelsmatig en emotioneel verteerd is wat verteerd mag worden. Omstanders kunnen soms hopeloos worden over de lange duur van de dementie. Het zou makkelijker voor hen zijn als zij zich openstellen voor de gedachte dat de tijd is 'aangemeten' voor zolang als de persoon met dementie die nodig heeft voor zijn verwerkingsproces.

### **Geestelijke hulp vanuit de onstoffelijke wereld**

Vanuit de onstoffelijke wereld is er in ruime mate hulp voor mensen met dementie. Tekenend daarvan zijn meestal te zien aan hun ogen. Deze zijn vaker gesloten en hun oogleden zie je vaak trillen. De kans is dan groot dat zij al 'opgetrokken' worden naar een andere dimensie van zijn. Er is een innerlijke uitwisseling gaande tussen hun geestelijke begeleiders en henzelf. Veel uitwisseling vindt plaats op een voor buitenstaanders niet zichtbare wijze.

### **De bijzondere waarde van mensen met dementie**

Een mens met dementie levert een waardevolle bijdrage aan het collectieve veld van de mensheid. Aan de ene kant door zelf dat wat mogelijk is binnen het aardse af te ronden, opdat hij geestelijk lichter de onstoffelijke wereld kan naderen en de energiefrequentie aan kan nemen die hem eigen zal zijn. Aan de andere kant doordat het collectieve veld van de mensheid niet belast wordt met herinneringen die onvoldoende verteerd zijn. Vanuit een spirituele visie bekeken, verricht deze mens dus hoogstaand werk. Hij wenst alsnog op te pakken wat tijdens het leven zelf onvoldoende doorleefd en verwerkt kon worden.

### **Dementie is op zielsniveau gezondheid bevorderend**

Dementie kan, als het ware, gezien worden als een menslievende innerlijke reis die iemand aflegt om zichzelf te bevrijden van het teveel aan onverwerkte emotionele herinneringen.



Op zielsniveau is dit een gezondheid bevorderend proces. De mens met dementie is zich in zijn persoonlijkheid lang niet altijd bewust van deze keuze van zijn ziel. Als omstanders deze gang van zaken wel herkennen en er met hem over spreken, kan zielsherkenning bij hem bevorderd worden. Dit leidt tot innerlijke rust en aanvaarding en bewerkstelligt een milder verloop van het dementieproces.



***Mensen met dementie oefenen en leren een aantal fijngevoelige vaardigheden ten dienste van de eigen innerlijke processen die aan de gang zijn. Er is sprake van een natuurlijke volgorde bij deze processen. Perioden van ogenschijnlijke afwezigheid wisselen af met perioden van hoog sensitieve alertheid op wat er in de omgeving gebeurt. Er is op een subtiel niveau veel beweging gaande. Het is belangrijk dat de omgeving leert inschatten wanneer een persoon met dementie langere tijd met rust gelaten dient te worden. Activiteiten en maaltijden dienen dan opgeschort te worden net zolang tot er bij de persoon zelf weer alertheid naar de buitenwereld ontstaat. Het is belangrijk dat de omgeving zich realiseert dat dementie voor de betrokken persoon op zielsniveau gezondheid bevorderend kan zijn.***



## Hoofdstuk 5

# Het voorkomen van (uitbreiding van) dementie



## Het voorkomen van (uitbreiding 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 een mens overlijdt. Als die verwerking eerder en aandachtiger op gang gebracht wordt, kan het dementieproces in de kiem gesmoord worden. In ieder geval kan de heftigheid verminderd worden van wat dementie anders mogelijkerwijs los gaat maken.*

De adviezen in dit hoofdstuk zijn met name op het individu gericht. Wat kan een mens zelf doen als hij bang is dement te worden? Wat kan iemand doen om het beginnende dementieproces zo te begeleiden dat het niet onnodig snel voortschrijdt?

De adviezen hebben tot doel het hoofd leeg te maken van onnodige gedachtes, ervaringen en emotionele bezetheid. Dit is nodig opdat de geest zijn werk kan doen om onverwerkte 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 om na het opstaan niet meteen jezelf te wassen en aan te kleden, maar eerst rustig een rondgang te maken door huis of tuin. Het lopen op zich maakt dat wat in de nacht is geschied, langzaam verdwijnt en dat het dagbewustzijn meer naar voren kan komen. Het rustig de dag in lopen is behulpzaam voor het terugkrijgen van een bewustzijn dat aan de dag is gerelateerd.

### **Rustmomenten inbouwen**

Als je zaken wenst te ondernemen, is het goed om zowel rustig te beginnen als rustig te eindigen. Het is belangrijk vermoeidheid niet op te laten lopen, maar rustmomenten tussentijds te eerbiedigen. Wanneer 'doen' en 'niet doen' goed afgewisseld worden, zijn

nieuwe indrukken weinig belastend voor de processen die dieper in jezelf gaande zijn. De rustmomenten kunnen in een stoel of bed plaatsvinden of in de natuur, rustig wandelend of kijkend. Dit maakt dat er meer ruimte komt in de geest om nauwlettender dat te verwerken wat onzichtbaar al deels in verwerking is gebracht.

Langdurige psychische stress leidt tot onrust en oververmoeidheid in het lichaam. Daardoor kunnen bepaalde delen in de hersenen schade oplopen en kunnen vormen van dementie, of vormen die daaraan doen denken, ontstaan. Het is daarom van groot belang het lichaam niet overmatig te vermoeien op momenten dat er sprake is van psychische stress.

### **Vaker per dag mediteren**

Meditatie stemt het hart gerust en maakt je diepgevoeliger voor je eigen bron. Als in de meditatie beelden worden opgeroepen van de natuur, vloeien gedachten die oprispen makkelijker weg. Meditatie helpt ook om op een later moment makkelijker over zaken te spreken. Het is van belang om vaker per dag te mediteren. Liever meerdere kleine momenten, dan één keer lang. De dag brengt zoveel met zich mee dat de mens van tegenwoordig meer moeite heeft dan vroeger om te herstellen van alles wat er gaande is. Het proces van dementie kan worden vertraagd of voorkomen door vaker op een dag kort (tien minuten) heel bewust te verstillen en alleen maar te 'zijn'.

### **Weinig televisie en/of gesprekken in de avonduren**

In de avonduren wil het geheugen meer gaan sluimeren. Het is dan goed om niet overprikkeld te raken van beelden van televisie, van gesprekken of van bezigheden. Die kunnen het droomleven beïnvloeden en bespoedigen, waardoor het normale verwerkingsleven in de nacht wordt verstoord.

Wel kun je 's avonds naar muziek luisteren of natuurbeelden zien. Ook is het heilzaam je over te geven aan mijmeringen.

### **Interactie met anderen afbakenen**

Zorg ervoor dat binnen interactie met anderen 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 je werkelijk belast. Zie dus af van omhullend spreken en praat alleen over wat er echt in je omgaat, de rest is aankleding, daar gaat het niet om. Gapen en wandelen zijn helpend als je je 'besmet' voelt met allerlei herinneringsvelden door in drukte met anderen te zijn geweest. Gapen en wandelen zorgen ervoor dat je beter doorstroomt en niet overbezet raakt met zaken waar je je niet goed toe weet te verhouden.

### **Doe niet meer dan goed is voor jezelf**

Bepaal per moment of een activiteit of een visite 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 voor anderen dingen doen als deze jezelf ook ten goede komen. Je eigen achterstallige emotionele verwerking heeft nu prioriteit, alleen zo kan beginnende dementie tot stilstand gebracht worden.

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

Leg geen prestatiedruk op sportieve activiteiten. Bepaal dus niet van te voren de afstand bij wandelen of fietsen, maar voel gaandeweg hoe ver je wilt gaan als je je gevoel volgt. Mentale sturing werkt averechts als je (uitbreiding van) dementie wilt voorkomen. Het gaat erom rustiger en trager te doen dan voorheen. Jachterigheid werkt ook averechts.

### **Maak de plek waar je leeft comfortabel om te ontspannen**

Er zijn mensen die liever van huis weggaan dan thuis blijven, omdat daar teveel verzwaring actief is. Thuiszijn kan bijvoorbeeld herinneren aan belastende ervaringen, of er zijn bezigheden of gezinsleden die beslag op je leggen waardoor er te weinig vrije tijdsruimte is. Wanneer je oefent met meer thuisblijven en daar dan ook je eigen weg in durft te kiezen,

kan er meer verwerking plaatsvinden. Dus een comfortabele woonplek voor jezelf ondersteunt verwerking en kan daarmee (uitbreiding van) dementie voorkomen.

Neem kleine bezigheden ter hand die aandacht en precisie vragen en waar je niet moe van wordt. Dit is een goede scholing om het bewustzijn alert te houden.

### **Innerlijk onderzoeksproces**

Leg geregeld aandacht en rust neer bij het eigen innerlijk onderzoeksproces. Het gaat hierbij dan om de volgende vragen:

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 emotioneel gebied die tijdens mijn 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 en dat ik het liefst wegstop? Zijn er traumatische ervaringen 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?

Als 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 zaken die niet uitgesproken zijn? Alles wat tijdens of vlak na een ervaring uitgesproken wordt, geeft minder aanleiding tot achterstalligheid in verwerking.

Het is niet zo dat met dit onderzoeksproces de dementie een blijvend halt kan worden toegeroepen. Als er buitengewoon veel verwerkingsachterstand is, kun je die niet zomaar in een aantal maanden of in één of twee jaar wegwerken. Wel kan door een verandering



van levensstijl ruimte ontstaan voor aandacht op het moment dat een onverwerkt iets naar boven komt. Verandering van levensstijl betekent meer rust en goede slaaptijd inbouwen, je niet overvol maken met indrukken van buitenaf en geen gesprekken of activiteiten aangaan die je niet echt interesseren.

### **Regressietherapie**

Regressietherapie (half hypnose) kan een geschikte aanvullende therapie zijn om op een heel rustige manier zaken te ontpellen die niet zomaar in de herinnering schieten. Wie de eerder beschreven processen in dit hoofdstuk gedurende enige tijd beoefend heeft en daarmee meer rust en focus heeft verkregen, kan baat hebben bij regressietherapie. Met deze therapie kunnen dieper ingekapselde zwaarwegende herinneringen naar boven gehaald worden zodat verwerking hiervan alsnog kan plaatsvinden.

De half hypnose ondersteunt een versneld verwerkingsproces en is effectief om onverwerkte zaken onder ogen te zien en te helpen genezen. Het is een goede vorm van therapie omdat het eigen bewustzijn, in plaats van uitgerangeerd, opgetild wordt naar een hoger niveau.

### **Extra aandacht voor zachte belevingsvelden**

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

### **Een gezonde persoonlijkheidsstructuur**

Het ontwikkelen van een gezonde ik-structuur kan preventief werken bij dementie. Een gezonde persoonlijkheidsstructuur houdt in dat iemand met zichzelf weet te leven en kan zijn met wie hij is. Hij maakt zichzelf niet mooier, miskent zichzelf niet, hoeft zichzelf niet te bewijzen, heeft geen intentie daartoe en is gewoon wie hij is. Hij ontmoet anderen vanuit

zijn eigen zijn, projecteert niet maar laat ervaringen toe en kijkt wat hij daar zelf mee kan en aan beleeft. Zo iemand hoeft zich niet uit flinkheid staande te houden, hoeft niemand te overtuigen en durft controle los te laten.

*Besef dat we hier op aarde ook dingen te oefenen hebben in het kleine menselijke zijn. Aanschouw ook ogenschijnlijk kleine processen, oneffenheden en effecten in jezelf. Durf jezelf te tonen in eenvoud en wezenlijke belangstelling. Wie dat kan, is als het ware minder vatbaar voor dementie.*

## Energetische oefeningen

Deze oefeningen kan de persoon met (beginnende) dementie zelf doen of iemand kan het samen met hem doen.



### **Oefening om de dagelijkse herinneringen makkelijker te verteren**

Leg beide handpalmen op je achterhoofd aan de onderkant van je schedeldak neer en breng daar aandacht en warmte naartoe. Deze oefening reduceert de spanning van de dag, waardoor zaken in volgorde van essentie verwerkt kunnen worden.

Wie deze energetische oefening regelmatig en vaak doet, brengt ook herijking en verwerking aan op eerdere zaken. Deze oefening heeft effect op opschoning van de herinneringen van de afgelopen weken en werkt uiteindelijk ook door op eerder opgeslagen niet-verwerkte herinneringsvelden.

### **Serie van vier oefeningen ter balancerings van het gemoed**

De volgende vier oefeningen (handopleggingen) zijn eenvoudig maar hebben een groot effect als ze in alle rust en met aandacht uitgevoerd worden in de volgorde zoals hieronder aangegeven. De oefeningen bewerkstelligen dat onevenwichtigheden worden gehaald uit het lichaamssysteem. Er vindt per direct herstel van balans plaats, waardoor het gemoed vrij is om de verwerkingen aan te gaan die om voorrang vragen.

*Advies vooraf: Ontspan bij alle oefeningen je tong, met name de aanzetting (het achterste deel). Haal ook de tongpunt van je gehemelte en leg deze neer tegen je ondertanden. Waarom? Als de tong ontspannen en los is van het gehemelte, stopt het denken. Dat versterkt de waarde van de oefeningen.*

*Ontspan vervolgens je kaken, nek en schouders.*



1. Raak met aandacht het voorhoofdchakra (het gebied tussen beide wenkbrauwen) aan met de vingertoppen van één hand. Deze aanraking straalt energetisch door tot in de hypofyse, verlicht de overbezetheid, stemt rustig en veroorzaakt gelijkmoedigheid. De aanraking roept achterstallige herinneringen op van wat er toe doet, ondersteunt de hoop op een goede uitkomst en vergrendelt onrustige oppervlakkige opflakkingen.
2. Leg vervolgens je handpalmen, kruiselings met de duimen ineengestrengeld, op je borstkas. Hierdoor maak je contact met hart en longen. Deze oefening ondersteunt je om dieper toegerust vanuit een ontvankelijk gemoed met de fase te zijn waarin je bent. Het vermindert ook gevoelens van alleen zijn.
3. Leg hierna je handen op je nierstreek. Als je je duimen in de taille houdt, leg je jouw handpalm en andere vingers horizontaal naar achteren op het gebied van de nieren. Als je met aandacht daarnaartoe ademt, ondersteun je de verbindinglijnen die je in de geest onderhoudt met hen die je liefhebt. Zo vergemakkelijk je verwerkingen overeenkomstig de aangegane verbindingen.
4. Leg tot slot je handpalmen op je bovenbenen om in te zakken in het moment zelf.

Wie deze serie van vier handopleggingen dagelijks doet, zal bemerken dat het leven vanuit meer innerlijke rust ervaren wordt. Hij merkt dat er meer overzicht komt van de zelfontwikkelde patronen en dat hij beter kan herstellen van dat wat hem niet bekomt.

Het is afhankelijk van de persoon hoe lang hij de verschillende handopleggingen vol wil houden. Zolang een positie als aangenaam ervaren wordt, kan die zo lang aangehouden worden als gewenst.

## **Adviezen voor bewust verwerken**

Iemand die bang is dement te worden of voor deze prognose al gegronde redenen heeft, kan ervoor kiezen niet af te wachten wat er allemaal als vanzelf naar boven komt zodra er meer rust is in zijn leven. Hij kan er ook voor kiezen bewust met verwerking bezig te gaan al dan niet met behulp van een therapeut. Hieronder volgen een aantal richtlijnen.

### **Ga af op wat je ooit verbijsterd heeft**

Afgrijzen is een van de diepste emoties die een mens kent en heeft betrekking op zaken waar hij geen voorstelling van had. In algemene zin geeft afgrijzen de ontsteltenis weer over een situatie die nooit eerder in die heftigheid is meegemaakt. In eerste instantie werkt verbijstering verlamrend, maakt doelloos en ineffectief. Echter, wie deze emotie in een later stadium onderzoekt en herbeleeft wat toen geschiedde, is in staat de zaken die hiertoe aanleiding gaven van inhoud en betekenis te voorzien.

Verbijstering is een algemene emotie die ieder in zijn leven wel eens in meer of mindere mate ontmoet. Daarom is het onderzoeken van wat ooit tot dit afgrijzen geleid heeft, een doelgerichte actie om te komen bij dat wat vermoedelijk nog onvoldoende in verwerking is gebracht. Pas als de ontzetting van toen geen aanleiding meer geeft tot overpeinzingen en tot dieper bevoelen daarover, pas dan is de verwerking van de verbijsterende ervaring compleet en zal het geen aanleiding geven voor (uitbreiding van) dementie.

### **Leer diepe geraaktheden uit het verleden te doorvoelen zonder verdoezeling**

Innerlijke wanhoop is een andere gevoelskwaliteit die alsnog uitnodigt tot verwerking. Deze wanhoop kan ontstaan door een besef dat anderen geen weet hebben van jouw innerlijke situatie en dat wat jij innerlijk meemaakt een diepgang kent die anderen niet kunnen volgen. Wie situaties als deze meerdere malen in zijn leven heeft meegemaakt, doet er verstandig aan om te doorvoelen hoe hij omgegaan is met deze diepe geraaktheden en gevoelszaken. Het gaat er om dat een persoon naar eer en geweten kan zeggen in alle facetten van deze diepe geraaktheden zelf getuige te zijn geweest. Het gaat er hier met name ook om dat hij dit aandachtig deed zonder verdoezeling van ernst, zonder verdoezeling van pijnbeleving en zonder verdoezeling van de emotievelden die daardoor aangeraakt werden. Is dit het geval, dan hoeft hij niet bevreesd te zijn dat hij dit alsnog te verwerken heeft via dementie.

### **Besteed aandacht aan alles dat nog niet in neutraliteit gezien kan worden**

Een persoon kan langdurig te maken hebben gehad met ontberingen, ongewone pesterijen, seksuele intimidatie en misbruik, alsook miskenning in algemene zin. Als deze persoon niet in staat is geweest deze gebeurtenissen geestelijk hoogstaand te overleven, dan dient hij zich nu af te vragen, welke emoties van toen nu nog aandacht vragen om dit te neutraliseren. Wie dit oprecht doet, is minder vatbaar voor dementie.

### **Omarm alsnog eenzame perioden in je leven**

Er zijn mensen die langdurig alleen gelaten zijn binnen een veelvragend tijdsbestek in hun leven. Mensen die zich hierin buitengewoon eenzaam hebben gevoeld en anderen daar niet in hebben kunnen toelaten. Zij dienen zich af te vragen of zij voldoende in zichzelf 'thuis' gebleven zijn op die momenten van eenzaamheidsdoorkruising. Is men niet voldoende thuis geweest in zichzelf en heeft men zichzelf onvoldoende omarmd, dan is er risico op dementievorming als dit thema niet tijdig verwerkt wordt. Leren thuis zijn in jezelf terwijl je diep eenzaam bent, is een goede basis om dementie te voorkomen.

### **Aanvaard (alsnog) perioden van niet-weten van jezelf**

*Wanneer zaken op uw pad komen die onbekend zijn voor u en u zich niet weet te verhouden daartoe, dan kan aanvaarding van niet-bekend zijn met wat geschiedt, beschermend zijn om dementie te voorkomen. Echter, het werkt in uw nadeel als u zichzelf buitengewoon bekritiseert vanwege het niet begrijpen van wat er plaatsvindt. U dient zichzelf niet af te vallen maar te vergeven dat u geen weet heeft van wat u niet kan kennen.*

Anders gezegd: veel zaken in ons leven komen raadselachtig ongewoon op ons pad. We hebben ons er toe te verhouden. Je zit jezelf in de weg als je jezelf bekritiseert en vindt dat je het had moeten zien aankomen en dat je had moeten weten hoe ermee overweg te gaan. Zo'n situatie geeft aanleiding voor een crisis in denken en voelen, waarbij je jezelf niet steunt maar ondergraaft.

### **Leg betweterij af**

Er zijn ook mensen die buitengewoon spraakzaam zijn maar de werkelijke zaken van het leven niet aanraken. Die alles beter denken te weten zonder zelf aan den lijve de zaken ervaren en door en door beleefd en geleefd te hebben. Deze mensen doen er verstandig aan de eigen ervaring te bevorderen van het gesprokene voordat zij verder spreken. Doen ze dat niet, dan kan hun hang tot betweterij hen beïnvloeden bij het ouder worden en het risico van dementie meebrengen.



*Vroegtijdig gehoor geven aan zaken die om bewuste verwerking vragen, is het belangrijkste advies aan hen die bang zijn dement te worden of die al een diagnose beginnende dementie hebben. Hiervoor is veel rust nodig en ruimte in het hoofd. De adviezen in dit hoofdstuk hebben hiermee te maken. 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.*



## Hoofdstuk 6

# **Hoe om te gaan met mensen met dementie?**



## Hoe om te gaan met mensen met dementie? Adviezen

In de voorafgaande hoofdstukken zijn vele zaken aan de orde geweest die helpen het innerlijk leven van mensen met dementie beter te begrijpen. In een apart hoofdstuk is beschreven hoe (uitbreiding van) dementie voorkomen kan worden.

In de dagelijkse omgang met hen is het belangrijk aan te sluiten bij deze inzichten. Hiermee helpt men verwerkingsprocessen te versnellen en gedragsproblemen te voorkomen of te verminderen.

Dit hoofdstuk gaat over de bejegening, de wijze van fysiek contact en hoe om te gaan met verwerkingsgedrag en agressie.

### Bejegening

*Laat uw hart spreken, keer op keer, en oefen in zorgvuldige omgang met mensen met dementie opdat u de weg vindt dieper te verklaren wat in deze mensen in bijzonderheid omgaat. Verstil in aanvoelende omgang, zo leert u de ander beter kennen en vult u niet bij voorbaat in hoe het voor de ander het beste is.*

Vanuit medemenselijkheid betrokken zijn bij iemand met dementie is al een warm bad voor hem. Het ego van omstanders en hulpverleners dient daarbij niet over te hellen naar de betreffende persoon. Sommigen leggen, met de beste bedoelingen, hun hele energie over hem heen. Ze realiseren zich daarbij niet dat dit voor de betrokkene zeer onaangenaam en verstorend kan zijn. Ieder die met mensen met dementie omgaat, dient dus te oefenen en ervoor te zorgen dat zijn eigen auraveld egaal om hemzelf heen ligt en nooit overheelt naar een ander. Dan immers is die ander vrij om te ontvangen.

### **Betrokken oogcontact**

Betrokkenen rondom een persoon met dementie kunnen een bijzondere bijdrage leveren wanneer ze hem vanuit een rustig hart in een open gevoelsband (zonder afwijzing) tegemoet treden. Daarmee wordt hij werkelijk gezien in zijn huidige staat van zijn.

Betrokkenheid blijkt vaak uit de mate waarin je elkaar in de ogen kijkt. Dat geldt ook voor personen die onrustig zijn en nauwelijks aanwezig lijken te zijn. Dan is een zacht en betrokken oogcontact extra belangrijk, niet aanhoudend maar zoveel als ze kunnen verduren.

### **Benader mensen met dementie bemoedigend vanuit rust**

Wanneer iemand met dementie vanuit onrust wordt benaderd, dan voelt hij zich verstoord. Wie daarom bij hem op bezoek komt, dient zichzelf vooraf tot rust te manen. Hoe neutraler iemand zich opstelt in zijn nabijheid, hoe meer de persoon in staat is te laten zien wat er in hem leeft zonder zich hierin geremd te voelen. Een ieder die bemoedigend een persoon met dementie omringt, vanuit een weten waar de ander 'is', doet hem direct goed. Deze bemoediging verstevigt zijn auraveld, maakt zelfherkenning flexibeler en helpt om deze periode, die steeds meer aan tijdloosheid grenst, aangenamer te doorlopen.

### **Turen niet onderbreken**

Het aandachtig voor zich uit turen komt vaak voor bij mensen met dementie. Zij zijn dan alleen vervuld van zichzelf. Zij rusten dan uit van wat eerder in henzelf ervaren is. Wees als omstander bereid dit vele uren rustig en langdurig te verdragen daar dit buitengewoon verhelderend doorwerkt in de betreffende persoon.

## Taalgebruik

- ♦ Gebruik korte zinnen met geaccentueerde woorden en duidelijk voelbare komma's en punten. Een komma is even stilte en een punt is een iets langere stilte.
- ♦ Droom regelmatig met de persoon met dementie weg. *“Stel dat het om ons samen zou gaan. Jij hebt een gesprek met mij en ik heb dementie. Dan zou je kunnen zeggen: ‘Kijk mam, de herfstbomen zijn zo mooi van kleur’. Vervolgens ga je samen tien minuten naar de bomen kijken. Dan droom je allebei weg. Na een tijdje zeg je: ‘Mam, weet je nog?’ en je pakt het gesprek weer op. Dat is belangrijk om te doen.”*
- ♦ Praat vanuit bekend taalgebruik. Een reden waarom in een verpleeghuis de dementie vaak verergert, is omdat mensen steeds te maken krijgen met andersoortig taalgebruik dan ze van huis uit gewend waren. Dus het personeel doet er verstandig aan om aan de familie te vragen: “Wat zijn veel voorkomende woorden en zinnen bij jullie?” Daar kan iets creatiefs mee gedaan worden. Probeer die zinnen, woorden en namen naar boven te halen waarvan bekend is dat er meteen aansluiting mee gemaakt kan worden.
- ♦ Als er meerdere personen op bezoek zijn, praat dan niet onderling maar alleen mét degene met dementie. Zorg ook dat er pauzes gerespecteerd worden tussen ieders bijdrage in het gesprek.
- ♦ Stel zo min mogelijk vragen. Wanneer iemand antwoord moet geven, moet hij heel veel mentale scherpte in zichzelf oproepen om tot een antwoord te komen en de mentale gewaarwording is nog maar beperkt voorradig.

## **Kleding**

Trek kleding aan die de persoon met dementie van de bezoeker kent van vóór de tijd dat hij dementie kreeg. Dat maakt veel uit.

*“Stel dat je een van je ouders opzoekt en je weet dat ze een bepaalde jurk van jou zo leuk vonden. Hou die jurk in ere voor die bezoeken. Doe die jurk of dat overhemd of dat kostuum aan. Je maakt het daarmee je ouder erg gemakkelijk om jou te onthouden.”*

## **Maak bestaande trauma's bekend in de zorgomgeving**

Wanneer mensen met dementie niet meer goed kunnen verwoorden wat hen bezig houdt, is het uiterst belangrijk dat familieleden en zorgverleners met elkaar trachten te achterhalen wat de trauma's zijn die de persoon heeft opgedaan in zijn leven. Inventariseer alle zaken waarvan omstanders weten dat ze door hem niet als opgelost ervaren zijn.

*“Stel dat je als kind weet dat je ouder met dementie een oorlogstrauma heeft, vertel dan wat hij heeft meegemaakt zo goed mogelijk aan het verzorgend personeel. Beschrijf ook je vermoedens als niet alles je hierin al duidelijk is geworden. Leef je steeds dieper in wat het trauma is geweest, de tijd waarin het geschiedde, de maatschappelijke context van toen en vanwaar de verdringing heeft plaatsgevonden en ten bate van wat. Wellicht was het voor de ouder een reden om de opvoeding van de kinderen niet onnodig te belasten en kun je met terugwerkende kracht het gedrag van de ouder beter verklaren.”*

## Fysiek contact

Mensen dienen aangeraakt te worden om hen te begeleiden naar hun bed of stoel, ze dienen gewassen te worden, eten te krijgen. Als zorgverleners het lichaam eerbiedig benaderen omdat daar een rijk geestelijk leven in plaatsvindt, raken ze het anders aan dan als ze denken 'Het aankleden kan toch wel sneller'. Soms zijn personen met vergevorderde dementie ook een stukje uit hun lichaam 'getreden'. Wees dan extra voorzichtig met aanraken, omdat dit anders een te grote schok voor hen is.

### Verijling van de huid

Er wordt veel te weinig bij stilgestaan dat de huid bij oudere mensen verijlt. Dit maakt ieder lichaamscontact dieper doordringend. Daarom dien je zachter vast te houden, rustiger te naderen en ervoor te zorgen dat kleding niet schurend is, maar zacht behaaglijk omgevend. Het ouder worden geeft bepaalde gevoeligheden die secuur benaderd dienen te worden.

### Hulpgevende aanrakingen bij onrust

#### ♦ Liefdevol de knieën aanraken

Als je naast iemand zit die onrustig is, raak dan liefdevol de knieën aan als het toegelaten wordt, zodat hij weer voelt waar hij is en waar hij zit. Door de knieën aan te raken worden de onderbenen bewuster van de ondergrond. Wie zijn ondergrond bewust is, kan beter in het heden verblijven.

#### ♦ Aanraken van de wreef

Als je een goede band hebt met de persoon die onrustig is, houdt dan zijn beide wreven liefdevol vast. Dan kan onrust afstromen. Dat is heilzaam als iemand zich opgelaten voelt of overbezet is door nog onverwerkte indrukken.

- ♦ **Zacht de haren borstelen**

Zorgvuldig en contactvol haren borstelen met hele rustige bewegingen bevordert loslating van herinneringen die rondtollen en dwangmatigheid met zich meebrengen. Met name aan de achterkant van het hoofd kan veel spanning aanwezig zijn vanuit overbelasting. Door rustig de haren te strelen of te kammen, voer je die druk mee af.

- ♦ **Liefdevolle aanraking van de schouders**

Voor de mens met dementie is het wezenlijk ondersteunend om vanuit betrokken contactlegging de palmen van je handen zachtzinnig op zijn schouders te leggen. Doe dit terwijl je achter de persoon staat. Deze bemoediging versterkt het innerlijke weten rondom zaken die verwerkt zijn. Dit gebaar kan alleen geschonken worden door hen die de persoon oprecht lief hebben. Het mag nimmer opleggend zijn.

- ♦ **Extra zorgvuldigheid bij lichamelijke trauma's**

Wanneer er sprake is van lichamelijke trauma's, zoals incest of mishandeling, dan zijn deze trauma's psychologisch diep ingeëtst in het lichaamsbewustzijn. Dat vraagt extra zorgvuldige omgang. Menigmaal zijn bepaalde zones van het lichaam geblokkeerd geraakt als gevolg van de onverwerkte trauma-ervaring.

*“Stel dat een persoon met dementie een partner had wiens handen nogal los zaten en die geconfronteerd is geweest met langdurig huiselijk geweld. Het is dan bijzonder belangrijk dat zo iemand met alle zachtheid van aanraking verzorgd wordt. Iedere benadering van het lichaam dient uitermate zacht en langzaam te geschieden om geen schrikreactie of fysiek achteruit deinzen uit te lokken. Met name de lichaamsplekken die in het verleden hardhandig zijn geraakt, verdienen extra zachte toenadering.”*



## Omgangsadviezen voor verwerkingsgedrag

### Hulpvormen bij het versnellen van het verwerkingsproces

Het affectieve klimaat rondom mensen met dementie is erg belangrijk. Dit geldt met name rond traumaverwerking, als een trauma verwerkt is kan de herinnering 'afgehecht' worden, dat wil zeggen, vrijgezet buiten het auraveld. Dit proces kan gesteund worden door zachte voetreflexmassage zolang een persoon nog niet palliatief is. Ook klank en creatieve expressievormen kunnen het verwerkingsproces bevorderen als hierbij het afhechtingsproces erkend en begeleid wordt. Liefdevolle aandacht is het glijmiddel waarmee de opgeslagen herinneringsmassa, die lang geen aandacht heeft gehad, geholpen wordt naar buiten te komen. Op deze wijze wordt de persoon in een versnelde positieve ontwikkeling gebracht.

### In de natuur laten zijn

In de natuur verblijven heeft een heilzame werking op mensen met dementie. Daarbij doet het jaargetijde er niet toe. Het werkt helend om luchtstromen te voelen, bladeren te zien vallen, wolken of een heldere avondlucht te zien. Zij zijn open en gevoelig voor bezielend leven zoals vogelgeluiden, het zien van dieren of kinderen die buiten zijn. Ook de sfeer van de aarde kan hen buitengewoon aangenaam raken. Kleine dieren, zoals mieren, torretjes en lieveheersbeestjes, kunnen zij bijzonder fijngevoelig volgen in grote verwondering. Ga met hen ook veelvuldig naar de sterren kijken, want wie opziet herinnert minder van wat vandaag belastend was.

### Advies bij luid en fel spreken

Soms is er sprake van een geschiedenis van inhouding in spreken. In zo'n geval kan iemand door dementie extreem veranderen, omdat nu door de ontremming luidkeels en fel geuit wordt wat hij eerder niet durfde of kon zeggen.

Belangrijk is dat de persoon met dementie bevestigd wordt in zijn behoefte tot spreken en direct hoort dat er naar hem geluisterd wordt. Hierdoor is er minder stemverheffing nodig. Ook als je deze persoon opnieuw ontmoet, vertel hem dan wat je de vorige keer gehoord hebt als dit thema nog actueel voor hem is, zodat hij bevestigd wordt.

Aan de andere kant, als het onderwerp niet meer van belang voor hem is, kom er dan niet op terug. Hij heeft dat thema kennelijk al verwerkt en losgelaten en is mogelijk nu bezig andere zaken te verwerken.

### **Advies bij repeterend gedrag**

Therapeutisch is het waardevol als iemand in staat is de persoon te bevestigen in zijn natuurlijke eigenwaarde. Daar is hij werkelijk bij geholpen omdat de eigen identiteit weer meer naturel beleefd kan worden door herstel van eigenwaarde. Het repeterende gedrag kan te maken hebben met zaken waar de omstanders niet precies de vinger op kunnen leggen, opgestapelde schuldgevoelens bijvoorbeeld, die nu geschoond kunnen worden.

*“Ter illustratie: het gebeurt dat mensen op de dagbesteding na een half uur alweer naar huis willen, omdat er in hun verbeelding thuis kinderen zijn waarvoor zij moeten koken. Ze zijn met moeite rustig te krijgen. Als deze mensen eraan herinnerd worden, dat het eten al gekookt is en dat er goed en lekker van gegeten is, dan worden ze rustig. Ook als ze zorg hebben over kinderen die wellicht alleen thuis zijn en thuisopvang ontbreekt, zeg dan: ‘We hebben iemand gestuurd voor de opvang thuis. Maakt u zich geen zorgen, we hebben net een telefoontje gehad dat de kinderen het goed maken’, dan vervalt de onrust.*

*De eigen beleving van tekort schieten zit deze mensen in de weg, dat is het oude verhaal. Ze hebben meer willen doen dan ze feitelijk konden en hebben nu te weinig besef dat dingen al geschied zijn, daardoor hebben ze nog hinder van gemiste kansen. Waar het om gaat is hen te laten weten dat je in staat bent hun gedachten te lezen en dat het allemaal al geregeld is. Op deze manier weten zij dat hun zorgzaamheid erkend is.*

*Het gevoel van tekortschieten in zorg overvalt hen plotseling en ongecensureerd. Omdat niet altijd precies bekend is waar dat gevoel mee te maken heeft, is het belangrijk dat ze bevestiging krijgen dat hun gedachte daaraan al zorgt dat zorg geactiveerd wordt.*

*Als er foto's beschikbaar zijn (als steeds hetzelfde thema terugkomt) van de kinderen van zo iemand, waar ze goed doorvoed aan tafel zitten, dan kun je zeggen: 'Kijk, hier hebben ze ook al weer lekker gegeten'. Daarna berg je die foto weer op en is het klaar."*

### **Op een positieve manier ingaan op negatieve herinneringen**

Het op een positieve manier spreken over negatieve herinneringen is opluchtend. Alleen in het geval dat iemand met dementie geen opluchting of verwerking zoekt, bestaat de kans dat het negatieve weer als een neerslag terugslaat. Men herkauwt dan de gebeurtenissen van het verleden zonder inzichtelijk hier iets aan te verwerken.

Als iemand spreekt vanuit de negatieve indrukken van het verleden, is het niet zinvol hem tegen te spreken. Het is belangrijker in te gaan op wat iemand toen zo moeilijk vond en hem daarover, bij herhaling, te laten spreken. Want als het er éénmaal in voldoende mate uitgebracht is, dan hoeft het niet meer terug in het herinneringssysteem.

### **Al dan niet het initiatief nemen tot 'beladen' onderwerpen**

Het is onjuist om gespreksonderwerpen aan te snijden die niet uit de persoon met dementie voortkomen. Als de bezoeker zichzelf uit moet schakelen, terwijl het heel gewoon zou zijn om een 'beladen' onderwerp te benoemen, dan kan hij uit respect voor zichzelf daar wel enige ruimte voor innemen. Echter, het is onheus om bij herhaling onderwerpen aan de orde te stellen waar degene met dementie aandacht voor zou moeten hebben. Belangrijk is dat het gespreksonderwerp niet veroordelend is voor degene om wie het gaat. Het is per keer aanvoelen of iets al dan niet benoemd kan worden.

## Omgangsadviezen bij agressie

### **Begrip tonen en luisteren**

Agressie bij mensen met dementie komt vaak voort uit frustratie, verontwaardiging en onrechtgevoelens. Het heeft meestal maar zijdelings te maken met de mensen aan wie het wordt getoond. Dat is een leerproces voor degenen die er letterlijk mee te maken krijgen. Het kan in gang gezet worden door iets wat zichzelf of anderen gezegd of gedaan hebben. Daardoor voelde deze persoon zich niet gezien, niet erkend, gekleineerd of betutteld. Dit is hem in zijn leven reeds vaak overkomen. Zijn tolerantiegrens is verminderd of nihil geworden door de toenemende ongeremdheid binnen dementie. Dit bewerkstelligt dat een primaire reactie naar boven komt en hij veel minder of geen controle meer heeft over zichzelf.

Begrip tonen en luisteren zijn essentieel. Al wordt er maar gezegd tegen de persoon die zich agressief uit: “Het is wel even genoeg voor u, hè? Ik snap dat u boos bent.” Dat zorgt ervoor dat de boosheid afzwakt omdat er erkenning is. Onderzoek zijn tolerantiegrens zodat er rekening mee gehouden kan worden.

### **Bij extreme agressie meer ‘ruimte’ aanbieden**

Een kardinaal punt bij mensen die zich extreem agressief gedragen is dat inperking van ruimte de drift in hen doet toenemen. Zij reageren niet vanuit onrechtgevoelens maar vanuit ingehouden verbittering, haat en wrok. Zo iemand zou eigenlijk per direct een grotere omgeving ingeloodst dienen te worden, bijvoorbeeld een tuin of een grote zaal waar geen drukte en rumoerigheid is. Ook een omgeving met foto's aan de wand van mooie uitzichten en sfeervol licht werkt geruststellend. Zo iemand heeft baat bij hele lichte gordijnen in de ruimte waarin hij verblijft. Lichte gordijnen roepen namelijk het gevoel op dat daarachter ruimte is. Alles wat ruimte aanbiedt, kan de agressie verminderen. Maar als tegen zo iemand gezegd wordt: “Je krijgt een spuitje en je gaat de isoleer in”, dan wordt de agressie alleen maar erger. Iemand met zo'n oncontroleerbare drang, vliegt omstanders aan.

Alleen in een grote ruimte kan de agressie uitwasemen zonder schade.

Klanken en muziek kunnen ook steunen. Als iemand zijn tolerantiegrens vaker bereikt, experimenteer dan tijdig met klanken en verruimende muziek, en onderzoek wanneer iemand gaat ontspannen.

### **Veel water laten drinken**

Voor iemand met agressieve gevoelens geldt dat hij zich meer waterig dient te gaan gedragen, zodat emoties beter kunnen uitvloeien. Zo iemand dient buitengewoon meer te drinken dan iemand die minder agressief is. Als zo iemand in letterlijke zin aan vochttekort gaat lijden, zal de emotionele spanning toenemen omdat de gifstoffen uit de organen te weinig doorstromen en afgevoerd worden.

### **Plaats aan tafel, plaats in slaapkamer**

Iemand die ongebluste agressiviteit in zich heeft, mag nooit in het midden van de eettafel gezet worden. Hij moet op een hoek zitten, zodat hij weet dat hij weg kan. (Aan het hoofd van de tafel zou hij teveel de sfeer bepalen.) Wanneer iemand ongebluste agressie heeft, dan verdient hij een stoel alleen in plaats van op de bank te zitten naast anderen. Als hij moet slapen in een slaapruijnte met derden, geef hem dan nooit het middelste bed, maar een bed in een hoek of bij de deur waar hij weg kan. Bedenk wat de meest geschikte plaats is, als iemand meer ruimte nodig heeft.

### **Sint-Janskruid blust de overtoon aan agressiviteit**

Als therapie kan Sint-Janskruid langdurig worden gegeven. Het blust de overtoon aan agressiviteit en maakt dat mensen zichzelf beter kunnen waarnemen in de omgeving waar ze zijn. Mocht dat te weinig opleveren, dan is appelsap met kamillethee gemengd aanvullend ter blussing van de agressie.

Terzijde: Bij medicijn groepen staat op de bijsluiter vaak dat Sint-Janskruid niet toegevoegd kan worden, omdat dat complicaties zou geven. Het is niet zozeer dat Sint-Janskruid complicaties zal geven als wel dat men andere medicijnen te snel afbouwt en de dosering van Sint-Janskruid vervolgens te hoog gaat toepassen. Het afbouwen van het één en het te snel toevoegen van het andere geeft geen goede aansluiting. Wat is een betere modus? Het kan nuttig zijn om minder medicatie te gaan gebruiken om cliënten psychologisch beter afgestemd te laten zijn. Echter, dit kan alleen als de betreffende persoon gedurende een aantal weken meerdere massages per week krijgt, die gericht zijn op het ontgiften/reinigen van het fysieke systeem. Daarnaast dient deze persoon extra water te drinken om de vrij komende afvalstoffen af te voeren. In de weken daarna kan de toevoeging van St. Janskruid geleidelijk worden opgebouwd. Misstanden ontstaan alleen als er afbouw van medicijnen plaatsvindt zonder massage(technieken) die het lichaam her-reguleren en zelfstandigheid hierin activeren en als bovendien Sint-Janskruid te snel en in steeds hogere doses wordt toegediend, terwijl het reinigingsproces nog gaande is.

### **Nuancerende inzichten over medicatie**

Als de nood hoog is en het verzorgend personeel vindt dat ze niet onder reguliere medicatie uit kan: doseer de rustgevende injecties dan lager. Wanneer iemand medicatie krijgt waardoor hij tot niets meer in staat is (zogenaamde 'knock-out' medicatie), dan wordt de agressie opgepot en opgeslagen in het psychologische referentiekader van deze mens. Op een ander moment kan dat aanleiding zijn voor een ongecontroleerd en versneld heftig uit de hand lopen van de agressie. Dan is er vaak geen regie meer over te voeren. Echter, bij agressief gedrag is het de kunst de agressie versneld af te voeren. 'Knock-out' medicatie voert niet af. Het verdient daarom de voorkeur met andere middelen te werken aan een blijvend rustiger gedragspatroon. Hierdoor bouwt de heftigheid minder snel op en kan eerder worden ingegrepen indien nodig.



*De omgang met een medemens met dementie dient zorgvuldig en met respect voor en ter stimulering van zijn innerlijke processen plaats te vinden. Op deze wijze kunnen verwerkingsprocessen versneld worden en gedragsproblemen in hoge mate voorkómen. Betrokken oogcontact, een rustige benadering en bekendmaking van wat er zoal innerlijk nog zou kunnen spelen bij hem, zijn basisadviezen. Hoe verder het dementieproces vordert, hoe voorzichtiger, zachter en trager er aangeraaft en benaderd dient te worden.*

*In dit hoofdstuk is ook beschreven hoe agressief gedrag begrepen en benaderd kan worden.*





## Hoofdstuk 7

### **Adviezen voor de woonomgeving van mensen met dementie die niet meer thuis kunnen wonen**



## **Adviezen voor de woonomgeving van mensen met dementie die niet meer thuis kunnen wonen**

De adviezen in dit hoofdstuk zijn gericht op het creëren van rust, veiligheid, ruimte, uitzicht en persoonlijk ingekleurde herkenningsplekken. Zij hebben een positieve invloed op de processen die iemand met dementie in zijn laatste fase innerlijk doorloopt. De dementie kan niet teruggedraaid maar wel verlicht worden door aanpassingen in de woonomgeving en dagbesteding.

### **Aandachtspunten voor inrichting van de eigen kamer**

#### **Herkenningspunten van voorheen**

Een persoon met dementie wenst positief te dwalen in het verleden en mooie herinneringen op te halen om daarin te vertoeven. Richt daarom de ruimte waarin hij verblijft op een rustige wijze in en gerelateerd aan de sferen van zijn prettige herinneringen. Neem niet de eigen inrichtingssfeer centraal. Bevoel, hoe er voor gezorgd kan worden dat hij zo goed mogelijk zijn eigen sfeer kan behouden. Creëer, indien mogelijk, een afspiegeling in inrichting van dat wat door hem voorheen als waardevol ervaren werd voor zijn persoonlijk welbehagen.

Richt de kamer in met vele zaken die hij kent en die een herkenbare geur hebben. Neem met name spullen mee die de reuk aan het vroegere huis bij zich dragen en daarmee de herinnering wakker houden.

#### **Zitcomfort en uitzicht**

Fauteuils dienen warm en zacht aanvoelend te zijn en de zit versterkend. Iemand moet er niet echt in wegzakken, omdat hij in de geest al aan het wegzakken is. De stoel moet dus een stevige fysieke ondergrond zijn die toch ook zacht aanvoelt en behaaglijk is.

Mensen met dementie voelen zich veelal het beste als ze naar buiten kunnen kijken. Een uitzicht in letterlijke zin zorgt ook voor een uitzicht psychologisch gezien. Blinde muren veroorzaken letterlijk en figuurlijk uitzichtloosheid en maken angstig. Voorkom die dus zo veel mogelijk en waar dit niet anders kan, zorg daar voor schilderijen van vergezichten met een zonnige uitstraling.

## **Aandachtspunten voor de openbare ruimten**

### **Ruimtes niet onnodig groot maken**

Binnen dementie voelt iemand zich al als het ware oplossen door de ongecontroleerde verijling die plaats vindt in de geest. Als dat gevoel nog eens vergroot wordt door de optische inwerking van onbekende grote ruimten, dan doet hem dat geen goed.

Een goede ventilatie (voldoende zuurstof) is eveneens belangrijk. Hierdoor kunnen processen van doorademen lichter plaatsvinden. Creëer meerdere raampartijen met zitjes in de nabijheid van de ramen met liefst uitzichten die de actieve natuur laten zien.

Vermijd hoekige vormen bij tafels, kasten en stoelen. Gebruik ronde vormen, indien mogelijk, in de ontwerpen van meubels en vloerkleden. Vul hoeken in de ruimtes op met planten, zodat deze hoeken minder scherp lijken. Ook al geplaatste deuren kunnen een boogframe krijgen, waardoor ze ronder lijken dan ze zijn. Overal waar rondingen (ook ovale) de ruimte krijgen, wordt meer rust gecreëerd dan met hoekige vormen.

### **Stoelschikking in de ruimte**

Kies ook eerder voor ronde tafels omdat men zo minder dicht op elkaar zit en zich dus niet ongewild in hoeft te laten met het proces van anderen. Grote ronde tafels met een diameter van twee en een halve meter genieten de voorkeur.

Richt de ontmoetingsruimten zo in dat men ver genoeg van elkaar af zit en ook, indien gewenst, stoelen dicht bij elkaar kan trekken. Dat bevordert de mogelijkheid voor heldere momenten. Deze worden mede bepaald door de al dan niet prettige dynamiek van de groep waarin mensen verblijven en de tijd en ruimte voor rust.

Laat hen dus zo zitten dat ze niet direct in het auraveld van de ander vertoeven. Het mooiste is voor iedere persoon minstens een halve meter afstand tussen de stoelen in.

### **Warm zacht licht**

Pas de verlichting zo aan dat er nergens scherp licht is, maar overal warm licht van voldoende sterkte om te kunnen zien. Licht met een warm zachtroze uitstraling vergroot bijvoorbeeld indirect liefdesgevoelens. Het bevordert daardoor de sfeer van verwerking waarin men geplaatst is. Mijd tl-buizen die flakkerend licht geven en onnodig onrustig maken. Of gebruik overdag alleen speciale daglicht tl-buizen.

### **Gangen en wanden**

Zorg in gangen voor looproutes waar men elkaar makkelijk en ruim kan passeren. Bouw nissen voor tijdelijke obstakels (schoonmaak- of eetkarretjes).

Het is belangrijk dat er weinig spiegels hangen. Mensen herkennen in deze fase van hun leven zichzelf niet altijd goed en het verwart hen om een persoon in de spiegel te ontmoeten die zij niet herkennen. Als er al spiegels nodig zijn, voorzie die dan van een warme coating zodat ze minder helder maar wel warm van uitstraling zijn.

### **Herkenbare kleuren ter versterking van het oriëntatie vermogen**

Het oriëntatie vermogen van iemand met dementie neemt steeds meer af. Dat geeft onzekerheid in het bewegingsritme terwijl ook de omgeving steeds minder herkenning biedt. Daarom is het belangrijk de herkenning te bevorderen met kleuren en afbeeldingen. Kamernummers in cijfers en deuren en gangen die er hetzelfde uitzien, zijn minder eenvoudig te onthouden.

Toelichting:

*“In wooncentra zouden de verschillende gangen door een eigen warme en makkelijk herkenbare kleur gemarkeerd kunnen worden. Een persoon met dementie kan zich dan beter oriënteren. De eigen kamerdeur kan herkenbaar gemaakt worden, bijvoorbeeld, met een poster van de voordeur van het voormalige huis erop. Al het persoonlijke materiaal (bril, tas, fotoboek, kleding enz.) kan voorzien worden van een herkenningsafbeelding of een individuele kleursticker. Van belang hierbij is erachter te komen wat de lievelingskleur is. Toepassing daarvan maakt herkenning makkelijker en steunt het herinneringsvermogen van iemand met ernstige dementie. Hierdoor voelt hij zich minder snel verdwaald en wordt zijn veiligheidsgevoel versterkt.*

*Het is belangrijk om in groepsruimten een verzamelplaats te hebben voor attributen behorende bij een bepaalde bewoner die herkenbaar zijn aan eenzelfde kleur of afbeelding. Bijvoorbeeld, mevrouw A. heeft een rode schaal en kan haar spullen op deze schaal neerleggen. Is er iets kwijt, dan weet zijzelf maar ook het personeel aan de labels met rood dat alles op de rode schaal teruggelegd kan worden.”*

### **Kleurstelling van openbare ruimtes**

Pas veel pasteltinten toe, omdat de kleurnuances hiervan aansluiten bij de fijngevoeligheid van het proces van personen met dementie. Dus geen felle kleuren, maar de lichte zachte versie van elke kleur. Dit kan roomgelig wit zijn, licht zachtroze, licht zachtgroen, enz. Kortom, het gaat om de warme pastel tinten die niet pregnant zijn maar zacht omgevend. Plafonds kunnen bijvoorbeeld warm licht zachtroze geschilderd worden, hetgeen een omhullend effect geeft.

## Aandachtspunten dagbesteding

### Muziek

Rustgevende muziek laten horen, meerdere uren per dag op een lichte geluidsfrequentie, is heilzaam. Het gaat dan om muziek die een warme deining in het lichaam teweegbrengt zonder overdonderend effect. Deze muziek ontspant en geeft een gevoel van vertrouwdheid en veiligheid. Dit is belangrijk wanneer mensen teveel impulsen krijgen van zaken om hen heen, die ze niet goed herkennen en/of die een onveilig gevoel geven. In zo'n geval is extra aandacht nodig voor activiteiten die geborgenheid en vertrouwen geven.

Ook het samen luisteren naar en zingen van geliefde liederen heeft dit effect. Bovendien wordt hierdoor de groepsgeest versterkt en voelt men zich minder een enkeling in het proces van dementie. Echter, niemand kan tot deelname verplicht worden. Meedoen dient op basis van vrije keuze te geschieden.

### Uitstapjes en tuin

Prettige uitstapjes zijn ook voor bewoners van een gesloten afdeling belangrijk. Verandering van omgeving, mensen en activiteiten, bijvoorbeeld in de natuur, kunnen een positieve werking hebben. Heilzaam is ook een eigen binnenterrein met zonlicht en planten die in de aarde groeien. Zelfs voor mensen met ernstige dementie zijn tuinervaringen belangrijk. Bovendien is buitenlicht totaal iets anders dan daglicht binnenshuis of kunstlicht, ook al wordt dat nog zo prettig aangeboden.

### Lok speelsheid uit

Bied activiteiten aan die speelsheid uitlokken. Naast alle verwerkingen is er ook losheid nodig, plezier, gezelligheid, vrijheid. Wie dat voldoende aanbiedt – ook op een gesloten afdeling – zal merken dat er per direct meer ontspanning is. Het is vreugdevol en losmakend.

Het ondeugende mag steeds aangewakkerd worden, niet verplicht en ook niet als iemand in verwerking is, maar wel nadien.

Speelsheid en ondeugendheid zijn gezondheid bevorderend. In iedereen is ooit een heel gezond deel geweest – als kind in ieder geval – waar iemand speels was en ondeugend. Activiteiten die speelsheid uitlokken, haken aan bij deze gezonde elementen die in menig volwassene te weinig ruimte hebben gekregen. Die elementen helpen om flinkheid los te laten en trauma's te genezen.

### **Selectief met televisie**

In vergelijking met honderd jaar geleden is er veel meer ethervervuiling, want niet alleen de tv, maar ook de telecommunicatie zendt voortdurend allerlei informatie de ether in. Hoewel wij dat niet kunnen waarnemen doet het ons wel wat, want die informatie reist letterlijk door ons stoffelijk lichaam heen. Als radiogolven zo sterk zijn dat ze door beton, metaal, water en dergelijke heen kunnen gaan, dan kunnen ze beslist ook door een menselijk lichaam heen stralen. Dit werkt belastend op mensen die aan het vrijlen zijn. Een ander risico is dat die personen zo indirect zaken te verwerken krijgen die ze niet zelf beleefd hebben.

Mensen met dementie hebben menigmaal nog zware processen te verwerken. Naast de rust en intensiteit die dat vergt, hebben ze als tegenwicht een grote behoefte aan prettige, luchtige, fijne en leuke programma's. Het gaat hierbij dus niet om afleiding maar om ondersteuning van hun proces. Dat onderscheid is belangrijk.

De voorkeur gaat uit naar programma's met geluiden en beelden uit vroegere periodes van hun leven, die hun proces ondersteunen. Bijvoorbeeld, reportages over onderwerpen van vroeger. Of series die te maken hebben met het verkrijgen van heelheid op relatiegebied, bijvoorbeeld, waarin ouders elkaar of hun kinderen weer vinden.

Tenslotte, laat geen televisie zien waarbij de geluiden en teksten niet synchroon verlopen met de beelden. Dit werkt zeer verwarrend in op de geest.



## Voedingsadviezen

Bij bewoners met ernstige dementie heeft de voedsel- en drinkbehoefte in toenemende mate te maken met het natuurlijk versterven. Het contact met de onstoffelijke wereld neemt toe, er vinden steeds meer uittredingen plaats. Belangrijk is dan dat het voedsel overeenstemt met deze toenemende verijling. Dit betekent licht verteerbaar, vitaminerijk voedsel en veel voedsel dat zacht of vloeibaar van samenstelling is. Fruit en groenten sluiten hier het meest op aan. Daar is beduidend minder moeite mee dan met voedsel dat te hap-vast is. Zachte vruchtenmoes is zeer geschikt, licht verteerbaar en vitaliseert in zekere zin ook de hersenen. Er treedt dan geen extra vermoeidheid op door de spijsvertering. Fijne kruidenthee met wat honing is zalvend voor de inwendige organen en voorkomt uitdroging. Gekookte rijst, welke licht verteerbaar is, is ook een belangrijk ingrediënt voor mensen met dementie, net als zeewier. Door de mineralen die daarin zitten worden schildklier en andere organen geactiveerd om voldoende bewustzijn af te geven voor het stuk verleden dat verwerking vraagt.

Met name het ontbijt is steunend om langzaam weer in het hier en nu te komen en het advies hierbij is om zacht gepureerde vruchten of groentes te geven.

Een ander advies is om meerdere malen per dag kleine porties voeding te geven. In deze levensfase is het beter om vijf keer per dag een klein beetje te eten dan drie keer een grotere maaltijd. 's Avonds na 7 uur geen vast voedsel meer, vruchtenmoes mag wel, maar niet iets om in te bijten. Zo kan tijdens het nachtleven de energie optimaal ingezet worden voor de geestelijke en emotionele verwerking die nog aan de orde is.

Sponzig voedsel verdient de voorkeur. Dit heeft te maken met de geestelijke kwaliteit die mensen zelf uitstralen. Het voedsel dient hierop aan te sluiten. Onder sponzig voedsel wordt verstaan: waterige puree en zacht doorggekookte, maar niet 'dood gekookte', groentes die haast vloeibaar naar binnen geslurpt kunnen worden.

Het is beter mensen te laten eten wat ze lekker vinden, dan ze iets op te dringen. Mensen met ernstige dementie willen graag sabbelen en hun voedsel onderzoeken. Je ziet ze soms iets uitspugen en weer opeten. Schrik daar niet van, maar laat het toe.



***Als iemand met dementie niet meer thuis kan wonen, is hij meestal aangewezen op een woonvoorziening waarbij er sprake is van gesloten binnen- en buitenruimten. Een gepaste inrichting van de eigen kamer en van de gemeenschappelijke ruimten kan zeer wel bijdragen aan ondersteuning van het eigen innerlijke proces. Dit geldt evenzeer voor dagactiviteiten en aangepaste voeding. Echter, de individuele processen zijn zo divers dat er alleen sprake kan zijn van een aanbod, nooit van een verplichting tot deelname.***

## Hoofdstuk 8

# **Natuurlijk sterven en euthanasie**



## Natuurlijk sterven en euthanasie

Elke ziel treedt het aardse leven binnen met talenten en eigenschappen, beperkingen en wensen. Een ziel doet zowel positieve als negatieve ervaringen op met het doel een groter bewustzijn te verkrijgen. Als een ziel klaar is met zijn aardse incarnatieplan start de fase van loslaten, afscheid nemen en overgaan naar de onstoffelijke wereld. Deze overgang (natuurlijk sterven) wordt vergemakkelijkt als belastende herinneringen op aarde kunnen achterblijven. Dementie kan behulpzaam zijn bij dit proces. Daarover gaat dit boek.

Elk mens heeft de mogelijkheid om tot zijn laatste ademtocht te leren. De ervaring heeft geleerd dat een mens in zijn laatste weken, dagen, uren en soms zelfs in zijn laatste minuten, nog diepe levensinzichten kan verwerven. Hierdoor kan hij loslaten wat nog als ballast voelt. Veel mensen met dementie beleven uitzonderlijk heldere momenten juist in hun allerlaatste dagen. Bij sommigen lijkt het zelfs alsof er op die momenten geen sprake is van dementie.

Er zijn personen met beginnende dementie die hun dementie niet volledig willen afwachten en daarom euthanasie overwegen. Er zijn ook steeds meer mensen die uit angst om met dementie geconfronteerd te worden, vroegtijdig euthanasiemaatregelen willen vastleggen. Dit hoofdstuk wil nuances en overwegingen aandragen om ieders eigen keuzeproces te verdiepen.

### **Dementie en de vraag naar euthanasie**

De inzichten in dit boek maken duidelijk dat het proces van dementie ergens toe dient. Als deze visie maatschappelijk te weinig begrepen wordt, zal de vraag naar euthanasie steeds meer toenemen. Euthanasie kan ook toegejuicht gaan worden vanwege het verminderen van zorglasten voor de omstanders en/of voor de samenleving.

*“De mens die altijd de touwtjes in handen had, kan het gevoel hebben: ‘Dan hoef ik nooit verzorgd te worden en kan ik dus controle houden tot op het laatste’. Terwijl zijn leerweg binnen dementie misschien wel is: ‘controle leren afleggen’. Als iemand alleenwonend is en weet hoe het in een verzorgingshuis is, kan hij denken: ‘Dat wil ik nooit meemaken’. Hij kan zijn dementieproces ook te belastend vinden voor zijn kinderen.”*

Er kunnen dus veel beweegredenen zijn die maken dat mensen de beëindiging van hun leven vroegtijdig geregeld wensen te hebben. De angstcultuur die gecreëerd is rondom dementie, neemt een steeds grotere vlucht. Dit vergroot het denken over euthanasie in een vroeg stadium. Dat geeft een enorme druk op familieleden die met zo’n beslissing te maken krijgen, alsook op artsen die daarop aangesproken worden.

Wat betekent het voor een samenleving wanneer daarmee misschien te gemakkelijk omgegaan wordt?

### **Wat gebeurt er bij euthanasie?**

Bij vervroegd ingrijpen op sterven (euthanasie) is het lichaam zelf op dat moment nog niet in staat het leven op een natuurlijke manier te beëindigen. Het lichaam is nog niet vrij van het teveel aan onverwerkte herinneringen die door middel van dementie onthecht kunnen worden. Bij euthanasie gaan deze herinneringen als bagage mee naar de onstoffelijke wereld. Dit kan de opgang naar het geestelijk leven aldaar vertragen. De belastende herinneringen zijn immers nog niet geschoond en behoeven nog verwerking, maar nu in de onstoffelijke gebieden.

Het is een individuele keuze voor welk proces van verwerking iemand kiest (tijdens of na het aardse leven). Keuzevrijheid is een bestaansrecht van ieder mens.

*Als een mens is overleden door euthanasie en de ziel een terugblik krijgt op dit leven, ervaart zijn ziel vaak teleurstelling als deze kijkt vanuit de onstoffelijke werkelijkheid naar de vervroegde afloop. Want met iets langer blijven was bepaalde emotionele ‘bagage’ niet meegegaan. Trauma’s en niet verwerkte processen worden in de dementie geleefd en doorleefd. Zo beschouwd is dementie een genadig proces.*

Wie als het ware een leeg rugzakje achterlaat, laat een schoongemaakt spoor achter van het leven dat is geleefd. Wat bijzonder veelvragend was, heeft de tijd gekregen om te bekijken. De gerijpte ervaringen liggen ook opgeslagen hier op aarde en daar kunnen anderen energetisch weer uit putten. Zelfs al zijn deze ervaringen niet uitgesproken, dan worden ze toch bewaard in het collectieve veld van de mensheid. Als mensen zo goed mogelijk zaken trachten af te ronden voordat ze heengaan, heeft dat ook een verlichtende invloed op de mensheid als geheel.

### **Natuurlijk sterven en conserverende medicijnen**

Als het lichaam in leven wordt gehouden door medicatie en/of medisch-technisch handelen, dan is stoppen hiermee geen euthanasie. Het lichaam had immers in principe al kunnen overlijden zonder dit medisch handelen. Wordt een longontsteking gezien als een proces dat natuurlijk sterven bespoedigt of vindt er door behandeling toch nog levensverlenging plaats? Onze Westerse samenleving is afgedwaald van de ervaringskennis over natuurlijk sterven. Pijn en ziekte worden vaak onvoldoende serieus gezien als processen die het natuurlijk sterven begeleiden en bespoedigen.

Gedurende het leven gebruiken sommige mensen veel medicijnen. Er zijn tegenwoordig heel wat medicijnen die bij langdurig gebruik, belemmerend werken op een vrij en natuurlijk sterven. Deze medicijnen hebben een conserverende werking. Dit betekent dat weefsels en psyché hierdoor verstrakt kunnen raken en zo de diepe ontspanning en het loslaten, die nodig zijn voor natuurlijk sterven, bemoeilijken.

De ziel moet veel meer moeite doen om zich van het lichaam te onthechten en daardoor kan het stervensproces ongewoon lang duren. De vraag naar euthanasie kan dan toenemen omdat iemand geestelijk klaar is om te overlijden terwijl zijn lichaam de ziel nog niet loslaat. Dit is een uiterst pijnlijk proces. Hulp bij sterven is in zo'n geval van een heel andere orde. Er is dan in feite geen sprake van een vervroegde beëindiging. Het leven is voltooid. Het is een complexe materie.

### **Pijnbeleving**

In het lichaam worden in de loop van het leven onverwerkte ervaringen opgeslagen. Het dementieproces zorgt ervoor dat heel geleidelijk onthechting hiervan kan plaatsvinden. Fysiek lijden met helse pijnen kan deze functie ook hebben. Door deze pijnen wordt oud zeer, beetje bij beetje, losgeweekt uit het lichaamsbewustzijn. Door de intensiteit van fysieke pijnbeleving kunnen oude diepgewortelde psychische pijnen uit het lichaam worden losgeweekt.

Op het einde van zijn leven kan een mens met dementie dus ook te maken krijgen met pijnen die helpen het loslatingsproces te bespoedigen. Er zijn tegenwoordig binnen het veld van pijnbestrijding veel mogelijkheden om pijn te minimaliseren tot het houdbare. Er zijn steeds meer technieken die mensen tot ontspanning kunnen brengen, zodat de pijn meer vloeiend aanwezig kan zijn in plaats van hels. Denk bijvoorbeeld aan klank en muziek, massage, geuren en wassingen. Er valt nog veel te ontdekken over hoe een terminaal lichaam in uiterste ontspanning gebracht kan worden zodat de ziel makkelijker loskomt.

### **De schoonheid van het vervallende lichaam**

Zoals wij naar het Noorderlicht zouden willen kijken, ademloos over de kleuring die zich daar toont in het duister van de volstreckte nacht, zo kun je ook ademloos kijken naar de wonderbaarlijke processen die zich afspelen in het lichaam dat afscheid aan het nemen is van de ziel.



Het lichaam is het huis, de tempel van de ziel. Het verdient een heilige benadering omdat het al bijna voltooid leven zo mooi gebruik heeft mogen maken van dit lichaam. Het verval dat dit lichaam nu toont, is als een ruïne na een prachtige opdrachtvervulling.

*“Beschouw het lichaam - maar ook alles wat daarin geschiedt, de urine, de ontlasting, het laatste zweet, de schilfering van de oude huid en de verleptheid van het lichaam bij ouderen - als de ruïne en leer de schoonheid ervan te verstaan. Ook de geuren die het stervende lichaam verspreidt, de gassen die vrijkomen, horen bij het leven van een lichaam dat uitademt na gedane taak. Het lichaam heeft zijn laatste uitscheidingen nog te doen voordat het definitief stil mag vallen.”*

Het is de vergankelijkheid van het leven zelf. In deze tijd reizen fotografen de hele wereld af om vervallen gebouwen te fotograferen om zo de schoonheid van de vergankelijkheid van materie te laten zien. Op dezelfde wijze dienen we respect op te brengen voor het vergankelijke leven en het vergankelijke lichaam, te beginnen bij onszelf. Het is de kunst het vervallende lichaam te eerbiedigen en te respecteren.

Daarbij is het goed ons te realiseren dat wanneer iemand met dementie feitelijk overleden is, zijn geest direct na het overlijden weer helder is. Dit te weten kan nabestaanden de nodige rust geven. Het is goed zoals het is.

***Dementie is een gezond makende ziekte op geestelijk niveau omdat het zielenleven als het ware weer op de juiste maat wordt gebracht. De beperkingen die ingeslopen waren worden opgeheven en losgelaten. Het onstoffelijke lichaam kan zich dan ook prachtig opbouwen na het fysieke sterven omdat de ballast hier, in het aardse, is achtergebleven.***



*Keuzevrijheid is ieder mens gegeven en dat is een groot goed. In dit boek wordt de opvatting gehuldigd dat dementie een zinvol proces kan zijn. De inzichten in dit hoofdstuk kunnen ertoe bijdragen een meer weloverwogen beslissing te nemen ten aanzien van wel of geen euthanasie in een vroeg stadium van dementie. De inzichten kunnen er ook toe bijdragen dat de angst voor het latere stadium van dementie kan worden losgelaten en er bemoediging en vertrouwen gevonden kan worden in overgave aan het dementieproces zoals het zich voordoet.*

## Nawoord

Er zijn vele mensen in de zorg die het al goed doen volgens de nieuwste reguliere inzichten. Ze behalen ook resultaten. Echter, hun werkwijze is vaak niet gericht op stimulering en ondersteuning van diepere innerlijke processen van de mens(en) met dementie onder hun hoede. Er zijn er die denken dat als ze nieuwe inzichten hierover toelaten dit ten koste gaat van hun huidige werkwijze.

Het tegendeel is echter waar.

*Het zou veel bijdragen wanneer mensen dieper verstaan dat dementie een achterstand is in verwerking om gegronde redenen. Dingen waren ooit te ernstig of mensen waren te volbezet. Er was een moeilijke situatie waardoor er echt geen tijd voor verwerking was. Het kan ook zijn dat men is opgevoed met flinkheid, waardoor men niet wist dat ervaringen verwerkt moeten worden. Wanneer er ruimte komt voor het opheffen van de verwerkingsachterstand, kunnen ernstiger vormen van dementie voorkomen worden.*

De inzichten beschreven in dit boek zijn van belang voor mensen met dementie, hun omgeving en voor de maatschappij als geheel. Ook jongeren en mensen van middelbare leeftijd kunnen deze kennis gebruiken, ten bate van eigen ouders of anderen met dementie, alsook ten bate van henzelf. Het is heilzaam als het leven in een vroeg stadium geijkt wordt op verwerken van wat dagelijks op ons pad komt. Hiermee kan (uitbreiding van) dementie in veel gevallen worden voorkomen.



Uitgeverij De Vrije Mare

[www.devrijemare.nl](http://www.devrijemare.nl)

Samenstelling: Marleen Oosterhof – van der Poel en Marjo Gijsbers

Eindredactie: D. Flud van Giffen

Vormgeving: Johanna Koelman

Illustraties: Isabella Koelman

Fotografie: Iris Planting

Drukwerk: Drukwerkconsultancy, Bunnik

© 2018 Marieke de Vrij, eerste druk

© 2019 Marieke de Vrij, tweede druk

ISBN 978-90-77326-12-1

NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, opname of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur of de rechtmatige vertegenwoordiger van de auteur binnen Stichting De Vrije Mare.