



Hoe weet ik of vergeetachtigheid bij de ouderdom behoort of een voorstadium van dementie is?

Veel mensen zijn gewend om zaken tijdens het leven te duiden. Je hebt mensen met een voorliefde om de namen van vogels te weten of van planten of van boeken die ze gelezen hebben of feitelijke informatie die ze in de loop van de jaren verzameld hebben. Soms moet je je afvragen of het belangrijk is dat je de naam van een vogel of van een bloem weet of dat je de titel van een boek nog weet te herinneren. Gaat het er niet allereerst om dat je je nog durft te verwonderen over bijvoorbeeld het leven dat zich in de natuur toont of de herinnering opnieuw waarom iets je goed deed. Dat zorgt ervoor dat je als je daar wat losser in staat je niet direct de naam weet van wat je ziet of hoort en dat het ook zo is dat wanneer je blijft openstaan voor het genieten je daardoor verbinding houdt en dat staat centraal in je hoofd.

Dus als het mentale vermogen minder scherpzinnig aanwezig is in het letterlijk onthouden in de benoeming van dat wat je beziet, hoeft dat niet een vorm van dementie in te luiden. Het kan ook zijn dat het denken zo overladen is met wetenswaardigheden van allerlei aard, dat nu alleen de ervaring centraal staat in relatie tot dat waartoe jij je verhoudt. De ervaring is ook bij veel mensen dat als ze durven stil te vallen in een neutraliteit van beleving en ze geen spanning opbouwen omdat ze zich een naam moeten herinneren, dat dan vaak het woord of de titel ineens te binnen schiet. Zeker als ze langdurig bekend geweest zijn met de benaming van iets.

Het herinneringsveld kan oppervlakkige ontmoetingen of zaken uit het verleden met weinig impact sneller wissen. Zo kan voorrang worden verleend aan hetgeen wel van waarde is om te onthouden.

Dat wil niet zeggen dat de hernieuwde ontmoeting met iemand die je heel lang niet gezien hebt niet waardevol kan zijn. Of het direct belangwekkend is dat je je de naam herinnert of de situatie waarin je iemand bijvoorbeeld vijftien jaar geleden ontmoet hebt, daar dien je veel losser mee te leren omgaan. Dit geldt zeker voor mensen die heel veel zaken steeds ontmoetten, het is te veel gevraagd om dat allemaal helder in herinnering te houden. Dus wees daar los in.

Van waaruit kun je nu echt gaan ontdekken waar je onderscheid moet gaan maken: ben ik wellicht beginnend dementerend? Ik probeer dit nu heel zuiver te verwoorden.

- a) Wanneer bij herhaling bijvoorbeeld bij het benoemen van iets het niet meer begrepen wordt of binnenkomt wat geduid is en dat langdurig optreedt waardoor je niet meer begrepen of verstaan wordt in de interactie, dan kan dat een eerste duiding zijn dat dementie wellicht nadert of aangevangen is.
- Waarom wordt de opname in herhaling van wat getoond wordt niet meer ervaren? Omdat er in de psyche van deze mens andere zaken voorrang willen krijgen. Als dat wat nadert van buitenaf steeds prominente aandacht vraagt, is er geen ruimte om die velden in het onderbewustzijn te laten bovenkomen in het bewustzijnsveld. Daardoor dient de mens uitgenodigd te worden voor doorleving, voor verwerking van dat wat als het ware niet meer vooraan heeft kunnen staan om verwerkt te worden.
- We leven nu eenmaal in een maatschappij waar veel mensen zaken opstapelen die verwerking nodig hebben en de maat van opstapeling van onverwerkte zaken, kleine maar ook grote zaken, geven in de loop van de jaren een grote bezetting in dat onderbewustzijnsveld dat de mens zich als het ware wil schonen daarvan. Ruimte wordt dan gecreëerd door zaken willekeurig buiten zich te houden of het niet meer toe te laten.
- b) Een ander iets (waarmee je kunt toetsen of je wellicht beginnende dementie hebt) is dat mensen in herhaling blijven vallen. Denk aan het overslaan van een LP vroeger; pas als je de naald duwt gaat het weer verder. Mensen herinneren zich te weinig dat ze al veel vaker en soms oeverloos hetzelfde onderwerp onder de aandacht blijven brengen bij derden zonder daar zelf nog erg in te hebben. Natuurlijk kan het je een keer gebeuren en misschien ook wel twee of drie keer, dat je voortdurend begint alsof je het nog niet besproken hebt of je blijft in dezelfde groef hangen of dat je handelingen steeds weer herhaalt omdat je je niet meer herinnert dat je iets al gedaan hebt of je blijft maar spreken dat je nog iets moet doen terwijl je het al lang verricht hebt. Hoe vaker dat optreedt hoe meer aanleiding er is om echt serieus te gaan denken dat dementie aan de orde is of gaat komen.