

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 Hetteema, 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, 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, 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, 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, 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 doorlèven 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.