



GreenCoffins Kiezen voor een groen afscheid

GreenCoffins is leverancier van door de World Fair Trade Organization gecertificeerde FAIR TRADE milieu verantwoorde uitvaartproducten.

Peter Samson, oprichter van GreenCoffins: bijna zeven jaar geleden ben ik gestart met het importeren van Fair Trade en milieu verantwoorde graf- en crematiemanden. Ik heb mij daarbij laten inspireren door het Britse bedrijf Ecoffins, wereldwijd de enige door de WFTO geaccrediteerde fabrikant van milieuvriendelijke uitvaartmanden en kisten. Al haar producten van buiten de EU zijn gemaakt in Fair Trade-gecertificeerde bedrijven en voor haar producten hanteert Ecoffins de hoogst mogelijke normen aangaande kwaliteit en ethische productie. GreenCoffins is zusterorganisatie van Ecoffins en actief in Nederland, Duitsland, België en Zwitserland.



Milieu verantwoord

Met haar collectie handgemaakte graf- en crematiemanden biedt GreenCoffins een Fair Trade en milieu verantwoord alternatief voor de doodskist. De gebruikte gewassen worden ecologisch verantwoord gekweekt en zijn zichzelf hernieuwend. Omdat er aan de de uitvaartmanden geen voor het milieu schadelijke stoffen worden toegevoegd (ook geen spijkers, schroeven etc) blijven ze volledig biologisch afbreekbaar. Transport gaat conform de milieu regels van de WFTO. Deze regels zorgen voor een acceptabele CO2 uitstoot waardoor Fair Trade productie in derde wereld landen mogelijk wordt.

Boven: uitvaartmand van bamboe.
Onder links: uitvaartmand van Pandanusblad.
Onder rechts: uitvaartkist van bamboe.

Meer info: www.greencoffins.nl



Wereldwijd zijn steeds meer mensen zich ervan bewust dat hun keuzen impact hebben op het milieu en op de leefomstandigheden van de mensen die de gevlochten uitvaartkisten gemaakt hebben.



Spiegelbeeld

magazine

Vaccinatie
VERPLICHT, WAAROM?

Vitaliteit
IN DE KRINGLOOP VAN
DE MELKVEEHOUDERIJ

Geheimen
VAN JE UITERLIJK

Elektronisch
AFVAL RECYCLEN

DEMENTIE
Special

DEMENTIE ANDERS BEKEKEN



DEMENTIE

Special

Bij dementie gaan de zenuwcellen in de hersenen kapot, of gaan niet de cellen kapot maar de verbindingen ertussen. Met als gevolg dat de hersenen minder goed gaan functioneren. Soms verloopt het proces heel snel, soms vrij langzaam zodat mensen nog jarenlang in zekere mate hun gewone leven kunnen leiden. Hoewel dementie meestal op oudere leeftijd optreedt, blijkt dat er momenteel ook meer jonge mensen worden getroffen door deze aandoening.

Het begint met geheugenproblemen. Dingen vergeten, het regelen van geldzaken wordt lastig. Koffiezetten of eten klaarmaken worden gecompliceerde taken.

Dezelfde vraag wordt alsmat opnieuw gesteld. Een naaste vindt plotseling een boek in de magnetron. De tv staat uren aan, het aantal uren slaap neemt toe. Het verleden als nu beleven.

Iedereen kent zelf, of via een ander, wel iemand die aan dementie lijdt. Hoe sterker de ziekte is ingedaald, hoe pijnlijker de verhalen vaak worden. Met deze special willen we al het leed dat dementie met zich meebrengt absoluut niet bagatelliseren. De pijn en het verdriet over het langzaam verliezen van een dierbare is reëel. Wat we met de volgende artikelen wel willen, is een ander licht laten schijnen op dit proces. Een holistische dan wel spirituele visie.

Wat als de aftakeling van het lichaam en het verdwijnen van de geest voor de ziel een functie heeft? Wat als al die actueel geworden herinneringen van vroeger een vorm van verwerking van het bijna voorbijgeleven zijn? Wat als voorbij de boosheid en het verdriet kan worden gekeken? Wat als naasten iets moois of waardevols in dit verwerkingsproces kunnen zien?

We hebben een aantal van onze vaste en andere schrijvers gevraagd hun licht op dementie te laten schijnen. Tussen de artikelen is her en der overlap en er zijn verschillen. Mogelijk dat deze special kan bijdragen aan nieuwe gezichtspunten die het verdriet iets kunnen verzachten.

Aan deze special werkten mee

Marion Berndsén, Louise Dekker, Frits Evelein, Robert Gilhuijs, Isabelle Lambrecht, Trijnie Lucht, Marieke de Vrij, Bram Zaalberg en Wilka Zelders.

Links

www.alzheimer-nederland.nl
www.stopalzheimer.be
www.alzheimeronderzoek.nl



Dementie als belevingsaspect van de ziel

Veel mensen denken dat Alzheimer en dementie hetzelfde zijn. Dit klopt niet. Alzheimer is de meest voorkomende vorm in de 50 gekende vormen van dementie. Met Alzheimer heb je problemen met je geheugen en moeite met de dagelijkse routines en vaardigheden.

Bij dementie zijn de hersenen niet meer in staat om informatie te verwerken. Haarvaten slibben dicht, er ontstaan problemen met en verandering van de zenuwcellen. Er sterven ook zenuwcellen af. Hierdoor loopt de communicatie tussen de verschillende cellen spaak en er ontstaat een verlies van aangeleerde vaardigheden. De eerste signalen zijn een geheugenprobleem en problemen met denken en taal. Gaandeweg treden ook veranderingen op in het karakter en gedrag, zoals wisselende stemmingen. De symptomen zetten door om naar het eindstation te verglijden, waar er zogenaamd een totaal verlies van de regie over het eigen leven optreedt. Woedeaanvallen en psychoses zijn vast onderdeel van het proces.

Dementie is niet alleen een probleem van ouderen, ook 40+-ers worden erdoor getroffen. Meer bepaald: de hooggevoelige vrouwen. 71% van de dementerenden is vrouw. Bij ontluikende dementie tussen 40-65 jaar is er sprake van veranderingen in gedrag en problemen op het werk.

De 4 stadia van dementie

1. Een sluipend proces van vergeten van namen en woorden; het dingen plannen gaat moeilijk; er zijn verminderde interesses en initiatief nemen wordt minder. Dit is een proces van 2-3 jaar.
2. Het organiseren en plannen lukt niet meer; het geheugen gaat verder bergafwaarts; gedrag verandert en het beoordelingsvermogen neemt af. Dit is een proces van 2 jaar.
3. Er is hulp nodig bij de dagelijkse routine (eten, wassen, zich kleden); geldbeheer lukt niet meer; niet meer mee met de actualiteit; problemen in slaapritme, incontinentie en verwaarlozing van zichzelf. Dit proces duurt circa 4 jaar.
4. Spreken en lopen lukt niet echt meer; de motoriek valt ook uit. Dit is een proces van 6 jaar.

De verborgen zegen van dementie?

Voor de gezinsleden van een dementerende is de dementie een zware last. Doch voor de dementerende zelf is er een andere dimensie (invalshoek): het is een belevingsaspect van de ziel. Elke ziekte is een uiting van de ziel waarmee de ziel de persoonlijkheid een uitweg of boodschap biedt. In het geval van dementie constateert de omgeving een soort van zich terugtrekken uit de huidige realiteit. Door het geheugenverlies worden ze als het ware bevrijd van de druk van het alledaagse, maatschappelijke leven. De dementerende krijgt de ruimte om volledig vrij alle pijn en emoties te uiten. Iets wat hij/zij niet kon of durfde toen hij/zij nog naar de pijpen van de maatschappij danste. Via het "excuus" van dementie ontnemt de dementerende de maatschappij elk mogelijke invloed. Hij/zij presenteert zich als stuurloos en onbereikbaar, waardoor er vrijheid van zijn ontstaat.

Dementie ontstaat wanneer een emotie of trauma heel diep weggedrukt werd. Het is een verwerking van een oud, diepzittend trauma, een reinigingsproces van de ziel, waarbij de ziel de regie neemt. Het is een manier voor het zelf om gewoon ruimte op te eisen zodat een innerlijk onderwerp eindelijk een stem krijgt, zonder weerstand te ontmoeten. De ratio neemt af en enkel het gevoel en de emoties blijven actief. Dementerenden zijn mensen die zeer sterk in hun hoofd leefden en hun gevoel en emoties sterk onderdrukten, om niet te zeggen op slot hielden. Dat kan door angst, onzekerheid, schaamte of schuldgevoelens zijn. Dankzij de dementie is de dementerende niet meer in staat om verder misbruik lastens zichzelf te gebruiken. De controle valt weg en daarmee het vermogen om onderdrukte herinneringen weg te drukken. De lang onderdrukte emoties bevrijden zich als in een vulkaanuitbarsting. Huilen, boos worden, ijsberen, gooien met dingen... er wordt letterlijk lucht gegeven op alle mogelijke manieren.



De dementerende krijgt de ruimte om volledig vrij alle pijn en emoties te uiten. Iets wat hij/zij niet kon of durfde toen hij/zij nog naar de pijpen van de maatschappij danste

Een zichtbaar gemaakt stervensproces

Wie bekend is met de lagen van een stervensproces begrijpt beter wat dementie is. Het ruimt oude lasten op zodat in vrede afgerond kan worden (sterven). Het is een terugtrekken van het "lagere" ego-lichaamsbewustzijn. Met lager wordt enkel verwezen naar het materiële/fysieke luik, omdat dit een lagere frequentie heeft. Enkel de twee bovenste chakra's fungeren nog, want het vierde en vijfde chakra werden geblokkeerd tijdens het leven. Het zesde chakra, het hogere denken, en het zevende chakra, het volledig bestaan, zijn nog actief. Vandaar dat dementie een manier is waarop de ziel het trauma oplost in deze incarnatie, via een zichtbaar gemaakt stervensproces. Binnen dat stervensproces kan ook ruimte gemaakt worden voor het verwerven van rechterhersenhelft vermogens, dat wil zeggen alles dat gelinkt is aan speelsheid en creativiteit.

Een focus in het nu

Van dementerenden zegt men vaak dat ze weer kinds worden. Eén van de mooiste eigenschappen van een kind is dat ze volledig in het nu leven, zonder ook maar iets in vraag te stellen. De wereld draait rond het kind; alles is er voor hem/haar. Bij een dementerende zien we dat ook. Hij/zij wordt meer ik-gericht en het centrum van zijn/haar leven. De klemtoon komt weer op de eigen innerlijke beleving te liggen. De ratio en het organiseren van zaakjes geraakt op de achtergrond, evenals "normale" communicatie. Er wordt weer ruimte gemaakt voor de essentie van beleving, namelijk het voelen en de symboliek van alles. Hierdoor maken ze de gekste combinaties of associaties. Het tijdsbesef valt weg en alles speelt zich af in het nu. De dementerende is wie en wat hij/zij is zoals hij/zij zich voelt, zonder rekening te houden met maatschappelijke gangbare normen en verhoudingen. De klemtoon ligt op het wezenlijke in plaats van als verweest pogen te overleven.

De geest (informatie) gaat aan de materie vooraf

De mens bestaat uit geest, ziel en stof. De geest, of de gedachte, vormt een hologram dat in de fysieke wereld opgevuld zal worden. De hedendaagse Nederlandse theoretisch fysicus Erik Verlinde betoogt dat de bouwstenen van de werkelijkheid bestaan uit informatie in plaats van uit materie. Aan elke materievorm, of uiting in de materie, gaat geest vooraf. De Griekse wijsgeer Pythagoras stelde duidelijk dat "bij gebrek aan contact met de ziel, een lichaam verziekt". Uit bijna-doodervaringen leren we dat bewustzijn onafhankelijk is van de werking van het brein. Bij een "klinische dood" gaat het bewustzijn over naar een ruimere dimensie.

Uit bijna-dood-
erwaringen leren
we dat bewustzijn
onafhankelijk is
van de werking
van het brein...

Wat is belangrijk bij de zorg van een dementerende?

Wanneer jij de zware zorg van de dementerende op je neemt, is het belangrijk om je angsten en oordelen los te laten en open te staan om op een andere manier te communiceren. Hoe chaotisch ze ook zijn, toch kunnen hun heldere en minder heldere uitspraken verhelderend zijn. Ze geven je een inkijk in een oud trauma en jouw mededogen en aanwezigheid zijn op dat moment een zegen. Roepen ze, dan willen ze echt indringend, gehoord worden. Gebruik zachte stem, vertel dat je begrijpt dat ze met een verwerkingsproces bezig zijn en ergens erkenning voor 'eisen'. Hierbij is het timbre van je stem belangrijker dan de woorden. Het non-verbale dringt nog door, terwijl het rationeel verbale als water van hen afglijdt. Gebruik afbeeldingen en geluid om te communiceren. Hun ziel wil weer zuiver, vrij en onbevangen als een kind worden, dus stimuleer kleuren, puzzelen, schilderen, bloemenschikken, alles wat hen dicht bij hun gevoel en plezier brengt. Wordt de last je te zwaar, roep dan hulp in. Er zal waarschijnlijk een moment komen waarop je je geliefde zal laten opnemen. Dat is oké en zal ook de bedoeling zijn. Het leven sluit foutloos op elkaar aan. Er is een tijd voor acceptatie, inzicht, transformatie, opnemen en laten gaan. Weet dat alles, altijd gebeurt op het juiste moment en onder de juiste vorm. Ook al begrijp je het als mens niet, als ziel weet je dat alles volgens een perfecte orde geschiedt.

Belangrijke vitamines om het proces te ondersteunen

Vitamine C is van groot belang voor de hersenen en beschermt het hersenweefsel tegen destructie en dementering, iets dat vooral voorkomt wanneer er op oudere leeftijd te weinig ascorbinezuur (fruit en groente) wordt gegeten. Volgens Dr. J. Beunk, homeopathisch en orthomoleculair arts verlaagt vitamine B12, dat dagelijks wordt ingenomen het risico op beginnende dementie en de ziekte van Alzheimer met 30%.

Bronnen

- Ingrid van Delft "Wanneer is hier de tijd voorbij: demente ouderen aan het woord"
- Pim van Lommel "Eindeloos bewustzijn"
- Lynne McTaggart "Het veld: de zoektocht naar de geheime kracht van het universum"
- Rupert Sheldrake "Honden weten wanneer hun baas thuiskomt"
- Hans Siepel "Stemmen van de ziel, vergeten waarheid van dementie"



Dementie, verwerking van het aardse leven

Het is alweer een jaar geleden dat een dochter bij mij kwam voor een reading voor haar moeder. De dochter had de reading aangevraagd. “Ik kom met mama mee, Marion. Mag ik bij de reading aanwezig zijn? Mijn moeder begrijpt niet alles, want ze is wat dement. Ze heeft Alzheimer, maar ik wil toch kijken of een reading bij jou haar helpt en ze wil zelf ook graag naar je toe.” Ik antwoordde dat het voor mij geen probleem was als zij erbij zou zijn, maar dat het meer was wat haar moeder wilde. Dat begreep ze en ze zou het overleggen met haar moeder.

Toen ze de praktijk binnenkwamen zei de oude dame gelijk dat ze het fijn vond als haar dochter erbij zou zijn, want ze vergat zoveel. Dat wist ze van zichzelf. Ik vertelde dat ik alles op zou nemen op een cd en dan kon ze het nog terugluisteren als ze stukjes kwijt was. “Als ik dat ding dan maar kan vinden!” zei ze ineens paniekerig. Haar dochter stelde haar gerust. “Dan herinner ik je wel, mama”. Ze vond rust en ging tegenover me zitten. Achteraf vroeg ik me af of er überhaupt iets van de reading was blijven hangen. Ze herhaalde soms een zin die ik zei en vervolgens stelde ze heel vaak dezelfde vraag. Naderhand herhaalde ze een keer of 8 hoe fijn ze het had gevonden dat haar overleden man was doorgekomen. Bij de deur zei ze tegen haar dochter: “nee... papa is toch niet overleden? Kom, we gaan naar papa toe.”

“Ik hoopte op een wonder”

De dochter is naderhand bij me terug geweest voor zichzelf. Ze wilde mijn ondersteuning in het proces met haar moeder en contact met haar vader. Ze vertelde me dat ze gehoopt had dat er tijdens de reading iets bij haar moeder zou gebeuren. “Misschien vind jij het een belachelijke gedachte, Marion, maar ik hoopte dat mama zou herstellen door het contact met papa. Ik hoopte op een wonder.” Ze begon te huilen. Ik kreeg enigszins een machteloos gevoel. Want dementie – Alzheimer is een vorm van dementie en het meest voorkomend van alle dementievormen – is juist iets waar ik helemaal niets mee kan, behalve het als mens aanzien en het proces laten gebeuren.

Op spiritueel niveau is het heel anders en dat probeer ik dan ook aan de familie uit te leggen.

Oude boosheid kan ineens opkomen en ineens wordt de bezoeker uitgescholden of verweten of er wordt geschreeuwd dat men weg moet gaan

Verwerkingsprocessen van het leven

Ook bij een stervensproces waar iemand helder van geest is, komt er een verwerking op gang van het aardse leven. De stervende mens raakt in een soort trance, waardoor er gesproken wordt over reeds overleden mensen alsof ze nog leven. Degene onder u die iemand hebben zien overgaan, weten dit hoogstwaarschijnlijk wel als de stervende nog kan praten. Er wordt gesproken over het verleden alsof het ‘t heden is. Oude voorvallen komen voorbij. Degene die overgaat, is dan bezig met de verwerkingsprocessen van het leven. Is het oordeel aan het opmaken. De mens wordt



geconfronteerd met de eigen daden en men ziet voorbijkomen hoe men met de ander is omgegaan. Bij de een is het stervensproces daarom wat minder vriendelijker dan bij de ander. De ene mens gaat zachtjes in een slaap en de ander maakt een ware doodstrijd door. Dit staat in verbinding met de wijze hoe men in het leven heeft gestaan.

Feitelijk is dit proces gewoon het reinigen van de chakra's. Dementie is een soortgelijk proces, alleen veel langduriger. Bij dementie is er een zekere afwezigheid van het "ik". De afwezigheid van het "ik" ontstaat dikwijls heel geleidelijk. Langzaam maar zeker wordt de dementie overheersender en kan de persoon zich steeds minder herinneren. Het is afhankelijk van hoe ver de dementie gevorderd is, of het "ik" (dus de mens zoals deze is) herkend wordt door de familieleden. Immers, soms is men ineens helder en kan er een goed gesprek plaatsvinden en een andere keer vraagt men zich af of degene die dement is, wel beseft heeft dat er bezoek geweest is. Als er bezoek geweest is en de persoon heeft gezellig zitten praten, kan het ook zo zijn dat het bezoek na het afscheid direct vergeten is en de persoon zich heel eenzaam kan voelen, omdat deze denkt nooit bezoek te krijgen. Dát is het trieste van dementie en ook pijnlijk voor de familie.

Oude boosheid, haat en jaloezie

Aan de andere kant ziet men vaak ook de verwerking van het aardse leven. Net als bij stervenden die spreken over het verleden alsof het 't heden is, gebeurt dat bij mensen met dementie óók. Ineens praten zij erover dat zij een feestje geven en dat moeder en vader er ook zijn, terwijl het familielid weet dat deze allang zijn overleden. De mens met dementie is op zo'n moment aan het verwerken. Ziet beelden van het leven. Zo kunnen er ineens oude emoties uit het verleden zeer levend worden. Oude boosheid kan ineens opkomen en ineens wordt de bezoeker uitgescholden of verweten of er wordt geschreeuwd dat men weg moet gaan. Ook weer heel pijnlijk voor de familie, maar ik kan wel zeggen dat er dan een oude emotie vrijkomt en dat dit een bevrijding kan zijn in verband met het uiteindelijke sterven.

Haat, jaloezie, alles wat de mens kent in het leven kan naar boven komen, als de demente persoon daarmee te maken heeft gehad. Wellicht is het gescheld of de woede niet voor de bezoeker of het familielid bestemd, maar deze krijgt het op dat moment wél naar zijn of haar hoofd. Ik zeg dan ook tegen de mensen die ik begeleid wanneer zij een dichtbij staand familielid hebben die aan dementie lijdt: "De boosheid, de haat is niet tegen jou gericht. Het is een emotie die vrijkomt." Probeer het op die manier te zien. Je hoeft ook niet te blijven zitten en je vol te laten schelden. Ga weg en vergeef, want de emotie die omhoog komt op dat moment, overschaduwde jouw aanwezigheid.

'Ik kon niet zo goed overweg met oma'

Zoals Charlotte, waar ik dit artikel mee ingeleid heb, zei: "Maar Marion, mama zei laatst letterlijk tegen me dat ik vroeger een kring ben geweest. Ze zei dat ik niet deug. Dat ik de meest slechte dochter ben die een vrouw kan krijgen. Dat heeft me zoveel pijn gedaan! Hoe kan ik dat dan rijmen met wat jij nu zegt? Mama had het écht tegen mij! Ik ben daar zo kapot van geweest. Ik ben een week niet naar haar toegegaan. Ik kón het gewoon niet." Ik zei dat ik me af zou stemmen op hetgeen er bij haar moeder gebeurd was. "Nee", kwam ik tot de conclusie, "Je moeder had het niet tegen jou. Ze herhaalde wat háár moeder tegen haar gezegd heeft. Ik zie dat heel helder."

Charlotte keek me met grote ogen aan, terwijl ze zei: "Dat klopt, Marion! Dat klopt inderdaad! Mijn oma was vroeger heel lelijk tegen mama. Mama heeft daar heel veel verdriet van gehad. Ze zei er nooit veel over tegen ons, hoor, maar als ik vroeg of we naar oma gingen dan zei ze: "Een andere keer." En als ik dan vroeg waarom ze niet wilde dan zei ze: "Omdat ik niet zo goed met oma overweg kan. Dáárom niet." Oh, Marion, wat ben ik verschrikkelijk blij dat je me dit vertelt. Maar wat erg voor mama dat ze dat dan weer moet beleven! Ik vertelde haar dat haar moeder, net als alle mensen die dement zijn, begeleid worden door de spirituele wereld. "Jij denkt dat ze alleen is, dat ze dit helemaal alleen moet doorstaan, maar ze heeft hulp. Ze ziet veel meer dan jij denkt. Ze is tijdens dit proces in contact met gidsen en overleden personen."

Ze is tijdens dit proces in contact met gidsen en overleden personen



Intensieve geestelijke begeleiding

Heeft ze het nooit over haar overleden familie, dat ze echt naar ze zit te zwaaien en jij kunt deze mensen niet zien?" Weer werden de ogen van Charlotte groot. "Ja, dat doet ze! Dat doet ze! Dat is ook een van de redenen dat ik haar naar jou heb gebracht voor een reading. Ze ziet mijn papa. Ze zwaait naar hem en zegt dan: Charlotte, zeg je vader eens gedag! En dan zeg ik ook nog: Nee mama, papa is er niet. Oh wat stom..." Ik schudde mijn hoofd en verzekerde haar dat ze zeker niet stom is. Sterker nog, ik kon het me voorstellen dat dit haar reactie was. "Neem jezelf niets kwalijk, hoor. Echt niet doen. Maar soms, in dit soort gevallen van het zien van een overleden persoon, is het 't beste om maar mee te doen en te zwaaien. Ze ziet hem namelijk écht! Daaraan kun je zien dat er ondersteuning is vanuit de spirituele wereld. Je vader is bij haar, helpt haar bij het proces, maar ook haar ouders en ik zie een broer van haar die is overleden. Jouw oom. Ze wordt echt intensief begeleidt en ze is echt niet eenzaam. Dat lijkt voor jou zo." Charlotte bevestigde me dat haar oom was overleden.

Toen ze wegging vroeg ze om een nieuwe afspraak, met de vraag of ik haar wilde begeleiden in het contact met haar moeder. Ze wilde weten hoe ze het beste met haar om kon gaan in andere situaties en ook wilde ze komen voor haar eigen verwerking. Bij de deur draaide ze zich nog een keer om en vertelde ze me dat ze de dag ervoor met mama naar het graf van haar vader was geweest. "Toen we terug waren verweet ze me dat ik nooit met haar daar naartoe ging, Marion." Ze haalde haar schouders op en zei het wat lachend. De lach was echter niet vrolijk, maar pijnlijk. Ik geloof dat veel mensen die dit lezen en een dement persoon – oud of jong – in dit verhaal herkennen.

Wens van de ziel

Vanuit mijn informatiebron, namelijk de geestelijke wereld, is dementie een ervaring die de ziel door wenst te maken. De mensen daar omheen ervaren hoe het is om in contact te zijn met iemand met dementie. Het stervensproces bij deze mensen is daarom milder, zelfs al zijn ze tijdens het sterven onrustig. Ze weten heel sterk dat er meer is en ze weten waar ze naartoe gaan. Bij een mens die helder is, kunnen daar nog wel eens twijfels en angsten door ontstaan. Ik zou dan ook willen zeggen voor de mensen die iemand met dementie in hun omgeving hebben: wéét dat hij of zij begeleidt wordt, dat er engelen, gidsen en overleden personen om hen heen zijn. Dat maakt het voor jou hopelijk een klein beetje dragelijker, waarbij ik de pijn van het aanzien zeker niet wil bagatelliseren. In mijn boek "de terugkeer van de Avalon-ELA energie" channel ik een stuk over deze "ziekte" zoals men dementie op aarde noemt. In dit boek gaat de geestelijke wereld in op dementie, naast andere aardse ziektes. Voor nu hoop ik dat jij verder kunt met deze zienswijze.



Is het gisteren of vandaag – Trijnie Lucht
Dementie anders bekeken, een persoonlijk verhaal

Dementie heeft naast het feitelijke lichamelijke en geestelijke lijden ook een spirituele dimensie. De auteur vertelt een zeer persoonlijk verhaal over haar eigen dementerende en inmiddels overleden moeder. Zij ziet de energie die met het proces te maken heeft en constateert dat de ziel een proces van traumaverwerking en reiniging ondergaat, daarbij geholpen door lichtwezens uit een hogere dimensie en familieleden die al zijn 'overgegaan'. De mens heeft zeven spirituele centra, de chakra's, en deze moeten worden doorlopen van het laagste niveau tot aan het hoogste niveau, de universele liefde. Pas dán is het leven af. Een intrigerend boekje dat een grote troost kan zijn wanneer men persoonlijk met dementie te maken heeft.

Eeuwig Leven Uitgeverij, ISBN: 9789492104243, 160 pagina's, Prijs: € 14,95
www.dementieandersbekeken.nl



De terugkeer van de Avalon ELA-energie – Marion Berndsen
Vragen over het aardse leven met een helder kosmisch antwoord

Sinds zeer lange tijd is de Avalon ELA-energie weer op aarde aanwezig om ons te ondersteunen en de antwoorden te geven waar we om vragen. Vanuit de energie van Egypte, Lemuria en Atlantis (ELA) schept De Raad van Avalon helderheid in vele onderwerpen, waaronder leven op aarde, geboorte en geboren worden met een handicap, ouder worden en dementie, tweelingzielen, de cyclus van de aarde, een parallel universum, het geheim van de Sfinx, het geheim van Atlantis, het leven op andere planeten, en het vergaan van de aarde. De antwoorden zijn opvallend warm en liefdevol. Deze magische Avalon ELA-energie voerde ooit de boventoon in Egypte, Lemuria en Atlantis (ELA) en later in Glastonbury, maar is misbruikt, waarop de bron (God) de energie terugtrok. Nu wordt deze energie ons opnieuw geschonken door de kosmos om een deel van ons karma weg te halen, zodat wij een snellere ontwikkeling doormaken en ziektes kunnen helen, tenzij de ziel anders wenst.

Uitgeverij Akasha, ISBN: 9789460150982, Paperback, 144 pagina's, Prijs: € 17,90
www.uitgeverijakasha.nl



De verborgen zin van dementie – Hans Stolp

In De verborgen zin van dementie beschrijft Hans Stolp een andere manier van omgaan met dementie en dementerenden, namelijk vanuit het hart. Op dit moment lijden in Nederland ongeveer 260.000 mensen aan dementie en dit worden er elk jaar meer. Hans Stolp geeft met zijn andere kijk op dementie een mogelijke oplossing voor dit snelgroeiende maatschappelijke probleem. Van buitenaf gezien lijkt dementie zinloos: wat is de betekenis van geheugenverlies of het niet meer herkennen van geliefden? Hans Stolp ziet het zo: dementerenden maken een transformatie door richting zachtheid en vrijheid, die ervoor zorgt dat zij na de dood zonder al te zware (onverwerkte) lasten kunnen binnentreden in de geestelijke wereld.

Uitgeverij VBK Media, ISBN 978-90-202-1146-7, 128 pagina's, Prijs: € 12,50
www.ankh-hermes.nl



Stop Alzheimer nu – Dr. Bruce Fife
Hoe je dementie, de ziekte van Parkinson, ALS, Multiple Sclerose en andere neurodegeneratieve stoornissen kunt voorkomen en doen keren

Stop Alzheimer nu is een boek van dr. Bruce Fife en heeft 576 pagina's met een onvoorstelbare hoeveelheid informatie en adviezen over neurodegeneratieve aandoeningen. Tegenwoordig lijden meer dan 35 miljoen mensen aan dementie. Elk jaar komen er wereldwijd 4,6 miljoen nieuwe gevallen bij elke 7 seconden één nieuw geval. De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. Dementie en andere vormen van neurodegeneratie horen niet bij het normale verouderingsproces. De hersenen zijn volledig in staat een leven lang normaal te functioneren, ongeacht hoe lang iemand leeft. Dementie en andere neurodegeneratieve stoornissen zijn ziekteprocessen die met succes kunnen worden voorkomen en behandeld.

ISBN: 9789079872893, 576 pagina's, Prijs: € 27,50
www.succesboeken.nl



Sporten vergroot de hersenen

Nieuw onderzoek

Aerobe training kan de geheugenfunctie verbeteren en tevens de hersenen gezond houden bij het ouder worden, zo blijkt uit een nieuw Australisch onderzoek.

Ingrediënten

In een internationaal samenwerkingsverband van onderzoekers van het National Institute of Complementary Medicine van de Western Sydney University, Australië en de Division of Psychology and Mental Health van de University of Manchester, Engeland, zijn de effecten bestudeerd van aerobe training (duurtraining zoals wandelen, hardlopen), op de hippocampus, een hersengebied dat van groot belang is voor het geheugen en andere hersenfuncties. De hersengezondheid neemt bij het ouder worden af, waarbij het gemiddelde brein met ongeveer vijf procent per 10 jaar krimpt na het 40ste levensjaar.

Positieve resultaten

Uit studies met muizen en ratten blijkt consequent dat door fysieke inspanning de grootte van de hippocampus toeneemt, maar tot nu toe was het bewijs bij mensen niet eenduidig. De onderzoekers namen 14 klinische onderzoeken door waarin de hersenscans van 737 mensen werden bestudeerd die deel uitmaakten van een groep die getest werd voor en na een trainingsprogramma, of van een controlegroep. Het betrof een gemengde groep van deelnemers: gezonde volwassenen, mensen met milde cognitieve beperkingen zoals Alzheimer en mensen met een klinische diagnose van psychische ziekte zoals depressie en schizofrenie. De leeftijd varieerde tussen de 24 en 76 jaar, de gemiddelde leeftijd was 66.

Effecten van aerobe training

De onderzoekers keken naar de effecten van aerobe training, zoals stationair fietsen, lopen en rennen op de loopband. De duur van de interventies lag tussen de drie en 24 maanden met een aantal sessies per week van 2 tot 5. De resultaten, die zijn verschenen in het tijdschrift *NeuroImage*, toonden over

het algemeen aan dat de training, hoewel die geen effect had op het totale hippocampusvolume, zorgde voor een aanzienlijke vergroting van de linkerkant van de hippocampus bij mensen.

Hersenvoordelen

De hoofdauteur, NICM postdoc Joseph Firth, zegt dat de studie een van de tot nu toe duidelijkste bewijzen levert voor de gunstige effecten van lichaamsbeweging voor de hersengezondheid. “Onze data toonden aan dat de belangrijkste ‘hersenvoordelen’ niet zozeer optreden doordat aerobe training zorgt voor vergroting van de hippocampus zelf, maar doordat het zorgt voor een afname van de snelheid waarmee de hersenen krimpen. Met andere woorden, aerobe training kan gezien worden als een onderhoudsprogramma voor het brein.” De resultaten hebben, naast het feit dat ze het ‘gezond’ ouder worden bevorderen, implicaties voor de preventie van leeftijd gerelateerde neurodegeneratieve aandoeningen zoals Alzheimer en dementie, aldus Firth. Er is echter wel meer onderzoek nodig om te bevestigen.

Interessant is dat lichaamsbeweging een van de weinige “bewezen” methodes is voor behoud van het volume en de functie van de hersenen tot op hoge leeftijd



Dementie, vloek of zegen?

In Nederland hebben meer dan 260.000 personen een vorm van dementie, 50.000 daarvan wonen in een verpleeghuis. Acht procent van de mensen boven de 65 heeft deze diagnose en er is een kans van één op vijf dat je zelf dement wordt. Onderzoek onder 800.000 mensen over de hele wereld laat zien dat mensen met een partner minder vatbaar zijn voor dementie. (Cijfers van het Internet.)

Onze buurvrouw werd vanaf haar 80e steeds vergeetachtiger. 'Ja kind,' zei ze, 'mijn moeder is wel 94 geworden, en pa 86, maar beiden waren dement! En ook mijn oudste zus was dement. Dat kan mij ook gebeuren. Wil je me dan eerlijk waarschuwen? Van mij hoeft het dan niet meer!' Ik zei dat ik dat zou doen. En trachtte haar gerust te stellen: 'wat anderen overkomt hoeft jón niet te gebeuren! Geef er geen aandacht aan...'. Maar ik snapte ook wel dat dit niet echt aankwam. Bovendien vond ik haar de laatste maanden wel érg vergeetachtig. (Maar ze zei dan steevast: 'Ik ben wel cum laude voor het gymnasium geslaagd, maar een goed geheugen heb ik nooit gehad!')



Ach gohhh!

Tja, mijn buurvrouw. Gek op poezen; dat was algemeen bekend in de buurt. Veel magere aanlopertjes vonden bij haar een warm mandje. Aan ons werd altijd gevraagd om een gat in haar tuin te graven als er weer een van ouderdom en/of vetzucht omgerold was. Dat waren verdrietige dagen voor haar waarvan ze weer even moest herstellen. De laatste poes die we met haar begraven hebben was Micky. We hadden er steeds meer een hele ceremonie van gemaakt. Inclusief houten kruisje, koffie met cake en napraten. Dikke tranen rolden dan uit haar grote blauwe ogen. Dus had ik om haar te troosten 's-middags een kaartje met poezenkop – sprekend Micky – in haar bus gedaan. En daarop geschreven dat Micky haar enorm bedankte voor haar liefde en goeie zorgen, en dat hij het nu heel goed had in de poezenhemel. Nog geen uur later stond ze met haar rollator voor onze deur... huilend en met het kaartje in haar hand. 'Weet je wie er dóód is...'. Ach gohhh! Ik had Micky voor de 2e keer laten overlijden... (Kan je wel, zei partner, 'n verse wond openrijten!) Maar vanaf toen wisten we het zeker. Ook zij was aangetikt door het dementiespook.

Door de onwetendheid over ons altijddurende leven – eeuwig in ontwikkeling – is er vaak grote angst voor doodgaan en/of de laatste veroordeling

Spookbeeld?

Maar is dement worden eigenlijk wel zo'n spookbeeld? Of zou het ook een mild en verzachtend proces kunnen zijn? De scherpe randjes afhalend van bijvoorbeeld de angst om dood te gaan, om de controle over het leven te verliezen. De angst om dierbaren los te laten. Je focus af kunnen halen van de realisatie geen doel of uitdaging meer te hebben. Op een eindstation aangekomen, zoals het verzorgingstehuis. Je ziet vaak bij mensen met diagnose dementie dat de aandacht verschuift naar andere tijden. Weg van het hier en nu naar het verleden of zelfs reikend naar een andere dimensie. Het anders gaan focussen – het dagdromen over de jeugd, of het teruggaan naar bijzondere belevenissen uit het verleden –, is dat zo erg? Of de aandacht die nu kan uitgaan naar familie of partner die al over zijn: is dat erg? Wanneer deze mensen zeggen dat ze hun geliefden hebben ontmoet en gesproken: waarom zou dat niet kunnen? Het heeft allemaal niet zo veel te maken met fysiek of niet-fysiek zijn, maar met focus. Wellicht kunnen zij nu veel vrijer focussen! Je zou kunnen zeggen dat dement worden het zachtjes terugtrekken is van de aandacht op het hier en nu en deze verschuiven (bewust of onbewust) naar andere tijden: het verleden of de toekomst.

Glasheldere herinneringen

De oude dame waar ik het net over had kon helemaal opleven wanneer je haar naar voorbije tijden vroeg. Niks vergetelheid! Ze wist het nog haarscherp. Haar moeder, die het thuis zo warm en gezellig kon maken. (Vertelde ze dan met enige heimwee.) Vrienden – ook namen kwamen zonder aarzeling – die altijd mee konden eten. Poes Poekie die tot haar grote verdriet op een dag niet meer thuiskwam. Oma die bij hen inwoonde, 17 kinderen had gebaard en in haar kleine huisje toch altijd een mooie kamer had vrijgehouden voor als meneer pastoor langs kwam. (Om te vragen of er weer 'n kleine op komst was.) 'Wat hadden we vroeger toch heilig ontzag voor de kerk hè!' zei ze dan.) Haar lieve vader die als weeskind opgroeide in het oudemannenhuis in Edam, dat geleid werd door hardvochtige nonnen. En tegen haar zei: 'Als jij het klooster ingaat ben je mijn dochter niet meer!'

Ik heb alles tientallen keren aangehoord. Ik heb geen engelen-geduld maar het was háár geschiedenis, haar verleden en tegelijkertijd werd het weer haar heden. Maar soms was ze in ene weer zo bij en ad rem – en tegenstrijdig – als wat. 'Waarom gaat een mens niet gewoon dood!', had ze eens vertwijfeld uitgeroepen. 'Zou je dat willen?' vroeg ik. 'Zend je vraag naar boven, dat wordt echt wel gehoord!' Maar: oh néé! Hoe ik er bij kwam! Ze wilde er nog zijn voor de poezen en haar

*Kosten nog moeite
worden gespaard
om ons
- goedgebedoeld -
in leven te houden*





gehandicapte dochter (die natuurlijk uit huis en in goede handen was). 'Ik zal een mooi woordje doen als je er niet meer bent,' zei ik. Ze had me beledigd aangekeken: 'Of ik over jou! Wie zegt dat ik eerder ga!' Ik rolde bijna van m'n stoel van het lachen over haar snedigheid. 'Je hebt gelijk!' zei ik.

Niet bang?

'Ben jij niet bang dat je later dement wordt?' Ze vroeg het me vaak. 'Nee, ik word niet dement.' 'Dat kun je nooit zeggen,' zei ze dan berispelend. 'Dat heb je niet zelf in de hand.' Ik dacht daar anders over, maar het had geen zin om haar dat te vertellen. Het zou haar maar kwetsen. Mijn moeder en schoonmoeder zijn beiden op jonge leeftijd overleden.

Onze vaders zijn tot op hoge leeftijd – wel met operaties en medicijnen – kraakhelder gebleven. Beiden hebben tot op het laatst interesse gehouden in actualiteiten, tv, muziek, krant en boeken. Dat hield ze scherp. Toch gaven ook zij beiden allang geen gelukkige indruk meer. "Pap, ik had jou wel 'n tikkie dementie gegund. Of liever nog: begrip over de dood. Maar ja. Ondanks dat ik voelde dat je me graag zag, bleef ik – met mijn vrije ideeën – toch een beetje dat buitenbeentje."

De mens wordt ouder en ouder. Vooral door de medische zorg, waardoor het knap lastig sterven is. Te vaak worden we kunstmatig – door chemische preparaten – in leven gehouden. Pilletje hier, poedertje daar, mond open en slikken maar. Kosten nog moeite worden gespaard om ons – goedbedoeld – met man en macht in leven te houden. Ook al hebben we niet echt zin meer in dat leven, hebben we eigenlijk – als we naar ons gevoel zouden luisteren – voldoende geleefd en is de geest bereid en verlangend om naar een hemelse dimensie over te stappen. 't Recht om op een natuurlijke wijze te mogen gaan, of wanneer wij dat zelf wensen – euthanasie – lijken we niet te hebben. En met 'op een natuurlijke wijze' bedoel ik óók wanneer ons lichaam ernstige ziektesignalen afgeeft. Die vervolgens niet echt gerespecteerd worden: niet door de arts die opgeleid is om ons in leven te houden maar ook niet door de zieke zelf. De opinie van de arts vinden we meestal belangrijker dan naar onze eigen innerlijke stem te luisteren / deze te raadplegen (Iets wat we vaak al jong afgeleerd hebben).

Onwetendheid

De grootste reden van dit alles – zowel bij medici als patiënt – is de enorm pijnlijke onwetendheid over dat wat ‘de dood’ genoemd wordt. De dood is in plaats van een organisch en zelfs verlichtend proces onze vijand geworden. Doodgaan is not-done en taboe. Ons fysieke lichaam in alle vrede loslaten omdat je leven klaar is – en alleen jijzelf kunt dat beoordelen – mag niet. (Ik heb het niet over diegenen die nog volop genieten van het aardse leven!

Bewust gaan worden wie wij in waarheid zijn, dát is waar het om gaat!

Door wie de levensenergie nog heerlijk stroomt: leeftijd is niet belangrijk!) Ik heb het vooral over ouderen die hun leven écht gehad hebben, zich niet goed voelen en (ook) daardoor allerlei schrijnende kwalen ontwikkelen. Of wegwijnen in eenzaamheid, voordat ze loslaten en kunnen gaan. Dat brengt heel veel onnodig leed, ook voor hun kinderen.

Door de onwetendheid over ons altijdurende leven – eeuwig in ontwikkeling – is er vaak grote angst voor doodgaan en/of de laatste veroordeling. (Met dank aan misleiding door religies zoals de Rooms Katholieke Kerk, die de zuivere leringen van hun grote Leraar door vele eeuwen heen bewust zo ongelofelijk heeft misvormd.) In werkelijkheid is er oneindig leven en een Bron van onvoorwaardelijke Liefde waaruit we – in fysieke en niet-fysieke staat – altijd kunnen putten. Wanneer we dát met heel ons hart weer herinneren en vertrouwen, hoeven we geen dementie meer te ontwikkelen om er zachtjes tussenuit te knijpen. Dan zullen we met vertrouwen en een glimlach overgaan naar een andere dimensie omdat wij zélf voelen dat dit leven op aarde klaar en af is. Nieuwe medicatie verzinnen om dementie te bestrijden is geen oplossing. Bewust gaan worden wie wij in waarheid zijn, dát is waar het om gaat!





Dementie als opmaat van de fysieke overgang

Diep in zichzelf verscholen doolt de dementerende rond, op reis naar huis. Echter, het fysieke lichaam veelal nog krachtig in het leven staand, heeft nog geen haast om deze reis aan te vangen. De eenheid in lichaam en geest wordt afgebroken waarbij er een splitsing tussen het fysieke lichaam en de lichtlichamen plaatsvindt.

Is het zo dat de ziel eraan toe is om naar huis te gaan en is er sprake van een voltooid leven? Of is er iets anders aan de hand? Als je puur wetenschappelijk kijkt, kan er sprake zijn van bijvoorbeeld erfelijkheid. Ook kunnen ziekten zoals een hersenbloeding de oorzaak zijn van het ontstaan van dementie. Maar als je voorbij de ogenschijnlijke oorzaak in de ziel van de dementerende gaat kijken, is er veelal een andere oorzaak debet aan de intrede van dementie. Vaak ligt de oorzaak in een ver verleden die zelfs voorbij het huidige leven kan gaan. En voor eenieder is deze oorzaak verschillend.



Erfelijke belasting

Je kunt wel stellen dat dementerenden, bewust of onbewust, niet het leven hebben geleid dat zij diep van binnenuit wilden leiden. Zij waren beperkt in hun gedachten door de imprint die zij door het Aardse leven hadden meegekregen. Deze imprint van gedachten krijgt al vorm vanaf het moment dat de vormgevers, zoals de ouders, leerkrachten, sociale omgeving, 'vat' krijgen op een kind. Begrijp het niet verkeerd, ook de vormgevers handelen in de meeste situaties zoals zij denken dat goed is. Ook zij hebben de imprint van hun vormgevers meegekregen, de zogenaamde erfelijke belasting. Deze imprint bepaalt voor het overgrote deel hoe het toekomstige leven van de mens en van de dementerende in spe vorm zal krijgen. Door deze vorming wordt de voelbare kosmische verbinding waarmee een kind naar de Aarde is gekomen, langzaam maar zeker afgebroken. Het innerlijk weten en voelen raakt steeds verder naar de achtergrond. En deze verbinding, die essentieel is voor ons menszijn, is de feitelijke oorzaak van de uiteindelijke vorming van dementie.

Dementie als transformatieproces

Bij dementie gaat het niet om het feit of iemand wel of niet een gelukkig leven heeft geleid. Het gaat om een intens diep verlangen, een gemis, waardoor de ziel terug wil keren naar de bron van waaruit hij is gekomen. Dementie is een transformatieproces. Een proces waarbij de verbinding tussen lichaam en geest steeds verder wordt afgebroken, totdat er een schijnbare leegte, een vegeterend lichaam, overblijft. Maar in hoeverre is dit daadwerkelijk een leegte en is er sprake van een vegeterend lichaam? Immers waarom anders zou een leven eindeloos 'gerekt' worden? Bij bijvoorbeeld een plotselinge hartstilstand, een fatale hersenbloeding of kortstondige ongeneeslijke ziekte wordt de afscheiding tussen het fysieke lichaam en de lichtlichamen bij het overlijden ingezet. Maar wat houdt dit transfor-

matie- ofwel omvormingsproces dan in? Wel, doordat de ziel zich aan het afsplitsen is en als het ware gevangen is in het vacuüm tussen het fysieke lichaam en de lichtlichamen, gaat de ziel als vanzelf een bewustwordingsweg in. Daarbij gaat hij of zij enerzijds afstand doen van het verleden en anderzijds de onafgemaakte lessen bezien. Dit behoeft een toelichting.

Drie lichtlichamen

Ons kosmisch menszijn is opgebouwd uit een fysiek lichaam en drie lichtlichamen, te weten het etherisch lichaam, het astraallichaam en de Innerlijke Bron, ook wel ons hogere zelf of innerlijke weten genoemd. Het etherisch lichaam is het meest verbonden met ons fysieke lichaam, daar vindt de verwerking van ons denkproces plaats. Het etherisch lichaam is het filter tussen het fysieke lichaam en de overige twee lichtlichamen. Als we het over ons lichaam hebben, dan bedoelen we in feite ons fysieke lichaam en etherisch lichaam. Daar omheen zit ons astraallichaam en dit lichaam is groter dan het fysieke en etherisch lichaam en kan groeien en krimpen, afhankelijk van de gemoedstoestand van de mens. Mensen die dit kunnen waarnemen, noemen het ook wel samen met het etherisch lichaam onze aura. In het astraallichaam ligt ons innerlijk geheugen opgeslagen. Alles wat we meemaken in ons leven wordt hierin opgeslagen en verwerkt. In dit lichaam zit onze ziel. Over dit lichaam vormt zich een nog groter lichaam: onze Innerlijke Bron. Dit lichaam is de kern van ons bestaan en is eeuwig. In dit lichaam zit ons kosmisch geheugen, alle kennis vanuit dit leven en voorgaande levens, opgeslagen.

Splitsing tussen fysiek lichaam en lichtlichamen

Bij dementie vindt er, zoals eerder gezegd, een splitsing plaats tussen het fysieke lichaam en de lichtlichamen. Het astrale lichaam waarin de ziel is gehuisvest, komt los te staan van het fysieke lichaam en de overige lichtlichamen. Het fysieke lichaam raakt langzaam in een vegetatieve toestand en onze Innerlijke Bron kan zich nog niet losmaken van het fysieke lichaam, dat zou immers de dood doen inleiden. Ons astrale lichaam, waarin ons innerlijke geheugen en onze ziel zit opgeslagen, komt in een schijnbaar niemandsland, ofwel een berustingsfase terecht, waarin de ziel enkel met zijn verleden bezig kan zijn. Dit verklaart ook waarom dementerenden zo met het verleden bezig zijn, en in zijn of haar omgeving het verleden terugzien. Dit is over het algemeen een uiterst langzaam, maar o zo belangrijk proces.

In dit proces worden belangrijke lessen geleerd en afgesloten. Naarmate het proces vordert en het moment van overgang dichterbij komt, zie je dat in deze fase de dementerende een heldere fase doormaakt. Dat komt doordat de berustingsfase voorbij is en het fysieke lichaam weer informatie en inzichten krijgt via de verbinding Innerlijke Bron, astraallichaam,



De lijdensweg van een dementerende wordt veelal door hem of haar zelf niet zo ervaren...

etherisch lichaam naar het fysieke lichaam toe. Wat je kunt zien in deze fase is dat de dementerende niet meer vanuit het hoofd praat, de hersencellen zijn immers grotendeels afgestorven, maar vanuit het gevoel, ofwel het innerlijk weten. Deze heldere periode is een wezenlijke periode, om eventueel nog een puntje op de i te zetten, maar ook nog het hart te kunnen luchten.

Doorwerking op de partner

Daarnaast werkt deze karmische periode ook door op de omgeving van de dementerende, op de eventuele partner en diens kinderen, familie en vrienden. Bij met name de partner en diens kinderen is de persoonlijke les evenredig groot ten opzichte van de dementerende. Zij maken een gelijk proces door, enkel niet vanuit de vergetelheid, maar vanuit de bewustzijnsfase. Alle aspecten van het leven worden hierin aangeraakt. Allereerst verandert de rol van met name de partner. Zijn ze eerst partners en geliefden, langzaam verliest de gelijkwaardigheid in de relatie zijn kracht en wordt de rol steeds meer van verzorgende en verzorgde. Dit vergt vooral bij de partner een groot aanpassingsvermogen, waarbij nauwelijks ruimte is voor het rouwproces waar hij of zij doorheen gaat. De partner moet sterk en standvastig zijn in deze veranderende relatie.

Maar ook voor de partner zit er, naast het verdriet en het steeds meer afscheid nemen van zijn of haar partner, een diepere les en betekenis verscholen in dit aspect van hun leven. De partner wordt min of meer gedwongen naar zijn of haar eigen leven te gaan kijken: Waar sta en stond je in jouw leven en in de relatie? Wat waren en zijn de pijnpunten? Wat waren de mooie momenten? Het is een fase van afronding. Op de juiste wijze toegepast een uiterst belangrijke maar ook mooie fase in de afronding van de feitelijke relatie, waar afstand gedaan kan worden van het verleden, en waarin de liefde de bovenhand kan krijgen. Deze fase wordt ervaren door de dementerende en meegenomen op diens reis van transformatie en omvorming.

Doorwerking op kinderen

Maar ook bij de eventuele kinderen is deze reis, naast het verdriet, een bijzondere. In hun reis zit de zogenaamde erfelijke belasting. Deze belasting zorgt ervoor dat kinderen met hun verleden, heden en toekomst geconfronteerd worden. In het verleden zit zowel de pre-incarnatieperiode als het huidige deel van hun incarnatie besloten. Wat is de specifieke les van de incarnatie geweest in dit gezin? En bij deze dementerende ouder? Waar of waarin zit de spiegeling? De toekomst is de onzekere factor, zowel in de verbinding met de dementerende als de eigen toekomst. Welke invloed heeft de erfelijke belasting op het leven van het kind? Het heden vertegenwoordigt de alomvattendheid van het leven in het Nu,



waarin alles, zowel verleden, heden als toekomst besloten ligt. Voor kinderen van dementerende ouders is het belangrijk om te kijken naar de relatie die zij hebben met deze ouders. Welke onafgemaakte lessen of pijnpunten zijn er nog? Ook is deze fase voor kinderen een uiterst belangrijke periode om inzicht te krijgen in het eigen leven, in de relatie met de dementerende ouder en om berusting te krijgen in beider toekomst, van waaruit de erfelijke belasting, ofwel de karmische les, overstegen kan worden. In deze periode kan het onuitgesprokene met de ouder besproken worden, ook als de ouder schijnbaar niet meer in het hier en nu aanwezig is. Het wordt door de dementerende waargenomen en opgenomen. Het kind kan dat veelal voelen of deelgenoot hiervan worden in de eventuele heldere fase die een dementerende heeft.

... het is de pijn en verdriet van de partner en kinderen die het proces als lijden zien

Dementie als belangrijke levensfase

In het proces dat dementie heet, liggen de belangrijkste lessen besloten van de dementerende en diens naasten. Vanuit een hogere dimensie bezien, is dementie een belangrijke fase in een iemands leven, zonder afbreuk te doen aan al de pijn, verdriet en emoties die daarmee gepaard gaan. De schijnbare lijdensweg van een dementerende wordt veelal door hem of haar zelf niet zo ervaren. Het is de pijn en verdriet van de partner en kinderen die het proces als lijden zien. Het voortijdig afbreken van het dementieproces, met behulp van euthanasie, is het voorkomen van deze lijdensweg. Maar de weg tot transformatie en omvorming van de lessen, voor zowel de dementerende als de partner en de kinderen, die ten grondslag liggen aan dementie, worden hierbij eveneens geëuthanaseerd. Het zal in een volgende incarnatie opnieuw aangereikt worden.

Het is uiteindelijk de oneindige liefde in het dementieproces, gevoed vanuit de ziel en ontdaan van de fysieke belasting, dat resteert nadat de fysieke verbinding vanuit de geest is afgelegd. Deze liefde, veelal in de laatste levensfase voelbaar, is de opmaat van de fysieke overgang. De reis naar huis kan worden voltooid.



Bloesemremedies en Schüssler celzouten bij dementie

Bloesemremedies en celzouten worden al regelmatig gebruikt bij dementie.

Er is nog niet zo heel veel over bekend, maar er zijn al wel verschillende ervaringen die goede resultaten laten zien. Een van de voorbeelden was een man van 85 jaar, die niet meer naar de dagopvang kon door de verergering van zijn dementie. Hij zat alleen nog maar thuis en deed verder niets.

Er werd hem bovendien verteld dat er geen herstel meer mogelijk was en het alleen maar slechter zou gaan. Nu, na twee jaar bloesemremedies gebruikt te hebben, is hij weer terug op de dagopvang en is hij in staat om kleine werkzaamheden uit te voeren.

Juist doordat bloesemremedies zo diep op het bewustzijn kunnen inwerken, zijn er verschillende mogelijkheden om gericht te kunnen werken op de hersenen. Zo zijn er al jarenlang goede resultaten bekend bij het gebruik van bloesemremedies bij een tia/herseneninfarct. Een aantal bloesemremedies die voor dit soort problemen wordt gebruikt, heeft ook weer goede resultaten gegeven bij dementie. In ernstige situaties is het echter aan te bevelen om niet alleen bloesemremedies te gebruiken, maar ook de Schüssler celzouten in te nemen.

Combinatie remedies

Je kunt een fietser wel topfit maken, maar wanneer de fiets vierkante wielen heeft, komt de fietser evenmin vooruit. Waarbij de fiets voor het lichaam staat en de fietser voor de geest. De bloesemremedies die veel gebruikt worden bij bovengenoemde problemen zijn de **Paarse Dovenetel**, de **Reuzenstropharia**, de **Purple Flower**, de **Terra**, de **Pepermunt**, het **Komkommerkruid**, het **Vingerhoedskruid**, het **Papagaaiblad** en de **Liefde**. Vooral de combinatie van deze eerste vier genoemde remedies heeft bijzonder goede resultaten gegeven op het gebied van de hersenen.

Opnieuw plezier krijgen

De Paarse Dovenetel bloesemremedie laat je opruimen, zowel fysiek, emotioneel als spiritueel. Ze herstelt de structuur en zorgt weer voor de doorstroming, speciaal in die gebieden, die

geblokkeerd zijn. Wanneer je bijvoorbeeld te maken hebt met teveel, te weinig of verstoorde structuur in de hersenen. Ze helpt je deze structuur te doorbreken, net als de bloemen van de Paarse Dovenetel, die naar buiten springen uit de gestructureerde vorm. De Reuzenstropharia is een bloesemremedie van een paddenstoel, die bij de plaatjeszwammen hoort. Ze verdeelt de moeilijk verwerkbare emoties in kleine stukjes en zorgt er op deze manier voor dat je niet meer tegen alles aan gaat kijken, maar gaat aanpakken, omdat je er weer plezier in krijgt. De Reuzenstropharia bevordert het doen. Ze laat je direct aanpakken, wanneer je al te lang over alles wat je moet doen zit te dubben en er geen beweging in komt. De Reuzenstropharia geeft je ook een betere verbinding met jezelf en je innerlijke rust, waardoor je makkelijker in staat bent om oude kennis en wijsheid te integreren in je hedendaagse bestaan, waarbij oude trauma's losgelaten kunnen worden. Vooral belangrijk voor de manifestatie en het voorste gedeelte van de hersenen.

De Purple Flower helpt je met het loslaten van overbodige gedachten en zorgen

Verbinding

De Purple Flower heeft een loslatende en ontspannende kwaliteit. Waarbij het belangrijkste is dat ze je helpt met het loslaten van overbodige gedachten en zorgen. Daarna geeft ze ontspanning en verlichting van de energie rondom je hoofd. Door deze ontspanning krijg je rust en daardoor word je tevens beter geaard. Er ontstaat daardoor ruimte om, door de diepere verbinding met je hart, ook een diepere verbinding met je omgeving te maken. De Terra is een eerste hulp remedie, die zorgt dat je niet in de spanning schiet, maar dat je weer de verbinding met jezelf kunt maken. Ze aardt je, voert spanning af, maakt helder, geeft bescherming en zorgt dat je weer verbinding met je gevoel kunt maken. Bovendien helpt ze met het loslaten van trauma.

De Pepermunt is belangrijk wanneer er teveel op je af is gekomen en je het niet kunt verwerken. Ze werkt dan ook op de darmen en het verteren, maakt helder en wakker. Het Komkommerkruid is vooral van belang wanneer het alsmaar heeft tegengezeten in je leven en je niet meer verder kunt. Ze geeft je een duw om verder te gaan. Het Vingerhoedskruid helpt je met het loslaten van de oude patronen die je geleerd hebt, waarbij je bent vergeten naar je hart te luisteren.

Het Papegaaieblad geeft je de duidelijkheid in je bestaan, wanneer je niet meer weet wat je richting en doel is hier op de aarde, terwijl de Liefde je neerzet vanuit je hart, je bron en kern van je bestaan. Er zijn natuurlijk nog meer bloesemremedies, die een goed resultaat zullen geven, omdat bij de keuze je er vanuit moet gaan dat iedere persoon uniek is.

Van de Schüssler celzouten is bijvoorbeeld de Kalium phosphoricum nr. 5 een heel belangrijke, omdat deze te maken heeft met het denken en alles wat er op je afkomt. Deze past voor 95% bij de Reuzenstropharia en wordt dan ook bijna altijd tegelijk gekozen. Van Adler is er aanvullend, bij een fysiek tekort, de Ortho nr. 5, dit is een voedingssupplement waarin de juiste voedingsstoffen zitten die de aanmaak van Kalium phosphoricum bevorderen. De Kalium phosphoricum nr. 5 is het beste middel voor alle uitputtingsverschijnselen van psychische of van lichamelijke aard. Het maakt samen met Natrium chloratum nr. 8 nieuw weefsel aan.

Van alle mineralen van Dr. Schüßler is de Kalium phosphoricum het antisepticum bij uitstek, omdat het belastende stoffen onschadelijk maakt. Dit mineraal komt voor in alle hersenen en zenuwcellen, in het bloed en in de spieren en is een onontbeerlijke energiedrager. In het lichaam bindt het lecithine. Het geeft de kracht en het vermogen om onder druk te werken. Ze zorgt ervoor dat je je verantwoordelijkheid kunt nemen en kunt dragen. Dat je op tijd rust kunt nemen en niet



altijd maar doorjaagt, totdat uitputting het gevolg is. Goed bij moedeloosheid, schuchterheid, vreesachtigheid, pleinvrees en uitputting. Vooral van belang wanneer je het gevoel hebt dat er teveel van je geëist wordt en dat je alle verantwoordelijkheid naar je toetrekt en er iedere keer wéér meer bijneemt, of wanneer je helemaal geen verantwoordelijkheid kunt dragen. Dit mineraal kan gecombineerd worden met het Elasticiteitsmengsel (nr.1, nr. 3, nr. 8, nr. 9, nr. 11) van Sonnenmineral, samen met de Magnesium phosphoricum nr. 7 voor de sturing van het vegetatieve zenuwstelsel en de invloed op het hart, de zenuwen, de bloedsomloop, de klieren, de spijsverteringsorganen en de stofwisseling en de Kalium-aluminium sulfuricum nr. 20.

Dit laatste mineraal werkt op de spijsvertering, bij hardnekkige verstopping, maag en darmkolieken. Een tekort maakt gevoelig voor klachten aan het centrale en perifere zenuwstelsel en wordt gebruikt bij darmkrampen, winderigheid, opgezette darmen, verstopping, overbelast zenuwstelsel en duizeligheid. Ze verbetert leerstoringsen, bij traag reactievermogen, dementie. Hardnekkig ziek-zijn van zwakke, oudere mensen. Bij Alzheimer is dit mineraal (nr. 20) in een combinatie te gebruiken met Calcium fluoratum nr. 1, Ferrum phosphoricum nr. 3, Kalium phosphoricum nr. 5, Natrium chloratum nr. 8, Silicea nr. 11, Cuprum arsenicosum nr. 19 en Zincum chloratum nr. 21. Bij een gebrek aan energie kan er het beste begonnen worden met het Energiemengsel van Sonnenmineral (nr. 3, nr. 5, nr. 8, nr. 9), de Magnesium phosphoricum nr. 7 en de Kalium-aluminium sulfuricum nr. 20. Let wel op dat het niet een proces is van enkele weken, maar dat er voor een mogelijk herstel veel tijd nodig is.



Dementie en de verandering in de aura

‘Is het gisteren of vandaag?’

‘Het is vandaag hoor,’ antwoord ik.

‘Gelukkig,’ antwoordt mijn moeder.

Vanaf het moment dat mijn moeder mij deze vraag stelde, realiseerde ik me hoe ernstig het is wanneer je ‘verdwaald’ bent in je hoofd. Dementie is een hele ernstige en zware ziekte. Niet alleen voor de zieke mens maar zeker ook voor de omgeving, of dat nu de directe familie is, de arts of de hulpverlener, het maakt niet zoveel uit. Toch heb ik uit eigen ervaring mogen waarnemen dat er veel, heel veel gebeurt wat niet voor iedereen direct zichtbaar of voelbaar is. Ik heb het dan over het observeren van de aura.

Gedurende dit waarnemen is voor mij helder geworden dat er een diep proces van reiniging plaatsvindt in de ziel. Als auratherapeut was het voor mij een logische stap de aura van mijn moeder te observeren. Zij leed aan vasculaire dementie en alzheimer. Het observeren van haar aura deed ik vooral op de momenten dat ik niet met haar kon communiceren.

Ze kon dan niet uit haar woorden komen terwijl ik zag dat ze ergens mee worstelde. Op deze momenten ging ik in een liefdevolle verbinding met haar door mijn hand op haar hartchakra te leggen waarin voor mij de liefde voelbaar was en zichtbaar werd. Dit zichtbaar worden is de eerste stap geweest op weg naar de spirituele achtergronden van dementie. ‘Wanneer wij de mens kunnen volgen in de verdwaalde geest gaat er een nieuwe wereld open. Deze wereld geeft ons de kans anders naar dementie te kijken’

Wat wil dementie ons zeggen?

In ons hart woont de Ziel. De energie van de Ziel is in een voortdurende verbinding met de Lichtwereld. Gedurende het proces van dementie trekt de Ziel zich langzaam terug uit het aardse leven. De mens keert zich naar binnen. Tijdens dit proces worden trauma’s en angsten aangekeken en verwerkt. Alle ingeslikte emoties kunnen alsnog worden geuit. De manier waarop dit gebeurt, verschilt van mens tot mens. Boosheid, angst en frustraties kunnen op een heftige manier naar buiten komen. Maar ook momenten van diepe rust en in die rust is er een openheid om in een liefdevolle verbinding te gaan. Je zou voorzichtig kunnen zeggen dat de zieke mens verinnerlijkt om zo alle maskers af te doen die gedurende het aardse leven zijn opgedaan. De ware mens wordt zichtbaar. Vaak is er een diep verdriet waar geen woorden voor zijn en huilt de zieke mens de tranen alsnog.





Gedurende het proces van dementie worden trauma's en angsten aangekeken en verwerkt. Alle ingeslikte emoties kunnen alsnog worden geuit

Liefdevolle healing

Vanuit mijn werk ben ik gewend samen te werken met mijn overleden vader en vele helpers uit de Lichtwereld. Er is heel veel hulp vanuit deze wereld. Er zijn bijvoorbeeld 'Lichtwerkers' die ervoor zorgen dat er licht wordt gecreëerd in de aura van de zieke mens. Er zijn 'Wegvoorbereiders' die ervoor zorgen dat de weg wordt voorbereid naar de Lichtwereld. Je kunt je deze weg voorstellen als een gouden weg waarop de zieke mens af en toe de eerste stappen mag zetten tussen de aarde en de hemel. Dan zijn er de vele engelen die zorgen voor heel veel licht en liefde. Al deze lieve, wijze 'helpers' werken deels in de aura maar ook in de ziel met maar één doel, liefdevolle healing aanreiken in de diepe lagen van ons

bewustzijn. Tijdens deze healingen wordt de mens voorbereid op het sterven. *De manier waarop dat gebeurt is zo ontzettend liefdevol dat het me nog iedere keer diep ontroert. Ik heb het als heel waardevol en een voorrecht gezien dat ik dit heb mogen waarnemen.*

De 'Lichttuin'

Ongeveer een maand voor mijn moeder sterft, verschijnen er 4 vrouwen bij mij gehuld in wit Licht. In mijn boek noem ik deze vrouwen de 'lichtvrouwen'. Vanaf nu begeleiden zij mij naar de 'Lichttuin'. In deze tuin waar de sfeer heel sereen is, ontmoet ik mijn vader. Mijn vader laat mij weten dat mijn moeder binnen niet al te lange tijd gaat sterven. Hij bereidt mij daarop voor en geeft mij de liefdevolle opdracht regelmatig naar deze plek in de lichttuin te gaan. Mijn vader neemt mij mee en ik wandel in een zeer, zeer transparante aura in een sfeer van sereniteit en zuiverheid. Ik vind het wel spannend, maar vertrouw volledig op mijn vader en de lichtwerkers. Dan verandert heel subtiel de trilling om mij heen en kom ik in een prachtig landschap wat nog ijler is qua trilling is. Het is een landschap waarin een soort 'Glazen Huis' staat.

Veel hulp

We lopen samen door naar het glazen huis en gaan naar binnen. Er zijn verschillende kamers, variërend in grootte, waarin mooie witte bedden staan. Deze witte bedden stralen allemaal een bijzonder wit licht uit. Op deze bedden liggen allemaal mensen. De uitstraling van deze mensen varieert



van een heel zachte uitstraling met warme kleuren in de aura tot een heel onrustige uitstraling met troebele kleuren. Ik zie dat in de aura's van de mensen met de troebele kleuren nog veel restenergie zit van het aardse leven. Bij iedereen is een lichtwerker en bij sommige mensen zijn het er zelfs meer. Met andere woorden, er is in deze sfeer heel veel hulp voor alle aards zieke mensen. Het is een soort 'ziekenhuis' waarin mensen die lijden aan dementie een diepe reiniging doormaken in de ziel als voorbereiding op het sterven. Het huis straalt alleen maar licht uit vandaar dat ik het waarneem als glas. Dan zie ik dat mijn moeder hier is. Haar aura is nog erg troebel. Ik zie dat ook mijn moeder omgeven wordt door lichtwerkers. Ze omringen haar met gouden energie voor transformatie. Er wordt mij verteld dat ze mijn moeder hier verder voorbereiden op het sterven. Ze doen dat met zo ongelooflijk veel liefde dat het me diep raakt. Ook mijn vader is hierbij aanwezig en samen geven wij mijn moeder op deze wonderschone plek licht en liefde via het hart.

Genezing op een diep niveau

Is het mogelijk, zo vroeg ik mij af, dat mijn moeder lijdt aan dementie met een reden? Ik ben heel voorzichtig met deze uitspraak. Maar wat nou als mijn moeder deze periode van afnemende gezondheid nodig heeft om haar leven te verwerken voordat ze sterft? Wat nou als deze wijsheid, wat met ons brein niet is te bevatten, ligt opgeslagen in de ziel, haar ziel?

In dit verwerkingsproces krijgt ook de omgeving de kans om diepe pijnen te verwerken door in verbinding met de zieke mens te gaan

Wat nou als door dit proces zij haar leven mag verwerken, maar ook wij samen de kans krijgen elkaar te zien in liefde. Dat we samen huilen, lachen, boos zijn en leren van elkaar te houden, zodat wij samen ons leven kunnen verwerken. Dan is dat toch heel waardevol. Want als het ons wordt gegeven ons leven te verwerken, schoon schip te maken en alles achter ons te laten is dat genezing op een diep niveau. In een diepe verbinding met mijn vader leg ik hem deze vraag voor en vertelt hij mij het volgende, 'Je moeder lijdt aan dementie zodat ze heel veel zware energie mag transformeren zodat ze straks in alle rust kan sterven'. In het energetisch werken betekent transformeren oude energie omvormen naar nieuwe of schonere energie.

Door de lading van een emotie te transformeren, creëer je ruimte voor schone energie en zal de persoon dit voelen en heel vaak zie je een verandering in de energieverdeling in de aura.

Meer ruimte voor liefde

Al deze inzichten neem ik mee en zijn voor mij de diepere lagen van dementie met andere woorden, de spirituele achtergronden. Wat is dat een heftig proces en wat heb ik dat ook gezien bij mijn moeder. Aards is het soms ondraaglijk en vaak kun je niet zoveel doen en alleen maar in een liefdevolle verbinding aanwezig zijn. Maar ik heb ook mogen zien hoe de Lichtwereld mijn moeder heeft omhelsd. Hoe ze haar hebben opgetild en zacht weer hebben neergelegd en hoe ze met ongelooflijk veel liefde haar aura hebben gereinigd. Ik heb gezien hoe ze daardoor lichter en lichter werd zodat er meer ruimte kwam voor liefde. Mijn moeder leerde opnieuw lief te zijn, voor haarzelf, voor haar omgeving en voor mij. Ze werd stiller en stiller en kwam in de sereniteit van 'naar binnen keren'. Het was nodig voor haar om in een diepe laag van bewustzijn te komen zodat ze haar leven kon aankijken.

Proces van naar binnen keren

De liefdevolle hulp vanuit de Lichtwereld is dus als een reiniging voor de ziel. Deze reiniging is nodig zodat de aardse mens onafgemaakte processen alsnog verwerkt op een diep niveau, namelijk dat van het hartchakra waarin de energie van de ziel woont. Omdat er, om welke reden dan ook, gedurende het aardse leven opgedane ervaringen van verdriet, pijn en/trauma niet konden worden verwerkt, krijgt de mens die lijdt aan dementie tijdens dit proces alsnog de tijd deze pijn en het verdriet te verwerken samen met heel veel hulp vanuit de lichtwereld. Maar er is nog meer. In dit verwerkingsproces krijgt ook de omgeving de kans om diepe pijnen te verwerken door in verbinding met de zieke mens te gaan.

Mijn ervaring met mijn moeder is een proces van traumaverwerking geweest en een proces van vergeven. Het is voor eenieder die ziek wordt vanzelfsprekend een heel persoonlijk proces. Niet iedereen die lijdt aan dementie verwerkt trauma's. In andere processen staat het verinnerlijken centraal. Wanneer je tijdens het leven (te) weinig tijd neemt om af en toe even stil te staan bij het persoonlijk leven kan het voorkomen dat juist in de periode van dementie mensen hun leven verwerken door naar binnen te keren en stil worden. Het hoeft niet persé een heel heftig proces te zijn. Het is wel voor iedereen een proces van naar binnen keren om in een dieper contact met jezelf en de ziel te komen zodat het aardse leven kan worden losgelaten.



*Zo stil, zo rustig
Je bent niet weg
al lijkt het zo
Geen grens, alleen beseft
Van liefde
Eindeloze liefde
Door het leven, voor de adem
Maar ook voor stil zijn
En daarna, zonder de pijn
Van het aardse bestaan
Geborgen in de eindeloze liefde
Van Gods Ziel
Zo dichtbij!*



Hoe (uitbreiding van) dementie te voorkomen is

Dit voorjaar verschijnt van Marieke de Vrij bij Stichting De Vrije Mare een boek over dementie, waarin de spirituele dimensies achter dementie worden belicht. Onderstaand artikel is gebaseerd op dit boek en op andere inspiraties van Marieke die ingaan op dementie.”

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

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

Wat is de zingeving van dementie?

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

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

- Soms ligt er een opvoeding aan ten grondslag waarin je niet kon of mocht spreken over wat je raakte of over wat je absoluut niet beviel. Dementie biedt een kans om dit alles alsnog te zeggen en te verwerken.
- Een druk bezet leven kan aanleiding geven tot dementie als dit leven te weinig ruimte open liet voor dagelijkse diepgang, voor mijmeringen van de geest. De dementie maakt dat het vol-geleefde met terugwerkende kracht alsnog vertraagd in nuance beleefd kan gaan worden.
- Dementie kan te maken hebben met buitengewoon je best gedaan hebben om zaken vol te houden. Die flinkheid mag nu afgelegd worden.

- Levenslang weggestopte verlangens naar wie je had willen zijn, meer zelfcreativiteit, grotere spontaniteit en/of meer betrokken contact met anderen, kunnen ineens binnen dementie aan het licht komen. Binnen dementie is het legaal om die verlangens te leven.
- Dementie kan te maken hebben met niet goed verwerkte ervaringen en herinneringen die nu nog om aandacht en verwerking kunnen vragen (denk aan oorlogsherinneringen, of het verlies van een partner of kind).

Hoe kun je (uitbreiding) van dementie voorkomen?

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

▪ Rustig de dag in

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

▪ Rustmomenten inbouwen

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



momenten van psychische stress. Langdurige stress leidt namelijk tot onrust en oververmoeidheid in het lichaam. Hierdoor kunnen bepaalde delen in de hersenen schade oplopen en kunnen vormen van dementie ontstaan.

- **Mediteren, vaker per dag**

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

- **Niet meer doen dan goed is voor jezelf**

Bepaal per moment of een activiteit of een bezoek goed is voor jezelf. Ben je toe aan 'doen' of juist aan 'niet-doen', bijvoorbeeld omdat je al te vol bezet bent van een eerdere bezigheid. Je kunt alleen dingen doen voor anderen als ze jezelf ook ten goede komen. Je eigen achterstallige emotionele verwerking heeft prioriteit. Het is ook belangrijk dat nieuwe ervaringen niet onnodig opgestapeld worden, waardoor in het heden opnieuw verwerkingsachterstand opgelopen wordt. Leg jezelf geen prestatiedruk op, maar voel gaandeweg de bezigheid hoe ver je al dan niet wilt gaan als je je gevoel volgt. Mentale sturing werkt averechts als je (uitbreiding van) dementie wilt voorkomen. Jachtigheid werkt eveneens averechts. Het gaat erom rustiger en trager te doen dan voorheen.

- **Interactie met anderen afbakenen**

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

- **Geen overprikkeling door beelden van televisie of van gesprekken**

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

- **Extra aandacht voor zachte belevingsvelden**

Wanneer je emotioneel heftige zaken meemaakt, is het helend om zachtere atmosferen op te zoeken (mooie zonsondergang, vogels, jonge dieren, kleine kinderen, bloemen, enzovoort). Dit maakt namelijk dat je ontspant en daarmee heftige emoties ontluicht. Indien je (uitbreiding van) dementie wilt voorkomen dan doe je er goed aan zachte belevingen op te zoeken zodra het emotioneel tegenzit.

Meditatie stemt het hart gerust en maakt de mens diepgevoeliger voor de eigen bron

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

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

- **Innerlijk onderzoeksproces**

Onderzoek met aandacht en rust het eigen innerlijk proces: Waar heb ik eerder in mijn leven onvoldoende bij stilgestaan? Wat komt er bij me naarboven als ik in rust ben en wat verdient nog meer aandacht en betekenis? Zijn er zaken op emotioneel gebied die tijdens meditaties, of in mijn dromen, af en toe bovenkomen? Hoe zit het met mijn eigenwaarde? Op welke deelgebieden heb ik mezelf verloochend en aangepast aan wat anderen wilden? Schuilt er nog verdriet in me dat ik het liefste wegstop? Zijn er trauma's die ik in de vrieskast heb gezet zodat ik ze niet hoeft te voelen? Zijn er verlangens en teleurstellingen die erkend moeten worden? Op welke gebieden is het goed om nu de controle los te laten? Zijn er nog sluimerende eigenschappen die een kans willen krijgen?

Familiepatroon

Wanneer er dementie in de familie voorkomt, onderzoek dan het patroon van de gezinssituatie waarin je verkeerde. Was het in die situatie gewoon dat men niet vrijuit kon spreken? Diende men altijd zaken achter te houden en durfde men zich vervolgens niet geheel vrij te bewegen in de buitenwereld? Is er daardoor nog sprake van achterstallig onderhoud in zaken die niet uitgesproken zijn?

Alles wat tijdens of vlak na een ervaring uitgesproken is, geeft minder aanleiding tot dementie. Het is niet zo dat met dit onderzoeksproces de dementie een blijvend halt wordt toegeroepen. Bij buitengewoon veel verwerkingsachterstand is die niet zomaar in een aantal maanden, of in één of twee jaar, weg te werken. Door een verandering van levensstijl kun je wel ruimte creëren voor aandacht op het moment dat een onverwerkt iets naar boven komt. Door meer rust en goede slaaptijd in te bouwen en je niet overvol te maken met indrukken van buitenaf en geen gesprekken of activiteiten aan te gaan die je niet echt interesseren, kun je die ruimte wel creëren. Regressietherapie (half hypnose) kan een aanvullende geschikte therapie zijn om op een heel rustige manier zaken te ontpellen die niet zomaar in de herinnering schieten.

Alles wat tijdens of vlak na een ervaring uitgesproken is, geeft minder aanleiding tot dementie

Tot slot

“Veel van wat het leven toont, is niet makkelijk en eenvoudig en vraagt verwerking bij voortdurende. Achterstand in verwerking van dat wat een wezenlijke bijdrage leverde aan het leven, kan ertoe leiden dat zaken niet goed doorwerkt zijn bij het afscheid nemen van het leven zelf. Dementie biedt de gelegenheid om zaken die onverwerkt zijn achtergebleven alsnog in verwerking en zingeving te belopen opdat de geest zich klaar weet voor de reis naar de onstoffelijke wereld van herkomst.”

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

Marleen Oosterhof – van der Poel, GZ-psycholoog en D. Flud van Giffen, antropoloog; respectievelijk voorzitter en secretaris van Stichting De Vrije Mare.

Wilt u een bericht ontvangen hoe en waar u het nieuwe boek over dementie van Stichting de Vrije Mare kunt bestellen, email dan naar info@devrijemare.nl of bezoek vanaf april 2018 de website www.devrijemare.nl



Helende klanken

Ontspanning, verbinding en vertrouwen door muziek en verbeelding

Vertrouwen, veiligheid, verbinding en vrede zijn cruciale kwaliteiten die iedereen nodig heeft. Dat geldt in nog hogere mate voor mensen die verzwakt zijn of lijden aan symptomen als dementie. Muziek die speciaal is gemaakt en die is gericht op het balanceren van psyche, energieveld en bewustzijn verlicht de dagelijkse ervaring op een liefdevolle wijze.

Je bezoekt je moeder of vader en het is niet meer mogelijk om een gesprek te hebben zoals je gewend bent of zoals je zou willen. Je kunt echter wel een rustgevende atmosfeer scheppen en communiceren zonder woorden en gewoon door er te zijn en door muziek die je afspeelt. Muziek communiceert op heel veel lagen en in deze bijdrage geef ik voorbeelden hoe je bepaalde muziek kunt gebruiken daar waar de normale communicatie stagneert of ontoereikend lijkt.

Er zijn veel redenen waarom mensen symptomen als dementie hebben en het laatste woord is hier nog niet over gezegd.

Wel is duidelijk dat de verwarring en angsten die optreden verzacht kunnen worden met muziek. Welk onderzoek je ook bekijkt, zachte klank, herkenbare muziek en (samen) actief zijn bij muziek heeft een positief effect op mensen.

Muziek met een specifieke intentie

De reden dat muziek zo positief kan zijn en diep inwerkt op mensen is dat zonder dat we het in de gaten hebben ons hele lichaam direct reageert op klanken. Het lichaam resonanceert mee met de hoorbare en onhoorbare trillingen. Deze resonantie gaat in feite nog veel verder dan we wellicht beseffen.

Wanneer muziek gemaakt wordt met een specifieke intentie en bewustzijn wordt de klank daar een vertaler van. Wanneer je muziek maakt vanuit de verbinding met Kosmisch bewustzijn en met de intentie om het zelfherstellende en zelfregenererende vermogen van cellen en organen te ondersteunen en de

verbinding met het hoger bewustzijn liefdevol te versterken, werkt dit in de klank door.

De klank wordt zo een soort prisma dat kosmische energie, van buiten tijd en ruimte, vertaalt naar onze planetaire tijd en ervaring zodat deze eenvoudiger ervaarbaar is en geïntegreerd kan worden. Bij het afspelen van deze muziek is deze bewustzijnsenergie aanwezig en via bewustzijnsresonantie werkt deze vervolgens door in het lichaam en het energieveld van de luisteraars. Via deze werking helpt het energetische blokkades te verzachten, lichamelijke en cellulaire functies te versterken en balanceert het de verbindingen van lichaam, ziel en geest.

Muziek, verbeelding en activiteiten

Mensen die in de war zijn en bijvoorbeeld niet goed meer weten wie de personen om hen heen zijn, waar ze zelf nu zijn, wat hen overkomt etc., leven in verwarrende realiteiten, hebben sterk wisselende ervaringen en ook veel angstige gevoelens en beelden. Zo iemand ondersteunen met positieve herkenbare beelden is dan een krachtig middel: het versterkt herkenbaarheid, gevoel van veiligheid en structuur.

De combinatie van muziek, herkenbare afbeeldingen of foto's, een vertrouwde omgeving en atmosfeer en het activeren van positieve verbeelding kan vertrouwen en rust brengen.



De combinatie van muziek, herkenbare afbeeldingen of foto's, een vertrouwde omgeving en atmosfeer en het activeren van positieve verbeelding kan vertrouwen en rust brengen

Muziek die speciaal is gemaakt om de energetische balans te herstellen en de verbinding met het Hoger Bewustzijn te laten resoneren, brengt op verschillende gebieden ondersteuning en verzachting. Het geeft ontspanning en vertrouwen, verbinding, het loslaten van blokkades en het activeren van bewustzijn en energie. Gewoon als klankachtergrond heeft het al zijn effecten en het kan ook gebruikt worden voor actief luisteren, als begeleiding bij activiteiten, bij een verhaal of verbeelding, bij beweging, een gesprek, om bij te tekenen e.d. Al dergelijke activiteiten zijn middelen tot het bevorderen van een positieve sfeer en tevens manieren om de muziek in actieve vormen van luisteren te verwerken terwijl het ontspanning en rust brengt. De keuze van de muziek en vorm van activiteit is natuurlijk afhankelijk van de persoon, diens situatie en de context. Ik geef hieronder een aantal voorbeelden van muziek die ik speciaal heb gemaakt voor begeleiding van senioren met visualisaties en aanvullende activiteiten die bij elk stuk gekozen kunnen worden, alles natuurlijk afhankelijk van de persoon en het moment. De 4 muziekvoorbeelden waar ik naar verwijst zijn te beluisteren op: <http://musicfromsource.net/product/senioren/>

I. Vrede en puurheid

Deze muziek is gemaakt voor het oproepen van gevoelens van innerlijke vrede. De muziek start met zachte klanken zoals een vogel bij een stil nachtelijk meer. Zachte golven met kinderstemmen vormen een weefsel van klank als het maanlicht dat heel rustig in water reflecteert.

Visualisatie

Je kunt eventueel een sfeerfoto die de persoon kent meenemen zodat het vertrouwd voelt en om zo de visualisatie op gang te brengen. Bij een visualisatie kun je de muziek aanzetten en een paar keer diep inademen door de neus en uit door de mond en de ogen sluiten om de verbeelding te stimuleren. Je zet de muziek op herhalen en spreekt met genoeg pauzes een visualisatie uit, zodat er voldoende ruimte is om de muziek goed te horen en voelen.

- Hoor je in de muziek de zachte geluiden bij het meer?
- Stel je maar voor dat je daar staat en het zilveren maanlicht zacht glinstert over het water.
- Het is heel stil en vredig, heel erg mooi.
- Adem een keer diep in door je neus en uit door je mond.
- Stel je voor dat je de rust en vrede inademt die in de muziek klinkt.
- Vraag nu de klank van diepe innerlijke vrede en stilte in je hart te stromen.
- Stel je voor dat je helemaal wordt gevuld met zuiver zilver licht dat glinstert op het oppervlak van het meer.

Aanvullende activiteiten

- **Vragen stellen:** Hoe voelt deze muziek? De stemmen zingen over vrede, wat voel je? Herinner je je een fijne vredige ervaring? Ben je ooit op een mooie rustige plek geweest? Ken je of herinner je je iemand die heel vredelievend is?
- **Afbeeldingen:** Kies afbeeldingen (die voor de persoon bekende of positieve associaties oproepen) van rustige omgevingen zoals een mooi meer in maanlicht, of bijvoorbeeld ogen vol wijsheid. Laat de persoon, terwijl de muziek speelt, bij elke afbeelding aangeven hoe deze de sfeer ervaart van de muziek in relatie tot de afbeeldingen.
- **Tekenen:** Laat de persoon kleuren kiezen die passen bij de rustige sfeer van de muziek en laat deze bij de muziek eenvoudige lijnen tekenen zoals een oppervlak van een meer bij maanlicht.
- **Aandacht en energie:** Doe een langzame ademhalings-oefening waarbij het lichaam gevoeld wordt tijdens de muziek. Gebruik deze rustige muziek voor het ervaren van de zintuigen, de oren, het ademen, de ogen en het aanraken, elk op zo'n wijze dat het rust brengt.
- **Overig:** Gebruik licht materiaal dat kan drijven, bijvoorbeeld een veertje, of bloemblaadjes of een zijden doekje die allemaal een gevoel van zachtheid en verstillings kunnen geven. Maak een rustige plek waar het vredig en veilig voelt.

II. Het beekje

Deze muziek is als een energetische douche en is gemaakt om een gevoel van puurheid en schoonmaken te versterken, contact met het lichaam en het ervaren van helderheid en frisheid. Zacht geluid van kabbelend water versmelt met zachte stemmen en hogere echotonen als lichtdruppels en reflecties in het water.

Visualisatie

Je kunt een afbeelding van een beekje of bos met dauwdruppels tonen.

- Kun je de zachte sprankelende druppels horen in de muziek?
- Het is als een klein beekje dat door een bos stroomt.
- Het zonlicht schijnt door de bomen en de groene bladeren.
- Stel je voor dat je met je voet in het beekje gaat, het water is heel helder en puur.
- Vraag deze helderheid je voet in te stromen, en langzaam in je benen en je geleidelijk helemaal te vullen.
- Je voelt je fris en helder, zo helder als het beekje in het zonlicht.

Aanvullende activiteiten

- **Vragen stellen:** Herinner jij je een beekje of een bos of water waar je kwam? Heb je ooit je voet in een beekje of rivier gedaan? Hoe voelt dat? Herinner je je het prachtige stralende zonlicht op een klein beekje verscholen tussen de bomen en groene bladeren.
- **Afbeeldingen:** Toon verschillende afbeeldingen van beekjes en bronnen die goed passen bij de muziek. Je kunt afbeeldingen tonen met elfen en undines die spelen in het water; zij zijn als het ware de stemmen die hoorbaar zijn in de muziek.
- **Tekenen:** Kies kleuren die passen bij water en zonlicht en teken een beekje met zonlicht of kleur een kleurplaat of watermandala.
- **Aandacht en energie:** Bewegingen maken met de suggesties: Stel je voor dat je op je tenen in een beekje loopt. Adem de frisse lucht van sprankelend water in, schep water op met je handen en breng het boven je hoofd en laat het helemaal over je heen stromen etc...
- **Overig:** Kies lekker geurende essentiële olie als fris water. Neem een kristal dat mooi licht breekt en kijk erin terwijl de muziek speelt. Kijk in een aquarium terwijl de muziek speelt en voel hoe de vissen in het heldere water zwemmen etc...



III. Zonsopgang

Deze muziek is gemaakt om een diep gevoel van liefde en innerlijke vrede te geven. Het is muziek die het hart kan vullen met warmte en innerlijke vrede. De klanken zijn heel warm en diep en de muziek breidt zich langzaam verder uit als een liefdevolle alles doorstralende zonsopgang.

Visualisatie

Je kunt eventueel een foto tonen van een mooie zonsopgang.

- Stel je een prachtige zonsopgang voor.
- De muziek laat je dit in klank voelen als een liefdevolle, warme omhelzing.
- Meer en meer komt de zon op aan de horizon en voel maar hoe het zonlicht ook in je hart opkomt en je warm en vredig maakt.
- Vraag de muziek een gevoel van liefde en vrede in je te brengen alsof in jou de zon opgaat.
- Adem in door je neus en uit door je mond en vraag diepe liefde en vrede te voelen.
- Je baadt nu in stralend zonlicht, warm en liefdevol, het licht vult jou ook helemaal en opent je hart met schoonheid en innerlijke vrede.

Aanvullende activiteiten

- **Vragen stellen:** Terwijl je naar de muziek luistert, vraag naar wat de muziek aan gevoelens oproept. Hoe voelt een zonsopgang voor je? Heb je ooit een zonsopgang meegeemaakt die je altijd is bijgebleven? Wat is een liefdevol en wijs persoon voor je?
- **Afbeeldingen:** Toon een foto van een zonsopgang en vraag wat het beeld in combinatie met de muziek aan gevoelens oproept. Toon een afbeelding van een wijs iemand, een liefdevol persoon (Christus, Boeddha e.d.) en vraag wat het beeld met de muziek laat voelen over deze persoon.
- **Tekenen:** Kies zonsopgangskleuren, of kleuren voor liefde, vrede, wijsheid en maak gewoon vormen bij de muziek. Bijvoorbeeld bij elke akkoordwisseling een nieuw vlak van een zonsopgang. Zoek een zon mandala en kleur die in.
- **Aandacht en energie:** Als bewegingsoefeningen, beweeg als de zonsopgang (armen langzaam hoger).
- **Overig:** Breng zonnebloemen en andere bloemen die een zon-kwaliteit hebben en maak een mooi boeket. Kijk naar de zon door een raam of buiten en geniet ervan terwijl de muziek speelt.

IV. De Regenboog

Deze muziek is gemaakt om nieuwe energie en frisheid te geven. Zachte windklanken met zilveren en diamanten kwaliteiten zijn als licht, brekend in oneindige kleurschakeringen. Ze worden gevolgd door langzame golven en stemmen en versmeltende klanken als lange regenbogen vol met rijke kleuren.

Visualisatie

Je kunt een foto tonen van een regenboog.

- De muziek brengt de zachte sfeer van een prachtige regenboog vol zachte kleuren.
- Stel je voor dat je in een regenboog staat
- De regenboogkleuren komen op je hoofd
- Het omhult je helemaal, het schijnt langzaam zelfs door je huid en vult je lichaam.
- Vraag de regenboog je het licht te schenken van zuiverheid en schoonheid vol zachte kleuren.
- Rood, oranje, geel, groen, blauw en diep paars.

Aanvullende activiteiten

- **Vragen stellen:** Kun je iets vertellen over een mooie regenboog die je ooit zag? Hoe voelt een regenboog voor je? Wat vertellen de kleuren je? Wat laat de muziek je voelen over een regenboog?
- **Afbeeldingen:** Toon enkele foto's van regenbogen, probeer er een te vinden met heel duidelijke kleuren en vraag naar de kleur en de klank in de muziek. Welke kleuren voel je in de muziek?
- **Tekenen:** Kies regenboogkleuren en teken een regenboog op de muziek. Of maak een combinatie van regenboogkleuren als een lucht vol kleur, ondersteun gevoelens dat deze kleuren je helemaal vullen. Zoek een regenboogkleurplaat of mandala en laat die inkleuren bij de muziek.
- **Aandacht en energie:** Beweeg langzaam met de armen als een regenboog die zich ver uitstrekt terwijl deze omhoog en omlaag gaat. Zoek regenboogkleuren in de kamer, vertel hoe de kleuren voelen bij de muziek.
- **Overig:** neem een prisma of caleidoscoop mee en terwijl de muziek speelt kijk er doorheen en zie welke kleuren er zijn. Laat kleine edelstenen zien in verschillende kleuren en voel de stenen en kleuren bij de muziek.

Muziek kan hoger bewustzijn en multidimensionale energie vertalen in klank zodat deze te ervaren is in tijd en ruimte. Door dit bewust toe te passen wordt de klank een helend middel, dat ondersteunt bij het laten resoneren van de verbinding van de persoon met zijn of haar Hoger Bewustzijn. Deze verbinding is voor ieder mens essentieel, onafhankelijk van leeftijd of gezondheid en ondersteunt een diepe innerlijke vrede en geborgenheid.



Frits Evelein was jarenlang opleider aan de Universiteit Utrecht en het Rotterdams Conservatorium. Tegenwoordig componeert hij Music from Source, publiceert en geeft trainingen in bewustzijn en onderwijs.



Wat er gebeurde toen mijn moeder haar verstand verloor

Toen mijn moeder op 30 april 2015 voorgoed haar ogen sloot, zag ik haar op vrijwel hetzelfde moment ontwaken in een gouden wereld vol liefdevolle en blijde wezens die haar innig omarmden. Ik zag mijn moeders ogen groot worden als schoteltjes. “Ohhh,” riep ze uit, “is dít het!”

Mijn moeder, geboren in 1919, had haar leven lang haar best gedaan een ‘goede’ vrouw te zijn. Ze had alles uit de kast gehaald om zichzelf te beheersen. Niet alleen haar eigen emoties – die haar desondanks keer op keer de baas leken te worden – maar vooral ook van haar omgeving. Als we allemaal maar net deden alsof het heel gezellig was, dan werd het dat misschien ook wel. Uiteraard gaf deze opgelegde gezellige

verbinding weinig ruimte om het volle leven in al zijn aspecten en in alle veiligheid te ervaren.

Beheerst door angsten

Hoewel mijn moeder beslist geen bange vrouw was, werd ze diep vanbinnen beheerst door angst: de angst om afgewezen te worden, om niet goed genoeg te zijn en om helemaal alleen te zijn. Angsten, zo vermoed ik, die wij bijna allemaal weleens zijn tegengekomen. Doordat angst mijn moeder beheerste, moest zij de angst beheersen. Zo leerde men dat vroeger nu eenmaal. Helaas geven we deze les vaak nog steeds aan elkaar door. Beheersen is iets anders dan beheren. Het eerste kost veel meer energie en onderdrukt tegelijkertijd je eigen bron (emotioneel lichaam) van vreugdevolle energie. Het was voor mijn moeder een vrijwel hopeloze patstelling, waarin niet alleen zij was gevangen, maar velen het met haar waren (en zijn). Het is als een gevangenis van de eigen mind, waarin voortdurend alerte patronen worden afgevuurd om het eigen gedrag (en dat van anderen) bij te sturen tot het gewenste, aangeleerde, ‘juiste’ gedrag, in de hoop dat de heerlijke beloning van liefde en verbinding misschien zal komen.

Op handen gedragen

Kun je je voorstellen hoe moe mijn moeders mind hiervan werd? En hoe moe wij, haar kinderen, hiervan werden? Mijn moeder was tegelijkertijd een vrouw die door velen op handen werd gedragen. Ze was voorkomend, beschaafd, zette zich in voor de kerk, de buurt en was er voor de mensen die wat aandacht nodig hadden. Bovendien was ze een creatief genie: ze wist bij allerlei autoriteiten van alles voor elkaar te krijgen. Maar hoe goed ze ook op haar omgeving overkwam, wij, haar kinderen, wisten dat ze niet gelukkig was. Het was vooral aan ons om haar gelukkig te maken. Je kunt wel zeggen dat dit ‘a hell of a job’ voor ons was en uiteraard gedoemd om te mislukken.





De ommekeer

Toen gebeurde er iets onverwachts en ingrijpends. Mijn moeder begon haar verstand te verliezen. Misschien dat haar mind het gewoonweg niet meer volhield. Misschien had ze wel een burn-out gekregen van dat strakke keurslijf waarbinnen haar geest moest opereren. Wat er binnenin haar schedel gebeurde, konden we natuurlijk niet zien. Maar we kregen wel te maken met de gevolgen van haar brain-breakdown. Niet dat we dat meteen in de gaten hadden, want ze gebruikte haar nog beschikbare vermogens om alles nog eens extra onder controle te houden. Het was alleen opvallend dat ze steeds vaker dingen vergat, maar ach, ze was ver boven de 80.

Ook klaagde ze wat vaker over alleen zijn en dat vonden we, gezien haar leeftijd, best logisch. Langzaam maar zeker begon mijn moeder zelf de scheuren te ontdekken in haar vermogen om haar gevoelens en haar omgeving – die haar volgens haar deze onprettige gevoelens zo ondankbaar bezorgde – te controleren. Ook wij, haar kinderen, moesten toegeven dat er iets meer aan de hand leek te zijn dan een beetje vergeetachtigheid. Met de grootst mogelijke omzichtigheid, en ja, eigenlijk ook een beetje stiekem, lieten we haar testen op dementie. De conclusie was overduidelijk, mijn moeder bleek Alzheimer te hebben.

Alzheimer, het is als een gevangenis van de eigen mind

Laveren

Eerst kwam de schrik, gevolgd door de ontkenning en het verzet, zowel bij haar als bij ons. Het was een vreselijke periode waarin we met elkaar moesten laveren tussen er voor onze moeder zijn en onze moeder verliezen, terwijl ze er nog was. Terwijl voor haar de mogelijkheden om haar geest te kalmeren steeds minder werden, en haar uitvluchten groeiden.

Vertrouwen

Haar kamer in het verzorgingstehuis, waar ze spoedig naartoe verhuisde, richtten we in als een minikopie van haar oude grote huis. Dat hielp zeker. Ook haar spirituele boeken met diepzinnige teksten hielpen haar enorm, want ze brachten haar terug naar haar midden, naar haar altijd overeind gebleven diepe verbinding met God, die ze in haar hart bij zich droeg. Het leek zelfs wel dat deze spirituele verbinding meer ruimte kreeg, ook al had zeker niet iedereen hier oren naar. Ze deelde dit ook alleen maar met de mensen die ze vertrouwde. Maar vertrouwen in anderen had ze, helaas, steeds minder. Gelukkig was ik een van die mensen die ze wel vertrouwde. Zo wilde ze eindeloos met mij praten over mijn inzichten in de Goddelijke werkelijkheid. Mijn boek 'Hologrammen van Liefde en Kracht' was een soort Bijbel voor haar, waarin ze enorm veel rust vond. Ze vertelde me steeds weer hoe het kijken naar de beelden en lezen van de teksten haar weer bracht bij vertrouwen, liefde en vrede in haar hoofd. Terwijl al het andere wat ze zag haar alleen maar angst en verwarring bezorgde.



Achteruitgang

Maar zoals het gaat bij Alzheimer, het werd er niet beter op. Langzaam maar zeker brokkelden haar mentale vermogens steeds verder af. Haar emoties werden daarentegen minder onderdrukt. Zo kon ze behoorlijk pittig en onhebbelijk uit de hoek komen. Deze emoties waren er altijd al geweest en hadden we altijd al gevoeld (ook onze schaduw doet altijd mee), maar nu was het tenminste openbaar, wat op een bepaalde manier heel bevrijdend was. Ook al was het zo'n beetje de meest pijnlijke periode in mijn leven met haar.

Uiteindelijk moesten we haar met een list naar een verpleeghuis verhuizen, want ze gebruikte haar resterende mentale krachten vooral nog steeds voor controle en verzet. Er was geen sprake van dat we haar vrijwillig zouden meekrijgen naar een huis voor demente bejaarden. Toen ze daar uiteindelijk toch belandde, had ze dat direct in de gaten. Haar woede en verzet duurden maanden. Toch paste ze zich op den duur aan haar nieuwe omgeving aan.

Eindelijk vervulde wensen

Het antroposofisch verpleegtehuis waar we haar hadden weten te plaatsen bood warmte, gezelligheid, kunst, cultuur en veel persoonlijke aandacht. Precies de dingen waarnaar ze haar hele leven op zoek was geweest en waarvan ze dacht ze alleen te krijgen als ze zich op de juiste manier gedroeg. Net nu ze zich niet meer goed kon gedragen, kwamen dan toch de ervaringen waaraan ze zo'n behoefte had. Weliswaar tegen een totaal ander decor dan zij (en wij) zich had kunnen voorstellen en waar we collectief aanvankelijk een enorm oordeel over hadden. Maar het gaat tenslotte om de beleving van wat is, niet om de vorm. Hoe meer onze moeder de vorm kon loslaten, hoe meer ze ontspande, en wij met haar.

Terwijl haar mentale vermogens steeds minder werden gebruikt voor controle, groeide haar emotionele uitdrukking en nam haar spirituele lichaam steeds meer ruimte in. Haar verbinding met de werkelijkheid werd diffuser. Zo zei ze iedere keer als ik langskwam: "Nee maar, ben jij dat werkelijk? Ik geloof dat ik droom!" Dan pakte ze me met tranen in haar ogen vast (en stroomden ook mijn tranen) en omhelsde ze mij innig. Niet alleen ik kreeg deze knuffelige behandeling vol dankbaarheid en verrukking, ook het personeel en iedereen die met een open hart bij haar kwam.

Dankbaarheid

Het restantje van haar mentale vermogens gebruikte ze in haar 'doodstrijd', waarbij ze gedurende 12 dagen zonder eten en drinken alles uit de kast haalde om haar leven 'op te ruimen', zoals af en toe uit al het andere geraaskal viel op te maken. Ze wilde wel opgehaald worden door God, maar ze wilde haar leven ook netjes achterlaten. Daarvoor ben ik haar eeuwig dankbaar. Met haar eigen verlossing heeft ze ook mij, haar kind, verlost van een kast vol oude patronen.

Mijn moeders Alzheimer heeft mij voor enorme uitdagingen gesteld, waarin ik keuzes diende te maken vanuit mijn hart, met mijn verstand als dienaar

Mijn moeder heeft haar terugkeer in de Gouden Wereld helemaal verdiend, zoals we dat allemaal verdienen. Ik ben dankbaar dat ik getuige heb mogen zijn van dit proces en daarvan heb mogen leren. Ik weet nu dat het liefhebben en beheren van mijn mind iets anders is dan het controleren en beheersen ervan. Daarnaast besef ik dat uiteindelijk alles terugleidt naar liefde en eenheid, hoe moeilijk de reis soms ook is. Mijn moeders Alzheimer heeft mij voor enorme uitdagingen gesteld, waarin ik keuzes diende te maken vanuit mijn hart, met mijn verstand als dienaar. Maar dit heeft me vooral meer vertrouwen gebracht. Met dat vertrouwen kan ik verder expanderen, zodat ik ook uiteindelijk kan ervaren hoe wij elkaar allemaal raken en samengroeien in een waarheid die vele malen groter is dan we met onze beperkte mind voor mogelijk kunnen houden. Laten we zelfs de pijnlijkste processen vertrouwen blijven geven, zélf als we daarvoor onze controle moeten loslaten. Er ligt vrijheid op ons te wachten, ik weet het zeker.



Wilka Zelders is energetisch healer, coach, trainer, spreker, kunstenaar en auteur van onder andere het Handboek Energetische Basiskennis. Haar energetische kunstwerken zijn verwerkt in diverse kaarten-sets. Zij geeft gratis maandelijkse Nieuwe Aarde Life Stream meditaties, waarvoor je je via haar website kunt opgeven: www.wilkazelders.com



Houd de geest in beweging!

De groep mensen die in Nederland lijden aan dementie is groeiende, maar dat wil niet zeggen dat we lijdzaam moeten toekijken.

1 Houd de geest scherp

Tot op zekere hoogte is het mogelijk om met relatief simpele stappen dementie te voorkomen door de geest scherp te houden.



2 Lichaamsbeweging

Mensen die regelmatig bewegen, zelfs door alleen te wandelen, hebben een aanzienlijk lager risico op dementie en geestelijke achteruitgang, dan zij die geen sport beoefenen.

3 Actieve geest

Oefeningen zoals lezen, spelletjes doen als bijvoorbeeld scrabble, of een instrument bespelen zijn zeer effectief, maar ook een leven lang leren lijkt een beschermend effect op de hersenen te hebben.

4 Vermijd contact met zware metalen

Aluminium, kwik en andere zware metalen spelen mogelijk een rol bij de ontwikkeling van dementie, dus vermijd zoveel mogelijk contact hiermee.

5 Vermijd pesticiden

Onderzoek heeft uitgewezen dat wie regelmatig met pesticiden werkt (chemicaliën tegen onkruid, enzovoort), meer kans op Alzheimer heeft.

6 Natuurlijke voeding

Tracht zoveel mogelijk je gewicht, bloeddruk en bloedsuiker op peil te houden door het gebruik van zoveel mogelijk verse, biologische en onbewerkte voedingsmiddelen. Vermijd zoveel mogelijk verpakte voedingsmiddelen, omdat deze bijna altijd zijn voorzien van allerlei ongezonde toevoegingen. Vermijd ook zoveel mogelijk suiker en voedingsmiddelen en dranken met toegevoegde suikers.



7 Eet gezonde vetten

Voeding met veel enkel- of meervoudig onverzadigde vetten (vooral omega-3) verminderen het risico op geestelijke achteruitgang. Enkelvoudig onverzadigd vet zit in levensmiddelen zoals olijfolie, noten en avocado's, terwijl meervoudig onverzadigd vet vooral zit in lijnzaadolie, walnootolie, vis en schaaldieren. Alleen al door tenminste eenmaal per week vis of ander zeevoedsel te eten kunt u het risico op dementie met zo'n 30% verminderen. Veel vissoorten bevatten echter kwik. Van sommige soorten moet u daarom niet teveel eten, zoals haai, zwaardvis of tonijn. U kunt beter kiezen voor kleinere soorten die minder vervuild zijn zoals ansjovis, pilchards (een soort haring), garnalen, sardines, zalm (wilde Alaska/roze zalm in blik/sockeye), kabeljauw of meerval. Vermijd zoveel mogelijk bewerkte vetten, de zogenaamde transvetten.

Echte toppers zijn: Biologische hennepzaadolie en biologische, niet ontgeurde, kokosolie.

8 Voedingssupplementen

Dagelijkse inname van vitamine C, vitamine E, selenium en kokosolie, lijken het risico te verminderen.

9 Sociaal netwerk

Mensen met veel sociale contacten blijken volgens onderzoek de minste kans op dementie te hebben. Onderhoud daarom zoveel mogelijk het contact met familie, vrienden, kennissen, collega's en buurtgenoten.

