



Lichtwoorden voor wie leeft met dementie

Elien Roelfsema



Inleiding

1 | Je bent hier

2 | Liefde zonder woorden

3 | De stille rouw

4 | Het ongewisse

5 | Jij mag ook rusten

6 | Ademen tussen alles in

7 | Licht in herhaling

8 | Lichtsteuntjes

Tot slot

Inleiding

Je hoeft dit gidsje niet van begin tot eind te lezen.

Je hoeft ook niets te begrijpen.

Sla het open waar je wilt.

Laat je raken door wat resoneert.

Soms is het genoeg om een zin te lezen
en die in stilte bij je te dragen.

Deze woorden zijn niet bedoeld als uitleg,
maar als zachte herinnering:
dat liefde nooit verloren gaat, ook niet in het vergeten.
Dat jij genoeg bent, precies zoals je bent.
Dat aanwezigheid, een blik, een adem,
een aanraking altijd verder reikt dan geheugen of taal.

Dit boekje is een rustpunt.
Een lichtstraal.
Een herinnering:
je bent hier en dat is genoeg.



1 | Je bent hier

Misschien herken je niet meer alles om je heen.
Misschien lijken dagen soms in elkaar over te vloeien.
Of misschien zie je degene van wie je houdt veranderen,
alsof de tijd langzaam stukjes meeneemt.

Toch is er altijd één waarheid die blijft:
je bent hier.

Hier, in dit moment.
Niet gisteren. Niet morgen.
Niet in herinneringen die vervagen,
maar in dit ademende nu.

Soms kan het voelen alsof het verleden wegglijdt
en de toekomst onzeker is.
En precies daarom is het nu zo waardevol.



Als jij je voeten op de grond voelt,
je handen tegen elkaar wrijft,
of je adem rustig laat komen en gaan,
dan ben je aangekomen in dit moment.

En in dit moment kan liefde altijd stromen.
Want liefde heeft geen geheugen nodig.
Het leeft in ogen die elkaar ontmoeten,
in stilte die samen wordt gedeeld,
in aanwezigheid die gewoon is.

Je bent hier.
En dat is genoeg.



2 | Liefde zonder woorden

Er was een tijd dat gesprekken vanzelf gingen.
Dat je vragen kon stellen en antwoorden kreeg.
Dat er grapjes waren, verhalen, herinneringen.

Misschien is die tijd veranderd.
Misschien is er nu stilte.
Of herhaling.
Of een blik die leeg lijkt,
alsof de ander je niet meer echt ziet.

Toch leeft liefde voorbij de taal.
Liefde spreekt in aanrakingen,
in de warmte van een hand,
in het samen zitten zonder
iets te hoeven zeggen.



Want liefde is niet afhankelijk van woorden.
Ze blijft bestaan, ook als het geheugen vervaagt.
Ze ademt in de ruimte tussen twee mensen die elkaar vasthouden.
Ze danst in de glimlach die onverwacht verschijnt,
zelfs als de naam niet meer wordt herinnerd.

Misschien voelt het soms alsof je liefde geen echo krijgt,
alsof je geeft in een leegte.
Dat doet pijn.
En toch, weet dat jouw liefde niet verloren gaat.
Ze vult de ruimte, ze doordringt de stilte,
ze blijft als trilling aanwezig in het hart van de ander.

Want liefde verdampt niet.
Ze is eeuwig en ze herkent zichzelf,
zelfs waar het geheugen tekortschiet.



3 | Stille rouw

Dementie brengt een vorm van rouw die vaak onzichtbaar blijft.
Een rouw die begint lang voordat er een afscheid is.
Alsof iemand langzaam vervaagt,
stukje voor stukje minder bereikbaar wordt.

Het kan voelen alsof je telkens iemand verliest
terwijl diegene toch nog naast je zit.
Een stem die je naam niet meer zegt.
Een blik die je niet meer echt herkent.
Een aanraking die leeg lijkt.

En toch leeft er nog zoveel.
Onder de lagen van verwarring,
achter het verdwijnen van herinneringen,
is er nog altijd aanwezigheid.



Je mag die stille rouw voelen.
Je hoeft hem niet kleiner te maken,
of weg te duwen omdat er “nog leven” is.
Het is waar: er is verlies, ook al is er nog aanwezigheid.
Beide zijn echt.

Sta jezelf toe te huilen, ook zonder reden.
Sta jezelf toe stil te zijn,
te voelen dat het zwaar is,
dat je soms niet weet hoe je verder moet.

Dit erkennen is geen zwakte.
Het is liefde die haar weg zoekt
in een veranderend landschap.

En misschien, juist in dat rouwen,
ontdek je ook een nieuwe vorm van nabijheid:
liefde die niet leunt op herinnering,
maar geboren wordt in elk moment dat nog gedeeld wordt.



4 | Het ongewisse

Met dementie leef je vaak in een wereld zonder vaste grond.
Je weet niet hoe morgen eruit zal zien.
Je weet niet welke herinneringen blijven,
of welke namen zullen vervagen.

En dat kan verwarrend zijn.
De wereld vraagt steeds om duidelijkheid:
Hoe gaat het?
Wat is het plan?
Wat kun je nog aan?

Maar soms is het eerlijker
en zachter om te zeggen:
ik weet het niet.



Want in dat niet-weten ligt ruimte.
Ruimte om te ademen.
Ruimte om gewoon aanwezig te zijn.

Niet-weten kan voelen als leegte,
maar het kan ook een opening zijn.
Een plek waar iets nieuws kan ontstaan.

Misschien een glimlach die onverwacht verschijnt.
Misschien een stilte die niet zwaar voelt maar licht.
Misschien een moment van puur nu,
zonder verleden of toekomst,
waar liefde zich eenvoudig laat zien.

Je hoeft het niet te weten.
Je hoeft alleen hier te zijn.



5 | Jij mag ook rusten

Zorgen vraagt veel.

Zowel van degene die leeft met dementie,
als van degene die naast staat en draagt.

Het is gemakkelijk om jezelf te vergeten.

Je zet je eigen behoeftes opzij,
je slikt een “nee” in,
je stelt uit wat je nodig hebt.

Maar liefde voor de ander betekent ook liefde voor jezelf.

Trouw aan de ander mag nooit betekenen
dat je ontrouw wordt aan jezelf.

Rust is niet lui.

Rust is liefde.

Voor jou.

Voor het leven dat door je heen stroomt.



Sta jezelf toe te pauzeren.
Al is het maar drie ademhalingen.
Een kop thee in stilte.
Een wandeling zonder haast.

Je hoeft niet te wachten tot alles geregeld is.
Rust mag nú.
Want jij bent ook een mens die zorg verdient.



6 | Ademen tussen alles in

Soms lijkt er geen ruimte meer.
De dagen zijn vol.
De zorgen stapelen zich op.

Maar er is altijd één plek waar je terug kunt keren:
je adem.

Eén in.
Eén uit.
Meer is er niet nodig.

Je hoeft geen yoga, geen retraite, geen grote pauze.
Soms is drie bewuste ademhalingen genoeg
om terug te keren naar jezelf.

Adem is thuiskomen.
Adem is een herinnering
dat je niet alles hoeft vast te houden.

In de adem ontdek je: ik leef. Ik ben hier. Dat is al genoeg.



7 | Licht in herhaling

Herhaling kan vermoeiend zijn.
Steeds weer dezelfde vraag.
Steeds weer hetzelfde verhaal.

Toch kun je kiezen om die herhaling te zien als een kring,
niet als een last.
Iedere keer dat een zin terugkomt,
is een kans om er met liefde in te ademen.

Voor degene die vraagt, is het steeds nieuw.
En misschien kan het voor jou
ook een uitnodiging zijn om het opnieuw te beleven.



Liefde hoeft nooit origineel te zijn.
Ze wordt niet minder als ze herhaald wordt.
Misschien wordt ze zelfs dieper,
zachter, waarachtiger.

Zie herhaling als een cirkel van liefde.
Geen vermoeiende lus,
maar een trilling die blijft terugkeren
en je eraan herinnert:
ook dit moment is een geschenk.



8 | Lichtsteuntjes

Soms heb je geen woorden nodig.
Soms is één klein gevoel genoeg.
Iets wat je helpt om even te landen,
om je gedragen te weten.

Deze lichtsteuntjes zijn er niet om te onthouden.
Ze zijn er om te ervaren, nu, in dit moment.
Lees er eentje.
Sluit je ogen.
Voel wat het met je doet.

- *Voel je voeten stevig op de grond. Je wordt gedragen.*
- *Leg je hand op je hart. Het klopt nog steeds voor jou.*



- *Adem langzaam in... en uit. Je bent hier.*
- *Kijk naar het licht dat door een raam valt. Het herinnert je aan warmte.*
- *Voel een hand die de jouwe vasthoudt. Jij hoeft dit niet alleen te doen.*
- *Sluit je ogen. In stilte is ook liefde aanwezig.*
- *Glimlach zachtjes. Ontspanning beweegt door jou heen.*



Laat deze kleine steuntjes je herinneren:
je hoeft niets te doen, niets vast te houden.
Alleen voelen dat je leeft.



Tot slot

Misschien ben je moe.
Misschien heb je veel gedragen.
Misschien weet je soms niet meer hoe verder.

Maar dit hoef je niet alleen te doen.
Er is altijd licht om je heen.
In je adem.
In je hart.
In een blik, een aanraking, een glimlach.

Je mag rusten.
Je mag voelen dat het leven je draagt.
Je mag vertrouwen dat liefde blijft,
ook als herinneringen vervagen.

Ik hoop dat dit boekje een uitnodiging is.
Om zacht te zijn voor jezelf.
Om te weten: je bent nooit alleen.

En altijd, in elke stilte, in elk nu,
is er dit ene waar je op kunt steunen:
Liefde gaat nooit verloren.



“Dementie is niet wie je bent, maar wat je hebt”

Voor als je verder wilt lezen, voelen of verbinden:

Website

www.seniorensupportelien.nl

E-mail

elien@seniorensupportelien.nl

Instagram

www.instagram.com/seniorensupportelien

Facebook

www.facebook.com/seniorensupportelien

