

Levensseinde-ervaringen bestaan

Ineke Visser

Inleiding

Ervaringen op de grens van leven en dood zijn troostrijk en geruststellend en lijken te duiden op een overgang naar een andere 'vorm' van bestaan.

Ik baseer dit niet alleen op het onderzoek naar sterfbedverschijnselen, dat ik namens de vooraanstaande Engelse neuro-psiater, Peter Fenwick, uitvoerde in Nederlandse hospices maar ook op mijn jarenlange ervaring als hospice vrijwilliger en coördinator.

In dit artikel neem ik je mee in de werkelijkheid van stervenden en ga ik in op de transcendente- en betekenisvolle ervaringen die zich kunnen voordoen op de grens van leven en dood. Het kan helpen om openheid en begrip te ontwikkelen voor de beleving en behoeften van stervenden en om hen nabij te zijn in het zicht van de naderende dood.

Tot slot deel ik 14 handreikingen en wetenswaardigheden met je om levensseinde-ervaringen te (h)erkennen en er mee om te gaan.



Andere realiteiten

Maar eerst terug in de tijd. Toen ik 13 jaar was overleed mijn oma. Ik geloof niet dat ik nu een specialer band met haar had dan mijn zusjes maar 's avonds, na de begrafenis, verkiest zij het om mij te bezoeken en zit ze aan het voeteneind van mijn bed. De ervaring is lang uit mijn aandacht geweest.

Vele jaren later, in 2003, ik werk dan als vrijwilliger in het Rotterdamse Hospice De Vier Vogels, een bijna-thuis-huis, heb ik een bijzondere droom. Ik droom dat mijn oma is opgenomen in ons hospice en dat ik regelmatig even bij haar binnenloop als ik in huis ben. Het is opmerkelijk hoe mooi en jong ze er uit ziet. Op een bepaald moment neemt zij mij mee op reis, een astrale reis. In de verte ontwaar ik een onwaarschijnlijk mooie stad. Een stad van goud, een stad van licht en ik word er als ware naar toegetrokken. Maar dan is daar een moment dat ik terug moet en voordat ik het weet zit ik weer naast mijn oma in haar hospice bed. Voor mij was dit een overweldigende ervaring en een betekenisvolle droom die aangaf dat mijn oma bijna-thuis-was. Bijna thuis betekende voor haar bij God, bij haar Heiland en ik had daar een glimp van mogen opvangen.

Ik geloof dat ik altijd een diep innerlijk weten heb gehad van andere realiteiten, van andere werkelijkheden. Tegelijkertijd ben ik praktisch en aards en sta ik met beide benen op de grond. Werken in het hospice heeft mij wel weer sensitiever, gevoeliger gemaakt voor andere ervaringen en andere werkelijkheden.

Hospice, een zorginstelling

Ik was geruime tijd verbonden aan het Rotterdamse Hospice De Vier Vogels. Eerst als vrijwilliger, later als coördinator. Een hospice is een zorginstelling waar mensen zorgvuldig tot afronding van hun leven komen en met hun naasten kunnen

toegroeien naar het naderende afscheid. De levensverwachting is in principe niet langer dan 3 maanden.

Tijd, aandacht, liefdevolle verzorging

Hospices zijn in de jaren negentig van de vorige eeuw ontstaan. Het waren particuliere initiatieven vanuit het ideaal de stervende nabij te zijn in tijd, aandacht en liefdevolle verzorging. Pieter Sluis, in die tijd huisarts in Nieuwkoop, stond aan de wieg van de Nederlandse Hospicebeweging. We onderscheiden huizen die voornamelijk draaien op vrijwilligers. Huisartsen komen van buiten en bewoners kunnen hun eigen huisarts meenemen. Verpleegkundig persoon is veelal gedetacheerd vanuit de thuiszorg. Andere huizen hebben een arts in dienst, verpleegkundigen, een fysiotherapeut en andere beroepsbeoefenaren, zoals een geestelijk begeleider of een psychosociaal werkende. Beide type huizen zijn kleinschalige instellingen waar terminale patiënten hun laatste levensfase doorbrengen, in alle rust en geborgenheid. Hospicezorg kan ook op een hospiceafdeling van een verpleeghuis, een ziekenhuis of aan huis worden gegeven.

Van stervenden leerde ik

Ik was geruime tijd verbonden aan het Rotterdamse Hospice De Vier Vogels. Eerst als vrijwilliger, later als coördinator en weer later als onderzoeker van sterfbedverschijnselen, zogenaamde levenseinde-ervaringen. Deze ervaringen worden tegenwoordig ook nabij-de-dood ervaringen genoemd. Van stervenden leerde ik wie wij ten diepste zijn. Daarnaast ben ik sterven gaan zien als een kostbaar en wezenlijk proces van ieder mens. Een proces ook dat autonoom is. Waaraan we ons eigenlijk alleen maar kunnen overgeven. Voor velen van ons niet gemakkelijk in deze tijd van eigen regie en zelfbeschikking. Maar het is werkelijk indrukwekkend als de ziel de leiding overneemt van de persoonlijkheid en het leven geleefd wordt

totdat de stervende, oog in oog staat met het nieuwe dat zich in deze overgang schuilhoudt.

Ik leerde dat als we het proces van sterven kunnen respecteren zoals zich dat voltrekt, er wezenlijk betekenis kan worden gevonden in deze overgang.

Spiritueel wezen

In hospices – niet alle - wordt de mens doorgaans gezien als spiritueel wezen. Ik leerde dat naarmate wij in staat zijn, ons meer en meer te verbinden met het spirituele wezen dat wij zijn, identificatie met ons fysieke lichaam vermindert. Niet alleen de gerichtheid op ziekte en de angst voor eindigheid nemen af, maar ook gaan wij anders tegen ziekte aankijken. Ziekte en sterven worden, evenals andere gebeurtenissen in het leven, ervaringen van de ziel in plaats van dat wij ze als een onherroepelijke tragedie beschouwen.

Identificatie als vorm

Identificatie is een vorm van hechting en het beperkt en begrenst ons in het zicht op wie wij werkelijk zijn. Het wijst ons op onze oordelen, onze overtuigingen en onze concepten over wie wij denken te zijn. Het toont, wat ons in de weg staat om voorbij de vorm te kijken en een spiritueel bewustzijn te ontwikkelen. Pas wanneer wij door al onze levenservaringen heen het inzicht verwerven in wie wij werkelijk zijn, zullen wij de fysieke dood als niet anders meer kunnen ervaren dan als een overgang. Een overgang naar een andere dimensie. Ons lichaam is sterfelijk maar ons ware wezen is dat niet.

Onderzoek naar levenseinde-ervaringen

In 2009 leerde ik Peter Fenwick kennen. Hij was één van de belangrijkste sprekers op een symposium waar ik ook sprak. Peter Fenwick, een vooraanstaand neuropsychiater in Engeland, had jarenlang onderzoek gedaan naar bijna-dood-ervaringen. Tot het moment dat één van zijn

patiënten een specifieke ervaring had die hem tot een nieuwe stap in zijn onderzoek aanzette. Over dat onderzoek sprak hij in Nederland. Ik deel de betreffende ervaring graag met je. De ervaring wordt verteld door de dochter van een stervende vrouw.

Pauline

‘Plotseling keek ze omhoog naar het raam en leek intens naar iets te staren. Vervolgens draaide zij zich naar mij toe en zei: “Pauline, alsjeblieft, wees nooit bang om dood te gaan. Ik heb een prachtig licht gezien waarnaar ik op weg was. Het was zo vredig en het kostte me grote moeite om terug te komen.” Toen ik naar huis wilde gaan zei ik: “Dag mam, tot morgen.” Ze keek me indringend aan en zei: “ik maak me geen zorgen om morgen en beloof me dat jij dat ook niet doet.” De volgende ochtend was ze overleden. Ik was verdrietig maar ik wist dat ze iets had gezien wat haar troost en rust gaf, toen ze wist dat ze ging sterven.

Deze ervaring bevat veel elementen van de bijna-dood-ervaring, tegenwoordig ook de nabij-de dood ervaring genoemd. In de eerste plaats de ervaring van licht, het gevoel van vrede, het gegeven dat Paulines moeder met moeite terugkeerde nadat zij een glimp van een andere realiteit had opgevangen en de afwezigheid van elk gevoel van angst voor de dood. In de tweede plaats omdat het erop lijkt dat Paulines moeder wist dat ze zou gaan sterven. Misschien, zo dacht Fenwick, moeten we dergelijke ervaringen niet zien als op zichzelf staande gebeurtenissen maar als deel van een proces, het proces van sterven. Een proces dat *kan* worden ingeluid door specifieke bewustzijnservaringen.

Transcendente- en betekenisvolle ervaringen

In zijn onderzoek naar deze ‘end-of-life-experiences’, het onderzoek dat ik namens hem in Nederland uitvoerde, onderscheidt Fenwick twee categorieën: de transcendent

of transpersoonlijke en de betekenisvolle levenseinde-ervaringen.

Transcendente

Transcendente levenseinde-ervaringen zijn van een subtiele kwaliteit. Deze ervaringen lijken niet alleen de naderende dood aan te kondigen maar stellen ook gerust en vergemakkelijken de manier van sterven. De meeste ervaringen gaan over visioenen van overleden familieleden. Stervenden vertellen dat deze overleden personen zijn verschenen om hen op te halen, of hen te helpen het leven en het zieke lichaam los te laten. Het feit dat men contact kan hebben met het bewustzijn van overleden dierbaren en met hen kan communiceren is niet alleen troostrijk en geruststellend maar leidt ook vaak tot nieuwe visies over wat de dood zou kunnen zijn.

Jan wacht op mij

‘Mijn moeder zei op gegeven moment tegen mijn dochter: “Maak mijn tas maar klaar want Jan wacht op me”. Jan was mijn vader, haar man, en ze zag hem dus. Mijn dochter deed alsof ze haar tas klaarmaakte. Ongeveer een dag later overleed mijn moeder.’ (uit: In het licht van sterven).

Transcendente ervaringen gaan óók over het in staat zijn om tussen verschillende realiteiten te bewegen, vaak in een atmosfeer van licht en liefde. Soms vertellen stervenden dat ze ergens anders waren. Ook familie en hospicewerkers kunnen iets van de veranderende sfeer rondom de stervende gewaar worden.

Verder zijn er coïncidenties of toevalligheden, ervaren door mensen die emotioneel betrokken zijn bij de stervende maar fysiek op afstand zitten. Over andere ongewone of transcendenten fenomenen die op het moment van de dood plaatshebben, zoals een verandering van temperatuur in de kamer, klokken die stilvallen en subtiele gewaarwordingen van damp, wasem, mist of

vormen rondom het lichaam. Deze ervaringen worden transcendenten of transpersoonlijke levenseinde-ervaringen genoemd.

Een hospicewerker vertelt:

Alles werd licht

‘Ze lag op haar zij en ik zat op een stoel naast haar. Ze keek mij aan met heel grote blauwe ogen. [...]. Terwijl we elkaar aankeken ging zij dood. Ze ging dood, dat zag ik, maar ze bleef kijken. Dat moment vergeet ik van mijn leven niet meer. Alles werd licht, ik werd licht. Er was allemaal blauw licht. Ik was er wel en ik was er niet. Er gebeurde in die seconden ontzettend veel, alles viel van me af. Ik ervoer het alsof....er zijn geen woorden voor.’ (uit: In het licht van sterven).

Betekenisvolle levenseinde-ervaringen

Verder onderscheiden we betekenisvolle levenseinde-ervaringen. Het zijn ervaringen die van wezenlijke betekenis zijn in die zin dat ze mensen lijken aan te sporen om onafgemaakte zaken af te ronden, voordat zij sterven.

Uit de dagelijkse hospicepraktijk weten we dat mensen die hun sterven naderen, geneigd zijn de balans van hun leven op de maken.

Sommigen doen dat ook wel eerder maar de meesten proberen, als het hen gegeven is, de balans van het geleefde leven, of het als onaf beleefde leven, op te maken in het zicht van de naderende dood.

Teleurstellingen, nalatigheden, spijt over gedane of ongedane zaken, tekortkomingen: er is veel in een mensenleven om mee in het reine te willen komen met als doel een vredige overgang. Het afronden van onafgemaakte zaken verlicht existentiële onrust en ongemak en stelt de stervende in staat zich innerlijk voor te bereiden op de naderende dood.

Een hospicewerker vertelt:

Een brief aan haar kleindochter

'Haar man zat bij haar en week geen moment van haar zijde. Op een bepaald moment belde hij, helemaal in paniek: "Ze wil zitten, ze wil zitten!" Hij hield haar vast zodat ze niet zou vallen. Zij wilde een brief schrijven naar haar kleindochter. Ze vond dat ze nog iets moest afronden met haar. Dat zei ze ook de hele tijd. Dus toen heeft ze dat gedaan en hij zat ernaast om haar op te vangen als ze zou vallen. Ze heeft opgeschreven wat ze moest schrijven en toen is ze weer gaan liggen. De volgende dag is ze overleden.' (uit: *In het licht van sterven*)

Het afronden van onafgemaakte zaken lijkt een autonoom aspect van het levensproces te zijn en misschien wel de autonome levensstroom zelf. Dat daar weinig vanuit de persoonlijke wil aan te regisseren valt, illustreert de volgende ervaring van een verpleegkundige. Zij vertelt:

Snap jij dat nou?

'Zij was een markante vrouw. Zij wilde haar kinderen niet meer zien en dat was vreselijk voor ze. Dan zie je volwassen mannen huilend door de gang lopen omdat ze niet meer mogen komen. De volgende dag zei ze tegen mij: "Snap jij dat nou, nu heb ik

afscheid genomen van mijn kinderen en dan ga ik niet dood...". Zij was een intelligente, ontwikkelde vrouw, had chemie gestudeerd. Maar zo dacht ze er dus over. Ondertussen werd ze steeds zieker. Toen een inval vrijwilliger toch iemand binnenliet, veranderde de situatie. Dan zie je hoe goed het soms is, wanneer iemand het even niet weet. Dat de dingen dan gewoon kunnen gebeuren. Plots kantelde de situatie en wilde ze haar kinderen wel weer zien. Die kwamen om de beurt om afscheid te nemen. Later bleek dat deze vrouw altijd veel moeite had gehad om genegenheid te tonen, vooral naar haar kinderen toe. En nu, kon ze dat wel. Haar zoon streelde haar arm en zei: "Mam, dit is wat je altijd wilde".'

Het was een intense, indrukwekkende gebeurtenis voor de verpleegkundige die laat zien wat er allemaal nog mogelijk én soms ook nodig is in de laatste fase.

Als het gaat om verzoening, moet ik altijd denken aan een uitspraak van de Soefi meester Hazrat Inayat Khan. Hij zei: 'Vechten met een ander geeft oorlog. Worstelen met jezelf brengt vrede'.

Andere betekenisvolle ervaringen

Stervenden blijken ook in staat te zijn om te wachten op de komst of juist het vertrek van betekenisvolle anderen voordat zij sterven. Verder, komen onverwachte heldere momenten voor bij stervenden die kort daarvoor nog verward of geheel of gedeeltelijk buiten bewustzijn waren.

Ook kunnen mensen verlangen naar troost of bekrachtiging in religieuze geschriften. Ik herinner me een palliatief verpleegkundige die op X (toen nog Twitter) vroeg naar voorbeelden van Bijbelteksten. De mevrouw was zeer gelovig en onrustig. Nadat deze verpleegkundige tal van suggesties ontving, las zij deze mevrouw voor uit de bijbel. Zij overleed twee uur later in vrede.

Vermindering van angst

Wat iemand in het zicht van de dood innerlijk doormaakt weten we niet precies, maar sensitieve zorgverleners en naasten herkennen en erkennen het wezenlijke karakter van het proces waarin de stervende is verwickeld.

En ook al is de werkelijkheid van stervenden niet de onze, wat zij doormaken is realiteit. Het is dan ook niet aan ons om ze af te wijzen. Deze specifieke levenseinde-ervaringen zijn juist troostrijk en geruststellend en dragen bij aan vermindering van angst op het sterfbed.

Het is goed om te beseffen dat het stervensproces deel uitmaakt van ons leven. Maar hoe troostrijk en geruststellend de ervaringen ook zijn, het vraagt nog altijd moed om het levenseinde onder ogen te zien. Volgens Rainer Maria Rilke is het uiteindelijk het enige wat van ons wordt gevraagd. Hij schreef:

Dat we de moed hebben

‘Dat we de moed hebben het vreemdste, eigenaardigste en onverklaarbaarste dat we tegen kunnen komen, onder ogen te zien. Dat de mensheid in dit opzicht laf is geweest, heeft het leven oneindig geschaad. De ervaringen, die visioenen worden genoemd, de hele zogeheten ‘geesteswereld’, dood, al die dingen die ons zo na zijn, zijn door ze dag in dag uit te ontwijken, zo verdrongen uit het leven, dat de zintuigen waarmee we ze hadden kunnen bevatten, afgestompt zijn.’

Wat te doen wanneer de stervende een levenseinde-ervaring heeft – 14 handreikingen

Voor wie niet bekend is met levenseinde-ervaringen volgen hieronder enkele wetenswaardigheden en handreikingen om met deze wonderbaarlijke ervaringen om te gaan.

1. Tegen het eind van het leven wordt de scheidslijn tussen ‘binnen’ en ‘buiten’ dunner en kunnen zich ervaringen voordoen die we maar zelden in ons dagelijks bewustzijn meemaken. Wees open en ontvankelijk.
2. Ervaringen die stervenden kunnen hebben zijn *echt* en het is niet aan ons om deze af te wijzen of er een oordeel over te hebben.
3. Het is van belang dat we de werkelijkheid van stervenden onderkennen en accepteren. Laat hen weten dat je begaan bent met wat hem of haar gebeurt en dat je graag luistert.
4. Helpend is het te beseffen dat levenseinde-ervaringen kalmerend en troostrijk zijn, angst voor de dood doen verdwijnen en de stervende helpen om het leven los te laten.
5. Vertel de stervende hoe fijn het voor hem is dat hij de aanwezigheid voelt van overleden dierbaren ook als je zijn ervaring niet kunt delen.
6. Ben je vertrouwd met dergelijke ervaringen, vraag dan (door) naar wat je naaste (gast, bewoner of patiënt) beleeft en doormaakt.
7. Open je voor de mogelijkheid van het bestaan van andere niveaus van de realiteit die we niet met onze vijf zintuigen kunnen waarnemen.
8. De impact van dementie op het stervensproces kan verwarrend en verontrustend zijn. Maar ook de stervende met dementie kan plotseling helder worden. Doe ervaringen niet op voorhand af als verwardheid en wees beschikbaar als je naaste (gast, bewoner of patiënt) in alle helderheid een ultieme poging doet om afscheid te nemen voordat hij sterft.
9. Als je naaste geen levenseinde-ervaringen doormaakt, betekent dat niet dat er geen ‘goed’ sterfbed zou zijn.

10. Veel ervaringen worden niet vermeld omdat de stervende bang is beschouwd te worden als verward en wellicht medicatie krijgt om deze te voorkomen. Neem de stervende serieus.
11. Als naaste spreekt je wellicht niet over een dergelijke ervaring uit angst voor hoon of ongeloof. Weet dat deze ervaringen veel vaker voorkomen en dat ze van wezenlijke betekenis zijn voor de stervende.
12. Wij weten niet wat iemand innerlijk doormaakt en wat zij beleven wanneer ze in een andere wereld lijken te zijn. Een liefdevolle, lichte aanraking of zachtjes praten tegen de stervende, kan ondersteunend zijn.
13. Maak onderscheid tussen een ware levenseinde-ervaring en een hallucinatie als gevolg van bijvoorbeeld medicatie. De laatste wordt gekenmerkt als hinderlijk, niet specifiek angstaanjagend, maar zeker irritant (in het licht dansende duivels en draken, over het behang kruipende insecten of ondefinieerbare figuren in het tapijt die tot leven lijken te komen). Deze hallucinaties verdwijnen doorgaans door aanpassing van medicatie.
14. Voel je gezegend als de stervende vertelt over een glimp van een andere wereld of het contact met overleden dierbaren. Als we deze ervaringen niet afwijzen kunnen we iets van het mysterie van het leven ervaren.

Wat gebeurt er verder

De specifieke bewustzijnservaringen waar ik over schreef maar ook veranderend taalgebruik en gedrag wijzen erop dat ziekte of ouderdom overgaan in een voorbereiding op de dood.

Wat er gebeurt wanneer wij sterven, is te lezen in het artikel 'Sterven, het universele proces'.

Meer over het doorgronden van levenseinde-ervaringen lees je in 'In het licht van sterven. Ervaringen op de grens van leven en dood'. Beide verkrijgbaar in de webshop van het Landelijk Expertisecentrum Sterven.

Author info

Ineke (Koedam) Visser, voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven, is oud-hospicecoördinator. Zij is auteur, spreker en docent. Met Peter Fenwick, neuropsychiater (Uk), deed zij onderzoek naar 'end-of life experiences'.