

Ineke Visser van Landelijk Expertisecentrum Sterven:

'Sterven is **meegaan** in het **ritme** van het **leven**'

Vijf jaar geleden richtte Ineke Visser het Landelijk Expertisecentrum Sterven op. Haar missie: kennis bieden om met meer vertrouwen de laatste fase te kunnen ingaan. 'Mensen lijken niet zozeer bang voor de dood, maar meer voor het proces van sterven.'

'Angst is heel normaal bij het sterven', zegt Ineke. 'Alles wat ons houvast gaf, zal immers verdwijnen. Om dat proces aan te gaan, vergt moed, ook van de mensen die een stervende begeleiden. Het vraagt om compassie en volledige acceptatie van de ander.' Om daarmee te leren omgaan, biedt het Landelijk Expertisecentrum Sterven opleidingen aan.

Transformatie

Ineke ziet het als haar taak mensen mee te geven dat het stervensproces niet te regisseren valt. 'Er komt een natuurlijk moment waarop de stervende zich terugtrekt en naar binnen keert. Zoals de rups in zijn cocon waar een wonderbaarlijke metamorfose plaatsvindt, zo vindt in het innerlijk van de stervende een transformatie plaats. Het is verhelderend om te weten dat dit een natuurlijk proces is waarin wij liefdevol kunnen meebewegen.'

Vertrouwen

'Sterven is meegaan in het ritme van het leven', vervolgt Ineke. 'Er is veel ongemak en onwetendheid met onnodig lijden tot gevolg. Het liefst willen we ingrijpen, want we voelen ons onmachtig. Hoe mooi is het als we ons ervan bewust kunnen worden dat er in dit proces iets wonderbaarlijks gebeurt waardoor angst kan plaatsmaken voor vertrouwen en het leven kan worden losgelaten. Als we het stervensproces kunnen respecteren, kunnen wij iets van de grootsheid van het leven ervaren.'

Mooie toevoeging

Ineke vertelt over sterven als een gelaagd proces. 'We zijn gelaagde wezens, fysiek en geestelijk. De verschillende lagen beïnvloeden elkaar voortdurend en spelen een rol bij het sterven. Het laatste avondmaal zou alleen al daarom een mooie toevoeging in het stervensproces zijn. 'Samen eten brengt ons dichterbij elkaar en opent onze harten. Zo kan sterven een nieuw verhaal worden, over intimiteit, verbondenheid en heling.'

Els Rosenmöller



Bel bij vragen of zorgen

Iedereen met vragen of zorgen over het stervensproces kan bellen naar 0900-3930000.

Ineke: 'Er is zoveel kennis en wijsheid te halen die enorm bijdraagt aan verlichting in de vaak onzekere periode van sterven. Een telefoontje kan het verschil al maken.'

Landelijk Expertisecentrum Sterven

085-7609850

info@landelijkexpertisecentrumsterven.nl

www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl