

# DOODGEWOON STERVEN

Hoe mooi zou het zijn als het verhaal over sterven een verhaal is dat misschien wel meer waarheid in zich bergt dan de perceptie die wij ervan hebben gekregen? Dit schrijft Ineke Visser in het boekje *Sterven. Tijd voor een ander Verhaal*. Ze heeft als voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven dat andere verhaal over sterven tot haar missie gemaakt.





Ineke Visser

‘Wat vreemd en verafis, maakt angstig’, stelt Ineke Visser. ‘Daarom hebben we het verminderen van angst rondom de dood als Landelijk Expertisecentrum Sterven tot een van de eerste uitgangspunten gemaakt. Vroeger stierven mensen thuis, in huiselijke kring. Familie en burens kwamen bij elkaar, hielpen elkaar. Mensen overlijden tegenwoordig steeds vaker buitenshuis: in ziekenhuizen, verpleeg- en bejaardenhuizen, en in hospices. Het stervensproces is uit ons gezichtsveld geraakt en dat heeft de afstand tot doodgaan vergroot met als gevolg dat mensen niet meer weten hoe ermee om te gaan. Terwijl sterven een intiem proces is dat mensen heel dicht bij elkaar kan brengen.’

Dat het proces van sterven dat teweeg kan brengen, is te lezen in een uitgave van het Landelijk Expertisecentrum Sterven. Hierin staat in tien verhalen, opgetekend uit monden van nabestaanden, hoe zij het sterfproces van een dierbare hebben ervaren. Stuk voor stuk illustraties van het unieke, persoonlijke en ook mysterieuze proces rondom doodgaan.

‘Sterven staat niet gelijk aan het moment van overlijden’, zegt Visser. ‘Het is een proces dat al ver voor het uitblazen van de laatste adem begint. Het gaat laagje voor laagje en geen enkel proces is als het andere. Iedereen kiest eigen tijd en tempo en vaak zie je dat pas achteraf.’

## HET PROCES VAN LOSLATEN VAN HET LEVEN GAAT IN LAAGJES EN IN GOLFBEWEGINGEN

### Mysterie

Visser werkte zelf als vrijwilliger en later als coördinator in het hospice ‘De vier vogels’ in Rotterdam. Door de levenseinde-ervaringen die ze daar meemaakte, raakte ze geïnteresseerd in de cultuur rondom dood en doodgaan, in het omgaan met de dood als proces en in het overstijgende, onbevattelijke aspect ervan.

‘De dood vraagt niet om romantisering, maar ik heb zo vaak gezien hoe het proces van sterven harten opent op een manier die in het leven onmogelijk bleek te zijn.’ Visser vertelt het verhaal van een moeder van vier volwassen zonen die gedurende haar leven als onafhankelijke, zelfstandige en rationele vrouw, een chemicus, onder alle omstandigheden de touwtjes over haar leven in handen hield. Zo benaderde ze ook haar proces van sterven: ze nam afscheid van haar zonen en daarna vond ze dat ze klaar was. Maar de dood liet op zich wachten en nogal lang. Vrijwilligers en verpleegkundigen van het hospice kenden echter de wens van deze vrouw om geen bezoek meer te willen ontvangen, ondanks de verzoeken van de zonen die hun moeder wilden bijstaan in deze fase. Een nieuwe vrijwilliger was niet op de hoogte en liet onverhoeds toch een vroegere buurvrouw toe tot het ziekbed van de vrouw.

‘Tets is daar gebeurd, zoals er altijd bijzondere gebeurtenissen of momenten zijn waarin het proces keert, kantelt, of zich juist voltrekt’, zegt Visser. ‘De vrouw bedacht zich alsnog en wilde toch haar zonen aan haar sterfbed. Eén zoon legde op een zeker moment een arm om zijn moeder heen en zei: “Dit is wat je altijd hebt gewild, maar niet kon: genegenheid tonen.”’

Kort daarna stierf de vrouw kalm en rustig te midden van haar zonen. Dat noem ik het overstijgende of het mysterie van de dood’, zegt Visser. ‘De waarachtigheid van het moment heeft heel vaak een helend effect op iedereen die erbij betrokken is.’

### Golfbeweging

Visser verdiepte zich in de wetenschap rondom sterfprocessen, zoals het werk van Pim van Lommel en de Britse neuropsychiater Peter Fenwick. Ze werkte mee aan een grootschalig onderzoek van Fenwick naar sterfbedvisioenen en schreef het boek *In het licht van sterven, ervaringen op de grens van leven en dood*.

In 2016 richtte ze het Landelijk Expertisecentrum Sterven op. Ze wil handreikingen bieden om weer te leren omgaan met sterven. In gewone taal, voor iedereen, los van geloofsovertuiging of levensbeschouwing. Maar veel meer vanuit de gedachte dat sterven naast hele persoonlijke aspecten, ook een universeel gegeven is, waarvan universele emoties en ervaringen deel uitmaken, ongeacht de achtergronden.

‘Naast organisaties die zich richten op een gekozen levenseinde, op rouwprocessen, of op (geloofs-)rituelen rondom de dood, richten wij ons op het bevorderen van bewustzijn van het sterven als een menselijke ervaring. Door inzicht en kennis te vergroten willen we angst voor de dood verminderen, inzicht brengen en vertrouwen geven. Zodat de dood weer bij het leven gaat horen’, vertelt Visser.

Op de website van het Landelijk Expertisecentrum Sterven staan veel handreikingen voor naasten hoe je een stervende goed kunt begeleiden. Vooral het erkennen en serieus nemen van alles wat er in het afscheid nemen gebeurt, vormt een belangrijke handreiking.

‘Op de scheidslijn tussen leven en dood heeft de stervende vaak bijzondere ervaringen. Iemand ziet overleden dierbaren, krijgt zelfs in dementie een heldere waarneming of krijgt visionaire ervaringen. Benader dat allemaal zonder oordeel en grijp er ook niet op in door het te bestempelen als verwarring die met medicatie onderdrukt moet worden. In het stervensproces verandert het bewustzijn en opent dit



zich misschien voor inzichten die we als getuigen slecht begrijpen. Het proces van loslaten van het leven gaat in laagjes en in golfbewegingen. Je laat je lichaam los, je dierbaren en alles wat in het leven zo vanzelfsprekend was. Dat roept veel gevoelens op, waaronder angst' aldus Visser.

'In een volgende fase van het proces maakt dat weer plaats voor het opmaken van de som van het leven. In het reine komen, je willen verzoenen, accepteren. Dat merk je als naaste aan het in zichzelf keren van de stervende. Heel kenmerkend is het vervagen van tijd en ruimte. In een plotselinge dood kan het proces zich in seconden voltrekken, of tijdens een ziekbed dat jaren duurt. Het fijnste is hoe dan ook, wanneer het hele gelaagde proces de erkenning krijgt die het nodig heeft: het vertrouwen dat het gaat zoals het gaat, dat het duurt zolang het duurt.'

Als voorbeeld noemt Visser het overlijden van haar eigen vader, nu twee jaar geleden. Zij was erg betrokken bij hem en zag ook hoe hij op weg naar de dood worstelde met zijn geloofsovertuiging. 'Telkens kwam er een moment waarop ik dacht dat hij zich kon verzoenen met zijn keuzen en dan stak de angst toch weer de kop op. Dat golfde lange tijd af en aan en het was zo duidelijk dat hij ook echt die tijd nodig had om zijn innerlijke vrede te vinden.'

### Opleiding

Visser vergelijkt de overgang van leven naar dood met de transformatie van een rups naar een vlinder. 'Ik gebruik die vergelijking vaak om helder te maken dat er iets wezenlijks gebeurt dat zijn eigen pad kiest met een bedoeling. Als naaste kun je niet alles plaatsen of begrijpen wat er omgaat in de stervende, maar dat hoeft ook niet. Als je met een open hart zonder al te veel

oordelen jezelf kunt zien als getuige van een kostbaar proces, dan is je aanwezigheid als een bedding voor het hele proces, daar draag je dan aan bij, zonder dat je letterlijk iets hoeft te doen of ergens op moet ingrijpen.'

Op die manier aanwezig kunnen zijn, is niet alleen belangrijk voor naasten, maar ook voor professionals. Een onderdeel van het expertisecentrum is de Academie waar professionals, zoals vrijwilligers en beroepskrachten die in een hospice of in de zorg werken, binnen negen maanden de opleiding tot stervensbegeleider kunnen volgen. Uitgangspunten zijn bewustwording en begrip en er is aandacht voor de gelaagdheid van het stervensproces. De fysieke, mentale, emotionele en spirituele lagen komen aan de hand van voorbeelden en ervaringen aan bod.

Visser: 'Belangrijk is dat je je bewust maakt van je eigen overtuigingen en veronderstellingen. Als je stervenden wilt begeleiden, dan is het belangrijk dat je ruimte kunt geven aan het proces zelf. Er niet je eigen stempel op drukken of ingrijpen, maar aanwezig zijn met een open blik en een open hart.'

Leonie Vogels, die onlangs de opleiding tot stervensbegeleider volgde, vindt vooral de aandacht voor zelfreflectie waardevol. 'Je wordt op een hele mooie manier aan het denken gezet met betrekking tot je eigen aannamen over sterven en doodgaan. Dat is al heel waardevol en het geeft ook ruimte om je eigen visie te ontwikkelen.'

De Academie biedt ook educatie voor artsen en andere medici die met stervensprocessen te maken krijgen, waarin het menselijke aspect wordt belicht. Voor iedereen is er een eendaagse cursus 'De dood omarmen' die uitnodigt tot het uitwisselen van eigen ervaringen en leren van andermans ervaringen. Het centrum geeft verder het eigen magazine *DREMPEL*



## LEZERSAANBIEDING MEDISCH DOSSIER

Speciaal voor de lezers van *Medisch Dossier* heeft het Landelijk Expertisecentrum Sterven een aanbieding. De aanbieding omvat twee boekjes en het rijk gevulde magazine *DREMPEL*.

### Boekentweeluik

Het tweeluik *Sterven en Het leven voltooien*, geeft aandacht aan sterven en wil bijdragen aan het sterven als vanzelfsprekend onderdeel van het leven. Het vertelt een nieuw verhaal over de laatste levensfase in onze samenleving.

### Magazine DREMPEL

Het magazine is rijk geïllustreerd en telt meer dan 100 pagina's. Het bevat diepte-interviews met o.a. Astrid Joosten en longarts Sander de Hosson, biedt informatie over wat er gebeurt als iemand sterft, schildert portretten van families over hun gestorven dierbaren en beschrijft spirituele tradities en rituelen.

Het tweeluik en magazine zijn nu tijdelijk samen te verkrijgen met korting. Je betaalt € 19,95 in plaats van € 22,95.

Ga naar [www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl](http://www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl)

uit, en verzorgde twee boekjes: *Het leven voltooien en Sterven. Tijd voor een ander verhaal*.

### Leven en dood

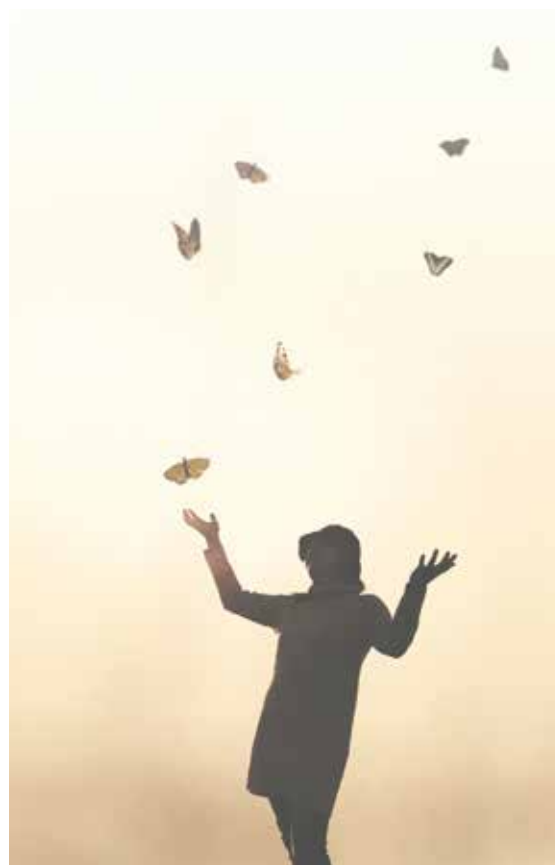
Visser beschouwt sterven als een kostbaar en wezenlijk proces met een diepere betekenis voor het leven. Even persoonlijk en uniek als universeel. Hoe meer je durft te kijken naar het sterven hoe meer bewustzijn je brengt in de diepgang van het leven. Je komt uit bij de essentie van wie we zijn als mens en wat het leven behelst. Je

## DE WAARACHTIGHEID HEEFT EEN HELEND EFFECT

ontdekt dat je meer bent dan een stoffelijk lichaam. Dat er achter emoties vrede en stilte liggen. Dat gedachten tot rust komen en ruimte en tijd een andere betekenis krijgen. Of het nu om een lang ziekbed gaat of een snelle, onverwachte dood. Want ook bij dat laatste kennen we zoveel voorbeelden en verhalen dat het ogenschijnlijk onverwachte, toch een voorbereiding kende.

Als voorbeeld noemt Visser het overlijden van een 17-jarige jongen door een scooterongeluk. Tijdens de begrafenis kreeg zijn moeder van de ene na de andere vriend of vriendin van haar overleden zoon te horen dat haar zoon hen vlak voor zijn dood nog had bezocht. 'Dat was heel troostrijk voor de moeder.' Visser noemt meer voorbeelden waaruit blijkt dat ook een plotseling overlijden toch al aangekondigd bleek: 'Verzekeringspapieren liggen klaar, er is iets opgeschreven over muziek, mensen hebben ongemerkt een soort van afscheid genomen.'

'Bij alle ingrijpende levenservaringen is er een soortgelijk proces gaande. Loslaten wat



vanzelfsprekend is zoals je huwelijk, je partner of je baan heeft in wezen dezelfde dynamiek als het stervensproces. Ik noem dat oefenmomenten. Om nogmaals de vergelijking met de rups te maken: het ontpoppen naar een volgende gedaante, overkomt je vaker in het leven. Elk mens ontwikkelt zich telkens naar een nieuwe levensfase toe. Iedere overgang maakt ons bewust van onze schijnbare vaste werkelijkheid en de vernieuwing die een nieuwe fase brengt. Ook in de overgang naar de dood. En wat mij daar altijd zo in raakt, is het besef dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. We zijn sterfelijk en wat ons verbindt is liefde', zegt Visser. Zij ziet een duidelijke analogie tussen sterven en leven.

'Het gebeurt ons', stelt ze. 'We willen wel graag regisseren, maar leven valt net zomin te regisseren als de dood. En zoals je het leven kunt omarmen, zo zou je uiteindelijk de dood ook kunnen omarmen. En het proces van sterven maakt dat mogelijk.'

**MeisThewissen**

### BRONNEN

- 1 [www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl/webshop](http://www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl/webshop)
- 2 Visser, I. (2021) *Sterven en Het leven voltooien*, Nederland, uitgave in eigen beheer, Landelijk Expertisecentrum Sterven, Rotterdam, Nederland.

### VERDER LEZEN:

Fenwick, Peter en Elisabeth (2008), *The Art of Dying, A journey to elsewhere*, London, Engeland, Bloomsbury

Van Lommel, P. (2017) *Eindeloos bewustzijn*, Utrecht, Nederland, Ten Have\*

Van Lommel, P. e.a. (2020) *Het geheim van Elysion*, Kampen, Nederland, Van Warven\*

Visser (Koedam), I. (2017) *In het licht van sterven*, Utrecht, Nederland, Ankhhermes\*

\* Verkrijgbaar via [www.medischdossier.org/boeken](http://www.medischdossier.org/boeken)





[www.medischdossier.org](http://www.medischdossier.org)

 medischdossiermagazine

 medischdossier

## Dit artikel verscheen in **Medisch Dossier**

Jaargang 23 Nummer 4 - Mei 2021

Medisch Dossier is een kennisplatform over gezondheid met onafhankelijke sterk onderbouwde, betrouwbare informatie over welzijn, ziekten en behandelingen vanuit zowel de reguliere als complementaire zorg.

Ons doel is mensen te helpen bij het maken van **bewuste gezondheidskeuzes**. We zijn kritisch, onafhankelijk en bieden toegankelijke en toepasbare informatie, zodat mensen hun gezondheid in eigen hand kunnen nemen.

Naast artikelen van Nederlandse bodem bevat Medisch Dossier vertalingen van artikelen gepubliceerd in het Britse blad *What Doctors Don't Tell You*.

# MEDISCH DOSSIER

Uw hulp bij het maken van bewustere gezondheidskeuzes

- ✓ Betrouwbaar, kritisch, onafhankelijk
- ✓ Zowel reguliere als complementaire zorg
- ✓ Online archief

proefabonnement  
**3x VOOR**  
**€ 15**



[www.medischdossier.org/proefabonnement](http://www.medischdossier.org/proefabonnement)