



“Sterven is een diep menselijke ervaring die evenals geboren worden bij het leven hoort”

Wonderbaarlijk

HET IS EEN OOSTERSE WIJSHEID die ons vertelt hoe wonderbaarlijk het toch is dat mensen om ons heen kunnen sterven terwijl we maar niet kunnen geloven dat dit ook ons zal overkomen.

Toch is het zo dat in Nederland iedere dag gemiddeld 375 mensen sterven en dat betekent dat er in ons land jaarlijks ruim 135.000 mensen overlijden. Een veelvoud aan naasten en zorgverleners krijgt met de dood te maken. Van alle sterfbedden, na ziekte of ouderdom, sterven de meeste Nederlanders op een gewone manier. Door de aandacht die de media besteden aan euthanasie, zou de gedachte kunnen ontstaan dat elk sterven gepaard gaat met ondraaglijk en uitzichtloos lijden. Dat is echter niet het geval. Helaas wordt er maar weinig aandacht besteed aan het gewone sterven waardoor er veel onbekendheid is, met collectieve angst tot gevolg.

Wonderbaarlijker nog dan onze eigen ontkenning is het stervensproces zelf. Dat is uniek en heel persoonlijk en toch ook universeel. Sterven is een autonoom proces. Het gebeurt aan ons en het voltrekt zich op een manier die van heel zichtbaar en merkbaar steeds subtieler en verfijnder wordt. Zo verfijnd dat de subtiele bewustzijnservaringen die mensen kunnen hebben, in het zicht van de naderende dood, ons bewust maken van het feit dat sterven een wonderbaarlijk proces is dat raakt aan het mysterie. In de afgelopen jaren, waarin ik mij intensief bezighield met sterven, leerde ik dat als wij het proces van sterven kunnen respecteren zoals zich dat voltrekt, er wezenlijk betekenis is te vinden in deze overgang.

Sterven is een diep menselijke ervaring, die evenals geboren worden bij het leven hoort. Iedereen die een sterfbed van dichtbij heeft meegemaakt, weet wat een intense ervaring het is om ons, in wederzijdse nabijheid, te begeven op de drempel in de overgang naar een andere vorm van bestaan. Een vorm die wij 'dood' noemen.

Het aardse leven, en alles wat ons leven vertegenwoordigde, los te laten is misschien wel de grootste opgave in ons leven. Het kan een strijd zijn en ook voor naasten een ware worsteling. En je zult maar iemand, die jij zo lief had, moeten missen. Laten we noch het stervensproces mooier maken noch de pijn en het gemis bagatelliseren.

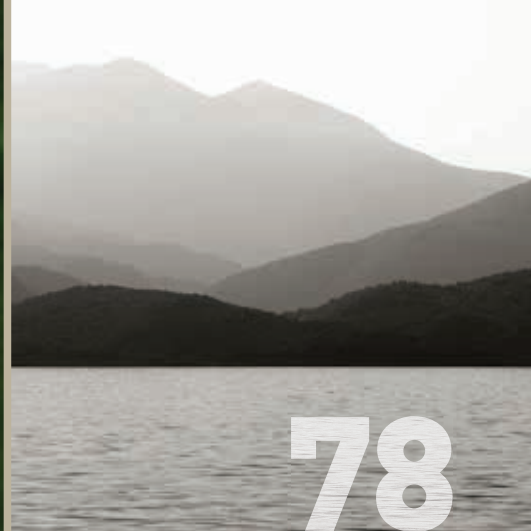
In DREMPEL nemen wij u mee in de betekenisvolle ervaringen voor, tijdens en na het sterven. Ter bemoediging en bekrachtiging in dit wonderbaarlijke gebeuren dat zich grotendeels innerlijk afspeelt. Wanneer wij het weten uit te houden in het niet-weten, zullen we ons kunnen openen voor het nieuwe. Het nieuwe dat zich in het verborgene van deze overgang schuilhoudt en waar ieders verlangen, dwars door de angst heen, naar uitgaat.

Moge u, welke keuzes u ook maakt, zich zachtmoedig gesteund weten met de verhalen en ervaringen in DREMPEL zodat angst voor sterven kan plaatsmaken voor hoop, heling en vertrouwen.

Dat is wat ik u toewens!

INEKE KOEDAM

Wilt u één of meer exemplaren bestellen van DREMPEL, ga dan naar www.drempelmagazine.nl



INTERVIEW

8 Slotcouplet
Longarts Sander de Hosson over een waardig afscheid

INFORMATIE

12 Feiten over sterven
Hoe, waar en waaraan sterven Nederlanders?

TWEELUIK

16 Vader en moeder
Dennis en Femke over het verlies van hun zoontje

REPORTAGE

18 25 jaar Rozenheuvel
“Sterven is als het leven, het gaat om de liefde”

INTERVIEW

24 De regie
Astrid Joosten over het verlies van haar man Willem

INFORMATIE

30 De laatste momenten
Wat gebeurt er als iemand sterft?

TWEELUIK

34 Vader en dochter
Bas en Monique over het verlies van moeder

INTERVIEW

36 De autonomie
Barbara van Beukering en de dood van haar moeder

INFORMATIE

42 Wanneer het bijna zover is
Wat zijn de signalen waardoor we weten dat het moment nadert?

INFORMATIE

44 Wat gaan we toch allemaal dood
Paul van Tongeren over de vier aspecten van het zelfgekozen levenseinde

LEVEN

50 Het mysterie van sterven
Ineke Koedam over persoonlijke en betekenisvolle levenseinde-ervaringen

INFORMATIE

56 Begaanbaar terrein
Hoe rituelen het sterven kunnen verlichten

COLUMN

60 Waken is de klok stilzetten
Marinus van den Berg

INTERVIEW

62 De aanvaarding
Oud-minister Johannes Witteveen verloor zijn zoon Willem bij MH17

TWEELUIK

68 Broer en zus
Bert en Marlène over het verlies van hun ouders

REPORTAGE

70 Grensland tussen hemel en aarde
De dood hoort bij het leven op Marken

INFORMATIE

78 De gelaagdheid van sterven
Het stervensproces en de vijf elementen

LEVEN

84 Ga als je geroepen wordt
De tijd nemen voor het afscheid van je ouders

INFORMATIE

88 De spirituele tradities
Elke cultuur kent zijn eigen tradities, elk geloof zijn eigen spirituele rituelen

INFORMATIE

96 Sterven is net zo normaal als geboren worden
Pim van Lommel over levenseinde-ervaringen en bijna-doodervaringen

TWEELUIK

102 Moeder en zoon
Anette en Tim over het verlies van oma



“Leven aan de dagen toevoegen is beter dan dagen aan het leven toevoegen”

Longarts Sander de Hosson: “Het is mijn taak mensen te helpen bij een waardig afscheid”

Sander de Hosson, sinds 2012 werkzaam als longarts in het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen, heeft een duidelijke visie. In zijn veelgelezen columns en blogs pleit hij voor meer aandacht voor het verlichten van de pijn en het verdriet van ongeneeslijk zieken, waar de focus nu te vaak ligt op het medische behandeltraject. Met zijn boek Slotcouplet verwierf hij landelijke bekendheid.

TEKST LEO FIJEN ... FOTO LINELLE DEUNK/LUMEN