

In het licht van sterven



*Ervaringen op de grens
van leven en dood*

INEKE
KOEDAM

Met een voorwoord
van Pim van Lommel

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	14
De dood als een mysterie	18
Geschiedenis	20
Het onderzoek van Peter Fenwick	23
Het onderzoek in Nederland	29
Verschijselen en waarnemingen in het zicht van de dood	33
Levenseinde-ervaringen	38
Spirituele kwaliteit of hallucinatie	41
Ervaringen van hospicewerkers	45
Visioenen en dromen	50
Coïncidenties en synchroniciteit	60
Overgang tot nieuwe werkelijkheden	70
Licht	76
Honden, katten en vogels	80
Een aanwezigheid in de kamer enige tijd nadat de dood is ingetreden	84
Poëzie, proza en religieuze liederen	88

Verlangen naar verzoening	94
Onverwachte heldere momenten	106
Wachten op komst of vertrek van familie	108
Laatstezorgervaringen	113
De rol van de hospicewerker	122
Wat deze ervaringen doen met de stervende, met familie, vrienden en hospicewerkers	134
Omgaan met sterven	140
Het proces van sterven	142
Fysieke aspecten	149
Sterven: een kostbaar en wezenlijk proces	155
Het loslaten van een 'goede dood'	156
Communiceren op een ander niveau	160
Spirituele zorg	167
Slotbeschouwing	170
Scholing en informatie	172
(Aanbevolen) literatuur	173
Dankwoord	174

Inleiding



Waarom dit boek over ervaringen en verschijnselen op de grens van leven en dood? Van eind 2009 tot medio 2011 voerde ik namens de vooraanstaande Engelse neuropsychiater Peter Fenwick een kleinschalig onderzoek uit naar sterfbedverschijnselen in Nederland. Uitkomsten van zijn onderzoek in Engeland geven aanleiding de dood te zien als een *proces* in plaats van een enkele gebeurtenis. De dood wordt nogal eens ingeluid door verschijnselen, zoals visioenen of toevalligheden. Zelf was ik geruime tijd als vrijwilliger en later als coördinator verbonden aan het Rotterdamse hospice De Vier Vogels en voor mij was dit niets nieuws. Mijn eerste persoonlijke ervaring op dit gebied gaat terug naar de tijd dat ik dertien jaar was. Oma, van vaders kant, was overleden. Hoewel mijn zusjes en ik even in de kist mochten kijken, werden we toch vooral weggehouden bij deze eerste dode in ons leven. Voor zover ik me herinner, had ik geen specialere band met mijn oma dan mijn zusjes. Maar 's avonds verkiest oma het om mij te bezoeken en zit ze aan het voeteneind van mijn bed. Veel later, ik werk dan als vrijwilliger in het hospice, vereert zij mij opnieuw met een bezoek en wel in een betekenisvolle droom.

In 2009 werk ik mee aan een symposium 'Eindeloos Bewustzijn' over bijna-doodervaringen, sterfbedverschijnselen en visioenen. Pim van Lommel en Peter Fenwick zijn de belangrijkste sprekers. Beide wetenschappers tonen met hun onderzoek aan dat er goede redenen zijn om aan te nemen dat ons bewustzijn niet altijd samenvalt met het functioneren van onze hersenen. Wat als blijkt dat het

bewustzijn niet ophoudt als het lichaam sterft? Wat als de mensheid uiteindelijk ontdekt dat de dood geen einde is maar een *overgang*? Hoe kunnen we inzicht verkrijgen in wat er gebeurt tijdens deze overgang? Hoe kunnen wij in het uur van de dood elkaar nabij zijn? Diepgaand inzicht in bewustzijnstoestanden en in de waarnemingen van stervenden in het overgangsgebied naar de dood helpen ons deze vragen te verkennen.

De meer dan geïnteresseerde symposiumgangers zetten Fenwick ertoe aan zijn onderzoek in Nederland voort te zetten en daags na het symposium bezoeken wij samen het hospice in Rotterdam. Fenwick is zeer onder de indruk van dit huis en gebruikt De Vier Vogels als voorbeeld in zijn lezingen op conferenties en symposia over de hele wereld. Het lijkt haast vanzelfsprekend dat ik zijn onderzoek in Nederland oppak en dat gebeurt dan ook. Al snel vind ik drie hospices bereid hun medewerking aan het onderzoek te verlenen: het Kajan hospice in Hilversum, het Johannes Hospitium De Ronde Venen in Wilnis en het hospice waar ik me zo mee verbonden weet, De Vier Vogels in Rotterdam. Aan het onderzoek doen 21 vrijwilligers mee, vijf verpleegkundigen, een verpleegkundige aanvullende zorg, een muziektherapeute en twee coördinatoren.

In die periode is het nog helemaal niet de bedoeling een boek te schrijven over deze ervaringen. Begin 2012 ontstaat het idee om, na de wetenschappers, nu de hospicewerkers aan het woord te laten en dit prachtige materiaal te verwerken in een boek. Geen wetenschappelijke statistieken maar ervaringen en waarnemingen van hospicewerkers op de grens van leven en dood. Wij kunnen veel van hen leren als het gaat om de waarnemingen en ervaringen van stervenden. Op de waarachtige ontmoetingen met de deelnemers aan het onderzoek kijk ik in dankbaarheid terug. Heel speciaal gaat het mij er dan ook om hun ervaringen 'heel' te houden. Het gaat niet om waar of niet waar, gelijk of ongelijk. Dat zijn immers activiteiten van het verstand terwijl deze ervaringen ons mentale denken te boven gaan. Velen hebben speciale ervaringen rondom sterven, maar hebben daar niet eerder over durven spreken. In het beste geval om de ervaring als speciaal kleinood te bewaren, maar vaker uit angst om niet serieus te worden genomen. Zij vinden mo-

gelijk bemoediging en bekrachtiging in de ervaringen van anderen.

Ik nodig u als lezer uit met een open hart dit boek te lezen en te beseffen hoe kostbaar en soms kwetsbaar deze ervaringen voor betrokkenen zijn. De drie hospices en de deelnemers aan het onderzoek hebben grootmoedig het plan voor een boek ondersteund vanuit de wens dat deze kennis, wijsheid en ervaring een bijdrage mogen zijn in de zorg voor stervenden. Niet alleen in hospices, waar het bewustzijn rondom sterven relatief groot is, maar ook in andere instellingen en ziekenhuizen.

Het is zeker niet de bedoeling de dood en of de zorg voor stervenden te romantiseren. U leest daar meer over in de slotbeschouwing. Waarom de ene mens dergelijke verschijnselen meemaakt en de ander niet, is niet te zeggen. Het is ook geen criterium voor een goede overgang. Maar het onderkennen en accepteren van deze verschijnselen en ervaringen aan het sterfbed, als deze aan de orde zijn, is dat naar mijn mening wel.

In dit boek krijgt u eerst een korte terugblik op onderzoek naar sterfbedverschijnselen in de geschiedenis, met dank aan Fenwick. Daarna ga ik in op Fenwicks onderzoek in Engeland en Nederland. Vervolgens komen de verschillende ervaringen en verschijnselen aan de orde, het onderscheid dat Fenwick maakt in transpersoonlijke en betekenisvolle ervaringen en hoe we weten dat deze ervaringen anders zijn dan bijvoorbeeld hallucinaties als gevolg van medicatie, verwardheid of dementie.

Vervolgens komen de hospicewerkers aan het woord. Hun bijdragen zijn voor dit boek ingekort en bewerkt, zonder daarmee afbreuk te doen aan de inhoud en de eigenheid van de geïnterviewde. Allen worden bij naam genoemd. De namen van stervenden echter zijn gefingeerd. Daarna volgt een apart hoofdstuk over ervaringen tijdens de laatste zorg, de zorg die wordt gegeven na iemands overlijden. Verder komt de specifieke rol van hospicewerkers aan bod en het effect van deze ervaringen op de stervenden, familie en vrienden alsmede zorgverleners. Niet alleen sterfbedverschijnselen kondigen aan dat de dood nabij is. Er is meer waaruit blijkt dat de ster-

vende zich voorbereidt op het naderende einde. Dat proces, evenals de fysieke aspecten van sterven, komt aan de orde in het hoofdstuk *Omgaan met sterven*. Tot slot, hoe kunnen we openstaan voor wat zich voltrekt tijdens de overgang en wat leren we daarbij van hospicewerkers? Het laatste hoofdstuk gaat in op de diverse aspecten van communicatie en het belang van spirituele zorg.

Sterven is een kostbaar en wezenlijk proces van ieder mens en het is mijn wens dat dit boek ondersteunend mag zijn aan dit proces. Daarnaast mag het misschien een bijdrage zijn aan verruiming van bewustzijn in het overgangsgebied van de dood. Bent u persoonlijk, misschien wel als mantelzorger, professioneel dan wel als vrijwilliger betrokken bij sterven? Bent u ervaringsdeskundig dan wel belangstellend? Dit boek schetst een beeld van hoe de stervende zich voorbereidt en hoe diepgaand betekenis kan worden gevonden in sterven.

De dood als een mysterie



De dood is altijd omgeven geweest door mysterie en door specifieke cultuurgebonden symbolen, rituelen en tradities. De oosterse traditie heeft nog altijd een rijke cultuur als het gaat om de reis door en het verblijf na de dood. Ook de middeleeuwen kenden nog de kunst van het sterven. Binnen het christendom van deze donkere eeuwen omvatte de kunst van het sterven, de zogenaamde *Ars Moriendi*, een streven om verzoend met God dit leven te verlaten en om op het sterfbed een voorbeeld te zijn voor anderen. In het Westen wortelen, historisch gezien, de dood en daarmee verschijnselen en ervaringen rondom de dood, in het christelijk geloof. Het was vooral de opkomst van de wetenschap in de negentiende eeuw die daar in het Westen een einde aan maakte.

Een van de beroemdste illustraties van een sterfbedverschijnsel is te vinden op de fresco's van Giotto in de San Franciscokerk. De stervende Sint Franciscus van Assisi wordt afgebeeld omringd door engelen, terwijl een andere afbeelding een stervende monnik laat zien ergens anders in Italië. Deze monnik is zich bewust van de stervende Sint Franciscus en roept naar hem uit: 'Wacht op mij Sint Franciscus, ik kom eraan, ik kom eraan!'

Ongeacht onze geloofstraditie of spirituele overtuiging zal niemand van ons ooit zeker weten wat er gebeurt na de dood. Toch weten we dat sterfbedverschijnselen al duizenden jaren worden ervaren en dat deze ervaringen vermeld worden in vele verschillende culturen en spirituele tradities. Binnen (medisch) wetenschappelijke kringen is er een toenemende acceptatie dat deze ervaringen

meer zijn dan visioenen op het sterfbed zoals die gewoonlijk gerapporteerd worden en dat zij helemaal niet zo ongewoon zijn. Het is voornamelijk aan onderzoek door wetenschappers als Raymond Moody (VS), Pim van Lommel (NL) en Peter Fenwick (GB) te danken dat er ook in het Westen een toenemende bereidheid bestaat om de dood weer met een verruimde blik te bezien.