

Terugblik op 20 jaar Merkawah/IANDS-Nederland (1988-2008)

Annelies de Vries, voorzitter Stichting Merkawah

Waar ligt de oorsprong van Merkawah? Vanuit uiteenlopende achtergronden voelden vijf mensen zich geraakt door het verschijnsel bijna-doodervaring (BDE). De belangstelling van Ina Vonk en Nico Vissel was gewekt door Elisabeth Kübler-Ross met haar workshops en boeken rondom stervensbegeleiding en voorbereiding op de dood. Pim van Lommel, cardioloog, ging zich verdiepen in BDE naar aanleiding van het boek 'Terugkeer uit de dood' van George Ritchie en vroeg vervolgens aan zijn patienten of ze zich iets konden herinneren van de periode van hun hartstilstand. En dan waren er nog twee: 'De jongens', zoals Ina hen nog steeds noemt: Ruud van Wees en Vincent Meijers, psychologen, die beiden beginjaren '80 met vooruitziende blik een scriptie over BDE hadden geschreven. Deze mensen troffen elkaar in mei 1988 rond de komst van Margot Grey uit Engeland, die een lezing over BDE zou houden. Ina en Nico organiseerden deze bijeenkomst vanuit de Elisabeth Kübler-Ross Stichting (EKR). Ze deden dat met verve en regelden ook de publiciteit. Met onder andere als gevolg een flink artikel in de Telegraaf, waarna de sluizen open gingen. De belangstelling van publiek en media was enorm. Er was een beweging in gang gezet die 20 jaar is blijven stromen.

Deze vijf mensen hebben elkaar toen gevonden en zijn jarenlang als hecht team bij elkaar gebleven. Zij hebben op 25 oktober 1988 stichting Merkawah opgericht, lid van de International Association of Near-Death Studies (IANDS). Zij waren de eerste bestuursleden van deze stichting, met als doel: onderzoek naar en kennis verspreiden over BDE. Al spoedig maakten zij een start met het Merkawah-onderzoek, dat jaren later zou leiden tot een spectaculaire publicatie in The Lancet. Nico Vissel, toenmalig voorzitter van Merkawah, schrijft over de beginperiode: *"Een onderneming als Merkawah lijkt wel vanzelf tot grote bloei te komen. Toch gaat dat niet zonder iemand die van dag tot dag met een gietertje zeult en flink sproeit (Ina Vonk dus, een onmisbare en onstuitbare bron van energie en inspiratie), anderen die voor goede grond en mest zorgen (Ruud van Wees, Vincent Meijers en Pim van Lommel) en tenslotte heb ik dan de taak de takken wat te leiden en soms een beetje te snoeien. Daarbij is de band met de moederplant (EKR) een grote steun geweest"* (TK 1990-1). [NB: TK staat dus voor Terugkeer, de naam van dit tijdschrift-red]

De naam Merkawah, ingebracht door Nico Vissel, betekent hemelwagen, die de mens brengt van het aardse leven naar de hemelse sferen. Deze naam is afkomstig uit de joodse mystiek, die de mens eraan herinnert dat wij hier op aarde slechts tijdelijk leven en oproept ons voor te bereiden op onze 'laatste reis' naar de Goddelijke wereld. Net Zoals BDE's ons daaraan herinneren.

Stond onderzoek bij de start bovenaan het lijstje, al gauw kwamen er veel andere vragen op de nieuwe stichting af. Joost Mulder, latere voorzitter, zegt hierover bij het 10-jarig bestaan in 1998: *"Merkawah bleek al snel een grote aantrekkingskracht uit te oefenen op mensen die een BDE hadden doorgemaakt. Zij waren soms wanhopig op zoek naar begrip voor hun raadselachtige ervaring, naar erkenning als normale persoonlijkheid en ondersteuning bij de verwerking ervan. Het is de grote verdienste van vooral Ina Vonk geweest, dat Merkawah zich liefdevol voor hen openstelde door opvang, informatie, contactbemiddeling, ontmoetingsbijeenkomsten en begeleiding. Dáár vonden de BDE-ers wat de maatschappij hun niet kon bieden. En ... zo is onze stichting uitgegroeid tot een voor veel velen vertrouwde en veilige ontmoetingsplaats"* (TK1999-1).

Hiermee zijn de kernthema's van 20 jaar Merkawah/IANDS- Nederland neergezet: aandacht voor BDE door middel van onderzoek, voorlichting en ondersteuning.

Onderzoek

Merkawah-onderzoek

Pim van Lommel, Vincent Meijers en Ruud van Wees waren de mensen van het Merkawah-onderzoek. Zij hebben zich hiervoor jarenlang als vrijwilligers ingezet, naast hun gewone werk. Vincent: *"Persoonlijk heb ik aan die periode heel goede en fijne herinneringen en ik denk er met veel plezier aan terug"* (TK 2005-1) Zij hebben een gedegen opzet gemaakt voor het onderzoek en 10 ziekenhuizen bereid gevonden tot medewerking (TK 1993-2). Het onderzoek was gericht op patiënten met een hartstilstand die klinisch dood waren geweest en succesvol waren gereanimeerd. Hun werd kort na hun reanimatie gevraagd: 'Kunt u zich iets herinneren van de periode van uw hartstilstand?' Daarnaast werden allerlei gegevens van hen verzameld, zoals duur van de hartstilstand en bewusteloosheid, wijze van reanimatie, medicatie, wel of geen doodsangst en persoonlijke kenmerken zoals geslacht, leeftijd, godsdienst en opleiding. Er zijn 344 patienten benaderd, van wie er 62 (18 %) een BDE bleken te hebben gehad. Na 2 en na 8 jaar zijn de mensen met een BDE (die nog in leven waren) nogmaals geïnterviewd, zodat de gevolgen van een BDE op langere termijn zichtbaar werden. Naast de mensen met een BDE werd een controlegroep samengesteld (met dezelfde kenmerken, maar dan zonder BDE) om een vergelijking te kunnen maken. Dit onderzoek was

uniek in de wereld, omdat meteen na een geslaagde reanimatie alle patiënten werden geïnterviewd en vervolgens de mensen met een BDE (en de controlegroep) vele jaren werden gevolgd. Aan het onderzoek zat veel werk vast, heel veel. Vrijwilligers werden getraind om de interviews af te nemen (TK 1994-3). Ruud en Vincent deden dat op een vrije zaterdag, terwijl Ina de catering verzorgde en in de soep stond te roeren. Gegevens verzamelen van 344 patiënten en deze zorgvuldig invoeren in de computer. Wat een klus! Gelukkig waren er steeds weer vrijwilligers beschikbaar voor het vele werk, zoals Annelien van Daalen, die geholpen heeft bij het invoeren van gegevens, en Ingrid Elfferich, die de interviews na 8 jaar voor haar rekening heeft genomen (TK 1998-3). Stap voor stap, met soms vallen en opstaan, werd het gehele traject van het onderzoek uitgevoerd.

Er was al snel waardering voor het onderzoek. Kenneth Ring, een bekende onderzoeker op het gebied van BDE, zei hierover aan Pim van Lommel: *'I applaud you and your colleagues for being able to mount and carry out such an excellent investigation, which to my mind is the best and most rigorous to be conducted in the field of near-death-studies'* (TK 1993-4). Nog mooier was dat het onderzoek inderdaad waardevolle resultaten opleverde (TK 2004-2+3). Tot dan toe werd gedacht dat een BDE veroorzaakt zou kunnen worden door zuurstofgebrek, medicijnen of doodsangst. Dat bleek echter niet te kloppen. Ook andere factoren bleken geen verschil te maken voor het al dan niet ontstaan van een BDE, zoals duur van de hartstilstand en bewusteloosheid, wijze van reanimatie of persoonlijke kenmerken als geslacht, godsdienst of opleiding. Wat wel een verschil maakte was de leeftijd: jongere mensen hebben een grotere kans op een BDE, evenals mensen met meerdere reanimaties en mensen die al eerder een BDE hebben gehad. Het omgekeerde geldt voor mensen met hersenschade: zij hebben minder kans op een BDE. Opvallend is dat mensen met een BDE een duidelijke transformatie ondergaan: zij hebben geen angst meer voor de dood en krijgen andere prioriteiten voor het leven: minder gericht op uiterlijke en materiele zaken en meer medemenselijkheid, gevoeligheid en waardering voor de natuur. Een BDE-er krijgt het moeilijk, wanneer sociale omgeving en hulpverlening afwijzend reageren op zijn ervaring en transformatie.

Uiteindelijk vond het onderzoek zijn bekroning met de publicatie in het gerenommeerde medische tijdschrift *The Lancet*: Lommel, P. v., Wees, R. v., Meyers, V., & Elfferich, I. (2001). *Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands*. *The Lancet*, 358, 9298, 2039-2044. Dit Merkawah-onderzoek is de basis geweest voor het succesvolle boek *'Eindeloos bewustzijn, Een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring'*, van Pim van Lommel, dat november 2007 is verschenen en enorme belangstelling voor BDE tot stand heeft gebracht, zowel nationaal als internationaal.

Scripties

Naast eigen onderzoek heeft stichting Merkawah ook meegewerkt aan scripties over BDE, door informatie en andere hulp te bieden. Ina Vonk schrijft hierover: *'Inmiddels zijn de bijna-doodervaringen een geliefd onderwerp voor een scriptie of werkstuk bij diverse opleidingen en het secretariaat stuurt dan ook wekelijks grote hoeveelheden post uit'* (TK 1994-2). Merkawah had een eigen dossier met meer dan 200 brieven, ontvangen van BDE-ers als antwoord op een vragenlijst over de BDE en het leven voor en na de BDE. Mensen die onderzoek wilden doen naar BDE, konden gebruik maken van dit dossier.

Annelien van Daalen heeft dit gedaan. in het kader van haar studie psychologie (TK 1994-3). Evenals Arianne Struik voor haar scriptie over BDE en kinderen, voor haar studie ontwikkelingspsychologie (TK 1996-1). Later zijn voor diverse scripties donateurs van Merkawah met een BDE rechtstreeks met een vragenlijst benaderd:

— *'Communicatie in het ziekenhuis tussen hulpverleners en patiënten met een BDE'*, van Fokje Huisman, in het kader van haar studie Gezondheidspsychologie aan de Open Universiteit. BDE-ers in het ziekenhuis bleken vaak communicatieproblemen te ervaren: ze konden hun ervaring zelf onvoldoende verwoorden of hadden een teleurstellende reactie van hulpverleners (TK 1998-1+2).

— *'Psychische problematiek en hulpverlening na een BDE'*, van Igor Corbeau. Eén van zijn conclusies: Een BDE-er heeft baat bij een sociale omgeving die zijn verhalen serieus neemt en die open staat voor de vaak spiritueel getinte persoonlijkheidsveranderingen. Hij pleit voor aandacht voor BDE in de opleiding van hulpverleners en meer onderzoek naar BDE (TK 2004-2+3).

— *'Integratie van bijna-dood ervaringen, een exploratief onderzoek naar positieve en negatieve coping-factoren'*, van Monique Schoonbrood, in het kader van haar studie in de Gezondheidswetenschappen. Depressief in een kringetje ronddraaien belemmert de integratie van een BDE. Vrede hebben met je terugkeer naar het aardse leven bevordert de integratie (TK 2008-1).

Het bestuur van Merkawah werkt meestal graag mee aan scripties over BDE, maar is terughoudend om de eigen donateurs hiervoor te benaderen. Wetenschappelijk is het niet verantwoord om te vaak in dezelfde vijver te vissen.

Wetenschappelijke werkgroep

Hoe is het verder gegaan met de wetenschappelijke doelstelling van Merkawah? Enkele jaren geleden uitte donateur Jim van Heijden kritiek vanwege onvoldoende aandacht voor een wetenschappelijke benadering van de BDE (TK 2005-4). Ruud van Wees was het deels met hem eens en hield een pleidooi om de wetenschappelijke doelstelling van Merkawah te handhaven, niet zozeer met eigen onderzoek, maar door anderen daartoe te stimuleren (TK 2006-2). Rudolf Smit constateerde dat we nog niet weten wat het mechanisme is achter de BDE. De moderne wetenschap heeft grote moeite met de paranormale verklaring

dat er een ziel zou zijn die het fysieke lichaam tijdelijk verlaat (TK 2006-2). Met steun van Mabel de Graaf heeft Rudolf de handschoen opgepakt en het initiatief genomen voor een wetenschappelijke werkgroep binnen Merkawah (TK 2006-2). Sindsdien is er (weer) meer aandacht voor Wetenschappelijk onderzoek. In het Beleidsplan 2008 van Merkawah staat hierover:

'Het bestuur zal de wetenschappelijke werkgroep om advies vragen hoe het thema onderzoek kan worden versterkt en welk onderzoek nodig en wenselijk is'.

Voorlichting

Vanaf het begin bleek er een geweldige behoefte aan informatie over BDE te zijn, terwijl men daarvoor vrijwel nergens terecht kon. Merkawah heeft daarom spoedig naast onderzoek ook voorlichting over BDE op het programma gezet.

Een overzicht van 20 jaar voorlichting over BDE:

Media

BDE is een verschijnsel dat tot de verbeelding spreekt, tegenstrijdige reacties oproept, met vaak heftige emoties is omgeven en mensen raakt in de kern van hun bestaan. Kortom: een ideaal thema voor de media, die vanaf het begin waren geïnteresseerd. Via de media kon Merkawah grote groepen mensen bereiken. Vincent Meijer: *'We hebben in die begintijd de publiciteit nooit gezocht; die kwam vanzelf waarbij we ons afvroegen of we die moesten afhouden of daarin mee moesten gaan. Meestal was het Pim die de interviews gaf. Als het om tv ging moest hij dan een witte jas aantrekken. Dat vond hij niet nodig, maar deed het toch maar, omdat die publiciteit in die tijd gewoon nodig was' (T. 2005-1).*

Voorals mensen met een BDE waren gebaat met voorlichting over BDE. Ze worstelden met hun ervaring, vaak in diepe eenzaamheid, en bloeiden op, Wanneer ze hoorden dat deze een naam had. Cees de Kort: *'Ongeveer in januari 1992 zit ik naar de TV te kijken, naar een programma van de NCRV met mensen die vertellen over hun zogeheten bijna-doodervaring. Tot mijn stomme verbazing hoor ik mensen praten met bijna eenzelfde ervaring. De intonatie waarmee ze hun verhaal vertellen, doet het gevoel van weleer helemaal terug komen. Ik voel dat dit de mensen zijn waar ik mijn verhaal bij kwijt kan. Ik meld mij direct aan bij Stichting Merkawah die in de uitzending wordt genoemd. Ina Vonk staat mij te woord en vertelt mij dat ik een BDE heb gehad. Ze vertelt mij dat ik mij kan aansluiten bij een gespreksgroep in Oosterhout onder de hoede van mevrouw Sybrig Lips. Deze gesprekken zijn een verademing voor mij. Ik krijg weer een gevoel van eigenwaarde' (TK1995- 1).*

In de loop der tijd heeft een breed scala van media aandacht aan BDE besteed: tv, radio, kranten en tijdschriften, teveel om op te noemen. Het programma 'Kruispunt' van de KRO heeft enkele keren aandacht besteed aan BDE, evenals de NCRV met onder andere de documentaire 'Een tweede leven', in samenwerking met Merkawah. Opvallend is dat vooral omroepen met een christelijke signatuur (NCRV, KRO en EO) aandacht gaven aan BDE, maar ook zenders als RTL4 en RTL5 deden dat.

Vrouwenbladen als Libelle en Margriet liepen voorop in voorlichting over BDE. Marja Lensink, coördinator regio Oost: *'Een journaliste van Libelle vroeg mij informatiemateriaal te sturen over Merkawah en BDE voor een reportage. Ook wilde ze graag wat mensen me! een BDE interviewen. Ik heb haar met enkele mensen in contact kunnen brengen en dit heeft geleid tot een heel mooi en ingetogen reportage in Libelle nummer 20. Ik ben daar heel gelukkig mee' (TK 1999-2).* Er zijn ook regelmatig mooie artikelen over BDE en BDE-ers verschenen in het blad *Mijn Geheim* in samenwerking met Merkawah.

Aandacht voor BDE in de media heeft enige tijd op een laag pitje gestaan, maar is dankzij het boek *'Eindeloos bewustzijn'* van Pim van Lommel (2007) enorm gegroeid. De media weten Merkawah weer te vinden en steeds weer zijn mensen met een BDE bereid over hun ervaring te vertellen.

Terugkeer

Het kwartaaltijdschrift *Terugkeer* is de rode draad in de levensloop van Merkawah, waardoor alles en iedereen met elkaar werd en wordt verbonden. Sinds de start van het blad in 1990 is er veel hetzelfde gebeven: het centrale thema BDE, gevarieerde bijdragen van wetenschappelijke berichten tot foto's en gedichten, aankondigingen van gespreksgroepen en bijeenkomsten, bestuursmededelingen, boekbesprekingen en vooral ontroerende verhalen van mensen over hun BDE. In de loop der jaren is *Terugkeer* gegroeid van een blad met een bescheiden omvang en uiterlijk tot een volwassen blad van niveau. Bijzonder is dat *Terugkeer* elk nummer weer met zorg is samengesteld door betrokken en deskundige vrijwilligers.

Veel werkers voor *Terugkeer* blijven hier ongenoemd, maar enkele namen verdienen een plekje in de schijnwerper: de hoofdredacteurs Ina Vonk, Hettie Jonker, Monique Hennequin, Lambert de Kwant, Rinus van Warven en Rudolf Smit. Ook enkele redacteurs verdienen een bijzondere vermelding: Machteld Blickman, Joke Crone-Ravestein. Marja Lensink en Mabel de Graaf, evenals Ria Schuilting voor vele jaren correctiewerk.

De talloze artikelen en boekbesprekingen in *Terugkeer* zijn een eervolle vermelding waard, De lezer heeft soms niet door dat het schrijven van een artikel of boekbespreking uren, soms zelfs dagen werk met zich meebrengt. Enkele topauteurs in *Terugkeer*: Bert van Schuijlenburg, Ruud van Wees, Lambert de Kwant, Titus Rivas en Jim van der Heijden.

Publicaties

Ook via brochures en andere publicaties heeft Merkawah voorlichting over BDE verzorgd. Het publiek stelt nogal eens dezelfde vragen over BDE en er werd daarom al snel een lijst opgesteld met veel gestelde vragen, die in de loop der jaren steeds opnieuw is gepubliceerd. Dat was geen luiheid, maar gewoon heel doelmatig en handig. Een veel gestelde vraag is bijvoorbeeld: *'Zijn BDE 's niet slechts hallucinaties? ' Met als antwoord: 'Nee, het zijn geen hallucinaties, fantasieën of dromen. Elke overeenkomst hiermee is oppervlakkig. BDE 's hebben een grote helderheid en realiteitswaarde. Er zijn BDE 's bekend van mensen die tijdens hun reanimatie boven hun lichaam zweefden en na afloop deze ervaring correct en in detail kunnen beschrijven. (...) Bovendien stemmen de ervaringen van veel BDE's overeen en ontstaan na een BDE vaak positieve gevolgen. Dat is niet het geval bij hallucinaties, fantasieën en dromen ' (TK 1990-3).*

Enkele Merkawah-publicaties:

- *'De dood nabij'* (1991),
- *'Een bijna-doodervaring en hoe verder?'* (1992),
- *'Over de bijna-doodervaring en haar gevolgen?'* (1997),
- *'De grote betekenis van wetenschappelijk onderzoek naar Bijna-Dood Ervaringen'*, van Pim van Lommel (2004)

Naast Merkawah-publicaties zijn ook boeken over BDE verschenen van vrijwilligers van Merkawah' op persoonlijke titel' die daarmee hebben bijgedragen aan voorlichting over BDE, zoals

- *'Waar was de patiënt? Omgang met mensen met een bijna-doodervaring in de hulpverlening'*, van Ben van Schuijlenburg (1994)
- *'Gestuurd Toeval'*, van Marianne Lensink (2006),
- *'Bijna Dood Ervaringen en de zoektocht naar het Licht'*, van Bob Coppes (2006),
- *'De Kiem'*, van Tienke Klein (2006),
- *'Heimwee naar de dood, Verslag van een bijnadood-ervaring en de gevolgen daarvan in het dagelijks leven'*, van Saskia Bauer (2006),
- *'Toevallige signalen, Meer dan 100 verhalen over ervaringen rondom de dood'*, van Marianne Lensink (2006),
- *'Bijna-dood ervaringen en wereldreligies'*, van Bob Coppes (2008)

Marja Lensink heeft zich naast BDE vooral gericht op perimortale ervaringen (rondom het sterven) en daarover gepubliceerd.

Folder

Er bestaat al jaren een uitstekende folder met basisinformatie over BDE en stichting Merkawah, de 'groene folder', die royaal en gratis onder belangstellenden wordt verspreid. Deze folder is onder andere tot stand gekomen dankzij Monique Hennequin en vervolgens Rudolf Smit. Regelmatig constateert het bestuur dat we "er weer doorheen zijn" en bestelt vervolgens een nieuwe voorraad van enkele duizenden stuks.

Lezingen

Mensen van Merkawah gaven en geven lezingen over BDE voor diverse groepen, zoals vrouwengroepen, Rotary, uitvaartverenigingen en spirituele groepen. Een speciale band is in de loop der jaren ontstaan met uitvaartvereniging Yarden, die regelmatig mensen van Merkawah uitnodigt voor een lezing. Vaak gaan twee mensen op pad: één persoon geeft algemene informatie over BDE, de ander vertelt over de eigen BDE. Dit bevalt uitstekend en er ontstaat vaak een bijzondere sfeer, waardoor mensen in de zaal ook hun eigen BDE of andere ervaringen vertellen.

Sinds enkele jaren is er een team van mensen die namens Merkawah lezingen verzorgen. Ter ondersteuning van hen wordt sinds 2006 twee maal per jaar de workshop *'Spreken over BDE'* gehouden, begeleid door Annelies de Vries. Rudolf Smit heeft een prachtige powerpoint-presentatie over BDE samengesteld, die gebruikt wordt tijdens lezingen.

Beroepsgroepen

Hulpverleners zoals verpleegkundigen en artsen zijn vanaf het begin een belangrijke doelgroep geweest voor de voorlichting. Dat was hard nodig, aldus Pim van Lommel: *'Het is schrijnend als je mensen hoort vertellen dat ze, nadat ze uit coma zijn ontwaakt en over hun BDE vertellen, te horen krijgen dat het wel weer over gaat en dat het een hallucinatie was. Het komt ook voor dat mensen worden platgespoten. Ook bekend zijn verhalen van mensen die worden opgenomen in een psychiatrische inrichting, omdat ze over hun ervaring bleven vertellen'* (TK 2005-1). Bert van Schuijlenburg was zo'n patiënt die met zijn ervaring niet bij zijn arts terecht kon: *'Na mijn BDE in 1968 probeerde ik erover te praten met de hoogleraar Endocrinologie, die me behandelde. Hij gaf me uitleg over mijn ziektebeeld, maar andere zaken 'was hij niet voor'. Hij verdween zo snel mogelijk uit mijn kamer en ik heb hem gedurende mijn verdere verblijf in het ziekenhuis niet meer gezien. Eenmaal thuis ben ik heel voorzichtig en druppelsgewijs over mijn BDE gaan vertellen, zodat het op den duur in huiselijke kring wel geaccepteerd werd. Maar buitenshuis heb ik er heel lang niet over gesproken'* (TK 1994-1). Gemotiveerd door deze ervaring heeft Bert later vanuit Merkawah

contacten gelegd met ziekenhuizen, opleidingen voor verpleging en een revalidatiecentrum, om voorlichting te geven aan hulpverleners.

Gelukkig verzochten sommige ziekenhuizen en opleidingen ook zelf om een gastles over BDE. Velen hebben in de loop der jaren aan deze voorlichting bijgedragen, zoals Piet Hein van Seggelen, Monique Hennequin, Elly Moerman, Rudolf Smit, Mabel de Graaf en Barbera Nauta.

Een belangrijke doelgroep voor Merkawah zijn ook steeds pastoraal werkers en kerken geweest. Een tijd lang was er in Terugkeer een rubriek waarin pastores schreven over hun ervaringen in de praktijk met BDE (TK 1999-1). In latere jaren heeft Joke Crone-Ravestein zich ingezet voor 'BDE en kerk' met onder andere een workshop en een gespreksgroep (TK 2002-3). Kerken lijken zich steeds meer open te stellen voor het verschijnsel BDE. Onlangs kwam er een verzoek binnen van een bisdom in de katholieke kerk voor een lezing over BDE. Joke gaat deze lezing geven. Ook Tienke Klein signaleert een belangrijke verschuiving: enkele jaren geleden wilde haar kerk niets over haar BDE horen, maar recent kon ze op uitnodiging van diezelfde kerk daarover vertellen.

Symposia

In de loop der jaren zijn talloze symposia gehouden met uiteenlopende onderwerpen. Het eerste symposium werd gehouden op 31 maart 1990 en was gericht op hulpverleners, met name in ziekenhuizen met als doel: verbetering van de hulpverlening aan mensen met een BDE. Dankzij een geslaagde publiciteit hebben meer dan 500 mensen dit symposium bijgewoond.

Enkele symposia in latere jaren:

- *'Bijnadoodervaring — een open deur naar onsterfelijkheid, Een ontmoeting tussen wetenschap en ervaring'*, op 6 november 2004,
- *'DOODgewoon, een troostvolle bezinning op sterven en dood'*, op 21 oktober 2005, samen met de Stichting Bezinning Orgaandonatie, de Stichting Elisabeth Kübler-Ross en het Forum Gezondheidszorg,
- *'Pré- en Post Existentie'* (voorgeboortelijk leven en leven na de dood), op 11 november 2006, samen met de Antroposofische Vereniging in Nederland en de Stichting Bezinning Orgaandonatie,
- *'Bewustzijn Door Ervaring'*, op 24 maart 2007.

Vast programmapunt van veel symposia was dat een of meer mensen vertelden over hun BDE. Bij diverse symposia heeft Mabel de Graaf, als voorzitter van Merkawah, zich sterk gemaakt voor samenwerking met andere organisaties.

Video

In 1991 kwam de video *'De dood nabij'* gereed, in opdracht van Merkawah en gemaakt door Dymph van Griensven. Enkele mensen met een BDE vertellen hierin hun ervaring, met name Machteld Blickman, Willem Witteveen en Ben Blondé. Hun kleding is wat gedateerd, maar hun verhalen zijn nog springlevend en overtuigend. Nog steeds wordt deze video gebruikt in de voorlichting. Pim van Lommel: *'Het is een zeer goede video geworden, die naar mijn gevoel een heel emotioneel en direct verslag geeft over hoe mensen met hun BDE om kunnen gaan, en hoe ze er door veranderen. We willen de video ook gebruiken om voorlichting over BDE te geven in ziekenhuizen, zodat verpleging en artsen op de hoogte zijn van de mogelijkheid van een BDE en daardoor patiënten beter kunnen begeleiden'* (TK 1991-3+4).

Deze video is vele malen gebruikt bij lezingen voor een algemeen publiek en voor allerlei beroepsgroepen. Ook hebben tal van opleidingen voor verpleegkundigen e.d. deze video besteld (TK 1992-1).

Website

Sinds 1998 heeft Merkawah een eigen website www.merkawah.nl, waardoor informatie over BDE makkelijk toegankelijk werd. Bas de Kort, de zoon van Cees de Kort, heeft deze website opgezet en verzorgd tot eind 2001. Hij heeft daar veel werk voor verzet. Rudolf Smit heeft vervolgens zijn taak als webmaster overgenomen. Al snel wisten velen deze Website te vinden. Janny Koning: *'Ik heb informatie gezocht op internet en kwam op de website van Merkawah terecht. Dat was schokkend. Ik begon te beseffen waar het eigenlijk bij mij om ging. Vanuit de diepste diepte stroomden mijn tranen. Het was een opluchting. Wat ik eerder niet begreep, kreeg nu een plaats. Dat gaf rust. Maar de pijn is meer dan schrijnend en ik heb tijd nodig om mijn ervaringen te verwerken'* (TK 2008-2).

Wanneer er weer extra publiciteit rond BDE in de media was, werd dat zichtbaar in de aantallen bezoekers van de website; soms waren er wel duizenden bezoekers per dag. Inmiddels is de website een onmisbaar en waardevol middel in de voorlichting geworden.

Ondersteuning

Naast onderzoek en voorlichting werd ondersteuning een belangrijke taak van Merkawah. Vincent Meijers: *'Begeleiding is iets waar vooral Ina Vonk zich al die tijd voor heeft ingezet. Zij heeft veel uren aan de telefoon doorgebracht en met evenveel liefde veel mensen thuis ontvangen voor een gesprek. Ook heeft zij een groot deel van de organisatie van de ontmoetingsdagen op zich genomen. Dagen die vooral werden bezocht door mensen die zelf een ervaring meemaakten en daar vaak lange tijd weinig over gesproken hadden. Sommigen kwamen steeds terug en vonden er de handvatten om met zo'n intense, intieme en allesoverheersende ervaring een veilig plekje te vinden in hun leven'* (TK 1994-1).

Ondersteuning van mensen met een BDE (en hun verwanten) gebeurde op diverse manieren:

Merkawah-telefoon

De Merkawah-telefoon, nummer 06-504 28 220, is nog steeds een veel gebruikt middel voor ondersteuning van mensen. In het begin deed Ina Vonk vrijwel alles, maar dit bleek in latere jaren door één persoon niet meer op te brengen. Taken werden verdeeld: één persoon nam de telefoon aan en schakelde vervolgens anderen in om gevraagde hulp te bieden, zoals contactpersonen. Desondanks was het verzorgen van de Merkawah telefoon een veeleisende taak, waarvoor heel wat borden met warm eten in de huiselijke kring 'even' opzij werden gezet. Met een rood 'telefoonoor' verscheen men soms uren later weer aan tafel en verorberde in stilte het koude eten, nog wat namijmerend over het vaak aangrijpende telefoongesprek. Velen hebben meegewerkt aan de telefoon, met name: Linda van den Broek, Hennie van Eldijk, Carien Beelen, Cees de Kort, Piet Hein van Seggelen, Martin Karlas en Marga van Lennep-Kernkamp. Ook bestuursleden hebben veel gedaan aan telefonische hulp per telefoon.

Ontmoetingsdagen: landelijk en regionaal

Vanaf 1989 heeft Merkawah regelmatig landelijke ontmoetingsdagen georganiseerd, waar mensen met een BDE en hun verwanten elkaar in een warme sfeer konden ontmoeten en over hun ervaringen praten. Deze bijeenkomsten betekenden veel voor hen en bevorderden unieke persoonlijke banden binnen Merkawah. Desiree Zijlstra: *'Vervolgens vertellen twee mensen over hun BDE. (...) Ook hierbij zien we hoe ingrijpend het gebeuren in hun leven doorwerkt. (...) Verder komt de terugblik naar voren. Alle gedachten, woorden en daden die je hebt verricht, ervaar je, maar ook voel je de effecten hiervan op anderen: op mensen, planten, dieren, stenen ... een dans tussen vreugde en verdriet. Zonder een strenge beoordeling van iemand op de achtergrond, maar met een ruim begripen van alle waaroms. Een weten. En dit omringd door allesdoordringende Liefde en verbondenheid met het geheel'* (TK1998-1+2).

Er ontstond ook behoefte aan regionale ontmoetingsdagen. In 1993 organiseerde Ben van Schuijlenburg bijvoorbeeld een regionale bijeenkomst in Haren, waarbij aanwezig waren BDE-ers, theologen, psychologen, relatief veel verpleegkundigen en andere belangstellenden (TK 1994-1). Na vertoning van de video *'De dood nabij'* werd onder andere besproken wat je als verpleegkundige zou kunnen doen. Bert schrijft hierover: *'Aan de hand van verschillende voorbeelden hoe het niet moet, was de conclusie in grote lijnen dat onbevooroordeeld luisteren al heel wat is en dat men verder "niet teveel moet willen doen". Bevestiging, openheid en aanvaarding van deze voor de patiënt diepgaande en reële ervaring, is een goed begin'*.

In 1995 was er een regionale ontmoetingsdag in Rotterdam. Ingrid Elfferich: *'Nadat iedereen zich had voorgesteld, vaak aangevuld met een korte beschrijving van de eigen BDE, vertelde Linda van den Broek (bestuurslid) ons over haar BDE en hoe ze deze verwerkt heeft. Ze deed dat op heldere en uitnodigende wijze. Er kwamen direct reacties en er ontstond een levendige uitwisseling van ervaringen. (...) Er kwamen diepe emoties los. Na afloop zei iemand: "Ik voel me eindelijk begrepen. Er wordt hier echt naar elkaar geluisterd! Heerlijk om elkaar her- en erkenning te kunnen bieden die we in onze dagelijkse omgeving zo vaak moeten missen"* (TK 1995-4).

Steeds nieuwe mensen hebben behoefte aan deze ontmoetingsdagen, die daarom steeds op het programma zijn blijven staan, weliswaar met een minder vaste regelmaat dan in de beginjaren,

Contactpersonen

Voor opvang en begeleiding van mensen met een BDE in de regio werden al snel *'contactpersonen'* aangesteld. Ook verzorgden zij gespreksgroepen, voorlichting en lezingen. Na een aantal jaren werd de naam *'contactpersoon'* vervangen door *'regio-coördinator'*, maar na enige tijd kwam de naam *'contactpersoon'* weer terug. Hun eigen ervaring als BDE-er was een belangrijke motivatie voor het werk als contactpersoon. Martin Karlas: *'Ik ontdekte dat mijn ervaring een naam had en dat ik niet de enige was met zo'n ervaring. In de periode erna bleek dat het praten erover tijdens ontmoetingsdagen een bevrijding en verrijking was. Echter, het praten met anderen zonder zo'n ervaring bleek vaak ontkenning, afwijzing of onbegrip op te leveren, voor mij soms diep kwetsend en pijnlijk. Ik wil als contactpersoon proberen die pijn bij anderen te voorkomen of te verlichten en te helpen de zin van de ervaring te vinden'* (TK 2003-4).

In het bestuur was er een bestuurslid voor de coördinatie en ondersteuning van de contactpersonen, met name Ingrid Elfferich. Sybrig Lips, Marjo Zwaneveld en Jannette Klappe. Zij organiseerden voor de contactpersonen twee keer per jaar bijeenkomsten, die jarenlang goed werden bezocht en bijdroegen aan de kwaliteit van het werk in de regio's. Bij haar afscheid als landelijk coördinator schreef Sybrig: *'Vooral dankbaar stemt me onze intentie en daden om er steeds weer te zijn voor BDE-ers, voor elkaar, met een open mind, vaak met een open huis, en een warm hart'* (TK 2002-3). Op dit moment heeft Barbera Nauta deze taak in het bestuur.

Naast de 'gewone' contactpersonen voor BDE waren er ook contactpersonen met een speciaal thema, zoals Marja Lensink voor perimortale ervaringen (rondom het sterven). De contactpersonen (in verleden en heden) hebben in de loop der jaren geweldig werk verricht en hebben veel betekend voor mensen met een BDE en hun verwanten,

E-mail

Steeds meer mensen weten Merkawah via onze website www.merkawah.nl te vinden, niet alleen voor informatie over BDE, maar ook voor persoonlijke hulp. Verzoeken om individuele hulp komen terecht bij bestuurslid Barbera Nauta, die dit coördineert en zorgt dat verzoeken om hulp worden beantwoord, door contactpersonen en andere vrijwilligers van Merkawah. Indien nodig verwijst zij door naar professionele hulpverleners.

Bron van inspiratie

Twintig jaar Merkawah zijn nu in beeld gebracht, met onderzoek, voorlichting en ondersteuning. Bestuursleden en vrijwilligers verdienen voor dit alles grote dank, evenals de donateurs die met een warm hart het werk van Merkawah hebben gesteund. Merkawah is een levendige organisatie, met seizoenen van groei, bloei, inkeer en weer nieuwe groei, waarbij de BDE steeds bron van inspiratie was. Een BDE raakt mensen in het hart en daagt uit tot bewustwording van on zingeving aan ons bestaan. Ellie van Rijen: *'Ik was hier niet voor niets. Het was de bedoeling dat ik (...) inzicht, kennis en wijsheid op zou doen over de universele oneindige bron van alle energie van alle leven. Her was de bedoeling dal ik dit 'grote weten ' mee zou nemen naar mijn aardse werkelijkheid en zou benutten voor het bewustwordingsproces van mijzelf en van mijn medemensen op moeder aarde '.* En Evert ter Beek: *'Een stem zei: "Keer terug naar waar je vandaan kwam, want je taak is nog niet volbracht". (...) Ik voelde mij een verloren mens. (...) Wat moest, en moet, ik beginnen met een nieuw leven? (...) Ik voel alleen zeer sterk dat ik er moet zijn voor anderen ' (TK 2006-2). Binnen Merkawah kijken we naar onszelf en kijken om ons heen, en denken: 'We hebben al veel gedaan en we gaan nog heel veel doen! '*
