



Stichting Merkawah I.A.N.D.S. The Netherlands

International Association for Near-Death Studies
www.merkawah.nl



Hoe verder na een 'Bijna-DoodErvaring', adviezen voor hulpverleners

Houd na een levensbedreigende crisis situatie (ongeval, hartstilstand, operatie, ernstige bloeding) rekening met de mogelijkheid van een bijna-dood ervaring.

Wat is een Bijna-DoodErvaring (BDE)

De bijna-doodervaring is een geheel van indrukken tijdens een bijzondere bewustzijnstoestand, die het gevolg is van een periode van klinisch dood zijn, een ernstige ziekte, een bijna fatale situatie of een stervensproces. Vergelijkbare ervaringen kunnen ook voorkomen bij hoge stress of diepe meditatie en kunnen zelfs spontaan optreden. (duisternis-ervaringen, licht-ervaringen).

Wat zijn de kenmerken van een BDE:

- Emoties
- Onuitsprekelijkheid
- Gevoel van rust en vrede
- Uittredingservaring
- Het gevoel in een donkere ruimte te zijn, tunnelervaring
- Ervaren van een 'andere wereld', kleuren, muziek
- Ontmoeting met overledenen
- Licht
- Diepgaande communicatie
- Levensoverzicht
- Weten, vooruitblik
- Het ervaren van een grens
- Terugkeer in het lichaam, vaak met een doel of opdracht

Als drie of meer van deze kenmerken in de ervaring voorkomen spreekt men van een BDE.

Waar moet je als verzorgende alert op zijn:

- De persoon (hij/zij) went zich van je af en lijkt niet opgelucht te zijn dat hij 'er' nog is, trekt zich terug
- Vertelt iets 'raars, vreemds' gedroomd te hebben
- Stelt vragen over licht, muziek, kleuren
- Zegt God gezien te hebben, een Licht, Jezus, Engelen, overleden familieleden

Hoe te reageren:

- Informeer er naar onder vier ogen, want het is een zeer intieme ervaring. Iemand kan geremd zijn erover te vertellen.
- vraag eventueel "*heeft u iets gezien of gehoord toen u bewusteloos was*".
- Maak tijd om er in intimiteit over te kunnen laten vertellen. De persoon heeft een indringende ervaring gehad en heeft iemand nodig die echt kan luisteren
- Soms is men boos weer 'terug' te zijn. Begrijp dat de pijn en het ongemak versterkt ervaren worden na deze ervaring
- Neem het verhaal serieus. Kom niet met eigen mening of visie. Bevestig dat je ziet dat het voor hem/haar iets een heel erg bijzonders is geweest
- Vertellen gaat meestal gepaard met veel emoties. Nodig uit om te vertellen hoe de persoon zich in de ervaring voelde en geef ruimte aan tranen

- Luister met rust en begrip. Laat gerust stiltes vallen zodat de persoon er vrij over door kan praten
- Houd rekening met zintuiglijk overprikkeld zijn (licht en geluid)
- Stel gerust, “mogelijk was het een BDE”. Zeg dat je daar al vaker over gehoord hebt, dat er meer van bekend is omdat ook anderen iets dergelijks hebben ervaren.
- Als je er zelf geen uitvoeriger gesprek over kunt aangaan, zeg dan dat je iemand kent die daar meer van weet en leg contact met die persoon (pastor, psycholoog)
- Bespreek het gebeurde ook met gezinsleden, als de persoon het daarmee eens is.
Voor familie is de verandering ook vaak moeilijk te begrijpen.
- Bedank de persoon die dit met je deelt voor het vertrouwen. Wees je er van bewust dat je met stil te luisteren en begrip te tonen heel veel voor de persoon gedaan hebt.

En dan verder

Door zo'n intense ervaring kan een mens wezenlijk veranderen (transformeren).

- Geen angst voor de dood.- De mensen die een BDE hebben gehad houden het gevoel bij zich dat er een leven is in een andere dimensie. De verwoording daarvan is individueel. Zij hebben volstrekt geen angst meer voor de dood en leven vaak bewuster “bij de dag”.
- Doorgaans een mildere, minder materialistisch levenshouding, meer geïnteresseerd in kennis, natuur, religie en in de zin van het leven .
- Gevoeligheid voor licht en geluid.
- (over) gevoeligheid voor medicatie.
- Behoeft aan rust en stilte, neiging om zich onverwacht terug te trekken van de omgeving waarin men zich niet meer thuis voelt.
- Verhoogde intuïtie, dieper emoties ervaren. Soms ook gevoeliger zijn voor paranormale ervaringen.
- Moeilijk kunnen omgaan met oppervlakkigheid, met onmin, ruzie.
- Heimwee.
Een diep verlangen naar het ervaren van die allesomvattende liefde en vrede.
- Veranderd religieus bewustzijn. Hierdoor ontstaan binnen gezinnen vaak grote problemen.
- Deze persoonsveranderingen hebben ook gevolgen voor de partner, de baan, het gezin, vriendschappen.

Adviezen voor de persoon die een BDE heeft gehad

Na een BDE houdt men vaak een sterk gevoel van heimwee naar die sfeer en gevoelens, die hier niet te vinden zijn. Men moet leren omgaan met de herinnering, de gevoelens die zijn ontstaan en met de veranderende levenshouding.

- Praat erover als je voelt dat er vertrouwen en ruimte voor is (huisarts, familie).
- Schrijf het verhaal op, voor jezelf.
- Neem rust.
- Vermijd enige tijd fel verlichte en drukke ruimten.
- Ga de natuur in, wandelen, fietsen, werken in de tuin.
- Zoek contact met iemand die het ook heeft ervaren.
- Neem eventueel contact op met Stichting Merkawah, www.merkawah.nl