

# Als het einde nadert

Een handleiding voor familie en vrienden van stervenden



Sue Brayne

Dr Peter Fenwick

IN SAMENWERKING MET  
THE CLINICAL NEUROSCIENCE DIVISION  
UNIVERSITY OF SOUTHAMPTON

# OPGEDRAGEN AAN JOHN BOWES 1921-2008

## *Een leraar tijdens leven en dood*



### **MET DANK AAN:**

Sara Woolley, Jane Winship, Clare Wilkinson, Judith Pigeon, Josefine Speyer, Denise Goode, Sally Nutbeem en David Lawson voor hun persoonlijke verhalen, en aan the Kingsley House Nursing Staff. Speciale dank ook aan Fairview Ward Staff, Cheltenham General Hospital.

Elizabeth Fenwick en Mark Brayne voor hun hulp bij het bewerken en maken van deze brochure. Ook willen we Hilary Lovelace, Professor Peveler, Dr Sam Parnia en zijn team, de staf van Phyllis Tuckwell en Princess Alice Hospices en de staf van het Camden Palliative Care Team bedanken, die allen ons onderzoek naar levenseinde ervaringen hebben aangemoedigd.

Aim Foundation en Ian Marks CBE DL voor hun gulle bijdrage die het schrijven, de productie en distributie van deze brochure mogelijk maakte in de UK.

Ineke Koedam (Weerschijn) die het onderzoek naar Levenseinde ervaringen heeft gecoördineerd en uitgevoerd in Nederland.

Ellen van der Knaap-Hamaker voor de Nederlandse vertaling.

Voor het eerst gepubliceerd in  
Groot-Brittannië in 2008

Tekst © 2008 Sue Brayne, Braynetwork Ltd

# Inhoud

INTRODUCTIE.....	5
WAT DE HANDLEIDING NIET DOET.....	6
ANGST VOOR DE DOOD.....	7
DE DOOD ALS ‘MEDISCH FALEN’ .....	9
WAT HEEFT IEMAND NODIG ALS HET EINDE NADERT ?.....	10
HOE PRAAT JE OVER DE DOOD EN STERVEN.....	12
HOE LUISTER JE GOED .....	14
Terugblik op het leven .....	17
HET STERVENSPROCES.....	18
LEVENSEINDE ERVARINGEN .....	20
Levens einde Ervaring of hallucinatie door medicijnen?.....	22
Wat moet ik doen als mijn familielid een Levens einde Ervaring heeft (of niet)? .....	24
Wat gebeurt er als mijn familielid of vriend dement is? .....	25
WAT MOET IK DOEN ALS IK ER NIET KAN ZIJN?.....	27
AANWEZIG ZIJN BIJ HET EINDE.....	29
Zachte aanraking .....	30
Het moment van sterven kiezen.....	32

WAT GEBEURT ER LICHAMELIJK ALS IEMAND STERFT?.....	35
HET MOMENT VAN STERVEN .....	39
WAT VOOR GEVOELEN KAN JE DAARNA VERWACHTEN....	41
WAAR JE ALS FAMILIE MISSCHIEN OVER MOET DENKEN ...	44
Levensverlengende handelingen stoppen .....	44
De familie .....	45
Locaties .....	47
Praktische zaken .....	49
Aan het bed van iemand voor wie het einde nadert .....	51
SUGGESTIES VOOR VRIENDEN .....	52
Wat kan je doen: .....	53
Wat moet je niet doen: .....	53
SAMENVATTING.....	54
Tot slot ... ..	56
AANBEVOLEN LITERATUUR.....	58
WAAR KUN JE TERECHT VOOR HULP EN ADVIES.....	58

# INTRODUCTIE

*De dood is meestal geen tijd van prachtige ervaringen. Maar vaak is het een tijd van helende ervaringen.*

Dr Sherwin Nuland

Welkom bij *Als het einde nadert: een handleiding voor familie en vrienden van stervenden*. We hopen dat dit een steun en leidraad kan zijn in moeilijke tijden, als iemand waar je van houdt en waar je voor zorgt stervende is.

De dood is een emotioneel onderwerp. In onze moderne cultuur hebben de meesten van ons hier maar weinig directe ervaring mee. Hierdoor zijn we vaak onwetend of bang voor de dood en het sterven. We lopen er liever voor weg dan het te accepteren als een deel van onze levenservaring.

Deze handleiding – waarin gebruik wordt gemaakt van ons onderzoek naar levenseinde ervaringen – kijkt naar de lichamelijke, emotionele en spirituele voortgang van het stervensproces en de impact die het kan hebben op u als familie en vrienden, zeker als u nog nooit met een stervende te maken heeft gehad. (Spiritueel, in deze context, heeft te maken met het zoeken naar betekenis, doel en hoop).

Het hangt af van de relatie die we hebben met de stervende, hoe we op de dood reageren. Je zal bijvoorbeeld heel anders reageren op de dood van een kind dan op de dood van een familielid op leeftijd. Je kan meer geraakt worden door de dood van een goede vriend dan die van een naast familielid. Je rouwt misschien meer om de dood van de ene ouder dan om die van de andere. Als je weet wat je kunt verwachten, vermindert dit de angst over wat je kan gaan zien en ervaren. Het kan je helpen een positieve en ondersteunende rol te vervullen als iemand die je na staat het einde van het leven nadert.

De vragen die deze handleiding zal proberen te beantwoorden:

- Waarom is er zoveel angst voor de dood?
- Wat hebben stervende mensen nodig?

- Wat is de beste manier om iemand die stervende is spiritueel en emotioneel te ondersteunen?
- Wat moet je doen om levensverlengend handelen te beëindigen?
- Moet je er zijn op het eind?
- Wat gebeurt er als iemand de terminale fase in gaat?
- Wat gebeurt er op het moment van sterven?
- Hoe kan je jezelf (laten) ondersteunen voor, tijdens en meteen na het sterven?

Deze handleiding bevat ook praktische informatie over het belang van goede luistervaardigheden en het herkennen van en reageren op wat er gebeurt als het tijdstip van sterven nadert. Als aanvulling is er achterin deze brochure nog een behulpzaam gedeelte ‘waar je mogelijk over na moet denken’ voor de familie opgenomen. Er staan ook suggesties bij voor vrienden.

Samen zijn met iemand die sterft is van diepgaande betekenis. Het kan je echter ook in verwarring brengen en je meenemen op een reis diep in jezelf en vaak verandert dat je kijk op het leven.

Zoals bij elke reis is het verstandig om goed voorbereid op weg te gaan.

# WAT DE HANDLEIDING NIET DOET

Deze handleiding gaat niet over plotselinge dood, zelfdoding, vragen over waar je het beste kan sterven, rouw, het plannen van de uitvaart of de ethische aspecten van euthanasie.

Het gaat ook in geen geval over wat er kan gebeuren met mensen na de dood en of er al dan niet een leven is na de dood.

Deze handleiding wil de dood ook niet romantiseren of voorschrijven hoe de dood ‘zou moeten zijn’.

De dood is een intense, persoonlijke ervaring, beïnvloed door ieders eigen overtuigingen en persoonlijk verleden. Het stervensproces komt op zijn eigen tijd en op zijn eigen manier.

# ANGST VOOR DE DOOD

*‘De dood is hard werken. De dood heeft de touwtjes in handen. Ik kan zijn koers niet veranderen. Ik kan slechts wachten. Mijn leven is me gegeven. Ik moest het leven en nu geef ik het terug’.* (Edelgard Clavey, overleed januari 2004: *Ut Noch Mal Leben Vor Dem Tod*, 2007)

Het is een triest feit dat de meeste westerse mensen tegenwoordig uit tweede hand leren over de dood – meestal door het lezen van boeken of het kijken van films. Maar hoe beeldend de dood ook wordt neergezet in film of fictie, het is heel anders als je het in het echt meemaakt.

Tot halverwege de 20<sup>e</sup> eeuw stierven de meeste mensen thuis met hun familie en bekenden om zich heen. De dood was een geaccepteerd onderdeel van het dagelijks leven en ouderdom was relatief zeldzaam.

Vanaf dat moment is onze westerse relatie tot de dood enorm veranderd. We leven veel langer en de meesten van ons sterven in een ziekenhuis, een hospice of een verzorgingshuis in plaats van thuis met onze familie om ons heen. Dit betekent dat opmerkelijk weinigen onder ons aanwezig zijn geweest bij het moment van iemands sterven. Daardoor is er angst en soms zelfs afgrijzen bij de gedachte alleen al aan het zien van een overledene.

Velen van ons kijken daarom niet alleen met angst tegen de dood en het sterven aan maar zijn ook onvoorbereid op het omgaan met de dingen waarmee we geconfronteerd worden als een geliefd persoon gaat sterven. We weten niet wat we moeten verwachten of hoe we moeten reageren. Of hoe we ons stervende familielid of vriend de steun kunnen geven die hij nodig heeft.

Dit geldt zeker voor mensen die sterven in een instelling. Je raakt makkelijk verward in medische en klinische processen en behandelingen, waar de nadruk eerder ligt op levensverlengend handelen en op onze eigen wens dat het familielid of de vriend zal herstellen, dan op wat de stervende echt nodig heeft.

# DE DOOD ALS ‘MEDISCH FALEN’

*Sterven kan niet goed of goed te hanteren worden gemaakt als er geen erkenning is voor het sterven*

Professor Allan Kellehear

In onze westerse wetenschappelijk georiënteerde cultuur wordt het redden en behouden van levens als voornaamste taak van een arts gezien. De dood wordt daardoor vaak gezien als medisch falen.

Hierdoor kan het stervensproces een soort toneelspel worden in plaats van een betekenisvolle spirituele voortgang waar alle betrokkenen de waarheid onder ogen kunnen zien en samen kunnen groeien.

Zelfs hospices kunnen het lastig vinden de aandacht te vestigen op de dood en het sterven. Verwijzingen naar de dood worden meestal weggestopt op de achterkant van brochures of helemaal niet genoemd. Er wordt in de terminale zorg vaak meer gepraat over pijnbestrijding, medicatie en het verlengen van het leven dan over de realiteit, namelijk dat de patiënt gaat sterven.

Het is bijvoorbeeld minder ongewoon dat een terminaal ziek persoon medische behandelingen, zoals chemotherapie, krijgt tot het allerlaatste moment om het leven te verlengen, dan om de tijd te nemen om je voor te bereiden op de dood.

Het kan voor iedereen pijnlijk zijn om de fout te maken het ‘D’-woord te benoemen. Naasten kunnen wel weten dat iemand stervende is maar ze zijn bang om het allemaal erger te maken door erover te praten. De stervende kan bang zijn erover te praten, omdat hij zijn naasten niet van streek wil maken. Zo wordt de dood de ‘olifant in de kamer’. Iedereen weet dat hij er is, maar doet net alsof dat niet zo is.

# WAT HEEFT IEMAND NODIG ALS HET EINDE NADERT?

*'Als het einde nadert, word je van alles dat onecht is  
ontdaan. Je bent puurder dan je ooit zult zijn, puurder dan  
je ooit bent geweest.'*

Walter Schels en Beate Lakotta,  
Auteurs van *Noch Mal Leben Vor Dem Tod*, 2007

Natuurlijk hebben stervenden goede pijnbestrijding nodig. Ze hebben echter ook zogenaamde zielsbehoeften – zich gehoord voelen, verzorgd worden, contact hebben en zich emotioneel veilig voelen. Ze willen begrepen worden en geaccepteerd worden als ieder ander.

Sommigen zijn in de gelukkige omstandigheid om het stervensproces in vrede met zichzelf en hun geliefden te benaderen. Dat is niet altijd het geval. Mensen kunnen bang zijn, verward en niet in staat om uit te drukken wat ze voelen of wat ze nodig hebben.

- Ze kunnen bang zijn om te sterven.
- Ze kunnen het gevoel hebben jou, hun familie of de maatschappij tot last te zijn.
- Ze kunnen woedend zijn bij de gedachte dat het leven hen wordt ontnomen.
- Ze kunnen zich eenzaam en verlaten voelen en wanhopig verlangen naar iemand die vraagt hoe ze zich echt voelen.
- Ze kunnen boos zijn op God en het gevoel hebben door Hem in de steek gelaten te zijn.

- Ze kunnen zich vasthouden aan de hoop op een wonderbaarlijke genezing.
- Ze voelen zich alsof ze hun leven verspild hebben en verdriet hebben om gemiste kansen.
- Ze kunnen wanhopig graag willen sterven.
- Het kan zijn dat ze contact willen met ex-partners of familie of vrienden van wie ze vervreemd waren.
- Het kan zijn dat ze dingen uit het verleden willen opbiechten of om vergeving willen vragen. Dit kan pijnlijk zijn en de familie van streek maken maar het kan ook een krachtige manier van ‘helen’ zijn.
- Ze kunnen onredelijk kwaad worden en jou, de medische en verpleegkundige staf, of de hele wereld beschuldigen en van alles kwalijk nemen.
- Ze kunnen familie en vrienden missen die niet in staat zijn om bij ze te zijn.

Als je familielid of vriend angstig wordt of van streek raakt en je kan hier niet goed mee omgaan, praat dan met verpleegkundigen of verzorgers. De stervende is misschien niet goed in staat te vertellen wat er in hem omgaat. Ze begrijpen het zelf soms niet eens. Misschien willen ze praten met een verpleegkundige, een geestelijk verzorger, een vrijwilliger, of een bepaalde vriend.

Doe je best om er te zijn voor degene die dood gaat, op welke manier dan ook maar zorg ook goed voor jezelf. Je kunt het prima vinden om alleen te zijn met de stervende, maar het kan ook zijn dat je gezelschap wilt of nodig hebt. Hou er wel rekening mee dat sommige naaste familieleden overstuur raken van de gedachte om bij hun stervende familielid te zitten.

Persoonlijk afscheid nemen is voor iedereen een belangrijk proces. Verontruste of bange familieleden kunnen zich vaak met wat vriendelijke aanmoediging en ondersteuning over deze gevoelens heen zetten en er troost in vinden om persoonlijk afscheid te nemen.



# HOE PRAAT JE OVER DE DOOD EN STERVEN

*De meeste mensen hebben de neiging om op een nuchtere, basale manier met de situatie om te gaan als het einde nadert. Toch heb ik families gezien in complete ontkenning over de naderende dood. 'Nee pa, je komt hier bovenop. Wij willen niets horen over testamenten of verzekeringspapieren'. En de familie keert de stervende de rug toe, terwijl deze zo de behoefte heeft dingen te regelen.*

Megory Anderson,  
Auteur van Sacred  
Dying

Degenen die stervende zijn weten meestal wel wat er met hen aan de hand is.

En toch kan het moeilijk zijn voor een stervende om te praten over wat ze beleven of om te vragen wat ze nodig hebben als ze denken dat familie en vrienden niet met de waarheid om kunnen gaan. Deze persoon voelt zich geïsoleerd en eenzaam, niet wetend hoe hij familie of vrienden kan bereiken of hoe hij afscheid kan nemen.

Hoe kan je een betekenisvol gesprek te voeren?

De stervenden helpen soms indirect door ‘testvragen’ te stellen om te zien of je bereid bent dingen met ze te bespreken. Ze kunnen je bijvoorbeeld vragen: ‘Wat denk je dat er met je gebeurt na de dood?’ Ze kunnen je vragen of je denkt dat er leven is na de dood. Ze kunnen vragen: ‘Denk je dat God echt bestaat?’

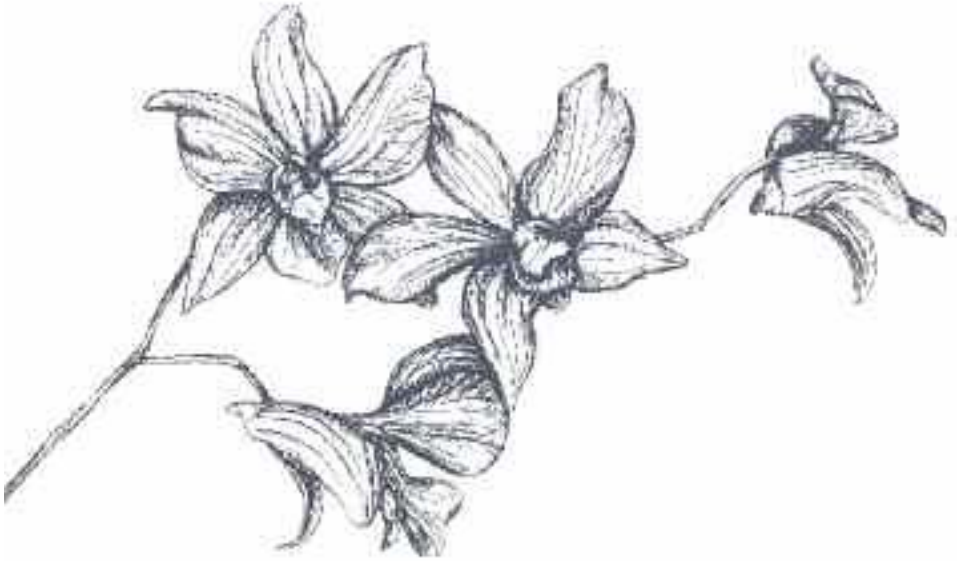
Het kan ook zo zijn dat jijzelf het onderwerp ‘dood’ bij je familie of vriend wilt aansnijden, maar niet weet hoe. Zeker als er nog nooit over gepraat is.

Eén van de makkelijkste manieren om het onderwerp aan te snijden is om je familielid of vriend te vragen met wie ze willen dat je contact opneemt als ze ernstig ziek zouden worden. Dit laat zien dat je weet dat ze mogelijk niet meer beter worden en dat je bereid bent er over te praten. Het geeft ze ook de ruimte om te beslissen of ze wel of niet willen reageren.

Als je je er niet klaar voor voelt om dit soort gesprekken te voeren en je bent in een ziekenhuis, hospice of verzorgingshuis, praat dan met de verpleging of verzorging, zodat ze je op de juiste manier kunnen ondersteunen.

*‘Heiner’s vrienden wilden duidelijk niet dat hij bedroefd was en probeerden hem af te leiden. Ze keken voetbal met hem, net als altijd: ze kochten bier en sigaretten en bouwden een feestje in de kamer. Sommigen zeiden zelfs: ‘Beterschap’ toen ze weg gingen.’ Hopelijk ben je er snel weer bovenop!’*

*‘Maar niemand vroeg hoe ik me voelde. Snappen ze het niet? Ik ga dood’. (Uit: Noch Mal Leben Vor Den Tod, 2007)*



# HOE LUISTER JE GOED

Het belangrijkste cadeau dat je een stervende kunt geven is luisteren. Een paar gouden regels voor goed luisteren die je kunnen helpen communicatie mogelijk te maken:

**Wees respectvol:** Niemand van ons weet wat er echt gebeurt na de dood, ongeacht je geloof of spirituele overtuiging. Het is dus belangrijk om niet jouw overtuigingen aan iemand op te dringen. Dit is *hun* stervenservaring. Het is onze taak om getuige te zijn en niet om te oordelen.

**Wees oprecht:** in moeilijke situaties zijn we vaak geneigd te zoeken naar de ‘juiste’ of verstandigste woorden. Of we ontkennen wat er aan de hand is of we maken er grapjes over. Dit zijn begrijpelijke reacties – humor neemt zelfs in de dood een belangrijke plaats in – maar

sterven is een intens proces dat ons slechts vraagt er te zijn en misschien een hand vast te houden. Jezelf open en oprecht opstellen kan bevrijdend en verzachtend werken voor de stervende.

**Actieve lichaamstaal.** Wees niet bang om je familielid of vriend aan te kijken. Wees alert en luister aandachtig naar wat ze zeggen en de manier waarop ze het zeggen. Luister naar de toon van hun stem en let op veranderingen in de gezichtskleur; hun bereidheid tot contact met jou; hun bereidheid om jou in de ogen te kijken.

**Is hetgeen ze zeggen ook hetgeen ze bedoelen?** Vragen ze je iets via lichaamstaal dat ze niet in woorden uitdrukken? Als dat zo is, nodig ze dan uit om je te vertellen wat ze ècht willen zeggen.

**Probeer je eigen gedachten ‘te parkeren’.** Jouw gedachten kunnen gemakkelijk beïnvloed worden door gedachten over deze persoon, jouw angst over zijn doodgaan of misschien iets anders dat je bezig houdt in je leven of je stress bezorgt.

**Je kunt je ook opgelaten voelen** door deze emotionele intimiteit of bang zijn dat je familielid of vriend gaat huilen of hulpeloos en kwetsbaar wordt. Adem langzaam in en uit om te kalmeren.

**‘Aard’ jezelf** door je voeten stevig op de grond te zetten. Dit zal je helpen om er te zijn en te accepteren wat er gebeurt.

**Gebruik open vragen als:** Hoe, Wanneer, Waar, Wie, Wat, en Waarom (wees wel voorzichtig met Waarom, omdat dit soms beschuldigend of bemoeizuchtig kan klinken). Open vragen laten zien dat je aandachtig luistert en het moedigt de ander aan om vrijuit te praten.

**Directe vragen gebruiken:** door te vragen: ‘Ben je bang om dood te gaan?’ of ‘Waar ben je bang voor bij het dood gaan?’ geef je de mogelijkheid voor oprechte communicatie. Er kan echter moed voor nodig zijn om zulke vragen te stellen aan iemand waar je zoveel om geeft.

**Indirecte vragen gebruiken:** Een mildere benadering kan zijn om een indirecte vraag te gebruiken, zoals: ‘Ik vraag me af of je ergens met me

over zou willen praten?’ of ‘Is er misschien iets wat je dwars zit waar je met me over zou willen praten?’ of ‘Wat kan ik op dit moment voor je doen om je te helpen?’ Dit geeft de ander de keus om erop in te gaan of nee te zeggen. Iemand de keuze geven, geeft kracht. In eerste instantie zal hij misschien weigeren maar hij weet dat de deur open staat mocht hij er later toch over willen praten. Indirecte, verkennende vragen laten zien dat jij te vertrouwen bent en dat je om hem geeft.

**Sturende vragen: Je kunt ook vriendelijk sturende vragen stellen om uit te vinden hoe iemand zich voelt, zoals:** ‘Als je echt ernstig ziek wordt, zou je het dan prettig vinden als ik bij je kom zitten?’ of ‘als je ziek wordt, wat voor medische behandeling zou je dan willen?’ of ‘Heb je er ooit over nagedacht wat je met je spullen zou willen doen?’ of ‘Heb je nagedacht over wat voor soort uitvaart je zou willen?’ Ook hier heeft de stervende de keus om te antwoorden of niet.

**Korte uitspraken gebruiken:** deze kunnen troost bieden, bijvoorbeeld: ‘Als er ooit een moment komt dat je ergens over wilt praten of als je bang bent, zeg het me dan alsjeblieft’. Dit zet voor je familielid of vriend de deur open om er op zijn of haar eigen moment op terug te komen, zonder verwachtingen.

**Je mag best huilen:** huilen is een natuurlijke reactie op emotioneel geladen situaties. De moed hebben om je verdriet te uiten kan een sterk helend effect hebben op jullie relatie en het geeft je familielid of vriend ook permissie om verdriet te hebben om het leven dat hij of zij gaat verliezen.

**DENK NIET DAT JE DE HELE TIJD MOET PRATEN.** Gewoon rustig aan het bed zitten is belangrijk en het kan vaak verrassend vredig zijn.

# Terugblikken op het leven

Velen voor wie het einde nadert vinden Terugblikken op het Leven prettig om te bevestigen wat er allemaal gedurende hun leven is gebeurd. Oude brieven lezen en foto albums met hen bekijken kan een helende werking hebben.

Sommigen stellen zichzelf duidelijke doelen die ze nog willen bereiken en kunnen daar hulp bij nodig hebben. Anderen kunnen gaan twijfelen aan hun geloof of spirituele overtuigingen. Ze kunnen ook troost vinden in oud of nieuw geloof.



# HET STERVENSPROCES

Er zijn zekere aanwijzingen die indiceren dat ziekte of ouderdom overgaan in voorbereiding op de dood.

- **Lichamelijke veranderingen:** deze veranderingen zijn onderdeel van het verouderingsproces. De huid kan heel dun en bleek worden met donkere leuervlekken op handen, voeten en gezicht. Ook het haar kan dun worden en de persoon kan krimpen. Het gebit kan verkleuren of donkere vlekken gaan vertonen.
- **Hun buitenwereld begint kleiner te worden** – totdat de stervende het huis of het bed niet langer wil verlaten.
- **Toenemende slaap:** De persoon begint langere perioden te slapen. Dit kan angstig zijn voor familie maar het is belangrijk te begrijpen dat lichamelijke inspanning voor een stervende uitputtend is en op dat moment wordt alle kracht gebruikt om in leven te blijven. Als het einde dichterbij komt kunnen verschillende staten van bewustzijn elkaar in toenemende mate afwisselen.
- **Minder eetlust:** het lichaam weet dat het niet langer brandstof nodig heeft en de stervende verliest vaak de zin in eten of drinken. Ze kunnen gewicht gaan verliezen, soms behoorlijk snel. Het is belangrijk geen eten of drinken op te dringen aan iemand die het niet meer wil. Neem wel de aanwijzingen van de verpleging in acht.
- **Verandering in taalgebruik:** de persoon kan gaan praten over 'weg gaan', 'vliegen', 'naar huis gaan', 'naar huis gebracht worden', 'opgehaald worden', 'op vakantie gaan' of een soort reis maken. Ook het uiten van hun diepste dankbaarheid aan hun verzorgers en hun familie is een voorbereiding op het afscheid.

- **Speciale verzoeken:** er kunnen speciale wensen zijn, zoals het bezoeken van een bepaalde plek, omringd worden door lievelingsbloemen, bepaalde muziek luisteren, familiefoto's in de buurt hebben of contact maken met iemand die belangrijk is geweest in hun leven.

## Josefine's Verhaal

Mijn vader spoorde mijn moeder aan om te eten. Ze zei tegen hem: 'Ik hoef niet meer te werken'. Hij accepteerde het, omdat proberen een stervende te laten eten hetzelfde is als een dood gaande plant water te geven.

Meestal sliep ze. Maar even zo vaak werd ze onrustig, angstig en dat maakte het moeilijk voor haar om te ademen, ondanks dat ze zuurstof kreeg. Het leek alsof haar angstaanvallen een bevalling waren – en het waren pijnlijke weeën.

We lieten haar rechtop zitten. Mijn vader keek haar aan en zei: 'je bent mijn engel en je zult altijd mijn engel zijn!'

Ze lachte zwakjes naar hem. Toen kalmeerde ze en zakte terug in haar kussen.

Uiteindelijk kon ze niet meer praten, maar ze maakte ons duidelijk dat ze uit het raam wilde kijken naar de bomen en het park bij het ziekenhuis.

We verplaatsten haar bed naar het raam en ze vond de wil en de energie om een paar minuten op de rand van het bed te zitten en naar het park te kijken.

Toen ging ze vredig terug haar bed in. De volgende avond overleed ze met mijn vader, mijn zus en mij aan haar bed. Hij boog teder over het bed en vertelde ons hoe hij haar voor het eerst had ontmoet.



# LEVENSEINDE ERVARINGEN

*De patiënt vroeg ons allebei aan een kant van zijn bed te komen staan, want hij wilde ons bedanken voor de goede zorgen. Toen keek hij over mijn schouder naar het raam en zei: 'Wacht even, ik kom zo bij je, ik wil alleen even deze verpleegkundigen bedanken voor hun goede zorgen'. Hij herhaalde dit een paar keer en overleed toen.*

Peter Fenwick and Elizabeth Fenwick  
auteurs van the Art of Dying, 2008

Tegen het einde van het leven kan de scheidslijn tussen de uiterlijke en de innerlijke wereld behoorlijk dun worden. Uit onderzoek weten we nu bijvoorbeeld dat mensen zich vaak geroepen voelen door een bijna organisch proces om de confrontatie te zoeken en onafgemaakte zaken uit het verleden af te ronden, vooral met familieleden.

Ook is het niet vreemd voor een stervende om in de dagen of weken voor het overlijden te praten over 'bezoek' van overleden familieleden, vrienden, groepen kinderen, religieuze figuren of zelfs favoriete huisdieren.

Ze zullen zeggen dat deze verschijningen zijn gekomen om hen ‘op te halen’ of hen te helpen het leven los te laten.

Ze kunnen het ook hebben over het in en uit de ‘realiteit’ treden en andere werelden beschrijven. Ze kunnen praten over op reis gaan of opeens staren naar een punt in de kamer of zich omdraaien naar het raam en een gevoel van verbazing, vreugde of verwondering ervaren.

Zelfs als ze een verminderd bewustzijn hebben en niet in staat zijn om te communiceren met degenen die bij ze zitten, kan het lijken of ze ergens naar reiken om het te pakken en het dan verwonderd tussen de vingers te voelen. Het kan ook lijken of ze diep in gedachten zijn, alsof ze informatie gekregen hebben waar ze nog nooit bij stilgestaan hebben. De stervenden en degenen die getuige zijn van deze levenseinde ervaringen, beschrijven ze meestal met liefdevolle, geruststellende woorden als kalmerend, verzachtend, groetend, troostend, mooi, voorbereidend.

Het is niet bekend hoeveel stervenden deze visioenen en ervaringen hebben. Maar onderzoek doet vermoeden dat ze voorkomen in alle culturen en religies, meestal in de weken, dagen of uren voor de dood.

Het kan zijn dat veel levenseinde ervaringen niet gemeld worden, omdat ofwel de stervende bang is om verward of angstig over te komen, of omdat hij of zij bang is medicijnen te krijgen om ze te stoppen.

Verzorgers kunnen erover zwijgen, omdat ze denken dat het niet professioneel is om over dat soort dingen te praten. Of ze hebben gewoonweg de tijd niet om bij de stervende te zitten en missen ze daardoor.

Familieleden praten misschien niet over dat soort ervaringen, uit angst voor het ongeloof of het belachelijk maken door het personeel of andere familieleden of vrienden.

Ondanks dat doet ons onderzoek vermoeden dat levenseinde visioenen en dromen van diepe betekenis zijn voor de stervenden en dat het ze helpt in het reine te komen met hun stervensproces.

*Of stervenden ons nu vertellen over de glimp die ze zagen van de volgende wereld of dat ze praten met mensen die wij niet zien, we zouden ons immens gezegend moeten voelen als het gebeurt. Als we niet de fout maken om te veronderstellen dat ze 'in de war' zijn, kunnen we mogelijk wat van de opwinding voelen die zij ervaren. Want we zijn getuige van het ogenblik van samensmelten van twee werelden, die anders altijd strikt gescheiden blijven en wederzijds ontoegankelijk. Dat samensmelten is wat ik bedoel met de spiritualiteit van de dood.*

L. Stamford Betty,  
uit 'Are They Hallucinations or are They Real?'  
Omega, 2006

## Levenseinde ervaring of hallucinatie door medicijnen?

Het verschil tussen echte levenseinde ervaringen en hallucinaties door medicijnen is duidelijk voor verpleegkundigen en patiënten.

Mensen die hallucineren door medicijnen zullen dingen beschrijven als bewegend behang, golvend tapijt, insecten die over de muren kruipen, vreemde dieren die rondlopen of duivels of draken die in het licht dansen.

Mogelijk 'plukken' ze aan hun lakens of in de lucht en ze huiveren. Deze hallucinaties worden eerder als irritant dan als beangstigend ervaren en artsen kunnen ze onder controle krijgen met medicatie.

In tegenstelling daarmee, lijken de mensen die levenseinde ervaringen hebben ervan te kalmeren. Ze lijken de persoon te helpen om de fysieke wereld los te laten en hun angst voor sterven te overwinnen.



# Wat moet ik doen als mijn familielid een levenseinde ervaring heeft (of niet)?

Deze Levenseinde Ervaringen zijn reëel voor degenen die ze hebben. Luister naar ze zonder oordeel of afwijzing. Het is belangrijk om te onthouden dat dit iets is dat ze echt ervaren en dat het niet aan ons is om te zeggen of het authentiek is of ingebeeld.

Het is cruciaal dat de realiteit van de stervende ondersteund wordt. Oefen je luistervaardigheden (pagina 13-15) om je familielid of vriend te laten weten dat je echt geïnteresseerd bent in wat hem overkomt en dat je er graag over wilt horen. Vertel hoeveel het voor je betekend om te weten dat ze gerustgesteld zijn, zelfs als het voor jou niet mogelijk is om hun visioen te delen.

Zet elk ongelooft of vooroordeel opzij en luister echt. Help ze door vragen te stellen als: 'Hoe ziet hij/zij eruit? Hoeveel mensen hebben je bezocht?' 'Hoe voelt het of hoe ziet het eruit?' Als jouw familielid of vriend niet dit soort levenseinde ervaringen heeft, betekent dat nog niet dat hij een 'slechte dood' zal hebben.

We weten niet (en kunnen niet geheel weten) wat er omgaat in de geest van een stervend persoon of wat zij ervaren in hun slaap, tijdens een verwarde bui of in een coma. Zowel een verzorgende hand bieden als rustig liefhebbende afscheidswaarden zeggen, is heel geruststellend.

Ook is het belangrijk te weten dat sommige mensen angstig worden van het zien van levenseinde visioenen. Als dat gebeurt, waarschuw dan de verpleging en zij zullen dan medicijnen geven om de persoon te helpen rustig te worden en de toestand te veraangemen.

# Wat gebeurt er als mijn familielid of vriend dement is?

## Judith's Verhaal

Toen mijn moeder leed onder de verschrikkingen van de ziekte van Alzheimer, amper nog 'in deze wereld', herstelde ze voldoende om een dag volkomen helder te zijn zodat we alles konden zeggen wat we wilden zeggen.

Op de laatste dag, vlak voordat ze overleed, fluisterde ze iets wat betekende dat ze zich verzoende met mijn lieve echtgenoot. **Dat stelde mij weer in staat verder te gaan.**



Dementie of ernstig aangetaste cognitieve vermogens vormen een toenemend probleem onder ouderen. Meer dan 100.000 mensen in Engeland en Wales sterven jaarlijks met dementie. Onderzoek wijst uit dat dementie bij ongeveer 5% van de mensen boven de 65 jaar voorkomt.

De impact die dementie op het stervensproces heeft kan verwarrend en alarmerend zijn. Het kan moeilijk zijn, en soms onmogelijk, om de persoon te bereiken of om te begrijpen wat hij zegt of wat hij mogelijk wil.

Toch zijn we veel verslagen tegengekomen over ernstig demente mensen die plotseling helder genoeg werden om afscheid te nemen van hun naasten of die samenhangend spraken over het zien van overleden familieleden.

Verwerp dus niet zomaar alles wat ze zeggen als onsamenhangend gebrabbel. Zorg dat je beschikbaar bent als deze persoon even helder wordt en voor de laatste keer echt contact wil maken.

## Mark's verhaal

Ik zat samen met mijn verloofde aan het bed van mijn toekomstige schoonmoeder. Zij stierf geen makkelijke dood. Het leek of ze het moeilijk vond om los te laten want ze schreeuwde het uit en klonk erg verward. Maar voor mij was deze ervaring op een vreemde manier zachtaardig en ook nogal prozaïsch.

Uiteindelijk merkten we dat haar ademhaling was veranderd. We riepen de verpleegkundige en zij bevestigde dat ze stervende was. We hielden haar handen vast en ik kon voelen hoe de warmte en het leven uit haar lichaam wegebden van haar ledematen naar boven, tot de laatste ademteugen ongeveer 15 minuten later.

Ze had zich nooit zo uitgelaten over haar angsten rondom sterven. Haar dood was toch een betere dan we ooit hadden durven hopen, ondanks de ellende van de laatste dagen. Dit was de eerste keer dat ik bij een stervende aan het bed zat en ik ben heel blij dat ik er was.



## Wat moet ik doen als ik er niet kan zijn?

Je kan je evengoed verbonden voelen met de stervende ook als het niet mogelijk is tijd met hem door te brengen.

Herinneringen aan de stervende of de overledene zijn vaak bitterzoet. Herinneringen worden een deel van wie jij bent. Het is belangrijk iets te vinden dat je helpt om een gevoel van voltooiing te krijgen. Je kunt bijvoorbeeld een speciaal plekje creëren waar je een kaarsje kunt branden en kan bidden of wat jij ook maar nodig hebt om afscheid te nemen. Misschien een brief aan die persoon schrijven om alles te zeggen wat je altijd al wilde zeggen maar nooit deed. Als diegene al overleden is, zou je de brief ceremonieel kunnen verbranden of begraven.

Misschien wil je de natuur in trekken om afscheid te nemen of een speciale boom of bloem kopen en die ter herinnering planten.

Een uitvaart staat natuurlijk centraal in het rouwproces. Het maakt het mogelijk om je verdriet te delen en deel te nemen aan een gevestigd sociaal en persoonlijk afscheidsritueel omringd door anderen die de persoon ook kenden en lief hadden.

Als je worstelt met je verdriet of vast blijft houden aan onverwerkte gevoelens voor deze persoon overweeg dan om met iemand te gaan praten die is gespecialiseerd in rouwverwerking.



# Aanwezig zijn bij het einde

Iemand naar het moment van sterven begeleiden is een memorabele ervaring. Niettemin kan je je betrokkenheid als emotioneel en mentaal uitputtend ervaren. Soms kan je vurig wensen dat het over was. En dan voel je je weer schuldig dat je op die manier denkt. Het is echter een normale en begrijpelijke reactie op een zeer stressvolle situatie.

**Onthoud:** het gehoor kan tot het einde goed zijn, dus neem nooit aan dat de persoon je niet kan horen.

- Praat alsof degene je kan horen, ook als het lijkt alsof iemand buiten bewustzijn of onrustig is.
- Zorg indien mogelijk voor gedempt licht of steek kaarsen aan. Probeer helder zonlicht weg te houden van het gezicht en de ogen.
- Door zachtjes op de achtergrond favoriete muziek te laten horen, kun je een vredige, kalmerende sfeer creëren.
- Je zou zachtjes een favoriet gedicht of een spirituele of religieuze tekst kunnen voorlezen, die van betekenis is voor de persoon.
- Stevig lichamenlijk contact kan pijnlijk of ingrijpend zijn. Het is het beste om naast het bed te zitten en rustig de hand vast te houden.
- Zorg, indien van toepassing, dat er een geestelijke aanwezig is om samen te bidden of om de laatste sacramenten toe te dienen.

# Zachte aanraking

Zachte aanraking kan een troost zijn voor de stervende en kan helpen om communicatie op een dieper niveau te brengen. Zelfs als iemand niet of nauwelijks bij bewustzijn is, kan het zijn dat hij in staat is dit te beantwoorden met lichte druk van de duim of door bijvoorbeeld met een teen te wiebelen.

Een lichte massage met aromatherapeutische oliën als roos, geranium of lavendel kan kalmerend werken en ongemak verlichten. De stervende kan een lichte hand- of voetmassage ook als ontspannend en kalmerend ervaren.

# Claire's verhaal

Het was ontzagwekkend hoe mijn vriendin haar zaken en haar eigen uitvaart regelde. We zongen liedjes en lachten tot het einde daar was.

De grootste les die ik leerde was dat ze nog kon horen, ook al leek ze diep bewusteloos (ze had een aantal uren al niet gepraat of bewogen).

Een verpleegkundige kwam bij haar kijken en zei luid tegen me: 'Ze gaat achteruit. Ze kan je niet horen en heeft geen pijn. Mijn vriendin opende haar mond en zei: 'Dat kan ik wel en ik heb wel pijn!' Het waren haar laatste woorden. Ze heeft haar ogen niet meer open gedaan en niet meer gesproken.

Ik denk dus dat het heel belangrijk is om je er bewust van te zijn dat een stervende toch nog kan horen, zelfs als het lijkt of zijn zintuigen niet meer werken.

Toen ze dood was verklaard, stak de verpleegkundige kaarsen aan, strooide bloemblaadjes op haar kussen en zorgde dat ze er mooi uitzag.

Eén van haar verzoeken aan mij was om er altijd voor te zorgen dat ze lekker rook tijdens het stervensproces en dus had ik haar een Frans parfum gegeven en heb daar de laatste paar dagen haar wegterende lichaam mee gebet.

Ik geloof dat ze het een enorme steun vond en er kracht uit putte om iemand bij zich te hebben met dezelfde spirituele kijk op zaken als zijzelf. Ze wist dat ik ermee om kon gaan en dat ook deed.

# HET MOMENT VAN STERVEN KIEZEN

*Soms komt het voor dat mensen plots opleven vlak voor ze dood gaan. Ze lijken beter te worden – goed genoeg om afscheid te nemen van familie. Het is echt raar. Alsof ze extra energie krijgen voorafgaand aan de dood. Ze worden helder – en dan lijken ze gewoon te gaan. Het is bijna alsof ze het weten en ze nog op iemand wachten. Soms houden ze net zo lang vol tot diegene er is. Alsof ze wachten op het juiste tijdstip. Het is raar, maar het gebeurt vaak.*

Verpleeghuis medewerkster

Mensen lijken vaker hun moment van sterven te kiezen dan wij ons realiseren. Ze lijken te weten wie er sterk genoeg is om bij dat laatste moment te zijn en beschermen degenen die dat niet zijn.

Het is niet ongewoon dat iemand, tegen de medische wetten in, aan het leven vasthoudt tot een familielid of vriend bij ze is of tot een speciale feestdag of verjaardag. Zoals al eerder is opgemerkt kan een persoon die verward is of niet of nauwelijks bij bewustzijn, helder genoeg worden om in staat te zijn afscheid te nemen voordat hij sterft.

Sommige familieleden voelen zich gedreven om de stervende midden in de nacht te bezoeken of ervaren iets als ‘teruggeroepen worden’ van bijvoorbeeld een koffiepauze, net op tijd om bij hem te zijn als hij sterft.

Omgekeerd lijken sommige mensen er weloverwogen voor te kiezen om alleen te sterven. We hebben veel verhalen verzameld over stervenden die leken te wachten tot iedereen de kamer uit was – ook al was het maar voor heel even – voordat ze stierven. Ook hebben we gehoord over mensen die ervoor leken te kiezen te sterven met alleen bepaalde mensen in de kamer.

Het kan moeilijk zijn als iemand net sterft terwijl je even pauze nam, terwijl je uren of zelfs dagen bij hem hebt gezeten. Je kunt je gekwetst voelen dat hij er voor gekozen heeft om te sterven zonder jou er bij. Of je voelt je schuldig, omdat je denkt dat je diegene in de steek hebt gelaten door er op het cruciale moment niet bij te zijn.

Misschien helpt het om te weten dat iemand soms emotionele vrijheid nodig heeft om vredig alleen te sterven of misschien kiest hij er juist voor om in aanwezigheid van andere familieleden of vrienden (die er beter mee om kunnen gaan) te sterven, omdat de emoties hoog oplopen.

## Jane's verhaal

Toen mijn vader stervende was, had ik het grootste deel van de nacht bij hem gezeten. Vroeg in de ochtend zei ik tegen de verpleegkundigen dat ik ging ontbijten en zodra ik daar was belden ze me en vertelden dat hij overleden was.

Hetzelfde gebeurde bij mijn oom. Ik zat samen met mijn tante bij hem toen hij stervende was en toen we gingen lunchen, overleed hij.

Ik voelde dat er iets was dat maakte dat sommige mensen konden sterven als ze niet werden 'tegengehouden' door hun geliefden.

Let wel: ik voelde me wel bedrogen dat ik het eigenlijke overlijden miste terwijl ik er al die tijd was geweest en ik weet dat mijn tante er 12 jaar later nog spijt van heeft dat ze er niet bij was toen haar man overleed.

Dit in acht nemend was het heel belangrijk voor me om op een rituele manier afscheid te kunnen nemen. Hij (mijn vader) wilde geen uitvaartplechtigheid, maar ik moest echt iets doen om zijn leven en zijn sterven te bevestigen.

Dus nam ik zijn as mee naar zee en verstrooide het vanaf de boot – hij was bij de marine geweest. Het gaf een gevoel van afsluiting na zijn dood.

Ik wist dat mijn tante, die 74 was toen mijn oom overleed, nog nooit een overledene had gezien en dus nam ik haar mee om naar haar man te kijken. Dat was heel belangrijk voor haar, omdat ze er niet bij was op het moment dat hij stierf.

Ik denk dat ook het uitvaartritueel heel belangrijk voor haar was. Ze heeft wat van zijn as bewaard en heeft het nog steeds bij zich.

# WAT GEBEURT ER LICHAMELIJK ALS IEMAND STERFT?

Het is onmogelijk om te voorspellen wanneer iemand precies zal sterven. Mensen kunnen lange tijd tussen leven en dood zweven en je kunt dan makkelijk het laatste moment mislopen.

Er zijn bepaalde voortekens die aangeven dat iemand dichterbij de dood komt.

- **Obstructie in de longen:** ademen wordt zwaarder en klinkt ‘gorgelend’, dit kan verontrustend klinken. Toch is dit vrij normaal en het wordt veroorzaakt door slijm dat achter in de keel blijft zitten.
- **Geeuwen:** iemand kan vaak geeuwen, ondanks dat hij niet of nauwelijks bij bewustzijn is. Dit is een natuurlijke respons van het lichaam om meer zuurstof binnen te krijgen.
- **Geeuwen:** soms krijgt iemand koude handen, armen, voeten en benen en de huid krijgt een wasachtige tint doordat de bloedcirculatie trager wordt. Dit kan ook pas helemaal aan het einde gebeuren.
- **Theekleurige urine:** doordat iemand minder vocht binnen krijgt en de nieren slechter gaan werken wordt de urine geconcentreerder en krijgt een kleur als van thee. De urine kan scherp gaan ruiken of er komt helemaal geen urine meer.
- **Incontinentie:** doordat de spieren in het lichaam niet goed meer werken, kan er verlies over de blaas- en darmcontrole ontstaan. Bij bewusteloze patiënten zullen de verpleegkundigen een katheter inbrengen.

- **Opwinding en rusteloosheid:** stervende mensen die verward zijn of een verminderd bewustzijn hebben kunnen behoorlijk angstig worden. Ze kunnen ook gaan schreeuwen. Verpleegkundigen zullen vaak medicatie toedienen zoals morfine om ze te kalmeren.
- **Blauwe plekken:** Als de circulatie in het lichaam minder wordt, kan het bloed gaan stollen of ophopen, vooral onderaan de ruggengraat. Er ontstaan plekken die eruit zien als bloeduitstortingen.
- **Geur:** door het uitvallen van de lichaamsfuncties en de veranderingen in de stofwisseling van de adem, huid en lichaamssappen ontstaat er een kenmerkende aceton lucht. Wees erop bedacht dat dit zal gebeuren en dat het in eerste instantie onprettig voor je zal zijn.
- **Niet meer reageren:** de persoon kan niet meer spreken, ook niet als hij wakker is en zal raspnd en met open mond ademen. Dit kan klinken als luid snurken en verontrustend zijn om aan te horen. Het geeft ook een droge mond. Je kunt dit verhelpen door zachtjes de mond en lippen te bevochtigen met bijvoorbeeld een washandje.
- **Veranderend ademhalingspatroon:** de ademhaling kan afwisselend luid en raspnd zijn of rustig. Tegen het einde komt de ademhaling onregelmatig met een inademing die gevolgd wordt door helemaal geen ademhaling voor een aantal seconden en dan weer een inademing. Dit wordt de Cheyne-Stokes ademhaling genoemd. Het kan schokkend zijn om dit te zien, omdat het lijkt alsof de ademhaling is gestopt en dan toch weer opnieuw begint.

- **Als de dood komt, gaat het heel snel. Er is geen twijfel over wat er gebeurt.** Soms wordt er nog een paar keer naar adem gesnakt als het hart en de longen stoppen. Bij anderen komt er een lange uitademing die een paar seconden later gevolgd wordt door wat lijkt op een inademing.

Dit kan een aantal minuten aanhouden en kan schokkend zijn als je er niet op voorbereid bent. Dit is echter lucht die uit de longen ontsnapt.

Andere duidelijke tekens:

Er is geen pols.

De huidskleur wordt snel vaalgeel.

De gezichtsuitdrukking verandert of verdwijnt. Je herkent de persoon niet meer. Sommige mensen zien er opmerkelijk vredig uit.

Er is een gevoel van ‘er is niemand meer’.

## David's verhaal

Toen ik mijn partner zag sterven, leek zijn ‘bewustzijn’ zijn lichaam in een aantal dagen gestaag te verlaten – dit proces leek in de laatste paar uren van zijn leven te versnellen.

Het begon bij zijn voeten en het ging verder naar boven. Het leek of zijn hoofd en bovenlichaam de laatste delen waren waar zijn ‘levenskracht’ nog aanwezig was voordat zijn bewustzijn zich definitief losmaakte van zijn lichamelijke omhulsel.

Na zijn fysieke dood zat ik nog een paar uur bij het lichaam van mijn partner.

Het voelde alsof mijn wake het vertrek van zijn geest ondersteunde en het gaf me ook de kans om hem los te laten en te beginnen met mijn rouwproces.



# HET MOMENT VAN STERVEN

## Denise's verhaal

Ik wist dat mijn vader die dag zou sterven en besloot om hem alleen te laten met mijn moeder.

Ik vond het niet moeilijk om weg te gaan, want hij had me verteld dat hij 'klaar was om te gaan', niet bang was en zich kalm voelde. We hebben veel gepraat toen ik hem verzorgde en zonder het echt te zeggen hadden we afscheid genomen.

Ik zwierf rond tot ik gewoon voelde dat hij was overleden, ging naar huis en hoorde dat hij inderdaad 20 minuten daarvoor was overleden. Ik had gemengde gevoelens: opluchting, omdat hij niet meer hoefde te lijden en angst.

Ik had nog nooit het lichaam van een dode gezien. Ik stond daar nerveus, met mijn rug tegen de muur, op een afstandje moed te verzamelen om te gaan kijken.

Op dat moment voelde ik de druk van handen op mijn schouders en ik hoorde een stem in mijn oor fluisteren: 'ik ben oké'. Dit werd gevolgd door een verpletterend gevoel van een enorme kracht die ver weg met een enorme snelheid voortbewoog.

Ik wist dat het mijn vader was. Alle angst verdween. Het gaf me de kracht om om te gaan met alle verplichtingen rondom de dood. Veel later realiseerde ik me dat deze ervaring mijn angst voor de dood had weggenomen.

In medische termen wordt het stervensproces gezien als een biologisch stoppen van de lichaamsfuncties. Het is moeilijk te weten op welk moment tijdens dit proces het bewustzijn van de persoon sterft. Het moment van sterven kan echter op verschillende manieren ervaren worden. Het kan een intense spirituele confrontatie zijn. Aan de andere kant kan het ook nogal prozaïsch aandoen. Het wezen van de persoon is verdwenen en hij laat een lichaam achter dat kan aandoen als een lege envelop.

Je kunt verdriet hebben, je verdoofd voelen, je kunt opluchting voelen. Het kan voelen als een anti-climax vooral in een ziekenhuis of tehuis waar verpleegkundigen in en uit kunnen lopen om noodzakelijke praktische dingen te doen.

De verpleging kan je ook een tijdje alleen laten met de overledene als je dat wilt, dat kan zowel geruststellend als onverwacht vredig zijn.

Soms rapporteren aanwezigen lichamelijke ervaringen die er niet meteen waren. Verzorgers en familieleden kunnen het hebben over dampen die het lichaam verlaten of er boven zweven.

Anderen beschreven een liefdevol licht dat de kamer vulde of een plotselinge verandering in kamertemperatuur. De lucht kan 'zwaar' lijken en het duurt even voordat dat verdwijnt. Er kunnen ook andere vreemde verschijnselen zijn.

Familieleden en vrienden die er niet bij waren kunnen de overledene 'zien' of voelen en weten zonder dat ze ingelicht zijn de exacte tijd van overlijden. Deze 'visitaties' geven vaak troost en zijn geruststellen en worden nooit vergeten.



# WAT VOOR GEVOELENS KUN JE DAARNA VERWACHTEN

Het is niet ongewoon dat je je na iemand's dood, zeker als je erbij was, los voelt staan van mensen, plaatsen of dingen. Het kan lijken alsof je droomt of alsof je naar het leven kijkt door een bevroren ruit. Dit kan vooral moeilijk zijn als je in de hectiek van het regelen van de uitvaart zit.

Het kan moeilijk zijn om uit te leggen hoe je je voelt, zeker aan degenen die nog nooit iemand hebben zien doodgaan. Je vreemd voelen of je los voelen staan van de realiteit is begrijpelijk als je iemand hebt zien doodgaan.

Het leven zal nooit meer hetzelfde zijn. Dat kan ook niet als je getuige bent geweest van zoiets ingrijpends als dit.

Het kan zijn dat je niet weet wat je met jezelf aan moet. Je zwerft doelloos rond, voelt je verloren en alleen en zet vraagtekens bij alles in je leven.

In de weken en maanden die volgen, komt er voor sommigen een soort emotionele en spirituele rauwheid boven die zowel gevoelens van woede als van verdriet meebrengt. Voor anderen kan het heel bevrijdend werken. Als we door het rouwproces heen gaan, weten we pas echt wat we nodig hebben om er mee om te gaan.

# Sue's verhaal

Toen mijn moeder overleed, ervaaarde ik het alsof iets haar 'verliet' met haar laatste adem. Het was voor mij een behoorlijke spirituele confrontatie. Een aantal dagen erna voelde ik ook iets ongrijpbaars maar ook heel 'echts' me verlaten. Maar in dezelfde tijd ervoer ik dat een deel van mijn moeders wezen zich in mij nestelde. Het voelde ongemakkelijk en verontrustend en het duurde een paar weken voordat ik me weer mezelf voelde. Na een tijdje realiseerde ik me dat ik wat van mijn moeder's geest had geabsorbeerd en dat leeft in mij voort.

Het was anders toen mijn vader zeven jaar later overleed. Op het moment dat hij stierf, voelde het meer als 'uitzetten' dan dat iets zijn lichaam verliet. Toen besepte ik dat het moment van overlijden op verschillende manieren plaats vindt.

De gevoelens die ik daarna ervoer, waren hetzelfde als toen mijn moeder overleed alleen veel intenser. Het was moeilijk te accepteren dat ik geen ouders meer had. Ondanks dat ik mijn eigen gezin heb, voelde ik me eenzaam en het was alsof ik niet langer ergens mee verbonden was – het werd nog schrijnender toen ik het huis ging opruimen dat ze samen meer dan vijfendertig jaar hadden gedeeld. Veel spullen gingen in plastic vuilniszakken naar een liefdadigheidsinstelling. Ik geloof dat dit het meest trieste was – en het besef dat dit mij ook op een dag zal overkomen.



# WAAR JE ALS FAMILIE MISSCHIEN OVER MOET DENKEN ...

## Levensverlengende handelingen stoppen

Veel mensen maken bekend dat ze niet willen worden gereanimeerd of levensverlengende behandelingen willen als hun kwaliteit van leven wordt aangetast door een slopende ziekte. Bij andere patiënten zullen de artsen besluiten om deze behandelingen af te bouwen of te stoppen als duidelijk is dat de behandeling niet werkt en de patiënt gaat sterven.

In het geval van een spoedopname in het ziekenhuis, bijvoorbeeld na een beroerte of een hartaanval, kan je denken dat het noodzakelijk is om de

medische staf te laten weten wat de wensen van je familielid zijn. Toch is het belangrijk om te weten enig besluit om met levensverlengende handelingen te stoppen in overleg met de artsen wordt gemaakt en dat je niet onder druk zal worden gezet om dat te doen. De artsen zullen je gedachtegang proberen te begrijpen, maar ze zullen je geen toestemming vragen om levensverlengende handelingen te stoppen.

Het kan nogal ingrijpend zijn om betrokken te zijn bij dit soort discussies over een familielid die niet meer zijn eigen wensen kenbaar kan maken. Neem dus de tijd om met de medische staf of met andere familieleden over je zorgen te praten.

Als eenmaal de beslissing is genomen om te stoppen met levensverlengende handelingen, kan het zijn dat je familielid wordt overgeplaatst naar een afdeling Terminale Zorg en dat het besluit duidelijk in zijn medisch dossier komt te staan.

Eenmaal op de afdeling Terminale Zorg, zullen de artsen en verpleegkundigen focussen op het zo comfortabel mogelijk maken voor de patiënt. Het toedienen van vocht wordt gestopt en de patiënt zal alleen essentiële medicatie krijgen om pijn en ongemak te verlichten (pijnbestrijding, medicijnen tegen misselijkheid, etc.) en verpleegkundige zorg, zoals reguliere mondverzorging, wassen en omdraaien. De verpleging kan ook een katheter inbrengen en medicijnen geven om slijm op te lossen als diegene niet meer in staat is om het op te hoesten.

Het is moeilijk in te schatten hoe lang het zal duren voordat iemand overlijdt. Voor degenen die aan het bed zitten kan het een hele lange tijd lijken. Je kunt je ongemakkelijk voelen - en zelfs schuldig - over het feit dat je familielid op de afdeling Terminale Zorg ligt. Het helpt misschien als je weet dat hier het meeste comfort geboden kan worden aan je familielid en steun aan jou en je familie.

## De familie

De dood van een naast familielid is een kritieke periode voor families. Hoewel steun geven en zorg verlenen meestal op de naaste familie terecht komt, kan het stervensproces een verbondenheid teweeg brengen met de rest van de familie die normaal alleen ontstaat op verjaardagen en feestdagen. Deze verbondenheid kan – hoewel triest – een prachtige gedeelde ervaring zijn voor iedereen die erbij betrokken is.

## Sally's verhaal

Ik had nog nooit een overledene gezien. Mam zou mijn eerste worden en ik was er niet zeker van hoe het zou gebeuren, hoe het zou zijn en hoe ik zou weten dat ze dood was. We zaten alle vier om haar bed, hielden om de beurt haar hand vast en praatten rustig, terwijl we onszelf probeerden voor te bereiden op het verlies van deze bijzondere persoon in ons leven. Rond 16.00 uur werd Mams ademhaling erg moeizaam, stopte een paar keer en uiteindelijk, ongeveer een uur later, stopte ze helemaal met ademen en overleed. Het was een ongelooflijk emotioneel moment. Mijn jongere zus en ik huilden hard, mijn oudere zus verliet in tranen de kamer om alleen te zijn en mijn broer stond stil en vol ongeloof aan het voeteneind naar Mams lichaam te staren. Ik zal het nooit vergeten. Het was een eer en een voorrecht om daar te zijn en die ervaring met mijn familie te delen.

Dat gezegd hebbende: de dood, zeker van een tweede ouder, kan familievetes en andere onafgemaakte zaken die al jaren sluimerden weer oprakelen. Dit kan een goed moment zijn om pijn en verdriet uit het verleden uit te praten. Wees er wel van bewust dat de emoties hoog kunnen oplopen en dat er strijd kan ontstaan.

Familieleden kunnen verschillend reageren. Bijvoorbeeld:

- Sommigen zullen een warme relatie hebben gehad met de stervende. Anderen kunnen gevoelens van wrok en boosheid koesteren.
- Sommigen zullen makkelijk aanvaarden wat er gebeurt. Anderen willen misschien ontkennen dat degene dood gaat.
- Sommigen zullen vrede hebben met het stoppen van levensverlengende handelingen. Anderen willen dat mogelijk niet.
- Sommigen zullen afschuw voelen of zich zelfs ziek voelen bij het zien van de aftakeling van de stervende en het moeilijk vinden om bij diegene te zijn.
- Familie die verder weg woont, kan zich schuldig voelen, omdat ze er niet kan zijn. Anderen vermijden misschien vanwege familieconflicten het contact.
- Familieleden die om de stervende geven kunnen het gevoel hebben dat hun eigen leven even in de ijskast staat en worden boos op de rest van de familie, omdat die hun steentje niet bijdragen.
- Rivaliteit tussen broers en zusters kan de kop opsteken en verdeeldheid zaaien en dit veroorzaakt weer verdere boosheid en twist.
- Sommigen dragen geheimen met zich mee die niemand kent en voelen zich daarmee bezwaard.

Wees er dus op voorbereid dat dit een zeer intensieve periode is die om geduld en begrip vraagt en de bereidheid om open en eerlijk met de rest van de familie te communiceren.

## Locaties

## **Thuis**

Veel mensen geven er de voorkeur aan om thuis te sterven, omringd door hun vertrouwde spulletjes en waar vrienden kunnen komen en gaan. Als jij en je stervende familielid dit willen, bespreek de praktische zaken dan met je huisarts en de wijkverpleegkundige om te kijken of dit te realiseren is.

Als voornaamste verzorger heb je dan meer controle over wat er gebeurt dan, bijvoorbeeld in een ziekenhuis. Je huisarts en de wijkverpleegkundige zullen je de belangrijkste medische ondersteuning geven of, als je familielid in de terminale fase is, iemand van de terminale thuiszorg. Met hun hulp kan je bij de thuiszorgwinkel speciale spullen regelen, zoals een luchtmatras, een speciaal bed en een tillift.

Hoewel het voldoening kan geven om iemand thuis te verzorgen, kan het lichamelijk en geestelijk zwaar zijn. Het is dus belangrijk om extra hulp en ondersteuning te vinden en om tijd te nemen voor pauzes en slaap.

## **Hospices**

Veel hospices werken met vrijwilligers die zich wijden aan het helpen van terminaal zieken. Vanuit de aard van hun werk bieden hospices een reeks van diensten en ondersteuning voor familieleden van terminale patiënten.

De meeste hospices zijn bedoeld voor kort verblijf. Ze streven ernaar om terminaal zieken te stabiliseren om het hen mogelijk te maken thuis nog quality time te kunnen beleven voordat ze, indien nodig, weer opgenomen worden voor de laatste weken of dagen. Hospices hebben vaak speciale kamers beschikbaar voor familieleden om te blijven overnachten.

## **Verzorgingshuizen**

Verzorgingshuizen zijn er voor lang verblijvende ouderen die niet langer meer zelfstandig kunnen wonen. De familie kan zich echter schuldig voelen als ze hun familielid in een verzorgingshuis

moeten laten opnemen, zeker als diegene erg onafhankelijk was. Bezoek kan dan zowel voor de bewoner als zijn familie emotioneel zwaar en stressvol worden.

De staf van het verzorgingshuis moedigt familie aan om op bezoek te komen en overlegt graag over de behandeling en verzorging van de bewoner, zeker als zijn gezondheid slechter wordt. Meestal hebben ze geen kamers beschikbaar voor familie om te blijven slapen, maar ze zijn blij als je zoveel mogelijk tijd wilt doorbrengen bij de stervende patiënt.

### **Ziekenhuizen:**

Meer dan de helft van de mensen overlijdt in een ziekenhuis. Ziekenhuizen zijn drukke, luidruchtige instellingen waar mensen worden geholpen beter te worden. Er zijn minimale voorzieningen voor familieleden die langere tijd bij een stervende patiënt verblijven. Je mag al blij zijn als de stervende een aparte kamer heeft. Probeer hier op te staan als dat mogelijk is. Anders zit je familie gewoon op zaal en dat geeft alleen maar meer stress in deze situatie.

In principe kan het ziekenhuis de beste plek voor je familielid of vriend zijn om te sterven, zeker als deze specialistische verpleging nodig heeft. Het blijft belangrijk om je niet schuldig te voelen als degene die stervende is niet mee naar huis genomen kan worden. Meestal mag je zo lang en zo vaak bij diegene blijven als je wilt.

## **Praktische zaken**

Hier zijn een paar suggesties die je kunnen helpen als je stervende familielid in een hospice, verzorgingshuis of ziekenhuis verblijft.

- Ten eerste: wees er klaar voor om je leven om te gooien! Als iemand stervende is zal je het waarschijnlijk onmogelijk vinden om iets anders te doen of aan iets anders te denken dan bij hem zijn of je voorbereiden op zijn dood. En als je niet bij hem bent, zal je iedere keer opschrikken als de telefoon gaat.

- Het kan zijn dat je je voelt alsof je in een luchtbel leeft en niet in staat om je gewone dagelijkse dingen te doen. Dagelijkse gesprekken kunnen triviaal en irrelevant lijken. Lawaaiige drukke plaatsen als supermarkt en restaurant kunnen je irriteren.
- Leg duidelijk aan je kinderen en andere familieleden uit wat er door je heen gaat. Andere stressvolle zaken en spanningen kunnen moeilijk te verdragen zijn. Je bent lichter ontvlambaar.
- Probeer iemand te regelen die zorgt dat je kasten en koelkast gevuld blijven met kant-en-klaarmaaltijden en soep. Zorg dat je dagelijks iets warm en voedzaam eet. Je moet gezond en op krachten blijven.
- Vertel vrienden wat er aan de hand is. Mensen kunnen een geweldige steun en toeverlaat zijn als dat nodig is. Het geeft troost als familie en vrienden aan het bed kunnen zitten. Geef vrienden dus de mogelijkheid om te komen en afscheid te nemen. Sommigen zullen dit graag doen. Anderen liever niet, zij willen zich diegene liever herinneren zoals hij was.
- Zorg dat je voldoende beltegoed hebt en vul het regelmatig aan. Je zult merken dat je veel belt met familie en vrienden. In een ziekenhuis moet dit meestal in een lawaaiige gang met karretjes en mensen die ratelend en pratend voorbij komen.
- Zorg dat je, indien nodig, voldoende parkeergeld bij je hebt of tegoed op je chipknip. Wees voorzichtig tijdens het rijden, want je zult andere dingen aan je hoofd hebben.

# Aan het bed van iemand voor wie het einde nadert

Het kan schokkend zijn om degene van wie je houdt te zien liggen aan een infuus, monitoren en een zuurstofmasker. Het kan moeilijk zijn om bij iemand te zijn die nauwelijks bij bewustzijn is, die lichamelijk en geestelijk lijdt en die misschien kreunt of schreeuwt. Je kunt je angstig en hulpeloos voelen. Je kunt je ook overweldigd, kwetsbaar en eenzaam voelen. Zeker als de verpleging het druk heeft met andere patiënten.

- Zorg dat je genoeg pauzes neemt. Het kan moeilijk zijn om even een plek met privacy te vinden, maar er zijn vaak stilleruimtes in hospices en in het ziekenhuis is meestal dag en nacht een kapel open.
- Je zou je schuldig kunnen voelen als je naar huis gaat en je weet dat je de persoon misschien nooit meer zult zien. Dat is normaal. Zorg ervoor dat je afscheid hebt genomen als je weg gaat. Je kan tegen afscheid nemen op gaan zien als de dagen verstrijken.
- De meeste ziekenhuizen, verzorgingshuizen en hospices voorzien de familie niet van eten. Broodjes, zeker die uit de automaat in het ziekenhuis, kunnen niet lekker zijn, en om op krachten te blijven heb je meer nodig dan alleen snacks. Overweeg om zelf eten mee te nemen. Ziekenhuis kantines kunnen in het weekend gesloten zijn en plaatselijke eetgelegenheden kunnen op zondag gesloten zijn.
- Vaak krijg je als bezoeker wel koffie of thee als je aan het bed zit. Maar het kan een idee zijn om een thermoskan mee te nemen, zodat je kan drinken wanneer je er zin in hebt. Het is belangrijk om goed te drinken, omdat vooral ziekenhuizen en hospices erg warm en droog kunnen zijn.
- Als je op zaal bent in een ziekenhuis, aarzel dan niet om het gordijn om het bed dicht te trekken voor wat privacy. Geef het wel even door aan de verpleging.
- Neem een lekker kussen en een deken mee – zeker als je 's nachts blijft.

Ziekenhuisstoelen hebben rechte leuning en zitten na een aantal uren heel oncomfortabel. Als je familielid in een aparte kamer ligt, kan je desnoods een slaapzak meenemen, zodat je op de grond kan slapen. Maar vraag het eerst aan de verpleging.

- Schroom niet om bij de geestelijke van het ziekenhuis aan te kloppen. Die kan ook zorgen dat er een geestelijke van een andere religie of gezindte komt om met je te praten of om de laatste gebeden te zeggen met jou en je stervende familielid of vriend. Ze komen vaak 's avonds als dat schikt, om te bidden met de patiënt, ook als jij er niet bent.
- Laat de verpleegkundigen hun werk doen. Het is meestal het beste om even de kamer uit te gaan als ze de patiënt komen wassen en verzorgen. Wees echter niet bang om ze te vragen om extra mondverzorging of om te draaien of om ze in te lichten als de patiënt onrustig wordt.
- Boven alles: wees niet te streng voor jezelf. Dit is een hele moeilijke en veeleisende periode. Telefoontjes plegen en op bezoek gaan worden al snel een deel van je dagelijks leven en het proces kan eindeloos lijken te duren.

Maar onthoud dat, in tegenstelling tot de tijd dat de stervende persoon geleefd heeft, zijn stervensproces een korte, waardevolle tijd is, zowel voor jou als voor hem.

## SUGGESTIES VOOR VRIENDEN

Het is belangrijk voor je om afscheid te kunnen nemen van je stervende vriend. En toch kan het voor families moeilijk te accepteren zijn om vrienden aanwezig te laten zijn tijdens het stervensproces. Andere families zullen juist blij en opgelucht zijn dat je er bent. Je moet hierin je eigen weg zoeken.

Het is net zo belangrijk om de juiste manier van ondersteuning aan de familie te geven als om niet te oordelen over de manier waarop familie en andere vrienden zich emotioneel uitlaten over wat er gebeurt. Het gaat om de kleine vriendelijke gebaren en die zullen herinnerd worden.

## Wat kan je doen:

- Vraag aan de familie of het goed is dat je persoonlijk afscheid komt nemen. Het kan zijn dat je dit in je eentje wilt doen of in gezelschap van de familie. Laat hen weten wat jouw voorkeur heeft.
- Biedt, indien mogelijk, aan om aan het bed van je vriend te zitten. Dit kan troost bieden aan de familie. Wees er zeker van dat je dit aan kunt, want aan het bed van een stervende zitten kan emotioneel zwaar zijn.
- Stuur regelmatig sms-jes of e-mails aan familieleden zonder antwoord te verwachten. Het is een troost voor de familie om te weten dat je aan ze denkt.
- Biedt aan om te babysitten, voor de familie te koken of om de kinderen naar school te brengen of op te halen. Het kan nodig zijn om andere familieleden erg te brengen om de patiënt te bezoeken.
- Trek het je niet aan als ze je hulp niet willen! Het is vaak genoeg dat je onvoorwaardelijke hulp aanbiedt.

## Wat moet je niet doen:

- Stuur geen beterschapkaarten als je weet dat iemand dood gaat. Het kan nogal schokkend voor familie zijn om ze te lezen.

- Verwacht niet dat familieleden urenlang met jou willen telefoneren. Ze hebben genoeg te doen met alle zorg voor hun familielid.
- Verwacht niet van de familie dat ze zin hebben om te praten over iets anders dan hun stervende familielid of de zorg die hij krijgt.
- Stel geen vragen aan iemand die stervende is en te ziek om te antwoorden. Het kan teveel voor ze zijn om te proberen met jou te praten.
- Wees niet gemaakt vrolijk. Wees tactvol en wees jezelf.

## SAMENVATTING

Je mag best bang zijn omdat je familielid of vriend dood gaat. Maar het geschenk om je er samen met hen op voor te bereiden is onbetaalbaar.

- Onthoud dat het gehoor vaak tot het einde toe intact blijft.
- Onthoud dat veel mensen en ook medische professionals het moeilijk vinden om te gaan met de dood.
- Het kan zijn dat je moeilijke beslissingen moet nemen omtrent levensverlengend handelen.
- Probeer er zo goed mogelijk voor te zorgen dat degene die dood gaat goed verzorgd wordt in een rustige en liefdevolle omgeving.
- Wees je ervan bewust dat de dood onafgemaakte familie zaken op kan roepen die al lange tijd sluimerden.
- Wees bereid om open en ontvankelijk te zijn als je familielid of vriend over zijn stervensproces wil praten.

Als je denkt dat je dit niet aan kunt, praat dan met de verzorging die je mogelijk kan helpen.

- Luister naar wat je vriend of familielid wil of nodig heeft en probeer er zeker van te zijn dat je aan zijn wensen tegemoet komt.
- Luister naar wat diegene beschrijft gedurende de laatste weken en dagen van zijn leven en ondersteun hem in wat het ook is dat hij beleeft. Het is zijn stervensproces.
- Help om een serene ruimte te creëren als het stervensproces begint – mogelijk door lichte massage, kaarsen aan te steken of mooie muziek aan te zetten.
- Als het kan, sta er dan voor open om er aan het einde bij te zijn, wetende dat het één van de meest verrijkende ervaringen in je leven kan zijn.
- Je kan – of misschien ook niet – ‘vreemde’ dingen ervaren rond het tijdstip van overlijden.
- Je zou je een poosje vreemd los van de aardse realiteit kunnen voelen staan als je bij iemands dood aanwezig bent geweest en je kan je dingen af gaan vragen over je eigen leven.
- Als je je vast voelt zitten in je verdriet en voelt dat je niet verder kunt, wanneer dan ook (en zeker na een aantal maanden), zoek dan hulp bij een professionele counsellor.

# Tot slot...

We hopen dat deze handleiding je kan helpen om de uitdaging aan te gaan om bij familieleden en vrienden te zijn als ze de overgang gaan maken van leven naar dood.

Het is nooit een gemakkelijke periode en er is altijd veel om over na te denken. Maar om aanwezig te zijn op het tijdstip van overlijden kan een enorme rijke en ontroerende ervaring zijn, op vele fronten.

We wensen je het beste met alles waar je mee te maken krijgt en hopen dat je dit uitzonderlijke avontuur op een vredige manier kunt aanvaarden.

# THE ART OF DYING

Peter Fenwick and  
Elizabeth Fenwick

Continuum Books 2008



# THE D-WORD: Talking About Dying

Sue Brayne

Continuum Books 2010

[www.d-word.co.uk](http://www.d-word.co.uk)  
[www.continuumbooks.com](http://www.continuumbooks.com)

## END-OF-LIFE EXPERIENCES: A GUIDE FOR CARERS OF THE DYING

To order copies of this brochure, or to find out about workshops for carers, relatives and friends of the dying, please contact:

**Sue Brayne:**

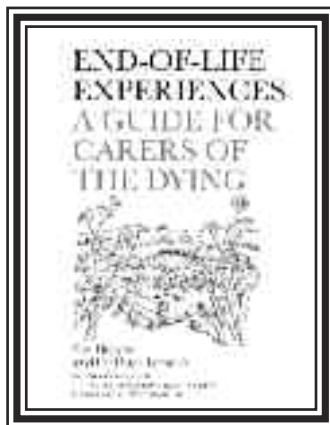
[sue@braynetwork.com](mailto:sue@braynetwork.com)

[www.d-word.co.uk](http://www.d-word.co.uk)

**Peter Fenwick:**

[Peter\\_Fenwick@btinternet.com](mailto:Peter_Fenwick@btinternet.com)

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



Onze dank gaat uit naar Peter & Juliet Kindersley die deze handleiding voor verzorgers hielpen illustreren en produceren met een gulle gave uit het Sheep Drove Fonds.

# AANBEVOLEN LITERATUUR

- Death, Dying and Bereavement.* The Open University and Sage Publishing. 1993.
- Death-Bed Visions: the Psychological Experience of the Dying.* WF Barratt. London. Bantam. 1926.
- End-of-Life Experiences: A Guide for Carers of the Dying.* Sue Brayne and Peter Fenwick
- Facing Death and Finding Hope.* Christine Longaker. New York. Main Street Books. 1997.
- Gentle Dying.* Felicity Warner. London. Hay House. 2008.
- Grief, Mourning and Ritual.* Open University Press. 2001.
- Living and Dying with Cancer.* Angela Armstrong-Coster. Cambridge University Press. 2004.
- Noch mal Leben Vor Dem Tod.* Beate Lakotta and Walter Schells. Munich. Deutsche Verlags-Anstalt. 2004.
- On Death and Dying.* Elizabeth Kubler Ross. New York. Routledge. 1970.
- Recognising the Spiritual Needs in People Who Are Dying.* Rachel Stanworth. Oxford University Press. 2004.
- Sacred Dying.* Megory Anderson. New York. Marlow & Company. 2004.
- The Dying Process.* Julia Lawton. London. Routledge. 2000.
- The Natural Death Handbook.* Josephine Speyer and Stephanie Wienrich. Random Books. 2003
- What Happens When We Die.* Sam Parnia. Hay Publishing. 2007

# WAAR KAN JE TERECHT VOOR HULP EN ADVIES IN NEDERLAND

## **Weerschijn, voor sterven, afscheid en rouw**

Ineke Koedam

[info@weerschijn.nl](mailto:info@weerschijn.nl)

[www.weerschijn.nl](http://www.weerschijn.nl)

## Ineke Koedam

*Ineke Koedam volgde, na een loopbaan in het bedrijfsleven, een programma Geestelijke Begeleiding(UvH). Zij heeft haar eigen praktijk Weerschijn voor sterven, afscheid en rouw (2003) en was geruime tijd verbonden aan het Rotterdamse Hospice De Vier Volgens. Ineke begeleidt mensen die betekenisvolle verliezen doormaken, spreekt op uitvaarten en verzorgt aanvullende scholing voor werkers in de terminale zorg. Namens Peter Fenwick voerde zij het onderzoek naar 'end-of-life-experiences' uit in Nederland.*

# Sue Brayne MA, Postdoctoraal gedipl.

counsellor, PGCE

*Sue Brayne is van origine gediplomeerd verpleegkundige. Ze studeerde verder en werd Life, Death, and Transition Facilitator bij de Elizabeth Kubler-Ross Foundation. Na het behalen van een Master graad in the Rhetoric and Rituals of Death in 2001, ging Sue samenwerken met Dr Peter Fenwick als Ere Onderzoeker naar Levensende Ervaringen(LEE's). Ze heeft verschillende academische publicaties geschreven over LEE's en geeft workshops over ervaringen met sterven en de spirituele aspecten van terminale zorg.*

*Sue is ook psychotherapeute, gespecialiseerd in trauma en verlieskunde en is een ervaren docente in het voortgezet onderwijs*

## Dr Peter Fenwick

*Dr Peter Fenwick is lid van het Royal College of Psychiatrists en heeft voornamelijk gewerkt op het gebied van neuropsychiatrie en epilepsie. Hij is Consultant geweest in St. Thomas's Hospital, the Westminster Hospital en voor vele jaren in het Maudsley Hospital and Kings college Institute of Psychiatry, the Radcliffe Infirmary in Oxford en tegenwoordig bij het Department of Neuropsychiatry aan Southampton University. Hij is al heel lang geïnteresseerd in LEE's en in bijna-dood ervaringen (BDE's). Hij verscheen in de eerste britse documentaire over BDE's in 1987. Hij leidt nu een multidisciplinair project dat onderzoek doet naar LEE's en hun belang voor de stervenden en de nabestaanden.*

