

INEKE VISSER

Licht op sterven

*Inzichten en ervaringen vanuit
een verruimd bewustzijn*

Met een voorwoord van Pim van Lommel



AnkhHermes

Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
Auteursfoto Daan van Oort
NUR 770

ISBN 9789020221725
ISBN e-book 9789020221732

© 2024 Ineke Visser
© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK | media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Ten geleide 11

Voorwoord Pim van Lommel 13

DEEL I

De plek van sterven in onze samenleving 21

Inleiding 23

Waarom kiezen mensen voor ingrijpen? 26

Gevolgen 27

Verlies van kennis en wijsheid 27

Verlies van bewustzijn en diepgang 28

Veranderingen in het rouwproces 28

Waarom wél kiezen voor het proces van sterven 29

Transformatie 29

Integratie en heling 30

Samenhang, samenloop en synchroniciteit 31

Sterven, hoe gaat dat dan? 33

Elementenleer 33

Aarde 36

Water 37

Vuur 38

Lucht 39

Ether 42

Specifieke aanwijzingen	42
<i>Terugtrekken</i>	43
<i>Speciale verzoeken</i>	43
<i>Behoeft e aan eten neemt af</i>	44
<i>Slaapbehoefte neemt toe</i>	45
<i>Innerlijke onrust en agitatie</i>	45
<i>Opgerolde houding</i>	45
<i>Plotselinge verandering in het proces</i>	46
De laatste opgave	47

DEEL II

Ervaringen vanuit een verruimd bewustzijn 49

Inleiding	51
De dood als een mysterie willen begrijpen	54
<i>Geschiedenis</i>	55
<i>Het onderzoek van Peter Fenwick</i>	57
<i>Het onderzoek in Nederland</i>	62
<i>Verschijselen en waarnemingen in het zicht van de dood</i>	65
<i>Vóórbij het begrijpen</i>	68
Levensende-ervaringen	69
<i>Transpersoonlijke levensende-ervaringen</i>	69
<i>Ultieme betekenisvolle levensende-ervaringen</i>	70
<i>Spirituele kwaliteit of hallucinatie?</i>	71
<i>Ervaringen van hospicewerkers</i>	75
Transcendente ervaringen	78
<i>Visioenen en dromen</i>	78
<i>Coincidenties en synchroniciteit</i>	86
<i>Overgang tot nieuwe werkelijkheden</i>	94
<i>Licht</i>	98
<i>Honden, katten en vogels</i>	101
<i>Een aanwezigheid in de kamer enige tijd nadat de dood is ingetreden</i>	104
Ultieme betekenisvolle ervaringen	107
<i>Verlangen naar verzoening</i>	107

<i>Onverwachte heldere momenten</i>	116
<i>Wachten op komst of vertrek van familie</i>	117
<i>Poëzie, proza en religieuze liederen</i>	121
Laatste zorg ervaringen	126
<i>Laatste zorg</i>	126
Omgaan met levenseinde-ervaringen	133
<i>Wat deze ervaringen doen met de stervende, met familie, vrienden en hospicewerkers</i>	133
<i>Communiceren op een ander niveau</i>	137
<i>Symbolische taal</i>	143
<i>Leren van hospicewerkers</i>	145
Na de dood communicatie	155

Deel III

Een nieuwe benadering 163

Inleiding	165
Waar het palliatieve zorgmodel tekortschiet	166
De zeven-lagen benadering	169
Het zeven-lagen model	170
<i>Fysieke laag & intelligentie (FQ)</i>	170
<i>Emotionele laag & intelligentie (EQ)</i>	172
<i>Mentale laag & intelligentie (IQ)</i>	174
<i>Spirituele laag & intelligentie (SQ)</i>	175
<i>Relationele laag & intelligentie (RQ)</i>	177
<i>Goddelijke laag & intelligentie</i>	178
<i>Ik, Ik-bewustzijn en bewustzijn</i>	179
De weg naar jouw essentie	181
Van angst naar vertrouwen	183
<i>Angst en verlangen</i>	184
<i>Gedaanten van angst</i>	185
<i>Omgaan met angst</i>	186
<i>Vertrouwen ontwikkelen</i>	186

Epiloog	188
Dankwoord	189
Bijlage 1: Handreikingen en tips laatste zorg	191
Bijlage 2: Handreikingen en tips omgaan met levenseinde-ervaringen	193
Bijlage 3: Handreikingen tips omgaan met angst	195
Manifesto	198
<i>Kernwaarden</i>	198
<i>Word ook lid van het platform 'Leven met sterven'</i>	199
Scholing en informatie	200
Over de auteur	201
(Aanbevolen) literatuur	203
Noten	205

Voor Els†, Lyda en Ineke

Ten geleide

*H*et is elf jaar geleden dat *In het licht van sterven; ervaringen op de grens van leven en dood* het licht zag. Daarin beschreef ik de uiteenlopende levenseinde-ervaringen die mensen kunnen hebben in het zicht van de naderende dood. Dit naar aanleiding van het onderzoek naar *end-of-life experiences* dat ik in enkele Nederlandse hospices uitvoerde voor de Engelse neuropsychiater Peter Fenwick. Omdat van dit soort ervaringen al duizenden jaren melding wordt gemaakt en ze in alle culturen voorkomen, zou je denken dat het boek eeuwigheidswaarde heeft. Dat is ook zo. De beschreven ervaringen vanuit een verruimd bewustzijn, zijn van alle tijden. En bovendien meer dan ooit relevant en actueel voor onze tijd. Toch was het boek aan een update toe en dat heeft twee redenen. In de eerste plaats mijn eigen ontwikkeling in de afgelopen 22 jaar waarin ik mij intensief bezig hield met sterven. Mijn inzichten verdiepten, verfijnden en verruimden zich. Met grote dank aan de stervenden, hun naasten en de deelnemers aan de scholingen en opleidingen die ik verzorg. Vandaag ben ik veel beter in staat om woorden te geven aan wat sterven zo kostbaar en wezenlijk maakt. Had ik daar altijd al een vermoeden van, nu durf ik wel te stellen dat de inzichten uit een diepere laag van kennis en wijsheid voortkomen. Een laag die we allemaal kunnen bereiken wanneer we het verlangen hebben daarin door te dringen.

De tweede reden betreft onze samenleving. Een samenleving waarin zich in toenemende mate een behoefte aftekent aan regie over alle aspecten van het leven. En zo lijken mensen ook steeds

vaker te kiezen voor ingrijpen in het proces van sterven. Maakt ingrijpen in het proces van sterven uit? Ja, dat maakt uit. Maakt het uit dát het uitmaakt? Daarin ben ik minder stellig. Het stervensproces onttrekt zich immers grotendeels aan ons vermogen om waar te nemen wat zich op alle lagen voordoet. Ik kan daarom niet uitsluiten dat alles wat nodig of wenselijk is voor de stervende, in de aanloop naar een zelfgekozen dood, wel degelijk plaatsvindt. En is dat niet het geval dan betekent dat wellicht slechts een kleine stagnatie in het proces van bewustzijnsontwikkeling. Bovendien is ieder mens zelf verantwoordelijk voor en bovenal vrij in het maken van persoonlijke keuzes als het om sterven gaat. Toch is het interessant je af te vragen waarom we collectief gezien de regie lijken te willen behouden. Feit is dat daardoor de natuurlijke dood, het ‘gewone’ sterfbed, langzaam maar zeker uit beeld raakt. Wat dreigen we – individueel en collectief – te verliezen? Welke plek heeft sterven nog in ons leven? Wat gebeurt er precies wanneer we sterven? Wat maakt het stervensproces zo kostbaar en wezenlijk? En hoe komt het dat ieder sterfbed weer anders is? Naast de wonderbaarlijke levenseinde-ervaringen op de grens van leven en dood – die het hart van dit boek vormen – komen al deze vragen in deze hernieuwde uitgave aan de orde.

Dit boek is voor iedereen die meer wil weten over het betekenisvolle proces van sterven, zich wil voorbereiden op het eigen levenseinde of dat van een dierbare. *Licht op sterven* neemt je mee in de diepgaande betekenis die kan worden gevonden in de voltooiing van het leven. Niet alleen voor onszelf maar ook voor wie ons voor gingen én voor toekomstige generaties.

Het is mijn wens dat dit boek met de nieuwe titel *Licht op Sterven* een belangrijke bijdrage zal zijn aan verruiming van bewustzijn in het overgangsbied van de dood. Dat het als gevolg daarvan een aanzet is tot een andere visie op sterven en een compleet andere benadering van het stervensproces.

Ineke Visser

Voorwoord Pim van Lommel

Dit belangwekkende en boeiende boek gaat over het intensieve proces van sterven, over het proces van acceptatie en overgave. Deel II gaat in het bijzonder over ervaringen vanuit een verruimd bewustzijn, zogenaamde levenseinde-ervaringen, die tijdens het stervensproces regelmatig blijken voor te komen. Dit boek van Ineke Visser is zo belangrijk omdat in onze westerse wereld het sterven en de dood nog steeds zo'n taboe zijn. De dood lijkt uit onze maatschappij verbannen. Het gevolg is dat er veel onbekendheid is met het proces van sterven. Toch is het doodnormaal dat er dagelijks mensen sterven. In Nederland sterven er gemiddeld 465 mensen per dag en dat betekent dat er in ons land jaarlijks ongeveer 170.000 mensen overlijden. Bij ongeveer 60% betreft het een verwacht sterven. Sterven is net zo normaal als geboren worden. Vaak gestelde vragen in de laatste levensfase zijn: wat betekent eigenlijk dood, wat is leven en wat gebeurt er als ik dood ben? Waarom zijn de meeste mensen er zo bang voor? De dood kan na een zwaar ziekbed toch ook een bevrijding zijn? Waarom beleven artsen het overlijden van een patiënt nog vaak als medisch falen? Omdat de patiënt niet in leven is gebleven? Waarom mag men niet meer 'gewoon' doodgaan aan een ernstige, terminale ziekte, maar kiezen mensen in het eindstadium van een kwaadaardige ziekte soms toch nog voor chemokuren of moeten mensen eerst nog aan de beademing en aan kunstmatige voeding via slangetjes en infusen? Waarom is onze eerste neiging ten koste van alles het leven te willen rekken en de dood uit te stellen? Het standpunt van een arts is meestal een patiënt zo lang

mogelijk in leven te houden en vaak komt dit overeen met de wens van de patiënt, die ondanks alle beperkingen, pijn en benauwdheid toch nog zo lang mogelijk in leven wil blijven. Hierdoor is er regelmatig sprake van door- of overbehandeling. Is de angst voor de dood de belangrijkste oorzaak hiervan? En ontstaat die angst door onwetendheid over wat de dood zou kunnen zijn? Zonder hier een oordeel over te vellen, kunnen we ons indenken dat zolang de patiënt en zijn of haar familie gericht zijn op behandeling, de innerlijke voorbereiding op het sterven achterwege blijft. Als uiteindelijk duidelijk is dat behandeling echt geen zin meer heeft, wordt gezegd dat men 'uitbehandeld' is, dat er 'niets meer voor de patiënt gedaan kan worden' en dan worden deze terminale patiënten steeds vaker naar een hospice verwezen. In hospices is het de bedoeling en de verwachting dat mensen gaan sterven en op deze plek kan het taboe op sterven en dood vaak overwonnen worden. Dit is een intensief proces, uiteraard vooral voor de patiënt en zijn of haar familie, maar ook voor de mensen die werken in de terminale en palliatieve zorg.

Anders dan voor hospicewerkers is de dood voor de meeste terminale patiënten en hun familie een taboe, omdat men de dood en het eigen sterfproces zo lang mogelijk heeft proberen te ontkennen of uit te stellen. Zo verdringen zij elke gedachte aan het levenseinde en vermijden het erover te praten. Sterven en afscheid moeten nemen, roept uiteraard heel veel emoties op. Sommigen hechten aan een gevoel het leven goed te hebben afgerond door in het reine te zijn gekomen met het geleefde leven of door afscheid te hebben genomen van iedereen die hun lief is. Anderen zouden het liefst 's avonds in bed stappen en de volgende ochtend niet meer wakker worden. En dan zijn er mensen die een pijnloze dood willen sterven, de regie in handen willen blijven houden of waardig willen sterven. Net als elke andere levensfase is sterven veel minder een beheers- en controleerbaar proces dan we onszelf graag voorhouden. Keer op keer blijkt dat het meest wezenlijke rondom sterven niet te regisseren valt. Wij worden angstig en onzeker bij het vooruitzicht afscheid te moeten nemen van wie ons lief is en velen van ons heb-

ben niet geleerd met emoties en gevoelens om te gaan.

Ook eigen onafgemaakte emotionele zaken spelen een rol als iemand in onze nabijheid de dood in de ogen kijkt. We verliezen ons vermogen om te zeggen en te doen waarvan we innerlijk weten dat dat goed is. Wanhoop en isolement kunnen dan het gevolg zijn en niet alleen bij de stervende. Ook familie en vrienden lijden als zij geen zicht hebben op wat er gebeurt. De persoon die gaat sterven weet meestal diep vanbinnen dat hij gaat sterven. Ook familie weet meestal dat het einde nabij is. Maar hierover open durven praten blijft vaak achterwege. Het is in een hospice belangrijk en een uitdaging om terminale mensen ('bewoners') bewust te maken van dat wat innerlijk eigenlijk al onbewust geweten wordt.

In dit boek besteedt Ineke Visser met opzet veel aandacht aan bijzondere bewustzijnservaringen die tijdens het sterfbed kunnen optreden, omdat die zowel voor de patiënt, voor de familie, als voor hospicewerkers een naderende dood lijken aan te kondigen en de manier van sterven lijken te verzachten. Vrij regelmatig komt het voor dat mensen speciale ervaringen melden in de periode rondom hun sterven. Deze ervaringen worden sterfbedvisioenen of levenseinde ervaringen genoemd. Volgens recent onderzoek blijkt dat deze ervaringen bij meer dan 80% van de mensen in hun stervensfase kunnen worden gemeld. Familieleden en hospicewerkers hebben ook wel over deze ervaringen gehoord, maar hebben daar meestal niet over durven communiceren. Mensen blijken vaak terughoudend te zijn om over deze bijzondere ervaringen te praten omdat ze bang zijn niet geloofd te worden. Men beseft pas hoe betekenisvol deze ervaringen zijn en welk een diepe indruk ze achterlaten op het moment dat mensen hierover durven of kunnen praten. De verschijnselen die het meest voorkomen of in ieder geval het meest worden gerapporteerd, zijn de zogenaamde visioenen tijdens de stervensfase. Een bekend voorbeeld van een sterfbedvisioen is dat patiënten in de dagen of weken voor het overlijden praten over een bezoek van de overleden partner of van overleden ouders, kinderen, familieleden, vrienden en soms ook van religieuze figuren. Sterven-

de patiënten vertellen dat deze overleden personen zijn verschenen om hen op te halen of hen te helpen het leven en het zieke lichaam los te laten. Het feit dat men contact kan hebben met het bewustzijn van overleden dierbaren en met hen kan communiceren, veroorzaakt een nieuw idee over wat dood zou kunnen zijn. Want het komt voor dat stervenden door hun overleden geliefden worden meegenomen naar een andere, niet-aardse, werkelijkheid die doordrongen is van licht, vrede en onvoorstelbare liefde. Een werkelijkheid die doorgaans als echter wordt ervaren dan onze dagelijkse realiteit. Stervenden lijken in staat te zijn zich te bewegen tussen verschillende ‘werelden’. Soms vertellen zij zelf dat ze ergens anders waren, maar ook voor familie en hospicewerkers is dit merkbaar. In de meeste gevallen worden deze ervaringen beschouwd als spirituele ervaringen om het lijden te verzachten en daardoor de overgang naar de dood te vergemakkelijken. Deze ervaringen van stervenden houden een belofte in van de mogelijkheid dat het bewustzijn niet ophoudt na de dood, maar dat er een continuïteit is van het bewustzijn na de dood van het lichaam. Deze ervaringen lijken stervenden te helpen om de fysieke wereld los te laten en hun angst voor de dood te overwinnen en bieden niet zelden troost aan hun naasten, indien althans deze ervaringen worden begrepen en geaccepteerd.

Veel verhalen van sterfbedvisioenen of levenseinde-ervaringen worden niet als zodanig herkend, of geïnterpreteerd als hallucinatie, terminale verwardheid of bijwerking van de medicatie. Deze levenseinde-ervaringen zijn echter totaal niet te vergelijken met hallucinaties die het gevolg zijn van medicatie, verwardheid of dementie, die juist angst en onrust veroorzaken. Levenseinde-ervaringen treden meestal op tijdens een helder bewustzijn en lijken krachtige, persoonlijke ervaringen te zijn met een grote betekenis voor degene die zoiets ervaart evenals voor betrokken familie, vrienden en zorgverleners. Als mensen hun levenseinde naderen, maken zij de balans op van het geleefde leven. Dat kan een verlangen naar verzoening oproepen en stervenden aansporen om onafgemaakte zaken af te ronden. Het afronden van onafgemaakte zaken verlicht existentiële

onrust en ongemak en stelt de stervende in staat zich in spiritueel opzicht voor te bereiden op de naderende dood. Verzoening gaat niet alleen over de verhouding met naaste familie en geliefden. Verzoening gaat ook over acceptatie van het leven zoals dat is geleefd. In het opmaken van de balans is het altijd de stervende die het eindoordeel geeft en gelovigen hebben daarin de genade nodig van God. Door op deze wijze in het reine te komen met het geleefde leven kan de stervende zich beter voorbereiden op de naderende dood. Levens einde-ervaringen lijken van wezenlijke betekenis te zijn bij dit proces.

Wie niet eerder te maken had met de levens einde-ervaringen zoals beschreven in dit boek, kan deze maar al te gemakkelijk afdoen als fantasie of verwardheid. Als men echter eenmaal een dergelijke ervaring persoonlijk heeft meegemaakt, laat het een blijvend diepe indruk achter. Niet zelden gaan betrokkenen anders naar sterven kijken. Velen verwerven nieuwe inzichten in wat sterven werkelijk is en vinden diepgaand betekenis in leven en dood. Levens einde-ervaringen lijken doorgaans voor stervenden, maar ook voor de naaste familie, troostend, bemoedigend en geruststellend te zijn. Hospicewerkers erkennen en benoemen dergelijke ervaringen als betekenisvol, kostbaar en wezenlijk. Het stervensproces is en blijft een proces van de stervende zelf en de vraag is of zorgverleners en familieleden in staat zijn hun dat wezenlijke proces te gunnen. Het vraagt niet alleen een open houding vanuit de omgeving maar ook inzicht in wat sterven werkelijk is, om hierdoor het stervensproces ook werkelijk bij de ander te kunnen laten, om het niet over te nemen of ons te verbinden met de functie of taak die we hebben. Levens einde-ervaringen gaan voorbij het denken, voorbij ieder oordeel. Ieder mens sterft op zijn eigen manier. Dat is iets anders dan te zeggen dat mensen sterven zoals ze hebben geleefd. Sterven is de laatste opgave in het leven en een uniek proces. Er is geen goed of fout.

Levens einde-ervaringen kunnen qua inhoud en gevolgen identiek zijn aan bijna-doodervaringen, die verklaard kunnen worden door het idee dat bewustzijn los van het lichaam en onafhankelijk

van de hersenfuncties ervaren kan worden. Een bijna-doodervaring (BDE) wordt tegenwoordig ook wel een NDE genoemd: een nabij-de-doodervaring.

Het concept van dit eindeloze, niet aan tijd en plaats gebonden, bewustzijn verklaart niet alleen levenseinde-ervaringen maar ook andere ervaringen rondom het overlijden, zoals verschijningen op het moment van overlijden elders, zogenaamde perimortale ervaringen. Vaak gebeuren dit soort ervaringen 's nachts. Het is echter géén droom maar een vorm van bewust contact tijdens de slaap, die een ongewoon diepe indruk achterlaat en een veel hoger realiteitsgehalte heeft dan een gewone droom. Bij perimortale ervaringen ontvangt men, vaak over een grote afstand, informatie over het doodsmoment. En soms zelfs over de manier waarop de geliefde persoon gestorven is, ofschoon de inhoud en details van deze informatie op dat moment onmogelijk bekend hadden kunnen zijn. Ook postmortale ervaringen in de eerste dagen weken of maanden na het overlijden van een dierbare, en waarin contact wordt ervaren met het bewustzijn van de overleden persoon, wijst op de continuïteit van ons bewustzijn.

Interessant om in dit verband te vermelden is de terminale (of 'paradoxaal') helderheid, waarbij patiënten die al jaren Alzheimer hebben of zeer ernstig dementerend zijn en die hun familie niet meer herkennen, plotseling in de laatste ogenblikken voor hun overlijden heel helder kunnen worden en zo in staat zijn kinderen of partner weer te herkennen en bij hun naam te noemen, bewust afscheid van hen nemen en dan sterven. Deze terminale helderheid wordt ook gemeld bij patiënten die al dagen niet meer aanspreekbaar zijn of in coma liggen. Dit soort ervaringen zijn met de huidige medische inzichten niet verklaarbaar, omdat de hersenen bij deze terminale patiënten ernstig beschadigd moeten zijn. Maar aanzienlijk veel verpleegkundigen in hospices kennen deze terminale helderheid van stervende patiënten.

Een gedeelde doodservaring, ook wel empathische BDE genoemd, is een ervaring waarbij gezonde mensen die bij een sterf-

bed aanwezig zijn, op het moment van overlijden in hun bewustzijn meegenomen worden in de doodservaring van de geliefde persoon. Zij verlaten hun lichaam en gaan mee door de tunnel naar het licht. Soms zien zij gestorven familieleden of zelfs de levensterugblik van de gestorven dierbare. Maar dan zijn zij plotseling weer terug in hun lichaam en staan zij weer aan het bed van de zojuist overleden persoon. Raymond Moody en William Peters hebben recent een boek geschreven over dit soort ervaringen, waarbij zij benadrukken dat deze ervaringen identiek kunnen zijn aan een BDE, maar dat zij worden ervaren door totaal gezonde mensen die een intensieve band hadden met de gestorven persoon.

Sinds verpleegkundigen en vrijwilligers, met name in hospices en andere instellingen voor terminale zorg, meer openstaan voor alle hiervoor genoemde bijzondere ervaringen in het bewustzijn die kunnen optreden rondom het sterven, worden ze ook vaker herkend en erkend. Stervende patiënten zouden de ruimte moeten krijgen hierover te praten zonder dat verpleging of familie de inhoud van hun ervaring ter discussie stelt. Wanneer de verpleging open vragen stelt over zo'n ervaring is dat zowel voor de patiënt als voor de familie een grote steun, omdat een levenseinde-ervaring de angst voor de komende dood zowel bij de patiënt als bij de familie sterk kan doen verminderen. Door open te staan voor de betekenis van de inhoud en de gevolgen van deze ervaringen van een verruimd of verhoogd bewustzijn in de laatste levensfase zal het voor de terminale patiënt, zijn familie en voor de werkers in hospices mogelijk zijn een nieuw inzicht te verkrijgen in wat dood zou kunnen zijn, namelijk slechts het einde van ons fysieke aspect, terwijl onze essentie, ons bewustzijn blijft bestaan.

Uit het bijzondere onderzoek dat Ineke Visser onder medewerkers heeft verricht in enkele Nederlandse hospices blijkt dat levenseinde-ervaringen veel vaker voorkomen dan we zouden verwachten en dat ze meestal in de weken, dagen of uren voordat de dood intreedt voorkomen. Alle werkers in de gezondheidszorg maar ook stervende patiënten en hun familie, zouden op de hoogte moeten

zijn van de bijzondere ervaringen die tijdens de stervensfase kunnen optreden. Zoals eerder al vermeld: duidelijke levensveranderingen, waaronder het verdwijnen van de angst voor de dood, zijn vaak het gevolg van deze ervaringen van een verruimd bewustzijn tijdens de stervensfase. Door ruimte en aandacht te geven aan deze ervaringen, zonder er direct een oordeel over uit te spreken, kunnen de patiënt en zijn familie de ervaring in het nog resterende leven integreren. Het is dan ook van groot belang om af te stemmen op de individuele uitingen en behoeften van stervenden en ook hun levenseinde-ervaringen zonder oordeel en commentaar aan te horen en te accepteren. Het onderkennen en accepteren van ervaringen en gewaarwordingen van stervenden in het overgangsg gebied van de dood, zoals de in dit boek uitvoerig beschreven levenseinde-ervaringen, maken onderdeel uit van de zorg voor stervenden. Uit de door Ineke Visser ontwikkelde zeven-lagen theorie, beschreven in deel III van dit boek, blijkt dat sterven een gelaagd proces is dat op alle lagen aandacht vraagt. Het is een holistische visie die uitgaat van een postmaterialistisch mensbeeld en die veronderstelt dat we in essentie bewustzijn zijn.

Wij moeten daarnaast steeds proberen te vermijden om uit te gaan van onze eigen overtuigingen en aannames over sterven en dood. Ik ben ervan overtuigd dat dit boek een belangrijke bijdrage zal kunnen leveren aan de herkenning en erkenning van levenseinde-ervaringen en dat hierdoor de angst voor de dood zelfs nog in de stervensfase kan verminderen of verdwijnen.

Pim van Lommel

Cardioloog, auteur *Eindeloos bewustzijn*