



# Bijna-doodervaring

Ernstig zieke mensen kunnen in een crisissituatie een mystieke ervaring doormaken. Dit wordt een Bijna-doodervaring genoemd. 18% van de gereanimeerde mensen maakt het mee.

Een Bijna-doodervaring kenmerkt zich als een heldere, spirituele ervaring. Mensen ervaren dat zij overleden zijn. Soms zweven zij door een donkere tunnel naar een licht of prachtige kleuren, waar intense gevoelens van liefde en vrede worden ervaren. Er kan een terugblik op het afgelopen leven plaatsvinden, een ontmoeting met wezens of overledenen en de opdracht terug te gaan om het leven op aarde te voltooien. In enkele gevallen is een Bijna-doodervaring een angstige ervaring.

De wetenschap heeft nog geen eenduidige verklaring voor dit fenomeen gevonden. De oorzaak wordt gezocht in neurologische effecten, spirituele processen of een combinatie daarvan.



# Bijna-doodervaring

Ernstig zieke mensen kunnen in een crisissituatie een mystieke ervaring doormaken. Dit wordt een Bijna-doodervaring genoemd. Onderzoek bij gereanimeerde mensen toont aan dat 18% een Bijna-doodervaring meemaakte.

Een Bijna-doodervaring kenmerkt zich als een heldere, spirituele ervaring. Mensen ervaren dat zij overleden zijn. Soms zweven zij door een donkere tunnel naar een licht of prachtige kleuren, waar intense gevoelens van liefde en vrede worden ervaren. Er kan een terugblik op het afgelopen leven plaatsvinden of een ontmoeting met wezens of overledenen. Soms zegt een stem terug te gaan, om het leven op aarde te voltooien. In enkele gevallen is een Bijna-doodervaring een angstige ervaring.

De wetenschap heeft nog geen eenduidige verklaring voor dit fenomeen gevonden. De oorzaak wordt gezocht in neurologische effecten, spirituele processen of een combinatie daarvan.

# Luisteren is belangrijker dan verklaren

## Gevolgen en verwerking

Een Bijna-doodervaring is een indrukwekkende ervaring. Soms valt de terugkeer naar het leven zelfs zwaar. Dat is verwarrend en ook pijnlijk voor geliefden. Een Bijna-doodervaring en de effecten ervan zijn moeilijk uit te leggen of te verklaren. Dit kan een gesprek erover lastig maken. Belangrijk is om niet te oordelen, maar te luisteren.

Een Bijna-doodervaring moet verwerkt worden. Het verlangen naar “die andere dimensie” kan depressie tot gevolg hebben.

Op langer termijn leidt een Bijna-doodervaring juist tot opvallende positieve effecten, zoals geen angst hebben voor de dood, toename van zelfbegrip, waardering en zingeving van het leven, een versterkt empathisch vermogen en een positiever zelfbeeld.

## Individuele counselling

Voor individuele counselling voor het verwerken van een Bijna-doodervaring, het leren omgaan met verhoogde gevoeligheid of andere ontwikkelingsvraagstukken, kun je terecht bij Gerda Baas. Gerda is als ABvC Registercounselor gevestigd in Bussum.

## Lotgenotengroep

Praten over je Bijna-doodervaring helpt je om je ervaring te begrijpen en te verwerken. In Lotgenotengroep Het Gooi vind je een luisterend oor en begrip voor wat je hebt meegemaakt. Deze groep is op initiatief van Gerda opgericht en wordt ook door haar begeleid.

## Kennisplatform

Algemene voorlichting landelijk: [www.netwerknde.nl](http://www.netwerknde.nl)

Wetenschappelijke informatie: [www.pimvanlommel.nl](http://www.pimvanlommel.nl)

Contact en informatie counselling en Lotgenotengroep Het Gooi

[www.bijna-doodervaring.nl](http://www.bijna-doodervaring.nl)