



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 meemaakt.

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 wordt ervaren. Er kan een terugblik op het leven plaatsvinden, of er kan een ontmoeting met wezens of overledenen zijn. Soms zegt een stem terug te gaan en het leven op aarde te voltooien. In enkele gevallen is een bijna-doodervaring een angstige ervaring.

De verklaring voor de bijna-doodervaring wordt gezocht in spirituele processen, neurologische effecten of een combinatie van beide. Ongeacht de oorzaak, een bijna-doodervaring is indrukwekkend en heeft impact op het leven van degene die het meemaakt.

Luisteren is belangrijker dan verklaren

Gevolgen en verwerking

Een bijna-doodervaring is een indrukwekkende ervaring. Soms valt de terugkeer naar het leven zelfs zwaar. Dit is verwarrend en ook pijnlijk voor geliefden. Een bijna-doodervaring en de effecten ervan zijn moeilijk uit te leggen of te verklaren. Dit bemoeilijkt een gesprek hierover. Het is belangrijk om niet te oordelen, maar te luisteren.

Een bijna-doodervaring moet verwerkt worden. Het verlangen naar “die andere dimensie” kan leiden tot depressie.

Op de langere termijn leidt een bijna-doodervaring 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 bij 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 Registercounsellor 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

Wetenschappelijke informatie: www.pimvanlommel.nl

Contact Lotgenotengroep Het Gooi en counselling:

www.bijna-doodervaring.nl