

Personalia

## Ineke Koedam

Na een verkorte studie aan de Universiteit voor Humanistiek startte Ineke Koedam (1963) in 2003 haar eigen praktijk *Weerschijn* voor sterven, afscheid en rouw. Tegelijkertijd begon ze als vrijwilliger in de Rotterdamse hospice De Vier Vogels, waar ze ook enkele jaren als coördinator heeft gewerkt. Geïnspireerd door wat ze meemaakt aan het sterfbed verricht ze van 2009 tot 2011 onderzoek onder leiding van de Engelse neuropsychiater Peter Fenwick naar levenseinde-ervaringen. Hieruit komt in 2013 haar boek *In het licht van sterven, ervaringen op de grens van leven en dood* voort.

De kennis die ze heeft opgedaan in de zorg voor stervenden en hun naasten draagt ze op steeds grotere schaal over via lezingen en scholingen aan werkers in de terminale zorg. Sinds 2010 is ze daarnaast als freelance trainer verbonden aan Stichting STEM (Sterven op je Eigen Manier). Verder is ze adviseur van de Stichting Bezinning Orgaandonatie. Over dit thema publiceerde ze in 2014 het boek *Een andere kijk op orgaandonatie. Verkenningen van het stervensproces*.

In 2016 initieerde Ineke het Landelijk Expertisecentrum Sterven, waar ze samen met Els den Outer, Lyda Westenbrink en Ineke van der Ouderaa sturing aan geeft. Met het expertisecentrum willen zij bijdragen aan de kwaliteit van leven voor iedere stervende. Hoe? Door inzicht te geven in de gelaagdheid van het stervensproces en door kennis en wijsheid over sterven te bevorderen. Het Landelijk Expertisecentrum Sterven biedt onder andere de Intensive *Omgaan met sterven* op post-hbo-niveau en ook workshops. Gewerkt wordt aan een telefonische hulplijn voor patiënten en hun naasten die vragen hebben over het proces van sterven.

### Ineke Koedam:

#### **“Ik heb een diep gevoel dat het stervensproces heel belangrijk is”**

*Haar verlangen om zich met wezenlijke zaken bezig te houden, maakt dat ze in 2000 haar loopbaan in de telecommunicatie opzegde. Haar verlangen om dienstbaar te zijn, voert haar al snel naar het hospicewezen. Zestien jaar later is Ineke Koedam de drijvende kracht achter het Landelijk Expertisecentrum Sterven. “Ik voelde dat ik iets naast de medicalisering van het sterven wilde zetten. We zijn namelijk zoveel meer dan ons lichaam. De belangrijkste les die ik leerde van stervenden, is dat wij mogen ontdekken wie wij ten diepste zijn: oneindig bewustzijn.”*

*Een gesprek dat via haar eigen weg, de elementenleer en levenseinde-ervaringen leidt naar haar missie: het creëren van een stervenscultuur in Nederland die gebaseerd is op vertrouwen en inzicht.*

Ineke Koedam: “Vanwege een burn-out was ik rond de eeuwwisseling een poosje uit mijn werk. Eenmaal weer aan de slag werd het bedrijf waarvoor ik werkte voor de derde keer in korte tijd overgenomen. Steeds veranderden we van koers. Op een dag werden de nieuwe plannen gepresenteerd: op elke sheet stond een tank, die de oorlog in de telecommunicatie symboliseerde. Wat is hier de zin van?, dacht ik. Als Training- & Development-manager zou ik verantwoordelijk worden voor de ‘voedseldroppings’. ‘Met mij gaan jullie de oorlog niet winnen’, liet ik mijn baas weten. Ik voelde een verlangen naar wezenlijke zaken, dat ook het verlangen naar dienstbaar zijn in mij wakker maakte.”

“Maar wat hield dienstbaarheid nu precies in? Al verkennende merkte ik dat de term heel beladen is. Mensen associëren het vaak met over je heen laten lopen en alles maar voor een ander doen. Ik heb mijzelf de vraag gesteld: mag ik dienstbaar zijn? Deze vraagstelling zorgde voor openheid en ruimte, waardoor ik niet zelf al invulde wat dienstbaarheid is. Dit heeft tot inzichten en kansen geleid die ik van tevoren niet had kunnen bedenken. Ik ontdekte dat ware dienstbaarheid inhoudt dat je uitdrukking geeft aan wie je ten diepste bent. Juist dat leerde ik van stervenden. We hebben een lichaam, maar zijn het niet. We hebben onze gevoelens, maar zijn die gevoelens niet. We hebben overtuigingen en concepten over wie we denken te zijn, maar we zijn dit alles niet. Ons fysieke lichaam is sterfelijk, ons ware wezen is oneindig en puur bewustzijn. Daarom heb ik een diep gevoel vanbinnen dat het stervensproces heel belangrijk is, heel wezenlijk.”

### **Innerlijke ruimte ontwikkelen**

“In de zorg voor stervenden is het belangrijk dat je je bewust bent vanuit welke laag je zorgt en dat je alles in jezelf serieus neemt. Hoe verhoud je je tot je eigen angst, kwetsbaarheid en eenzaamheid? Het is allemaal van invloed op hoe we naar de ander kijken. Als je je eigen eenzaamheid afwijst, wijs je dit ook in de ander af. Het is om die redenen belangrijk dat je reflecteert op de dingen die je meemaakt. In het contact met iemand die gaat sterven, kun je je bijvoorbeeld machteloos voelen. We zijn geneigd die machteloosheid te willen opheffen, waardoor je misschien gaat handelen. Dan is de vraag: wie staat hier centraal? Dient dit handelen mij of de ander? En deze introspectie maakt dat je de innerlijke ruimte ontwikkelt om er echt voor die ander te kunnen zijn. Dan kun je dienstbaar zijn en een bijdrage leveren aan het grote geheel. Voorbij de moeite, de wilskracht of het ego: je bent. En met deze houding, dit open hart, creëer je een uitnodigende ruimte waar mensen ja of nee op kunnen zeggen. Dit maakt als vanzelf dat contacten wederkerig worden.”

“Dienstbaar zijn wil dus niet zeggen dat je zomaar alles doet voor de ander, iets waartoe mensen die vrijwilligerswerk doen vaak toe geneigd zijn. Ik herinner me nog goed dat ik als nieuwe hospicevrijwilliger waakte bij een jongeman van 35 jaar. Hij was stervende en murmelde de hele tijd. Ingespannen luisterde ik: misschien wilde hij iets en kon ik iets voor hem betekenen. Een collega-vrijwilliger die ik hierover vertelde, zei: ‘Maar Ineke, dit is helemaal niet voor jou. Dit is zijn proces.’ Wat een grote leerervaring was dit voor mij: aanwezig zijn is genoeg. Als getuige en om te waken. Ik hoef niets op te lossen. Het heeft mij geholpen om te leren de ander zijn proces te gunnen: ingrijpen is niet nodig. Vertrouw er maar op dat de dingen gebeuren zoals ze moeten gebeuren. Net zoals we er ook op kunnen vertrouwen dat een rups een vlinder wordt. Als we het proces van sterven kunnen respecteren zoals zich dat voltrekt, is er wezenlijk betekenis te vinden in deze overgang.”

### **De gelaagdheid van het stervensproces**

“Wanneer we alleen kijken naar de waarneembare, fysieke kant van het sterven, willen we die andere lagen nog weleens vergeten. En juist op emotioneel, mentaal en spiritueel of geestelijk niveau, die niet direct zichtbaar zijn, gebeuren er belangrijke dingen. Dit bedoel ik met de gelaagdheid van het sterven. De beweging die je mensen in de laatste levensfase ziet maken, is dat zij in het reine komen met het geleefde leven. Natuurlijk willen zij soms dingen afronden met anderen, maar vaak gaat het om een verzoening met zichzelf, met het eigen leven. De soefimeester Hazrat Inayat Khan zei zo mooi: ‘Strijden met anderen geeft oorlog, worstelen met onszelf brengt vrede.’”

“Deze verzoening is een innerlijk proces, de stervende trekt zich terug en keert naar binnen. Omstanders vragen zich af: wat gebeurt er nou nog? Wat heeft dit nog voor zin? Of: ik kan geen

contact meer maken met mijn dierbare. Dit laatste is voor naasten nogal eens lastig. Maar juist dan vinden er grote transformaties plaats.”

“Het proces van de vlinder symboliseert deze transformatie mooi: van een eitje verandert het in een rups, cocon en tot slot vlinder. En alles is in potentie al aanwezig in het eitje. De plaats waar het eitje wordt neergelegd, is bepalend, net zoals het bepalend is waar onze wieg staat. Eenmaal rups, staat het leven in het teken van alsmat eten. En ook wij mensen zijn een rupsje-nooit-genoeg: vaak kunnen wij geen genoeg krijgen van alle ervaringen die wij opdoen. Opeens is het moment van terugtrekken in de cocon daar en dan weten we dat de rups de vlinder wordt die hij altijd al bedoeld was om te zijn. Deze hele metamorfose voltrekt zich in de cocon en onttrekt zich aan ons zicht. Dit is het grote mysterie, het is wonderbaarlijk wat daar gebeurt, en zo zie ik het stervensproces ook. Daar waar mensen zich terugtrekken en naar binnen keren, worden grootse dingen tot stand gebracht. Ook al zien wij het niet, ook al begrijpen we het niet: in deze fase komen mensen tot begrip en nieuwe inzichten.”

### **Een immense vrede voelbaar**

“In mijn begintijd als hospicevrijwilliger zat ik samen met enkele naasten aan het bed van een mevrouw die doofstom was. Haar verzorging vroeg om een speciale afstemming. Zij was waarschijnlijk altijd al tenger geweest, maar nu, op haar sterfbed, was ze doorschijnend als een engel. Ook zag ze geel, vanwege uitzaaiingen in haar lever. Al een aantal dagen was ze niet meer aanspreekbaar. De herfst manifesteerde zich buiten in volle glorie, het was namiddag. Opeens richt deze vrouw zich op, kijkt haar dierbaren één voor één aan en spreidt vervolgens haar armen. Een stralende lach komt over haar gezicht, waarna ze terugzakt in haar kussens en sterft. Op dat moment verspreidt zich een immense vrede op haar kamer.”

“Fysiek kon je van haar niet meer verwachten dat zij zich oprichtte. En dat ze haar armen spreidde, we weten het niet, maar het leek op een hereniging met een dierbare, of wie weet een religieus figuur. Die allesomvattende vrede was zo indrukwekkend. Ik kan dit gevoel nóg oproepen. Voor haar dierbaren was dit afscheid heel betekenisvol.”

“We leven onze levens en zo nu en dan kun je een glimp opvangen van wat er nog meer is en kunnen we er verbinding mee maken. Voor mij is dit een realiteit. In diezelfde periode maakte ik nog zo’n betekenisvolle ervaring mee. Op een nacht droomde ik van mijn overleden oma. Zij was in deze droom in onze hospice opgenomen en elke keer als ik dienst had, liep ik even bij haar binnen. Ze zag er opmerkelijk mooi en jong uit. Op een gegeven moment nam ze me mee op reis en in de verte ontwaarde ik een prachtige stad van goud en van licht, waar ik naartoe werd getrokken. Op een bepaald moment moest ik terug en zat ik weer naast haar bed. De hospice waar ik als vrijwilliger werkte, was een bijna-thuis-huis. Gelijk had ik de associatie: oma is bijna thuis. Thuis was voor haar bij God, haar Heiland. En ik wist: ik heb daar iets van mogen meebelevén.”

### **Levenseinde-ervaringen**

“Deze droom bracht een ervaring die ik als 13-jarig meisje had, weer tot leven. Vlak na haar begrafenis, bezocht mijn oma mij ’s nachts en zat ze aan het voeteneinde van mijn bed. De volgende ochtend werd er thuis geen acht geslagen op mijn verhaal. In beslag genomen door het leven raakte deze ervaring uit mijn geheugen. De droom over mijn oma zorgde ervoor dat ik me deze andere gebeurtenis weer herinnerde en maakte dat ik me weer ben gaan openen voor andere werkelijkheden en dus voor de ervaringen die zich kunnen voordoen rondom het sterven. We

kunnen daar soms iets van oppikken. En dat geldt niet alleen voor mij. Ik hoor het ook van bezoekers van hospices. ‘Oh, wat is het hier fijn’ of ‘Wat heerst hier een fijne sfeer’, zeggen ze vaak.”

“Als je je hiervoor openstelt, en hiervoor hoef je helemaal niet speciaal of gevoelig te zijn, kun je dit ervaren. Zo zat er in onze hospice eens een zoon aan het bed van zijn moeder. Hij was in de vijftig, echt een zakenman: heel analytisch en rationeel. Opeens zei zijn moeder: ‘Henk is hier.’ Henk was haar overleden man, zijn vader. De zoon had nog nooit van dit soort dingen gehoord, laat staan meegemaakt, maar hij wist: dit klopt. Mijn vader is hier. Het kwam door de manier waarop zijn moeder het zei. Ze was namelijk heel helder.”

“Het verschil tussen een hallucinatie of een levenseinde-ervaring is vrij makkelijk waar te nemen. Mensen die een levenseinde-ervaring hebben, zijn niet verward. Zij zijn heel helder. Juist deze levenseinde-ervaringen kunnen troostrijk zijn voor zowel stervenden als hun naasten, merkte ik als vrijwilliger naast het bed, maar ook als onderzoeker naar ervaringen die mensen kunnen hebben in het zicht van de naderende dood. Dit onderzoek verrichtte ik van 2009-2011 onder leiding van de Engelse neuropsychiater Peter Fenwick.”

“Hallucinaties zijn fysieke reacties op bijvoorbeeld een tekort aan zuurstof, uitdroging of medicatie. Wanneer de medicatie wordt bijgesteld, zie je dat de stervende rustiger wordt. Ik vind het jammer wanneer mooie ervaringen worden aangezien voor verwardheid, want dan is de tendens: laten we nog wat Haldol geven. Bij het stervensproces hoort altijd enige mate van onrust, net als bij de moeder die barensweeën heeft. En soms ligt de oorzaak in onafgemaakte zaken of in herinneringen, die nog eens doorleefd worden. Als er zo nieuwe inzichten ontstaan, is dit eigenlijk alleen maar heel mooi.”

### **Verleerd: het kunnen en durven uithouden**

“Tegenwoordig vinden we al gauw iets mensonwaardig. Het durven en kunnen uithouden is een kwaliteit die we verleerd zijn. Naasten zeggen bij incontinentie: dit had mijn moeder niet gewild. En dat begrijp ik heel goed. Maar als je kunt uitleggen hoe het stervensproces zich voltrekt, en dat deze fase erbij hoort, is het makkelijker om erbij te blijven. Ik denk dat verpleegkundigen, vrijwilligers en andere professionals een taak hebben in het duiden van het stervensproces. Ook helpt het enorm als iemand aanwezig kan zijn met een open hart. Dan kan er veel gebeuren, zowel naar de stervende toe als de naasten. En niet omdat er iets zou moeten gebeuren, maar omdat er dan iets ontstaat.”

“Aan de hand van de elementen aarde, water, vuur en lucht kun je het stervensproces inzichtelijk maken en (laten) zien waar iemand zich in dat proces bevindt. Deze benadering van het stervensproces, het terugtrekken van de elementen, komt voort uit het boeddhisme. De elementenleer vind je echter in alle wijsheidstradities, tot en met de oude Grieken aan toe. Ook het etherelement wordt hierin genoemd, dat in het stervensproces een speciale rol speelt. Wanneer we dit stervensproces in het perspectief van de elementenleer plaatsen, wordt direct duidelijk dat sterven een universeel proces is dat bij het leven hoort.”

“Tijdens het sterven verlaten de elementen ons één voor één, we maken een verschuiving van grof naar heel fijn. Het aarde-element is grof en onbeweeglijk en wordt in ons lichaam vertegenwoordigd door ons skelet en onze botten. Dit is het eerste element dat oplost: mensen gaan gewicht verliezen. Ook de lichaamskracht neemt af. Het aarde-element staat verder voor materie: als we ziek worden en misschien worden opgenomen in een hospice, neem je alleen een paar heel dierbare bezittingen mee, de rest laat je achter.”

“Erna volgt het waterelement. Dit is al wat subtieler en flexibeler en staat in het stervensproces voor onze lichaamsvochten, waarover we de controle verliezen. Hier zie je gebeuren dat mensen

incontinent raken, overmatig gaan transpireren, of een loopneus of -oor krijgen. Tegelijkertijd staat het waterelement voor onze emoties en gevoelens. Mensen die stervende zijn, worden afstandelijk, ze laten hun gevoelens en emoties los. Voor naasten kan dit akelig zijn, want die zijn meestal nog niet op dat punt aanbeland. Vaak is dit het moment dat mensen zich eenzaam voelen en beseffen: wij gaan een ander pad bewandelen.”

### **Het vuur-, lucht-, en etherelement**

“Het vuurelement is nog weer wat fijner, wat ongrijpbaarder. Het symboliseert de verterings- en omzettingsprocessen in ons lichaam. Als het vuurelement oplost, neemt de energie af. Aan de stervende kun je duidelijk waarnemen dat de warmte zich terugtrekt richting de hartstreek. Handen en voeten worden koud, net als het puntje van de neus. De urine wordt theekleurig, omdat het hele metabolisme verandert. Het vuurelement staat ook voor de passie en de wil om te leven. En als die zich terugtrekken, kan het snel gaan. Dit is, en ik vind het belangrijk om hierin onderscheid te maken, een andere situatie dan bijvoorbeeld in de discussie om een voltooid leven. Hierin zegt iemand: ik wil niet meer. Deze wens komt vanuit een andere laag en dan kan het nog weleens lang duren.”

“Uiteindelijk geeft het element lucht het op: eerst reikt de adem tot aan de buik en gaandeweg zie je dat deze hoger gaat zitten en oppervlakkiger wordt. Soms raken mensen benauwd of hoopt afscheiding zich in de keelholte op, waardoor een rochelende ademhaling ontstaat. Dit is akelig voor mensen, vooral voor naasten. In deze fase van het stervensproces weet je: nu duurt het niet meer lang tot iemand de laatste adem uitblaast.”

“In het Westen zeggen we na de laatste uitademing dat iemand overleden is, maar toch gebeurt er dan nog veel. Allerlei subtiele energieën lossen zich in dit proces op, en dit heeft te maken met het etherelement, dat in ons lichaam leegte vertegenwoordigt. Een leegte in de zin van ‘vol’ en ‘ledig’ ineens. Het is de leegte tussen de organen en de gewrichten. En dat alles is gevuld met informatie, met bewustzijn. Dit element is ijl, zonder vorm, zonder grenzen en niet zichtbaar, al kun je het wel ervaren. Als je bijvoorbeeld tijdens een meditatie naar binnen keert en je wordt rustig, vredig en stil, dan verwijst dit naar het etherelement. Esoterische tradities zeggen dat het drie dagen duurt voordat alle subtiele energieën zijn opgelost. Voor mij hoort dit laatste stuk ook bij de biografie van de mens. Daarom denk ik dat het belangrijk en ondersteunend is om liefdevol aanwezig te zijn bij de gestorvene.”

### **Kunnen we invloed uitoefenen op ons stervensproces?**

“Sterven is iets dat aan ons gebeurt, net zoals iets in de rups zegt dat het tijd is zich terug te trekken in de cocon. Tegelijkertijd denk ik: als je je kunt overgeven aan wat zich voordoet, als je je verzet opgeeft, zal het beloop van het proces anders zijn. Hoe meer we gewend zijn om ons zo nu en dan terug te trekken, onze ervaringen te doorleven en nieuwe inzichten op te doen, hoe makkelijker we hiertoe in staat zijn als we gaan sterven.”

“Zo nu en dan vraag ik mezelf: stel dat ik spoedig sterf, is het dan oké? Ik geloof van wel. Ik probeer te leven zonder losse eindjes. Nu wil ik niet beweren dat het stervensproces dan gemakkelijk is, nee. Misschien is het juist wel zo dat hoe bewuster je alles meemaakt, hoe moeilijker het is. Maar wanneer je je ervoor opent, betekent dit dat je de weerstand laat varen, dat je je verzet opgeeft. In het onvermogen je weerstand op te geven, schuilt het grootste lijden.”

“Veel mensen zijn bang voor pijn. Toch is pijn in het stervensproces vaak goed te beheersen. Als de pijn echter volledig bezit van ons neemt, komen we niet meer toe aan die andere lagen. Daarom is aandacht en zorg voor die fysieke laag heel belangrijk. Soms lukt het niet om de pijn onder controle

te krijgen: vaak speelt er dan juist iets op de emotionele of geestelijke laag. Aandacht voor alle lagen zie ik daarom als essentieel.”

### **Angst voor de dood versus vertrouwen**

“In 2014 vond er een eerste *Hospicezorg-congres* plaats en ik verbaasde me over het dagprogramma dat voornamelijk gericht was op het fysieke, verpleegkundige niveau: het ging over benauwdheid en over de beste manieren om iemand te tillen. Ik zag ineens gebeuren dat sterven meer en meer gemedicaliseerd werd: ook in de hospicebeweging wordt er sneller naar medicatie of palliatieve sedatie gegrepen. Dit voelde als een terugval, omdat er juist door de hospicebeweging zoveel kennis en ervaring is voortgebracht, net als door de Zwitserse psychiater Elisabeth Kübler-Ross en natuurlijk door de oude wijsheidstradities. Hier mocht iets naast gezet worden. Al snel wist ik: dit wil en kan ik doen.”

“Ik zocht de samenwerking met drie fijne, wijze en capabele vrouwen die wilden helpen om universele kennis, wijsheid en ervaring op grote schaal beschikbaar te maken. Het Landelijk Expertisecentrum Sterven is sinds mei 2016 een feit. Bijdragen aan de kwaliteit van leven voor iedere stervende en het bevorderen van kennis en wijsheid zijn hard nodig nu onze samenleving in rap tempo vergrijst, we langer thuis wonen en vaker thuis zullen sterven. Angst voor de dood heeft onder meer te maken met gebrek aan kennis over sterven. Sterven is in onze maatschappij steeds meer uit de aandacht geraakt: we weten niet meer hoe we daarmee kunnen omgaan. In de discussie rond het voltooide levenseinde toont de angst voor sterven zich in angst voor eenzaamheid, afhankelijkheid en kwetsbaarheid. In de medische wereld kunnen we deze angst afleiden uit het blijven doorbehandelen als iemand ongeneeslijk ziek is. Artsen doen dit natuurlijk niet zomaar. Zij gaan hiertoe over omdat de huidige samenleving dit impliciet of expliciet van hen verwacht. Natuurlijk is de medische vooruitgang ook een verworvenheid en kent het goede kanten, maar de essentie is wat mij betreft om er bewust mee om te gaan.”

### **Deze vergeestelijking ontkennen, vind ik armoedig**

“Doordat de maakbaarheidsgedachte hoogtij viert, bestaat het risico dat we de kans tot vergeestelijking in de laatste levensfase afwijzen. Deze vergeestelijking ontkennen, vind ik armoedig. Als we stervende zijn en alles en iedereen loslaten, dan blijkt immers dat al die rollen die we in het leven spelen hun belangrijkheid verliezen. Het gaat over bewustwording van wie wij zijn. Niet alleen in die laatste fase, maar in ons hele leven. Ik denk dat alle gebeurtenissen in het leven ons uitnodigen tot bewustwording, en zeker onze pijn en ons lijden. Nemen we de uitnodiging aan, dan geldt deze uitspraak van de Tibetaanse boeddhist Sogyal Rinpoche: ‘Voor iemand die voorbereid is en geoefend heeft, komt de dood niet als een nederlaag, maar als triomf, een glorieuze bekroning van het leven.’”

“Hiermee zeg ik beslist niet dat de keuze voor euthanasie niet goed is. Keuzes die mensen maken zijn hoogstpersoonlijk, daar heb ik geen oordeel over, maar wel zou ik willen dat we die keuzes maken vanuit inzicht en vertrouwen: ik kan dit lijden aan, ik kan de pijn aan. En als we in vertrouwen naar het stervensproces weten te kijken, heeft dit grote gevolgen voor de manier waarop we leven. Vertrouwen in plaats van angst wordt dan leidend. Zou dit niet mooi zijn?”

Meer lezen over Ineke Koedam of het Landelijk Expertisecentrum Sterven?

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

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