



Lucia had een bijna-doodervaring

# ‘Bang voor de dood ben ik niet meer’

Tijdens Lucia's tweede bevalling ging het mis. Om haar heen was paniek, maar Lucia voelde alleen maar liefde. Ze is door deze ervaring een ander mens geworden. **“Het is het grootste cadeau dat ik kon krijgen.”**

Tekst: MARJOLEIN VAN DER GAAG. Foto's: BART HONINGH. Visagie: LINDA HUIBERTS.

**Lucia (43):** “Voor de bevalling van mijn tweede kind moest ik naar het ziekenhuis. Mijn eerste kind is via een keizersnede op de wereld gekomen en dan moet je bij de volgende uit voorzorg in het ziekenhuis bevallen. Ik vond het prima. In het ziekenhuis zou ik in goede handen zijn. Daar was alles paraat. Ik maakte mij geen moment zorgen. Maar tijdens de bevalling ging het helemaal mis. De arts-assistent had het verkeerde middel uit de la getrokken – de namen

leken nogal op elkaar, bleek later – en ik kreeg een overdosis adrenaline toegediend. Heel mijn lichaam kwam stijf en strak te staan en mijn spieren verkrampden. Mijn hart bonkte bijna uit mijn borstkas en ik dacht dat mijn hoofd ging ontploffen. De pijn was vreselijk. Door de hoge druk in mijn hoofd verloor ik ook mijn gezichtsvermogen. Maar ineens ontstond in mij een enorme rust. Ik raakte buiten bewustzijn. Ondanks mijn comateuze toestand kreeg ik alles mee wat er om mij heen gebeurde. Alles kwam bij me binnen, zoals de paniek van de arts en de verpleegkundige, die op de gang stond te schreeuwen: ‘Die mevrouw gaat dood!’ Over de baby waren er ook grote zorgen, want ook mijn baar-



Lucia:  
'Ook voor mijn vriend was het heftig. Hij had mij bijna zien wegglijpen'

moeder verkrampte. Iedereen dacht: ze gaat dood. Tegelijkertijd beleefde ik de mooiste ervaring van mijn leven. Mijn pijn was verdwenen. Ik voelde alleen maar liefde en was omgeven door een heel helder licht. Het voelde alsof ik me in een soort zeepbel bevond en overal tegelijk kon zijn. Het was heerlijk en vol vrede. Een grenzeloos, onvoorwaardelijk, liefdevol bewustzijn. Het zal bij elkaar zo'n tien minuten hebben geduurd. Ik kwam terug terwijl ik in de operatiekamer lag. Daar kwam ik in een totaal andere setting terecht: er heerste angst, frustratie en paniek. Er volgde een spoedkeizersnede en mijn zoon Sebastiaan kwam uiteindelijk schreeuwend en gelukkig helemaal gezond ter wereld. Hij is nu zeven jaar. Het zal me niet verbazen als hij hetzelfde heeft meegemaakt als ik. Hij is erg gevoelig en helder. Ik herken veel in hem."

### Onhandig gevoel

"Na de spoedkeizersnede kwam ik weer bij. Er werd me verteld dat het flink was misgegaan, maar dat het gelukkig goed was afgelopen. Ik werd naar de afdeling hartbewaking gebracht. Mijn vriend kwam daar ook naartoe, samen met een

verpleegkundige en de baby. Hij werd bij me gelegd. Maar het was alsof ik in een film zat waar ik zelf geen deel van uitmaakte.

Het eerste contact met Sebastiaan was ook heel anders dan destijds met mijn dochter. Ik zag er later een foto van: Sebastiaan kijkt de ene kant op, ik de andere en ik houd hem onhandig vast, alsof hij niet van mij is.

Met Sebastiaan ging het goed. Maar ik was daar eigenlijk helemaal niet mee bezig. Mijn lijf deed pijn, mijn hoofd stond nog altijd onder spanning en het voeden was een drama.

Ook voor mijn vriend was het heftig. Hij had de schrik van zijn leven gekregen. Hij had zijn vriendin zomaar zien wegglijpen. Ik was mij in eerste instantie helemaal niet bewust van mijn bijna-doodervaring, mijn BDE, zoals ik de ervaring voor het gemak afkort.

'Iedereen dacht: ze gaat dood. Maar ik had de **mooiste ervaring** van mijn leven'





Lucia:  
'Mijn geheugen liet me in de steek. Ik kon uren door de supermarkt dwalen, geen idee wat ik moest kopen'

Toen de anesthesist na de spoedoperatie bij me langskwam, sprak ik met hem over de paniek die er was geweest in de verloskamer. Hij zei dat ik op dat moment buiten bewustzijn was geweest en dat ik dat dus niet had kunnen meekrijgen. Telkens als ik erover begon, kreeg ik dat te horen: het was onmogelijk, iemand had me dat vast verteld. Punt. Ook bij andere mensen had ik niet het gevoel dat ik het kon vertellen. Ik hield dus mijn mond.

Uiteindelijk heb ik vijf dagen in het ziekenhuis gelegen. Toen mocht ik naar huis, waar een doortastende kraamhulp mij erop wees dat ik veel rust moest nemen. Ik was moe, had geen energie en bracht mijn dagen vooral in de slaapkamer door.

'Hoe moeilijk de afgelopen jaren ook zijn geweest, ik leef nu veel intenser'

Mijn leven stond volledig op zijn kop. Mijn hersenen hadden een flinke dreun gehad. Mijn hart was compleet van slag geweest. Van een gezond en sportief type was ik in één klap veranderd in een gemankeerde demente bejaarde. Ik kon bijna niets meer. Mijn lijf was volledig uitgeput. Vooral het feit dat mijn geheugen me zo in de steek liet, vond ik erg. Ik kon uren in de supermarkt ronddwalen. Ik had dan geen idee wat ik moest meenemen. Ook mijn concentratie was slecht en ik had een vorm van afasie. Ik had moeite om de juiste woorden te vinden. Het was een heftige periode."

## Veranderd

"Mijn vriend vond dat alles moest doorgaan zoals voorheen. Hij was al snel weer aan het werk gegaan. Hij had een verantwoordelijke functie en zorgde voor het inkomen. Ik zorgde voor de kinderen. Maar dat lukte me gewoon niet meer. De dagelijkse dingen werden een enorme opgave. Ik was al uitgeput als ik opstond. Ik had ook moeite met de 'maatschappelijke norm'. Waarom waren carrière maken en geld verdienen zo belangrijk? Mijn BDE had mijn ogen geopend, me laten zien waar het echt om gaat in het leven: niet die carrière, maar liefde voor van alles, vrijheid en doen wat je hart je ingeeft. Doordat ik zo was veranderd, liep mijn relatie na twee jaar op de klippen. Ik was altijd heel rationeel geweest, maar daar was nu geen sprake meer van. Mijn partner en ik bleken ineens niet meer zo veel te delen. Voor ons beiden was het

niet langer vol te houden. Ik besloot weg te gaan.

De kinderen woonden bij mij en ik ging weer aan het werk: drie dagen per week als management-assistent. Maar dat ging niet goed. Mijn concentratie was belabberd en het werk kostte me enorm veel energie. Ik belandde in de ziektewet. Ik was me ervan bewust dat er iets moest gebeuren om uit deze situatie te komen. Dat had wel consequenties. Revalideren en de zorg voor mijn kinderen waren niet te combineren. Mijn dochter en zoon zouden bij hun vader gaan wonen. Maar ik kon niet anders. Zo waren mijn coördinatie en balans nog altijd slecht en dat gold ook voor mijn geheugen en concentratievermogen.

De mensen om me heen konden aan de buitenkant niets zien en hadden het druk met hun eigen leven. Ik stond er helemaal alleen voor. In revalidatiecentrum Heliomare leerde ik hier mee omgaan. Het was heftig om geconfronteerd te worden met mijn beperkingen. Maar toch ging ik zowel fysiek als mentaal met sprongen vooruit."

## Intenser

"Het klinkt misschien gek, maar als ik zou moeten kiezen tussen mijn leven van vóór mijn BDE of mijn leven van nu, dan kies ik voor het laatste. Hoe moeilijk de afgelopen jaren ook zijn geweest, nu leef ik veel intenser.

Als management-assistente was ik vroeger gewend om van alles te regelen. Ergens in mij knaagde toen wel die vraag 'is dit nu alles?', maar eigenlijk dacht ik dat ik het voor elkaar had. Het plaatje zag er goed uit: een leuke dochter, een fijne vriend, een mooi huis. Maar nu weet ik: nee, dit is niet alles. Veel mensen zijn zichzelf kwijtgeraakt. Ze zijn gestrest, ontevreden en maken zich over van alles zorgen. Dat gold ook voor mij. Nu besef ik dat het niet om al die materiële zaken gaat. Ik ben een heel ander mens. Ik leef veel meer met mijn hart dan met mijn hoofd. Ik ben bijvoorbeeld in mijn eentje twee weken naar Thailand gegaan omdat ik voelde

# 'Dankzij mijn bijna-dood-ervaring weet ik waar het echt om draait in het leven'

dat dat goed was. Zoiets had ik vroeger nooit gedaan. Het gaat nu zelfs zo goed met me dat mijn dochter van dertien sinds een paar maanden weer bij me woont. Heerlijk! Mijn zoon woont nog wel bij zijn vader. Hij heeft het daar goed en als we samen zijn, genieten we extra. Het is prima zo.

Mijn kijk op de dood is door mijn BDE erg veranderd. Vroeger kon ik weleens panisch worden bij de gedachte dat mij iets zou overkomen. Hoe moest het dan met mijn dochter? Zij kon toch niet opgroeien zonder mij? Maar toen het dreigde te gebeuren, heb ik mij geen seconde zorgen gemaakt. Het was alleen maar heel mooi. Al mijn angsten waren verdwenen. Ik leef ook met een groot vertrouwen dat alles klopt zoals het is – anders zou het wel anders zijn. De grootste ellende die je overkomt, blijkt uiteindelijk het grootste cadeau te zijn dat je kunt krijgen. Nee, bang voor de dood ben ik niet meer. Dood is slechts een woord. Een begrip waar vooral angst aan wordt gekoppeld. Vaak leven mensen vanuit een angst om kwijt te raken, ziek te worden of dood te gaan. Als je het omdraait, wordt het zoveel gemakkelijker. Als je leeft, hoef je alleen maar te leven. Begravenissen en crematies beleef ik nu ook heel anders dan voorheen. Vroeger zag ik vooral het verdriet. Nu weet ik dat het leven voor de overledene voorbij is omdat hij of zij klaar is. Dat is een heel andere manier van ernaar kijken."

## Begrip

"Ik doe nu iets heel anders dan vroeger. Ik ben kinderyoga-docent. Het is heerlijk om met kinderen bezig te zijn, al zijn het vaak al kopietjes van volwassenen: een druk schema en weinig tijd om te ontspannen, terwijl dat zo belangrijk is. Een paar jaar geleden heb ik lezingen gegeven voor Stichting Merkawah. Daar ben ik met lotgenoten in contact gekomen. Veel mensen die een BDE meemaken, zijn zo overdonderd dat ze er nauwelijks over kunnen praten. Het was fijn om niets te hoeven uitleggen.

Al met al ben ik blij met het leven zoals het is. Zonder mijn BDE, die ik liever mijn bewustzijn-ervaring noem, was ik waarschijnlijk nog altijd in sneltreinvaart door het leven gevlogen. Nu sta ik stil, geniet ik en ben ik gelukkig."

## Reageren?

Heb jij net als Lucia iets bijzonders te vertellen? Wil je reageren of zelf je verhaal vertellen? Ga dan naar [www.vriendin.nl](http://www.vriendin.nl) of mail naar [post@vriendin.audax.nl](mailto:post@vriendin.audax.nl).