

*Sabine had meerdere bijna-doodervaringen*

# 'Een bde'er is baby, kind en volwassene tegelijk'



**Terwijl een bijna-doodervaring (bde) meestal een overweldigend positief gevoel veroorzaakt bij degene die ‘m ondergaat (bde’er), kan verwerking en integratie ervan in het vervolg van het leven op aarde uiterst moeizaam en zelfs traumatisch zijn. Ervaringsdeskundige Sabine van den Bulk verwoordt het zo: “Bij een bde word je geconfronteerd met weer ‘opnieuw’ het leven instappen, in een lichaam dat er al was en toch... ben je dan weer als een baby die zich alles eigen moet maken.” Sabine ontwikkelde een methode om deze mensen te begeleiden, met als doel bevordering van het levensgeluk: “Zodat zij, net als ik, voortaan zo blij kunnen zijn als een aardbei!”**

TEKST: NIELS BRUMMELMAN



Achteraf gezien was het misschien wel een teken aan de wand: Sabine van den Bulk kwam op 21 augustus 1970 na een moeizame bevalling meer dood dan levend ter wereld. Niet alléén qua sterrenbeeld – Sabine is een heel late Leeuw – leeft ze sindsdien op het randje. Een paar keer werd haar zelfs een blik óver dat randje gegund. Een verrijking van haar leven, al heeft dat wel

even geduurd: “In een wereld waarin geen begrip is van en voor de bde, is het lastig om deze op zo’n wijze in je eigen bestaan te integreren dat er géén trauma ontstaat. Gelukkig had ik als kind al een enorme drive om iets van het leven te maken. Met gepaste trots kan ik inmiddels wel stellen dat dát gelukt is.”

## Hartzeer

Geen mens schijnt op te groeien zonder een bepaalde vorm van trauma. Ook kleine Sabine ontkomt er niet aan, al mag de manier waarop zij daar ondanks haar jeugdige leeftijd mee om is gegaan als bijzonder bestempeld worden: “Ik was zeven toen de moeder van mijn beste vriendje zelfmoord pleegde en hem daarbij meenam. De schok was groot, maar tegelijkertijd realiseerde ik me dat ik dat niet voor niets meemaakte en uitgedaagd werd er iets

positiefs mee te doen. Ik zie me nog op mijn bedje zitten in Boekelo, terwijl ik als katholiek meisje tot God bad en Hem vroeg of ik later een weeshuis mocht oprichten voor kindjes die zich alleen voelen. Bovendien nam ik me voor later iets te ontwikkelen ter bevordering van de kwaliteit van leven en beloofde ik trouw te zullen zijn aan echte vriendschap en echte liefde.” Het is nogal wat voor een zevenjarige. De nabijheid van pijn en dood die in haar systeem geëetst zijn, maken van Sabine dan ook een ietwat serieuze jongedame die slechts mondjesmaat aansluiting vindt bij leeftijdsgenoten. Het blijft ondertussen zoeken naar manieren om haar mooie verlangens en voornemens handen en voeten te geven. Op haar 32<sup>e</sup> is ze druk doende met de opbouw van een eigen praktijk en werkt ze als coördinator in de zorg. Daarnaast volgt ze een opleiding tot danstherapeute, loopt ze hard en gaat ze geregeld uit in de stad. Een drukke dame, bij wie ondertussen echter onopgemerkt ernstige hartproblemen sluimeren. Sabine: “Ik had weliswaar last van uitstralingspijnen vanuit mijn borstkas naar onder andere mijn pink, maar omdat de cardiologie toentertijd nog erg gericht was op ziektebeelden bij mannen werd dit door de doctors niet als urgent onderkend en afgedaan als hyperventilatie. Bovendien liep ik geestelijk gezien sinds mijn jeugd jaren rond met pijn, met hartzeer, en had ik als baby al keihard moeten knokken om te overleven. Een aansteller was ik dus allerminst! Maar tegen een scheurtje in mijn hartspier, een diagnose die pas heel veel later gesteld werd, kon zelfs ik niets beginnen...”

## Goede afloop?

Het gebeurt op de Singel in Enschede. Ineens kukelt Sabine van haar fiets. Bewegen kan ze niet meer en de pijn is overweldigend. ‘Dit is geen hyperventilatie’, schiet er nog wel even door haar heen. Wanneer een half uur later de ambulance arriveert, is Sabine al buiten westen. Tenminste... “Ik zag mezelf van bovenaf op de weg liggen met allemaal mensen om me heen. ‘Mooi, ik ga’, zo was mijn gevoel.” Maar eenmaal in het ziekenhuis schiet ze weer in haar lichaam, dat ze echter nog niet aansturen kan. Een angstige ervaring, die eindigt net nadat ze door het verplegend personeel op de hartmonitor is aangesloten: “Het voelde alsof ik sneller dan het licht uit mijn lichaam schoot. Daarna leek ik me als puur bewustzijn in het Licht te bevinden. Moeilijk om daar woorden aan te geven, maar op een gegeven moment was er wel een soort van interventie in de vorm van een stem die me duidelijk maakte dat ik terug moest. De artsen waren er ondertussen van overtuigd dat ik het niet zou gaan redden en toen ik eenmaal daadwerkelijk ‘terug’ was, bleken ze maar weinig voor me te kunnen doen. Er was door hen geen beklemming in de aderen aangetroffen en dus luidde het advies: ‘Ga thuis maar herstellen.’” Sabine’s bescheidenheid en hoge pijngrens – op haar veertiende doorstond ze een diepe wortelkanaalbehandeling zonder verdoving en later ernstige whiplash-achtige klachten met tijdelijke blindheid na een surfongeval – doen haar de weken erna alsnog bijna de das om. Terwijl haar omgeving de alleen-



## De Fragaria-methode

Vier keer had Sabine een bde, waarvan twee heel diepe. Tijdens de verwerking van deze heftige ervaringen, kwam haar beroep Sabine goed van pas. Van door haar geleerde gesprekstechnieken, non-verbale communicatiemogelijkheden, dansen, fysiotherapeutische kennis, yoga en religieuze en mystieke ervaringen kneedde ze de zogenaamde Fragaria-methode ('fragaria' is de botanische naam voor aardbei) om bde'ers te begeleiden richting een vreugdevol leven ('zo blij als een aardbei'). Sabine onderscheidt zeven basissectoren - familie & gezin, vrienden, hulpverleners, leefomgeving, activiteiten & dagindeling, symptomen, religieuze beleving - waarbij de bde'er problemen kan ervaren. Deze problemen worden vervolgens verbonden aan respectievelijk de lichamelijke en geestelijke ervaringen die de cliënt heeft en diens ervaringen in de buitenwereld. Zo ontstaat als het ware een taart van zeven punten, allen uitkomend in het midden, dat als een achtste deel beschouwd kan worden: 'De innerlijke kern, waar het hart begon te kloppen op het moment dat de Schepper dat besliste', aldus Sabine. Lees alles over haar methode in het goeden doelen boekje *Zo blij als een aardbei* (verkrijgbaar via [www.sabinevandenbulk.nl](http://www.sabinevandenbulk.nl)). Contact met Sabine? Mail haar ([info@sabinevandenbulk.nl](mailto:info@sabinevandenbulk.nl)) of bel: 06-404252854.

*'Geestelijk gezien liep ik sinds mijn jeugdjaren rond met pijn, met hartzeer'*

staande Sabine feliciteert met de 'goede afloop' van haar medische 'akkefietje', worstelt zij zich door de dagen heen: ze valt geregeld flauw, slaapt nauwelijks, ziet slecht, is angstig en heeft vooral heel veel pijn. De lijdensweg wordt haar op een vrijdagavond teveel: "Ik kreeg de huisarts zelf niet eens aan de telefoon. De assistent adviseerde me het nog even vol te houden en maandagochtend op spreekuur te komen. Ik was immers ontslagen uit het ziekenhuis en had me de afgelopen weken toch ook in m'n eentje thuis gered? 'Zoek wat afleiding', zo luidde de 'gouden' tip. Maar ik kón helemaal niks!"

### Gandhi, Lao Zi, Mohammed & Christus

Sabine steekt een kaarsje aan, gaat op bed liggen en probeert zich over te geven aan dat wat komen gaat. Maar ondanks haar eerdere bde is de weerstand groot: "Het lichaam geeft gewoon angst-, stress- en pijnsignalen af, daar doet zo'n lichtervaring niets aan af. Ondanks dat ik mezelf voelde wegzakken, heb ik geen 112 gebeld, bang als ik was voor opname in de psychiatrie. Zulke dingen gebeuren, hè? Om half tien heb ik het kaarsje naast mijn

bed uitgeblazen en stopte mijn hart. Onmiddellijk schoot ik mijn lichaam weer uit, maar nu ging de bijna-doodervaring veel verder dan die keer in het ziekenhuis. Opnieuw zag ik mezelf van bovenaf liggen en ervoer ik het Licht. Maar nadat ik door een soort tunnel gegaan was, belandde ik in een stad van zielen en engelen omringd door een prachtig landschap. Ik werd geleid naar een plek waar tussen twaalf pilaren allerlei wijzen en profeten zaten. Zo stelde de Indiase politicus Gandhi zich aan mij voor en vertelde Lao Zi, de grondlegger van het taoïsme en de mindfulness, dat ik later in mijn leven iets zou ontwikkelen dat gelinkt is aan zijn werk. En Mohammed, stichter van de Islam, beschreef zijn vriendschap met Christus. Laatstgenoemde gaf me een levensoverzicht, waarbij ik ook flarden van de toekomst te zien kreeg. Hij legde me bovendien uit waarom Hij als profeet op de wereld was gekomen en wat het belang van vergeving was. Van Hem ontving ik de later door mij uitgewerkte bde-begeleidingsmethode 'Fragaria'." Om vijf uur 's nachts komt Sabine weer bij. Ze vraagt zich af wat ze in haar lichaam doet en ervaart de wereld om haar heen in meerdere opzichten als minder echt dan de omgeving waar ze net vandaan komt. Rond zevenen

kruipt ze uit bed. “Ik herkende mezelf niet in de spiegel en had het gevoel nog niet volledig in mijn lichaam geland te zijn. Uiteindelijk lukte het me die maandag om op eigen houtje naar de huisarts te gaan. Wederom kreeg ik nul op het rekest, mijn symptomen pasten nu eenmaal niet in dat typische plaatje van hartfalen. Ik kon ook niet uitleggen wat me overkomen was en wist dat als ik over Christus zou beginnen, men mij als psychotisch en/of schizofreen zou wegzetten.”

## Uit z'n voegen

Zo goed en zo kwaad als het gaat, pakt Sabine langzaam haar leven eigenhandig weer op. Alle problemen waarmee mensen die een bde gehad hebben te maken kunnen krijgen, en die bijvoorbeeld in de boeken van bde-expert Bob Coppes opgesomd worden, passeren daarbij de revue. Denk aan een andere tijd- en ruimtebeleving, de hypergevoeligheid, het zich onbegrepen voelen en de worsteling met het beperkte, grauwe en harde aardse bestaan. Maar op een dag heeft ze geluk: “Na mijn bijna-doodervaringen heb ik, compleet conform mijn wensen van vroeger, een weeshuis in Kenia opgericht. Onder andere vanwege hartproblemen verliet ik Afrika echter vroegtijdig. Maar de vrouwelijke cardioloog die ik na thuiskomst toegewezen kreeg, ontdekte eindelijk wat er lichamenlijk gezien met mij aan de hand was. Ze zei: ‘Emotionaliteit slaat bij jou op het hart en we hebben dan ook een heel klein scheurtje in je hartspier gevonden’. En de huisarts die ik in Oldenzaal, waar ik vanaf dat moment woonachtig was, kreeg, bleek met Pim van Lommel, de cardioloog die intensief onderzoek deed naar bijna-doodervaringen bij zijn patiënten, samengewerkt te hebben en begreep mij direct. Alle puzzelstukjes, die me overigens door Christus stuk voor stuk

in het vooruitzicht waren gesteld, vielen eindelijk op hun plek: ik had als gevolg van een scheurtje in mijn hartspier tot twee keer toe een bde gehad! Voordat mijn nieuwe huisarts dat zo benoemde, had ik nooit van een dergelijke ervaring gehoord. Inmiddels mag ik mij expert noemen, niet alleen vanwege mijn eigen ervaringen, maar ook omdat ik, wederom geheel in lijn met de tijdens mijn tweede bde ontvangen voorspellingen, een methode ontwikkeld heb om mensen na een bde te begeleiden. Een methode waarbinnen de mindfulness overigens, precies zoals door Lao Zi geprofeteerd, een prominente rol speelt.”

‘God heeft jou teruggebracht om jouw unieke wijsheid in de wereld te zetten’, zo vertelde een paranormaal genezeres uit Holten Sabine ooit. Precies dat is de inmiddels 53-jarige Boekelose aan het doen, getuige onder andere publicatie van haar boek *Zo blij als een aardbei*, waarin haar Fragaria-methode uit de doeken wordt gedaan en waarmee ze aandacht voor bijna-doodervaringen bij baby’s en kinderen wil genereren: “In Kenia moesten we kindjes laten sterven vanwege gebrek aan voorzieningen en medische technologie. Hier in het Westen is de beschikbaarheid daarvan echter zo goed, dat er steeds meer heel jonge mensen een bde meemaken. In een bepaald opzicht maakt een bde je oud en wijs. Maar ondertussen heb je bij terugkomst gewoon weer te maken met je, zeker in het geval van kinderen, jonge lichaam. Dat barst haast uit z’n voegen van de enorme inzichten die je vanuit die andere sferen met je meedraagt. Je hersenen moeten datgene wat je meegemaakt hebt, kunnen integreren. Daar is verwerkingstijd voor nodig. Tijd die ons meestal niet gegund wordt. Mijn moeder vroeg me op haar sterfbed te denken aan de kindjes, ze mee te nemen in mijn werk. En die wens respecteer ik maar al te graag!” •

## Babylook

Sabine pleit voor een terugkeer naar kwetsbaarheid, verwondering en overgave. Precies vanuit die kernwaarden wil ze kijken naar mensen die een bde meegemaakt hebben. Ze schrijft in *Zo blij als een aardbei*:

*‘De babylook vraagt van de omgeving, zoals een hulpverlener, partner, vriend of ouders, om een andere kijk op het gedrag en bewustzijn van de bde’er. Vanuit de wetenschap dat diens bewustzijn verruimd is en er non-lokaliteit bij is gekomen en dat er een grote gevoeligheid van de zintuigen is ontstaan die dagelijks verwerkt moet worden. Je kunt leren zien dat de bde’er vanuit het gevoelige horen ook evenwichtsstoornissen heeft en niet alle geluiden zomaar integreert, je kunt leren zien dat de ogen heel gevoelig*

*zijn geworden en dat daardoor alles in het handelen langzamer gaat, meer doordacht en wijzer, want de bde’er “doorziet” en heeft daar tijd voor nodig. Of dat het juist heel snel gaat, omdat er geen goede “aarding” is. Je kunt leren zien dat het bioritme moeite heeft mee te doen met normale klok-tijden. Je kunt leren zien dat de bde’er een ervaring met zich meedraagt die heimwee geeft, niet gemakkelijk uit te leggen is en waarbij stilte en rust verlangd worden. Je kunt leren zien dat een bde’er baby, kind en volwassene tegelijk geworden is, of de leeftijd nu jong is, ouder of oud, want er heeft iets tijdloos plaatsgevonden. Er kan ongewenst gedrag ontstaan, doordat de dualiteit de bde’er parten speelt in het contact. Dit gedrag wordt problematisch doordat de omgeving wel vanuit emotionaliteit handelt, beleeft en communiceert. Dat heeft de bde’er weer te*

*leren, want het grote besef van liefde door de bde verstillt eerder dan dat de emotie belangrijk wordt gevonden. Kijk eens naar bijna-doodervaringen en ervaar die als een baby, met je kennis, en kijk opnieuw naar de bde’er. En zie eens wat het van jou nodig heeft. Dat is de kwetsbaarheid die er mag zijn! De bde is in het leven zo kwetsbaar, dat de bde’er het “zelf emotioneel zijn” niet meer kan beleven en we dus anders met hem moeten communiceren. Als je je in een bde’er gaat verplaatsen, maakt dat een wereld van verschil.’*

Overigens mocht Sabine zelf in 2018 ook in de overgave van de babylook, toen ze door een scooter werd aangereden en via heel basale lichaamsbewustwording, denk aan de ademhaling, zichzelf in de ambulance tot rust moest manen. Sabine hield aan het ongeval een lichte hersenbeschadiging over.