bron: overpalliatievezorg.nl/keuzes/bijzondere-ervaringen-rond-het-sterven
datum: 10-11-2026

Bijzondere ervaringen rond het sterven

Er kunnen bijzondere dingen gebeuren wanneer iemand overlijdt. In sommige gevallen konden mensen dit navertellen. Deze mensen hadden een bijna-dood-ervaring. Maar soms zijn er ook bijzondere ervaringen bij het sterven waarbij iemand niet meer terugkomt. In dit artikel lees je meer informatie over bijzondere ervaringen rond sterven.

Bijna-dood-ervaringen

Een bijna-doodervaring is een bijzondere ervaring die sommige mensen hebben wanneer ze tussen leven en dood zweven. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij een hartstilstand of een ongeluk. Ook al lijkt iemand buiten bewustzijn of zelfs dood, toch voelt die persoon zich dan heel helder en bewust.

Vaak ervaart iemand dan vrede, liefde of een licht en soms ziet diegene het eigen lichaam van buitenaf. Daarna komt iemand weer “terug” naar het leven. Onder andere dokter Pim van Lommel heeft wetenschappelijk onderzoek gedaan naar bijna-dood-ervaringen.

Levenseinde-ervaringen

Er zijn ook bijzondere ervaringen rond het sterven waarbij iemand niet meer terugkomt. We noemen ze levenseinde-ervaringen. Een levenseinde-ervaring is een bijzondere ervaring die de persoon heeft voor of tijdens het sterven. Ook kunnen naasten voor of na de dood van een dierbare een bijzondere ervaring hebben. Het is niet duidelijk hoe het kan dat mensen deze ervaringen hebben en ook niet hoe vaak ze precies voorkomen.

Levenseinde-ervaringen worden niet altijd herkend, maar gezien als bijwerking van medicijnen, terminale verwardheid, of hallucinaties, terwijl waarschijnlijk meer dan 80% van de mensen in hun terminale fase een levenseinde-ervaring meemaken.

Lees hier meer over sterven en wat er in het lichaam gebeurt als iemand sterft.

Er is onderzoek naar deze bijzondere ervaringen gedaan, onder andere door de Engelse dokter Peter Fenwick. We zetten de verschillende ervaringen hier op een rij.

Terminale helderheid

Mensen die gaan sterven slapen vaak veel. Dit is een normaal onderdeel van het sterven. Soms zijn mensen ziek in hun hersenen, bijvoorbeeld bij de laatste fase van dementie, een ernstige beroerte met coma of bij kanker in de hersenen. Bij terminale helderheid worden ze vlak voor de dood ineens heel wakker en helder. Ze kunnen dan:

- praten.
- familie herkennen.
- persoonlijk afscheid nemen.

Dit duurt vaak maar kort, maar is heel belangrijk voor de familie.

Overleden mensen of lichtfiguren zien

Een stervende persoon kan dingen zien of voelen die anderen niet zien. Bijvoorbeeld:

- Ze zien of praten met iemand die al dood is. Vaak zijn het al overleden dierbaren.
- Ze zien een helder licht of een mooi landschap.
- Ze proberen met hun handen in de lucht iets vast te pakken, gedag te zeggen of te zwaaien.

Naasten of zorgverleners zien of voelen dit niet, maar het geeft de stervende vaak rust en troost en zorgt voor minder angst voor de dood.

Heldere dromen die iets betekenen

Iemand die sterft kan vlak voor de dood heldere dromen hebben. Ze kunnen gaan over:

- een overleden familielid, vriend of huisdier terugzien.
- afscheid nemen van bepaalde mensen of plekken.
- een bepaalde god zien of horen die hen verwelkomt.

Deze dromen zijn vaak troostend.

Gevoel buiten je lichaam te zijn
Sommige mensen hebben het gevoel dat ze hun lichaam verlaten. Dat voelt vaak rustig en veilig. Dit kan ook een naaste overkomen, dan heet het een gedeelde dood-ervaring. Hierbij wordt een gezond iemand, die aanwezig is bij het sterfbed van een dierbare meegenomen in de doodservaring van deze geliefde persoon. Bijvoorbeeld:

- Ze ‘zweven’ even boven het lichaam van de stervende.
- Ze ervaren een licht in de kamer.
- Ze voelen plotseling liefde of warmte.
- Ze zien een tunnel met licht aan het einde waar de stervende naar onderweg is.

Ander gevoel van tijd en ruimte
Voor een stervende kan tijd ineens veel langzamer of sneller gaan. Mensen voelen zich letterlijk tussen twee werelden in.

Ervaringen van naaste tijdens het sterven
Ook naasten kunnen bijzondere ervaringen hebben tijdens het overlijden van een dierbare. Voorbeelden zijn:

- Mensen of hun familie voelen soms aan dat de dood dichtbij is. Er komt dan rust en acceptatie.
- Er is een bijzondere sfeer in de kamer voelbaar, bijvoorbeeld rustiger of lichter.
- Sommige mensen voelen op (grote) afstand dat hun dierbare is overleden, nog voordat ze het bericht krijgen.
- Soms stoppen klokken, waait er een wind, gaan lichten knipperen of gebeurt er iets anders opvallends op het moment van overlijden.

Ervaringen van nabestaanden na het sterven
Sommige mensen merken nog een contact met hun overleden dierbare na de dood, meestal tijdens de slaap. Ze:

- zien de overledene.
- horen een stem.
- voelen dat iemand dichtbij is.
- hebben een levensechte ‘droom’ over de overledene.

Gewoon?
Het is niet precies bekend hoe het kan dat mensen bijzondere ervaringen tijdens of na het sterven hebben. Ook zijn er geen harde cijfers hoe vaak het precies voorkomt. Er zijn wel aanwijzingen dat het regelmatig voorkomt, in ieder geval bij zo'n 80% van de mensen die een dierbare hebben verloren. Hoewel het dus redelijk ‘gewoon’ is, is het ook heel bijzonder.

Vaak wordt een bijzondere ervaring niet verteld omdat mensen bang zijn om niet geloofd te worden. Soms kan een ervaring ook akelig zijn of verdriet geven. De ander serieus nemen in zijn of haar ervaring is belangrijk, ook al heb je hier een andere mening over. Het is dus belangrijk om te luisteren naar deze verhalen en ruimte te geven aan de gevoelens die ze oproepen. Het is altijd de eigen, persoonlijke ervaring van de stervende of nabestaande.

Erover praten kan helpen
Het delen van de ervaring met anderen kan fijn zijn. Dat kan met naasten en met zorgverleners zoals een geestelijk verzorger.

Zie ook: Landelijk Expertisecentrum Sterven