



Hoe help ik iemand die een BDE heeft gehad?

Het allerbelangrijkste is:

LUISTEREN !

De meeste mensen met een BDE zitten 'Vol' van deze bijzondere ervaring,

- Bij een positieve BDE is dat een mooie ervaring en is oa. de angst voor de dood vaak verdwenen.
- Bij een negatieve BDE kan het zijn dat er veel angst en verdriet is.

Met OPEN VRAGEN doorvragen,

Zodat U én de BDE-er meer duidelijkheid krijgen van wat er ervaren is.

- Laat uw (voor)oordelen helemaal los.
- U zult nl. nooit helemaal begrijpen hoe en wat de ander het ervaren heeft. (Denk daarbij maar aan enthousiaste vakantie verhalen die u te horen krijgt, beleeft u dat hetzelfde als de verteller?).

Wees oplettend met een open mind.

Een 'Godelijke boodschap' van bv. 'Engelen' is *altijd* een positieve, korte en realistische boodschap.

- De BDE-er heeft die boodschap ontvangen, toen die niet aan het lichaam gebonden was.
- Het kan zijn dat, hij of zij daar nog steeds niet in aanwezig is, of durft te zijn, vanwege het trauma van toen. Dat is wel een voorwaarde om als mens te kunnen functioneren.
- Als alles alleen maar 'Mooi' en 'Zweven' blijft, met woorden zoals:
 - Het maakt niet meer uit hoe ik mij voel of ben, ik heb het 'licht' gezien!
 - Ik heb geen geld, aardse zaken enz. enz. meer nodig, want ik Weet of Kan nu alles!

Ga, dan doorvragen naar de invulling ervan, in zijn/haar huidige leven.

Dus de realisatie van dat doel, op deze aarde, in dit lichaam, met de mogelijkheden van de persoon. Voor de begeleider kan dat nog steeds een fantasie lijken, maar werk samen naar het concretiseren van die wens.

Het brengt de BDE-er, samen met zijn doel, weer met beide benen op de grond in dit leven. Het helpt mee, weer volledig terugkomen in het eigen lichaam. Dat was ook de keuze van de BDE-er, in de BDE!

- Als dit niet echt lukt, onderzoek dan samen of het wel een echt positieve en realistische boodschap is, of dat er eerst aan allerlei voorwaarden voldaan moet worden. Dan is er iets bij in geslopen wat niet klopt.

Als er gesproken wordt over negatieve of 'zware zaken' en voorwaarden

- Heeft dit meestal te maken met de traumatiek die rondom de BDE speelde, waarbij angst en of schuld of een niet eigen energie, vaak een grote rol spelen.

Uitspraken hierbij kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Ik moet nu alle problemen van iedereen oplossen, (dat kon Jezus toch ook?)
- Ik zal het zwaar krijgen in het leven en varianten daarop.
- Het is dan eerst nodig om de traumatiek los te koppelen van de positieve boodschap

Vaak kan dit, door van uit de kracht van die positieve boodschap, het trauma te ontcrachten.

De meeste BDE-ers staan heel erg open voor invloeden van buiten. Pas daarom aub. op om;

Uw menig of *Uw* plaatje, *Uw* (voor)oordelen of pertinente Ontkenning, van het gebeuren op te leggen.

Uw tegen-oordeel is nl. ook niet bewijsbaar! Het zal de BDE-er wel, nog veel verder in verwarring brengen.

Dát kan heel negatieve gevolgen hebben op het fysieke, emotionele en mentale functioneren van de BDE-er.

Let Op: Een BDE zelf -- is *GEEN ziektebeeld!!* -- Het is een Ervaring die Integratie nodig heeft!!

De traumatiek, van voor en na de BDE, dient wel opgelost te worden om weer goed te functioneren.

Meer info: '*Zo blij als een aardbei*', de Fragaria methode, een handleiding voor de begeleiding van een BDE.

Vragen en of begeleiding: Henk Mul: info@multherapie.nl of Sabine v/d Bulk: info@sabinevandenbulk.nl