

Nära döden-upplevelser *en väg till uppvaknande*



Hans Zingmark, överläkare och specialist i intern- och lungmedicin har i sin forskningsrapport gällande patienter som fått en nära döden-upplevelse i samband med hjärtstopp påvisat en totalt förändrad livssyn för dessa individer. För dem var döden inte ett slut utan en passage in i något annat och de hade en gemensam tro på att livet fortsätter efter döden.

Text Agneta Orlå Foto Katarina Orvedal Bild pixabay.com

I januari i år publicerades den forskningsrapport som *Hans Zingmark*, specialistläkare vid Halmstad sjukhus skrivit om patienter som haft en nära döden-upplevelse (NDU) i samband med hjärtstopp. Hans Zingmark är den förste läkaren i Skandinavien som har publicerat en kvalitativ studie om NDU. Studien är baserad på djupintervjuer gjorda 10 veckor efter att fyra, ursprungligen fem patienter haft sin NDU.

Fyra teman tas upp i rapporten: Att vara på andra sidan, i en annan dimension. Att patienten inte drömmer, utan att det är en högst reell upplevelse. Att befinna sig i ett icke-fysiskt tillstånd utan sin kropp. En jämförelse av synen på livet och döden, före och efter patienternas NDU.

Deltagarna beskrev upplevelsorna av en annan verklighet som icke-fysisk till sin natur och som något som existerade utanför tid och rum. Dessa upplevelser gav patienterna en helt ny syn på livet och döden. Döden var inte längre ett slut utan en passage in till något annat utifrån en övertygelse om att livet fortsätter efter döden.

HUR BÖRjade DITT intresse för NDU?

- Jag har egentligen varit nyfiken på detta sedan jag var liten. Min mormor hade en sådan upplevelse och jag kom ihåg att hon blev mycket förändrad efter den. Hon fick ett helt annat lugn över sig och jag kom ihåg att jag som liten tog starkt intryck av det. Jag har också läst en hel del litteratur, där "Life after Life" av dr *Raymond A Moody* och "Proof of Heaven" av dr *Eben Alexander* är böcker jag synnerligen kommer ihåg, svarar Hans.

HANS BERÄTTAR ATT han hade velat bli läkare under många år men att vägen till läkargärningen inte

var helt enkel. Ett speciellt möte med en främmande kvinna på båten från Visby (där han bodde med sin fru och dotter under några år) till Stockholm och arbete på Räddningstjänsten, grep honom starkt. Tidigare hade Hans läst upp betyg för att kunna söka in på läkarlinjen, men i och med flytten till Visby så lämnade han tanken på att bli läkare och hade bestämt sig för att bli ekonom i stället. Den okända kvinnan på båten frågade honom vad han arbetade med. När han svarade att han läser ekonomi sade hon: "Ekonomiprogrammet är jättebra - men det är inte meningen för dig. Du ska bli läkare i stället!"

- Jag fick en chock av det hon sade, eftersom det ändå var något inom mig som gnagde och inte kändes rätt trots mitt beslut att läsa ekonomi. Upplevelsen med kvinnan blev en spark i bakken och resulterade i att jag sökte till Lund och fick en reservplats. Detta var i januari 2003. Jag åkte i väg men efter en vecka klarade jag inte längre att vara kvar. Det kändes för stort och blev ångestfyllt för mig. Jag åkte hem till Gotland i syfte att starta upp med ekonomiprogrammet, men fick släppa det också. Det kändes inte bra det heller. Året därpå fick jag till ett bättre resultat på Högscoleprovet och kom in men denna gång på ordinarie plats. Det gav mig en helt annan upplevelse och det kändes helt rätt. Efter utbildningen sökte jag vikariat i Halmstad och fick det. Här har vi stannat och på den vägen är det, berättar Hans.

HUR GICK DET TILL när du som läkare valde att forska på NDU-upplevelser, ett ämne som säkert är något som inom läkarkåren kan verka udda, rentav flummigt och säkert betraktas med obliida ögon?

- Det var under min tid som specialisttjänstgörande läkare (ST-läkare) som idén kom. Den påbörjade jag 2012 där ett av delmålen var just någon form av vetenskapligt arbete och jag var osäker på vad jag skulle göra. Min fru *Katarina Orvedal* påminde mig om mitt intresse för NDU och att jag kanske skulle kunna skriva om det. Bara tre dagar senare, något som jag har svårt att se som en slump, träffade jag en lungsjuk kvinna som hade fått hjärtstopp några dagar innan och blivit återupplivad. Hon berättar spontant om sin NDU för mig - det intensiva kärleksfulla ljuset hon sett, tunneln hon var på väg in i och friden hon upplevt. Hon sade att hon inte längre hade någon dödsrädsla och dessutom kände sig mycket besviken över att ha blivit återupplivad. Jag blev mycket fascinerad av hennes berättelse, säger Hans.

HANS TOG KONTAKT med sin chef och presenterade sin forskningssidé. Rädslan för att ses som en underlig kuf, att hamna utanför gruppen, att eventuellt komma att förlora jobb och karriär fanns men drivet att göra studien var starkare. Hans chef stödde honom med motivering att NDU är något som de stöter på i vardagen och alltför ofta tyvärr bara viftar bort som något ovidkommande. I studien ville Hans veta mer om NDU-upplevelsornas erfarenheter för att bättre kunna kommunicera med dem och dela erfarenheter ▶



KORT OM HANS

NAMN Hans Zingmark.

ÅLDER 52 år.

FAMILJ Sambo med

Katarina Orvedal och

barnen Sebastian 15 år och Linnea 22 år gamla.

BOR Villa i Halmstad.

GÖR Arbetar som överläkare på lungkliniken, Halmstad sjukhus.

MOTTO Att respektera varandra.

DOLD TALANG Dans.

AKTUELL MED Kvalitativ studie om nära döden-upplevelser i samband med hjärtstopp.

"Är vi inte rädda för döden är vi inte längre rädda för livet."

"Jag har intresserat mig för kvantfysiken där det går att finna argument för att medvetandet inte är fysiskt."

4 TEMAN I FORSKNINGS- RAPPORTEN

1 Att vara på andra sidan, i en annan dimension

NDU-upplevelsorna beskriver sin upplevelse som en resa till en alternativ verklighet de aldrig har upplevt tidigare. En helt annorlunda upplevelse, mer verklig än den "vanliga" verkligheten, full av frid och värme med ett starkt ljus.

2 Inte en dröm, utan en verklig upplevelse

En stark och orubblig övertygelse om att upplevelsen inte var "bara en dröm", utan en kristallklar erfarenhet som inte likt en dröm försvagas efter uppvaknandet.

3 Att vara i ett icke-fysiskt tillstånd, utan kropp

NDU-upplevelsorna beskrev det som en tillvaro utan gränser, väggar, tak samt som att existera utanför tiden. Tiden framstår som något irrelevant eller icke-existerande. Att uppleva sig vara helt eller delvis fränkopplad sin fysiska kropp.

4 Kontrasterande syn på liv och död före och efter NDU

NDU-upplevelsorna upplevde inte längre någon rädsla för döden. En upplevelse av att medvetandet kan uppleva åtminstone en ytterligare dimension. En personlighetsförändring, mer av tacksamhet och ökad medvetenhet.

med andra vårdgivare. Detta innebar att studien krävde att tillfälligt sätta åt sidan de perspektiv som har sina rötter i den medicinska vetenskapen och i stället förutsättningslöst ge full uppmärksamhet åt vad patienterna berättade och vad de själva hade upplevt för att därigenom bättre kunna förstå deras synsätt.

STUDIEN STARTADE I augusti 2016 och höll på under ett år. Under denna period var det fem patienter av trettio som hade fått hjärtstopp och blivit återupplivade som kunde rapportera en NDU. En av dessa fem avled kort efter den första kontakten och innan djupintervjun var gjord. Deltagarna var män, medelålders eller äldre.

- Efter att ha sökt tillstånd hos regionala etikprövningsnämnden i Lund för att kunna starta studien och fått nej några gånger, blev den till slut godkänd och jag kunde starta. Vårdpersonalen blev instruerad att under detta år informera mig om de patienter som vårdades på sjukhuset efter att ha överlevt ett hjärtstopp, förklarar Hans.

- Jag var själv med och återupplivade den första personen i studien. Det var en tidig morgon 2016 och jag hade primärjour. En man kommer in med en pågående hjärtinfarkt. Under tiden vi väntar på att en ambulans ska föra honom till Lunds sjukhus för kardiologisk vård får han ett hjärtstopp. Han är per definition kliniskt död men vi återupplivar honom. Jag uppskattade hjärtstoppet till max 2 minuter. När han vaknar till liv möts våra ögon, ett mycket starkt ögonblick för mig som jag aldrig glömmer. "Oj, säger han, jag somnade visst." "Ja,

det kan man säga, säger jag. Men nu ska du åka till Lund."

- Jag träffade honom igen ett par dagar senare. Då berättade han för mig om sin upplevelse. Han hade under den korta tid hjärtstilleståndet varade sett hela sitt liv passera revy. Han berättade bland annat om ett skönt mörker, att han hade träffat sin mamma och pappa, att han hade sett sig själv som 2-3 åring åkandes utför en backe på en trehjuling. Han nämner att han sett människor han inte haft kontakt med på femtio år och som han inte ägnat en enda tanke åt under hela denna tid. Han sa också att det gick oerhört fort och liknande det med att världens snabbaste dator är långsamt gentemot den hastighet som livet spelades upp på. Det var som ett pistolskott sade han. Det finns också omständigheter under själva återupplivningen som gör att jag förstod att han de facto upplevde allt detta under hjärtstoppet. Detta var en hisnande upplevelse och blev också ett konkret bevis för mig, berättar Hans.

ATT VARA MED OM en sådan här upplevelse borde ju vara rejält omtumlande, särskilt om man inte funderat över liv och död, vår existens, varför vi är här etcetera tidigare. Hur väl kunde dessa patienter sätta ord på denna upplevelse och förmedla den och är det självklart att det de har att säga tas emot av vårdpersonalen?

- Flera av dem sade att de inte hade ord eller vokabulär för att kunna beskriva det som hänt dem. De återger en upplevelse av något helt annat, ett icke-fysiskt rum, utan gränser som ändå upplevs som mycket verkligt. De använder liknelser, bilder, analo-

gier. Jag tror att patienter med dessa NDU-upplevelser tydligt känner av vem som är öppen för detta och vem som inte är det. En del känner sig inte bekväma med att berätta det för sin läkare och många känner sig väldigt ensamma med sin upplevelse, säger Hans.

TRE AV DELTAGARNA berättade att de tidigare hade haft en syn på döden som innebar att när den inträffade var det bara som att somna och inte vakna upp igen. En av deltagarna hade redan innan sin NDU en tro på liv efter döden. Efter deras NDU hade samtliga en övertygelse att livet fortsätter i någon form efter den fysiska döden. Rädslan för döden fanns inte längre kvar. Alla deltagare i studien rapporterade dessutom om en ökad tacksamhet och respekt för livet, de hade börjat reflektera mer på existentiella frågor och kände sig mer levande och medvetna. Deras sensitivitet och sårbarhet hade ökat och de prioriterade dessutom materiella ting mindre och värderade sina relationer som än viktigare. De rapporterade alla att denna förändring i livsinställning hade inträffat momentant, som ett resultat direkt efter deras NDU. Samtliga uppfattade sin NDU som en i högsta grad verklig upplevelse, vilket ledde till en förändrad syn på sig själv, verkligheten och synen på tillvaron.

DIN FORSKNING och det den visat på, borde ha varit omvälvande också för dig själv. Vad har det lett till i ditt eget liv?

- Ja, efter flera års forskning och efter mötena med dessa människor, så har också min syn på döden förändrats. Min slutsats är att medvetandet inte är av fysisk ursprung, utan medvetan-

det är en egen entitet och inte hjärnbaserat som vår nuvarande förklaringsmodell gör gällande. I och med det så ser jag heller inte döden som något slut, utan början på något nytt och jag känner ingen ångest inför döden.

- Som lungläkare möter man ofta allvarligt sjuka patienter och jag kan möta döende och svårt sjuka patienter på ett annat sätt. Jag känner mig inte hotad eller rädd. Det skrämmer mig inte och det tynger mig inte heller. Och det handlar inte om att jag blivit hård, kall eller tar lätt på saker men den förändrade synen på döden har gett mig ett nytt perspektiv. Det har blivit mer av en slags vilsamhet gentemot livet. Jag är inte heller rädd för mitt eget åldrande. Jag har intresserat mig för kvantfysiken där det går att finna argument för att medvetandet inte är fysiskt. Medvetandet är inte en biprodukt, en illusion som råkar finnas. I kvantfysiken finns förståelsen för medvetandet som en egen, styrande entitet. I

den kvantfysiska modellen får en NDU plats, svarar Hans.

KOPPLAR DU OCKSÅ in reinkarnationen i denna livssyn?

- Det blir naturligt och fullt möjligt i denna världsbild då medvetandet inte längre ses som något fysiskt. Men för mig räcker det med kvantfysiken, en vetenskapligt förankrad metod som, enligt mig påvisar medvetandets existens och att det är medvetandet som upplever den icke-fysiska existensen. Det är mitt bidrag, säger Hans.

VAD ÖNSKAR DU att din studie ska bidra med?

- Det tar flera år att landa i en sådan här upplevelse, men med kunskap om detta kan vi hjälpa till och underlätta. Min förhoppning är att vi inom sjukvården är öppna för detta, att vi kan bekräfta dessa individer och hjälpa dem vidare. Att vi ger dessa upplevelser legitimitet. I min vision finns att varje sjukhus har en person ansvarig för NDU-upplevelser, som

man kan vända sig till och som anordnar informationsträffar, föreläsningar etcetera och att det finns ett protokoll (PM) som beskriver fenomenet NDU och hur personalen förväntas förhålla sig till en patient som upplevt en NDU. Jag har också funderat på att sammanföra dessa personer med NDU-upplevelser eftersom många av dem upplever en ensamhet utifrån det de varit med om. I höst kommer jag att starta upp en kurs för vårdpersonal om NDU tillsammans med min läkarkollega Jan Pilotti med fokus på hur vi inom vården bemöter dessa patienter som upplevt en NDU, berättar Hans. (Mer info, se Plus mer.)

VAD TROR DU de kollektiva konsekvenserna skulle bli om fler

människor tog till sig den livssyn som dessa patienter har fått?

- Vi skulle få en helt annorlunda och fantastisk värld. Och det skulle leda till ett stort uppvaknande på många sätt. Är vi inte rädda för döden är vi inte längre rädda för livet. Människor skulle bli friare och svårare att styra. Att automatiskt rätta in sig i ledet utifrån olika auktoriteters och ledares önskningar blir inte lika självklart. Vi skulle lämna ett på många sätt sjukt samhällssystem. Och om vi inser att medvetandet inte kan dö - hur skulle det vara att mötas då om vi inser att vi är eviga väsen? avslutar Hans. ☺

Plus mer

www.merom-ndu.se

Länk till forskningsrapporten:

www.pagepressjournals.org/index.php/qrmh/article/view/10241

Retreats för dig som vill ge din kropp och ditt sinne tid att **vila** och vara i kontakt med dig själv.

- Yogahelg 18-20 augusti
- Lugn & Påfylld 8-10 september med Anna Baard Blixt och Anette Forslund.

Få 2000 kr i rabatt

Bli medlem i Ekoappens medlemsklubb på ekoappen.se

Boka på
www.retreatsverige.se

ekoappen
retreat