



## WAAROM GERADBRAAKT NA EEN GOEDE NACHTRUST?



**Vraagt: Hans Huijs**  
**Uit: Blerick**

Als een mens slaapt, rust het lichaam uit van de inspanningen van de dag. Dat is een belangrijke functie van slapen. Een tweede functie is dat de hersenen alle indrukken van overdag verwerken. Dat gebeurt in de vorm van dromen; we krijgen de gebeurtenissen 's nachts op ons bordje. Vaak zijn die dromen raar en soms ook (heel) naar. Veel mensen vinden het vervelend als ze een enge droom hebben gehad. Maar je kunt het ook anders bekijken. Het hebben van dromen

is in feite heel positief, want wie droomt, is bezig met 'opruimen'. De hersenen zijn tijdens het dromen bezig met het verwerken van alle opgestapelde ervaringen van overdag. Dat is noodzakelijk. Als dat niet zou gebeuren, zou iedereen overspannen raken. Het in de slaap – door middel van dromen – verwerken van gebeurtenissen houdt ons vitaal en in balans.

Het kan echter voorkomen dat iemand, ondanks dat hij of zij lekker lang en heerlijk geslapen heeft, opstaat met een moe gevoel. Sterker nog, sommige mensen voelen zich geradbraakt als ze 's morgens naast het bed

staan. Dat kan met het dromen te maken hebben. Het dromen, het verwerken van overdag, is soms hard werken geblazen. Zo als gezegd nuttig, dat wel, maar soms wel 'zwaar werk'. Als iemand zwaardere dromen heeft, waarbij minder fijne emoties zoals boosheid en verdriet worden verwerkt, wordt er flink opgeruimd. Het is te vergelijken met emoties die iemand overdag heeft. Wie een vervelend bericht krijgt, bijvoorbeeld over een dierbaar persoon, heeft veel emoties. Die zijn vermoeiend. Zo is het 's nachts ook. Als je eng droomt, hard moet werken om

op te ruimen, heeft dat ook uitwerking op het lichaam. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel mensen gaan zweten tijdens het slapen.

Er kunnen overigens ook heel andere oorzaken zijn dat iemand niet het gevoel heeft uitgerust te zijn ondanks een heerlijke lange nachtrust. Er kunnen eenvoudige praktische oorzaken zijn, zoals een verkeerde matras, een te warm bed of een bed dat beter op een andere plek in de kamer zou kunnen staan.

*Het antwoord werd gegeven door slaap- en droomexpert Lia Timmer, Ermelo ([www.xalia.nl](http://www.xalia.nl)).*