

# Schrijf je

## Zo slaapt je kind weer lekker



Als je slaapt, dan herstelt je lichaam. Niet alleen komen onze spieren, gewrichten en hersenen tot rust, ook onze cellen worden vernieuwd. Het is daarom ook zo belangrijk dat we goed en voldoende slapen. Dat lukt echter niet altijd; slechte slaapgewoontes maar ook nachtmerries kunnen onze nachtrust verstoren, zeker bij kinderen.

Dat slapen goed is voor de gezondheid, weten we allemaal wel. Maar hoe zorg je ervoor dat je slaap ook van hoge kwaliteit is? Slaap- en droomexpert Lia Timmer houdt zich hier al vijftien jaar op professioneel niveau mee bezig. Ze houdt lezingen, maakt droomanalyses en coacht mensen om hun slaappatroon aan te passen en zich bewust te worden van hun dromen. Ook geeft ze voorlichtingen op ouderavonden. Want, zo stelt ze, het is belangrijk dat de emoties van een kind rondom het slapen erkend worden.

### Geen pil

Iedereen heeft wel eens een slechte nacht. Het maakt je misschien een beetje chagrijnig, maar als je de volgende nacht weer goed slaapt, is er niks aan de hand. Anders wordt het als het slaapttekort maanden duurt; dan is er sprake van een slaapprobleem. Volgens Lia Timmer helpt een slaappil je niet. "Dat is een chemisch product en op de lange termijn zal het dat alleen maar erger maken, je kunt er verslaafd aan raken. Melatonine kan een steuntje in de rug zijn, maar wat echt helpt is als je je slaappatroon en/of dat van je kind serieus gaat nemen en meer naar je lichaam en behoeften gaat luisteren. Het erkennen van je dromen vormt daarbij een belangrijk onderdeel."



### Hoe slaap je beter?

- Zorg voor een goed geventileerde en donkere kamer
- Vermijd al het blauwe licht (van bijvoorbeeld laptops, tablets en smartphones) een uur voor het slapen gaan
- Neem een warme douche voor het slapen gaan
- Drink 's avonds geen alcohol of koffie meer
- Zorg voor voldoende ontspanning en pauzes overdag

# dromen op!

## Veranderingen

Met name kinderen hebben regelmatig nachtmerries. Ze dromen bijvoorbeeld over spoken of monsters, spinnen, over dat ze vallen of over pesten. “Met name in de leeftijd van 4 tot 8 jaar komen nachtmerries veel voor. Dat is ook de periode waarin er veel gebeurt in het leven van kinderen. En iedere verandering roept angsten op. Sommige kinderen gaan daar makkelijk mee om, maar bij andere, vooral gevoelige kinderen kunnen er structureel nachtmerries ontstaan. En zolang die door ouders niet serieus genomen worden, ontstaat er een sneeuwbaaleffect; kinderen gaan in hun dromen in feite op de vlucht voor hun eigen gevoelens en angsten.”

## Omgaan met angsten

Ook het gedrag van ouders heeft effect op de kinderen. “We leven in een tijd waarin we veel moeten presteren en overvolle agenda's hebben. Hierdoor hebben veel ouders stress. Dat slaat over op de kinderen en die kunnen dat in hun slaap gaan verwerken. Op ouderavonden druk ik ouders wiens kinderen regelmatig nachtmerries hebben dan ook op het hart om hier aandacht aan te schenken. Leer je kind hoe het zich kan ontspannen en om kan gaan met angsten. Want een kind dat niet de ruimte krijgt om zijn of haar angsten te overwinnen, kan daar op latere leeftijd nog mee zitten.”



## Opluchting

Lia Timmer begon zich te verdiepen in dromen toen zij bezig was met haar studie psychologie. “Ik was zelf ook een angstig kind en een moeilijke slaper; ik was continu bang voor een monster onder mijn bed. Mijn ouders wisten op een gegeven moment niet meer wat ze moesten doen. Tijdens mijn studie psychologie kwam ik erachter hoe belangrijk het is om je jeugdangsten te overwinnen. Dat je daarvoor een luisterend oor krijgt en dat je je beseft dat je gewoon bang mag zijn. Op een gegeven moment heb ik mijn angst overwonnen en ik voelde me daardoor zo opgelucht dat ik dit de hele wereld wilde laten weten.” Dat is Lia niet alleen figuurlijk maar ook letterlijk gelukt; ze geeft onder meer lezingen en trainingen in Nederland, België en zelfs Australië.

Maak kans op een gratis coaching!

Heb je een bepaalde droom die steeds weer terugkomt? En vraag je je af waar deze vandaan komt? Stuur deze dan in via [info@xalia.nl](mailto:info@xalia.nl). Onder alle inzendingen wordt een gratis coaching verloot van Lia Timmer.

## Een voorbeeld uit de praktijk:

Janny (30) klopte onlangs bij Lia aan met de volgende, steeds terugkerende droom: het neerstorten van vliegtuigen. Janny vertelde erbij dat ze in die droom nooit zelf in het vliegtuig zit, maar het steeds vanaf de grond ziet gebeuren. "In eerste instantie probeer ik te achterhalen wanneer de dromen zijn begonnen en of er destijds iets is gebeurd wat met het onderwerp, in dit geval vliegtuigen, te maken heeft. Dat bleek niet het geval te zijn; ze had ook niet echt vliegangst. Ook in haar omgeving was niemand echt bang om te vliegen. Omdat ze in een van deze dromen op het dak van

een hoog gebouw stond, tussen allemaal andere hoge gebouwen, legde ik de link met 9/11, de aanslagen op de Twin Towers. Janny beaamde dat de dromen inderdaad rond deze periode begonnen zouden kunnen zijn, al wist ze dat niet meer exact. Het kan zijn dat zo'n gebeurtenis als 9/11 meer impact op haar heeft gemaakt dan ze had gedacht. Omdat de beelden regelmatig zijn herhaald, kan ook de droom blijven terugkeren. Ook een ramp als met vlucht MH17 kan de nachtmerrie weer aanwakkeren." De impact van de gebeurtenissen hebben Janny geconfronteerd met de vergankelijkheid van het leven. Door over de droom te praten kon ze het meer relativiseren, en delen is helen.



xalia Training  
[www.xalia.nl](http://www.xalia.nl)



## Dromen onthouden

Volgens Lia zijn onze dromen de beste coach die we kunnen krijgen. "Dromen vertellen ons van alles. Ze zeggen wat over ons als persoon, over wat we nodig hebben, over wat onze talenten zijn enzovoorts. Daarom is het ook zo belangrijk om je er bewust van te zijn en ze zoveel mogelijk te onthouden." Dat kan bijvoorbeeld door ze op te schrijven of ze een naam te geven, iets wat Lia zelf al ruim 30 jaar doet. "Probeer 's ochtend alles wat je nog weet op te schrijven, ook al zijn dit maar flarden. Je kunt er ook een tekening van maken, dat werkt voor kinderen vaak goed. Beschrijf hoe je je bij die droom voelde en wat je hebt gezien. Uiteindelijk zal dit je bewuster maken van je dromen, waardoor je ook overdag bewuster in het leven staat en beter weet wat je wilt. En de slaapkwaliteit gaat erop vooruit, wat de gezondheid weer ten goede komt."