



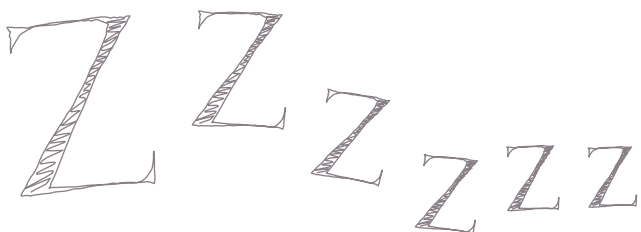
Ik heb zo wa-wa-wa- waaninnig gedroomd...

Dromen tijdens je zwangerschap: ze zijn soms net echt... En ook bizar, hilarisch of regelrecht angstaanjagend. Waarom droom je nu zoveel en wat wil 'het baren van een volwassen kind' zeggen?

Baby's die ergens achterblijven, het baren van kittens, je kunt het zo heftig of vreemd niet bedenken of vrouwen dromen erover tijdens hun zwangerschap. Die laatste droom had Kirsten (35), moeder van Jamie (6 maanden). "Ik beviel in de eerste maanden van mijn zwangerschap in mijn dromen telkens opnieuw van een nest jonge katjes. En ik vond ze nog lief ook. Ik was wel verbaasd toen ze eruit kwamen, maar was tegelijkertijd ook heel blij met ze."

Dieren baren is, hoe vreemd het ook mag klinken, een vaker voorkomende droom onder zwangeren, zegt droomdeskundige en coach Lia Timmer. Volgens haar is het mogelijk om aan dromen een betekenis toe te kennen, maar realiseer je wel dat een droom in de eerste plaats individueel is. "Welk moment je droomt, de situatie in je leven in die periode: het kan allemaal veel zeggen over de betekenis van een droom. Dromen staan bol van de symbolen, ook tijdens je zwangerschap." Je kunt je eigen dromen 'lezen' door jezelf een aantal standaardvragen te stellen (zie kader). Maar er valt ook wel iets algemeen te zeggen over bepaalde dromen, zoals dus dromen over kittens. Lia: "De meeste vrouwen koppelen jonge dieren aan 'lief', 'verzorgen' en 'nieuw leven'. Deze droom kan iets zeggen over je behoefte aan zorgen voor het nieuwe leven dat in je groeit, maar ook over je behoefte dat de mensen om je heen lief, zorgzaam en positief zijn." >





< VOLWASSEN BABY

Bij Jette (35), moeder van Elle (4 maanden), gingen haar zwangerschapsdromen nog een stuk verder. Ze beviel tijdens haar slaap van haar eigen man. Als achttienjarige! Jette: “Vreemd genoeg schrok ik niet eens. Hij stond gewoon opeens naast me: ‘Daar ben ik dan.’ En ik zei: ‘Ja maar, je kunt toch niet volwassen geboren worden?’ Waarop hij antwoordde: ‘Jawel hoor, ik sta hier toch?’ Toen ik hem vroeg of ik hem nog iets moest leren, antwoordde hij dat hij het allemaal wel wist. En dat hij binnenkort maar eens op zichzelf ging wonen. Nu kan ik ontzettend om die droom lachen, maar toen werd ik verdrietig wakker. Ik had een gek gevoel. Alsof de kindertijd van mijn eigen kind van me werd afgenomen.” De droom dat vrouwen bevallen van een kind dat al van alles kan, hoort Lia wel vaker. Vooral bij vrouwen die hun eerste kind krijgen. “Bevallen is de eerste stap naar het loslaten van je kind, dat heel duidelijk een symbool is in deze droom. Jette bleef met een verdrietig gevoel zitten: misschien wilde ze dingen veranderen om meer tijd samen door te brengen met haar kind en is ze bang dat de tijd nu door haar vingers glipt? Jette droomt ook nog eens dat ze bevalt van haar eigen man. Het zou best kunnen dat ze zich afvraagt hoe haar relatie zal veranderen als het kind er eenmaal is.”

Verloskundige Ellen Plaschek heeft gemerkt dat zwangere vrouwen naast dromen over kittens en volwassen baby's ook weleens nachtmerries hebben over bijzonder gevormde of zelfs misvormde kinderen. Zij denkt dat echobeelden daarbij een rol spelen. Ellen: “Bij een echo zie je doorsnedes die soms gekke beelden geven. Niks schattige roze baby, maar een zwart-wit beeld met grote holle ogen en bijzondere schaduwen van de ribben. De indrukken die je overdag bij een echo opdoet, kunnen 's nachts een loopje met je nemen.”

ACHTBAAN VAN HORMONEN

Dat je vreemd of heftig kunt dromen als je zwanger bent, is dus wel duidelijk. Maar hoe komt dat eigenlijk? Ellen: “In je dromen verwerk je veel van wat er in je omgaat. Een kind krijgen is zo mogelijk het grootste ‘life event’ dat er bestaat, en dat moet dus wel even worden verwerkt. De heftige emoties, in combinatie met een achtbaan van hormonen, maakt dat de verwerking van alle ervaringen lastiger is. En verder spelen ook spannende verhalen een rol. Als je zwanger bent, word je bedolven onder bevallingsdrama's van anderen, die vaak ook nog wat zijn aangedikt. Zo werkt dat nu eenmaal. Elke moeder wil haar verhaal aan je kwijt. Vervelende verhalen kun je door – daar zijn ze weer – de hormonen minder goed relativeren.” Niet zo gek dus, dat je hersenen 's nachts overuren draaien. Vaak lijkt het ook wel of je je bewuster bent van wat je droomt en of je het beter onthoudt. Ook daar is een verklaring voor. Ellen: “In de zwangerschap slaap

De deskundige:
‘Dromen die over iemand anders lijken te gaan, kunnen soms ook over een deel van jou gaan’

je minder diep. Je lichaam bereidt zich erop voor dat je straks van elke kik van je kind wakker moet worden. Je bent ook vaker wakker door lichamelijke ongemakken. Daardoor blijven dromen beter ‘hangen’. Ze zijn dan nog niet helemaal afgerond.” Dromen kunnen soms ook verwarrend zijn. Evelien (34) is 31 weken zwanger van een meisje: “Ik heb nu al een tijdje de terugkerende droom dat ik mijn kind ergens laat liggen. In een bushokje, de supermarkt, de kleedkamer van de sportschool... Je kunt het zo gek niet bedenken of ik heb mijn kind er achtergelaten. Op het moment dat ik haar laat liggen, ben ik gewoon echt helemaal vergeten dat ik een kind héb.” Lia heeft ook deze droom vaker gehoord: “Het kan betekenen dat je moet wennen aan het >

< idee dat je straks moeder bent. En dat je je afvraagt of je het allemaal wel goed zult doen. Maar het kan óók met jezelf te maken hebben. Misschien verwaarloos je nu wel een deel van jezelf. Zo hoor je vrouwen die in dromen hun baby in een overvolle poepluier laten zitten. Het kan zijn dat je het gevoel hebt dat je zélf niet eens meer aan je eigen behoeften toekomt. Dromen die over iets of iemand anders lijken te gaan, kunnen soms ook over een deel van jou gaan. Je moet in dat geval verder kijken dan wat je droom in eerste instantie lijkt.”

TE GEKKE TRAMRIT

Dat geldt zeker voor de steeds terugkerende droom van Kim (21, 39 weken zwanger). Haar vriend doet daarin vreemd, terwijl hij in het dagelijks leven juist een schat is. Kim: “In mijn droom wacht ik met hem op de tram, hij fluistert lieve woordjes in mijn oor. Eenmaal binnen zit er een aantal jonge, mooie meiden met hem te flirten. Daar sta ik dan, met mijn dikke buik. Ze vragen uiteindelijk zelfs om een zoenwedstrijd. Voor ik het weet, ligt hij half met ze te vrijen. Ik blijf de hele tijd zeggen: ‘We moeten er zo uit, vergeet je niet met je OV-chipkaart uit te checken?’ En dan breken mijn vliezen en zeg ik: ‘We moeten weg! Ik ga bevallen.’ En hij negeert me gewoon! Elke keer word ik totaal van de leg wakker. We hebben een goede relatie, waarom droom ik dan zoiets? Hijzelf kan er wel om lachen, hij vroeg me waar hij die tram kon vinden.” Het is een goed idee dit soort dromen met je partner te delen en ook duidelijk aan te geven wat voor gevoel je van de droom krijgt, vindt Lia. “Deze droom gaat over Kim zelf. Ze heeft nu misschien gewoon wat extra bevestiging nodig van haar man: ben jij er straks ook voor mij? Soms kun je je in een zwangerschap best alleen voelen, zélf met veel lieve mensen om je heen. Er gebeurt natuurlijk heel veel met je geest en met je lichaam. Een droom als deze gaat zeer waarschijnlijk niet over andere vrouwen, maar om Kims gevoel van spanning voor de tijd na de bevalling, dat ze nog niet weet wat ze kan verwachten. Ze heeft behoefte aan contact en steun.”

SYMBOOL

Tijdens zwangerschapsdromen is het goed mogelijk dat je dingen verwerkt die je ooit hebt meegemaakt, en dat kan ook jaren geleden zijn. Debby (37), moeder van Siebe (11 weken): “Ik heb een overval meegemaakt, zeven jaar geleden, toen ik in een winkel werkte. Die overval kwam tijdens mijn zwangerschap telkens terug in een droom. Vreemd, want ik dacht dat ik er overheen was. Ik ben er zelfs voor in therapie geweest. Gek genoeg speelde mijn kind ook een rol in de overval, al had hij nog geen duidelijk eigen gezichtje. Halverwege het verhaal zat of lag hij ergens. Dan voelde ik me nog onveilig. Gelukkig verdween die droom vrij snel na mijn bevalling vanzelf weer naar de achtergrond.” Dromen gaan over onze diepste gevoelens, meent Lia. “Tijdens de overval merkte Debby waarschijnlijk hoe kwetsbaar ze is. Een kind maakt je nog kwetsbaarder in het leven. Zo’n gevoel kan zich dan op deze manier vertalen in een droom. Wat zou Debby een gevoel van bescherming geven? Als ze het zo bekijkt, kan ze misschien manieren zoeken om zich op dit moment veiliger te voelen. Ze moet zich vooral afvragen wat ze hiervoor nodig heeft en daarin proberen te voorzien.”

Dromen tijdens de zwangerschap hoort erbij. Er is niks raars of ergs aan, ténzij je er te veel last van krijgt. Lia: “Misschien heb je in dat geval een

gebeurtenis echt niet verwerkt en moet je daarmee aan de slag. Ook als een droom maar blijft terugkeren, ook na de zwangerschap, kun je eraan denken om er iets mee te doen. Als Debby die droom nog lang had gehad, dan kan het zijn dat er daar nog een stukje pijn zit waar ze hulp bij kan gebruiken. Mogelijk van die specifieke gebeurtenis, maar het kan ook gaan om een gevoel van kwetsbaarheid. Hoe dan ook: neem je dromen serieus en bekijk wat ze je kunnen zeggen. Ze zijn er niet voor niets. Ze geven je vaak de meest waardevolle informatie over je leven overdag!” ■

Lia Timmer is droomdeskundige en coach/begeleider van kinderen en volwassenen. Ellen Plaschek is verloskundige. Meer info? Kijk op www.xalia.nl (Lia) of www.vroedvrouwellen.nl (Ellen).

Z Z z z z

HOE LEES JE JE DROOM?

Zelf een droom duiden? Dat kan. Leg een opschrijfboekje naast je bed, blijf na het wakker worden nog even liggen om de droom op je te laten inwerken en schrijf hem daarna meteen op. Geef de droom een naam, die naam zegt vaak veel over je gevoel erbij. Stel jezelf daarna de volgende vragen:

- Met welk gevoel werd ik wakker?
- Wat doet dat gevoel met me, nu ik wakker ben?
- Hoe zou ik deze droom vertalen naar waar ik in het echte leven mee zit? Hoe speelt dit thema in mijn dagelijks leven?
- Wat heb ik nodig in deze (echte) situatie?

Tekst: Maaike Heijer/ Foto: Corbis