

Ieder mens heeft zijn eigen dromen of wat erger is: nachtmerries. Menigeen denkt dat bepaalde dromen een vaste betekenis hebben. Bijvoorbeeld dat het uitvallen van tanden te maken heeft met het verwerken van het verleden. Lia Timmer uit Ermelo gelooft daar niet in. Zij denkt dat iedere droom voor iedereen die droomt een eigen betekenis heeft en wil vanuit dat principe mensen helpen hun dromen uit te leggen.

Dromen geven het leven zin

Volwassene moet kind durven zijn

door WIJNAND KOOIJMANS
ERMELO

'Zonder te dromen raakt een mens overspannen. Wat je overdag meemaakt, moet 's nachts door de hersenen worden verwerkt. Gebeurt dat niet, dan heb je aan het eind van een week een doorgedraaid gevoel.' Dat zegt Lia Timmer uit Ermelo die lezingen en workshops houdt over dromen en alles wat daar mee verbonden is. 'Ik zeg tegen kinderen vaak dat als we een paar nachten uit onze slaap worden gehouden en niet kunnen dromen, we een beetje ziek worden.'

Vanuit haar psychologische achtergrond is Lia zich gaan verdiepen in dromen en de vraag 'wat zijn dromen?' Want al is de één zich daar meer van bewust dan de ander, dromen doen we allemaal. Het lichaam moet 's nachts uitrusten zegt Lia, zodat de hersenen opgedane indrukken kunnen verwerken.

De periode rond Sinterklaas levert, zo is haar ervaring, bij kinderen nachtmerries en dromen op. En al is de Spaanse gast inmiddels al weer enkele dagen naar zijn vaderland teruggekeerd, kinderen zijn ook nu nog volop met die periode bezig.

Lia schrijft zelf al veertien jaar haar dromen op. 'Je kunt je afvragen wat daarvan het nut is. Ik heb geleerd dat wanneer je bewust met dromen omgaat je ook veel bewuster leeft. Je kunt door dromen je zelf beter leren uiten. Met dromen krijg je meer zelfvertrouwen.'

Voor Lia is het duidelijk: mensen kunnen veel aan een droom hebben. 'Het kan een belangrijke steun in de rug zijn om bijvoorbeeld een verlies te verwer-

ken. In contact met mensen stel ik de dromen centraal. Ik ben meer een begeleider van mensen en hun dromen. Ik help mensen de betekenis ervan uit te leggen.'

'Wanneer ik volwassenen help breng ik weer een beetje het kind in hen naar boven. Wij zijn een beetje van ons zelf afgedwaald. Daardoor ontstaan bijvoorbeeld hernia's en stress en gaat er een belletje rinkelen dat je lichaam niet in orde is. Het is goed je zelf diep bewust te zijn van het kind in jezelf. Te ontdekken waar je oorsprong ligt', aldus Lia Timmer, die ruim vier jaar relatiebemiddelaar is geweest. 'Het is belangrijk dat kinderen zichzelf mogen zijn, maar ook dat je als volwassene best nog het kind in jezelf mag hebben. Door mensen te leren om te gaan met dromen, breng ik mensen weer terug bij wat ze verlangen en willen.'

'Wanneer je niet dicht bij je hart leeft, word je op den duur ziek. Dromen zijn signalen en daar moet je naar luisteren', zo zegt de Ermelose.

Nachtmerries

Terugkerende nachtmerries zijn te genezen, zegt Lia Timmer uit Ermelo, die vanaf 1 januari full-time verder gaat met haar eigen bedrijf in advies en begeleiding in levenskracht. Als voorbeeld noemt ze het verhaal van een in de oorlog geboren vrouw die altijd - wel zo'n 25 jaar lang - dezelfde nachtmerrie had. Er zat altijd een man met een mes achter haar aan. Tot ze sessies ging doen. Daar werd haar geleerd de angst in de ogen te kijken. Tot dan toe kon ze dat niet. Het advies was bij een nieuwe nachtmerrie zich om te draaien en de man recht in de ogen te kijken. Ze had bij de volgende nachtmerrie voldoende vertrouwen opgebouwd om ook daadwerkelijk om te kijken. De man bleek niet meer te zijn dan een zak met aardappelen die lachte. Terwijl ze keek verpulverde alles, loste haar angst op en bleek die niet meer dan een illusie te zijn. Wie contact wil met Lia Timmer kan bellen met 0341-427231 of mailen naar: xalia@planet.nl



Lia Timmer werkt graag met kinderen en laat ze dan tekenen wat ze hebben gedroomd of wat ze in hun nachtmerrie hebben gezien. Volwassenen zeggen wat haar betreft te vaak en te gemakkelijk dat kinderen niet kunnen tekenen.

Foto: OPTIMA FOTO

Lia Timmer: 'Dromen is in jezelf geloven'

Ermelose geeft advies en begeleiding in levenskracht

door WIJNAND KOOIJMANS

ERMELO

Ze schrijft al veertien jaar zelf haar dromen op. Daarvoor heeft ze op een hoekje van de tafel een speciaal boekje liggen.

En veel van haar eigen dromen heeft Lia Timmer uit Ermelo ook zelf al weten te verwezenlijken. Al is het maar de droomreis naar Australië of het wonen in een huis dat voldoet aan al haar dromen. Ze heeft er altijd van gedroomd eigen ondernemer te zijn. Dat wordt vanaf 1 januari ook werkelijkheid wanneer ze zich full-time gaat bezighouden met het geven van advies en begeleiding in levenskracht. Daarbij spelen dromen een heel centrale rol.

Lia legt kinderen uit hoe een droom of nachtmerrie uitgelegd en verwerkt kan worden, maar geeft ook workshops en individuele consulten aan ouders en kinderen en spreekt graag op ouderavonden.

naar.' Het is ook belangrijk te praten over nare dingen die men beleeft, zo zegt Lia Timmer. 'Kinderen zitten ook vaak vol van alles. Wat ze meemaken op school, maar ook over scheidingen. Ze denken toch vaak dat ze daar ook schuld aan hebben, terwijl het toch echt iets is wat speelt tussen hun ouders. Belangrijk is jezelf en je dromen serieus te nemen.'

Wanneer je jezelf niet serieus neemt kan dit, zo zegt Lia, onder meer stress en hernia tot gevolg hebben. 'Wanneer je de rode bel van je lichaam negeert, klap je er in het ergste geval bij neer. Dat moet je zien te vermijden en uitleg van dromen helpt daarbij.'

Verleden

'Mensen hebben afgeleerd zichzelf te zijn, soms door hun verleden. 'Mannen zeggen vaak dat ze vroeger graag hadden willen huilen maar dan werd gezegd 'stel je niet aan'. Maar daarmee is je iets afgeleerd wat je als

Voor ouders heeft ze een eerste hulp ontwikkeld om kinderen te helpen bij nachtmerries. 'Ouders zeggen te gemakkelijk 'het is maar een droom' of 'monsters bestaan niet'. Weet een kind veel, het heeft net over monsters gedroomd en die bestaan voor hen wel. Wanneer je op zo'n moment een verkeerde boodschap doorgeeft gaat het fout. Het is veel beter het monster de kamer uit te sturen of het kind gerust te stellen. Het is van het grootste belang met de gevoelens van je kind om te gaan. We zijn ons te veel gaan aanpassen omdat de maatschappij vindt dat we 'normaal' moeten doen.'

Keelproblemen

Lia: 'Door dromen heb ik mij geleerd beter te uiten. Als kind had ik regelmatig keelproblemen. Deze zijn opgelost door meer te uiten wat ik leerde vanuit mijn dromen.'

'Dromen zeggen alles over het gevoel van mensen, brengen hen meer zelfkennis bij en ma-

kind van oorsprong wel in je had. Wanneer je als kind jezelf mag zijn leer je beter met jezelf om te gaan, ook binnen relaties. Je krijgt dan veel minder echtscheidingen. Wat dat betreft kunnen we veel van onze kinderen leren. We moeten net als hen leren ons zelf te zijn.'

'Een kind is eerlijk, grappig en leeft dicht bij zijn of haar gevoel. Daarom moeten we het ook de kans geven te huilen als het pijn of verdriet heeft. Dan kan een kind zichzelf zijn en daar heeft het later in zijn of haar leven veel profijt van. Laten we als volwassenen leren van kinderen.'

'Mensen die iets willen doen met hun dromen doen er verstandig aan direct als ze wakker worden enkele trefwoorden op papier te zetten van datgene wat ze hebben gedroomd. Dat kan het best worden gedaan voor aan het dagritueel als het even naar het toilet gaan, wordt begonnen. Een droom vervaagt na zo'n moment vaak toch al enigszins.'

ken dat mensen leren prettiger in het leven te staan. Dromen is vooral in je zelf geloven.'

Emoties

Hoe kan ik dromen onthouden, hoe stel ik mij open voor dromen? Vragen waarop Lia een antwoord geeft. 'Van belang is bijvoorbeeld rustig naar bed te gaan, niet net van te voren nog naar heftige televisie te zitten kijken. Of schrijf op wat je aan heftige emoties hebt meegeemaakt of bel iemand op om er

'Kinderen kunnen ons nog heel veel leren'

over te praten. Denk aan een leuk moment wat je hebt meegeemaakt of een leuke vakantie. Dat is goed tegen de stress. Want van het journaal word je ook niet veel vrolijker, ik kijk er 's avonds laat dan ook niet meer