

# Steeds als ik mijn OGEN SLUIT...

Midden in de nacht rechtop in bed. Weer die droom. U piekert zich suf over wat die vreemde film in uw hoofd te betekenen heeft. Deskundige Lia Timmer helpt vijf lezeressen uit de droom.

TEKST: MARION VAN ES ILLUSTRATIE: MAGDA RINKEMA.NL MET DANK AAN: DROOMDESKUNDIGE LIA TIMMER

## De angstdroom

**Marjolein (25):** “Vanaf mijn negende heb ik vijftien jaar lang regelmatig gedroomd dat ik me verstopte onder het bed, omdat ik doodsbang was. Ik voelde me ook heel eenzaam. Waarvoor ik zo bang was, heb ik nooit begrepen. Het ging juist heel goed in mijn leven. Ik had geen problemen, dus waar kwam dan toch die angst vandaan?”

### Verklaring

**Droomdeskundige Lia:** “Marjolein is op mijn aanraden in gesprek gegaan met haar ouders. Het bleek dat haar grootouders tijdens de oorlog waren omgekomen in een concentratiekamp. Daar werd bij haar thuis nooit over gesproken. Mensen kunnen onverwerkte trauma’s overnemen van familieleden of overleden familieleden. Marjolein is daadwerkelijk naar het concentratiekamp toegegaan en heeft daar haar emoties toegelaten. Na de gesprekken kon ze het familietrauma loslaten en verdween ook haar nachtmerrie.”

### Vergelijkbare dromen

“Probeer erachter te komen of er iets belangrijks is wat u niet hebt verwerkt of wat zich heeft afgespeeld in de familie. Praat hierover met mensen die u vertrouwt of zoek professionele hulp.”

## De zoendroom

**Paulien (43):** “Meerdere nachten achter elkaar droomde ik dat ik op mijn werk hartstochtelijk

aan het zoenen was met mijn baas. Ik snap er niets van. Ik ben gelukkig getrouwd en vind mijn baas verre van aantrekkelijk. Inmiddels voel ik me steeds ongemakkelijker op mijn werk. Zou ik diep van binnen toch verliefd op hem zijn?”

### Verklaring

**Droomdeskundige Lia:** “Deze droom heeft waarschijnlijk niets met verliefdheid te maken. Intimiteit en seks in dromen duiden eerder op een creatief proces of een verzoening. Paulien heeft aangegeven net een belangrijk samenwerkingsverband aangegaan te zijn met haar baas. De droom is waarschijnlijk ontstaan doordat ze blij is met de vruchtbare samenwerking en door de intensiteit waarmee ze hebben samengewerkt.”

### Vergelijkbare dromen

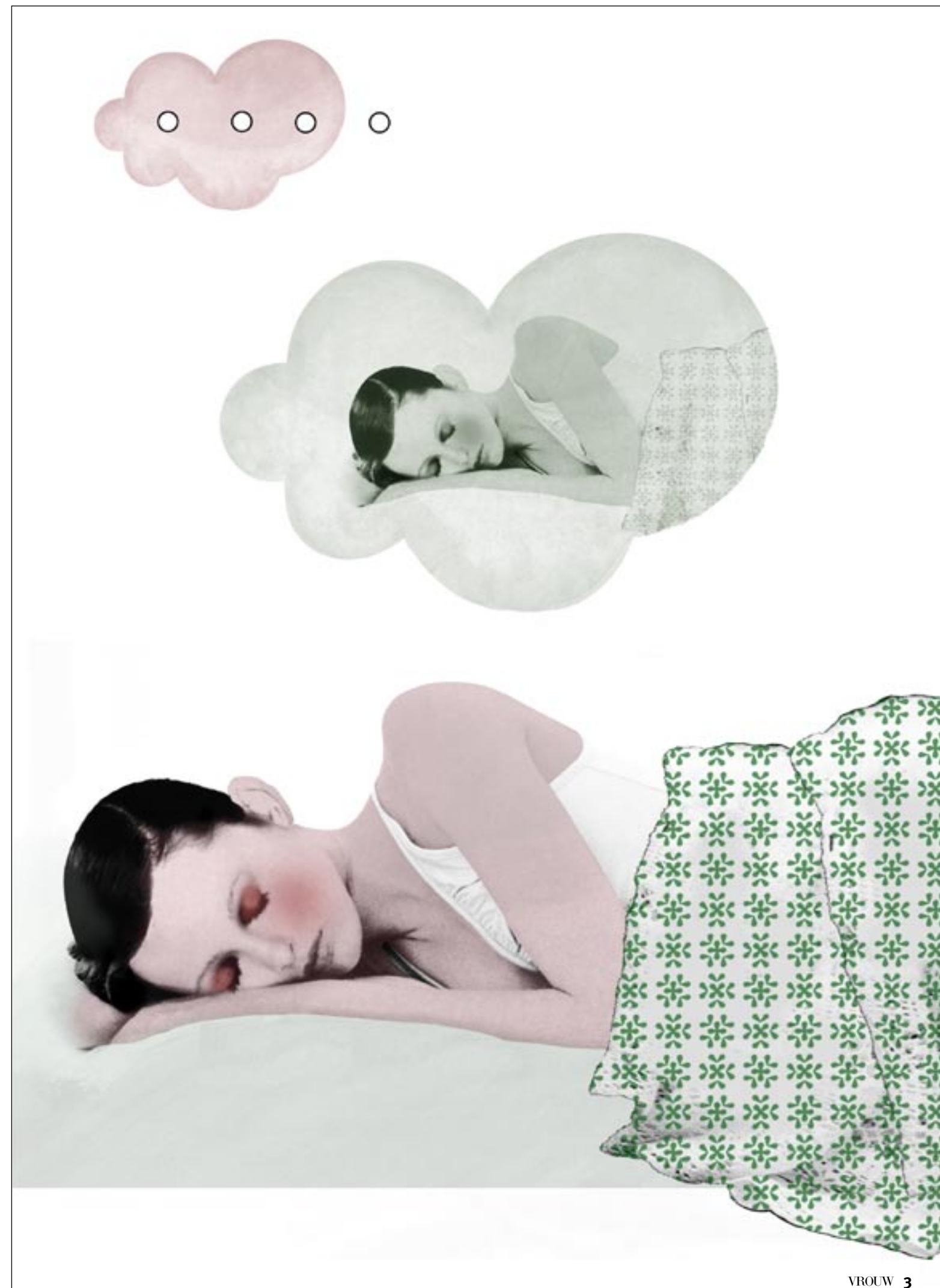
“Neem dit soort dromen niet te letterlijk. Denk na of er de laatste tijd iets is veranderd tussen u en de persoon over wie u droomt. Bewondert u hem/haar of bent u misschien een beetje jaloers op iets wat diegene heeft bereikt?”

## De verdwaaldroom

**Anne (46):** “Al zestien jaar droom ik dat ik verdwaal op mijn vroegere middelbare school. Ik loop in de volle gangen met trappenhuisen en voel me verloren en alleen. Ik kom in allerlei gangen, maar kan het juiste lokaal maar niet vinden. Als ik de weg vraag is deze steeds veranderd en anders dan ik voor ogen had.” >



Droomdeskundige  
Lia Timmer



## OVER DROMEN

- Een half miljoen Nederlanders heeft meerdere keren per week nachtmerries en functioneert daardoor niet goed of raakt chronisch vermoeid.
- De meeste nachtmerries gaan over achtervolgingen (25%), het verlies van een dierbare (20%), een herhaling van een traumatische gebeurtenis (13%) of een val (7%).
- In Nederland gebruiken naar schatting 800.000 mensen geneesmiddelen tegen angst- en slaapstoornissen. Geschat wordt dat 20% van hen aan deze middelen is verslaafd. (Bron: *gezondheidsnet, arts & auto*)

## WIN EEN CONSULT!

Lia Timmer geeft in haar praktijk Xalia consulten op het gebied van slapen, dromen en nachtmerries voor zowel volwassenen als kinderen. (Voor meer informatie: [www.xalia.nl](http://www.xalia.nl) of 0341-427231). Ze gaat uit van de gevoelens die in dromen of in het dagelijks leven spelen. Wilt u een gratis consult winnen? Stuur dan een e-mail naar [prijs.vrouw@telegraaf.nl](mailto:prijs.vrouw@telegraaf.nl) met 'droom' in de onderwerpregel en vertel waarom u haar hulp nodig hebt. De winnaar krijgt automatisch bericht.



# Neem dromen nooit letterlijk, maar bedenk wat voor gevoel erachter schuilt

## Verklaring

**Droomdeskundige Lia:** “Anne heeft haar middelbare schooltijd ervaren als een zwarte bladzijde in haar leven. Vandaar dat ze deze locatie ‘uitkiest’ in haar droom. Dat Anne steeds verdwaalt, kan worden verklaard doordat ze op zoek is naar haar eigen levensweg. Haar leven is anders gelopen dan de bedoeling was en nog steeds kan ze de weg niet helemaal vinden. Tijdens haar huwelijk en na haar scheiding stond ze er geregeld alleen voor, waardoor ze zich vaak eenzaam voelde, net als vroeger op school. Door de betekenis van haar droom onder ogen te zien, leert Anne steun van anderen te vragen en zichzelf beter te begrijpen.”

## Vergelijkbare dromen

“De locatie waar de droom zich afspeelt, zegt vaak veel over de betekenis ervan. Probeer na te gaan wat voor rol die plek in uw leven speelt of heeft gespeeld. En als u in uw droom de weg kwijt bent, kan het zijn dat u in het echte leven ook vaak op zoek bent en het niet altijd op rolletjes loopt.”

## De verstikkingsdroom

**Eline (55):** “Maar liefst dertig jaar lang werd ik geregeld 's nachts wakker, een half uur nadat ik was ingeslapen. Elke keer was het dezelfde droom die me het gevoel gaf alsof ik zou sterven. Ik heb een tandprothese en in mijn droom slikte ik deze telkens per ongeluk in, waardoor ik het gevoel kreeg dat mijn keel werd dichtgeknepen. Ook toen ik mijn prothese 's nachts uitdeed, bleef de droom terugkeren.”

## Verklaring

**Droomdeskundige Lia:** “Het feit dat Eline deze droom al zo lang heeft, deed me vermoeden dat ze iets uit haar verleden niet had verwerkt. Tijdens de gesprekken bleek dat haar moeder is overleden toen ze vijf jaar oud was. Ze heeft geen afscheid kunnen nemen en kreeg ook geen rust of ruimte om haar moeders dood te verwerken. De band met haar stiefmoeder was

slecht en van haar vader kreeg ze geen steun. Na vele gesprekken heeft Eline haar verdriet alsnog de ruimte kunnen geven. Hierdoor heeft ze zichzelf beter leren kennen en is haar zelfvertrouwen toegenomen.”

## Vergelijkbare dromen

“Dromen over tanduitval of doodgaan hebben niet zo'n enge betekenis als ze doen vermoeden. Vaak heeft het iets te maken met onzekerheid, met grote veranderingen in uw leven of onverwerkte gevoelens. Praat hierover met mensen die u vertrouwt of zoek een goede therapeut.”

## De toilet droom

**Karin (31):** “Vreemd genoeg droom ik de laatste tijd geregeld over wc's. De ene keer moet ik naar het toilet en is die verdwenen, de andere keer blijkt de pot in de gangkast te staan tussen allerlei dozen. Dan weer is hij zo vies dat ik er niet op durf te gaan zitten of de wanden zijn van glas, zodat iedereen me kan zien en ik dus ook moeilijk naar het toilet kan gaan.”

## Verklaring

**Droomdeskundige Lia:** “Op 't toilet doe je je behoefte. Dromen over wc's hebben dan ook vaak te maken met de behoeftes en verlangens die we hebben in het leven: een knuffel, een arm om je heen, iemand die je bemint en aandacht geeft. Op de een of andere manier lukt het Karin niet om die behoefte te vervullen. De droom leert haar bewust te worden van dit gevoel. Zo ontdekt ze wat voor haar belangrijk is in het leven én dat ze ook van zichzelf moet leren houden. Door erover te praten wordt ze zelfstandiger en zelfverzekerder. En wie weet komt die partner dan ook wel.”

## Vergelijkbare dromen

“Dromen over wc's kunnen te maken hebben met loslaten of angst voor loslaten, behoeftes, intimiteit, veiligheid en ontspannen zijn. Zo kan het toilet symbool staan voor veel herkenbare thema's in het dagelijks leven. Het is immers een plek waar je jezelf kunt zijn. Kijk vooral naar de gevoelens die het bij u oproept, dit kan voor iedereen verschillend zijn.” □