De meeste dromen bedrog? Echt niet.

Dromen. We doen het allemaal, elke nacht. Sterker nog, zelfs drie tot vijf keer per nacht, honderdduizend keer in één mensenleven. Maar wat heb je d'r nou aan? We vroegen het droomexpert Lia Timmer.

tekst **HANNEKE DROHM** *foto's* **KATINKA HANSELMAN**

eg het maar. Wat heb jij gedroomd vannacht? Geen idee? „Dat is jammer", vindt droomexpert Lia Timmer. „Dromen zijn vaak een weerspiegeling van wat overdag gebeurt. Ze vertellen een heleboel over jezelf. Je kunt er veel van leren als je er net iets langer bij stilstaat. Ik zie dromen als een gratis innerlijke coach. Ze kunnen je allerlei inzichten geven."

Maar goed, als je je geen enkele droom herinnert, schiet dat natuurlijk niet op. Gek is dat gebrekkige geheugen trouwens niet. Van de honderdduizend dromen die een mens heeft in zijn leven - je droomt wel vijf tot zes jaar - is 50 procent binnen vijf minuten kwijt. Na tien minuten is dat zelfs 90 procent. Volgens Lia kun je, als je dat wil, met wat simpele trucs het percentage onthouden dromen flink opschroeven. Check daarvoor gauw de tips op de volgende pagina.

Oké. Alle aanwijzingen opgevolgd. Nu weet je wat je hebt gedroomd, maar dan? „Tijdens workshops 'gezond slapen en dromen' voor bijvoorbeeld mantelzorgers, ouders van jonge gezinnen en welzijns- en vrijwilligersorganisaties ga ik als een detective vragen stellen", legt Lia uit. „Mensen verwachten dat ik, zo gauw ze hun droom verteld hebben, een kant-en-klaar antwoord heb, maar zo werkt het niet. Ik vraag door. Naar de droom, maar ook naar de situatie waarin mensen op dat moment verkeren. Zijn ze net gestopt met roken? Is er onlangs iemand overleden? Dromen zijn heel persoonlijk, er is geen pasklare verklaring die voor iedereen geldt. Stel: in een droom komt een koe voor. De een is er bang voor, dan staat de koe symbool voor angst. Een ander denkt alleen maar 'ha lekker, melk'."

Of ze tijdens het speurwerk wel eens stuit op droombetekenissen die iemand liever niet deelt? „Zeker, soms gaan dromen over zaken die de dromer zelf (nog) niet wil weten. Of bijvoorbeeld over de wens een

ZO ONTHOUD JE DROMEN

Leuk al die boeken met uitleg van de symboliek en betekenis van dromen of zelfs droomwoordenboeken. Maar je hebt er geen klap aan als je elke ochtend wakker wordt en echt niet weet wat je hebt gedroomd. Er zijn een aantal trucjes om dromen beter te onthouden:
1) Ga ontspannen slapen en neem jezelf vooraf expliciet voor dat je je dromen wilt onthouden.
2) Blijf liggen in de slaaphouding als je wakker wordt en herhaal in gedachte je droom. Dus niet eerst plassen, douchen, iets drinken... Dan is je droom al voor een groot gedeelte weg.
3) Herinner je je droom niet, richt je dan op het gevoel dat je hebt als je wakker wordt. Het kan helpen de droom weer op te roepen.
4) Leg een notitieboekje naast je bed en schrijf meteen op wat je hebt gedroomd, ook als het maar fragmenten zijn. Noteer ook de datum. Soms droom je een droom vaker en kun je 'm aanvullen of zie je een patroon.
5) Niet doen: gedeelten van je droom zelf invullen om zo een logisch verloop te krijgen.

> ***Een droom is heel persoonlijk. Zoek je een verklaring, kijk dan altijd naar je eigen situatie.***

nieuwe baan of partner te vinden. Niet handig om in een groep te delen, dus dat doe ik dan ook niet."

Van alle tijden

Wist je overigens dat dromen en daar iets achter zoeken van alle tijden is? De Egyptenaren legden hun dromen al vast in hiëroglifen. En de Grieken en Romeinen zagen dromen als rechtstreekse boodschappen van de goden of van overledenen. Dromen zouden de toekomst voorspellen en hen waarschuwen. Dromenuitleggers gingen zelfs mee naar het front om te helpen met een juiste oorlogsstrategie en ook hielpen ze dokters bij medische diagnoses.
Later, in de 19de eeuw, werd er geen enkel belang meer aan dromen gehecht, tot neuroloog Sigmund Freud en psycholoog Carl Jung er onderzoek naar deden. Zij zagen dromen als een manier om kennis te maken met het onbewuste. Om onszelf te leren kennen. Sindsdien is er altijd aandacht geweest voor dromen, al was het de laatste decennia weer iets minder volgens Lia. „Het werd een tijd gezien als zweverig, maar gelukkig verandert dat beeld nu weer. Het is niet meer zo'n taboe om te praten over dromen en je gevoelens."
Lia geeft een voorbeeld: „Ik heb meegemaakt dat ik hoogzomer telefoon kreeg van jonge ouders. Hun kindje had last van nachtmerries. Steeds dezelfde droom over een inbraak. Wat bleek, alle spanning rond Sinterklaas en hoe die toch het huis binnenkomt, maakte het kindje maanden later nog altijd angstig." De droomexpert heeft een aantal adviezen voor ouders die kampen met kleintjes met nachtmerries. Het belangrijkste: neem het altijd serieus. Of het nou gaat om de Sint die inbreekt, een monster onder het bed of een spin op de kast. „Een vader werd na een tijdje heel ongeduldig van die spin op de kast en zei tegen zijn dochtertje: 'Die spin zit in je hoofd'. Zij nam dat letterlijk en werd nog veel banger. Het was overigens al gauw duidelijk waar die spin, de angst, vandaan kwam. Het meisje had net een broertje gekregen en ging sinds kort naar de opvang. Dromen, mooie en nare, staan vaak voor een verandering. Ze helpen om die te verwerken. Je kunt je kind helpen door veiligheid te bieden (nachtlampje, even bij papa en mama in bed), te praten over de droom en de bijbehorende gevoelens en vooral begrip te tonen."
Wetenschappelijk onderzoek heeft zoals Lia ook aangeeft

TOP 6 VAN VEEL VOORKOMENDE DROMEN

Een aantal dromen komt veelvuldig terug. Hieronder een top zes mét mogelijke betekenissen. Verklaringen voor deze en andere dromen vind je ook terug in bijvoorbeeld droomwoordenboeken op internet. Droomexpert Lia Timmer benadrukt dat je de droomwoordenboeken kunt gebruiken om op een idee te komen, maar dat je er niet blind op moet varen. „Elke droom, elk droombeeld, is persoonlijk en kan voor jou iets heel anders betekenen dan voor een ander. Ga altijd goed na in welke situatie je je bevindt en hoe de droom past in jouw beleving."

1. Je wordt achtervolgd
Kijk goed naar wie of wat achter je aanzit. Vaak gaat het om een monster. Dat kan symbool staan voor iets waar je bang voor bent, een onhandigheid, een schuld of een verslaving. Word je achtervolgd door iemand die je kent, wil dat niet per se iets zeggen over die persoon. Hij of zij kan andere mensen, een dreigende situatie of delen van jezelf verbeelden. Een dier dat je volgt kan duiden op een verdrongen emotie. Bij elk dier hoort weer andere symboliek.

2. Je valt
Val je na een klim of tijdens het vliegen dan heb je te veel gevraagd van jezelf. Val je in een diepte dan kan dat duiden op een gevoel van controleverlies. Het kan ook betekenen dat je je onveilig of niet gesteund voelt.

3. Je vliegt
Vlieg je in je droom op je gemakje rond, dan heb je alles onder controle. Je bent boven jezelf uitgestegen. Het kan ook betekenen dat je iets vanuit een ander perspectief gaat bekijken. Of dat je verlangt naar onbekommerd zijn, vrij en blij.

4. Je tanden vallen uit
Misschien ben je bang voor de tandarts, maar het kan ook betekenen dat je bang bent voor gezichtsverlies of om oud te worden. Het kan ook een verandering of nieuwe fase in je leven symboliseren.

5. Je bent naakt
Symbolisch voor weer kind willen zijn. Het kan ook verwijzen naar de angst om jezelf bloot te geven of gevoelens van schaamte en kwetsbaarheid.

6. Je gaat vreemd
Mogelijk heb je een heimelijk verlangen naar die ander. Maar deze droom kan ook duiden op onvrede over je partner of een gebrek aan bevestiging van je liefde. Het hoeft trouwens niet te gaan over je relatie. Het kan ook dat je spanning in je leven mist, in je werk, in je vrijetijd, op alle fronten.

uitgewezen dat dromen je helpen om gebeurtenissen te verwerken die overdag hebben plaatsgevonden. Nieuwe informatie wordt gerangschikt in je hersenen, waardoor je overdag beter functioneert. Die herhaling in je dromen, meestal in je REM-slaap, helpt waarschijnlijk ook om beter te onthouden. Handig voor paps en mams om puberende kinderen mee te geven: goed slapen voor een proefwerk helpt! Misschien wel beter dan een hele nacht blokken? Dromen helpen trouwens ook de emotionele lading van een herinnering te verminderen. Of je dromen actief kunt inzetten om bijvoorbeeld veteranen te helpen met een posttraumatische stressstoornis is nog onderwerp van onderzoek. Lia: „Ik praat met mijn vader over zijn oorlogsdromen. Hem helpt het."

Voorspellende dromen

Een manier om dromen naar je hand te zetten is lucide dromen. Dat is bewust dromen. Als je je er in je droom bewust van bent dat je droomt, kun je de afloop sturen. „Dat is iets voor de geoefende dromer. Allereerst is het zaak dat mensen zich realiseren dát ze dromen en dat je die vooral niet moet negeren. Je kunt er veel van leren. Als je regelmatig oefent, nadenkt over je dromen, ga je terugkerende thema's herkennen en weet je dat er iets speelt waar je iets aan moet/kunt doen." Soms zijn dromen voorspellend, lopen ze voor op de realiteit. Dat kan heel handig zijn, lacht Lia. „Ik heb wel eens gedroomd over een presentatie, terwijl ik die de volgende dag pas zou geven. Het liep in het honderd, omdat ik - in mijn droom - de beamer was vergeten. Door die droom heb ik de volgende dag extra gecontroleerd of ik die beamer toch echt bij me had. De presentatie ging vervolgens perfect. Als iets in een droom verkeerd loopt, heb je juist door die 'oefening' de kracht om het in werkelijkheid anders te doen. Mooi toch?"

LEES- EN KIJKVOER

Meer weten over dromen? Duizenden boeken zijn er over volgeschreven. Tips:
- *The interpretation of dreams* - Sigmund Freud
- *10.000 dromen verklaard* - Pamela Ball
- *Dromen & nachtmerries* - Bas Klinkhamer
- *De slaaprevolutie* - Arianna Huffington
- *Wat droomt je kind?* - Patricia Garfield

Het bekijken waard zijn:
- De documentaire *The edge of dreaming*. Journaliste Amy Hardie gaat op onderzoek uit na twee verontrustende dromen.
- *The mind, explained*. Aflevering 2: *Dreams*. Te vinden op Netflix. In 19 minuten leer je onder meer wat er gebeurt als je gaat slapen en wat de betekenis van dromen is.

Interessante websites:
Alfabetische lijst met droomsymbolen:
- www.grotebeer.net
Online droomwoordenboek en discussieforum:
- www.droominfo.nl
Websites van droomexpert Lia Timmer:
- www.facebook.com/welterustentv
- www.xalia.nl

> ***Neem een droom over een monster onder het bed altijd serieus. Erover praten helpt.***