



## Droomtherapie in de praktijk

# “VERPLEEGKUNDIGEN ZIJN VERGETEN DAT SPOKEN BESTAAN”

**In ieder mensenleven komen spanningen voor, dus ook in een kinderleven.**

**Opedane emoties van kinderen tijdens een ziekenhuisopname kunnen zich uiten in slapeloosheid, maar ook in dromen en nachtmerries. De spanning in een kinderleven vertaalt zich in dromen vaak in een symbool: een spook, een monster of andere fantasiefiguren. Begrip hiervoor en ondersteuning zijn belangrijk. Wat doe je als kinderen moeite hebben met in- of doorslapen of bang zijn voor monsters?**

Als kinderen nare dromen hebben met spoken of monsters, zijn verschillende reacties mogelijk. Je kunt samen met het kind het monster weggagen. Je kunt ontkennen dat monsters bestaan en daarmee totaal voorbij gaan aan de gevoelens van het kind. Je kunt het kind ook vriendjes laten worden met het monster. De meeste volwassenen hebben de neiging het kind duidelijk te maken dat het niet bang hoeft te zijn, omdat monsters niet bestaan. Het was tenslotte maar een nare droom. Psycholoog Martine Delfos zegt hierover: “Het is zinnig om je als volwassene te realiseren dat wanneer kinderen in hun jeugd de kans krijgen zich te uiten, hen als volwassenen een hoop ellende bespaard kan worden. Hoe

vaak verzuchten we niet: ‘Had er vroeger maar iemand naar me geluisterd!’”

### DROOMTHERAPIE

Lia Timmer is droomdeskundige, trainer en coach. Na een opleiding psychologie is zij zich gaan verdiepen in het onderbewuste, de plek waar dromen zich afspelen. Dit heeft geresulteerd in de oprichting van haar trainingsbureau Xalia. Zij werkt hier samen met enkele trainers om kinderen en hun ouders bij te staan in slaapproblemen. Er wordt aandacht besteed aan hoe de slaapkwaliteit van kinderen verbeterd kan worden. En hoe dromen hierin kunnen ondersteunen. Slaap- en droomgedrag zijn een ingang om kinderen beter te begrijpen in hun gevoelsleven. Ouders en professionals hebben een grote rol hierin.

Eén op de drie kinderen heeft in meer of mindere mate problemen met slapen. Dat blijkt uit een enquête van de Nederlandse Vereniging voor Slaap en Waak Onderzoek. Bij kinderen onder de vier jaar gaat het om in- en doorslaapproblemen. Tussen de vier en tien jaar slapen de kinderen moeilijk in. Daarboven, tot achttien jaar, hebben jongeren behalve in- en doorslaapproblemen ook moeilijkheden met wakker worden. Van de kinderen in alle leeftijdscategorieën slaapt ongeveer de helft te weinig uren per nacht in vergelijking tot de internationale richtlijnen.

Het doel van droomtherapie is het bereiken van een betere communicatie met kinderen. Maar ook meer plezier voor en met kinderen, jezelf en het kind beter begrijpen, je beter kunnen inleven in de gevoelswereld van kinderen en het verbeteren van de slaapkwaliteit.

Tijdens de droomtherapie wordt aandacht besteed aan het droom- en slaapgedrag van kinderen, omgaan met emoties en de communicatie van kind naar volwassene. Ook is er aandacht voor eerste hulp bij nachtmerries en complementaire zorgverlening, waarbij gedacht kan worden aan massage en ontspanningsoefeningen. Dit geeft stressvermindering en helpt om angst te overwinnen.

## VERWERKING

Voor kinderverpleegkundigen is het belangrijk te realiseren dat wat een kind in het ziekenhuis meemaakt, soms na een half jaar tot een jaar bij het kind gaat spelen. Dit uit zich vaak in dromen en zelfs nachtmerries. Dromen bevatten een zelfhelend vermogen, oftewel een genezende werking. Voor kinderen die langdurig ziek zijn kan dat een positieve ondersteuning zijn. Ieder droombeeld vertelt een behoefte van het kind. De droomtherapeut geeft steun, in de vorm van begrip, aanwezigheid en aandacht. Het kind zal zich zo gehoord voelen dat hij beter met de situatie om kan gaan. Met kinderen wordt op een speelse manier met hun dromen gewerkt: tekenen, kleien, verhalen maken. Centraal staat dat het kind in een veilige sfeer omgaat met gevoelens en emoties uit de droom en gestimuleerd wordt om zichzelf te zijn. Dat draagt bij tot meer zelfvertrouwen. Ondersteuning van ouders en professionals is hierbij belangrijk.

## Baby's dromen ook

Een huilbaby wordt in ernstige gevallen in het ziekenhuis opgenomen. Vaak om de ouders te ontlasten en te onderzoeken waardoor het kind zoveel huilt. Volgens de droomtherapeut is het van belang om te goed te luisteren naar huilbaby's. Wat vertelt de baby en wat heeft het nodig? Je geeft hiermee steun aan het kind. De droomtherapeut richt zich op de sociaal emotionele kant. Hierbij wordt gebruik gemaakt van aanraking en stemgeluid. Hiermee laat je voelen dat je er bent. Van belang is dichtbij het kind te blijven, daarin voelt het kind zich gehoord en kun je het steunen. Belangrijk is wel oog te houden voor eventuele lichamelijke problemen.

## LEZINGEN

Als kinderverpleegkundige kom je regelmatig kinderen tegen met nachtmerries, angsten en nare dromen. Deze kinderen kun je doorverwijzen naar een droomtherapeut, zodat zij ergens met hun probleem terecht kunnen. De kinderen krijgen dan in verschillende consulten therapie aangeboden. Er worden ook lezingen en trainingen gegeven aan hulpverleners en ouders, zodat zij zelf het kind tot steun kunnen zijn. De lezing 'Slaap snel, droom wel' biedt ondersteuning aan professionals en ouders rondom verbetering van de slaapkwaliteit. De gevoelswereld van kinderen staat centraal. Hoe

ga je hier als volwassene mee om? Als kinderen zich veilig en prettig voelen zijn ze in staat zich sociaal en emotioneel beter te ontwikkelen.

## Tips

Belangrijk is met het kind te praten over de dromen en de bijbehorende gevoelens en gebeurtenissen. Er moet een moment op de dag zijn waarin het kind naar zijn of haar belevenissen wordt gevraagd. Ook is het handig tevoren aan te kondigen wanneer het bedtijd is. Neem de tijd voor het bedritueel. Lees een verhaaltje voor, of adviseer ouders bijvoorbeeld het kind te knuffelen of te masseren. Ook wordt aangeraden een slaap/droomboekje bij te houden. Hierin maak je met tekeningen, plaatjes, foto's en woorden een belevingswereld van dromen van het kind. Je geeft op deze manier het kind een opening om met zijn of haar zorgen bij je te komen.

## "Ieder droombeeld vertelt een behoefte van het kind"

Door te kijken naar kinderen krijg je veel non-verbale informatie. Het is belangrijk dat professionals alert zijn op de totale communicatie en zien wat het kind bedoelt en nodig heeft. Leren kijken vanuit de ogen van het kind, dat is voor menig volwassene nog wel eens lastig. Wil je beter contact maken met het kind, dan moet je ook weten waar jij als professional staat en wat jouw krachten zijn. Hoe communiceer ik verbaal en non-verbaal naar kinderen? Hoe kom ik over? Hoe luister en reageer ik? Wat zijn mijn overtuigingen? Net als ieder kind is iedere volwassene uniek. Het kan de kwaliteit van de opvang verbeteren als je die variëteit benut. Een rustige en kalme persoonlijkheid zal beter een huilbaby kunnen opvangen. Een ander is wellicht meer opgewassen tegen een kind met koppigheid. Verdeel de begeleiding van kinderen naar ieders talent. Het vergroot het werkplezier en voorkomt frustratie. Cruciaal is dat je met elkaar een vertrouwenssfeer opbouwt waarin ieder kind zich durft te uiten en zich begrepen voelt. Bij de kleintjes kun je goed inspelen op de fantasie. Laat ze tekenen, spelen of hun verhaal vertellen tegen een lievelingspop. Bij grotere kinderen werkt vaak een vast onderonsje. Investeer in het bespreken van goede en minder goede emoties. Het kan zeker escalaties voorkomen. En vergeet niet dat spoken 'echt' bestaan!

**Ingrid Rijdsdijk-Vonk**

Nurse Practitioner Kinderoncologie  
Redactielid Tijdschrift voor Verzorgenden

Met dank aan Lia Timmer, [www.xalia.nl](http://www.xalia.nl)

Deze tekening is gemaakt door een meisje van tien jaar. Zij heeft een lang ziekteproces met diverse ziekenhuisopnames achter de rug. De operaties en opnames gingen gepaard met veel spanningen. Na een jaar kreeg ze problemen met slapen en had ze last van nachtmerries. Tijdens de consulten kwamen de opgedane emoties van het ziek-zijn eruit. Door over de gevoelens te tekenen en praten kon ze het verwerken. Ze voelde zich gesteund, opgelucht en blij door overwinnen van opgedane angsten!

