

## Dromen

### Droomhuis

*Tekst en muziek: C. Schilstra*

Ik heb zo vreemd gedroomd  
Over een huis met een veranda  
Met sterren in het voorportaal  
En een tapijt van gras  
Ik heb zo vreemd gedroomd  
Het huis had twintig trappen  
Naar zolder en nog hoger  
En het had een dak van glas

Dit liedje zit vaak mijn hoofd. Het gaat over dromen, maar dat had je vast al begrepen. Dromen vind ik een bijzonder fenomeen. Ze kunnen over de gekste dingen gaan en je bent erbij en toch ook weer niet. Je gaat in eerste instantie natuurlijk naar bed om uit te rusten. Maar terwijl je lichaam rust, zijn je hersenen nog volop bezig. Je eerste slaap is diep en zonder dromen. Maar daarna wordt je slaap lichter en gaan je ogen heel snel heen en weer. Dat heet *rem*, *rapid eye movement*, oftewel snelle oogbeweging. Tijdens deze remslaap droom je. Je droomt ongeveer vijf tot zeven dromen per nacht. Sommige dromen duren maar vijf minuten, maar er zijn ook dromen die 45 minuten duren. Je droomt vaak over dingen die je bezighouden. Iets over jezelf of je omgeving. Daarom voel je in je droom ook echte emoties. Als je droomt dat je het winnende doelpunt scoort, ben je echt blij. Maar als je droomt dat je hond overlijdt, voel je verdriet. Omdat ik dromen zo fascinerend vind, ben ik eens een onderzoekje gaan doen. Eerst vroeg ik aan onze buurman of hij wel eens droomt.

Natuurlijk dromen wij allen.

Maar mocht men vragen: 'Waar droom je zoal van?', dan informeert men meestal niet naar de laatste nachtelijke droom die men zich herinnert. Neen, men is hier meer geïnteresseerd in de toekomstdroom die een persoon heeft. Dit wordt dan ook in de Van Dale als eerste uitleg van het woord droom genoemd. Pas daarna wordt genoemd de uitleg: 'gedachten, beelden die in de slaap voor de geest komen.'

Toen heb ik het mijn nichtje gevraagd. Zij weet veel over het onderwerp 'dromen'. Zij zei:

Ik vind het superleuk om me bezig te houden met dromen. Ik schrijf ze ook altijd op. Daarvoor heb ik een speciaal dromenschrift. Iedereen droomt. Wist je dat je soms wel vijf dromen per nacht hebt? En dat je 's nachts eigenlijk bezig bent om alles wat je die dag hebt meegemaakt te verwerken? Dat sla je dan op in je geheugen. Van slapen word je dus slimmer. Dat heb ik allemaal gelezen op de website van Willem Wever.

Toen bedacht ik me dat ik, behalve leuke dromen, ook wel eens nachtmerries heb. Dan word ik soms badend in het zweet en met een wild kloppend hart wakker. Ik ben gaan zoeken op internet. Ik kwam informatie over nachtmerries tegen van drs. Jaap Lancee en dr. Victor I. Spoomaker, beiden verbonden aan de Universiteit Utrecht. Dit heb ik van hen geleerd:

Nachtmerries zijn heel angstige dromen met erg negatieve emoties. Vaak schrik je eruit wakker. Bij nachtmerries kun je je vaak nog heel goed herinneren waar de droom over ging: meestal iets engs, onder andere een achtervolging door één of andere engerd, in een ravijn vallen, verdrinken in een kolkende zee of over iets vervelends wat je hebt meegemaakt. Alles wat mensen eng vinden, is voer voor nachtmerries. En wat dat is, is natuurlijk voor iedereen weer anders.

Sommige mensen kunnen door hun nachtmerries heel slecht slapen en die zijn dan vaak moe de volgende dag. Het kan zelfs zo zijn dat mensen door hun nachtmerries bang zijn om te gaan slapen. Dat kan dan weer leiden tot insomnie, slapeloosheid.

In de Trouw van 5 september 2007 zegt psycholoog Jaap Lancee dat je op twee manieren iets aan je nachtmerries kunt doen. Je kunt je de nachtmerrie die je vaak hebt overdag een paar keer inbeelden. Dan neemt je angst af. Of je kunt oefeningen doen om de afloop van je nachtmerrie beter te maken. Dan eindigt je droom hopelijk positief in plaats van negatief. Begin 2008 heeft Lancee de resultaten van zijn onderzoek bekendgemaakt.