



**RIA (73) ZIET
STEEDS KINDEREN
VERDRINKEN**

ALS SLAPEN EEN NACHTMERRIE WORDT

Helemaal in paniek en zweetend wakker schrikken. Iedereen heeft weleens een nachtmerrie. Bij de 73-jarige Ria keert dezelfde angstaanjagende droom telkens terug. Psychologe Ada (67) kent de oorzaken en weet wat eraan te doen is.

Ze ziet hun hoofden nog net boven het water uit komen. Bleke gezichtjes, starende ogen. Ze rent ernaartoe om ze te redden. Steeds harder. Maar ze is te laat. Ze gaan kopje-onder en verdwijnen in het donkere water. Meerdere keren per jaar heeft Ria de Boer (73) dezelfde nachtmerrie. Ze is vroeger onderwijzeres geweest en droomt vaak dat haar leerlingen of haar kleinkinderen verdrinken. “Met hartkloppingen en een droge mond word ik dan wakker. Ik probeer te schreeuwen, maar mijn man hoort alleen een soort gepiep. De nachtmerrie is heel levensecht en dat maakt het gruwelijk. Vermoedelijk heeft het iets te maken met de angst om tekort te schieten. Ik droom dit zeker niet wekelijks, maar als ik een nachtmerrie heb, gaat hij altijd hierover”, vertelt Ria.

MEERDERE KEREN PER WEEK

Wie kent het niet: plotseling wakker schrikken met het klamme zweet op de rug? En dan de opluchting dat het maar een droom was, maar toch ook het nare, wat sombere gevoel erna, omdat het zo echt leek? Bijna iedereen heeft weleens een nachtmerrie gehad, maar naar schatting 200.000 à 300.000 mensen hebben ze twee tot vijf keer per week, waardoor het een probleem vormt. Nachtmerries komen onder alle leeftijden voor, ook bij jongeren. Kinderen en zwangere vrouwen hebben er iets vaker last van.

DAT GEVOEL BLIJFT HANGEN

“Hoewel nachtmerries neurologisch gezien hetzelfde zijn als gewone dromen, hebben ze wel wezenlijk andere kenmerken. In een nachtmerrie voel je je heel bang, alleen en machteloos. Je wil

rennen, maar bent verlamd. Of wil schreeuwen, maar er komt geen geluid uit. Bijna altijd schrik je wakker op het angstigste moment van de droom, bijvoorbeeld voordat iemand je te pakken krijgt of voordat je dreigt te vallen. De nare stemming na een nachtmerrie kan soms een uur of zelfs een hele dag blijven hangen”, vertelt psychologe en droomdeskundige Ada de Boer (67).

MEER STRESS DOOR CORONA

Al bijna dertig jaar begeleidt zij mensen die vaak last hebben van nachtmerries. Sinds 2010 doet zij dat in haar Praktijk voor Dromen en Nachtmerries. De mensen die zij helpt, hebben zo veel last van nachtmerries, dat het hun leven beïnvloedt en ze vaak bang zijn om te gaan slapen. Voor nachtmerries zijn allerlei oorzaken aan te wijzen die heel persoonlijk kunnen zijn. “Ze kunnen bijvoorbeeld ontstaan door een niet verwerkt rouwproces. Een dierbare is overleden en blijft een rol spelen in de nachtmerrie. Ook stress door ingrijpende gebeurtenissen als een ziekte, ontslag, faillissement, verhuizing of scheiding kan een oorzaak zijn. Zo zal de stress en angst rondom corona zeker meer nachtmerries bij mensen veroorzaken. Zelf kreeg ik bijvoorbeeld nachtmerries toen ik hoorde dat ik kanker had. Per persoon verschilt heel sterk wat er precies ten grondslag ligt aan een nare droom.”

NARE JEUGDHERINNERING

Zo kreeg Ada in haar praktijk een man die erg gespannen was, omdat zijn zaak failliet dreigde te gaan. “Hij droomde steeds dat hij op een boot zat en dat de schipper het roer opeens losliet en overboord

sprong. Vervolgens voelde hij zich heel eenzaam en bang. Deze terugkerende nachtmerrie was gekoppeld aan een jeugdherinnering. Zijn vader ging vroeger altijd weg en was er nooit als hij hem nodig had.” Veel voorkomende thema's in nachtmerries zijn achtervolgingen of blijven vallen. “Mensen dromen soms ook dat een dierbare iets overkomt en zij niets konden doen, machteloos waren. Zij voelen zich daar schuldig over.” Nachtmerries kunnen zich ook herhalen en steeds in andere varianten terugkomen. “Dat geldt bijvoorbeeld voor traumatische gebeurtenissen. Die keren steeds terug in de droom. Zo heb ik mensen begeleid die een Jappenkamp overleefden en last hielden van nachtmerries. Ook hielp ik een man die in 1987 tijdens de scheepsramp met de ‘Herald of Free Enterprise’ overleefde, maar daarbij zijn vrouw verloor. Hij voelde zich daarover heel schuldig. De gebeurtenis keerde steeds terug in zijn nachtmerrie.”

THERAPIE HELPT

Gelukkig is er aan veelvuldige nachtmerries met therapie iets doen. Mensen komen vaak via de huisarts bij Ada binnen. “Ze zijn wanhopig. Maar er valt écht wat aan te doen. Therapie is bij vrijwel

iedereen effectief. De nachtmerries verdwijnen of komen substantieel minder voor”, vertelt Ada. Samen met de cliënt maakt ze een persoonlijk huiswerkprogramma. “Hoe dat eruitziet verschilt per persoon. Ik geef oefeningen mee, maar kijk bijvoorbeeld ook naar een andere inrichting van de slaapkamer, spreek met de partner of geef ontspanningsoefeningen. Het kan ook helpen er met anderen over te praten.” Met de man die zijn vrouw verloor bij de scheepsramp werkte Ada aan rouwverwerking. “Hij moest zich ervan bewust worden dat hij er niets aan kon doen en zich niet schuldig hoeft te voelen. Toen dat lukte, slaagde hij erin zonder nachtmerries te gaan slapen.” Anderen laat zij de droom onder diepe ontspanning opnieuw beleven en afmaken. “We laten de droom goed aflopen en trainen daarmee. Steeds het nieuwe verhaal herhalen met de goede afloop. En dat helpt. Mensen komen ervanaf.” Ria heeft haar nachtmerrie over verdrinken kinderen al een poosje niet meer gehad. “Ik hoop steeds dat hij op een dag wegblijft, want ik word er elke keer weer met een rotgevoel van wakker. De noodzaak voor therapie zie ik niet, omdat het maar af en toe voorkomt en ik gelukkig ook nog veel mooie dromen heb!” ■

Kijk ook op nachtmerrietherapie.nl

**‘HET KAN HELPEN
ER MET ANDEREN OVER
TE PRATEN’**

