

Dromen geen bedrog

Weet jij nog wat je vannacht gedroomd hebt? Praat je wel eens met je kind over zijn of haar dromen?

In tijden van stress heb ik altijd dezelfde nare droom: ik werk weer bij Van der Valk in de bediening, en alle tafeltjes willen iets van me. Paniek. Overal handen omhoog, vragende en boze blikken. ‘Vastlopen’ noemden we dat destijds, als je in de bediening het overzicht kwijt bent en je hersenen op tilt slaan. Ik werk er al lang niet meer, maar die droom, die kon jaren later opeens weer voorbij komen, als ik in mijn kantoorbaan in een stressvolle fase zat.

Een andere droom die sinds mijn kindertijd bleef terugkomen, was **dat ik naar pianoles moest, maar die hele week niet geoeffend had.** Dat is nog nooit gebeurd – ik heb 10 jaar lang week in week uit braaf dagelijks geoeffend – maar de angst dat ik op mijn kop kreeg van de juf, of voor schut zou staan, nam groteske vormen aan in die droom. En later als volwassene had ik deze droom nog steeds, als ik bijvoorbeeld ergens moest presenteren.

Deze twee dromen onderstrepen mijn faalangst. Bang om af te gaan: in een vol restaurant, bij de piano juf. Want het moet natuurlijk wél perfect zijn, alles wat ik doe! Niet altijd helpend, deze overtuiging...



Laatst bezocht ik een **ouderavond over kinderdromen.**

Lia Timmer is met haar praktijk Xalia Training www.xalia.nl al meer dan 15 jaar droomexpert in Nederland. Ze legt ouders en professionals uit hoe het werkt bij kinderen met slapen en dromen, en ze helpt kinderen met slaapproblemen.

Met haar verhaal helpt ze ons om ‘het geheim’ van dromen te benutten, bij onszelf en bij onze kinderen. Dromen geven zoveel inzicht in wat er in iemand omgaat!

Er kunnen **allerlei oorzaken zijn voor nachtmerries bij kinderen en voor angst bij het inslapen:** spanningen rondom een verhuizing, scheiding, ziekenhuisopname, de dood van een familielid of huisdier, en pestgedrag.

Heeft jouw kind een nare droom die steeds terugkomt? Of is je kind bang voor spoken of andere monsters in zijn kamer? Tijdens de ouderavond vertelde Lia hoe je daar het beste mee om kunt gaan.

Wat je niet moet doen: ontkennen dat er monsters zijn. Of de monsters weggagen. De monsters zijn er met een reden. Ze staan voor iets waar het kind op dat moment mee zit, ze vormen een uitlaatklep. “Kijk de tijger in de ogen”, is haar devies.

Is je kind **bang bij het naar bed gaan**, ga dan geen zware gesprekken voeren over die angst, maar bedenk samen een leuke droom, een fijn licht verhaal waarmee het kind lekker kan gaan slapen.

Pak vervolgens een rustig moment overdag, bijvoorbeeld na schooltijd, om over de nachtmerrie of het



monster te praten.

Hoe ziet het eruit? Kun je het tekenen? Het kind gaat vanzelf vertellen tijdens het tekenen. Door het probleem aandacht te geven, zal het vanzelf verminderen.

En wat doe je als je kind 's nachts angstig wakker schrikt? Gewoon even erbij blijven, troosten, vasthouden, laten zien dat het niet alleen is. Dan zal het kind zich snel weer veilig voelen en verder slapen.

Een andere tip van Lia was: **práát met je kind over dromen.** Ze vormen de sleutel voor jou om te begrijpen wat er in je kind omgaat. En de leukste gesprekken ontstaan zo aan de ontbijttafel!

Denk jij dat je niet droomt, of dat je je ze achteraf toch niet herinnert? Hou dan eens een droomschrift bij: leg het naast je bed en schrijf het meteen op als je wakker bent. Ook leuk om je kind zijn/haar eigen schrift te geven, waarin het met tekst of tekeningen vertelt over de dromen: aan de hand van die verhalen hou je ook in de gaten hoe het met je kind gaat.

Dromen kunnen ook héél fijn zijn. Als kind droomde ik vaak dat ik kon vliegen. Dat ik gewoon een sprongetje nam en dan horizontaal kon zweven, hoger en lager. Heerlijk vrij voelde ik mij dan! Ik was altijd teleurgesteld als ik weer wakker was, dat het maar een droom was geweest. Maar het grappige is dat ik dan in de volgende droom – waarin ik weer vloog – ín mijn droom enthousiast dacht: “Zie je wel dat ik het niet gedroomd heb, het is echt!”

Bron Mariëtte Dietz Coaching

www.slaapsneldroomwel.nl