

# Vijf tips om 's nachts weer heerlijk te dromen

## Warme douche.

Droomexpert vertelt hoe mensen van hun nachtmerries af kunnen komen.

Word jij vaak badend in het zweet wakker vanwege nachtmerries? De Nationale Slaapweek staat tot en met zaterdag 15 maart in het teken van een gezonde nachtrust. Droomexpert Lia Timmer geeft vijf tips om weer lekker te kunnen slapen.

### 1 Ontspanning

Maak je hoofd leeg voordat je gaat slapen. Blijf niet te lang televisie kijken of achter de computer zitten, maar neem een warme douche, lees een ontspannend boek of maak een korte wandeling. Als je rustig gaat slapen, verklein je de kans op nachtmerries.

### 2 Blocnote

Leg een pen en papier naast het bed. Schrijf de eerste gevoelens en beelden op zodra je wakker bent. Op deze manier voorkom je dat je dromen vergeet en kun je ze – al dan niet met hulp – proberen te verklaren. Mensen die een soort droomdagboek bijhouden, kunnen bovendien een rode draad ontdekken.

### 3 Prettig

Denk voor het slapen gaan aan iets fijns. Door gedachte aan een vakantie, het strand of een nieuwe liefde val je sneller lekker in slaap. En misschien



Last van nachtmerries? Neem voor het slapen gaan een warme douche, lees een ontspannend boek of maak een korte wandeling. / COLOURBOX.

droom je vervolgens wel daadwerkelijk over die mooie zonovergoten reis.

### 4 Praten

Veel mensen durven niet over hun nachtmerries te praten. Door de angst voor nieuwe nare dromen gaat het vaak van kwaad tot erger. Stop nachtmerries niet weg, maar praat erover en zoek steun. Op die manier werk je aan een oplossing.

### 5 Sturen

Heb je al langere tijd veel last van nachtmerries? Mensen die tijdens hun droom weten dat ze dromen (lucide dromen, red.) kunnen de regie in handen nemen. Ze kunnen de man die hen achterna zit bijvoorbeeld zelf gaan achtervolgen of aanspreken. Wegvliegen is eveneens een optie. Er zijn veel boeken en sites over lucide dromen. Droomexperts kunnen je ook helpen.

### Dromen

# 4

tot vijf keer dromen we gemiddeld per nacht.



**MARIEKE VAN DER VOORT**  
marieke.vander.voort@metronieuws.nl



**PLUS**

**Wat betekenen dromen?**

*Twee voorbeelden van Lia Timmer*

\* Trein missen. Kan betekenen: stress, haast, bang zijn om te laat te komen of om achter de feiten aan te lopen.

Te weinig tijd nemen voor jezelf of een te drukke agenda hebben.

\* Niet kunnen wegrekken. Kan betekenen: vaak een weerspiegeling van de situatie overdag. Het idee hebben dat je niet vooruit komt in je werk of privéleven.