



■ „Dromen is het meest creatieve menselijke proces,” aldus droomdeskundige Lia Timmer uit Ermelo. Zij leert hoe de mens het geheim, de kracht en de grilligheid van dromen kan benutten. foto Ruben Schipper

Nachtmerries van een kind beïnvloeden het hele gezin

door Ton van Mourik

HARDERWIJK/ERMELO - Lia Timmer is droomexpert. Al 25 jaar lang probeert zij mensen bewust te maken van het onbewuste proces dat ‘dromen’ heet. Tegelijk leert zij hoe je het geheim ervan kunt benutten. Er schuilt namelijk onvermoede kracht in de grilligheid van onze nachtelijke belevingswereld.

„Het beamerscherm hangt scheef”, meent Lia, met een blik op haar geprojecteerde devies ‘Slaap Snel, Droom Wel’. Plaats van handeling is een grote jubilerende beddenspeciaalzaak in Harderwijk. Een passender omgeving is nauwelijks te bedenken. Een fu-

turistisch of ergonomisch bed blijkt echter geen vereiste voor dromen. „Iedereen droomt, van jong tot oud. Jij bent vast ook een dromer.”

In afwachting van bezoekers van haar lezing, geeft de Ermelose alvast een kijkje in de droomwereld. „Het is het meest creatieve menselijke proces dat er bestaat. Tegelijk kan het voor veel problemen zorgen, zowel bij kinderen als bij ouderen. Als een kind last van nachtmerries heeft, beïnvloedt dit het hele gezin. Stap één is herkenning. Ouders moeten zien dat het geen machtsspelletje is. Ook ben ik geen voorstander van eventuele slaapmedicatie. Het

bestrijdt symptomen, maar onderdrukt het natuurlijke proces. Dromen is verwerken.”

„Praat erover aan de ontbijttafel”, oppert de vrolijke Lia. „Vraag niet alleen of je kind goed heeft geslapen, maar ook wat het heeft gedroomd. En deel ook je eigen dromen.”

Een kanttekening valt. Een vader die in zijn eigen nachtmerrie door schuldeisers achterna werd gezeten, lijkt een dubieus begin van de gezinsdag. Timmer beaamt het. „Ik wil alleen zeggen dat delen belangrijk is. Je kwetsbaar durven opstellen. Dat verbindt.”

‘Maar je moet de tijger in de ogen kijken’

ERMELO - De droom van de mens kent enkele grote, soms letterlijke gemene delers. „De top drie is ‘vliegen’, ‘vallen’ en ‘achtervolgingen’”, aldus de dromologe.

„Een achtervolger staat vaak symbool voor een angst. Bang voor het leven, een onbenut talent, pesten, een onverwerkt trauma. Iets wat je structureel op je nek hebt, dus. Daarom is droomverwerking bij kinderen zo belangrijk. Anders wordt je een van die mensen die hun leven lang, met enige regelmaat, onder dezelfde angstdroom gebukt blijven gaan. Maar je moet de tijger in de ogen kijken. De kracht van de leeuw benutten. Zo verander je ze in mogelijkheden.”

Timmers lezingen en workshops brengen haar trouwens door het hele land. „En in Australië”, zegt ze niet zonder trots. Om dan toch een treffend voorbeeld van de behoefte uit Nederland aan te halen. „Ik wist niet dat droomdeskundigen bestonden”, zei een vrouw van zeventig onlangs op een seniorenworkshop in Gramsbergen. „O, wacht even.” Lia staat op en informeert of een bezoeker van de beddenzaak misschien voor dromen komt. Het doel blijkt echter ‘gewoon wat rondkijken’.

„Als kind, ja!”, antwoordt de dromologe dan op de vraag naar eigen nachtmerries. „Ik was er zo een die honderd keer onder het bed keek. Je weet wel: monsters. Het was dan ook een bevrijding

toen ik de positieve kracht van dromen ontdekte. Echt, het maakt je leven een stuk vrijer.” Omgeving en belevingsfactoren blijken, met name bij kinderen, eveneens een rol te spelen. Thuis wordt anders gedroomd dan bijvoorbeeld in een ziekenhuis. „Personnel van een brandwondencentrum wezen me erop dat een bepaald patiëntje alsmaar over vuur en vlammen droomde”, verklaart Lia Timmer. „Volledig logisch. In zo’n geval fungert het als directe traumaverwerking. Waarbij een goede psychologisch begeleiding uiteraard zaak blijft.” Begeleiding blijkt de droomdeskundige ook te bieden bij consulten in haar thuispraktijk. „Een vader uit Maastricht komt binnen-

kort weer met zijn dochter. Een paar jaar geleden heb ik haar ook goed kunnen helpen.” Vervolgens laat Lia een paar kindertekeningen zien. „Deze is bijvoorbeeld van een meisje dat bang was voor een operatie. Je ziet dat de chirurg zwart is, dreigend kijkt en er zelfs een muur tussen haar en de arts staat. Op tweede tekening hierover, na de tijd, is de man al lichtgrijs, kijkt vriendelijker en is de muur volledig verdwenen. Tja, en dan weet ik nog van een meisje dat in haar dromen door een wolf werd achtervolgd. Later werd ze er verliefd op en veranderde het dier in een droomvriendje!”

• www.slaapsneldroomwel.nl