

3 of 35 DOCUMENTS

De Telegraaf

De Telegraaf

October 23, 2007 Tuesday
Stadseditie Edition

Achtervolgd door een NACHTMERRIE...; Angstdromen te behandelen via internet

SECTION: Pg. 15**LENGTH:** 626 words

HIGHLIGHT: UTRECHT - Iedereen heeft wel eens een nachtmerrie; het overkomt zeven tot tien procent van de volwassenen zelfs eens per maand. Vervelend, maar daar valt toch nog wel mee te leven. Tenzij de angstdromen wekelijks of zelfs dagelijks de rust verstoren - bij 2 tot 3 procent. Dan wordt het te gortig. Dan ook functioneren we overdag niet goed meer.

Voor die mensen én voor anderen die van hun nachtmerries af willen, is er nu een (gratis) internetbehandeling beschikbaar.

Nachtmerries zijn er in soorten en maten, maar een groot deel ervan verloopt volgens een bepaald patroon. Zo droomt 25 procent van de mensen dat zij achtervolgd worden door een monster, 20 procent van de dromers verliest een dierbare, 13 procent (her)beleeft via de nachtmerrie keer op keer een traumatische beleving en 7 procent valt in een afgrond. Kinderen hebben vaker nachtmerries dan volwassenen.

Fantasie

Jaap Lancee, als psycholoog verbonden aan de Universiteit Utrecht weet: "Dat komt waarschijnlijk omdat kinderen een veel levendiger fantasie hebben dan volwassenen. De scheiding tussen fantasie en werkelijkheid is dan minder groot. En daaruit voortvloeiend: volwassenen met een levendige fantasie hebben weer vaker een nachtmerrie dan mensen die met minder fantasie begiftigd zijn."

Lancee is nauw betrokken bij de hulp- en informatie: www.nachtmerries.org. Hij en zijn collega's - financieel gesteund door het Fonds Psychische Gezondheid en de Universiteit van Utrecht - zijn klein van start gegaan met de nachtmerriebehandeling. Driehonderd mensen dachten zij te kunnen helpen. Maar de aanvraag voor hulp bleek overweldigend groot en daaruit bleek dat de nood onder de dromers groter was dan zij voor mogelijk hadden gehouden.

"Nachtmerries zijn in zekere zin aangeleerd", aldus Lancee. "En wat is aangeleerd, kan in principe ook weer afgeleerd worden. Vanuit dat principe werken we."

Niet alle nachtmerriedromers kunnen geholpen worden. Wie naar de site toegaat, dient een aantal vragen te beantwoorden. Uit de antwoorden blijkt of de therapie zal aanslaan.

"We bieden een zelfhulptraining", verklaart Lancee. En licht toe: "Stel dat iemand in zijn dromen keer op keer door een monster of een mens achtervolgd wordt, de meest voorkomende nachtmerrie dus. Wij geven oefeningen op waarbij mensen overdag, in wakkere toestand, die droom herbeleven. En we leren ze aan die droom een beter eind te maken: de achtervolgde draait zich om, stopt het monster en spreekt hem toe om hem duidelijk te maken dat hij moet stoppen met de achtervolgingen. De dromer neemt op die manier het heft in handen. Wie dat regelmatig oefent, zal na verloop van tijd het monster ook tijdens de nachtmerrie de baas zijn."

Lancee en de zijnen ronden hun onderzoek binnenkort af. Maar de nachtmerriesite blijft geopend. Want de psychologen gunnen de kwade dromers een nachtrust zonder zorgen.

MAN IN STEEG'In het donker loop ik over straat. De lantaarns geven een zwak licht af. Het waait en miezert lichtjes. Ik stap met mijn voet over een plas. In een steegje rechts van mij zie ik iets bewegen. Ik blijf staan en kijk nog eens beter. Ik zie een donkere schaduw zich snel tegen een muur drukken. Het is de gestalte van een man. Wat doet hij daar? Nou ja, dat hoef ik ook niet te weten. Zolang hij het maar niet op mij gemunt heeft. Snel loop ik door. Na enige seconden hoor ik ineens voetstappen - en dat zijn niet de mijne. Ik kijk achterom en mijn nekharen staan meteen recht overeind. De man loopt achter mij aan! O nee! Dit gaat fout! Ik versnel mijn pas, maar hoor dat de voetstappen nog sneller gaan. Ik kijk om, en schrik opnieuw. De man is ineens veel dichterbij gekomen. Arrghh nee! Ik begin te rennen, en ren midden op de straat. De man rent achter mij aan en ik hoor zijn voetstappen naderen. Ik probeer nog harder te rennen, maar dit lukt niet. Integendeel, ik ren steeds moeizamer. Het lijkt wel alsof ik tot aan mijn middel door de stroop moet waden. Ik kom zelfs nauwelijks vooruit, het gaat steeds trager. Mijn achtervolger is nu nog maar op een paar meter afstand. Hij heeft me nu bijna, ik hoor zijn adem al. En dan... schrik ik wakker.'

LOAD-DATE: October 22, 2007

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

PUBLICATION-TYPE: Krant