

5 of 35 DOCUMENTS

deVerdieping
Trouw
Trouw

September 5, 2007

Recepten tegen nachtmerries

BYLINE: Marte van Santen

SECTION: DEGIDS; Blz. 10

LENGTH: 1047 woorden

SAMENVATTING:

Een leven lang vechten tegen nachtmerries? Volgens psycholoog Jaap Lancee hoeft dit niet langer. Akelige dromen blijken op eenvoudige wijze te verhelpen.

VOLLEDIGE TEKST:

Bijna iedereen heeft wel eens een nachtmerrie. Maar voor een grote groep Nederlanders zijn onaangename dromen meer dan vervelend. Zij ondervinden er daadwerkelijk hinder van. Van alle mensen heeft zeven tot tien procent meer dan een nachtmerrie per maand. Twee tot drie procent - dat is ongeveer een half miljoen mensen - heeft zelfs meerdere nachtmerries per week. Geschat wordt dat evenveel mensen daar ook echt last van hebben. Dit kan variëren van angst om te gaan slapen, tot vermoeidheid en concentratieproblemen overdag. Bovendien veroorzaken mensen die weinig of slecht slapen eerder ongelukken. Men vermoedt zelfs dat twintig procent van alle verkeersongelukken te wijten valt aan vermoeidheid. Behalve van een slechte nachtrust en vermoeidheid overdag, hebben mensen met veel nachtmerries ook vaker last van andere slaapstoornissen en angstklachten. Een nachtmerrie is dus meer dan een onschuldig ongemak.

Vrouwen geven vaker te kennen dat zij last van nachtmerries hebben dan mannen. Of ze daadwerkelijk ook meer onaangename dromen hebben, of omdat ze deze beter onthouden, is niet duidelijk. Wel is aangetoond dat bijvoorbeeld zwangere vrouwen vaker nare dromen hebben. Waarschijnlijk heeft dat te maken met hun veranderende hormoonhuishouding en de emoties die daarvan het gevolg zijn.

Saskia (45) heeft gemiddeld drie of vier keer per week een nachtmerrie. Bijna altijd heeft die iets met brand te maken. "In de straat waar ik ben opgegroeid woonde een dronken man, die vaak middenin de nacht de brandweer belde. Regelmatig werd ik wakker van het geluid van sirenes. Dan dacht ik dat ons huis in brand stond. In die tijd zijn ook mijn nachtmerries begonnen. Dertig jaar later probeer ik 's nachts nog steeds mijn familie en mijn katten uit een brandend huis te redden. In mijn dromen ben ik daar zo druk mee, dat ik vaak uitgeput wakker word. Overdag ben ik dan doodop en kan ik me slecht concentreren. Maar denk maar niet dat ik 's avonds makkelijk in slaap val. Daarvoor ben ik veel te bang dat die enge dromen terugkomen." Saskia wil liever niet met haar volledige naam in de krant; op haar werk hoeft niet iedereen te weten van haar dromen.

Nachtmerries kun je, volgens de experts, indelen in twee soorten. De eerste groep zijn de enge dromen,

die ontstaan na een traumatische gebeurtenis zoals een ongeluk. Ongeveer driekwart van de mensen met een traumatische ervaring heeft last van dit soort dromen. Het tweede type nachtmerrie ontwikkelt zich in de loop van het leven en gaat meestal over een specifiek thema. De nachtmerrie die het meest voorkomt, is 'de achtervolging', gevolgd door 'dromen waarin men een dierbare verliest'.

De effecten van een nachtmerrie zijn vaak vervelend. Saskia: "Mijn nare dromen hebben een direct invloed op mijn stemming. Soms kan ik er de hele dag een onaangenaam gevoel aan overhouden. En behalve dat ik slecht inslaap, word ik ook nog eens om het uur wakker. Eigenlijk ben ik altijd moe. Maar ik weet gewoon niet beter. Kennelijk hoort dat bij mij."

Mensen die veel last hebben van nachtmerries denken vaak dat ze daar maar mee moeten leren leven. Net als hun huisartsen trouwens, die vaak niet verder komen dan het voorschrijven van slaappillen. Jammer, want nachtmerries blijken prima en op een tamelijke simpele manier te verhelpen.

Jaap Lancee, als psycholoog verbonden aan de Universiteit Utrecht, doet sinds enkele maanden onderzoek naar de behandeling van ernstige nachtmerries. Via een speciale website kunnen mensen zich aanmelden voor een door hem ontwikkelde zelfhulpmethode. Lancee: "Mensen denken soms dat het verstandig is om niets aan nachtmerries te doen. Ze zouden je immers helpen om vervelende gebeurtenissen te verwerken. Maar dat is slechts ten dele waar. Alleen als het een ervaring van kort geleden is, kan een nachtmerrie die functie vervullen. Daarna wordt het een soort irritante gewoonte die je jezelf hebt aangeleerd. Kijk maar naar het verhaal van Saskia. In haar puberteit waren de nachtmerries voor haar een manier om met haar angst voor brand om te gaan, maar inmiddels zijn ze alleen nog maar lastig."

Een nachtmerrie ontstaat volgens Lancee doordat de dromer vervelende dingen verwacht. Hoe meer negatieve verwachtingen iemand bijvoorbeeld bij een - op zichzelf neutraal - beeld als een donkere steeg heeft, hoe groter de kans dat hij een nachtmerrie ontwikkelt. En hoe meer nachtmerries, hoe negatiever de verwachtingen. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. "Je kunt een nachtmerrie vergelijken met een enge film die in je hersenen wordt afgespeeld", aldus Lancee. "Hoe vaker de film wordt herhaald, hoe scherper de beelden in je geheugen worden gebrand."

In onderzoek van de psycholoog worden twee methodes getest om dit patroon te doorbreken. De eerste methode richt zich op het overdag herhaaldelijk inbeelden van de nachtmerrie. Mensen blijven maar een bepaalde tijd achtereen bang. Dus wanneer het enge beeld vaak genoeg wordt opgeroepen, wordt de angst vanzelf minder, zo is het idee. De tweede methode probeert het verloop van de droom actief te beïnvloeden. Aan de hand van oefeningen die je gewoon thuis kunt doen, prent de dromer zich een beter einde van de nachtmerrie in. Op die manier wordt de negatieve verwachting vervangen door een positieve.

Volgens Lancee wordt het hoog tijd dat de medische wereld nachtmerries meer serieus gaat nemen. "Een slechte nachtrust kan de kwaliteit van je leven danig verzieken." Met zijn onderzoek hoopt hij de kennis over het onderwerp te vergroten. Als zijn zelfhulpmethode blijkt te werken, wil hij deze in de toekomst voor iedereen toegankelijk maken. "Het is niet voor niets dat het Fonds Psychische Gezondheid ons onderzoek financieel ondersteunt. Indien we kunnen aantonen dat onze aanpak effectief is, kan een zeer grote groep Nederlanders daar baat bij hebben. Als het aan mij ligt, hoeft over een paar jaar niemand meer onder terugkerende nachtmerries te lijden."

Op www.nachtmerries.org - de website van Lancee - kunnen geïnteresseerden zich (tot eind oktober) aanmelden als deelnemer voor het onderzoek. De eerste resultaten worden begin volgend jaar verwacht.

LOAD-DATE: September 5, 2007

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

NOTES: 'Leer het verloop van een droom te beïnvloeden'; Wie slaapt, maakt verschillende fases door, waaronder die van de 'diepe slaap' en de zogeheten Rem-slaap (Rapid Eye Movement). Het doorlopen van dergelijke fases wordt een slaapcyclus genoemd. Gemiddeld maakt iemand per nacht vijf van dergelijke cycli door. De meeste mensen dromen alleen tijdens de Rem-slaap. Waarom is niet duidelijk, al is het wel zo dat

je alleen tijdens de Rem-slaap fysiek verlamd bent. Dat betekent dat je gedurende die fase jezelf geen kwaad kunt aandoen. Tijdens een droom opeens je bed uitspringen lukt bijvoorbeeld niet. De fase van de diepe slaap wordt gedurende de nacht steeds korter, de fase van de Rem-slaap daarentegen juist steeds langer. Vandaar dat dromen in de loop van een nacht meestal ook steeds langer duren. Overigens is het zo dat iedereen droomt. Maar lang niet iedereen onthoudt waarover zij gedroomd hebben.; Pantoffels voor het heksje in de nacht; De term nachtmerrie; is vermoedelijk afkomstig van het oud-Germaanse woord 'nachtsmare'. 'Mare' betekent 'heks'. Een nachtsmare was een klein demonisch nachtheksje dat binnensloop en bovenop de slapende dromer ging zitten om hem angstaanjagende woorden in te fluisteren. De enige manier om haar weg te houden was om pantoffels met de punten naar het bed toe te zetten, zodat het heksje daar in zou stappen en niet op de persoon zelf ging zitten.

GRAPHIC: 05Glnachtmerries_ph01, Nachtmerries zijn volgens psycholoog Jaap Lancee op eenvoudige wijze te verhelpen., FOTO MARK KOHN

PUBLICATION-TYPE: Krant

Copyright 2007 PCM Uitgevers B.V.
All Rights Reserved