

“Ik loop in het donker over straat. De lantaarnpalen geven een zwak gelig 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! Oh 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 slomer. 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 je wakker. Oef, zul je denken. Het was gelukkig niet echt. Het was maar een nachtmerrie. Toch klopt het hart in je keel, want de angst was echt. Misschien sta je even op, om wat te drinken of om naar de WC te gaan. In ieder geval wil je niet meteen verder slapen, want dan zou de droom wel eens verder kunnen gaan waar hij gebleven was. En echt prettig is anders...

Wat zijn nachtmerries?

Nachtmerries zijn angstaanjagende dromen, waaruit de dromer doorgaans wakker schrikt. Als je wakker schrikt uit een droom, besef je meteen dat het maar een droom was, en dat je nu wakker bent. Daarbij staat het je nog helder voor de geest wat er zojuist in die droom gebeurde, dat wil zeggen: je droomherinnering is compleet. Dat is ook niet raar, want in de meeste nachtmerries komt een bedreiging voor de eigenwaarde of zelfs het leven van de dromer voor. Dat zijn nu eenmaal geen verhalen die je snel vergeet, ook al zijn ze niet echt.

Soms zijn er ook nachtelijke angstaanvallen waarvan mensen denken dat het nachtmerries zijn. Bij die angstaanvallen zijn er niet zulke duidelijke beelden als in echte nachtmerries; er is eerder een benauwd gevoel, een diep gevoel van bedreiging. Bij nachtmerries beseffen mensen meteen na het wakker worden dat het niet echt was, bij nachtelijke angstaanvallen kan dit wel enkele minuten duren. Ook weten mensen bij nachtelijke angstaanvallen achteraf vaak niet meer wat er gebeurde. Deze angstaanvallen worden ook wel pavor nocturnus genoemd. Ze treden op in de diepe slaap aan het begin van de nacht, terwijl nachtmerries veel vaker in de lichte droomslaap voorkomen – de REM slaap.

Uit een van onze onderzoeken aan de Universiteit Utrecht bleek dat meer dan de helft van alle Nederlanders af en toe een nachtmerrie heeft. Pakweg tien procent heeft een keer in de maand of vaker een nachtmerrie. En ongeveer drie procent heeft nog vaker

nachtmerries en heeft daar ook echt last van. Voor hen zijn nachtmerries een probleem. Drie procent klinkt niet als heel erg veel, maar het komt neer op zo'n half miljoen Nederlanders, oftewel alle inwoners van een stad als Den Haag, die vaak meerdere keren per week wakker schrikken uit een ontzettend angstaanjagende droom. Niet alleen de angst zelf maar ook de verstoorde slaap zorgen voor problemen. Mensen die last hebben van nachtmerries zijn vaak overdag vermoeid en functioneren slechter op school of werk. Voor hen zijn nachtmerries een slaapstoornis. Mensen die last hebben van slapeloosheid of ademhalingsproblemen tijdens de slaap (slaap apneu) hebben ook een slaapstoornis. En behalve een verminderd functioneren op werk of op school en problemen met andere mensen (ruzies) is er ook een lugubere kant aan zulke slaapstoornissen: geschat wordt dat tussen de twintig en dertig procent van de verkeersongevallen te wijten is aan vermoeidheid en slaperigheid. Gelukkig zijn de meeste slaapstoornissen goed te behandelen, zo ook nachtmerries.

Overigens hebben mensen meer nachtmerries als ze erg gestresst zijn. Als je bijvoorbeeld een zware deadline moet halen stap je ook met de nodige stress en spanning je bed in. Nu geldt dat hoe je overdag denkt, je 's nachts droomt. Als je dus overdag erg gespannen bent, zul je eerder nare dromen en zelfs nachtmerries krijgen.

De term nachtmerrie komt trouwens van het Oud-Germaanse nachtmare. Een mare was een heks, en een nightmare was een nacht-heks die 's nachts de slaapkamer van de dromer binnen sloop en op hem / haar ging zitten. Het gevolg was dat de dromer over angstaanjagende dingen ging dromen. Een veel gebruikt middel tegen nachtmare was de pantoffels met de punten naar het bed zetten. Daar zou de nachtmare dan uiteraard wel in moeten stappen zodat ze vervolgens niet meer op de persoon kon klimmen (!). Met vrouwelijke paarden hebben nachtmerries helemaal niets te maken...

Wie heeft nachtmerries? Het profiel van de nachtmerrie-lijder.

Zoals bij alle rampen lijkt bij nachtmerries te gelden: vrouwen en kinderen eerst. Bijna alle kinderen tussen de vijf en negen jaar hebben nachtmerries. Dit is echter een tijdelijke verstoring van de slaap, want doorgaans neemt de hoeveelheid nachtmerries af met de leeftijd. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor slaapwandelen; bij kinderen komt dit redelijk vaak voor maar bij volwassenen nog nauwelijks. Sommige kinderen blijven wel last houden van nachtmerries, en voor hen worden nachtmerries vaak een levenslange klacht. Vrouwen hebben ook meer nachtmerries dan mannen; althans, uit onze onderzoeken blijkt dat vrouwen vaker nachtmerries *rapporteren*. Dat wil nog niet zeggen dat ze er ook meer hebben, misschien zijn ze wel eerlijker dan mannen, of misschien onthouden vrouwen hun enge dromen beter. Vrouwen zijn namelijk sowieso beter in het onthouden van dromen.

In ieder geval blijkt dat mensen die veel nachtmerries hebben erg fantasievol en creatief zijn. Dit is duidelijk bij kinderen, die in ieder donker hoekje wel een monster of spook kunnen zien staan, maar het geldt dus ook voor volwassenen. Daarbij komt ook dat mensen met nachtmerries neurotischer zijn dan gemiddeld, wat er eigenlijk op neer komt dat ze emotioneler zijn dan andere mensen (eerder boos, bang of verdrietig).

Een aparte groep met nachtmerries zijn mensen die een traumatische ervaring (ramp, overval, oorlog) hebben meegemaakt en als gevolg daarvan last hebben van allerlei psychische klachten. Dit kunnen dingen zijn zoals niet meer aan die gebeurtenis kunnen

denken, extreem waakzaam en prikkelbaar zijn, niet in of door kunnen slapen en alles wat ook maar een beetje met het trauma te maken heeft uit de weg gaan. Het geheel van al deze klachten wordt de posttraumatische stress stoornis (PTSS) genoemd. Overigens krijgt niet iedereen een stoornis na het meemaken van een trauma, pakweg 20% van de mensen ontwikkelt PTSS.

Nachtmerries zijn een van de hoofdklachten van deze psychische stoornis. In zogeheten posttraumatische nachtmerries wordt het oorspronkelijke trauma vaak weer opnieuw afgespeeld, alsof het een horror-film is die 's nachts keer op keer wordt gedraaid. De heftige gevoelens van angst (of walging) worden dan weer opnieuw beleefd, en de slaap wordt ernstig verstoord. Vaak is het zo dat als de andere klachten van PTSS behandeld zijn, nachtmerries nog blijven bestaan.

Waarom hebben we nachtmerries?

Veel mensen denken dat dromen en zelfs nachtmerries een bepaalde functie hebben. Ze zouden boodschappen zijn van het onderbewustzijn, of juist een hele belangrijke hulp bij het verwerken van de afgelopen dagen. Alhoewel deze ideeën voor dromen best zouden kunnen gelden (dat verdient een aparte bespreking), gaan ze niet op voor de meeste nachtmerries. Nachtmerries lijken maar in twee uitzonderingsgevallen een functie te hebben:

- 1) Sommige nachtmerries zijn direct na een traumatische ervaring (bijvoorbeeld: na een overval) nog een exacte herhaling van de gebeurtenis, maar worden na enkele weken / maanden meer 'symbolisch'. In plaats van aangevallen door een crimineel, wordt iemand dan aangevallen door een grote hond (die er dus niet in het echt was). Nog later wordt zo'n nachtmerrie nog minder exact, zodat het bijvoorbeeld over een grote golf kan gaan die de dromer overspoelt. Uiteindelijk komt de exacte herhaling niet meer voor en worden de symbolische nachtmerries steeds minder bedreigend. De nachtmerries hebben dan de extreme gebeurtenis verwerkt. Let op: zo gaat het dus vaak niet!
- 2) Zwangere vrouwen hebben vaak nare dromen over onderwerpen die met de geboorte te maken hebben. Hoe meer nachtmerries over gruwel-baby's, mismaakte lichamen en een monsterlijke bevalling, hoe minder klachten na de bevalling zelf. Sterker nog, vrouwen die veel nachtmerries hebben gehad tijdens de zwangerschap hebben minder kans dat ze last krijgen van een postnatale depressie. Ze hadden het nachtmerrie-scenario immers al meegemaakt, en in het echt kon het alleen maar mee vallen.

Meestal hebben nachtmerries echter geen functie. Toen ik in 2000 stage liep bij Centrum '45, het centrum voor oorlogsslachtoffers, kwamen er bijvoorbeeld nog mensen van zeventig binnen die al hun hele leven last hadden van nachtmerries over de Tweede Wereldoorlog, of over de politioele acties tijdens de onafhankelijkheidsstrijd van Indonesië. Sommigen droomden na vijftig jaar nog steeds over de nare dingen die ze toen hadden meegemaakt, en hun dromen waren helemaal niets veranderd.

Hun nachtmerries hielpen helemaal niet om dingen te verwerken. Juist door hun nachtmerries konden ze de gebeurtenis niet goed verwerken en hadden ze er vijftig jaar na dato nog steeds last van. En bijna iedere nacht droomden ze weer in exact dezelfde vorm over hun oorspronkelijke trauma's. De enige functie die deze nachtmerries hadden, was het zorgen voor doodsangsten, krakkemikkige slaap en emotionele problemen overdag.

Dat geldt eveneens voor mensen die al hun hele leven nachtmerries hebben; zij dromen vaak over dezelfde thema's zoals achtervolging, dierbaren verliezen, vallen of verdrinken. Een nachtmerrie herhaalt het angstaanjagende verhaal iedere keer opnieuw, maar steeds in een andere setting. Dus de ene keer wordt iemand door een enge man achtervolgd, de volgende keer door een woeste hond of een groep boze mensen. De ene keer vindt de achtervolging in een stad plaats, de volgende keer in een weiland. Maar: er vindt steeds een achtervolging plaats.

Zo'n thema (achtervolging) wordt tegenwoordig in de wetenschap een script genoemd. Iedere keer gebeurt hetzelfde, en mensen weten precies wat ze kunnen verwachten als ze in zo'n nachtmerrie zitten. Enge man? Die komt achter mij aan. En wat als ik wegren? Ik word ingehaald. Et cetera. Juist doordat een nachtmerrie zo vaak is afgespeeld, is dit herhalende verhaal als het ware in het geheugen gebrand.

Een nachtmerrie verandert zo langzaam in een grijsgedraaide horror-film, die 's nachts afgespeeld kan worden. Omdat iedereen 's nachts pakweg anderhalf tot twee uur droomslaap heeft, zijn er nogal wat mogelijkheden voor zo'n horror-film om afgedraaid te worden. En voor mensen die hun 'achtervolging', 'verdrinking' of ander naar verhaal al vaak gedroomd hebben, wordt de kans alleen maar groter. Als zij er niets aan doen, blijft die film zichzelf 's nachts afspelen voor de rest van hun leven.

Wat kunnen we aan nachtmerries doen?

Nachtmerries komen dus vaak voor, zijn erg slaapverstorend en als ze niet behandeld worden, blijven mensen er hun leven lang last van hebben. Bij zo'n klacht zou je zeggen dat de Gezondheidszorg er wel behoorlijk veel aandacht aan besteedt. Helaas is dat niet zo. Het is zelfs zo dat zowel behandelaars (dokters, therapeuten, psychiaters en psychologen) als de behandelenden (patiënten) niet echt goed weten wat ze met nachtmerries aan moeten. Een kalmeringstabletje misschien? Een slaapmiddel? Vaak worden nachtmerries zelfs gewoon genegeerd. In het handboek van de psychiatrie stond tijdens mijn studie nog altijd: gaat vanzelf weer over. Maar dat is dus niet zo!

Het opmerkelijkste is echter dat nachtmerries wel goed te behandelen zijn. Mensen met nachtmerries blijken veel baat te hebben van doe-het-zelf oefeningen, zoals bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen. Als mensen namelijk erg gespannen zijn, hebben ze vaker nachtmerries. Dus als een persoon met nachtmerries zich juist 's avonds ontspant voor het slapen gaan, wordt de kans op nachtmerries kleiner. Heel simpele ademhalingsoefeningen verminderen nachtmerries bijvoorbeeld al.

Nu is het wel zo dat de meer effectieve behandelingen van nachtmerries iets doen met het herhalende verhaal van de nachtmerrie (de achtervolging). Omdat deze iedere keer op een vergelijkbare manier verloopt, wordt de nadruk gelegd op het veranderen ervan. Dat kan heel eenvoudig. Eén manier is om je herhalende nachtmerrie eens op te schrijven op een leeg A4-tje. Vervolgens verzin je een nieuw, leuker en beter einde en schrijf je dit op een

ander A4-tje. Dit nieuwe verhaal beeld je je vervolgens enkele malen per dag in (ongeveer 15-20 minuten per dag), eventueel met ontspanningsoefeningen. Op een gegeven moment gaat de nachtmerrie 's nachts ook volgens het nieuwe verhaal...

Een uitdagendere techniek werkt met lucide dromen. Lucide dromen zijn dromen waarin je beseft dat je aan het dromen bent – en ondertussen droom je gewoon verder. Het mooie van lucide dromen is dat je heer en meester bent in je eigen droom: je kunt absoluut alles doen wat je maar wilt. Je kunt gaan vliegen, seks hebben met een wildvreemde, op een spirituele zoektocht, of: een vervelende droom omzetten in een mooie droom.

Als je kunt leren om lucide te worden in een van je nachtmerries, kun je dus de nachtmerrie volledig naar je hand zetten. Je kunt je achtervolger in elkaar meppen, je kunt met hem gaan praten, je kunt hem veranderen in een konijn of in een engel, en je kunt zelfs samen op de fiets stappen. Misschien denk je nu: kan ik lucide leren dromen? Het antwoord is simpel: ja.

Uit onderzoek blijkt namelijk dat iedereen lucide kan leren dromen, en dat mensen met nachtmerries zelfs een streepje voor hebben. Zij hebben er een groter talent voor en leren het dus sneller. Dat komt omdat ze één van hun volgende dromen kunnen voorspellen: binnenkort zullen zij immers weer een nachtmerrie hebben, waarin ze bijvoorbeeld weer achtervolgd gaan worden. Mocht je daar last van hebben, kun je je op je volgende nachtmerrie voorbereiden met de volgende oefeningen:

- a) Stel je eens voor dat je achtervolgd wordt. Beeld je je de kleuren, de geluiden en je emoties weer in. Waar ben je? Door wie (of wat) word je achtervolgd? Denk, terwijl je dit doet, het volgende: “Dit is niet echt. Ik droom! Dit is niet echt, ik ben aan het dromen!”
- b) Neem jezelf voor om de volgende keer als je wordt achtervolgd, te onthouden dat het niet echt is – je bent aan het dromen. Doe dit voordat je gaat slapen en denk bij jezelf: “Als ik weer word achtervolgd, weet ik dat het niet echt is!” Herhaal dit enkele keren.

Als je dit lang genoeg volhoudt zullen de beelden van je nachtmerrie (de achtervolging) gekoppeld worden aan de gedachte: “Dit is niet echt, ik zit in een droom!” Dit heeft als gevolg dat je de volgende keer in je nachtmerrie ineens zult beseffen dat je aan het dromen bent. Vervolgens kun je de droom naar eigen wens inrichten om het nare verhaal een prettige draai te geven ... en natuurlijk om plezier te hebben!

Wil je meer informatie over nachtmerries en dromen? Over enkele maanden gaat de website www.allesoverdromen.nl online. Zeer binnenkort komt daar informatie te staan over de tien meest voorkomende nachtmerries en herhalende dromen. Je kunt nu al meedoen met het onderzoek door op de website een korte vragenlijst in te vullen. Je kunt er dan meteen achter komen of jouw veelvoorkomende dromen vergelijkbaar zijn met die van anderen!

Kinderen en nachtmerries

Veel ouders vragen zich af wat zij aan de nachtmerries van kinderen kunnen doen. Kinderen hebben immers meer nachtmerries dan volwassenen, omdat ze een grotere fantasie hebben en sneller bang worden. Aan een grotere fantasie valt (gelukkig) niets te doen. Jonge kinderen zullen altijd de mogelijkheid open blijven houden dat er een monster onder het bed zit, of een spook achter de kast. Die fantasie kun je dus maar beter gebruiken, door bijvoorbeeld samen met je kind een manier te bedenken om de enge monsters / spoken / heksen weg te houden uit de kamer. Een papier op de deur waarop staat: "Verboden toegang voor spoken!" kan al helpen. Ook kan het helpen om je kind eens zelf de monsters onder het bed te verjagen (met een bezem bijvoorbeeld, natuurlijk de eerste keer in het bijzijn van de ouder), of om een klein lampje aan te houden zodat enge wezens je kind niets kunnen maken. Zolang hij of zij er vertrouwen in heeft, zal het werken.

Deze manieren verminderen namelijk de angst als je kind naar bed gaat, en werken daardoor net zoals ontspanningsoefeningen. Maar er zijn natuurlijk ook andere manieren om het angst-niveau van kinderen bij het naar bed gaan, zoals bijvoorbeeld door het napraten over een de dag of over een enge TV-serie of door de agressieve of bloedstollende films niet vlak voor het slapen gaan aan je kinderen aan te bieden.

Het mooiste is natuurlijk als je je kinderen kunt leren om hun dromen echt te leren veranderen. Kinderen dromen meer, dromen intenser en zijn geïnteresseerder in hun dromen dan volwassenen. Zij kunnen ook makkelijker hun droomvaardigheden ontwikkelen dan volwassenen. Voor kinderen is lucide dromen een logische optie, en door hen te vertellen dat je in je droom bijvoorbeeld je achtervolger weg kunt jagen of kunt bevechten leer je je kind al zo vroeg mogelijk om zelfredzaam te worden in de droomwereld. Dat is toch een wereld waar je kind maar liefst zeven jaar van zijn of haar leven zal verblijven!