



Dokter Huisman “in dromenland”

In het kader van het CMC project “Dromen doen we allemaal”, waarbinnen gedurende 2018 diverse initiatieven worden genomen, werd afgelopen zondag in de Rooms Katholieke Sint Joriskerk onder leiding van dokter Jan Huisman een “droomsessie” gehouden. Dokter Huisman had het in deze sessie over allerlei soorten dromen en allerlei slaapfasen waarin wij als mens terecht komen. Daarbij gaf hij zijdelings ook een aantal tips om beter te kunnen slapen.

Dat Huisman over het onderwerp dromen niet alleen als arts maar ook als entertainer hoge ogen gooit, werd gedurende de lezing wel duidelijk. In de overvolle zaal van de Sint Joris Kerk galmde de ene lachsalvo na de andere. Huisman schroomde daarbij niet om af en toe wat tipjes van de sluier rond zijn privéleven op te lichten.

Slaapwandelen

Dromen kunnen de vreemdste vormen aannemen en soms zelfs tot slaapwandelen leiden. Dat één van zijn kinderen ooit midden in een droom het toilet in een hoek van de woonkamer veronderstelde, werkte mede door de wijze van presentatie op de lachspieren van de aanwezigen. Maar ook de zestig plusser in de zaal die vertelde dat hij ooit tijdens een slaapwandeling in de dakgoot belandde, maar daaruit weer vrolijk terugkeerde naar zijn bed, leidde tot hilariteit. Volgens de Ridderkerkse arts, die zijn praktijk uitoefent in Het Doktershuis, is het van

essentieel belang dat een slaapwandelaar niet wordt gestoord in zijn gedrag. Juist bij storing kunnen er ongelukken gebeuren.

Tweeduizend dromen per jaar

“Dromen doe je vaker aan het eind van je slaap dan aan het begin”. De diepste slaap vindt plaats in de eerste slaapfase, die ongeveer een uur duurt. Het gebeurt zelden dat men in die fase al droomt. Naarmate de slaap langer duurt – men spreekt over zeven fases - is de kans op dromen het grootst. De meeste dromen komen dan ook pas tegen het ochtendgloren. Word je tegen de ochtend wakker en val je daarna weer in een laatste slaap dan zijn de dromen het hevigst. Nachtmerries komen dan het vaakst voor. Dromen, waarbij mensen spontaan hun tanden verliezen, lijken vaak voor te komen. Ook het gevoel ergens opgesloten te zitten, nergens meer uit te kunnen, of ergens aan de rand van afgrond te staan en daar in te vallen, lijken

soorten dromen die mensen veel dromen. Langslapers hebben vaker dromen, dan kortslapers, maar gemiddeld droomt een mens vijf tot zeven keer per nacht. Dat komt neer op zo'n tweeduizend dromen per jaar", aldus dokter Huisman.

Dromen brengen creativiteit

"Dromen kunnen ons helpen bij het leren van nieuwe dingen door 's nachts wat wij overdag hebben meegemaakt nog eens te herbeleven. Dromen brengen ons op nieuwe ideeën en kunnen onze creativiteit aanwakkeren. Sommige mensen gaan er 's nachts wel eens uit om nieuwe ideeën uit een droom op te schrijven, want vaak is de droom de volgende dag vervlogen. Daarnaast helpen dromen ons om te sterke emoties te vervlakken zodat de mens er overdag beter mee om kan gaan. Door dromen worden bepaalde onderdrukte delen van onze geest 's nachts tevreden gesteld, zodat ze overdag geen problemen veroorzaken. Dromen hebben op zichzelf geen ratio, Dromen komen uit het onderbewuste. Het verstand wordt daarbij uitgeschakeld", aldus Huisman

Hebben dromen betekenis?

Dromen komen uit je onderbewustzijn. Daarin zijn kenmerken van je leven en je persoonlijkheid opgeslagen. Sommige dromen komen steeds weer terug, soms in iets gewijzigde vorm. Herhaling van dromen zou kunnen wijzen op iets dat moet worden aangepakt, of te gebeuren staat. In de Bijbel en in de Koran wordt vaak teruggegrepen op dromen. De dromen van Jozef bijvoorbeeld die de zeven magere en zeven vette jaren in Egypte aankondigden. Tijdige maatregelen voorkwamen een hongersnood. Maar ook de dromen van Daniël, die de leeuwenkuil overleefde, hadden betekenis. Deze laatste dromen kunnen op 22 april a.s. in het Daniël Oratorium, dat zal worden opgevoerd in De Levensbron, worden herbeleefd. Onder moslims wordt aan dromen nog een andere betekenis gegeven. De onder de belangstellenden aanwezige Rafiq Fris, oud-imam van de Molukse Moskee in Ridderkerk, merkte op dat men in moslimkringen de droom ziet als "het tijdelijk uittreden van de ziel".

Hoeveel slaapbehoefte heeft men

Het idee dat een mens minstens acht uur per nacht slaap nodig heeft, verwijst Huisman naar het rijk der fabelen. Volgens de dokter is de slaapbehoefte per persoon verschillend. Toen hij aan de zaal - waarin ruim honderd in meerderheid vijftigplussers hadden plaatsgenomen - vroeg wie minimaal acht uur per nacht sliep, stak slechts één man zijn vinger op.

Ouderen slapen over het algemeen minder dan jongeren. Hun slaapbehoefte is ook minder. De meeste mensen in de zaal bleken gemiddeld niet meer dan zes uur per nacht te slapen. Huisman vond het dan ook absurd dat in bepaalde tehuizen mensen soms al om negen uur 's avonds naar bed gaan. Dat vond hij trouwens ook van het tijdstip van het avondeten, in sommige tehuizen al om 17.00 uur. Zulke praktijken leiden tot een extreem lange avond, waarop mensen zich gaan vervelen.

Slaappillen

Veel mensen die op een dergelijk vroeg tijdstip gaan slapen zijn midden in de nacht alweer klaarwakker. Sommigen doen om 03.00 uur al geen oog meer dicht. Dat leidt dan weer tot een consult bij de dokter met een vraag om slaappillen. "Maar ja", vervolgt Huisman, "na tien slaappillen is het lichaam eraan gewend. Dan is een slaappil niet meer dan een placebo, ofwel een pil die alleen nog het idee geeft dat men er beter van slaapt".

Sommige mensen gaan vlak voor het slapen gaan nog even intensief sporten. Dat raadt dokter Huisman echter af. Hoe drukker men het aan het eind van de avond heeft, hoe slechter men slaapt. Mensen hebben een biologische klok die per dag langzamerhand de slaapbehoefte aangeeft. De klok vormt een onderdeel van de hersenstam. "Luister daarnaar, ontspan tegen het eind van de avond, waardoor je beter in je slaapmodus komt en beter slaapt. Dus geen intensieve activiteit, vlak voor het slapen gaan", herhaalde Huisman nog, waarbij de blikken die een paar jongeren in de zaal elkaar toewierpen hem kennelijk ontgingen. Er zijn intensieve activiteiten op de late avond waarna een mens als een blok in slaap kan vallen.

Voor de dromensessie van dokter Huisman was verrassend veel belangstelling, zowel van de plaatselijke bevolking als van leden van de diverse kerkgenootschappen. Dat in de zaal zowel een rooms katholieke een protestantse als een islamitische voorganger aanwezig waren, moet de Contactgroep Moslims Christenen, die het project "Dromen doen we allemaal" van de grond heeft getild, goed hebben gedaan.

