

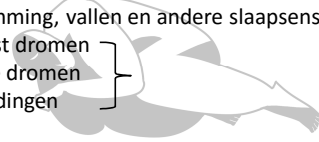
## Dromen -3

Petra Bolhuis & Theo Meereboer  
www.maieutiek.nl



## Soorten dromen

- Nachtmerries
- Pts en traumaverwerking
- Exploderend hoofd
- Slaapwandelen
- Nachtschrik
- Verlamming, vallen en andere slaapsensaties
- Bewust dromen
- Lucide dromen
- Uittredingen



maieutiek mei2016 Dromen-3

## Stemmen horen, beelden zien

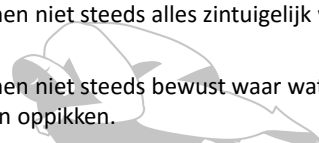
- Het zien van beelden of horen van stemmen vlak voor je in slaap valt.
- Verklaring is dat thalamus eerder afsluit dan de grote hersenen
- Damasio over ongelijktijdigheid van hersenen
- Dijksterhuis met zijn podiummodel
- De thalamus verspreidt simpel gezegd de informatie die via alle zintuigen binnenkomt door het brein en zorgt dat er toereikende informatie is voor het bewustzijn. De vraag waar ben ik, hoe ben ik, wat verandert er enz. kan voortdurend worden beantwoord, ook al weten we dat niet bewust.

maieutiek mei2016 Dromen-3

## Informatie in het brein

- Hoe werkt informatieverwerking overdag?
- Wat is het verschil met 's nachts?

We nemen niet steeds alles zintuigelijk waar.  
Én  
We nemen niet steeds bewust waar wat onze zintuigen oppikken.



maieutiek mei2016 Dromen-3

## Slaap en dromen

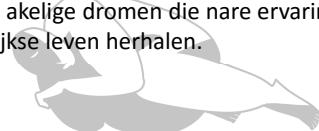
- We nemen in sommige delen van de slaap nog bepaalde zintuigelijke prikkels waar die we meenemen in onze droom.
- Je hoort de wekker en droomt dat je opstaat, maar dat doe je niet echt.
- Je denkt dat je iets hoort, maar feitelijk is er geen zintuigelijke informatie; je brein laat iets horen uit de opslag van voorgaande informatie.



maieutiek mei2016 Dromen-3

## Nachtmerries

- Twee soorten;
- a) de nare ervaringen die voortkomen uit het ongelijktijdig afsluiten van het lichaam voor de nacht
- b) de akelige dromen die nare ervaringen uit dagelijkse leven herhalen.



maieutiek mei2016 Dromen-3

### Als je motorisch centrum laat afsluit

- Exploderend hoofd
- Slaapwandelen ( moord in Toronto)
- Nachtschrik
- Verlamming, vallen en andere slaapsensaties



maeutiek mei2016 Dromen-3

### dromen die nare ervaringen uit dagelijkse leven herhalen.

- Ptss
- Traumaverwerking



maeutiek mei2016 Dromen-3

### Nachtmerries en verwerking

- PTSS (= post traumatisch stressyndroom) vaak voorkomende repeterende realistische dromen. De werkelijkheid wordt steeds herhaald zonder dat het helend opgenomen kan worden in de associatieve velden.
- Theorie is dat hoe uitzonderlijk de ervaring ook is, het brein deze probeert te laten opgaan in andere ervaringen door ze daaraan te verbinden, lukt dat niet dan blijft het een unieke gebeurtenis. (Bij 50% lukt dat.)
- En onbegrijpelijke dromen zijn hierbij juist een teken van heling en niet iets zorgelijks.

maeutiek mei2016 Dromen-3

### Als het goed gaat

1. direct na de ervaring is er in de droom een film die als realistisch wordt ervaren,
2. de beelden worden onwerkelijker, maar gaan gepaard met dezelfde gevoelens als de realistische film, dus paniek of angst,
3. daarna worden ook de gevoelens milder en in zekere zin minder realistisch.
4. Uiteindelijk verdwijnen de dromen rond deze gebeurtenis

maeutiek mei2016 Dromen-3

### Nachtmerries, de indeling nu

Er zijn minder nachtmerries in laboratoria voor alle andere dromen geldt dat niet. Nu door meer info is de definitie van Jones volkomen achterhaald. Indeling nu;

- slaapverlamming, bij inslapen
- slaapwandelen twee uren na inslapen vooral bij kinderen
- nachtschrik (pavor nocturnes ) met paniek waaruit je wakker wordt; twee uren na inslapen vooral bij kinderen
- nachtmerries of bad dream( zonder wakker schrikken) bij diepe slaap ( zie voor verder onderscheid ook blz165)
- tegen ontwaken weer nachtverlamming



maeutiek mei2016 Dromen-3