

**HOE DROMEN JOU KUNNEN HELPEN**

# Hoe dromen jou kunnen helpen

Bewust  
verwerken  
van verlies  
en trauma

**Ilse Demaret**

Dit boek draag ik op aan mijn tweelingbroer,  
die voor altijd een deel zal uitmaken van wie ik ben.

*Yannic,*

*Meer dan ooit besef ik hoe eindig het leven is.*

*We leven maar één keer.*

*Ook een droom is eindig.*

*Maar we kunnen wel oneindig veel dromen.*

*Jij bent gestopt met dromen, en dan met leven.*

*Ik ga blijven dromen zodat ik verder kan leven.*

Inleiding	9
Deel 1	
<b>MIJN EERSTE LUCIDE DROMEN</b>	15
Ons twinpact	17
Maanden van wanhoop	18
Verbonden willen blijven	20
Deel 2	
<b>HOE DROMEN ONTSTAAN</b>	27
Het ritme van slapen	29
Hersendelen in actie en rust	32
Ontwaken in een droomwereld	35
De bouwstenen van dromen	38
Dromen als therapie	42
Deel 3	
<b>LEER ZELF LUCIDE DROMEN</b>	49
Vorbereiding	51
Stap 1: Dromen herinneren en onthouden	55
Stap 2: Dromen verkennen en onderzoeken	58
Stap 3: Lucide worden in dromen	67
Stap 4: Dromen sturen	80
Deel 4	
<b>DROMEN ALS HULP</b>	111
Betekenis geven aan dromen	113
Dromen om iets te bereiken	118
Verwerken van trauma en verlies	122
Literatuurlijst	171

# INLEIDING

Het is mijn tweelingbroer die me aanspoort om aan de slag te gaan met mijn dromen. Twee maanden nadat hij uit het leven stapt, word ik bewust terwijl ik over hem droom. Plots staat hij voor me, net levensecht. Ik kijk hem perplex aan en dan zegt hij: 'Als je een mooie kans krijgt, moet je die grijpen hè.' Op het eerste gezicht een simpele zin met een voor de hand liggende boodschap. Komt er iets moois op je pad, wandel er dan niet zomaar voorbij. Het is iets wat je wel al weet, maar waar je verder niet bij stilstaat.

Toch schudt die ene zin mij door elkaar. Wanneer ik uit de droom ontwaak, besef ik een heel nieuwe reis aan te vatten. Nu ben ik in diepe rouw, blijf ik achter vol vragen en word ik verteerd door schuldgevoelens, maar ik zie een uitweg. In mijn dromen kan ik verbonden blijven met mijn broer. Alles wat ik overdag niet meer kan doen – hem zien, met hem praten, hem omhelzen – kan 's nachts wel nog. Als ik bewust kan worden in mijn dromen en ze leer sturen, kan ik mijn broer zien wanneer ik dat nodig heb. Het is mijn oplossing voor de wanhoop waarin ik dreig te verdrinken. Die kans moet ik inderdaad met beide handen grijpen.

Door veel te oefenen, te falen en opnieuw te proberen krijg ik het lucide dromen steeds beter onder de knie. Ik slaag erin om bewust te worden tijdens het dromen en ga dan op zoek naar mijn broer. Elke keer weer sta ik ervan versteld van hoe goed hij lijkt op mijn overleden tweelinghelft. Natuurlijk is hij het niet echt, dat besef ik maar al te goed. Mijn tweelingbroer is er

niet meer, maar in ruil heb ik nu een droombroer. Hij belichaamt mijn onderbewustzijn. Als ik met hem praat, praat ik in feite met mezelf.

Het overlijden van mijn tweelingbroer is het moeilijkste wat ik al heb moeten doorstaan. Niet enkel het verlies en gemis is zwaar om te dragen, maar ook zijn keuze voor zelfdoding laat diepe wonden na. Nu ben ik aan het helen, maar de littekens zullen er voor altijd zijn. Bovendien zorgt het abrupt verliezen van mijn tweelingenidentiteit voor een deuk in mijn zelfbeeld en eigenwaarde. Want wie ben ik nog zonder mijn tweelinghelft?

Mijn dromen bewust kunnen beleven en sturen geeft me hoop en troost. Ik ben nog niet klaar om afscheid te nemen van mijn broer. Hem volledig loslaten kan ik nog niet en ik ben dat ook niet van plan. In het wakkere leven is hij er niet meer, maar in mijn dromen blijft hij dicht bij me. Die nabijheid is een zachte overgang naar een nieuw leven zonder zijn fysieke aanwezigheid. Dat perspectief houdt me overeind, waardoor ik deze loodzware periode toch weet te overleven.

In mijn dromen zie ik mijn broer net voor hij uit het leven stapt, herbeleef ik ons laatste gesprek en word ik herinnerd aan hoe hard hij de laatste maanden voor zijn dood heeft geleden. Keer op keer omhels ik mijn droombroer wanneer ik hem zie, en we nemen ook steeds weer afscheid. Ik huil dikke tranen, roep mijn wanhoop uit en klamp me aan hem vast. Terwijl overdag mijn schuldgevoelens aan mijn geweten knagen omdat ik mijn tweelinghelft niet heb kunnen helpen, toon ik hem 's nachts mijn loyaliteit, uit ik mijn spijt en bewijs ik dat ik hem niet ben vergeten of in de steek wil laten. Door al die heftige emoties te doorleven kan ik ze verwerken en uiteindelijk loslaten.

Maar ik kan in mijn dromen ook plezier maken met mijn broer. Ik kan samen met hem gaan schaatsen, dansen en hoog boven de huizen een rondje vliegen. Soms zijn we weer kleine kinderen die in het zwembad herontdekken hoe fijn het is om van de glijbaan in het water te pletsen en met elkaar te spelen. In mijn dromen kan ik een arsenaal aan mooie herinneringen oproepen waartoe ik overdag door mijn vertroebelde geest geen toegang meer heb. Midden in mijn rouwroes kan ik even lachen en genieten.

Het is niet gemakkelijk om je dromen te leren sturen. De droomwereld is een nieuwe omgeving waar je in het begin maar weinig vat op hebt. Ook al zien je dromen er net zo uit als de werkelijkheid, toch zijn er heel wat verschillen. De wetten die overdag gelden zoals de zwaartekracht zijn niet van tel op een plek waar letterlijk alles kan zolang je het kan bedenken. Hoe beter ik word in het lucide dromen, hoe meer zelfvertrouwen ik terugwin en hoe steviger ik het roer van mijn leven weer in handen krijg. 's Nachts slaag ik erin om te kiezen wat ik denk en doe. Die spirit neem ik mee naar het wakkere leven.

Zo krijg ik stapje voor stapje het vertrouwen dat ik hiervan kan herstellen. Ik geloof weer dat ik het verdien om verder te leven en om gelukkig te zijn, ondanks het verlies van mijn broer. Ik leer mezelf vergeven voor zijn uitzichtloos lijden en ben daardoor milder geworden voor mezelf. Plezier maken mag weer. En ook al ben ik veel verloren, er is nog minstens evenveel om wel voor te leven.

Omdat mijn dromen mijn redding zijn in de moeilijkste periode van mijn leven, wil ik mijn ervaring en kennis graag doorgeven aan anderen die zelf ook geconfronteerd worden met ingrijpende gebeurtenissen. Misschien ben je een broer, zus, partner, kind, ouder of goede vriend verloren en ben je op zoek naar herkenning of troost. Misschien heb je iets traumatisch meegemaakt, heb je geregeld nachtmerries of worstel je met angsten of een ander soort pijn. Of wie weet ben je gewoon benieuwd naar hoe lucide dromen voelt en wil je het zelf eens proberen om te kunnen genieten van die fantastische, opwindende plek die je droomwereld is.

Ik hoop dat dit boek iets voor jou kan betekenen. Met mijn verhaal wil ik anderen inspireren om op zoek te gaan naar een manier die het verwerken van verlies, pijn of trauma kan bevorderen. Zo wil ik mensen aanmoedigen om niet op te geven en te blijven zoeken naar een methode waardoor je beter leert omgaan met moeilijke gevoelens en ervaringen.

Vooraleerst deel ik mijn eigen verhaal over hoe ik eerst spontaan en daarna opzettelijk ben beginnen te lucide dromen, zodat je inzicht krijgt in mijn leefwereld. Daarna duik ik in de literatuur en vat ik samen wat dromen

zijn, hoe ze ontstaan in je hersenen en waarom ze essentieel zijn voor je fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Na de theorie gaan we aan de slag. Ik leer je via een duidelijk stappenplan hoe je zelf lucide kan worden en hoe je je dromen stuurt zodat je niet langer alleen een figurant bent in je dromen, maar zelf aan het roer staat. Tot slot beschrijf ik hoe lucide dromen mij hebben geholpen tijdens mijn verwerkingsproces.

Mijn eigen ervaringen dienen als leidraad. Waar mogelijk deel ik stukken uit mijn dromen zodat je voldoende voorbeelden hebt van hoe lucide dromen in de praktijk werken en hoe je bepaalde vaardigheden kan verwerven. In die dromen heb ik gesprekken met mijn droombroer, bepaal ik waar ik ben in mijn droom en wie of wat ik daar zie. Je zal merken hoe ik mooie, maar vooral pijnlijke momenten herbeleef en een plaats probeer te geven.

Ik combineer dus mijn eigen inzichten met de theoretische, vaak wetenschappelijke informatie die ik in de voorbije twee jaar dat ik met lucide dromen bezig ben, heb verzameld. Ik probeer je zo goed mogelijk te gidsen, maar het is een heel persoonlijk proces. Je zal zelf ook moeten experimenteren en nagaan hoe jij lucide dromen wil inzetten voor het doel dat je wil bereiken.

Ik doorloop dat therapeutische traject alleen, maar wel met de aanmoediging van mijn gezin, vrienden en familie. Zij zijn de beste motivatie om uit dit diepe dal te klimmen en weer gelukkig te willen worden. Mijn man is altijd in mij blijven geloven en geeft me alle tijd om weer beter te worden. Mijn dochter zegt vaak dat ik er niet alleen voor sta. ‘Wij zijn er voor je, mama’, zijn haar woorden die me steeds enorm oppeppen. Ik heb dus geen professionele ondersteuning, al is het wel raadzaam om hulp te zoeken als dat nodig is.

Een jaar na het overlijden van mijn broer lees ik een tekst over gelukkig zijn die mijn zoon schreef voor een schoolopdracht. ‘We hebben het afgelopen jaar niet alleen erg geleden, maar we hebben toch ook iets kunnen leren uit wat er is gebeurd’, schrijft hij, en dat klopt. Mijn grootste levensles die ik uit het overlijden van mijn broer haal, is dat er altijd een betere keuze is

dan de handdoek in de ring gooien. Hoe uitzichtloos de situatie ook is of hoe slecht je je ook voelt, het wordt weer beter. Maar je moet het in de eerste plaats zelf willen. Steun van broers of zussen, een gezin, vrienden of een psycholoog helpt pas als er vruchtbare grond is, als je je eigen bondgenoot bent op weg naar beterschap.

DEEL

**MIJN EERSTE  
LUCIDE  
DROMEN**



Mijn tweelingbroer Yannic en ik waren als kind bijna altijd samen. Tot we 18 jaar waren, zaten we in dezelfde klas en na school gingen we samen naar de scouts en de zwemclub. We waren vrolijke kinderen en beleefden een fijne en gelukkige jeugd. Maar ook als het even minder ging, konden we op elkaar rekenen. Zo deelden we successen en geluk, maar tegenslagen evengoed. Teleurstelling, pijn en verdriet werden gezamenlijk gedragen.

Yannic en ik groeiden samen op en doorliepen als tweeling alle ontwikkelingsfasen op hetzelfde moment. We konden ook weleens emotioneel verstrengeld geraken. Dan voelden we elkaar niet alleen sterk aan, maar namen ook elkaars emoties over. Veel samen zijn vonden we normaal en we ontwikkelden daardoor een tweelingidentiteit.

## ONS TWINPACT

Al van jongs af aan hadden mijn broer en ik schrik om alleen achter te blijven. De gedachte om iemand dierbaar te verliezen kon ons heel triest maken. Vooral 's avonds en 's nachts voelde die eenzaamheid zwaarder. Dan lagen we in bed te piekeren en trokken we de ander mee in dat verdriet. Gelukkig vonden we altijd troost bij elkaar. Yannic was gevoeliger voor die eenzaamheid. Zo herinner ik me een moment toen we zes jaar waren dat hij plots huilend aan mijn bed stond en me wakker maakte.

Ik: 'Yannic, wat doe je nu? Wat scheelt er?'

Hij: 'Mama en papa gaan sterven en dan blijven wij alleen over. Ik wil niet dat ze sterven.'

Ik: 'Maar Yannic, mama en papa gaan nu nog niet sterven.'

Hij: 'Maar als ze sterven dan blijven wij achter, en ik wil niet alleen zijn.'

Ik: 'Je zal nooit alleen zijn, we hebben elkaar. Wij gaan samen oud worden.'

Hij: 'Ben je daar zeker van, Ilse? Beloof dat je altijd bij me blijft.'

Ik: 'Ik beloof het je. Gaan we nu verder slapen?'

Hij: 'Beloof het op je scoutswoord!'

Ik: 'Ik zweer het op mijn scoutswoord.'

Zo ontstond ons twinpact. We zouden de ander nooit alleen laten en hielden ons altijd aan die belofte. Toen we gingen studeren, kozen we wel bewust voor een andere stad. Het was tijd om onze eigen identiteit te versterken en moesten daarvoor wat loskomen van elkaar. Maar ook al waren we kilometers van elkaar verwijderd, als er iets was vonden we de ander altijd terug. Dan bleef mijn broer weleens slapen in mijn studentenkamer in Gent, of ik bij hem in Brussel.

Het was via Yannic dat ik mijn man leerde kennen. Sinds hun studententijd waren ze heel goede vrienden geworden. Ik trouwde met hem en we kregen een zoon en een dochter. Ook Yannic leerde iemand kennen en stichtte een gezin met twee dochters. We zagen elkaar niet alleen op alle familieaangelegenheden en onze jaarlijkse skivakantie, maar deelden ook voor een groot stuk dezelfde vriendenkring. We leidden elk ons eigen leven en als

het goed ging, konden we elkaar loslaten. Het was vooral bij tegenslagen dat we de ander opzochten voor steun en goede moed.

## MAANDEN VAN WANHOOP

In zijn veertigerjaren raakte mijn tweelingbroer in een diepe put verzeild. Jarenlang vocht hij tegen zijn angsten en depressie. Hij had vaak ook goede momenten waarbij hij zich leek te herpakken, tot hij weer herviel. Ik probeerde er zoveel mogelijk voor hem te zijn, hem moed in te spreken en te ondersteunen waar ik kon. Ook anderen uit zijn dichte omgeving hebben hun best gedaan om mijn broer te helpen. Bovendien kreeg hij professionele hulp.

Toch verloor Yannic zichzelf hoe langer hoe meer in de eenzaamheid. Hij zag geen toekomst meer en raakte zijn motivatie kwijt om beter te worden. In april gingen we nog samen op skivakantie en genoot hij van de tijd met zijn twee dochters en familie, maar we zagen ook wel dat hij worstelde met zichzelf. De zware medicatie die hij moest nemen maakte het er niet makkelijker op. Dat mijn broer het moeilijk had was duidelijk, maar we wisten niet dat binnenkort onze levens zouden veranderen.

Op een zondagnamiddag kwam mijn broer onaangekondigd langs bij mij thuis. We zaten op het terras terwijl hij vertelde over hoe slecht hij zich voelde. Hij herkende zichzelf niet meer. 'Iets neemt over, Ilse', zei hij. 'Ik heb geen controle meer over mezelf. Alsof ik in een tunnel word gezogen waar ik niet meer uit raak. Dit ben ik niet meer. Dit is niet de Yannic die jullie kennen. Ik wil dat je dat weet, dat iedereen dat weet.' Ik probeerde er zoals altijd voor hem te zijn, door te luisteren en hem aan te moedigen.

Bij zijn vertrek aan het tuinpoortje pakte hij me plots stevig vast. Dat verbaasde me, want knuffelen was niet van onze gewoonte. In die omhelzing zei ik nog: 'Ik weet het, Yannic, maar het komt goed.' Wist ik veel dat het mijn laatste woorden zouden zijn tegen mijn tweelingbroer. Drie dagen

daarna, op 29 juni 2022, stapte Yannic uit het leven. Achteraf begreep ik dat hij die dag afscheid is komen nemen. Ik denk dat hij dat nodig had om rust te vinden.

## Verwarde roes

De eerste maanden na het overlijden van Yannic ging het absoluut niet goed met mij. Hoe kon hij ons zo achterlaten? Hoe kon ik verdergaan zonder mijn tweelingbroer? Het verdriet was zeer uitputtend, het gemis erg pijnlijk. Iets in mij was gebroken. Het slorpte alle geluk en levensenergie op en liet mij achter met een immense leegte.

Ik voelde mij niet alleen ontzettend schuldig om wat er was gebeurd, maar ook omdat ik nog leefde en hij er niet meer was. Het was moeilijk om te aanvaarden dat zijn lijdensweg zo zwaar was geworden dat hij uiteindelijk die keuze had moeten maken. Het is zijn eigen beslissing geweest om uit het leven te stappen. Rationeel weet ik dat ik daar niet schuldig aan ben, maar ik voelde het wel zo aan. We hebben allemaal onze uiterste best gedaan om hem te helpen. Zijn vrienden, familie, de zorgverleners en ik. Ook Yannic heeft stevig gevochten, uit liefde voor iedereen die hij graag zag zelfs langer en harder dan hij voor zichzelf zou hebben gedaan. Maar blijkbaar was de vijand te sterk.

Ook al kon ik dat wel begrijpen, emotioneel was het maar moeilijk te plaatsen. Hij was dood en ik leefde nog. Mijn geweten kon dat niet aan, want het was oneerlijk en verkeerd. Het betekende ook een verbreking van ons twinpact. De afspraak was om er altijd voor elkaar te zijn en samen oud te worden. Dus nu hij weg was, kon ik toch niet blijven leven? Ik was zo in de war dat ik begon te geloven uit loyaliteit hem achterna te moeten gaan in de dood. Sterven wilde ik niet, maar het leek me ondenkbaar om verder te gaan zonder mijn tweelinghelft. Na de periode van diepe wanhoop van mijn broer startte die van mij.

Die donkere gedachten bleven een lange tijd door mijn hoofd spoken. Ik zat met heel wat levensvragen en twijfels over mijn eigen bestaan, en dat

van ons als tweeling. Uit schuldgevoel blokkeerde ik ieder gevoel van geluk. Ik gunde mezelf geen enkel plezier meer. Het liefst wilde ik niets meer voelen, niet meer denken, niet meer leven. Helder denken lukte niet altijd meer en ik raakte steeds meer verstrikt in een donkere, verwarde roes. Ik herkende mezelf niet meer, want ik wist niet wie ik was zonder Yannic. Me slecht voelen leek me een gepaste straf. Ik had het gevoel dat ik moest boeten omdat ik hem niet had kunnen helpen of beschermen tegen zijn mentale vijand.

In die periode draaide alles in mijn leven rond mijn overleden broer. Op alle mogelijke manieren probeerde ik onze relatie in stand te houden. Urenlang zocht ik naar foto's uit onze kindertijd en hing ze op in mijn bureau, waardoor een *tweelingenmuur* ontstond. Om hem dichterbij me te voelen droeg ik ook vaak zijn kleren. Ik beperkte mijn sociale contacten en ontzegde mezelf leuke momenten. Zelfs onze verjaardag wilde ik niet meer vieren.

In die moeilijke periode was mijn slaap verstoord. 's Nachts werd ik vaker wakker en lag ik te piekeren over mijn broers dood. Tijdens die nachtelijke uren kwamen er weinig mooie herinneringen uit onze kindertijd in me op, of al het plezier dat we doorheen de jaren samen hadden beleefd. Ik kon alleen maar denken aan hoe slecht en eenzaam hij zich de laatste maanden van zijn leven had gevoeld, aan de keuze die hij had gemaakt en aan hoe ongelofelijk hard ik hem miste.

## VERBONDEN WILLEN BLIJVEN

Ongeveer een maand na Yannic's overlijden lag ik te slapen en droomde ik over hem. Toen ik hem zag, besepte ik plots dat ik aan het dromen was. Daar stond hij, vlak voor me. Net levensecht. Ik kon met hem praten en hem aanraken. Yannic was bij me. Het was een onvergetelijke ervaring, die me hoop en perspectief gaf.

### Droom | Blijf bij me | 28 juli 2022

Ik ben in een museum met heel wat mensen om me heen. Ik vraag me af wat ik daar eigenlijk doe. Iets verder aan een grote vitrine zie ik mijn overleden broer staan. Hij geeft uitleg aan bezoekers van het museum. Ik moet wel aan het dromen zijn, denk ik, want hij is dood. Natuurlijk wil ik hem graag spreken dus loop ik naar hem toe, maar hij lijkt steeds verder van mij weg te gaan. Hij lijkt in de war, alsof hij op zoek is naar iets. Ik word zenuwachtig, want ik mag hem niet kwijtspelen. Dit is mijn kans om mijn broer terug te zien en om hem vragen te stellen. Ik loop op hem af, grijp hem stevig vast bij zijn arm en spreek hem aan.

Ik: 'Hoe kom jij hier terecht? Wat is er gebeurd? Wat heb je gedaan?'  
Hij: 'Ilse. Ik weet het niet. Ik wilde uit die tunnel en plots ben ik hier.'

Hij heeft het over de tunnel waar hij niet uit kon raken. Intussen gaat hij verder op zoek naar iets.

Ik: 'Wat zoek je?'

Hij: 'Ik heb schoolbrillen nodig voor de meisjes. Ik moest die nog gaan halen.'

Schoolbrillen? Ik begrijp er niets van. Hij stapt van me weg dus loop ik hem achterna. Wanneer ik hem heb ingehaald, ga ik voor hem staan.

Hij: 'Ilse, ik moet hier weg, maar ik weet niet waarheen.'

Ik: 'Kom dan terug naar hier. Kom mij opzoeken in mijn dromen. Ik kan boodschappen doorgeven aan de meisjes. Ik wil je terugzien.'

Ik sla mijn armen rond mijn broer en hou hem heel stevig vast. Dit voelt net echt. Alsof hij werkelijk voor me staat en we elkaar omhelzen. Eindelijk is hij dicht bij mij, eindelijk zijn we herenigd. Ik begin heel hard te huilen en zeg: 'Ga niet weg, blijf alsjeblieft bij me', maar plots heb ik niemand meer in mijn armen.

Toen ik wakker werd, had ik gemengde gevoelens. Ik was triest omdat ik opnieuw afscheid had moeten nemen van mijn broer. Heel even was hij zo dichtbij, maar ik had hem weer moeten afgeven. Dat vond ik een vreselijk gevoel. Ik wilde hem in de droom niet loslaten, maar bij hem blijven. Waarom kon ik hem niet meebrengen naar het wakkere leven?

Hem weer in mijn armen kunnen vasthouden maakte me ook heel blij. We hadden met elkaar gepraat en ik had hem geknuffeld. Ook al was het maar even in mijn droom, hij was er weer! Het voelde allemaal zo levensecht. Alsof het werkelijk was gebeurd. Die droomervaring gaf me een opgelucht en vredig gevoel, want mijn broer was niet helemaal verdwenen. In mijn dromen was hij er nog.

Daarna vroeg ik me af wat er me eigenlijk was overkomen. Had mijn broer me echt bezocht in mijn dromen? Was ik nu helemaal gek geworden? Ik had heel veel vragen, maar wat ik zeker wist, was dat ik me voor het eerst weer heel even goed had gevoeld. Ik wilde hem snel terugzien.

Die ochtend was ik zo onder de indruk van mijn droom dat ik er meteen over vertelde tegen mijn man en kinderen. Ik had een enorme glimlach op mijn gezicht, maar ook tranen van verdriet in mijn ogen. Dat was voor mij en mijn gezin een belangrijk moment. Ze beseften dat ik het nodig had om te kunnen dromen over Yannic, en moedigden me aan om te onderzoeken hoe ik die mooie ervaring kon herhalen.

## Antwoorden zoeken

Naarstig ging ik op zoek naar informatie over wat er kon gebeurd zijn in mijn droom. Al snel leerde ik dat het een lucide droom was. Daar had ik nog nooit over gehoord. Ik had wel al eerder lucide momenten ervaren tijdens het dromen, maar ik had daar verder niet bij stilgestaan. Die dromen hadden geen indruk nagelaten, wat nu helemaal anders was. Omdat ik elke dag zoveel bezig was met Yannic en verlangde om hem terug te zien, droomde ik blinkbaar over hem. Door hem te zien en te snappen dat dat onmogelijk was, werd ik lucide en kon ik mijn droom bewust meemaken.

Alles in de droom gebeurde vanzelf. Ik wilde hem spreken dus ging ik hem achterna wanneer hij van me wegliep. Ik stelde hem de vragen die mij overdag bezighielden. Dat was niet gepland of voorbereid, ik deed het in mijn droom automatisch. Ik wist helemaal niet dat ik iemand in mijn droom achterna kon gaan, kon omhelzen of bepaalde vragen kon stellen. Zonder het te beseffen stuurde ik zo al een beetje mijn droom.

In die periode las ik het boek *Helpen bij verlies en verdriet* van de Belgische psycholoog en rouwdeskundige Manu Keirse. Daaruit leerde ik dat je een overleden dierbare niet moet loslaten, maar eerder anders moet leren vasthouden. Eerst wist ik niet wat dat voor mij betekende. Hoe kon ik Yannic anders vasthouden dan zoals ik altijd had gedaan toen hij nog leefde? Wat hield dat anders dan juist in? Toen besepte ik dat mijn dromen misschien konden helpen.

## Yick en ik

Een maand na de eerste lucide droom had ik een tweede spontane lucide droom. Het werd opnieuw een ervaring die een diepe indruk zou nalaten. Ik besepte niet meteen dat ik aan het dromen was, tot het me werd ingefluisterd.

### Droom | Samen een laatste keer skiën | 28 augustus 2022

Het is nacht en ik sta aan mijn voordeur. We zijn valiezen in de auto aan het steken, want we gaan op onze jaarlijkse skireis. Plots zie ik wat verderop ook mijn broer zijn auto laden. Hij loopt heen en weer alsof hij iets zoekt of vergeten is. Ik ben wat van streek omdat hij eigenlijk dood is en hij nu ineens voor me staat. Verward staar ik hem aan. Daarop draait hij zich naar mij om en spreekt me aan.

Hij: 'Ilse, wat is er? Ben je nog niet goed wakker? Zijn jullie al klaar met inpakken?'

Ik blijf hem perplex aankijken.

Ik: 'Hoe kom jij hier? Je bent dood. Je kan hier niet zijn.'

Hij: 'Ik heb iets geregeld. Ik wilde nog een laatste keer samen gaan skiën. Als je een mooie kans krijgt, moet je die grijpen hè. Ik ben klaar met inpakken, maar ik heb het gevoel dat ik toch nog iets vergeet.'

Hij draait zich om en gaat weer verder met inpakken. Nog steeds vind ik dit raar en voel ik dat er iets niet klopt, maar ik kan er de vinger niet op leggen. Plots ben ik onderweg naar de huisarts om advies te vragen, maar de weg er naartoe duurt lang. Wanneer ik in de dokterspraktijk ben, vraag ik de arts hoe het kan dat mijn broer terug is. Zij kijkt mij vragend aan en zegt: 'Maakt dat iets uit? Geniet er gewoon van dat hij terug is.'

Ik blijf vragen hoelang hij zal blijven, of hij na de skivakantie weer weg moet en wat er dan zal gebeuren met hem. Mijn huisarts haalt er een andere dokter bij voor een tweede advies. Die zegt: 'Ilse, je bent aan het dromen en in je dromen kan je je broer zien wanneer en zolang je maar wil. Geniet ervan!'

Plots besef ik dat ik weer een lucide droom heb. Verdorie, denk ik, ik ben mijn tijd aan het verdoen. Ik moet bij mijn broer zijn! Ik wil nog teruggaan naar hem, maar dat lukt me niet.

Toen ik wakker werd, was ik weer erg in de war. Opnieuw had ik mijn broer gezien en dat deed deugd. Maar omdat ik niet meteen doorhad dat ik aan het dromen was, was ik er niet in geslaagd om tijd met hem te spenderen. Ik was in de droom vooral bezig geweest met het zoeken naar een verklaring waarom hij daar was en ging uitleg vragen aan mijn huisarts. Zij maakte me duidelijk dat ik aan het dromen was en dat ik zo mijn broer kon blijven zien wanneer ik dat wilde. Ik moest van die momenten ook proberen genieten, gaf ze nog mee.

Na die tweede spontane lucide droom kreeg ik er nog een paar. In die dromen konden mijn broer en ik elkaar terugzien en voelde ik me weer verbonden met hem. Lucide dromen bleken mijn kans te zijn om mijn overleden broer anders te blijven vasthouden, zoals Manu Keirse schreef. Dat idee gaf me heel veel hoop. Ik kon al niet wachten tot ik weer over hem zou dromen.

Yannic was overleden, maar leefde nu als een herinnering verder in mijn dromen. Ik noemde mijn droombroer Yick en hij werd het hoofdpersonage in al mijn lucide dromen. Hem kon ik wel nog spreken en vastpakken. Yick was de houvast die ik nodig had om de dood van Yannic te verwerken, en de maanden van wanhoop te overleven.

Als ik zelf wilde kiezen wanneer ik Yick weer zou zien, moest ik zelf lucide dromen kunnen uitlokken dus begon ik heel veel boeken te lezen. Ik las over wat er in je hersenen gebeurt als je droomt, wat het verschil is tussen gewone en lucide dromen en hoe je zelf luciditeit kan opwekken. Als eerder rationeel denkend persoon werd ik uitgedaagd om mijn geest te verruimen zodat ik de droomwereld kon begrijpen. Niet wetende of dit zou werken, of het een goede aanpak zou zijn voor mij en of het voldoende zou blijken, ging ik aan de slag.