

DROOM

**Begrijp, beïnvloed en
onthoud je dromen**

*Merijn van de Laar
de slaapwetenschapper*

© 2026 Merijn van de Laar / UvNL Press
(een imprint van Maven Publishing B.V.)

Published in agreement with
Sebes Bisseling Kleuver Literary Agency

www.mavenpublishing.nl

Art direction Studio Yoko
Zetwerk Coco Bookmedia
Drukwerk Wilco

ISBN boek 978 94 934 3454 7
ISBN e-boek 978 94 655 2047 6
NUR 320

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of
op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder
voorafgaande toestemming van de uitgever. Gebruik
voor tekst- en/of datamining is niet toegestaan.

Vooraf

Wat mooi dat we je nieuwsgierig hebben gemaakt naar dit boek. Dat is precies de missie van de Universiteit van Nederland: nieuwsgierigheid aanzetten. Bij jou, en hopelijk ook bij heel veel anderen. Dat doen we al meer dan tien jaar met gratis video's en podcasts en nu ook met boeken. Ons allereerste boek, dat jij nu in je handen hebt, maakt ons ongelooflijk trots.

Vooraf omdat het geschreven is door Merijn van de Laar, de slaapwetenschapper. Wij merken altijd dat video's en podcasts over slapen ontzettend goed bekeken en beluisterd worden. Iedereen slaapt, en veel mensen zijn benieuwd naar hoe het werkt. Merijn slurpt nieuwe wetenschappelijke kennis over slaap en dromen op en kan die als geen ander vertalen naar begrijpelijke informatie die voor iedereen relevant is. Bovendien is Merijn een van de meest sympathieke wetenschappers die we kennen.

Dit boek is een nieuw hoofdstuk voor hem, voor ons en hopelijk ook voor jou als lezer. Het geeft inzichten in hoe je brein 's nachts werkt en die kennis kan je nacht echt veranderen. Ik houd je niet langer op, ga lekker lezen en laat ons weten wat je ervan vindt.

Merijn Doggen

hoofdredacteur Universiteit van Nederland
uitgever UvNL Press

Inhoud

Inleiding: Het levensarchief 11

Deel I De oorsprong van droomideeën

1 De geschiedenis van dromen 27

2 Van mystiek naar wetenschap 35

Deel II Het dromende brein

3 Wat er 's nachts in je hoofd gebeurt 47

4 Droomt iedereen? 65

Techniek 1: Dromen opmerken 76

5 Waarom je droom vreemd, intens of soms gewoon saai kan zijn 79

Techniek 2: Patroonherkenning 91

Deel III De functie van dromen

6 Stress, emoties en je nachtelijke brein 97

Techniek 3: Dromen begrijpen 104

7 **Waarom droom je over je werk,
je verleden of je ex?** 107

Techniek 4: Terugkerende dromen
begrijpen 115

8 **Nachtmerries en andere dingen die je
's nachts laten schrikken** 117

Deel IV Dromen begrijpen en ermee werken

9 **Betekent een droom altijd iets?** 139

10 **Dromen sturen** 147

Techniek 5: Dromen bewust meemaken 162

Deel V Slaapverbetering en oefeningen

11 **Betere slaap = andere dromen** 167

Techniek 6: Dromen veranderen 179

Epiloog 181

Woord van dank 187

Oefenmateriaal 189

Referenties 195

Voor mam en pap, die altijd de vonk in mijn hart
hebben gezien en mijn dromen hebben aangewakkerd.
Jullie liefde is mijn thuis. Ik hou van jullie, voor altijd.

Inleiding

Het levensarchief

Mijn allereerste droom herinner ik me nog levendig. Ik was 5 jaar oud en stond op de top van een hoge berg. In de verte zag ik mijn ouders staan, elk aan een andere kant van de voet van de berg. Ze konden me niet bereiken. Terwijl er een koude wind om me heen waaide, werd ik overvallen door een gevoel van eenzaamheid en hopeloosheid. Ik werd wakker met tranen in mijn ogen. In datzelfde jaar gingen mijn ouders uit elkaar. Het gevoel dat ik tijdens die droom had, kan ik nog steeds heel levendig oproepen.

Dromen kunnen gepaard gaan met gevoelens van angst, verlatenheid en controleverlies. Ze kunnen je meevoeren naar grote hoogten en je vervullen met een euforisch en intens gelukkig gevoel. Sommige dromen blijven ons tientallen jaren bij; andere lossen binnen enkele seconden na het ontwaken op. Door mijn eerste droom vroeg ik me jaren later af of dromen voorspellend kunnen zijn. Kunnen ze toekomstige gebeurtenissen aankondigen of waarheden weerspiegelen waarvan we ons nog niet bewust zijn? Of zijn ze slechts betekenisloze bijproducten van een slapend brein: willekeurige hersenactiviteit verpakt in verhalen?

In alle culturen en door de hele geschiedenis heen hebben mensen betekenis gezocht in hun dromen. Ze werden gezien als voorspellingen, waarschuwingen of boodschappen van

goden, geesten of het onbewuste. Een geruststelling voor wie niet van 'zweverigheid' houdt: dit boek biedt geen mystieke interpretaties of symbolische ontcijfering. Het bekijkt dromen vanuit de neurowetenschap en de psychologie. Dromen zijn namelijk geen puzzels die opgelost moeten worden, maar natuurlijke en betekenisvolle producten van een brein dat tijdens de slaap actief blijft.

Dit boek laat zien hoe dromen voortkomen uit de verwerking van emoties, herinneringen en dagelijkse ervaringen, en het biedt praktische technieken om ermee te werken. Elk hoofdstuk combineert droomverhalen met wetenschappelijk bewijs en eenvoudige oefeningen. Zo word je stap voor stap begeleid bij het begrijpen van dromen als betekenisvolle weerspiegelingen van een brein in actie. Je droom kan zo een instrument worden voor inzicht, emotionele verwerking en persoonlijke groei.

Voordat we in de materie duiken, is het goed om drie dingen te onderscheiden: wat we vanuit de wetenschap redelijk goed weten over dromen, wat we vermoeden en wat nog onbekend is.

Wat de wetenschap redelijk goed weet

Onderzoekers hebben veel geleerd over het slapende brein. Tijdens onze slaap gaan we door verschillende fasen. Of en hoe we dromen verschilt per fase. Zo weten we dat de REM-slaap (*rapid eye movement*) sterk verbonden is met levendig dromen en emotionele verwerking. Dromen helpen ons waarschijnlijk om herinneringen op te slaan, dingen juist te vergeten, emoties te verwerken en zelfs creatieve ideeën te laten ontstaan. In dit boek onderzoeken we hoe hersengebieden tijdens de slaap samenwerken om vorm te geven aan wat we dromen.

We weten dat slaap geen passieve toestand is, maar een zeer actief proces. Hersengolven, neurotransmitters en verschillende slaapfasen zijn inmiddels goed onderzocht. Veel oefeningen in dit boek bouwen voort op deze stevige wetenschappelijke basis: van het verbeteren van je droomherinnering tot het herkennen van patronen en het gebruiken van REM-dromen om emoties beter te begrijpen.

Wat de wetenschap vermoedt

Er zijn ook gebieden waarop wetenschappers nog zoekende zijn. Zo zouden REM-dromen ons kunnen helpen om sociale interacties te ‘oefenen’, problemen op te lossen of onverwerkte emoties een plek te geven. Daarnaast kunnen dromen mogelijk fungeren als een ‘creatieve speeltuin’, waarin ideeën op een nieuwe manier met elkaar worden gecombineerd.

Wetenschappers vermoeden bovendien dat REM-dromen worden beïnvloed door stress, emoties en onze persoonlijkheid. Sommige mensen hebben meer symbolische dromen, andere juist heel realistische. Mogelijk helpen dromen ons om ons aan te passen aan het soms onvoorspelbare leven. Het je actief herinneren van dromen kan deze processen versterken, maar de precieze mechanismen hierachter worden nog onderzocht. In dit boek vind je praktische suggesties om deze mogelijkheden te verkennen en te leren van je eigen droomervaringen.

Wat (nog) niet duidelijk is vanuit de wetenschap

Zelfs vandaag de dag blijven veel aspecten van dromen een mysterie. De inhoud van dromen wordt bijvoorbeeld vooral bestudeerd via zelfrapportage. Hulpmiddelen zoals AI en grote droomdatabases helpen om patronen te ontdekken, maar we kunnen dromen nog niet rechtstreeks vanuit het brein meten. Er is nog geen volledig begrip van hoe dromen precies ontstaan.

We weten ook niet precies waarom de herinneringen van mensen zo sterk van elkaar verschillen. Waarom herinnert de ene persoon elke dag zijn dromen levendig, terwijl de ander zich er nauwelijks één kan herinneren? Hierin spelen biologische, psychologische en genetische factoren waarschijnlijk een rol, maar de precieze verklaring is er nog niet.

Dromen geven ons waardevolle informatie over het brein in actie, maar veel blijft onbekend. Daarom zijn bij het lezen van dit boek jouw nieuwsgierigheid en persoonlijke observaties minstens zo belangrijk als de wetenschappelijke kennis. Misschien merk je tijdens het lezen wel patronen op in je eigen dromen die je nooit eerder zijn opgevallen: terugkerende plekken, bepaalde emoties of onverwachte symbolen en situaties die vreemd genoeg toch vertrouwd aanvoelen. Juist die persoonlijke ervaringen kunnen vragen oproepen waar de wetenschap nog geen sluitend antwoord op heeft. Misschien komt de volgende grote ontdekking niet alleen uit laboratoria of hersenscans, maar ook uit de aandacht waarmee mensen hun innerlijke wereld leren observeren.

Het levensarchief

Stel je een plek in je hoofd voor waar alle sporen van je langetermijngeheugen zijn opgeslagen. Er staan als het ware allemaal mappen die te maken hebben met jouw ervaringen. Beelden, gesprekken en emoties zijn daarin opgeslagen in documenten die niet netjes geordend zijn zoals in een archief, maar juist op een associatieve manier met elkaar verbonden zijn. Die herinneringen liggen dus niet op één plek opgeslagen, maar in een netwerk dat verspreid is over de buitenste laag van ons brein: de *neocortex*. Dat netwerk noem ik het 'levensarchief', dat de basis vormt van onze dromen.

In het volgende hoofdstuk ga ik eerst in op de verschil-

lende fasen waarin we dromen, want daarin verschillen de dromen nogal. De dromen die we tijdens de NREM-slaap (*non-rapid eye movement*) ervaren, zijn vaak feitelijker en minder levendig. Ze vormen geen compleet verhaal en bestaan eerder uit losse indrukken. Je kunt ze zien als een directe weerspiegeling van de pagina's met nieuwe informatie die door een archivaris in onze bijbehorende mappen worden gestopt. Soms geven dromen tijdens de NREM-slaap je een inkijkje in blaadjes met oudere informatie die opnieuw door de archivaris worden gecategoriseerd: de inhoud van onze dagelijkse ervaringen. Dan droom je niet alleen over de feiten van wat je hebt meegemaakt, maar ook over de context eromheen – zoals hoe je lichaam voelde, welke emoties op de voorgrond stonden en welke subtiele indrukken je destijds misschien nauwelijks bewust registreerde, maar die wel zijn blijven hangen.

Tijdens het REM-dromen lijkt juist een kunstzinnige droomontwerper actief door dat archief te bladeren, maar niet volgens een logisch systeem. Hij combineert pagina's die op het eerste gezicht niets met elkaar te maken hebben: een straat uit je jeugd kan ineens verbonden worden met een recent gesprek op je werk, of een gevoel van spanning kan zich vermengen met een oude herinnering aan school. Juist die onverwachte combinaties maken dromen zo vreemd, maar ook zo betekenisvol.

Wat je dan ervaart als een REM-droom, lijkt een herwerking van die opgeslagen ervaringen te zijn. Niet om ze letterlijk terug te halen, maar om ze opnieuw te schikken, te testen, te verwerken of te integreren in hoe je jezelf en je leven begrijpt. Tijdens die REM-droom is het brein voortdurend de mappen aan het selecteren en combineren.

Er wordt hoe dan ook zowel tijdens de REM als tijdens de NREM hard gewerkt in dat archief gedurende de nacht. En dat

werk weerspiegelt en ondersteunt waarschijnlijk drie belangrijke functies:

Geheugen. Tijdens de NREM-slaap is het geheugenproces dus te vergelijken met een archivaris die pagina's sorteert en in de juiste map steekt. De dromen die daarbij horen zijn vaak korte flarden van herinneringen die mogelijk samenhangen met wat er wordt opgeslagen of opnieuw wordt gecategoriseerd. Onderzoek naar de creatievere dromen van de REM-slaap suggereert dat hierin verbanden worden gelegd en belangrijke, vaak emotionele ervaringen meer nadruk krijgen en minder belangrijke details vervagen. De dromen zijn hierbij levendiger en verhalender, alsof losse stukken samenkomen in een nieuw geheel. Samen zorgen deze fasen ervoor dat je brein bepaalt wat belangrijk is. De dromen die je ervaart zijn een glimp van dat proces: je ziet hoe herinneringen in je hersenen worden gesorteerd, geprioriteerd en met elkaar worden verbonden.

Emotionele balans. Dromen weerspiegelen ook een soort emotionele archiefkamer. Niet alleen de feiten worden bewaard, maar ook de lading die eraan vastzit. In REM-dromen worden die mappen door de droomontwerper opnieuw geopend en worden levendige en emotionele situaties gecreëerd uit eerdere ervaringen, niet om ze exact te herbeleven, maar om emoties te verwerken. Onderzoek suggereert dat spanningen, angsten of sterke emoties als het ware opnieuw worden opgeroepen en herbeleefd, zodat ze minder overwelldigend worden. Daardoor voelen veel mensen zich na een nacht goed slapen emotioneel vaak beter in balans. In die zin fungeert het archief tijdens de REM als een plek waar emotionele overbelasting door de droomontwerper wordt afgevoerd en de boel opnieuw in evenwicht wordt gebracht.