****17-6-2012

Werkstuk voor Psychologie over dromen door -

*Hebben alle dromen die je hebt te maken met gebeurtenissen uit het dagelijks- leven?* Volgens sommige theorieën wel, maar er is geen concreet bewijs gevonden.

|  |  |
| --- | --- |
| - | Dromen |

**Dromen**

*Hebben alle dromen die je hebt te maken met gebeurtenissen uit het dagelijks leven?*

**Index**

Hoofdstuk 1: De inleiding Blz. 3Hoofdstuk 2: Dromen in het algemeen Blz. 4
Hoofdstuk 3: De rede van dromen Blz. 5
Hoofdstuk 4: Verschillende fasen slaap Blz. 6Hoofdstuk 5: Soorten dromen Blz. 7
Hoofdstuk 6: De samenvatting Blz. 8, 9
Hoofdstuk 7: De conclusie Blz. 10
Hoofdstuk 8: De literatuurlijst Blz. 11, 12

**De inleiding**

De hoofdvraag van mijn werkstuk over dromen is: *‘Hebben alle dromen die je hebt te maken met gebeurtenissen uit het dagelijks leven?’*.

 Voordat ik begon met het maken van het hoofdstuk ‘De Rede van dromen’ dacht ik het antwoord op de hoofdvraag al te weten. Ik had nog niet alle informatie die ik nodig had opgezocht, en kon op Nederlandstalige websites maar één theorie vinden. Vaak waren dit een beetje spirituele websites, van mensen die werken in de ‘Dromen- branche’. Toen ik per ongeluk een Engelstalig filmpje tegenkwam, bleken er meer theorieën te bestaan over de rede van dromen, en de oorzaken daarvan. Ik ben verder gaan zoeken, en kwam tot de conclusie dat er inderdaad meer theorieën over dromen bestaan. Ik heb tijdens het maken van dit werkstuk veel nieuwe dingen geleerd. Ik wist al wel wat dingen over dromen, omdat ik het altijd al een interessant onderwerp heb gevonden. Ik heb dit onderwerp dan ook gekozen omdat ik mij altijd al heb afgevraagd wat dromen zijn, en waardoor ze veroorzaakt worden. De onderzoeksvraag is relevant voor mensen die bijvoorbeeld een spreekbeurt of werkstuk over dromen willen maken, omdat ze dan extra informatie kunnen gebruiken. De onderzoeksvraag is ook relevant voor mensen die gewoon wat meer over dromen te weten willen komen.

**Dromen in het algemeen**

Dromen zijn kleine ‘filmpjes’ die je ziet in je slaap. Deze ‘filmpjes’ hebben een begin en een einde.
Je hersenen maken deze ‘filmpjes’ aan de hand van korte flitsende beelden in je slaap. Ook hoor je tijdens het dromen geluid, heb je soms gedachten, en heel soms ruik je iets, maar dit komt bijna nooit voor. Ook kun je in dromen emoties hebben. Als je droomt dat je de loterij wint, ben je natuurlijk blij. In dromen duren handelingen net zo lang als ze normaal gesproken doen als je wakker bent, als gaan sommige handelingen natuurlijk wel sneller dan normaal. Als je droomt dat je heel erg hard kunt rennen, en je in het echt helemaal niet hard kunt rennen, ren je in een droom natuurlijk sneller dan in het echt. Maar dingen zoals een appel schillen, of een trap oplopen duren even lang als in het ‘echt’. Het verloop van een droom kan vergeleken worden met een film, daar worden meerdere dagen, maanden, of zelfs jaren in een paar uur verwerkt, zonder dat alles ‘voorbij flitst’. In een droom kan maar één ding tegelijk gedaan worden, terwijl in het echt meerdere dingen tegelijk gedaan kunnen worden. Zo kun je in het echt eten koken, en met iemand praten tegelijk, maar in een droom niet. Je kunt in een droom dan óf eten koken, óf met iemand praten. Deze manier van denken heet *‘singlemindedness’*.

**De rede van dromen**

Over de reden van dromen zijn de meningen verdeeld, omdat er geen ‘hard’ bewijs gebruikt kan worden. Je kunt een droom niet ‘vastpakken’ of even op pauze zetten. Ook kun je niet aan iemand vragen waarover hij/ zij heeft gedroomd en dan kloppende informatie krijgen. Dit komt omdat je 95% van een droom vergeet. Hierdoor onthoud je alleen de dingen die in je droom voorkwamen die onmogelijk zijn. Wel is er onderzoek gedaan naar dromen, waarbij slapende mensen met een computer werden verbonden die hersenactiviteit meet. In een bepaald stadium van de slaap van een persoon begon zich een ‘aparte’ soort hersenactiviteit te vertonen. Proefpersonen bevestigde meestal dat ze tijdens die periode een droom hadden. Ik ga de drie meest bekende theorieën behandelen. Let op: het is dus niet bekend welke van deze theorieën daadwerkelijk klopt.

**Theorie een:**

Je hebt een bewust en een onbewust cortex in je brein. Als je iets nieuws leert zoals een instrument bespelen of een nieuw soort puzzel leert oplossen, spelen zich in je bewuste cortex ‘patronen van elektrische stroompjes ’af. Tijdens je slaap verplaatsen de stroompjes zich van je bewuste- naar je onbewuste- cortex. Deze ‘patronen van elektrische stroompjes’ herhalen zich dus in je onbewuste cortex. Je onbewuste cortex weet niet wat het met de stroompjes moet doen en maakt er ‘verhaaltjes’ van. Deze ‘verhaaltjes’ zijn dus je dromen. Tijdens je dromen is je onbewuste cortex informatie aan het ordenen. Aanhangers van deze theorie denken dus dat dromen ‘per ongeluk’ gebeurt, en dat het betekend dat je onbewuste cortex aan het ordenen is.

**Theorie twee:**

Op een dag maak je verschillende dingen mee. Deze gebeurtenissen kunnen positief zijn, zoals iets lekkers eten of een aardig iemand leren kennen, maar ook negatief, zoals uitgelachen worden of je bezeren. In je dromen worden deze gebeurtenissen verwerkt. In je dromen komen dus je angsten en verlangens naar voren.

**Theorie drie:**

De meeste emoties in dromen zijn negatief, zoals angst, verdriet, of boosheid. De theorie luidt dat vroeger (rond de oertijd) mensen geen idee hadden van wat gevaarlijk was en wat niet, en wat voor gevaren ze mee te maken zouden kunnen krijgen op een dag. In hun dromen zou het brein verschillende situaties nabootsen, en er zo voor zorgen dat de mensen zouden weten wat ze moesten doen als ze in een dergelijke situatie terecht zouden komen.

**Verschillende fasen slaap**

Er zijn vier verschillende fasen slaap. Hieronder volgt voor elke fase een korte uitleg:

**Fase een: Het doezelen**

Tijdens deze fase dwalen je gedachten af, maken je ogen langzame bewegingen, en ontspannen je spieren zich. Vaak denken mensen dat ze nog wakker zijn, maar dat is dus niet zo. De bewegingen die je ogen maken tijdens het doezelen heet SEM, dit staat voor *slow eye movements*. Deze fase duurt een paar minuten.

**Fase twee: De lichte slaap**

Tijdens deze fase is de slaper dieper in slaap als in fase een, zijn de spieren nog slapper, en heb je geen gedachten meer. In deze fase gaan sommige mensen slaapwandelen, bedplassen, of praten. Deze fase duurt ongeveer een half uur.

**Fase drie: De diepe slaap**

Tijdens deze fase daalt de bloeddruk, de hartslag en de lichaamstemperatuur. In deze fase is de slaper bijna niet wakker te maken, en verkeerd in een hele diepe slaap. De diepe slaap komt alleen voor bij mensen van ongeveer onder de 50 jaar. Bij een gezonde volwassene duurt deze fase ongeveer een uur.

**Fase vier: De REM-slaap**

In deze fase komen dromen voor. Ook versnelt de hartslag en de ademhaling, en worden maakt snelle oogbewegingen gemaakt. Deze oogbewegingen heten REM, dit staat voor *rapid eye movements.* Soms maken vingers en tenen schokkende bewegingen. De REM-slaap duurt ongeveer 90 minuten.

**Soorten dromen**

Er zijn veel te veel verschillende soorten dromen om te behandelen, dus behandel ik in dit werkstuk alleen de meest voorkomende.

**Nachtmerries**

Nachtmerries zijn vervelende dromen, die meestal een slecht einde hebben. De oorzaak van nachtmerries is niet echt bekend, maar het komt vaak voor dat mensen last krijgen van nachtmerries na een traumatische ervaring, of stressvolle periodes. Kinderen van 4 tot en met 7 jaar hebben het meeste last van nachtmerries, daarna worden de nachtmerries meestal minder. Sommige mensen geloven dat dromenvangers nachtmerries tegenhouden.

**Verwerkingsdromen**

In een verwerkingsdroom ‘verwerk’ je letterlijk gebeurtenissen die je hebt meegemaakt in je leven. Dit kunnen kleine, onbelangrijke dingen zijn, maar ook ingrijpende, zoals de dood van iemand die je hebt gekend.

**Helderziende dromen**

Bij helderziende dromen kijk je in je droom naar de toekomst. Veel mensen geloven niet in helderziende dromen omdat het niet te bewijzen valt dat de dromen ook daadwerkelijk de toekomst voorspellen.

**Lucide dromen**

Tijdens een lucide droom weet de dromer dat hij/ zij aan het dromen is. Meestal komen ze hierachter doordat zij iets in hun droom zien, wat niet klopt. Tijdens een lucide droom slaap je nog wel, maar weet je dat je slaapt. Ook kun je jezelf trainen lucide dromen te veranderen of aan te passen, zodat je een eigen droom kunt creëren.

**De samenvatting**

Dromen zijn filmpjes die je hersenen maken terwijl je slaapt. Er zijn verschillende theorieën bekend over de oorzaak en reden van dromen, maar het is niet te bewijzen welke echt waar is.

**Theorie een:**

Overdag sla je onbewust allerlei informatie op. Terwijl je dit doet, spelen er in je brein een soort van ‘patronen’ van elektrische stroompjes af. In je slaap spelen deze ‘patronen’ zich weer af, en verplaatsen zich van ene cortex in je brein naar de andere cortex, zodat je de informatie later in andere situaties weer kunt toepassen. Tijdens dit proces zouden je hersenen ‘per ongeluk’ dromen maken.

**Theorie twee:**

Overdag vinden gebeurtenissen plaats. De kunnen leuk zijn, dus positief, maar ook stom, dus negatief. In je dromen worden deze gebeurtenissen verwerkt, en komen dus je gevoelens naar voren.

**Theorie drie:**

Vroeger in de oertijd wisten mensen niet wat gevaarlijk was, en wat voor gevaren ze mogelijk op een dag tegen zouden komen. Het brein zou dan door middel van dromen de mensen waarschuwen, zodat als ze in een gevaarlijke situatie terecht zouden komen weten wat ze moesten doen.

*Er zijn vier soorten slaap, hieronder staan ze kort samengevat.*

**Fase een:** **Het doezelen**

Deze fase duurt een paar minuten, en in deze fase verslappen de spieren zich en maken je ogen langzame, draaiende bewegingen.

**Fase twee:** **De lichte slaap**

In deze fase heb je geen gedachten meer, en val je in een lichte slaap. De lichte slaap duurt ongeveer een half uur

**Fase drie: De diepe slaap**

Tijdens deze fase daalt de bloeddruk, je hartslag, en je lichaamstemperatuur. In deze fase is de slapende persoon bijna niet wakker te maken. De diepe slaap duurt ongeveer een uur.

**Fase vier: De REM-slaap**

De REM-slaap duurt ongeveer 90 minuten, en dit de fase waarin je droomt. Je ogen maken snelle bewegingen die REM heten, wat voor *rapid eye movement* staat.

*Er zijn veel verschillende soorten dromen, maar hieronder staan de meest voorkomende soorten samengevat.*

**Nachtmerries**

Nachtmerries zijn enge, of vervelende dromen, die het meeste voorkomen bij kinderen van vier tot en met zeven jaar oud. Meestal krijgt iemand een nachtmerrie na een traumatische ervaring.

**Verwerkingsdromen**

In een verwerkingsdroom ‘verwerk’ je letterlijk gebeurtenissen die je hebt meegemaakt in je leven. Dit kunnen leuke gebeurtenissen zijn, maar ook vervelende.

**Helderziende dromen**

Bij helderziende dromen kijk je in je droom naar de toekomst, of naar het verleden. Veel mensen geloven in helderziende dromen, maar ook veel mensen niet omdat er geen wetenschappelijke verklaring voor is.

**Lucide dromen**

Tijdens een lucide droom is de dromer zich ervan bewust dat hij/ zij droomt. Je kunt een lucide droom aanpassen, dit vergt echter wel wat oefening.

 **De conclusie***Hebben alle dromen die je hebt te maken met gebeurtenissen uit het dagelijks leven?*

Of alle dromen die je hebt te maken hebben met gebeurtenissen uit het dagelijks leven, valt niet te bewijzen. Het zou kloppen als men theorie een of theorie twee volgt.

 Als men theorie een volgt zou het antwoord op de vraag ja zijn. Dit komt dan omdat volgens deze theorie je brein ‘per ongeluk’ dromen produceert tijdens het ordenen van informatie. Als er op een dag niets zou gebeuren, of je geen nieuwe dingen zou leren, zou je brein ook geen informatie hoeven te ordenen, waar dan vervolgens dromen uit ontstaan.

 Als men theorie twee volgt, is het antwoord op de vraag ook ja. Dit is zo omdat volgens theorie twee je hersenen je gevoelens in dromen verwerken. De gevoelens ontstaan door gebeurtenissen uit je dagelijks leven.

Het antwoord op de vraag zou bij theorie drie nee zijn, omdat volgens deze theorie dromen je voor bepaalde gebeurtenissen zouden behoeden. Deze dromen verwerken dus geen gegevens.

**De literatuurlijst**

**Dromen in het algemeen**

{Sabrina} , {200 }. {Wat zijn dromen en waarom dromen mensen} [online]. [Geciteerd {30 Mei 2009}]. Beschikbaar op het World Wide Web: {<http://www.gezondenzo.net/wat-zijn-dromen-en-waarom-dromen-mensen>}

{Ada de Boer} , {datum onbekend}. {Wat zijn dromen} [online]. [Geciteerd {datum onbekend } ]. Beschikbaar op het World Wide Web: {http://www.droomnet.nl/dromen/wat-zijn-dromen}

{Jeronimo}, {2010}. {Dromen} [online]. [Geciteerd {10 Februari 2010}]. Beschikbaar op het World Wide Web: {<http://www.scholieren.com/werkstukken/39053>}

**De rede van dromen**

{Michael}, {2011}. { Why Do We Dream? } [online]. [Geciteerd {18 Oktober 2011} ]. Beschikbaar op het World Wide Web: {[http://www.youtube.com/watch?feature=player\_embedded&v=7GGzc3x9WJU#](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=7GGzc3x9WJU)}

{Francine Oomen}, ({2009} ). {Slapen en dromen} {*Hoe overleef ik …* }, {2009}, {nummer 5}, p. {26, 27, 28}.

**Verschillende fasen slaap**

{Saskia}, {2003}. {Dromen} [online]. [Geciteerd {28 Januari 2003}] .Beschikbaar op het World Wide Web: {http://www.scholieren.com/werkstukken/9777}

{Victor Spoormaker}, {2006}. {Wat gebeurt er in ons hoofd als we slapen – en dromen?}
[online] . [Geciteerd {16 Maart 2006}]. Beschikbaar op het World Wide Web: { http://www.kennislink.nl/publicaties/wat-gebeurt-er-in-ons-hoofd-als-we-slapen-en-dromen}

{ Gorm Palmgren }, { 2010 } . { We hebben vier soorten slaap } [online ]. [ Geciteerd { 22 Juli 2010 } ]. Beschikbaar op het World Wide Web: {http://wibnet.nl/mens/hersenen/we-hebben-vier-soorten-slaap }

**Soorten dromen**

{auteur onbekend}, {voor het laats aangepast in 2011}. {Dromenvange } [online]. [Geciteerd {28 December 2011} ]. Beschikbaar op het World Wide Web:
 {<http://nl.wikipedia.org/wiki/Dromenvanger>}

{Wendy Gillissen} , {datum onbekend}. {Verschillende soorten dromen} [online].
 [ Geciteerd {datum onbekend}]. Beschikbaar op het World Wide Web:
{http://www.innerned.org/drmwerk8.html}

**Afbeeldingen**

**Dromenvanger:** http://nl.wikipedia.org/wiki/Dromenvanger