

Jongeren die veel video-games spelen hebben significant meer lucide dromen dan jongeren die minder games spelen. Dat blijkt uit onderzoek van de Canadese droomonderzoeker Jayne Gackenbach onder 377 Canadese studenten. Ook blijkt dat veel video-gaming samenhangt met meer droomcontrole: het vermogen om de inhoud van een droom te beïnvloeden tijdens het slapen. In het onderzoek werd rekening gehouden met de mate waarin de studenten zich überhaupt dromen herinneren.

Lucide dromen

Volgens Gackenbach kan veel videogaming leiden tot lucide dromen omdat het spelen in een virtual reality-omgeving als het ware een oefening is voor herkennen van de droomtoestand tijdens een droom. Een lucide droom ontstaat wanneer iemand tijdens een droom ineens denkt: 'hé, dit is een droom'. Meestal wordt de dromer dan wakker, maar met oefening kan hij erin slagen die 'lucide' toestand langer vast te houden en soms meer richting aan de droom te geven.

Lucide dromen kunnen soms effectief zijn om nachtmerries aan te pakken.

Drie-dimensionale games

Gackenbach constateerde wel dat fanatieke videogamers niet meer nachtmerries hebben dan mindere frequente gamers. Dat kan betekenen dat de dromen van de gamers niet gewelddadiger zijn die van anderen, of dat de gamers niet bang zijn voor gewelddadige dromen: ze zijn er aan gewend.

In een eerder onderzoek van Gackenbach uit 1998 was nog geen verband gevonden tussen lucide dromen en video-gaming. In die tijd waren er nog geen drie-dimensionale games, dus het virtual reality-effect was veel geringer. Ook vermoedt Gackenbach dat tegenwoordig jeugdigen steeds jonger beginnen met gamen en dat ze ook langer achter elkaar spelen als in 1998.

[Bron: NRC, 22 augustus 2008](#)