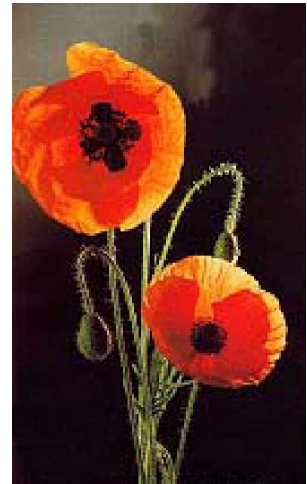


Overgevoelige kinderen  
Nieuwetijdskinderen  
ADHD-kinderen  
Autisme

En dan...?



# Tips voor overgevoeligheid

**K. de Vries, Drunen, Tel. 0416-374978, telefonisch spreekuur: 08:00 - 09:00**

**Internet: [www.platovisit.nl/ntk](http://www.platovisit.nl/ntk)**

**E-mail: [Octaliet@home.nl](mailto:Octaliet@home.nl)**

© Copyright K. de Vries, 2003 -2005

## Kleur- geur- en smaakstoffen, volgens de E-nummering

Vermijd zo veel mogelijk het gebruik van deze stoffen, door gezond vers voedsel te bereiden en niet of erg weinig te snoepen. Onderstaande stoffen hebben bewezen negatieve bijwerkingen op hyperactiviteit, astma, allergie en eczeem of een combinatie hiervan.

- **E102 Tartrazine.** Gele kleurstof, komt vaak voor in frisdranken, cakemeel, vla, custard, vruchtenkwark, oogschaduw, chips, borrelnoten, zoutjes etc (staat bekend als een van de ergste toevoegingen!)
- **E107 Yellow 2G.** Gele kleurstof komt voor in fritesaus
- **E110 Sunset yellow FCF.** Gele kleurstof, komt voor in vla, pudding, fritesaus, vruchtenyoghurt, borrelnoten, kroepoek etc.
- **E120 Cochinele extract. Karmijnzuur.** Komt voor in desserts, frisdranken, soepen, fruitcoctail, yoghurt drinks, milkshake, pinda's in gekleurd jasje
- **E124 Ponceau (Rood)** Komt voor in desserts, frisdranken, soepen, fruitcoctail, yoghurt drinks, milkshake, knabbelnoten, chips, ijs, kaas, snoep etc.
- **E127 Erythrosine (Rood)** Coctailkersen en van buiten de EU geïmporteerde producten zoals, vla, puddingpoeder, custard, engelse drop, zuurtjes, spekjes, vlaaivulling, milkshake etc.
- **E133 Brilliant Blauw.** Komt voor in Doperwten in blik, ijs en cosmetica
- **E150 Caramel.** Komt voor in azijn, zwart op wit dragees, mosterd, mayonaise met mosterd, chocoladevla, bruinebonensoep, bouillonblokjes, frisdranken en siropen, spijs- en soeparoma, engelse drop, dropstaafjes, pizza, wine gums, milkshake, vruchtenyoghurt etc. etc.
- **E151 Brilljantzwart.** Kleurstof komt voor in: frisdrank, siroop, snoep en suikerwerk, vla, stoofperen
- **E155 Chocolade Bruin HT.** Komt voor in gebak en bakwaren, chocolade, cake met cacaofantasie, snoep, toffees, suikerwerk
- **E160b Perzikkleur / oranje.** Komt voor in margarine, frituurolie, sladressing, ijs, kaas, smeerkaas, salades, zoutjes, sausen, chocoladecake, vruchtenyoghurt

## Conserveermiddelen en voedingszuren met gevaren voor overgevoelige mensen:

Vermijd zo veel mogelijk het gebruik van deze stoffen, door gezond vers voedsel te bereiden en niet of erg weinig te snoepen. Onderstaande stoffen hebben bewezen negatieve bijwerkingen op hyperactiviteit, astma, allergie en eczeem of een combinatie hiervan.

- **E210 Benzoëzuur.** Komt voor in Sambal, krentenbrood met spijs, limonadesiroop, mosterd, groenten in blik, jam, sauzen, salades, leverworst, mayonaise, margarine, halvarine, eierproducten (zie verder E211)
- **E211 Natriumbenzoaat.** Komt voor in salades, vleessauzen, chips, kroepoek, zure haring, fritessaus, ketchup, hotcurry, barbequesaus, melk, karnemelk, ijs, jam, vruchtenyoghurt, bitterballen, loempia's, nasi goreng, bami, puddingsaus, vijgen, dadels, cake
- **E212 Kaliumbenzoaat.** Komt voor in salades, vleessausen, chips, kroepoek, zure haring, fritessaus, ketchup, hotcurry, barbequesaus, melk, karnemelk, ijs, jam, vruchtenyoghurt, bitterballen, loempia's, nasi goreng, bami, puddingsaus, vijgen, dadels, cake, etc. etc.
- **E213 Calciumbenzoaat.** Komt voor in salades, vleessausen, chips, kroepoek, zure haring, fritessaus, ketchup, hotcurry, barbequesaus, melk, karnemelk, ijs, jam, vruchtenyoghurt, bitterballen, loempia's, nasi goreng, bami, puddingsaus, vijgen, dadels, cake, etc. etc.
- **E214 Ethyl-p-hydroxybenzoaat.** Komt voor in spijs en soeparoma, vlaaivulling, geconfijte vruchten, dessertsaus, vlavulling, fruitsnoep, vruchtensap, rode bieten in glas, zalven en crèmes
- **E220 Zwaveldioxide.** Komt voor in frambozensap, vruchtensalades, pakjes soep, vruchtendesserts, gedroogde groente, vruchtensap, worst, jam, confiture, krenten, rozijnen, broodproducten, ontbijtgranen, muesli, maïzena
- **E221 Natriumsulfiet.** Komt voor in conserveren van eigeel, eisalades, wijn, bier, broodjes, Caramel, gehakt, tartaar
- **E222 Natriumwaterstofsulfiet.** Komt voor in zilveruitjes, wijn, bier, cider, melkproducten, vruchtensap, aardappelpuree
- **E223 Natriummetabisulfiet.** Komt voor in worstjes, zilveruitjes, salades, aardappelpureepoeder, rösti, volkoren crackers, tropische mix, bananenchips, gedroogde papaja en ananasblokjes, sinas
- **E224 Kaliummetabisulfiet.** Komt voor in zilveruitjes, diepvries garnalen en mosselen
- **E225 Kaliumsulfiet.** Komt voor in bier (toch al niet zo goed voor kleine adhd-ertjes).
- **E226 Calciumsulfiet.** Komt voor in appelwijn, vruchtensappen, geraffineerde suiker
- **E227 Calciumwaterstofsulfiet.** Komt voor in geïmporteed bier
- **E228 Kaliumwaterstofsulfiet.** Komt voor in zoetzuur producten en vruchtenwijn
- **E249 Kaliumnitriet.** Komt voor in vlees in blik, vacuüm verpakt vlees en vleeswaren, gerookt vlees en visproducten, vlees en vleeswaren voor natriumarm dieet

- **E250 Natriumnitriet** Komt voor in bladgroente, kaas, vleeswaren, rookworst, spek, slavinken, vacuümverpakte vleesproducten, vlees in blik (cocktailworstjes e.d.) diepvriespizza.
- **E251 Natriumnitraat** Komt voor in kaas, vacuümverpakte vleeswaren, vlees in blik, diepvriespizza
- **E252 Kaliumnitraat** Komt voor worst, vlees in blik, knakworsten, vacuümverpakte vleeswaren
- **E621 Mononatriumglutaminaat, (ook o.a. bekend onder de naam: Ve-tsin)** smaakversterker. Komt voor in ERG VEEL PRODUCTEN, zoals worstsoorten, hamburgers, aardappelsalade, soeparoma, bouillonblokjes, soepen, sauzen, fritessaus, ketchup, salades, borrelnootjes, zoutjes, chips, kroepoek, bami, nasi, veel soorten kruiden en kruidenmixen, vissticks, dieetzout, bitterballen, kroketten, frikadellen, gehaktballen, diepvriesmaaltijden, candybars, gevulde repen, pizza's, borrelnootjes, etc etc. etc. (bij deze stof heel erg oppassen! genereert soms woedeaanvallen, schizofrenie en apathie, hyperactiviteit, gedragsstoornissen, hartkloppingen, nekkramp, duizeligheid, misselijkheid, overgeven, migraine, buikpijn, shock, etc.) En dat allemaal door een EU GOEDGEKEURD product....
- **E622 Monokaliumglutamaat** Komt voor in gehakt, kroketten, sauzen, instantsoepen
- **E623 Calciumglutamaat** (zie E621)
- **E624 Ammoniumglutamaat** Komt voor in strooiaroma, instant soepen, gehakt, vleeswaren
- **E625 Magnesiumglutamaat** Komt voor in natriumarme producten
- **E626 Guanylzuur**, Komt voor in geïmporteerde vleeswaren, visconserven, sauzen, groenteconserven
- **E627 Natriumguanylaat** Komt voor in soep, bouillonblokjes, vleeswaren, leverworst, bereid gehakt, slavink, verse worst, knakworst, borrelnootjes
- **E628 Dykaliomguanylaat** Komt voor in vleeswaren, strooiaroma, soep e.d.
- **E629 Calciumguanylaat** Komt voor in Loempia, bouillon, strooiaroma
- **E630 Inosinezuur** Komt voor in soep gekruid gehakt, vleeswaren
- **E631 Natriuminosinaat** Komt voor in soep, strooiaroma, bloedworst, braadworst, hamburger, ham, tong. Cervelaatworst, leverworst, snelkookrijst, chips en borrelnootjes
- **E632 Dikaliuminosinaat** Komt voor in soep, bouillonblokjes, strooiaroma, vleeswaren
- **E633 Calciuminosinaat** Komt voor in soep, strooiaroma, bloedworst, braadworst, hamburger, ham, tong. Cervelaatworst, leverworst
- **E634 Calciumribonucleotides** Komt voor in soep, strooiaroma, bloedworst, braadworst, hamburger, ham, tong. Cervelaatworst, leverworst
- **E635 Dinatriumribonucleotide** Komt voor in soep, strooiaroma, vleeswaren, gehaktbal, slavink, verse worst, knakworst
- **E903 Carnaubawas** Komt voor in citrusvruchten, koffie, kauwgum, muisjes, chocolade, cosmetica (deodorant)
- **E913 Lanoline** Komt voor in kauwgum, badolie, crèmes
- **E922 Kaliumpersulfaat** Komt voor in citrusvruchten, koekjes
- **E923 Ammoniumpersulfaat** Komt voor in brood, koeken, koekjes, gistbakwaren
- **E951 Aspartaam** Komt voor in lightproducten, limonade, yoghurt drinks, kauwgum, vruchtenyoghurt, puddingpoeder, koffiemoes (Veroorzaakt bij gevoelige personen: neurologische afwijkingen, migraine, geestelijke achterstand, toevallen, paniekaanvallen, duizeligheid)
- **E952 Cyclamaten** Komt voor in light producten en diabetesproducten.
- **Menthol** Kan een grote oorzaak zijn van hyperactief gedrag bij kinderen (Denk bv. aan Tandpasta)
- **Vanille** Is een grote oorzaak zijn van hyperactief gedrag bij kinderen. Komt voor in jam, cacao poeder, vanillesuiker, consumptie-ijs, halvarine, puddingpoeder, kauwgum, limonadesiroop, cassis, namaakslagroom, muesli, ontbijtgranen (uit een recente test (2002) blijkt dat ruim 90% van de gevoelige kinderen extreem gevoelig is voor vanille)

## 1. Oorzaken van ADHD - Autisme - PDD-NOS - Overgevoeligheid e.d.

### Voedingsstoffen:

- Voedselallergie of intolerantie
- Overgevoeligheid voor toevoegingen in voeding, zoals geur- kleur- smaakstoffen, conserveermiddelen, de zogenaamde E-nummers.
- Tekort aan bepaalde vitamines en mineralen
- Suikerintolerantie (hyperchlycemie)

### Andere stoffen:

- Vergiftiging als gevolg van inenting
- Vergiftiging met zware metalen
- Vergiftiging met pesticiden
- Vergiftiging met oplosmiddelen
- Vergiftiging met zware medicijnen
- Vergiftiging met antibiotica
- Vergiftiging met schimmels (Candida Albicans)
- Vergiftiging met parasieten
- Vergiftiging met gist en gluten
- Drugsgebruik van ouder en/of kind (o.a. Methylfenidaat / Ritalin)

### Emoties:

- Emotionele overgevoeligheid
- Spiegelen (overnemen en tonen van emoties van met name de moeder)
- Stress
- Kopieergedrag (komt meestal alleen voor bij ADHD-broertje of zusje, middels duidelijke opvoedkundige regels te verbeteren.)

### Tijdens de geboorte / voor de geboorte:

- Problemen rond de geboorte (te vroeg, te laat, te snel, te langzaam, vacuüm- of tangverlossing, keizersnede) regelmatig kunnen de trauma's die hieruit zijn voortgevloeid toch succesvol worden behandeld via de remedies uit de Sensikit.
- KISS-syndroom (scheve nekzwervel, via manuele therapeuten te corrigeren)
- Erfelijke aanleg
- Stress en angst tijdens de zwangerschap
- Verlies van familielid tijdens de zwangerschap (verdriet)

### Diversen:

- Aanhechting van vreemde energieën
- Sexueel misbruik
- Ongevoeligheid van diverse lichaamsdelen, hoge pijngrens (ontkenning van het lichaam, via intensieve massage te verbeteren)

## 2. Leefomgeving:

### Rust

- **Televisie.** Hoe minder televisiekijken, hoe beter. De snelle bewegende beelden genereren erg veel impulsen die verwerkt moeten worden. Ondanks het feit, dat het kind rustig is als het TV kijkt, is het kind in zijn hoofd overspoeld met indrukken, vooral tijdens het zappen. Maak hiervoor een schema, bijvoorbeeld iedere dag maximaal 1 uur kijken naar geschikte programma's voor de leeftijd van uw kind.
- **Computer.** Hiervoor geldt globaal hetzelfde als voor de televisie. Bijvoorbeeld een half uur per dag in de even weken en geen tijd in de oneven weken. Computerwerk is voornamelijk spelletjes voor de kinderen, als u ze hiervan afhoudt, gaan ze buiten spelen of lezen of gewoon spelletjes doen. Dat is veel beter voor ze.
- **School.** Zoek een school uit met structuur, zo min mogelijk verschillende leerkrachten, orde, netheid en duidelijke regels. Belangrijk is ook begrip voor uw kind. Let erop, dat hiervoor eventuele aparte aanvullende programma's beschikbaar zijn. Het belangrijkste is dat het klikt tussen uw kind en zijn / haar leerkracht.

- **Werk van ouders.** De stress die meestal vrijkomt bij werkende ouders heeft een negatief effect op de rust binnen het gezin. Probeer, indien u werkt, dit zo veel mogelijk te doen binnen de schooltijden. Een stabiele en rustige thuisomgeving is van essentieel belang voor u en uw kind.
- **Bedtijd.** Laat uw kind een lange nacht maken, zodat het uitgerust op school verschijnt. Het incasseringsvermogen neemt toe en de stress vermindert. Dit is voor u, voor uw kind en de school van belang.

### Reinheid

- **Opgeruimde kinderkamer.** Voorkom overmatige uitdagingen door een chaotische omgeving. Leg iedere avond de spullen weer op een vaste plaats, zodat uw kind iedere dag met hetzelfde startpunt begint. Voorkom dat er te veel speelgoed tegelijkertijd beschikbaar is. 2 dozen die u wisselt per week houdt het plezier er in en geeft afwisseling en verwart niet te veel.
- **Douche iedere avond voor het naar bed gaan.** Dit is een methode om geheel tot rust te komen en de dagelijkse stress van je af te spoelen. Ook aan te raden is, voor de werkende ouder(s) om direct na thuiskomst de dag van je af te spoelen. Je neemt meer mee naar huis van je werk, dan je denkt. Doe schone kleren aan. Speciaal geldt dit voor mensen die werkzaam zijn in de gezondheidszorg, kappers, verpleegkundigen, therapeuten, en in het algemeen mensen die werken met andere mensen en dezen aanraken.

### Regelmaat

- Leg dagelijkse structuren vast. Een duidelijke afspraak is controleerbaar en dient als houvast voor uw kind. Geef die zekerheid en blijf er op staan dat die wordt nageleefd. Bedenk samen met uw kind ook de straffen bij overtreding.
- Ontbijt 's morgens als gezin, zonder televisie
- Lunch samen tussen de middag, aan tafel, zonder storing
- Zet een pot thee als de kinderen van school komen, spreek met ze en laat ze daarna spelen, alleen of met vriendjes en vriendinnetjes
- Geniet de warme maaltijd 's avonds, samen aan tafel, niet met het bord op de schoot voor de TV. Praat met elkaar en luister naar elkaar.

### 3. Gedragsregels:

- Maak afspraken en kom ze na
- Wees consequent in uw gedrag naar het kind
- Keur goed gedrag goed en bekritiseer fout gedrag niet al te sterk, overleg gelijksoortig gedrag met de leerkracht op school
- Leg duidelijk uit wat u wilt en bedoelt, met name sociale regels zijn erg moeilijk uit te leggen, doe hier uw best op
- Geef korte instructies en controleer die, werk stap voor stap

### 4. Andere kenmerken van overgevoeligheid:

#### A. KISS syndroom

Het KISS-syndroom is een storing in de stand van de nekwrervels. Deze storing kan ontstaan bij de geboorte en kan leiden tot veel nare gevolgen. Inmiddels is bekend dat in dit gebied de kapsels en banden van de gewrichtjes, alsook de spieren, uitgerust zijn met een zeer grote hoeveelheid sensoren die beweging registreren. Daardoor vindt een enorme hoeveelheid informatie zijn weg naar meerdere gebieden in ons brein, welke zich bezig houden met het aansturen van spieren, het handhaven van het evenwicht, het slikken en het zien. Een gefixeerde foutieve stand van één van de wrervels in het gebied van de hoge nek veroorzaakt een abnormale rek op banden, kapsels, spieren en daardoor voor een niet correcte informatie. Ons brein kan daardoor ook niet voor een correcte aan- of bijsturing zorgen met problemen in het bewegen tot gevolg. Daarnaast veroorzaakt zo'n foutieve stand ook vaak pijn bij bewegen van de nek en/of hoofdpijn en mogelijk duizeligheid. De Duitse artsen Gutmann en Biedermann zijn de grondleggers van het met manuele therapie behandelen van zuigelingen met het KISS-syndroom.

#### Vroege kenmerken KISS syndroom:

- het hoofdje staat scheef en wordt naar één kant gedraaid, het kind huilt veel en slaapt slecht, het hele ruggetje is dikwijls scheef (scoliose), een sterke neiging tot overstrekken, een asymmetrische heupontwikkeling, asymmetrisch bewegen van armen en benen ontwikkeling van een schedel asymmetrie, het heeft slikklachten en geeft gemakkelijk over en bij aan- uitkleden is er vaak protesthullen.

### Late Kenmerken KISS syndroom:

- Kind wil niet kruipen, gaat vroeg staan, maar laat lopen, grove en fijne motoriek, ontwikkelen zich matig, evenwichtsproblemen, matige of slechte houding
- Veel struikelen / vallen, vertraagde spraakontwikkeling, snel vermoeid, snel ontstemd en woede aanvallen, lijkt aan zeer weinig slaap genoeg te hebben, wakker worden met hoofdpijn, vaak hoofdpijn op school met slechte concentratie
- Vergeet snel een opdracht, onzeker, onrustig, veel aandacht nodig, slecht slaapritme
- Veel huilen, 'hoog huilen'
- Overstreckte lighouding
- Afgeplat achterhoofd
- Scheef hoofdje met kale plek aan één kant
- Scheef ruggetje
- Matige zuig- en slik reflex
- Gemakkelijk overgeven
- Heupontwikkelingsstoornis
- Één kant van het lichaam beweegt minder
- Wil zeer vroeg gaan staan
- Wordt niet graag geknuffeld
- Slaat het kruipen over
- Gaat laat lopen
- Struikelt en valt vaak
- Is erg druk en onrustig
- Achterstand in spraakontwikkeling
- Klaagt vaak over hoofdpijn
- Kan zich slecht concentreren

### Het KISS-syndroom is mogelijk bij:

- tang- vacuümverlossing,
- verkeerde ligging in de baarmoeder,
- keizersnede,
- twee- of meerlingen,
- langdurige bevalling of juist zeer snelle bevalling,
- is op jonge leeftijd hard gevallen (op het hoofd)

Het kiss syndroom kunt u laten behandelen bij vele manuele therapeuten. Zie hiervoor de internetsite: [www.platovisit.com/adhd/kiss.htm](http://www.platovisit.com/adhd/kiss.htm)

### B. Kopieergedrag

Indien er binnen een gezin meerdere gevallen van ADHD voorkomen, is het mogelijk, dat een deel van de kinderen niet aan ADHD lijdt. Vanuit de psychologie is bekend dat kinderen met ADHD veel aandacht krijgen door hun gedrag. Als andere kinderen daardoor minder aandacht krijgen, zullen zij die toch opeisen via geleerd gedrag van ADHD zusje of boertje, lekker nadoen en dus ook aandacht krijgen. De remedie hiertegen is ook voldoende aandacht besteden aan de andere kinderen. U kunt dit doen door bijvoorbeeld een "bedritueel" voor ieder kind te maken, besteed elke avond bijvoorbeeld een half uur speciaal voor ieder kind apart. Stel eventueel een zogenaamde "kinddag" in. Dat is een dag speciaal voor ieder kind, bijvoorbeeld eens per maand of 2 maanden. Ga dan met het kind iets doen wat hij of zij leuk vindt en besteed daar de hele dag samen met dat ene kind aan. In het eigen gezin hebben we "mannetjesdag" en "vrouwjesdag". Dit zijn dagen die alleen voor de zusjes of alleen voor de broertjes zijn, samen met een van de ouders.

### C. Psychiatrische problematiek

Onderstaande kenmerken duiden op een problematiek die vaak onder de psychiatrie vallen. De moderne psychiatrie schrijft medicatie voor, welke voor een onderdrukking van de symptomen zorgen, maar echter zelden de oorzaak oplossen. U kunt terecht bij een regressie- of reïncarnatietherapeut, welke de oorzaak vaak weg kan nemen. De genoemde kenmerken duiden op een gevoeligheid voor andersoortige energieën.

### Lichamelijke symptomen:

- Toegenomen lichaamskracht
- Zintuiglijke storingen (doofheid, blindheid, stomheid e.d.)
- Plotselinge pijnen
- Voortdurende vermoeidheid (zie ook chronisch vermoeidheidssyndroom of M.E.)

- Veranderd stemgeluid, duistere gelaatsuitdrukking
- Verstoring van de spijsvertering, ademhaling of geslachtsdrift
- Veelvuldig braken
- Abnormaal oplopende lichaamstemperatuur
- Hevige bloeddrukschommelingen
- Eetstoornissen (boulimie, anorexia nervosa)

#### **Psychische symptomen:**

- Zelfverwonding of zelfmoordneiging
- Meerdere persoonlijkheden
- Angst en depressie
- Nachtmerries
- Geheugenverlies
- Verslaving
- Woede
- Fobie
- Dwangneurosen
- Plotselinge karakterveranderingen
- Grote innerlijke verdeeldheid

#### **Paranormale symptomen:**

- Stemmen horen
- Helderziende waarneming
- Bovennatuurlijke kennis
- Kennis van vreemde talen
- Onverklaarbare geluiden en temperaturen

#### **D. Autisme kenmerken**

- Zich niet bewust zijn van de wereld om zich heen.
- Het vermijden van oogcontact.
- Leerstoornissen.
- Moeite met sociale contacten.
- Hyperactiviteit.
- Teruggetrokken en diep ongelukkig.
- Zich herhalend gedrag / spreken.
- Hyperfocussen op een onderwerp.
- Slaapstoornissen.
- Obsessief draaien van voorwerpen of zichzelf.
- Dwangmatig aanraken van zachte en gladde dingen.
- Fascinatie voor lichtjes.
- "Flapperen" met armen of handen wanneer opgewonden.
- Op-en-neer springen.
- Op de tenen lopen.
- Giechelen en/of schreeuwen met geen duidelijk aanwijsbare reden.
- Eten van vreemde stoffen (zand, papier, tandpasta enz.).

#### **E. Gilles de la Tourette**

##### **Tics in het gezicht**

- Terugkerend, ongewoon veelvuldig knippen met de ogen.
- Knippen met de ogen, met name veelvuldig gedurende intensieve concentratie.
- Knippen met de ogen, met name aanwezig wanneer angstig of gestresst.
- Ogen rollen omhoog en staren naar boven.
- Ogen wijd open, gesloten en weer wijd geopend.
- Veelvuldig, terugkerend scheelkijken.
- Grimassen maken: "gekke bekken trekken", Mond beweegt zich steeds opzij.
- Tong wordt uitgestoken, ingetrokken en weer uitgestoken.
- Likken langs de lippen, wat kloven kan veroorzaken.
- Bijten op de tong of op de binnenkant van de wang.
- Periodes van onophoudelijk knarsetanden.

##### **Tics met het hoofd, de nek en de schouders**

- Nek wordt naar opzij bewogen: "haar-uit-het-gezicht-tic".

- Nek wordt naar achter bewogen, naar voor en weer naar achter.
- De schouder wordt aangeraakt met de kin.
- Veelvuldig schouders ophalen.

### **Tics met de handen, de armen, de voeten en de benen**

- Armen worden uitgestrekt vanuit de schouder of de elleboog.
- Arm word opgestoken, ingetrokken, weer opgestoken en weer ingetrokken.
- Onophoudelijk nagelbijten.
- Vreemde reflexen van de vingers, vreemde houding van de vingers.
- Veelvuldig, zonder aanleiding de middelvinger opsteken (copropraxie).
- Pulken, knijpen en krabben op de huid, wat wonden kan veroorzaken
- Onophoudelijk de vingerknokkels knakken.
- Vreemd, veelvuldig schopbewegingen maken.
- Zeer ongewone patronen van huppelen, hinkelen of springen.
- Een vreemde manier van lopen.
- Met de voeten tikken (dit kan ritmisch zijn).
- Op de tenen lopen.

### **Ander motorische tics**

- Herhaaldelijk ruiken aan de vingers of andere dingen.
- Op de handen of vingers blazen.
- Likken aan of kussen van vingers of andere dingen.
- Likken aan of kussen van eigen of andermans kinderen.
- Kauwen op kleding, in het bijzonder op de boord van een shirt.
- Onophoudelijk draaien aan haarlokken.
- Bijten of kauwen op vingers, vuisten of armen.
- "Konijnneus" - ongewoon bewegen met de neus.
- Plotseling samentrekken van de rugspieren, waardoor iemand kan vallen.
- Terugkerend opstaan, gaan zitten, opstaan en weer gaan zitten in een stoel.

### **Vocale tics**

- Keel schrapen - vaak "met vlagen".
- Keel schrapen wat heviger wordt wanneer angstig of gestrest.
- Brommen of andere keelklanken.
- Snuiven of blazen met de neus - vaak "met vlagen".
- Vreemde hoge tonen uit de neus, soms piepend, veelal niet te beschrijven.
- Geforceerd kuchen zonder ziek te zijn..
- Blaffende, grommende, knorrende geluiden.
- Snorrende of rommelende geluiden.
- Herhaaldelijk spugen of geluiden die lijken of spugen.
- Herhalen van een woord, een zin of een regel uit een lied (dit laatste kan ook neuriënd).
- Veelvuldig, zonder aanleiding uiten van obscene woorden (coprolalie).

Het is belangrijk te onthouden dat kinderen tijdelijk al deze tics kunnen vertonen en dat de tics zullen komen en gaan, ongeacht de moeite die hij / zij doet deze te bedwingen. Het is normaal regelmatig een aantal verschillende tics te ontdekken, zowel motorische als vocale, die tegelijk optreden. Deze aanvallen laaien dan een tijdje op en vervolgens verdwijnen ze weer voor een aantal dagen of weken. Stress of angst zorgen er meestal voor dat de tics terugkeren, vaak veelvuldiger en in heviger vorm.

## **5. Mogelijke aanvullende therapie en begeleiding:**

### **Massage**

Het is bekend van ADHD-kinderen en autistische kinderen, dat ze vaak moeite hebben om aangeraakt te worden. Toch blijkt uit de praktijk dat massage, na aanvankelijke tegenzin, als heel fijn wordt ervaren. De ontspannende werking die hiervan uitgaat heeft een heel positieve invloed op het gedrag. Vaak wil het kind in eerste instantie niet gemasseerd worden door de ouder. Na behandeling van de ouder en het kind door een therapeut, waarbij het kind ook wordt gemasseerd, lukt het vaak wel. Het wekelijks masseren van het kind door de ouder kan daarna worden aangepakt. Een flacon massageolie en een boek over massage en het gewoon beginnen in de praktijk doen vaak wonderen. Het komt vaak voor dat:

- Geen gevoel op gedeelten van het lichaam aanwezig is, meestal in de buikregio en de boven- en onderbenen. Soms ook in de voeten. Ook heeft men vaak koude voeten en handen.
- Spanning op gedeelten van het lichaam, meestal op de schouders en langs de ruggengraat en de billen



Wees voorzichtig in de hals en de nek met massage, doe dit altijd licht. Masseer altijd met hart en ziel, alleen mechanisch wrijven heeft veel minder of zelfs geen enkel effect.

## 7. Een programma voor leesproblemen en dyslexie.

Leesproblemen en in het bijzonder dyslexie zijn handicaps die, door de ontwikkeling van de informatiemaatschappij, een steeds grotere impact hebben in het dagelijks leven. Reading is een computerprogramma dat hulp biedt voor kinderen en volwassenen met een of andere vorm van leesproblemen. Reading biedt 4 verschillende oefenvormen, stijgend in moeilijkheidsgraad.

1. Een eerste oefening heeft als doelstelling het versterken van de verbindingen tussen de visuele en auditieve woordvormrepresentaties in het geheugen. Daartoe worden woorden visueel en auditief door het programma aangeboden waarna het kind het woord nazegt / leest.
2. De tweede oefenvorm is gericht op het trainen en daardoor automatiseren van de decodeervaardigheid. Het programma biedt een visueel woordbeeld aan, het kind verklankt en het programma controleert.
3. De derde oefenvorm bestaat uit het aanbieden van het visuele woordbeeld. Het kind moet dit inprenten en reproduceren, dus natikken. Dit zorgt opnieuw voor het verbeteren van de decodeervaardigheid en geeft een aanzet naar het actief oproepen van deze visuele woordbeelden, die nodig zijn voor het maken van een dictee of het zelf schrijven van een tekst.
4. De vierde en laatste oefenvorm is er dan specifiek op gericht dit actief oproepen van visuele woordbeelden te automatiseren door het maken van dictees. De computer geeft een auditieve stimulus, het kind typt wat het heeft gehoord.
5. Reading biedt door het gebruik van spraaktechnologie een gepaste ondersteuning voor de aanpak van problemen met de technische leesvaardigheid.

### Mogelijkheden leesproblemen en dyslexie:

- Er is ondersteuning voor vele talen: Nederlands, Frans, Spaans, Duits etc.
- Reading installeert enkel de gekozen talen, de andere talen kunnen wel later gekozen worden.
- Reading onthoudt de geselecteerde taal
- Spraakherkenning
- Bij alle iconen is auditieve hulp voorzien (klik op de rechtermuisknop).
- Er is een volledige help voorzien (standaard Windows help).
- Er zijn twee gesproken vormen van Nederlands voorzien, voor zowel de Nederlandse als Vlaamse gebruikers.
- Reading Master is een toepassing voor het beheer van de gebruikers en fouten. Deze toepassing kan gebruikt worden om woorden in een afzonderlijk niveau in te voegen, aan te passen of te verwijderen. De fouten per gebruiker of per groep opgevraagd worden en deze fouten kunnen ingevoegd worden in hetzelfde niveau.
- Alle fouten worden nu bijgehouden in 4 verschillende databases (1 database per oefeningstype) per gebruiker, per niveau, per serie en per taal. Het aantal pogingen per woord (of zin) wordt eveneens bijgehouden.
- Gebruikers kunnen zelf woorden toevoegen door gebruik te maken van het speciale niveau.
- Taalbegrip is een CD- Rom met spellingsoefeningen voor het derde tot en met het zesde leerjaar. In het niveau 3de leerjaar zijn luisterteksten voorzien, die door de computer kunnen voorgelezen worden.
- Men kan het programma starten als gast of als gebruiker. Als men het programma start als gast kan men alle lessen en oefeningen maken. Er is wel evaluatie van de oefeningen maar er worden geen resultaten bijgehouden.
- Als men het programma start als gebruiker worden de resultaten die je behaalt bij de oefeningen en toetsen automatisch onder je naam opgeslagen.
- Via een helpscherm krijgt men de beschrijving van de interface; het verloop van het programma en de help over evaluatie- en oefenvormen. Tevens staat in het helpscherm een verklarende woordenlijst van de woorden die op de CD- Rom voorkomen. Deze woorden kan men, mits men ze intikt, ook door de computer laten uitspreken.
- Systemvereisten: vanaf Windows 95. Minimum 64Mb (128 Mb aanbevolen) intern geheugen.

Prijs: €99,= (Cd-rom)

Educa n.v. , Rotsestraat 77, 8800 Roeselare, België

Tel. +32 51 21 04 05

Fax +32 51 22 95 47

Email : [info@educa-site.com](mailto:info@educa-site.com)

Internet : [educa-site.com](http://educa-site.com)

## 7. Tips in de klas voor ongeconcentreerde kinderen

### Te zwakke aandacht en concentratie:

- Geef het kind een bank vooraan in de klas (dan zijn er minder afleidende prikkels binnen zijn blikveld)
- Zoek geregeld even (oog)contact met de leerling
- Deel een opdracht op in kleine deeltaakjes
- Geef het kind na ieder voltooid deeltaakje even een complimentje. Stel hiermee korte-termijn doelen die bereikbaar zijn
- Geef het kind extra tijd om iets af te maken
- Geef één opdracht tegelijk
- Leer een kind zichzelf te instrueren tijdens het werk, gebruik hierbij ter ondersteuning bijvoorbeeld plaatjes of stickers op de bank
- Geef duidelijke, concrete en korte instructies, vraag het kind de instructies te herhalen, om te controleren of alles goed is overgekomen

### Impulsiviteit:

- Bereid het kind voor op vrije situaties door afspraken te maken over gewenst gedrag
- Zeg niet alleen wat niet mag, maar vooral hoe het wél moet
- Wees altijd prompt met afwijzing of beloning van gedrag
- Vergeet niet complimentjes te geven als het goed gaat
- Maak goede afspraken over de manier waarop het kind aandacht mag vragen (vinger opsteken bijvoorbeeld)
- Spreek duidelijk af welk gedrag gewenst is en wanneer en help het kind de betreffende situatie te herkennen

### Motorische onrust:

- Sta geregeld even motorische activiteit toe (even rennen, even uit de bank)
- Spreek af wanneer motorische onrust niet gewenst is en wijs het kind op deze afspraak
- Geef vaak even een korte pauze tussen opdrachtjes waarin motorische activiteit wordt toegestaan

### Lage motivatie:

- Maak geregeld een aanmoedigende opmerking. Zoek naar gedrag waarvoor je een compliment kunt geven
- Stel duidelijke, concrete eisen aan de werkhouding
- Probeer niet boos te worden maar leg geregeld uit welk gedrag je graag wilt zien
- Vat af en toe nog even samen wat je van het kind verwacht (tussentijdse instructie)
- Zoek contact met het kind en wissel een blik van verstandhouding
- Let op of het kind gefrustreerd of vermoeid raakt; misschien was de opdracht te zwaar of nam de taak teveel tijd in beslag
- Verwoord de emoties van het kind (agressie, angst, verdriet) en geef daarmee erkenning en begrip
- Vertel het kind hoe het kan aangeven dat het zich boos of gefrustreerd voelt

### Moeite met zelfstandig werken:

- Geef veel structuur en help het kind zichzelf te structureren
- Ondersteun het kind bij het plannen d.m.v. plaatjes en werkschema's die samen zijn opgesteld
- Werk bij voorkeur met een agenda of een rooster
- Geef het kind voldoende tijd om zijn werk netjes te kunnen verzorgen
- Geef geen complexe opdrachten maar steeds één opdracht tegelijk
- Geef het kind een compliment als het een opdracht heeft uitgevoerd
- Zoek compensatie voor bijvoorbeeld zwakke fijne motoriek door te werken met de computer

### Moeite met sociaal functioneren:

- Leg een kind uit wat er is misgegaan bij een ruzie, zodat het kan leren van die ervaring. Het is vaak te moeilijk voor het kind om zelfstandig te ordenen wat er gebeurde
- Leg het kind uit wat anderen van hem verwachten
- Geef complimenten voor geslaagde sociale interactie
- Spreek zo nu en dan voor de pauze af, met wie het kind gaat spelen
- Structureer vrije situaties voor het kind

## 8. Hoe werkt leren?

Waarom verwachten we van kinderen dat ze alles evengoed kunnen op de basis school, terwijl wij als ouderen een vak kiezen en andere dingen laten vallen? Waarom blijven wij blind voor neurologische ontwikkelproblemen die bij ieder kind anders zijn. Waarom gaan wij er nog steeds vanuit, dat iedereen op dezelfde manier moet leren?

### Voorbeelden van soorten geheugenfuncties:

- Visueel geheugen
- Rijtjes onthouden
- Schrijven van tekens
- Fietsen

### Voorbeelden van problemen in de hersenen:

- Schrijfproblemen terwijl spreken als een waterval gebeurt
- Geen woorden kunnen vinden voor wat je wilt zeggen
- Moeilijkheid om de combinatie tussen klank en symbool te vinden
- Moeilijk zinnen niet kunnen begrijpen
- Geestelijke uitputting, waardoor geen concentratie

## Het Breinsysteem

Hoe werkt leren eigenlijk? De verschillende neurosystemen steunen op elkaars functies. Zodra er een van de functies niet naar behoren functioneert, dan kan er iets fout gaan. Het breinsysteem bestaat uit 8 verschillende systemen, die we tijdens het opgroeien van het kind in de gaten moeten houden, net zoals we dat doen bij een veranderend voedingspatroon van datzelfde kind. De sterkte van ieder individueel systeem draagt bij aan het geheel van het functioneren van het kind op school en thuis. U dient dus ieder systeem in de gaten te houden en eventuele afwijkingen te signaleren en daarop positieve actie te nemen.

### De onderdelen van het systeem zijn:

- Het aandacht systeem
- Het geheugen systeem
- Het taal systeem
- Het ruimtelijk systeem
- Het volgorde systeem
- Het motorisch systeem
- Het hogere denk systeem
- Het sociale denk systeem

### Het aandachtsysteem:

Concentreren op van alles en nog wat, behalve op datgene wat je aan het doen bent. Aandacht is het planbureau van de geest. Hier wordt bijgehouden wat je moet doen en waar je wisselend mee bezig moet zijn. Het aandachtsysteem verdeelt de geestelijke energie naar de diverse taken. Het houdt ons alert. Een voorbeeld van een aandachtsprobleem is dat een kind denkt aan een feestje waar ze die middag naartoe gaat en daardoor kan het de aandacht niet bij een rekensom houden.

### Het geheugensysteem:

Een meisje vergeet steeds de exacte antwoorden op concrete vragen, waarop slechts 1 antwoord mogelijk is. Ze leerde zeer intens en wist alles, behalve op het juiste moment. Binnen het schoolsysteem wordt meer gevraagd van ons geheugen, dan in welke carrière dan ook. Het geheugen bestaat uit compartimenten, waarin verschillende zaken worden opgeslagen. Er zijn kinderen die op school falen, omdat ze veel beter kunnen DENKEN dan ONTHOUDEN. Er zijn er natuurlijk ook, die slagen met hoge cijfers omdat ze goed kunnen onthouden, maar die in de maatschappij falen, omdat dit rigide systeem daar niet werkt, maar daar wordt meer gesteund op het denken in plaats van het geheugen.

### Het taalsysteem:

Het taalsysteem is een complex van geluiden en symbolen die een relatie hebben. Het feit dat je hier goed mee om kunt gaan maakt briljante leerlingen. Een kleine afwijking leidt vaak tot problemen in het begrijpen, luisteren, spreken en schrijven van de taal. En hiermee dus alle taalgerelateerde overdrachten, waarop ons totale onderwijs is gebaseerd.

### Het ruimtelijk systeem:

Inzicht of gebrek aan inzicht in ruimtelijke verhoudingen. Voorbeelden hiervan zijn de schoenen verkeerd om aandoen, de trui achterstevoren aandoen. Gekke tekeningen op school vragen ook de aandacht. Deze

tekorten signaleren een probleem in het ruimtelijk systeem. Dit systeem zorgt ervoor, dat we de informatie die we vergaren in een visueel patroon configureren. Dit systeem leert je dus ook patronen te herkennen die we in een soortgelijke omgeving hebben geleerd. Heb je 1 appel gezien die rood is, dan kun je er zelf achterkomen dat een vrucht, ondanks een afwijkende kleur, toch een appel kan zijn. Het ruimtelijk systeem vraagt om een gesloten systeem tussen onze ogen en onze hersenen. Dit kan heel functioneel zijn als je iets zoekt wat je kwijt bent. Mensen die dus altijd van alles kwijt zijn, hebben een lek in dit systeem. Het ruimtelijk systeem leert ons denken in plaatjes, zodat kennis en inzicht visueel wordt opgeslagen. Lekkages tussen afgesloten compartimenten brengt ons chaos, maar ook humor, omdat niet gerelateerde feiten toch in relatie gebracht kunnen worden.

#### Het volgorde systeem:

Als je iemand vertelt 3 dingen te doen, begint hij met het laatste. Dat is wat nog herinnerd wordt. Als dit systeem niet goed functioneert, dan is het vrijwel onmogelijk een lange termijn planning te maken en handhaven. Zo iemand moet stap voor stap worden benaderd. Het volgorde systeem is gekoppeld aan het ruimtelijk systeem. Een stroom informatie komt ons brein binnen en moet als een stroom van gedachten en acties op een bepaalde volgorde eruit komen. Voorbeelden hiervan zijn het onthouden van een telefoonnummer, een handleiding van een bouwpakket, aan- en uitkleden, etc. Maar de belangrijkste van deze volgorde uitdagingen is TIJD.

#### Het motorisch systeem:

Frustratie bij een kind wat niet kan fietsen, terwijl zijn vriendjes dit probleemloos doen. Het motorisch systeem legt de verbindingen tussen de hersenen en de spieren. Motorisch minder goed functionerende kinderen voelen zich vaak minderwaardig ten opzichte van anderen. Een basis voor veel problemen.

#### Het hogere denksysteem:

Peter heeft problemen om te begrijpen wat massa is en wat het verschil is tussen snelheid en acceleratie. Hij weet niet wat weerstand in een elektriciteitsdraad is. "Ik begrijp het gewoon niet" Johanna begrijpt de symboliek uit een gedicht niet, terwijl de symbolen van algebra geen probleem zijn. Dit duidt op een probleem in het hogere denken, wat een relatie heeft met taalgebruik. Jan kan precies uitvinden waarom zijn computer niet werkt, maar hij begrijpt niets van het milieuprobleem. Het hogere denksysteem maakt gebruik van gegevens en regels over de combinatie van die gegevens, die leiden tot nieuwe informatie uit de combinatie.

#### Het sociale denksysteem:

Ella wordt nooit uitgenodigd op feestjes. De telefoon gaat nooit voor haar, maar wel voor haar broer en zusje. Op school wordt ze geplaagd. Ze heeft geen vriendinnen en valt tussen wal en schip. Haar moeder zegt dat ze haar arm er voor over heeft om een vriendin te krijgen, maar elke keer als ze dicht bij een vriendschap komt, maakt ze er een potje van en gaat het mis. Ze heeft geen idee wat ze fout doet. Een foutje in dit systeem leidt ertoe, dat je overal buiten ligt en altijd de spot met je wordt gedreven. Deze personen behoren tot de meest platgetreden mensen in onze samenleving.

Alle bovenstaande systemen moeten zo mogelijk gelijk op worden ontwikkeld. Zodra er verschillen optreden, kan dit consequenties hebben voor het functioneren van de gehele persoon. Als een kind bijvoorbeeld weinig specifiek meedenkt in ideeën, dan gebruikt dit kind van het woord "Dinges" om iets mee aan te duiden. Als je dit toestaat, dan stopt de ontwikkeling van het taalsysteem en vlakt af. Als je nooit hardloopt, vermindert de capaciteit van dat systeem zienderogen en heeft een negatief effect op het motorische systeem. De goede samenwerking tussen de systemen leidt ertoe, dat complexe taken kunnen worden uitgevoerd, zoals het onthouden van het Wilhelmus. Dit is een combinatie tussen het geheugensysteem en het taalsysteem. Aandacht gekoppeld aan het motorische systeem kan een perfect doelpunt realiseren.

#### **Neuro-ontwikkelings profielen:**

En mix van bovenstaande sterke en zwakke punten vormt het profiel van een mens. Soms past dit profiel perfect op de situatie, terwijl op een ander moment dit profiel geheel niet past en juist problemen oplevert. Jan heeft problemen met zijn geheugen. Als hij zit te bedenken hoe de spelling goed gemaakt kan worden, verdwijnt zijn briljante idee en blijft zijn blad leeg. Hij is een uitstekend conceptueel denker, maar het geheugen qua spelling laat hem in de steek. Nu schrijft hij boeken over politieke verhoudingen en het spellen laat hij aan zijn computer over. Op de basisschool was spellen een probleem en had hij slechte vooruitzichten en cijfers, nu verkeert hij in de hoogste regeringskringen, juist vanwege de "zwakte" die op de basisschool zijn probleem was. Zo is op het ene moment je profiel een zwakte, terwijl het op een ander moment het juist je sterkte blijkt te zijn. Omgekeerd geldt dit ook. Een briljante leerling met negens en tieners maakt er niets van in het bedrijfsleven.

### Hoe kom je aan je Neuro-ontwikkelingsprofiel?

- Het zit in je genen (erfelijkheid, emotioneel en DNA)
- Gezinsleven en stress (scheiding, stress, financiële problemen)
- Culturele factoren
- Vrienden (wat zij Cool vinden is leidend)
- Gezondheid (voeding, ziekte, fysiek trauma)
- Emoties (depressie, overlijden van (groot)ouders, verliefdheid gaat uit)
- Onderwijservaring (te grote klassen, geen aandacht, verkeerde structuur of het ontbreken hiervan, daardoor verlies van interesse en aandacht.)

## 9. Hypersensitiviteit

**Hoog sensitieve personen (HSP) schijnen langere en meer gevoelige "antennes" te hebben die de omgevingsprikkels opvangen. Het resultaat hiervan is dat wat andere mensen missen, feilloos door hen wordt opgepikt. Je kunt verrukt zijn over een klein detail dat jij opmerkt terwijl de rest van de wereld daaraan voorbijgaat. Tegelijkertijd voel je je overweldigd en bijzonder prikkelbaar door de impulsen die uitgaan van een grootwarenhuis of een luidruchtige bijeenkomst.**

Een minder gevoelig mens komt 's ochtends op zijn werk en begint aan zijn dagtaak, terwijl een Uiterst Gevoelig Mens op dezelfde werkvloer opmerkt dat "de baas met zijn verkeerde been uit bed is gestapt, een collega waarschijnlijk met ruzie van huis is gegaan en dat er een stapel boeken op een tafel ligt die er gisteren nog niet lag". Hij / zij zal dan eerst deze indrukken moeten verwerken voordat hij / zij aan de slag kan gaan. Maar er komen steeds nieuwe dingen bij en ook die worden allemaal intens beleefd.

Gevoeligheid kan goed zijn of lastig, afhankelijk van de omstandigheden. Als er een wervelwind op tilt is, bijvoorbeeld, is het aannemelijk dat de Uiterst Gevoelige Mens het gevaar eerder voelt aankomen. De kunstenaar heeft meer kans subtiele details in een schilderij aan te brengen, de muzikant zal zijn muziek werkelijk "voelen". En de student in het klaslokaal heeft meer kans de jonge vogeltjes in het vogelnestje buiten in de boom op te merken of afgeleid worden door het genies van een verkouden medestudent.

Grote gevoeligheid is een eigenschap van zowel hoogbegaafde als creatieve mensen. Een groot aantal ADHD'ers beschrijft zichzelf als bijzonder gevoelig. De zintuigen van Hoog sensitieve personen worden in onze snelle en luidruchtige samenleving stevast overprikkeld. Een bezoekje aan een winkelcentrum of markt betekent een regelrechte aanval op hun fijngevoeligheid. Dr. Arno (auteur van het boek *The Highly Sensitive Person*) gelooft dat de meeste Hoog sensitieve personen introvert zijn, maar zij onderscheidt ook een tweede type. Dit type Hoog sensitieve personen is "zowel bijzonder nieuwsgierig als voorzichtig, moedig als angstig, snel verveeld en snel overprikkeld. Het optimale niveau van stimulering komt heel nauw bij hen. Je zou kunnen zeggen dat er een constante machtsstrijd woedt in deze mensen. Van dit type mens wordt gezegd dat hun systeem een enorme behoefte heeft aan enerzijds "pauzes om bij te komen" en anderzijds "intense activeringsprikkels".

Volgens Dr. Arno handelen Hoog sensitieve personen meer vanuit de rechterhersenhelft (minder lineair, meer creatief). Zij denken vaak na over hun eigen denken, zijn in staat te leren zonder zich bewust te zijn van het feit dat zij hebben geleerd (intuïtief) en worden vaak diep geraakt door de gemoedstoestand van anderen. Hoog sensitieve personen hebben een veel grotere kans op allergieën of overgevoeligheid voor stoffen en substanties. Bovendien slapen zij vaak veel minder goed. Dit zijn de mensen met een vaak goed ontwikkeld zesde zintuig, de dromers, intuïtieve artiesten of uitvinders. Zij zijn gewetensvol, voorzichtig en wijs.

### Kenmerken van hypersensitiviteit

- Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- Ik kan subtiele geuren, smaken, geluiden en kunstwerken waarnemen en ervan genieten.
- Ik word makkelijk overdonderd door fel licht, sterke geuren, grove weefsels of sirenes.
- Ik voel me ongemakkelijk in een lawaaiige omgeving.
- Ik voel me niet goed met veel drukte om me heen.
- Ik schrik gemakkelijk.
- Als ik erge honger heb, heeft dat invloed op mijn concentratie of mijn humeur.
- Stemmingen van de mensen om mij heen hebben invloed op mij.
- Als mensen zich niet op hun gemak voelen in een bepaalde ruimte, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te verbeteren, zoals het licht dimmen of het meubilair verplaatsen.
- Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- Ik ben zeer gevoelig voor cafeïne.
- Ik bespeur bij mezelf de behoefte om mij op drukke dagen terug te trekken in bed, in een donkere kamer of een andere plek waar het stil is en ik alleen kan zijn.
- Ik heb een rijk en complex gevoelsleven.
- Ik kan diep geroerd raken door kunst of door muziek.

- Ik ben consciëntieus.
- Ik raak van slag als ik in korte tijd veel moet doen.
- Ik raak geïrriteerd als iemand mij te veel dingen tegelijk wil laten doen.
- Ik doe erg mijn best om geen fouten te maken of dingen te vergeten.
- Ik kijk nooit naar gewelddadige films of televisieprogramma's.
- Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overstelpen, heeft bij mij een hoge prioriteit.
- Als iemand mij op de vingers kijkt of als ik met iemand moet wedijveren, dan zijn mijn prestaties veel minder dan gewoonlijk.
- Als kind werd ik door mijn ouders en leraren gevoelig of verlegen gevonden.

Wie **twalf of meer** van de uitspraken op zichzelf van toepassing acht, is waarschijnlijk een HSP. HSP's hebben sneller last van lawaai en fel licht en zijn gevoelig voor de stemmingen van de mensen om hen heen. Ze hebben sneller in de gaten als iemand zich niet op zijn gemak voelt en weten vaak ook wat er zou moeten gebeuren om dat te verhelpen. Hun terughoudendheid of verlegenheid weerhoudt HSP's er echter vaak van om dat hardop te zeggen. De prestaties van HSP's gaan achteruit als anderen hen op de vingers kijken of als ze moeten wedijveren met bijvoorbeeld collega's. Eén uitspraak in de checklist springt er volgens Elaine Aron echt uit: "Als kind werd ik door mijn ouders en leraren gevoelig of verlegen gevonden." Als u zich in deze uitspraak herkent, dan is dat veruit de sterkste aanwijzing dat u een HSP bent. Dit te herkennen en te erkennen is volgens Aron de belangrijkste stap. Daardoor gaat de deur open om met het verleden af te rekenen en een nieuwe weg in te slaan. Op die weg bevinden zich niet alleen deuren die voor altijd gesloten zullen worden, maar vooral ook onbekende deuren die plotseling opengaan. Dan is de tijd aangebroken om bewust van de gevoeligheid te profiteren.

*Bron: Psychologie Magazine, mei 2000*

## 10. Obsessieve-Compulsieve Stoornissen (OCS)

OCS is een samenstel van persoonskenmerken die bestaan uit een combinatie van dwanghandelingen en dwanggedachten. De afgelopen jaren is er veel onderzoek geweest naar het hoe en waarom van Obsessieve-Compulsieve Stoornissen (OCS).

1. Recente studies maken duidelijk dat OCS een van de meest voorkomende psychische stoornissen bij volwassenen is. Ongeveer 2 - 2,5% heeft in meer of mindere mate dagelijks last van dwanghandelingen en dwanggedachten. Ten minste 300.000 mensen in Nederland lijden onder de symptomen van deze aandoening. Velen zijn zich echter niet bewust dat zij een stoornis hebben die nu prima te behandelen is.
2. OCS wordt in de meeste gevallen veroorzaakt door een genetisch mankement. Daarnaast is inmiddels vast komen te staan dat de symptomen zich kunnen openbaren na een acute streptokokinfectie (schimmelinfectie) via een aanval van het zogeheten auto-immuun antilichaam op een gedeelte van de hersenen, de nucleus caudatus. Verder blijkt in een aantal gevallen dat de obsessies en dwanghandelingen oplaaien een tijd nadat iemand een streptokokinfectie heeft gehad.
3. Zoals bij ADHD, tonen hersenscans overduidelijk aan waar de hersenen slecht functioneren: in het orbitale frontale deel van de grote hersenen (het gebied net boven de ogen) en diep in het midden van de hersenen. Het deel van de grote hersenen dat hier wordt bedoeld ligt precies onder het gebied dat hersenscans aanduiden als het gebied dat verstoord is bij mensen met ADHD.

*Bron: Lewis Baxter, UCLA Center for Health Science, Los Angeles, CA.*

### Symptomen van OCS: Dwanggedachten

Dit zijn ongewilde gedachten, verbeeldingen of impulsen die inbreuk maken op iemands bewustzijn en angst of lijden veroorzaken. Ze zijn terugkerend, soms samengesteld, en kunnen gewoonlijk niet uitgeschakeld worden door er bewust moeite voor te doen. In sommige gevallen kunnen de obsessies morbide of seksuele beelden bevatten, wat afbreuk doet aan het zelfbeeld.

Sommige dwanggedachten houden in:

- Angst voor ziektekiemen, besmetting en "vieze" dingen.
- Dwangmatig bezig zijn met bepaalde getallen en hoeveelheden.
- Angst dat dingen niet "geordend" of uitgezet zijn.
- Angst dat er iets mis is met het lichaam.
- Angst dat hij / zij zich abnormaal heeft gedragen;
- Angst dat er geen weerstand kan worden geboden aan vreemd gedrag dat steeds terugkomt.
- Angst dat je iets niet "goed" gedaan hebt.

Er zijn er veel meer dwanggedachten, en het is zo, dat personen met een aantal verschillende obsessies zich op niets anders meer kunnen concentreren. Obsessies kunnen al beginnen op 3-4 jarige leeftijd, en de stoornis komt tot het 15e jaar bij jongens veel meer voor dan bij meisjes. Obsessies komen bij kinderen veel meer voor dan men dacht, ten minste de helft van de volwassenen met OCS vermelden dat de symptomen begonnen in de kinderjaren en een toename van de symptomen in de pubertijd. Obsessies zijn ongewilde gedachten, ideeën en handelingen die, hoe hard men het ook probeert niet kunnen worden stopgezet.

### **Dwanghandelingen**

Zijn handelingen die keer op keer worden aangewend om te proberen de obsessieve gedachten te negeren of te onderdrukken. Meestal door een soort ritueelachtige, zich herhalende acties. Deze leiden vaak tot uitwassen. enkele dwanghandelingen zijn:

- Het buitensporig wassen van handen of andere lichaamsdelen.
- Het zich streng houden aan (zelfgestelde) regels.
- Het erop staan dat dingen zijn gerangschikt in een bepaalde volgorde, hoeveelheid of op een vaste manier.
- Aanhoudend aandacht besteden aan details als het haar, kleding en uiterlijke verschijning.
- Tikken, aanraken en tellen op een ritueelachtige manier.
- Controleren, opnieuw controleren, teruggaan en weer controleren enz.

Buitensporig wassen is een dwanghandeling die verwijst naar de obsessie "angst voor besmetting". Controleren en opnieuw controleren is een dwanghandeling die ontstaat als gevolg van de obsessieve angst dat iets niet is uitgeschakeld, gesloten of geordend, of de angst dat de persoon iets verkeerd heeft gedaan waardoor iemand door zijn/haar toedoen gevaar loopt. Kinderen met OCS vermelden geen obsessies of dwanghandelingen; maar zij jagen iemand de stuipen op het lijf wanneer de zoom van hun sokken niet precies goed zit, de scheiding uit hun haar wordt geaaid, iemand dingen verplaatst die zij juist op formaat en kleur geordend hadden, hun nachtkus niet "precies goed" wordt gegeven of als iemand hun jas aanraakt (besmet). Volwassenen met OCS hebben vaak problemen op tijd aan het werk te gaan, omdat zij steeds naar huis moeten om te checken of de ramen wel dicht zijn en het gas is uitgedraaid. Bovendien kunnen zij zich vaak niet tot werk zetten, omdat zij overal chaos in zien en bezig zijn deze te "herstellen".

### **Diagnostische uitgangspunten:**

Er zijn maar weinig cliënten die om een behandeling vragen voor obsessies of dwanghandelingen. In feite verbergen zij de symptomen een lange tijd, omdat zij zich bijzonder bewust zijn van het feit dat hun ideeën en gedragingen zo afwijkend zijn. Bijna alle pubers en volwassenen met OCS zijn ontzettend bang het stempel "gek" te krijgen. Zelfs relatief jonge kinderen houden hun obsessies vaak voor zich. En als zij opgroeien proberen zij wanhopig hun dwanghandelingen voor hun familie, vrienden en klasgenoten verborgen te houden. Cliënten hebben de neiging hun obsessies zelf te omschrijven als bezorgdheid. In sommige gevallen worden deze bezorgdheden geformuleerd als angsten of fobieën. Veel cliënten zullen zelf de mogelijkheid van dwanghandelingen niet noemen, tenzij hier direct naar wordt gevraagd. En zelfs dan zullen zij de aard en ernst van de rituelen erg verkleinen. Vergeet niet dat veel mensen met OCS hebben een ongelooflijke angst "gek" te worden verklaard wanneer zij de hele waarheid zouden vertellen.

Meteen de biologische basis voor OCS opperen en aangeven dat OCS een vorm van een angststoornis is, die op geen enkele manier te maken heeft met "gek zijn", opent de deur naar verdere uitdieping van de problemen. Het is belangrijk de cliënt met OCS niet te overvallen met vragen naar details: veel mensen met OCS worden dagelijks lastiggevallen door zeer expliciete, aanstootgevende en sociaal afschrikwekkende obsessies. Er zijn voorbeelden van OCS met een sterke dwangmatigheid rond geslachtsorganen of dieren, terugkerende gedachten aan het verwonden van geliefden enz. Naar deze gedachten vragen, roept vrijwel altijd weerstand en afstand op. Geen enkele expert op dit gebied weet momenteel precies waarom vriendelijke, vredelievende en sociale personen zulke obsessies ontwikkelen. We weten intussen ook dat mensen met OCS geen persoonlijke verantwoordelijkheid dragen voor de inhoud van deze obsessies.

### **Behandeling van OCS in combinatie met andere stoornissen:**

De symptomen van OCS vragen om een speciale medicatie en/of gedragstherapie (Onthulling en Respons Preventie). Maatschappelijk werkers, psychiaters en psychologen hebben een belangrijke rol na de duidelijke diagnose OCS: ondersteuning van en verwijzing naar professionals die de behandeling op zich neemt en psychotherapie voor eventuele andere stoornissen die geassocieerd worden met OCS. Mensen met OCS, zoals mensen met ADHD en TS (Tourette Syndroom), voelen zich kreupel. Veel vragen zich af en piekeren: "Waarom ik?" Wanneer zij vooruitgang boeken in hun herstel, breekt bovendien een rouwperiode aan: "Hoe had mijn leven kunnen zijn, als mijn problemen jaren eerder onderkend en behandeld waren geweest?" OCS, ADHD en TS hebben altijd invloed op het zelfbeeld en hebben hun

uitwerking op het gezinsleven. In de behandeling van mensen met OCS, ADHD en TS zal daarom ook hulp moeten worden geboden aan de andere gezinsleden. Naast de punten die gerelateerd worden aan OCS, zullen mensen met deze stoornis ook vaak last hebben van een of meer andere psychische stoornissen. De meest belangrijke zijn depressieve stoornissen, andere angststoornissen, het uittrekken van eigen haren, ADHD, TS en aanpassingsstoornissen. Daarnaast zijn er vaak relatieconflicten en grote problemen in het uitoefenen van een beroep.

### **Samenvatting:**

Enkele symptomen:

- Dwangmatigheid met reinheid en wassen, nooit helemaal schoon ondanks al dit schoonmaken.
- Een gevoel vies te zijn en onaangenaam te ruiken, ondanks goed wassen.
- Dwanggedachten met tijd, in gedachten altijd te vroeg of te laat.
- Controleren van kleding en opnieuw controleren, net zo vaak tot het punt van beschadiging is bereikt. Het is nooit perfect. Hierdoor vaak te laat.
- Het gevoel dat er iets mis is met de kleding, vooral ondergoed en sokken: te strak, te los, zit nooit goed. Aankleden is een gevecht. Men ziet dit vaak bij zeer jonge kinderen.
- Het haar zit nooit goed, bakkebaarden zijn oneven, aan make-up wordt zoveel gesleuteld tot het er niet meer uitziet.
- "Nachtwerk", dwanggedachten met balans, alles moet in evenwicht zijn: twee tikken hier vraagt om twee tikken daar enz.
- Dwangmatigheid met dingen die open, dicht, kapot, niet precies goed, niet geordend, niet opgesloten zijn.
- Elektriciteitssnoeren zijn kapot, sloten van deuren werken niet. Controleren en opnieuw controleren.
- Alles tellen: stappen, aanrakingen, tikken, kraken. Onbelangrijke dingen worden in het hoofd continu geteld.
- Overreactie wanneer iets niet werkt, niet is opgeruimd of op de verkeerde plek ligt.
- Obsessieve gedachten, vaak seksueel of morbide.
- Afwijkende ideeën die zich steeds herhalen kunnen niet worden stopgezet.
- Het gevoel dat zijn/haar gedachten worden gestuurd door anderen; niet in staat deze te stoppen ongeacht de intense pogingen.
- Laag zelfbeeld en veel zelfkritiek, vaak gezien vanuit een "innerlijke stem" die negatieve kritiek uit en schande spreekt.
- Het gevoel controle te hebben verloren over de eigen impulsen. Neiging dingen aan te raken, te tellen of te voelen.
- Bijgelovige dwanggedachten. Stappen op een voeg tussen tegels zal je moeders rug breken enz. Niet in staat deze bijgelovige gedachten te stoppen, ondanks de intellectuele benadering ervan.
- Een aanhoudend gevoel van schaamte, schuld en wroeging voor de onacceptabele gedachten, zelfs wanneer er geen acties op zijn gevolgd.

<http://www.addclinic.com/index.html>

Bron: A.D.D. Clinic Inc.

### **11. Het PGB, persoonsgebonden budget.**

Soms kan er een persoonsgebonden budget worden aangevraagd, om de uitgaven aan de hulpverlening zelf te kunnen regelen. Hiervoor dient uw kind wel de status de krijgen van gehandicapt kind.

#### **Stap 1**

Nagaan of je wel of niet een persoonsgebonden budget wilt. Je kunt daarover bijvoorbeeld overleggen met je hulpverlener. In een aantal regio's hebben cliëntenorganisaties een zogenaamde PGB-consulent aangesteld. Daar kun je ook een beroep op doen voor hulp bij procedures en ondersteuning bij de aanvraag.

#### Enkele positieve redenen om voor een PGB te kiezen zijn:

- je kunt geen passende begeleiding vinden bij de bestaande hulpverlening;
- je autonomie is erg belangrijk;
- je wilt graag thuis of zelfstandig blijven wonen, maar hebt daar extra begeleiding bij nodig;
- je wilt graag zelf beslissen over welke hulp je van wie krijgt;
- je hebt voldoende tijd en energie voor de nodige administratie.



### Enkele reden om geen PGB aan te vragen:

- je bent tevreden over het bestaande zorgpakket;
- je hebt geen tijd of energie om de veelomvattende administratie te regelen;
- je hebt een sterk wisselende hulpbehoefte, bijvoorbeeld door geregelde opnames, waardoor het PGB steeds vervalt.

### **Stap 2**

Nagaan of je wel of niet voor een PGB in aanmerking komt. In principe kom je in aanmerking als je zelfstandig woont en al lang hulp van de GGZ krijgt.

### **Stap 3**

Informatie vragen bij het zorgkantoor. Het zorgkantoor stuurt een aanvraagformulier en verwijst naar de instelling die de indicatiestelling verzorgt. Indicatiestelling betekent: nagaan of je voor een PGB in aanmerking komt en zo ja, voor welke zorg en voor hoeveel uur. Wie de indicatiestelling doet, verschilt per regio.

### **Stap 4**

Bijna altijd krijg je een gesprek met een 'zorgvraag-verduidelijker', meestal een hulpverlener. Hierin wordt nagegaan wat voor hulp je precies vraagt of nodig hebt. Je kunt iemand meenemen naar dat gesprek, een familielid, of ander vertrouwenspersoon. Als er een PGB-consulent is, dan kun je ook die vragen om mee te gaan.

### **Stap 5**

Uit het gesprek ter verduidelijking van de zorgvraag volgt een advies waarin staat voor welke begeleiding je in aanmerking komt en voor hoeveel uur per week.

### **Stap 6**

Dit advies gaat naar het zorgkantoor, dat uiteindelijk het PGB toekent. Als het zorgkantoor negatief beslist of anders dan in de adviesaanvraag, kun je in beroep gaan.

### **Stap 7**

Na toekenning van de uren begint het zoeken van een hulpverlener die je de begeleiding waarvoor je in aanmerking komt, kan bieden. Dit kan een instelling zijn of een zelfstandig gevestigde hulpverlener maar ook een familielid. Hulp bij het zoeken kun je krijgen van Per Saldo, een PGB-consulent of van je hulpverlener. Een advertentie zetten is ook mogelijk.

### **Stap 8**

Bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB, de instantie die het budget beheert en het salaris in jou opdracht uitbetaalt aan de hulpverlener) vraag je formulieren aan voor een contact met de zorgverlener van je keuze. SVB stuurt dan een map met modellen voor zulke contracten.

### **Stap 9**

Afsluiten van het zorgcontract. Daarin moet onder andere staan welke zorg je krijgt en welke prijs je daarvoor betaalt. Hoe goedkoper de begeleiding hoe meer uren je kunt inhuren. Je moet minimaal het minimumloon uitbetalen.

### **Stap 10**

Contract terugsturen naar de Sociale Verzekeringsbank. Deze zorgt ook voor de uitbetalingen aan de hulpverleners. Hoe dat precies in zijn werk gaat, hoor je van de SVB. Een deel van het geld, het zogenaamde forfaitair bedrag krijg je op je eigen rekening gestort. Daarover hoef je geen verantwoording af te leggen, al moet je het formeel wel aan begeleiding besteden. Dit bedrag maakt dus onderdeel uit van je PGB. Als je het niet besteedt aan de begeleiding waarvoor je een PGB krijgt, gaat het wel af van het geld dat je aan die begeleiding kunt besteden.

### **Stap 11**

Als je na verloop van tijd je budgethoogte of het type begeleiding onbevredigend vindt, kun je een herindicatie aanvragen. Tijdens het proces is informatie te verkrijgen bij Per Saldo (Vereniging van budgethouders) Telefoon: (030) 230 40 66. Zij hebben ook regionale steunpunten voor mensen met een PGB-GGZ. Je kunt ook in je eigen regio informatie vragen bijvoorbeeld bij het zorgkantoor, het Regionaal Patiënten en Consumenten Platform of bij de eventuele PGB-consulent. Als het goed is, krijg je al in het begin van het hele proces te horen waar je terecht kunt met vragen.

## 12. ADHD kenmerken

Dr. Edward M. Hallowell en Dr. John J. Ratey, twee Amerikaanse ADHD-deskundigen, hebben een lijst samengesteld met criteria die gebruikt kunnen worden om de diagnose ADHD te stellen. De onderstaande punten zijn gebaseerd op grootschalige klinische ervaringen, maar worden nog niet veel gebruikt door Nederlandse deskundigen.

### Ten minste twaalf van de volgende criteria moeten een chronisch probleem vormen:

- Een gevoel van onderprestatie. omdat je je doelen niet bereikt. Dit punt staat bovenaan, omdat het de meest voorkomende reden is waarom volwassenen hulp zoeken. "Ik krijg het niet voor elkaar," is de meest gehoorde uitspraak. Een volwassene met ADHD kan objectief gezien al heel wat bereikt hebben, of doet zijn/haar leven al hulpeloze pogingen iets te bereiken. Hoe dan ook, in beide gevallen kampen de personen met het gevoel gevangen te zijn, niet in staat te zijn hun aangeboren capaciteiten ten volle te benutten.
- Problemen met het organiseren van je leven. Een belangrijk probleem voor de meeste ADHD-volwassenen. Zonder de structuur die school biedt, zonder ouders die dingen organiseren, wankelt hij/zij door de organisatie-eisen die het dagelijks leven stelt. De zogenaamde 'kleine dingen' stapelen zich op en worden hoge obstakels. Een gemiste afspraak, een verloren cheque en een vergeten deadline, en hun wereld stort in.
- Chronisch uitstellen, problemen ergens mee te starten. Volwassenen met ADHD durven niet goed aan iets te beginnen, gevoed door hun angst dat ze het toch niet goed zouden doen, hierdoor stellen zij zaken uit en proberen dingen te negeren. Dit gedrag vergroot weer de angst aan de (alsmaar groeiende hoeveelheid) taken te beginnen.
- Veel projecten lopen gelijktijdig, problemen met voortzetten en afronden. Een gevolg van punt 3. Men stopt met iets en begint aan iets anders, maakt dit niet af en gaat weer iets anders doen.
- Geneigd zijn te zeggen wat in het hoofd omgaat, zonder de noodzakelijke timing of gevolgen ervan in acht te nemen. Zoals een kind met ADHD in de klas, wordt de volwassene ADHD'er gedreven door enthousiasme en ongeremdheid. Een gedachte komt op en moet worden uitgesproken. Tactloosheid en bedrog vervangen in het ergste geval uiteindelijk de kinderlijke uitgelatenheid.
- Een voortdurende hang naar sterke prikkels (kicks) De volwassene ADHD'er is altijd op zoek naar nieuwe spanning en sensatie: iets in de omgeving dat de concurrentie kan aangaan met de wervelwind die in hem- haarzelf woedt.
- Een aanleg om snel verveeld te zijn Een gevolg van punt 6. Verveling omringt de volwassene ADHD'er als een gootsteen, altijd klaar alle energie op te zuigen. De ADHD'er blijft achter met de honger naar meer stimulans. Dit kan gemakkelijk verkeerd worden uitgelegd als een gebrek aan interesse. In feite is het een relatief onvermogen interesse voor een langere tijd vast te houden. Zoveel als je ergens om geeft, zo snel loopt je batterij leeg.
- Snel afgeleid, concentratieproblemen, neiging af te haken of weg te dromen tijdens een conversatie, vaak gekoppeld aan een vermogen zich van tijd tot tijd te hyperfocussen. Dit zijn de voornaamste kenmerken van ADHD. Het moment van 'uitgeschakeld worden' is vrij willekeurig en onvrijwillig. Het gebeurt bij wijze van spreken wanneer de ADHD'er even niet kijkt. Het volgende wat je bemerkt, is dat je er niet meer bent. De ongelofelijke gave tot hyperfocussen komt ook veelvuldig voor. De ADHD'er gaat dan zo op in een activiteit dat je voor niets en niemand anders bereikbaar bent. Hallowell en Ratey (de samenstellers van deze lijst) pleiten dan ook voor een andere benaming van het syndroom: AIHD, Attention Inconsistency Hyperactivity Disorder. Er is namelijk geen sprake van een tekort aan aandacht, maar van een inconsequent richten van de aandacht.
- Vaak creatief, intuïtief en hoogbegaafd. Dit is geen symptoom, maar wel een belangrijk aandachtspunt. Volwassenen met ADHD hebben, doordat zij zoveel prikkels opvangen, meestal een creatieve, associatieve geest. Te midden van hun chaos en afleidbaarheid laten zij flitsen zien van briljante ideeën. Het veroveren van deze bijzondere gave is een belangrijk doel in de therapeutische behandeling van ADHD'ers.
- Problemen met geijkte routes en het volgen van vastgestelde procedures. In tegenstelling tot wat men vaak denkt, is dit niet het gevolg van onverwerkte problemen met autoriteiten. Het is eerder een uiting van verveling en frustratie: routine betekent het herhalen van handelingen. ADHD'ers ervaren dit als saai en zoeken naar uitdagender manieren. Zij raken gefrustreerd omdat zij niet in staat zijn dingen te doen op de wijze waarop zij verondersteld worden deze te doen.
- Ongeduldig: lage frustratiedrempel. Frustratie op allerlei gebied herinnert de ADHD'er aan alle mislukkingen in het verleden. "O nee," denk je "daar gaan we weer!" Woede of terugtrekken is het gevolg. Ongeduld heeft te maken met de behoefte aan stimulans. Anderen zullen dit snel zien als onvolwassen gedrag.
- Impulsiviteit. Bijvoorbeeld: impulsief geld besteden, plannen wijzigen, nieuwe schema's of carrièreplannen maken. Dit is een van de meer gevaarlijke van de symptomen bij ADHD-volwassenen, of, afhankelijk van de impuls, een van de meest avontuurlijke.

- Neiging zich nodeloos, eindeloos zorgen te maken. Wanneer de aandacht niet besteed wordt aan een specifieke taak, ontstaat een chaos aan gedachten in het hoofd van de ADHD'er. Gepieker is hier vaak een gevolg van, omdat de persoon onbewust toch behoefte heeft zich ergens op te concentreren. Het resultaat is dan een destructieve gedachtenstroom.
- Gevoel van dreigend onheil en onveiligheid afgewisseld met het nemen van grote risico's. Dit symptoom relateert enerzijds aan de neiging zich nodeloos zorgen te maken en anderzijds aan de aanleg voor impulsief gedrag.
- Stemningswisselingen, depressie. Volwassenen (meer dan kinderen) met ADHD voelen zich overgeleverd aan een onstabiel humeur. Dit wordt zowel veroorzaakt door hun ervaringen met frustratie en/of falen als met de neurobiologische invloeden van het syndroom.
- Rusteloosheid. De volwassene met ADHD toont de hyperactiviteit van het ADHD-kind meestal niet. In plaats daarvan ziet men 'nerveuze energie': snel praten, trommelen met vingers, steeds verzitten, vaak opstaan van tafel en het verlaten van de ruimte, gespannen aderen in de hals en een snelle gespannen blik in de ogen. Zelfs in rust voelt de ADHD'er zich zenuwachtig, gespannen en overprikkeld.
- Neiging tot verslaving. Meer dan anderen hebben volwassen ADHD'ers de kans verslaafd te raken, hetzij aan een stof als nicotine, cocaïne, cafeïne of alcohol, hetzij aan een activiteit als gokken, winkelen, eten of werk. Dit heeft onder andere te maken met hun grote behoefte aan prikkels (die de ADHD'er paradoxaal genoeg kalmeren!), hun impulsiviteit en hun neiging tot hyperfocussen. Eetstoornissen komen vaak voor in depressieve periodes.
- Chronische problemen met gevoel van eigenwaarde. Deze zijn het directe en ongelukkige resultaat van jaren van conditionering: jaren van verteld worden dat men een kluns, een halve gare, een paniekzaaier, een druktemaker, een chaoot, een stumper, een eenling, getikt en anders is. Jaren van frustratie, falen of het niet voor elkaar krijgen leiden tot een negatief zelfbeeld. Het is indrukwekkend te zien hoe veerkrachtig de meeste ADHD'ers nog zijn, ondanks al de tegenslagen.
- Onnauwkeurige zelfwaarneming. ADHD'ers hebben vaak een beperkte kijk op zichzelf. Zij hebben nauwelijks een idee van de invloed en uitwerking die zij hebben op andere mensen. Dit leidt vaak tot grote misverstanden en diep gekwetste gevoelens.
- Familiehistorie van ADHD, manische depressiviteit, depressies, drugs- en/of alcoholverslaving, dwanghandelingen of stemningswisselingen. Sinds bekend is dat ADHD vaak genetisch wordt overgedragen en samenhangt met de andere bovengenoemde stoornissen, is het niet ongewoon dat deze problemen in de familie zijn terug te vinden.

### 13. Kenmerken Hoogbegaafdheid

Hoogbegaafdheid komt meer voor dan we denken. Vaak is het verscholen in moeilijk gedrag en onderpresteren op school. Hierdoor is een gedeelte versluierd. Vergelijk nu eens de lijsten met kenmerken van Nieuwetijdskinderen, ADHD en hoogbegaafdheid, u zult versteld staan van de overlappenden.

#### Positieve kenmerken van hoogbegaafdheid

- Begrijpt en onthoudt moeilijke informatie wanneer het wel geïnteresseerd is
- Leest veel en verzamelt in vrije tijd veel informatie.
- Presteert significant beter op mondelinge overhoringen dan op schriftelijke overhoringen.
- Kent veel feiten, heeft grote algemene ontwikkeling.
- Komt goed uit de verf bij individueel onderwijs op maat.
- Is creatief met levendige verbeelding.
- Ontwikkelt thuis op eigen initiatief allerlei activiteiten.
- Heeft een brede belangstelling en vindt het leuk dingen te onderzoeken.
- Is gevoelig.

#### Negatieve kenmerken van hoogbegaafdheid

- Presteert op school redelijk tot slecht (soms alleen onder eigen niveau).
- Huiswerk niet af of slecht gemaakt.
- Is vaak ontevreden over eigen prestatie.
- Heeft een hekel aan inprenten.
- Vermijdt nieuwe leeractiviteiten uit angst te mislukken.
- Heeft minderwaardigheidsgevoelens, kan wantrouwend of onverschillig zijn
- Doet niet graag mee aan groepsactiviteiten, heeft het gevoel dat niemand hem mag
- Is minder populair bij leeftijdgenootjes. Het zoekt vriendjes onder gelijkgestemden.
- Doelen worden door het kind te hoog gekozen (zodat falen hieraan geweten kan worden) of te laag gekozen (zodat mislukken voorkomen wordt)
- Is snel afgeleid en impulsief

- Staat afwijzend of onverschillig tegenover de school
- Wil niet geholpen worden, wil zelfstandig zijn
- Voelt zich hulpeloos, neemt geen verantwoordelijkheid voor eigen daden (wijt mislukken aan anderen of aan de situatie).
- Verzet zich tegen autoriteit.

Bron: Nelissen, J. & Span, P. (red.) (1999) *Begaafde kinderen op de basisschool: suggesties voor didactisch handelen*. Baarn: Bekadidact. 2e druk.

### Het 'niet lastige' kind:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sterke motivatie</li> <li>• Werkt gedegen</li> <li>• Is nieuwsgierig</li> <li>• Goed verzorgd huiswerk</li> <li>• Prestatiegericht</li> <li>• Drang tot perfectionisme</li> <li>• Veeleisend voor zichzelf</li> <li>• Meestal faalangst</li> <li>• Naar ernst neigend</li> <li>• Lacht relatief weinig</li> <li>• Zondert zich liever af bij 'feestjes'</li> <li>• Gericht op ouderen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omgang met 'ouderejaars'</li> <li>• Docentgericht</li> <li>• Creativiteit</li> <li>• Vindingrijk, muzikaal enz.</li> <li>• 'Abstracte' vraagstellingen</li> <li>• Productief denken en concluderen</li> <li>• Opvallend woordgebruik</li> <li>• Grote taalschat</li> <li>• Mooie zinsbouw</li> <li>• Rekenvaardigheid</li> <li>• Inzicht in relaties en situaties hebben</li> <li>• Non-acceptatie door leeftijdgenoten</li> </ul> |
|---|---|

### Het probleemgeval

Begaafden kunnen lijden onder het gevoel niet begrepen te worden; los te staan van anderen; te leven in een andere werkelijkheid. Dit maakt vooral kinderen diep ongelukkig en kan zich uiten in excessief gedrag:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clown spelen</li> <li>• Niet serieus kunnen of willen zijn</li> <li>• Achter een masker leven</li> <li>• Zichzelf overschreeuwen</li> <li>• Spanningsverschijnselen</li> <li>• Agressief gedrag</li> <li>• Allergie</li> <li>• Onbeheerst / gefrustreerd handelen</li> <li>• Astma</li> <li>• Sterk wisselende resultaten</li> <li>• Onderpresteren</li> <li>• Concentratieproblemen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afdwalen van gedachten</li> <li>• Niet kunnen stilzitten</li> <li>• Desinteresse op school / bij studie</li> <li>• Slecht ontwikkeld handschrift</li> <li>• Gestoorde (fijne) motoriek</li> <li>• Bedwateren (schoolreisjes of thuis)</li> <li>• Praten / denken over de dood</li> <li>• Doodsverlangen</li> <li>• Gedachten over zelfdoding</li> <li>• Eenzaamheidsgevoelens / isolement</li> <li>• Spijbelen</li> </ul> |
|--|--|

Op zichzelf zijn dit geen kenmerkende eigenschappen van uitsluitend meer- of hoogbegaafdheid. De geestelijke en emotionele nood van kinderen blijkt hieruit. In combinatie met een aantal van de eerder genoemde 'testpunten' uit de lijst, kan ook bij de groep 'slechte presteerders' wel degelijk sprake zijn van een bijzondere begaafdheid.

Hoe weet je nu of je mogelijk te maken hebt met een hoogbegaafd kind? Hieronder treft u een lijst aan met kenmerken van hoogbegaafdheid. Als u een aantal signalen herkent heeft u mogelijk te maken met een hoogbegaafd kind. Let wel: niet alle hoogbegaafde kinderen hebben deze kenmerken. En het omgekeerde kan natuurlijk ook: als uw kind een of meerdere van deze gedragsaspecten laat zien hoeft dat nog niet te betekenen dat het om hoogbegaafdheid gaat.

### De signalen:

- Weinig slapen
- Wil als baby al vroeg niet meer liggen
- Vroeg staan, lopen, vaak overslaan van de kruipfase. Kan ook: heel laat lopen
- Vroeg brabbelen
- Vroeg praten in correcte zinnen
- Laat praten maar grammaticaal correct
- Opvallend taalgebruik
- Vroeg verbanden leggen: dus-redenering
- Grote leergierigheid en nieuwsgierigheid
- Opvallend goed geheugen
- Vraagt eindeloos "waarom"
- Perfectionistisch
- Uitgesproken rechtvaardigheidsgevoel en verantwoordelijkheidsgevoel
- Originele ideeën en oplossingen
- Apart gevoel voor humor, veel taalgrapjes
- Vaak buikpijn, hoofdpijn
- Speelt vaak alleen
- Draagt "andere" onderwerpen aan in de kring op school
- Zelfstandig
- Leert zichzelf lezen / rekenen / schrijven
- (Over) gevoelig
- Vaak onhandelbaar of agressief
- Moeite met leren zwemmen / fietsen
- Verschillende dingen tegelijk doen, hoog tempo

### Signalen van onderpresteren

Leerlingen die we onderpresteerders noemen geven vaak, naast hun slechte werkresultaten, nog veel meer signalen af waardoor de aandacht van de leerkracht vaak wel op hen gevestigd moet worden. Zij vertonen vaak probleemgedrag dat kan variëren van constant aandacht vragen tot agressief gedrag. Soms vallen deze kinderen op doordat zij zich niet kunnen concentreren, een slechte werkhouding hebben en een traag werktempo. Saskia is leerkracht van groep zeven. Jan is haar zorgenkind. Jan is in de klas vaak niet te hanteren. Hij doet waarin hij zin heeft; pest andere kinderen; heeft altijd zijn woordje klaar als iemand iets zegt; zijn werk is nooit af en van de tien sommen maakt hij er één goed. Het team had besloten dat de remedial teacher hem zou testen en vervolgens voor taal en rekenen een eigen programma zou opstellen. Het mocht allemaal niet baten. Hoe meer oefenwerk hij kreeg, hoe slechter zijn prestaties. Thuis was Jan inmiddels niet meer hanteerbaar. In de klas liep zijn gedrag echt de spuigaten uit. Niemand wist wat er met hem aan de hand was. Uiteindelijk is hij door de schoolbegeleidingsdienst getest, want men dacht dat Jan maar naar het speciaal onderwijs moest. Pas toen bleek dat Jan niet zwak- maar juist hoogbegaafd was. De onderpresteerder maakt zich voor de leerkracht onzichtbaar. Toch geven ook deze kinderen signalen af. Johan is zo'n kind. Hij zit in groep zes; doet goed mee met de klas; heeft zijn werk op tijd af en lijkt eigenlijk altijd goedgehumeurd. Niets bijzonders dus, zo op het eerste gezicht. Johan is 'een gemiddeld kind'. Ten minste, dat dacht zijn leerkracht. 'Op een dag was Johan aan de beurt om een spreekbeurt te houden. Het onderwerp was niet eenvoudig. Hij wist meer van zijn onderwerp dan menig volwassene. Thuis bleek Johan een heel ander kind te zijn dan op school. Toen op school werd gekeken wat zijn didactisch niveau was, bleek hij nog lang niet aan zijn plafond te zitten. Hij was tot veel meer in staat.

### Positieve en negatieve signalen van hoogbegaafdheid:

- Ze hebben ongewone interesses
- Ze hebben vaak voorkennis over een onderwerp dat in de klas behandeld wordt.
- Ze maken veel (onnodige) fouten maakt in werk dat beneden zijn niveau is. Er is veelal ook geen vast foutenpatroon te herkennen. De ene keer maakt het kind een bepaald type opdracht foutloos, de dag daarop is er erg veel fout.
- In de prestaties van een onderpresterende leerling is vaak een neerwaartse lijn te zien.
- Ze hebben een enorme ontdekkingsdrang en creativiteit die zij thuis wél en op school niet laten zien.

### Wat te doen en hoe te testen:

Sinds kort is er een heel eenvoudige fysieke test waarmee je in enkele minuten kunt zien of iemand onderpresteert. Als blijkt dat dit fysieke punt "goed" uittest, heb je te maken met iemand die meer kan dan hij / zij tot dan heeft laten zien. Helaas is het onderwijs hier niet goed genoeg op ingericht, om individueel aangepast onderwijs te bieden. De scholen die gebruik maken van "ervaringsgericht onderwijs" komen het verst met differentiatie naar het individu toe. Onderpresteren is vaak een houding die ontstaat uit desinteresse in de methode en de materie van het aangeboden onderwijs. De uitdaging mist, waardoor leerlingen zich vervelen en dus niet bij de les zijn. Hier ligt duidelijk een taak voor het onderwijs.

## Diverse artikelen:

### Candida en dan.....

Candida Albicans is een schimmelziekte die ertoe leidt, dat de darmflora verstoord is. Mensen die overgevoelig zijn, hebben hiervoor vaak ook een gevoeligheid. Bij een test in 2002 bij een groot aantal ADHD, autisme, PDD-NOS mensen is gebleken, dat het merendeel in meer of mindere mate last heeft van Candida Albicans.

#### Candida Albicans, hoe is te voorkomen?

Een dieet en een goede probiotica en een Multi-vitamine lossen alle problemen niet op. Candida gaat nooit geheel over, maar een goed immuunsysteem kan de zaak redelijk op de rails houden. Hiervoor is echter nodig, dat je ook een aantal levensregels in acht neemt die de kans op verbetering veel groter maken. Hieronder vindt je een aantal tips die je op een spoor kunnen zetten van verbetering. Denk in het algemeen aan de omgeving waarin schimmels goed gedijen. Vochtig, stilstaande lucht, temperaturen niet kouder dan -/10 graden en niet warmer dan 60 graden Celsius. Daar liggen de meeste gevaren.

#### Leeftips:

1. Maak minimaal 2 maal in de week de badkamer schoon met soda of groene zeep
2. Doe de badmat weg uit de badkamer, dit is de grootste bron van overbrenging van Candida en andere schimmels, hetzelfde geldt voor de mat die rond de WC ligt.
3. Was kleding op minimaal 60 graden, onder die temperatuur blijven schimmels (sporen) gewoon leven
4. Zet de vaatwasser in de keuken op minimaal 60 graden
5. Schoenen zijn een grote bron van schimmels, dus ook Candida. Als je kunt wissel elke dag van schoenen en zet ze gewoon eens in de zon (als die schijnt). 2 paar schoenen is dus voldoende om goed te kunnen luchten.
6. Was de zwembroeken en zwempakken goed in de wasmachine, laat ze niet zomaar alleen drogen
7. Elke dag schone sokken aan
8. Was de sokken op 60 of meer graden
9. Maak de koelkast regelmatig schoon 1 maal per 14 dagen, bij gezinnen elke week.
10. Slaap met het raam open, door altijd de ramen gesloten te houden, verzamelt zich nogal wat vocht in de vaak goed geïsoleerde huizen. Vocht is de bron waar schimmels goed gedijen.
11. Hou de verwarming in de badkamer aan, terwijl je het raam open hebt staan (na het douchen, om te luchten). Dan pas wordt het echt droog en minder schimmelgevoelig.
12. Denk aan de airco van een auto of mogelijk in je huis. Een grote bron van schimmels die je via de lucht verspreidt. Er zijn voor de auto schimmeldodende sprays die je kunt gebruiken om de airco te reinigen. Filters verwisselen als die in je auto zijn aangebracht. Vraag ander je garage of ze een filter in kunnen bouwen. Je staat verstoord wat je naar binnenzuigt.
13. Vochtige kleding in vochtige wasmanden in vochtige badkamers zijn grote bronnen van schimmels. Als iets muf ruikt, dat zijn de schimmels.
14. Denk eens aan de filters in de afzuigkap boven je kooktoestel
15. Doe de ramen en deuren van de woning regelmatig tegen elkaar open, dat lucht lekker door, ook in de winter.
16. Sla de lakens en dekens van je bed overdag goed open en doe de ramen van de slaapkamer open. Iedere nacht zweet je ongeveer 1 liter water uit, dat komt in de dekens en de matras. Draai de matras iedere week om nadat je hebt gelucht.

#### Voedingstips:

1. Geen franse of andere schimmelkaas eten
2. Geen azijn drinken
3. Geen suiker eten
4. Geen gist of andere rijsmiddelen gebruiken (koekjes, brood, etc.)
5. Caseïnevrij eten
6. Geen champions eten
7. Pas op met kliekjes die je in de magnetron opwarmt, dit gebeurt vaak te koud. Denk ook hier aan temperaturen boven de 60 graden, om schimmels te doden.
8. Eet NOOIT fruit tijdens de gewone maaltijd. Laat tussen de maaltijd en het eten van fruit minimaal 2 uur tussenruimte. Fruit laat de voeding die nog niet verteerd is in de maag gisten. En gisten levert schimmels op
9. Drink geen koolzuurhoudende dranken, dit levert schimmels op
10. Denk aan geopende pakken fruitdranken in de koelkast. Ze staan er vaak dagen geopend in een omgeving die op de juiste temperatuur is om schimmels te laten ontstaan. En fruit bevat nogal wat schimmelsporen, samen met kliekjes van de vorige dag en kaas.

11. Bij kaas , als je dat eet (bevat caseïne), de korst dik afsnijden, de meeste schimmels zitten net onder de korst. Kijk hoe je kaas opbergt van gezinsleden die wel kaas mogen eten. Waar staat die in de koelkast?
12. Koffiefilters in een vochtige kast, net boven je koffiezetapparaat, bevatten veel vocht en dus schimmels. Ook via de koffie doe je besmetting op. Verpak de filters goed in een afgesloten plastic bak.
13. Theezakjes in de originele verpakking lopen hetzelfde gevaar, doe ze ook in een afgesloten plastic bak.
14. Bewaar droge voedingsmiddelen bij voorkeur niet in de keukenkastjes waar het vochtig kan worden. Doe dit in een voorraadkast op een droge plek in huis. Met name meel, en dat soort producten zitten in vochtdoorlatende verpakkingen van papier of karton en zijn dus erg gevoelig voor schimmels.
15. Het ontdooiwater van de koelkast loopt via een pijpje gewoon op de keukenvloer, als je koelkast automatisch ontdooit. Dat water komt uit de ruimte in het huis waar potentieel de meeste schimmels wonen en loopt zomaar je woonkamer / keuken binnen en verdampt daar. De onderste la in de koelkast voor fruit en groente is vrijwel altijd vochtig, terwijl je er gewoon je eten in bewaart. En is dus een groot gevaar voor schimmelvorming.
16. Als je de koelkast schoonmaakt, laat dan na de schoonmaak de deur openstaan en de kast geheel drogen aan de lucht. Doe dit ook als je op vakantie gaat.
17. Let verder op alles wat vochtig in je huis, dit is een potentiële bron van schimmel. Denk in dit verband bv aan het vaatdoekje, de bloempotten waarin je water doet voor de planten, de plantengieter, de bakjes met water aan je Centrale Verwarming, het bos bloemen dat je kreeg van vrienden, de fruitschaal met fruit, enz. enz.

Al met al is het veel breder dan probiotica eten en geen suiker nemen. Het is een manier van leven bijna. Als je het dus serieus neemt, maak dan een aanvalsplan over de volle breedte. Succes alvast.

©Kees de Vries

## Ontgiften:

### Gevaar van ontgiften

Normaalgesproken kent ontgiften van het lichaam een aantal gevaren, dit hangt samen met de methode van ontgiften. Even wat theorie: Ontgiften kent een aantal varianten. Te weten: Ontgiften met de stof zelf, ontgiften met werkzame "Lichaamseigen" stof die wordt toegediend om het lichaam te helpen (bv vitamine C en E, SOD e.d.), ontgiften door middel van stimulering van het eigen weerstandssysteem.

1. Ontgiften met de stof zelf of de essentie van de stof. Ook inenting zijn gebaseerd op deze filosofie. Voeg een virus toe, dit stimuleert het immuunsysteem tot aanmaak van het "tegengif" en ziedaar, het resultaat. Nadeel is, dat het immuunsysteem wel eens anders kan functioneren dan verwacht. Dit kan zijn, dat het niet sterk genoeg is, of een "verkeerde" reactie teweeg brengt met alle gevaren van dien. Een voorbeeld van een niet geslaagde reactie van het immuunsysteem is dat veel kinderen niet sterk genoeg reageren op de toediening van het mazelenvirus. Dientengevolge is dit virus nog steeds aanwezig in het lichaam en geeft een constante ontsteking die een zware wissel trekt op het immuunsysteem.
2. Ontgiften met werkzame "Lichaamseigen" stoffen gebeurt o.a. in de Orthomoleculaire geneeskunde. De stoffen die ontbreken worden in hoge doseringen toegevoegd. Dit kunnen anti-oxidanten zijn (Vitamine E, C en dergelijke) of stoffen die door het lichaam worden aangemaakt uit de aangeboden voeding (bijvoorbeeld superoxide Dismutase). Als het lichaam zelf niet in staat is deze stoffen te maken, dan vergiftigt men langzaam. Toevoegen heeft als voordeel, dat de werking vrijwel direct merkbaar is. Nadeel is, dat je niet weet tot welk niveau het lichaam gestimuleerd kan en mag worden tot deze ontgiftende actie. Dit is nauwkeurig werken welke professionele begeleiding vereist. Fouten zijn hier te maken door te veel te willen in te korte tijd. Vergelijkbare nadelen dus als bij de in punt 1 genoemde methode.
3. Ontgiften door middel van stimulering van het eigen weerstandssysteem is de laatste methode. In de Sensikit wordt deze methode toegepast. De werking is als volgt: Balans brengt het gehele lichaam, de organen, de meridianen, de chakra's, het zenuwgestel, het endocriene systeem, en het emotioneel - mentale systeem in balans. Dit zorgt ervoor, dat het lichaam dicht bij zijn eigen balans komt en dus beter reageert op de volgende stappen. Touch for Health kent eveneens een balancerende behandeling die tussen de 20 - 30 minuten kost, dit doet de balansremedie binnen 15 seconden. De nieren, lever, lymfen, hormoonklieren, etc. gaan doen wat ze kunnen. Het optimale wat het lichaam op dat moment aankan, wordt eruit gehaald. Dit is dan ook de reden dat je hier eigenlijk geen gevaarlijke situaties kunt krijgen omdat het lichaam het zelf doet en dit nooit boven zijn krachten kan doen.

## Vergelijking:

Als we het lichaam vergelijken met een auto (kies maar een leuk merk) en het ontgiften vergelijk je met de prestaties van die auto dan kun je bovenstaande systemen als volgt naast elkaar zetten:

1. De Orthomoleculaire methode: Je hebt een benzineauto waar je racebrandstof in doet. De vlammen slaan uit de uitlaat en je kunt erg hard. Na 2 ronden op het circuit is hij stuk. Te veel gevraagd van het systeem. (Uiteraard is er bij de juiste dosering geen schade, maar er is een kans op schade, dus specialistenwerk!)
2. De bloesem- edelsteenmethode: Je geeft plankgas en je kunt niet harder dan waarvoor de auto is ontworpen door de fabrikant, ook al druk je nog sterker op het gaspedaal, hij wil gewoon niet harder, de motor doet alles wat hij kan.
3. De Provocerende methode: Onder hoge druk vul je een reeds volle brandstoftank met nog meer brandstof. Het spuit alle kanten op en kan brand veroorzaken onder de motorkap en de hele auto in vlammen doen opgaan. (Ook hier, bij de juiste methode en de juiste dosering, op het juiste moment(!), gaat er veel goed. Ook dit is absoluut specialistenwerk!)

De bloesem- edelsteenmethode kan ook gedoseerd worden tot een bepaald aanvaardbaar maximum. Dit maximum kan de capaciteit van het lichaam niet overstijgen, maar dient alleen het comfort van de gebruiker. Ontgiften kan bijna ongemerkt gebeuren, maar kan ook worden geoptimaliseerd in snelheid, waardoor huidreacties, slijmvliesreacties e.d kunnen ontstaan. Dit is te vermijden door de dosering iets te verlagen.

De befaamde bloed- breinbarrière is voor de bloesem- edelsteenremedie geen punt, aangezien deze gebruik maakt van het lichaamseigen systeem. Ook natuurlijk, omdat er geen stoffen worden toegevoegd die worden tegengehouden door deze barrière.

## Overdosering:

=====

1. Orthomoleculair: bij toediening van te veel stoffen kan b.v. een constante verkoudheid op blijven treden. Dit, omdat het immuunsysteem continue zwaar geprikkeld blijft, ook als er geen gifstoffen meer zijn te verwijderen.
2. Voor de provocerende methode (Homeopathie en inenting) geldt ongeveer hetzelfde, maar hier dient men de "foute" stof, of de essentie hiervan, toe en blijft het immuunsysteem in negatieve zin prikkelen. Deze overprikkeling kan zelfs leiden tot een soort verslaving aan de "foute" stof. Om die reden aten koningen en keizers in het verleden regelmatig een heel klein beetje cyaankali (zeer sterk gif) om hiertegen resistentie op te bouwen (rivalen vergiftigden soms de zittende vorst). Stoppen met het nemen van dit gif leidde soms tot de dood, veroorzaakt door het "tegengif" van het eigen lichaam.
3. Overdosering bij de bloesem- edelsteenmethode uit de Sensikit leidt hooguit tot inname van te veel alcohol, de verdunning van de remedie. Maar, aangezien de flesjes 10ml bevatten is dit gevaar absoluut niet aanwezig. Het lichaam verwerkt wat het kan, de rest wordt niet gebruikt uitgeplast.

© Kees de Vries

## Vergiftigingen met zware metalen:

Vergiftigingen met diverse zware metalen, inenting, pesticiden, parasieten e.d. komen erg veel voor. Graag zou ik daar mijn visie op willen geven. Dat betekent niet, dat dit het enige is en een ontkenning van wat anderen doen, maar slechts mijn visie.

### 1. Een lichaam wat is vervuild, werkt niet goed

Als we het lichaam zien als een complex chemisch- biologisch systeem wat enkele tienduizenden chemische processen uitvoert, iedere dag, ieder uur, dan is het mogelijk dat er iets mis gaat als er een verstoring optreedt in de vorm van een vergiftiging. In sommige segmenten van de geneeskunst wordt het resultaat van de verstoring bestreden met medicatie of toevoegingen in de voeding. Niets ten nadele hiervan, maar de verstoring blijft in stand en men zal dus vaak de voorgeschreven middelen moeten blijven gebruiken om het resultaat blijvend te laten zijn. Dit is het zich afhankelijk maken van producten. In mijn visie is het beter de oorzaak weg te nemen, dan de gevolgen blijvend te bestrijden.

### 2. Methoden van ontgiftig

Ontgiftig kan op verschillende manieren worden gestart. Heel bekend zijn de ontgiftigingen en ontstoringen binnen de homeopathie en de orthomoleculaire geneeskunde. In de Sensikit wordt gebruikgemaakt van een complex van bloesem- en edelsteen remedies.



### 3. De homeopathie

De homeopathie maakt veelal gebruik van enkelvoudige producten die zijn gefabriceerd vanuit de "foute" stof. Dit heeft een bepaalde werking die niet altijd ongevaarlijk is. Behandel je een loodvergiftiging op basis van een preparaat dat is gemaakt van lood, dan krijg je last van bijwerkingen die er soms niet om liegen. De dosering komt heel exact en moet uiterst deskundig worden begeleid. Niet iets om zelf mee te knutselen vanuit een boekje. Als de diagnose niet correct is gedaan, dan kun je er zelfs heel ziek van worden. Als er sprake is van vergiftiging met vele verschillende stoffen, en dat komt nogal eens voor, dan dien je een aantal ontgiftingsprogramma's achter elkaar te volgen. Zoiets neemt veel tijd in beslag.

### 4. Orthomoleculaire geneeskunde

in de Orthomoleculaire geneeskunde maakt men gebruik van natuurlijke stoffen die in het lichaam terecht horen te komen of door het lichaam zelf worden gemaakt. Een voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld Melatonine. Deze stof wordt normaalgesproken aangemaakt door het lichaam. Als er een tekort ontstaat, door welke oorzaak dan ook, treedt er een verstoring op van het slaap- waakritme. Men kan moeilijk in slaap vallen. Als men dan een dosering neemt van Melatonine, dan kan men deze ritmestoring vaak redelijk herstellen. Maar, de tijdstippen en de dosering komen heel nauw. Heb je te weinig, blijft de storing, heb je te veel, dan wordt je depressief. De toediening van de preparaten en de juiste hoeveelheden komen toch nauwkeurig en vereisen een goede begeleiding over langere tijd. MAAR, een Melatoninetekort kan bijvoorbeeld ontstaan door een tekort aan Vitamine B12. Dus dan moet je dat eerst weer oplossen, maar daarvoor heb je weer andere stoffen nodig die. . . . . enzovoort. Je kunt blijven toedienen, een vak apart dus.

### 5. Chelatie

Chelatie = Binding van een metaal door een bepaalde organische stof.

Deze methode wordt vaak toegepast om een specifiek metaal te verwijderen uit het lichaam. Let er goed op, dat het lichaam wat je wilt behandelen in staat is om met het immuunsysteem en het afvoersysteem (lever, nieren, blaas, lymfen e.d.) deze gebonden metalen af te voeren. Is dit namelijk niet het geval, dan wordt het lichaam zodanig belast met de stof die is losgekomen uit het lichaam, dat je opnieuw last krijgt van deze vergiftiging, terwijl je ondertussen het lichaam nog verder hebt uitgeput. Zelfs komt het voor, dat bij gebruik van bepaalde andere middelen de foute stof zich verplaatst naar de hersenen, waar je er nog meer last van kunt hebben. Chelatie dient altijd gepaard te gaan met het gebruik van diverse antioxidanten, welke helpen met de afvoer van de gebonden metalen. Chelatie gebeurt door specialisten, omdat er ook ondersteunende stoffen moeten worden toegediend in de juiste hoeveelheden. Chelatie gebeurt meestal intraveneus (in de ader ingespoten).

### 6. Bloesem- edelsteenremedies

Bij de bloesem- en edelsteenremedies maakt men gebruik van "stoffen" die niet, zoals in de homeopathie, de "foute" stof, of de essentie daarvan, bevatten. Deze vorm van remedies stimuleren het lichaam, de geest en de emotioneel- mentale omgeving van de mens in positieve zin. Deze stimulans, vaak gecombineerd met andere middelen, zorgt ervoor dat het lichaam zich herstelt naar zijn natuurlijke balans. Deze vorm van balans optimaliseert het lichaam om zelf de problemen op te lossen, zoals vergiftigingen, malabsorptie van producten, allergieën e.d.

De enige "bijwerkingen" die je kunt krijgen bij deze vorm van ontgiften is dat je te snel wilt. En dus de dosering te hoog zet. Het lichaam gaat dan op zijn tenen lopen en dan zie je dat er huidproblemen kunnen ontstaan. Het enige wat je dan doet is 2 dagen stoppen en op de helft van de dosering opnieuw starten. En natuurlijk veel water drinken. Ook bij deze vorm van ontgiften is een bredere benadering nodig. Dit gebeurt in de vorm van het toedienen van multi-vitaminepreparaten gedurende langere tijd. Tevens wordt tijdelijk een dieet voorgeschreven. Dit is een eliminatie / provocatiedieet.

### 7. Bloed- breinbarrière

Dit deel van het menselijk organisme is zeer complex. In veel gevallen worden er gifstoffen in de hersenen opgeslagen, door (vaak prenatale) lekken in dit systeem. De stof waarin gifstoffen normaalgesproken worden opgeslagen in het lichaam is VET. De hersenen van de mens bestaan voor ongeveer 60% uit vet. Dus is het logisch dat hier gifstoffen worden opgeslagen. De gevolgen hiervan kennen we als sommige kenmerken die voorkomen bij autisme, en ADHD, maar ook bij dementie, Parkinson en Alzheimer. Deze kenmerken zijn onder andere: geheugenstoornis, concentratiestoornis, wegdromen, e.d.

Om nu de hersenen te ontgiften, dat is een vak apart. Hieraan kun je pas starten als je lijf geheel in balans is en je niet ziek bent. Het doorbreken van die bloed- breinbarrière is een hele klus. Het lichaam laat dit niet zomaar toe.

Uit het Plato-Protocol onderzoek is gebleken, dat de vergiftigingen die bij de kinderen voorkomen ook bij de moeders voorkomen. Het vermoeden, dat hier sprake kan zijn geweest van een prenatale vergiftiging

lijkt voor de hand te liggen. De bloed- breinbarrière was toen bij de foetus nog niet intact en dus open voor uitwisseling buiten de bescherming / filtering van de placenta om.

De roep om reiniging en ontgiftiging, vóór men zwanger wordt, wordt dan ook steeds sterker. Stress, roken, alcohol, drugs, e.d. vermijdt men beter.

© Kees de Vries

### **Inenting en ontstoring en darmslijmvliesproblemen, een relatie . . . ?**

Vaccinatie tegen bof, mazelen en rode hond wordt vaak aangegeven als oorzaak van autisme en ADHD. Veel informatie hierover vindt u onder andere op de site [www.tinusmits.nl](http://www.tinusmits.nl) van een homeopathisch arts in Eindhoven.

Als je dan kijkt naar een recente discussie over het SC-dieet, dan valt de opmerking van Dr. Tinus Smits over de bijwerkingen: " Het vaccin kan dezelfde complicaties geven als de mazelen zelf, onder andere encefalitis (hersenenontsteking). Tevens veroorzaakt het auto-immuunziekten, met name de ziekte van Crohn (chronische ontsteking dunne- dikke darm) en colitis ulcerosa (chronische dikke darm ontsteking)."

En over de Bof:

...Ook andere klieren kunnen aangedaan worden, vooral de alvleesklier..... In zeer zeldzame gevallen kan er ook een eenzijdig gehoorverlies optreden.

Tinus Smits:

" Ik adviseer zelf om het BMR vaccin achterwege te laten. Het geeft teveel bijwerkingen, waarvan ernstige chronische infecties en gedragsstoornissen zoals autisme en ADHD de meest in het oog springend zijn."

Einde citaat.

EN DAN.....

#### **Uit de resultaten van het PlatoProtocol blijkt bij de kinderen:**

1. levende mazelen komen voor bij 90% van de gevallen
2. Darmslijmvliesproblemen 90%
3. Malabsorptie in de dunne darm 54%
4. Hypochlycemie 90%
5. Middenoorontsteking doorgemaakt 100%
6. Vergiftiging als gevolg van inenting 73%
7. Vergiftiging als gevolg van antibiotica 73% (gebruikt als gevolg van matig / slecht immuunsysteem)

Al deze punten hebben ook een mogelijk verband met de genoemde BMR vaccinatie.

#### **Wat er aan te doen:**

Als je dan de inenting hebt gehad en je kampt met de gevolgen zoals boven omschreven, of je hebt die gevolgen opgedaan door andere oorzaken wat dan? De een zegt: dieet, de ander zegt: Ontgiften, een derde zegt: Multi-vitamines, een vierde zegt: ontstoring, een vijfde zegt: enzymen, een zesde zegt: Laat maar, ik kan er niks mee, het leven is al zo moeilijk en dan ook dit nog . . . . .

Een van de meest zwaarwegende problemen is het niet goed functioneren van de darmen. De totale oppervlakte van onze darmen is ongeveer zo groot als een voetbalveld. Darmen dienen om uit de verwerkte massa van de voeding de juiste stoffen op te nemen voor het lichaam. Dit om energie te krijgen, en de nodige bouwstoffen voor groei en regeneratie. Het lichaam maakt van deze verkregen stoffen enkele tienduizenden verschillende enzymen om alles te maken wat nodig is voor het optimaal functioneren van ons totale wezen. Iemand met een probleem in zijn darmen, is niet in staat om alle stoffen op te nemen uit de voeding, met als gevolg, dat een deel van de enzymen die het lichaam zelf maakt, niet kunnen worden gemaakt door het ontbreken van 1 of meerdere stoffen.

Darmproblemen hebben dus grote gevolgen. Als je lichaam stoffen niet op kan nemen, hoe krijg je ze dan wel binnen? Infuus of injectie kan niet altijd een oplossing bieden. Ziedaar het probleem van de vicieuze cirkel.

## Enkele mogelijkheden tot verbetering met de voor- en de nadelen:

### 1. Homeopathisch ontstoring van de vaccinatie

**Diagnose:** via de homeopaat

**Voordelen:** Direct gericht op de problematiek

**Nadelen:** De ontstoring kan fout gaan, als het lichaam niet voldoende reserves heeft om het ontgiftings-proces te doorstaan. De meest voorkomende problematiek is het absorptievermogen van de darmen dat is aangetast, onder andere als gevolg van de vaccinatie. Dit slijmvlies neemt dus niet voldoende stoffen om het lichaam aan zijn weerstand te helpen, die nodig is voor de ontstoring. De vicieuze cirkel dus weer.

**Ondersteuning:** -

**Resultaat:** Redelijk tot goed voor de aangegrepen problematiek, soms echter averechts.

### 2. SC dieet houden

**Diagnose:** Via de arts, ziekte van Crohn, chronische diaree, colitis Ulcerosa, etc

**Voordelen:** Voor zeer gedisciplineerde mensen haalbaar met resultaat

**Nadelen:** Erg veel discipline nodig gedurende vele jaren

**Ondersteuning:** -

**Resultaat:** Redelijk tot goed

### 3. Enzympreparaten gebruiken

**Diagnose:** Moeilijk, er zijn zo veel mogelijkheden waar ook de meest recente wetenschappelijke onderzoeken geen inzicht in geven.

**Voordelen:** Direct resultaat als je de juiste of juiste combinatie hebt gevonden

**Nadelen:** Enzymen toevoegen maken het lichaam lui. Je zult vaak blijvend gebruik moeten maken van deze preparaten. Ze lossen de oorzaak niet op, maar vullen het tekort aan.

**Ondersteuning:** Een goede multi-vitamine combinatie is eigenlijk noodzakelijk, om het lichaam weer in betere conditie te krijgen, zodat ze zelf ook weer kan gaan werken aan de aanmaak van de ontbrekende enzymen.

**Resultaat:** Goed tot matig, afhankelijk van de keuze van preparaat en de diagnose

### 4. Ontgiften van diverse stoffen dmv homeopathie

**Diagnose:** Via diverse meetmethoden zoals bloed- haaranalyse e.d.

**Voordelen:** Direct gericht op een bekend probleem

**Nadelen:** Hoe kom je erachter wat je probleem is? Kun je meerdere ontgiftingen tegelijk doen? Welke middelen gebruik je hier voor? Kunnen deze middelen ook "fouten" maken? Putten de gebruikte stoffen de energiereserves van het lichaam ook uit (bv ontstoring van vaccinaties gaan soms fout om die reden!)

**Ondersteuning:** Gebruik altijd een goede Multi-vitamine combinatie, begin hiermee ruim voor de ontgifting. De kans op goed resultaat is veel groter.

**Resultaat:** Redelijk tot goed, of geheel niet werkend in verband met onjuiste diagnose

### 5. Ontgiften van diverse stoffen door middel van anti-oxidanten

**Diagnose:** Via diverse meetmethoden zoals bloed- haar-analyse, kinesiologie, NEI e.d.

**Voordelen:** Breed spectrum resultaat, de antioxidanten werken op diverse problemen in het lichaam.

**Nadelen:** Hoe kom je erachter wat je probleem is? Welke stoffen gebruik je hier voor en kunnen deze stoffen ook "fouten" maken? Bij overdosering vindt uitputting van het immuunsysteem plaats.

**Ondersteuning:** Gebruik altijd een goede Multi-vitamine combinatie, begin hiermee ruim voor de ontgifting. Deze preparaten hebben een gewogen samenstelling die dienen als begeleiding bij het gebruik van de gekozen antioxidant. Zonder deze "bijstoffen" werkt de antioxidant vaak niet eens goed of geheel niet.

**Resultaat:** Redelijk tot goed

### 6. Sensikitt

**Diagnose:** Niet nodig, als jij of je kind niet helemaal goed functioneren, hoef je niet te weten wat de oorzaken zijn om te starten. Mensen met autisme, ADHD, Reuma, Parkinson, Dementie, lekkende darm, candida, hypochlycemie, en auto-immuunziekten kunnen hier zo mee beginnen, voor hen is de kit ontwikkeld.

**Voordelen:** Bredespectrum aanpak, ontgifting van zware metalen, vaccinaties, pesticiden, e.d. + aanvulling met multi-vitamines, + tijdelijk dieetvoorschriften. Slechts enkele

weken nodig om meestal blijvend resultaat te krijgen. Geen bijwerkingen, je kunt geen fouten maken door bijvoorbeeld "overdosering".

**Nadelen:** Strak dieet in de eerste 2 weken.

**Ondersteuning:** All-in

**Resultaat:** Redelijk tot goed

**Als je antibiotica moet gebruiken, terwijl je darmproblemen hebt, wat doe je dan?**

Gebruik naast een antibioticakuur ALTIJD ter compensatie een goede Probioticakuur (Orthica, Bonusan, AOV e.d.).

*Copyright, Kees de Vries, 2003*

## **Boeken:**

### **Mijn kind ziet meer**

Auteur: Marjan van Gestel

ISBN-nr: 9020282239

Het gaat over: De Beleving van een moeder van 2 NTK

Het boek gaat voornamelijk over Marjans' ontdekken en leren begrijpen en accepteren van het feit dat in eerste instantie dochter Marieke, en later blijkt ook dochter Noortje erg gevoelig is op paranormaal gebied.

### **Vroeger toen ik groot was**

Auteur: Joanne Klink

Het gaat over kleine kinderen die dingen herinneren van voor hun geboorte

### **Kinderen met bovennatuurlijke gaven**

Auteur: Cassandra Eason

ISBN-nr: 9057950979

Het gaat over: Een moeder met ervaring over paranormaal zijn van kinderen

### **Kinderen van het nieuwe millennium**

Auteur: P.M.H. Atwater

ISBN-nr: 90-6556-165-X

Het gaat over: Verhoogd bewustzijn en bijna dood ervaringen: een verband?

Atwater is een gerenommeerd onderzoeker op het gebied van bijna dood ervaringen. In dit boek kijkt zij naar een mogelijk verband tussen verhoogd bewustzijn en IQ, en het hebben van een BDE(bijna dood ervaring) vooral op zeer jonge leeftijd. De schrijfster is ervan overtuigd dat mensen die -met of zonder BDE - een dergelijke bewustzijnsverschuiving hebben meegemaakt, 'de aanwezigheid van een nieuwe mensenras op deze wereld inluiden'. Zeer inzichtgevend, ook wanneer je zelf geen BDE hebt gehad.

### **De Indigokinderen**

Auteur: Lee Carroll&Jan Tober

ISBN-nr: 90-75636-30-x

Het gaat over: Veel informatie, waaronder opvoedingstips en de gezondheid

Het boek is makkelijk geschreven en bevat veel tips voor ouders die met opvoedingsproblemen en vragen zitten. Goede tips over het taalgebruik bij een Indigokind en ook veel verhalen over Indigokinderen uit de praktijk van de schrijvers. Verder gaat het ook over het voedingspatroon en de gezondheidsproblematiek. Echt een aanrader.

### **Nieuwetijdskinderen**

Auteur: Carla Muijsert-van Blitterswijk

ISBN-nr: 90-202-8236-0

Het gaat over: Het intuïtieve kind in gezin, onderwijs en hulpverlening Carla is medeoprichtsters van de stichting Nieuwetijdskinderen en heeft een boek geschreven over Nieuwetijdskinderen.

### **De indigo-kinderen**

*een nieuwe generatie dient zich aan / onder red. van Lee Carroll & Jan Tober. Laren : Petiet, 2000.*

Poging om vooroordelen over hyperactieve en onhandelbare kinderen weg te nemen vanuit een spirituele benadering.

## **ADHD**

### **Diagnose ADHD; een gids voor ouders en hulpverleners.**

Lisse : Swets & Zeitlinger, 1997. Steun bij opvoeding en gedragsverbeteringen van ADHD-kinderen, bedoeld voor ouders, docenten en hulpverleners.

### **Druktemakers**

Auteur: Barkley, R.A., Lisse : Swets & Zeitlinger, 2000. In acht stappen naar een beter gedrag van uw kind met ADHD.

### **Ze vinden me druk**

Auteur: Delfos, Martine.

Uitgever: Bussum : Van Waarden Producties, 2001

Over drukke kinderen en ADHD. Eenvoudig verhaal over vier kinderen die altijd druk zijn. Voorlezen aan kinderen vanaf ca. 8 jaar om duidelijk te maken hoe je je voelt als je last hebt van ADHD of hyperactief gedrag.

**"Doe normaal":** over ADHD en daarbij voorkomende ontwikkelingsstoornissen. Bilthoven : Balans, 1996. Informatie voor ouders, leerkrachten en hulpverleners over kinderen met Minimal Brain Dysfunction oftewel Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Gantos, Jack. **Joey vliegt uit de bocht.** Tielt : Lannoo, 2001. Joey is een jongen die zich niet kan concentreren en altijd opvalt. Als hij bij zijn vader gaat logeren wordt deze boos op hem en loopt het enigszins uit de hand. Gelukkig begrijpt zijn moeder hem beter. Jeugdleesboek, vanaf ca. 11 jaar.

Glorieux, Peter **Gevraagd: "superouders":** als opvoeden net niet zo loopt als je wenst. Tielt : Lannoo, 1998. Adviezen aan ouders over de opvoeding van ADHD-kinderen.

Jeninga, John. **Zit nu eens even stil:** kinderen met ADHD. Amersfoort : CPS, 2000. Tips en aanwijzingen voor ouders en leerkrachten om met ADHD-kinderen om te gaan.

Merkelbach, L.C.H.M. **Kinderen met leer-en gedragsstoornissen.** Raamsdonkveer : Verse Hoeven, 1998. Beschrijving van de oorzaken en behandeling van het ADHD-syndroom en van dyslexie.

Ploeg, J.D. van der. **ADHD in kort bestek.** Utrecht : SWP, 1999. Achtergronden, diagnostiek en hulpverlening.

Romm, Aviva. **ADHD alternatieven: een natuurgeneeskundige benadering van hyperactiviteit.** Amsterdam : De Driehoek, 2001. Medische en praktische informatie voor ouders en opvoeders.

Vos, Cora de. **ADHD; het hyperactieve kind.** Houten : Van Holkema & Warendorf, 2000. Praktische voorlichting voor ouders en opvoeders over deze gedragsstoornis bij kinderen.

## Hoogbegaafde kinderen

**Begaafde kinderen op de basisschool** Tilburg : Zwijsen, 1999. Suggesties voor didactisch handelen.

Heuvel, Dini van den. **Hoogbegaafdheid : gave en opgave.** Bilthoven : Pharos, 1995. Beknopte informatie over hoogbegaafde kinderen en over Pharos, een organisatie van ouders van hoogbegaafden.

Hoop, F. de. **Omgaan met (hoog)begaafde kinderen:** een andere kijk op (hoog)begaafdheid in school en gezin. Overzicht van opvattingen over (hoog)begaafdheid en de mogelijkheden om hoogbegaafdheid te signaleren, gevolgd door praktische aanwijzingen voor de omvang met hoogbegaafde kinderen in de klas.

Müller, Theresa. **Mijn kind is hoogbegaafd.** Aartselaar : Deltas, 2002. Inleidend overzicht voor ouders.

Vos, Cora de. **Hoogbegaafd.** Houten : Van Holkema & Warendorf, 2002. Dit boekje biedt de ouders de kans om na te gaan of hun kind hoogbegaafd is en geeft veel praktische tips om daar vervolgens mee om te gaan. (Verschijnt in oktober 2002).

## Dyslexie

Avontuur, Jos. **Begeleiding van kinderen met dyslexie in het basisonderwijs.** Baarn : Nelissen, 1999. Praktische handreiking voor ouders en leerkrachten.

Braams, Tom. **Kinderen met dyslexie.** Amsterdam : Boom, 1998. Praktische gids voor ouders.

Ceyssens, Martine. *Ik schrijf fout : omgaan met dyslexie.* Tielt : Lannoo, 2001. Gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners.

Davis, Ronald D. **De gave van dyslexie :** waarom zelfs heel slimme mensen niet kunnen elzen en hoe ze het kunnen leren. Rijswijk : Elmar, 1998. Behandelsprocedure voor dyslectici, waarbij gebruik wordt gemaakt van hun creatieve mogelijkheden.

**Omgaan met dyslexie.** Red.: Jan Hindrik Loonstra & Frans Schalkwijk. Leuven : Garant, 1999. Sociale en emotionele aspecten worden in dit boek behandeld.

Dahl, Roald. **De dominee van Dreutelen.** Baarn : De Fontein, 1992. De parochianen van Dreutelen wisten niet wat ze van hun aardige dominee moesten denken toen hij zo nu en dan woorden begon om te draaien. Een jeugdverhaal over dyslexie. Vanaf 9 jaar.

Vriens, Jacques. **Ga jij maar op de gang!** Houten : Van Holkema & Warendorf, 2002. Ward doet vaak van alles verkeerd en krijgt dan op z'n kop. Omdat het beter voor hem is, gaat hij over naar een aangepaste school. Jeugdverhaal; vanaf ca. 6 jaar.

## Faalangst

Beek, Anne ter en Ard Nieuwenbroek. **Faalangst aan de start** : handreiking voor het basisonderwijs. 's- Hertogenbosch : KPC Groep, 1999. Adviezen aan leerkrachten.

Gordebeke, Toon. **Je zenuwen? Je motor!** : leren omgaan met faalangst. Baarn : Nelissen, 2001. Handleiding voor trainers van met name jongeren met faalangst in een onderwijssituatie.

Litiere, Marc. **"Ik kan dat niet!"** : omgaan met faalangst bij kinderen. Tiel : Lannoo, 2000. Een positieve gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners.

Nieuwenbroek, Ard en Jan Ruigrok. **Faalangst de baas**. Utrecht : Kosmos, 1996. Praktische handreiking om faalangst zelf te overwinnen.

Nieuwenbroek, Ard. **Faalangst en ouders**. Kampen : Kok, 1998. Praktische handleiding voor ouders van kinderen met faalangst.

Nieuwenbroek, Ard. **Mislukken mag!** : over faalangst bij kinderen. 's-Hertogenbosch : KCP, 1993. Handleiding voor leerkrachten om met faalangstige kinderen om te gaan.

Nieuwenbroek, Ard. **Succes met faalangst**. Kampen : Kok, 2002. Praktische tips voor scholieren in het voortgezet onderwijs die last hebben van faalangst.

## Agressief gedrag

Jeninga, John. **Tel dan eerst even tot tien** : voorkomen van agressief gedrag. Amersfoort : CPS, 2000. Tips en aanwijzingen voor ouders en leerkrachten hoe om te gaan met ruzien en vechten.

Kaiser, Thomas. **Zo komt mijn kind weer tot rust**. Aartselaar : Deltas, 2001. Adviezen aan ouders en opvoeders om boze en agressieve kinderen weer tot rust en rede te brengen.

Oostrik, Hans en Jan Ruigrok. **Wie kiest er nou voor agressie?** Houten : Educatieve Partners Nederland (EPN), 1999. Praktische handleiding voor leerkrachten voor de omgang met agressief gedrag in het onderwijs.

Portmann, Rosemarie. **Speels omgaan met agressie** : 134 spelletjes en oefeningen om op een creatieve manier conflicten op te lossen. Katwijk : Panta Rhei, 1999. Praktische handleiding voor leerkrachten in het basis- en voortgezet onderwijs om kinderen door spelletjes en oefeningen met hun agressie te laten omgaan.

Stein, Arnd. **Als kinderen agressief zijn**. Tiel : Lannoo, 1996. Handleiding voor ouders en opvoeders om kinderen met agressief gedrag beter te kunnen begrijpen en te helpen.

## Concentratie-en leerproblemen.

Dijk, Annemieke van. **Kinderen met NLD**. Lisse : Swets & Zeitlinger, 2002. Praktische gids voor ouders en leerkrachten.

Engelen, Ivo. **Leerproblemen aanpakken, hoe begin ik eraan?** Leuven : Garant, 1999. Suggesties voor ouders voor de begeleiding van hun schoolgaande kind.

Ghesquiere, Pol. **Als leren pijn doet...** Leuven : Acco, 1999. Handleiding voor de opvoeding van kinderen met een leerstoornis.

Groot, R. de. **Kinderen met leer-en gedragsproblemen**. Amsterdam : Boom, 2000. Begeleiden van kinderen met leer-en gedragsproblemen.

Verliefde, Erik. **"Geef me de tijd"**: kinderen met leerproblemen in de klas. Leuven : Acco, 2000. Adviezen voor ouders en leerkrachten in het basisonderwijs.

**"Wij zijn niet dom!":** praktische tips van en voor leerlingen met leerstoornissen. Leuven : Garant, 1997.

Aan de hand van veel praktische voorbeelden en zwart-wittekeningen wordt verteld, hoe je zelf je leerstoornissen kunt overwinnen. Voor de jeugd vanaf ca. 13 jaar.

### **Emotionele problemen.**

Delfos, Martine. **Kinderen en gedragsproblemen** : angst, agressie, depressie en ADHD. Lisse : Swets & Zeitlinger, 2000. Dit boek geeft een biopsychologisch model met richtlijnen voor diagnostiek en behandeling.

Garber, Marianne Daniels. **Mammie, ik ben zo bang** : kinderen en angst. Baarn : De Kern, 1995.

Beschrijving van verschillende kinderangsten, vergezeld van adviezen voor ouders en opvoeders om kinderen te helpen met het overwinnen van angst.

Kohler, Henning. **Over angstige, verdrietige en onrustige kinderen** : de psychologie van aanraking, spel en verzorging. Zeist : Vrij Geestesleven, 1997. Handreiking aan ouders en verzorgers van probleemkinderen.

Langedijk, Pieter. **In stress geboren**. Deventer : Ankh-Hermes, 1994. Niet alleen baby's en kleine kinderen, maar zelfs ongeborenen kunnen stress oppikken.

Marx, Hilde. **Angst bij jonge kinderen**. Van Holkema & Warendorf, 2002. De auteur beschrijft welke angsten kinderen hebben en geeft een aantal handvatten voor de ouder om daar goed mee om te gaan. (verschijnt in okt. 2002).

Pollack, William. **Echte jongens**. Utrecht : Kosmos, 1999. De emotionele ontwikkeling van jongens wordt beschreven.

Solther, Aleta. **De taal van huilen**. Haarlem : De Toorts, 2000. Positief omgaan met huilen en boosheid van baby's en kinderen tot 8 jaar.

### **Paranormaal begaafde kinderen**

Bowman, Carol. **Wie was mijn kind?** Utrecht : Bruna, 2001. Verhalen over herinneringen aan vorige levens van kleine kinderen, aangevuld met informatie en advies voor ouders.

Bowman, Carol. **Kinderen uit de hemel**. Utrecht : Bruna, 2001. Vervolg op: Wie was mijn kind?. Beschrijvingen van gevallen van reïncarnatie van kinderen.

Busch, Martine. **Waar haalt hij het vandaan?** : omgaan met paranormale ervaringen. Rotterdam : Lemniscaat, 1992. Beschrijving en analyse van paranormale verschijnselen bij kinderen.

Eason, Cassandra. **Kinderen met bovennatuurlijke gaven**. Amsterdam : HMP, 2002. Verzameling ervaringen van kinderen met bovennatuurlijke gaven als helderziendheid, telepathie e.d., aangevuld met aanwijzingen voor ouders en opvoeders hoe daarmee om te gaan.