Elektrostress

wat is het en wat doe je eraan?

SchooneveldAdvies.nl

Voor bewuste mensen met vage, onverklaarde klachten

Carolien Schooneveld
Schooneveld Advies -
Praktijk voor hulp bij elektrogevoeligheid

Dit e-boek mag je delen en gebruiken mits je mij als bron vermeldt of een weblink legt naar www.SchooneveldAdvies.nl

Wil je het doorsturen aan anderen die erin geïnteresseerd zijn, graag!
Hoe meer mensen dit op het spoor komen hoe beter.

Prins Bernhardlaan 56, 3972 AZ Driebergen
Tel: 087-8732024
E-mail: Carolien@SchooneveldAdvies.nl | Website: schooneveldadvies.nl

Inhoudsopgave

1	Waarom dit boek	4
2	Wie moet dit lezen?	5
3	Stralingsbronnen om ons heen	6
4	Wat is elektrostress eigenlijk?	10
5	Wat is het ziektebeeld?	12
6	Hoe weet ik of ik het heb?	14
7	Kinderen en elektrostress	15
8	Relatie met andere ziekten	17
9	Elektrostress en de reguliere zorg	19
10	Hulp bij elektrostress	21
11	Welke producten helpen wel en niet?	23
12	Meer weten?	25
13	**10 Tips om de straling thuis te verminderen**	26

Prins Bernhardlaan 56, 3972 AZ Driebergen

Tel: 087-8732024

E-mail: Carolien@SchooneveldAdvies.nl | Website: schooneveldadvies.nl

1. Waarom dit boek

In 1998 kreeg ik vage, onverklaarde klachten.
Niet van de ene dag op de andere, maar geleidelijk aan. Heel vreemd. Ik was nooit ziek, sportte 3x per week en deed alles op de fiets.

Maar dat veranderde.

Ik werd moe, heel moe. Niet na 4 werkdagen op mijn milieucentrum, maar op maandagochtend om half 10 al. Kwam ik fit binnen en na een half uur kon ik bijna niet meer rechtop zitten. Op een bepaald moment viel ik op weg naar huis van mijn fiets. Zomaar, op straat. Ik herinner me er niets meer van. Behalve dat ik omhoog keek en allemaal mensen bezorgd op mij neer zag kijken. Liggend op het fietspad met een gemene bult op mijn hoofd. Ik werd bang. Wat was er met me aan de hand? Epilepsie? Een hersenbloeding? Een hypo?

De ronde langs het medisch circuit leverde niets op. Ik was kerngezond, alle waarden in het groen. Geen ziekte of aandoening.

De reddende tip kwam van mijn vader Hugo.
Die zei op een dag: 'Heb jij niet dezelfde kwaal die ik heb, elektrostress?'
Daar had ik nog met geen haar op mijn hoofd aan gedacht.
Hij is migrainepatiënt en kreeg veel last van eerste computer die in de jaren 80 in huis kwam. Mijn klachten waren heel anders.

Het zette mij aan het denken. Verhip, de klachten kreeg ik altijd op het werk, nooit thuis of ergens anders. Wat was er bijzonder aan mijn kantoor? Ik ontdekte dat het vlakbij hoogspanningslijnen lag. En dat achter de PC in een metalen kast de klachten erger werden. En dat de buren een versterkt draadloos telefoonsysteem kregen, ongeveer een maand voor mijn emmer overliep.

Ik was *elektrohypersensitief*, kortweg EHS.

Inmiddels ben ik klachtenvrij en heb ik meer dan 150 elektrogevoelige volwassenen en kinderen ontmoet, gesproken of geholpen in mijn praktijk.

Ik wil jou zo graag dit leed besparen. Elektrohypersensitiviteit is een ernstige aandoening die gemakkelijk is te voorkomen.

En waar je aan kan sterven als je niets doet.

2. Wie moet dit lezen?

Jij, iedereen. Ik maak me zorgen. Vooral over de kinderen van nu.

Herken je dit?

- ✓ Altijd moe
- ✓ Slecht in slaap komen of vaak wakker worden ‘s nachts
- ✓ Als een dweil opstaan
- ✓ Moeite om me te concentreren
- ✓ Piep- of bromtonen horen
- ✓ Rare buikklachten
- ✓ Vervelende tintelingen voelen op bepaalde plekken in het lichaam
- ✓ Gestrest of gejaagd voelen
- ✓ Mijn kind wordt steeds agressiever en wil de tablet niet uitzetten voor het eten
- ✓ Mijn kind is erg suf en lusteloos.

Je kunt door veel oorzaken vage, onverklaarde klachten krijgen. Eén van die oorzaken is straling, of beter gezegd: elektromagnetische velden.

De uitrol van draadloze communicatie gaat in Nederland alsmaar door.
In tegenstelling tot het buitenland geeft onze overheid geen heldere informatie over gezondheidsrisico’s van straling.

Even een check. Ken je deze stralingsbronnen bijvoorbeeld? Ze bestaan al lang of komen er aan:

- 5G
- C2000
- Digitenne
- DAB+
- walradar
- defensie oefeningen
- LoRa systeem
- IoT

Zegt de term *lichtnetvervuiling* je iets?...

Zo nee, dan heb ik goed nieuws: lees dit boekje door en doe er je voordeel mee.
Voorkomen is beter dan genezen.

Een gezond leven zonder elektrostress begint bij je thuis.

3. Stralingsbronnen om ons heen

Sinds de jaren 80 is de omgevingsfactor *straling* (elektromagnetische velden, ofwel EMV) enorm toegenomen. Je ziet het niet, je hoort het niet en je ruikt het niet, maar het is er wel.

Er zijn veel verschillende soorten stralingsbronnen. Om er vier te noemen:

1. **Hoogfrequente elektromagnetische velden**: **zendsignalen**

Zendmasten

Wifi router

Tablet

Mobiele telefoon

DECT/telefoons

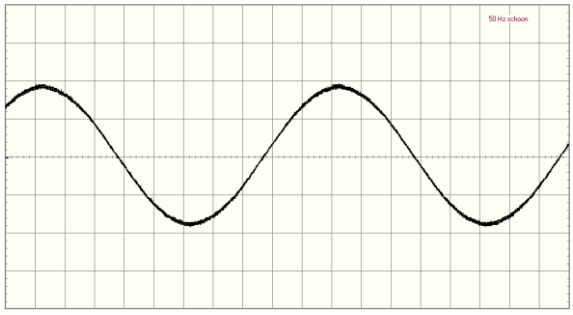
Andere stralingsbronnen en -vormen zijn veel minder bekend:

2. **Laagfrequente elektromagnetische velden:**
   Vaste computer, TV, auto, trein, mixer, elektrische fiets of auto, opladers, wekkerradio. Alles met een motor er in.

3. **Laagfrequente elektrische velden**:
   Elektriciteitsnet, TL-lampen, spaarlampen, metalen lamp-armaturen.

4. **Lichtnetvervuiling**

Ja, zo heet het echt.
Vroeger was ons elektriciteitsnet *schoon*. Er stond een 50Hz wisselspanning op ons lichtnet, met een mooie sinusgolf. Je kent het plaatje vast nog wel uit de natuurkunde les:



50 Hz Sinusgolf van schone stroom (AC – onvervuild lichtnet) Bron: Stichting EHS

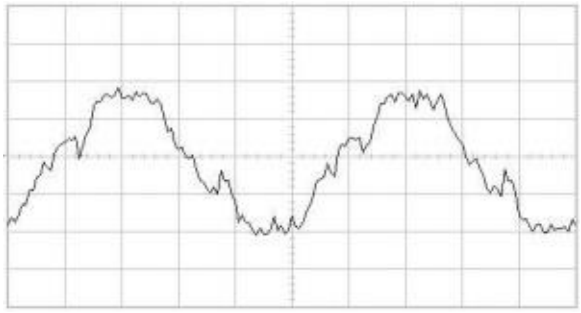
Daarna gaat het mis.

Door de komst van allerlei elektrische en elektronische apparatuur raakt het lichtnet steeds meer *vervuild*. Denk aan apparaten met *omvormers*, zoals de kastjes tussen de zonnepanelen en het lichtnet. Windmolens hebben die ook.

Daarnaast hebben we steeds meer apparaten in huis met *schakelende voedingen*.
Denk aan:

- opladers (adapters) van mobiele telefoons, tablets en laptops
- spaar- en LED lampen
- TL-lampen
- lichtdimmers
- traploos regelbare ventilatie-, koel- en verwarmingssystemen

Dit zijn vuile stroom producerende componenten.
Zij zijn zo genoemd omdat zij de mooie 50 Hz sinusgolf *vervuilen*, kijk maar:



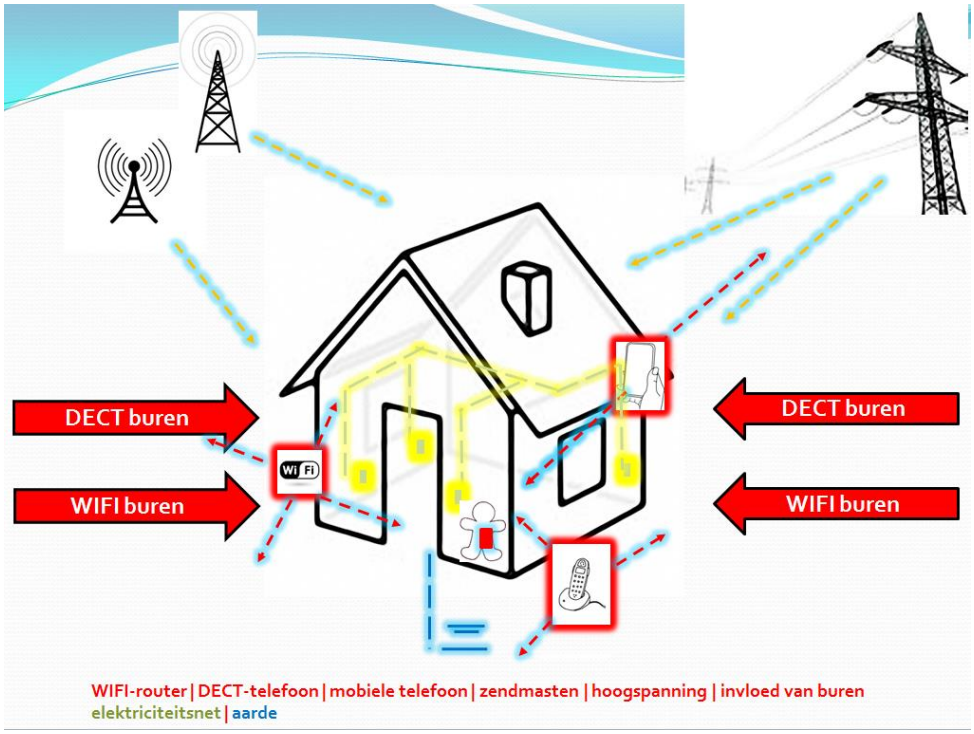
Vuile stroom (AC – een vervuild lichtnet) Bron: Stichting EHS

Vuile stroom kan dus zowel door bronnen binnenshuis als buitenaf veroorzaakt worden.

Waarom is vuile stroom zo erg?

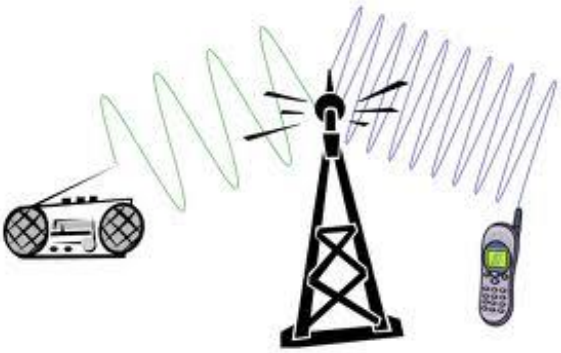
Als wij in een omgeving zijn waar het lichtnet vervuild is, dan wordt hierdoor een *wisselveld* om ons heen gecreëerd en vervolgens spanning en stroom opgewekt in ons lichaam. Dit kan leiden tot klachten of een 'ik voel me niet fit hier' - gevoel. Vuile stroom vermijd je door de bron op te sporen en weg te halen, of door het weg te filteren met speciale netfilters.

Tegenwoordig ziet de stralingsbelasting er ongeveer zo uit:



Maar straling is toch natuurlijk?

Ja en nee. In de natuur komt straling voor, denk maar aan zichtbaar licht, UV-straling en infraroodstraling uit zonlicht. Deze velden zijn zwak en alle planten en dieren hebben zich hier in de loop van de tijd op aangepast.



Dat geldt ook voor aardstralen. Die bestaan echt en zijn meetbaar, maar zijn vele miljoenen keren zwakker dan de straling die mensen gemaakt hebben.

De kunstmatige velden van tegenwoordig zijn ***digitaal gepulst*** om veel informatie door de lucht te kunnen versturen. Deze pulsering kent de natuur niet en is mogelijk de oorzaak voor (biologische- en) gezondheidseffecten op levende organismen.

En ze stralen veel sterker dan die uit de natuur: non-stop, 24 uur per dag, 7 dagen per week. Ook als ze niet gebruikt worden.

Het goede nieuws: 80% van de stralingsbronnen bevindt zich in je eigen huis.

Daar kan je dus zelf wat aan doen.

4. Wat is elektrostress eigenlijk?

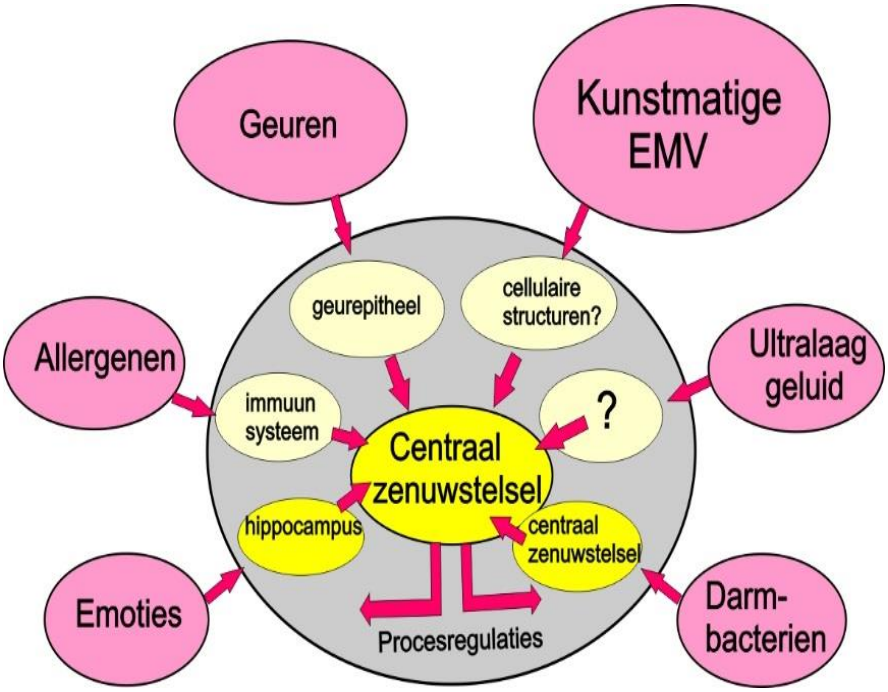
EHS staat voor elektrohypersensitiviteit of elektrogevoeligheid en betekent dat je vage, uiteenlopende gezondheidsklachten krijgt die veroorzaakt worden door elektromagnetische velden om je heen. Stralingsbronnen dus.

Het heet niet voor niets *elektrostress* want dat is het waarschijnlijk ook, letterlijk. Je lichaam weet geen raad met die onnatuurlijke elektromagnetische prikkels en raakt gestrest. Je gaat eerst adrenaline aanmaken (net als wanneer je aangevallen wordt) en je merkt dat je *weg wilt van hier*. Je hartslag gaat omhoog, je bloeddruk stijgt, je spierspanning neemt toe en je eetlust verdwijnt. Mensen worden onrustig, of agressief. In slaap komen? Vergeet het maar.

Maar vaak kan je eigenlijk niet weg. Of je gaat wel weg uit die situatie, maar op een volgende plek is die straling misschien ook. Zeker als je stralingsbronnen thuis hebt én op het werk of op school.

En dan wordt het moeilijk.
Je lichaam krijgt last van chronische stress. Je maakt geen adrenaline meer aan, maar cortisolen. Iedereen weet hoe erg chronische stress is. Denk maar aan een slechte sfeer op het werk, relatieproblemen, of gepest worden op school.
Je krijgt burn-out verschijnselen en er komen steeds meer klachten bij. En doordat je niet goed slaapt herstel je nauwelijks meer. Je komt in een neerwaartse spiraal.

Straling is een milieufactor
Eigenlijk is straling (EMV) gewoon een milieufactor, net zoals geluid, licht, fijn stof, chemische stoffen en pollen invloed op ons hebben. Elektrostress is een omgevingsziekte. Mensen met elektrostress zijn op zich niet ziek. Maar het is de omgeving die ziekmakend voor ze is. In Duitsland bestaat hiervoor al jaren een studierichting: Umweltmedizin. Ofwel: de geneeskunst die gaat over de omgeving. In Nederland is men nog niet zo ver.



Bron:
H. Schooneveld.

Net als geuren, licht, geluiden, voedingsstoffen en emoties, speelt straling (EMV) in op ons zenuwstelsel.

5. Wat is het ziektebeeld?

Bij mij begonnen de klachten met concentratieverlies op het werk. Het ging sluipenderwijs. Er beginnen je dingen op te vallen. Hé, dat wazige denken had ik eerst alleen aan het eind van een lange werkdag. Daarna steeds eerder op de dag. Tot ik om half 10 al stopverf in mijn hoofd had en doodmoe was.

Dan komt er een klacht bij, in mijn geval het beeldscherm niet meer scherp kunnen zien. Had ik misschien een bril nodig? Was er iets mis met de monitor? Vreemd dat ik thuis geen problemen met mijn beeldscherm had.

Toen de rubberen benen. Een apart, maar heel kenmerkend gevoel. Alsof je er door heen zakt. Niet fijn want soms struikelde ik daardoor. En als ik er op ging letten: ik had deze klacht alleen op het werk, verder nergens.

Daarna de fluittoon in mijn linkeroor. Heel vermoeiend. Je raadt het al, alleen op het werk.

Bij EHS zijn de klachten aspecifiek.
Ze lopen uiteen van spierzwakte, problemen met horen, zien, ruiken, tot migraine, schildklierafwijkingen, haaruitval of tintelingen in het lichaam. Het lijkt wel of het je pakt op je zwakste punt. Als je migrainepatiënt bent heb je een grote kans dat met elektrostress de aanvallen toenemen. Als je een al een gevoelige huid hebt, grote kans dat het eczeem toeneemt of dat je helemaal niets meer op je huid kunt verdragen. Idem voor depressiviteit.

Er is een top-5 aan meest genoemde klachten:

1. Chronische vermoeidheid
2. Slaapproblemen
3. Verlies van concentratie en korte termijn geheugen
4. Gestrest of gejaagd voelen
5. Hartritmestoornissen

En er zijn twee dingen heel specifiek aan EHS:

1. Bron weg -> klacht weg
2. De dokter kan niets vinden

Ieder persoon met EHS heeft een eigen EHS-profiel. Steeds treden de klachten op bij een blootstelling aan een bepaalde stralingsbron. Is die specifieke bron weg, dan verdwijnen die klachten.

In mijn geval bleek het een optelling van elektrische velden van de computer in de metalen kast en de magneetvelden van de hoogspanningslijnen. Wat mij de das om deed was het draadloze telefoonsysteem van de buren. Toen werden mijn klachten onhoudbaar.

Op mijn nieuwe werklocatie waren deze stralingsbronnen er niet. Mijn klachten waren weg en bleven weg vanaf de eerste werkdag in Woerden tot de laatste, 6 jaar later.

6. Hoe weet ik of ik het heb?

Er bestaat geen medische diagnose voor elektrostress. Tenminste, nog niet.

Wel zeggen sommige natuurartsen dat ze elektrogevoeligheid kunnen vaststellen door te pendelen, metingen met een bioresonantie-apparaat te doen, of bv. spierspanningen vast te stellen (kinesiologische tests). Deze methoden worden niet erkend door de reguliere gezondheidszorg.

Ik ben van de simpele, pragmatische aanpak: probeer het zelf uit.

5 Tips om uit te vinden of elektrostress een rol speelt bij jou:

1. Elektrogevoeligheid manifesteert zich vooral in je slaapkwaliteit. Vandaar hieronder tips om **'s nachts** uit te proberen:
2. Zet je draadloze huistelefoon (DECT-telefoon) 's nachts uit door de stekker van de voeding er uit te halen. Extra handset in je slaapkamer? Zet die buiten de kamer.
3. Zet de Wifirouter (draadloos internet) 's nachts uit, door ook hier de stekker van de voeding er uit te halen.
4. Zet alle mobiels in huis uit of op vliegtuigstand. Nooit aangeschakeld op je nachtkastje leggen! Dus NEE, niet je slaapkwaliteit gaan meten met een slaapapp op je mobiel onder je kussen.
5. Schakel 's nachts de stroom uit in de slaapkamer(s). Als het kan in de verdieping eronder ook. Dit doe je door het licht aan te doen en dan in de meterkast beneden de groep uit te schakelen waardoor die lamp uit gaat/gaan.

Doe de test minstens 5 nachten op een rij. Als elektrostress een rol speelt bij jou of je gezinsleden zal je een positief effect merken.

Je kunt de test uitbreiden naar overdag, maar 's nachts is het het beste merkbaar.

Tip:
Weet je dat elektrogevoeligheid wordt beïnvloed door andere stressfactoren?
Kies daarom een periode uit dat de rust er is om verschillen in beleving op te merken.

7. Kinderen en elektrostress

Ik maak mij best zorgen over de kinderen van nu. Zij zijn vanaf het allereerste begin al blootgesteld aan straling.

Allergieën, voedselintoleranties, autisme, ADHD, ADD en andere aandachts- en gedragsstoornissen nemen hand over hand toe. Wat hier precies de oorzaak van is of zijn zal hopelijk ooit worden vastgesteld.

Hoe kom ik er achter of mijn kind elektrogevoelig is?

Door op een aantal dingen te letten. Stel je hebt een kind met bepaalde gezondheidsklachten of lastig gedrag. Houd een dagboekje bij aan de hand van onderstaande 5 vragen.

1. Zijn de klachten ***altijd*** even erg?

Zit er een patroon in de klachten. Spelen die vooral op bepaalde tijdstippen? Denk aan voor het eten, tijdens het eten, bij het slapen gaan, 's nachts, bij het opstaan, overdag, na school, in het weekend?

2. Spelen ***apparaten*** een rol?

Elektrostress speelt vooral op als het kind in een omgeving is met zendmasten, Wifi, DECT-telefoons, smartphones, TV en tablets.
Hoe is het kind na een lange tijd TV-kijken?
Of na een online spel spelen of film kijken op de tablet?
Kost het je moeite om voor het eten de TV en tablet uit te krijgen?
Komt het kind anders thuis na een schooldag met digibord, of na een dag met gym?

3. Zijn de klachten ***overal*** even erg?

Vaak merken ouders op dat hun kind zoveel rustiger of juist blijer en actiever is na een bezoek aan opa en oma, een weekend in een vakantiehuisje of in de zomervakantie op een rustige camping.
Als dit keer elke keer zo'n opvallend verschil is, is het zinvol om hier op in te zoomen. Wat is er anders dan thuis? Is er op die andere plek minder Wifi? Zendmasten?

Is het kind veel buiten geweest in het zwembad, speeltuin, op het strand of in het bos? Heeft het minder TV gekeken of achter de tablet gezeten? Hoe goed sliep het kind daar? Dat zijn aanwijzingen.
En helemaal als het na enkele uren thuis al weer helemaal mis is.

4. Doe de test van hoofdstuk 6.

5. Praat hierover met je kind. Vraag door en luister. Als elektrostress een rol speelt kan het kind het vaak goed uitleggen.

Kinderen met elektrostress praten er zo over:

'Ik krijg altijd buikpijn als ik voor in de klas zit'
'Er gaat zo'n trilling door mijn armen als ik de tablet heb'
'Als we op de tablets gaan word ik altijd zo boos. Maar ik ben helemaal niet boos'
'Ik ben zo moe, mama…..'
'Mijn ogen doen zo'n pijn'
'Ik kan niet rustig liggen in mijn bed'
'Mag ik weer buiten in de tent slapen, papa?'
'Dat ding zoemt/piept de hele tijd in mijn hoofd. Horen jullie dat dan niet?!'

'Op school lijkt het net of mijn gedachten in een wolkje boven mijn hoofd zitten en ik kan er niet bij'
'Ik kan niks onthouden in de klas'
'Als het licht aan gaat in de klas krijg ik hoofdpijn'
'Vlakbij het digibord krijgt de juf altijd zo'n klein hoofdje. Heel grappig'
(= optische vervorming)
'Ik wil de hele tijd naar buiten'
'Op school word ik helemaal slap en kan ik niet meer op mijn stoel zitten en niet meer lopen'

En

'Ik ben heel anders dan de andere kinderen. Ze begrijpen mij niet'
'Ik wil niet meer naar school'

Opvallend veel kinderen met EHS zijn **hoogsensitief** en/of **hoogbegaafd**.

8. Relatie met andere ziekten en overgevoeligheden

Ik heb geluk gehad.
Doordat ik op tijd wist dat die stralingsbronnen een rol speelden heb ik nooit meer op een plek gewoond of gewerkt met een hoge stralingsbelasting. Meestal gaat het anders.

Als je elektrogevoelig bent en je weet dat niet glijd je steeds verder af. Je klachten nemen toe in ernst en in aantal. Je komt ziek thuis te zitten waar de situatie vaak niet veel beter is.

De elektrogevoeligheid neemt toe voor steeds meer stralingsbronnen. Was het eerst alleen de Wifi, later krijg je klachten van bijvoorbeeld zendmasten. Of je mobiel. En dan de TV. Op het laatst kan het zijn dat je de stroom in huis niet meer verdraagt. Zelfs met alle apparaten uit voel je je moe en ellendig.

Maar dat is nog niet alles.

Tip: Meestal neemt je gevoeligheid voor andere zaken ook toe. Denk aan hooikoorts, of allergie voor bepaalde dieren, overgevoeligheid voor zonlicht of geluid, chemische stoffen of voedselcomponenten (e-nummers, suiker, lactose, tarwe, e.d.). Mogelijk is er een verband tussen deze overgevoeligheden.

Dat geldt ook voor de ziekte van Lyme en EHS.
Beide aandoeningen lijken elkaar te versterken, in negatieve zin.

Bij mij uitte zich dit in een overgevoeligheid voor paprika chips. Had ik een dag gewerkt op mijn centrum en ik at ’s avonds chips, dan kreeg ik grote blaren op mijn tong. Heel pijnlijk. At ik dezelfde chips op zondagavond na een weekend zonder straling, dan kon ik de chips probleemloos eten. Geen blaren.

Het omgekeerde is dus ook waar: als je de stralingsbelasting verlaagt, verminderen ook de andere overgevoeligheden als die aan elektrostress gerelateerd zijn.

Recente onderzoeksrapporten geven aanwijzingen dat er een relatie is tussen ALS, ADHD, autisme, ADD, FM, MS, CVS, Diabetes type II, dementie en …. blootstelling aan lage doses elektromagnetische velden (straling).

Op de langere termijn leidt straling tot DNA-schade met de vorming van tumoren als gevolg. Dit is wetenschappelijk onderbouwd en inmiddels ook geaccepteerd door de Nederlandse Gezondheidsraad waar het gaat om:

1. De vergrote kans op een bepaald type hersentumor in relatie tot veel mobiel bellen
2. De licht vergrote kans op leukemie bij kinderen die wonen onder hoogspanningsleidingen.

Tip:
Lees wetenschappelijke publicaties na op www.emf-portal.org/en

9. Elektrostress en de reguliere zorg

De reguliere zorg in Nederland heeft moeite met vage klachten door straling.

Er zijn namelijk geen *medisch objectiveerbare* klachten bij EHS. Dat houdt in dat je één bepaalde klacht krijgt door één bepaalde oorzaak. Elektrostress is waarschijnlijk een stressrespons. En omdat iedereen anders reageert op stress, lopen de klachten heel erg uiteen. Wat wel heel specifiek is: het **patroon** van de klachten. Ze treden alleen op bij blootstelling aan een bepaalde stralingsbron.

De Arboarts kon geen advies geven en legde de zaak terug bij mijn werkgever. Die trad kordaat op en regelde dat ik kon worden overgeplaatst naar een andere locatie van dezelfde dienst. Die stralingsarme werkruimte kwam er. Ik heb er nog 6 jaar en later bij een andere werkgever nog eens 8 jaar zonder enige elektrostress gewerkt. Ik ben mijn directeur nog altijd dankbaar dat ze pal achter mij bleef staan.

Hoe gaat het als je bij de huisarts komt met vage, onverklaarde klachten?

Tip:
Vraag om een dubbel consult (vaak is dat 20 minuten), zodat je genoeg tijd hebt om te praten.

De arts zal je eerst vragen stellen. Met een beetje geluk luistert hij/zij goed naar je verhaal over jouzelf, je partner of je kind. En vraagt naar wat jij zelf denkt dat de oorzaak van de klachten is. Daarna volgt een lichamelijk onderzoek (anamnese).

Het kan zijn dat jouw arts bepaalde afwijkingen vermoedt en dat je wordt doorgestuurd naar een specialist voor verder onderzoek. Dit is bijvoorbeeld de cardioloog als je hartritmestoornissen hebt, de internist bij buikklachten, of de reumatoloog als het gaat om chronische gewrichts- of spierklachten.

Tip:
Deze onderzoeken zijn noodzakelijk om uit te sluiten dat je een ernstige aandoening hebt.

Als elektrostress de voornaamste oorzaak van de klachten is levert dit specialistisch onderzoek niets op (…). Alle waarden zullen normaal zijn.

Dit is heel pijnlijk en frustrerend. Jij of je gezinslid voelt zich beroerd, kan bijna niets meer - en artsen kunnen niets vinden.

Dan volgt het psychische spoor. Soms wordt eerst verwezen naar een psycholoog, zeker als het vermoeden is dat werkstress of problemen in de gezinssituatie meespelen. Soms word je direct naar de psychiater doorverwezen.

Tip:
Volg dit advies en spreek met deze artsen. Omdat elektrostress zo'n impact heeft op je leven spelen vele psychologische factoren zoals angst, woede, depressie, rouw of eenzaamheid een rol. Onderzoek deze facetten, ook al vind je dat er psychisch niets aan de hand is.

Als EHS de hoofdoorzaak van je klachten is stelt de psychiater doorgaans vast dat er

1) Of: sprake is van een *ongedifferentieerde somatoforme stoornis*. De klachten worden erkend als lichamelijk, alleen de oorzaak blijft 'onverklaard'. Dit heeft de voorkeur, omdat je met deze erkenning in gesprek kunt met je partner, werkgever of school.
2) Of de arts vindt dat je klachten zijn terug te voeren op een eerder trauma dat je hebt meegemaakt, of een burn-out of ziekte.
3) Of de psychiater kiest voor de werkhypothese *SOLK*.

Over hulp bij elektrostress gaat het volgende hoofdstuk.

10. Hulp bij elektrostress

De oplossing is helder: verminder de stralingsbelasting om je heen en elektrostress-klachten zullen sterk verminderen of zelfs helemaal verdwijnen. Elektrogevoeligheid is niet te genezen, maar je kunt klachten dempen en er goed mee leren omgaan.

Ik heb gemerkt dat de werkelijkheid weerbarstig is.

Er zijn inmiddels heel veel verschillende stralingsbronnen om ons heen.
Elke vorm of bron van elektromagnetische velden gedraagt zich anders, moet apart gemeten worden en op een eigen manier verminderd. En soms kun je een bron gewoon niet terugdringen. De meeste gelukkig wel.

Huisarts
Artsen zijn vaak niet bekend elektrostress en willen jou toch helpen. Helpen betekent: *behandelen*.

Behandelen betekent meestal: medicatie voorschrijven:

niet slapen	= slaapmedicatie of Melatonine
pijn	= pijnstiller
hartritmestoornissen	= zware medicatie of pacemaker plaatsen
ADHD	= Ritalin
depressief	= antidepressiva
angststoornis	= tranquilizer
spierspasmen	= inspuiten met botox om de stuiptrekkingen in de benen te onderdrukken. (Ik verzin dit niet.)

Bij EHS is dat *symptoombestrijding*.

Probleem: jij als patiënt wil dat natuurlijk ook. Zo snel mogelijk een pil of behandeling om maar van die erge klachten af te komen. Logisch, maar het neemt de oorzaak van de aandoening niet weg.

Cognitieve gedragstherapie (CTG)
Dit is een veel toegepaste vorm van psychotherapie. Het kan ondersteunend werken - als de therapeut de oorzaak van EHS-klachten (stralingsbronnen) erkent.

SOLK-behandeling
Het kan zijn je huisarts of psychiater een SOLK-behandeling voorschrijft.

SOLK staat voor *somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten*. Dit betekent je klachten wel worden erkend, maar dat in het midden wordt gelaten of ze een lichamelijke of een geestelijke oorzaak hebben. Ook wordt meestal niet verder gezocht naar de oorzaak van de klachten. De SOLK-aanpak bestaat eruit dat je wordt geleerd je klachten te accepteren en er mee om te gaan. Een prima, respectvolle aanpak voor mensen met chronische klachten.

Mijn ervaring is dat deze aanpak nog niet werkt om mensen (kinderen) met elektrostress te helpen. Daarvoor is de stralingsbelasting in de behandelruimten te hoog. Ook begrijpen de andere patiënten niet wat EHS is. Dus je mist de aansluiting met de arts en de groepsleden. Als de SOLK-arts er dan ook nog op aanstuurt dat je de 'waangedachte' over ziek worden door straling moet loslaten is het vertrouwen weg.

Helaas bestaat er nog geen SOLK-kliniek speciaal voor volwassenen en kinderen met elektrostress klachten in Nederland. Dit zou betekenen: een stralingsarme ruimte met een arts die ervaren is op gebied van EHS.

Tip:
Mijn missie is om zo'n Opvang- en behandelcentrum voor EHS in 2021 in Nederland gerealiseerd te hebben. Kan of wil je ons hierbij helpen? Graag!

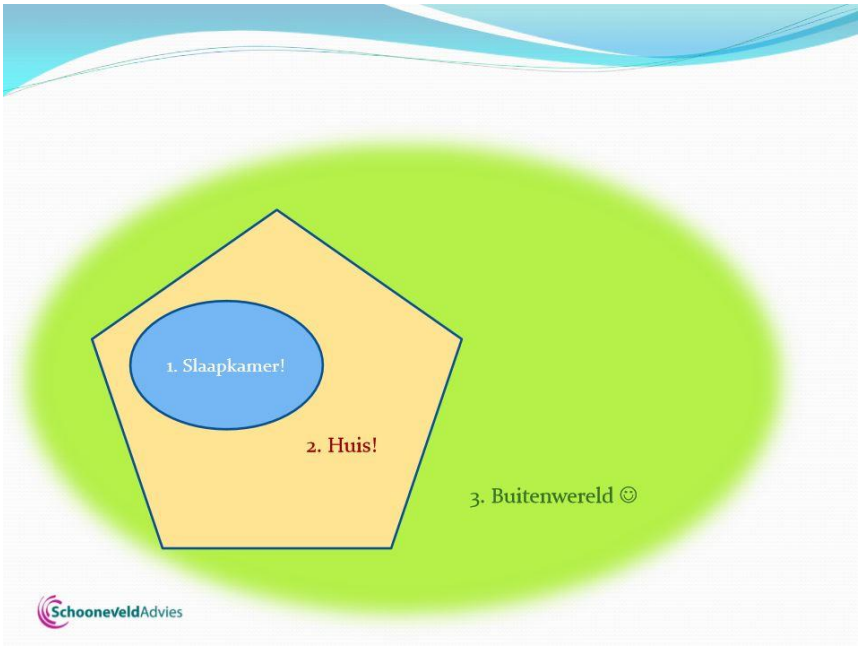
Tenslotte
Gelukkig zijn er veel artsen en GGD-medewerkers die wel begrip tonen en je goed steunen. Dat is al de helft van het herstel. Zo kan je samen met hem of haar gaan zoeken naar oplossingen voor jouw klachten en je omgeving.

11. Welke producten helpen wel en niet?

Als je gaat googelen op stralingsklachten of stralingsproducten kom je een woud aan producten en diensten tegen. Wat helpt nu wel of niet?

Nu ik 20 jaar met straling en EHS bezig ben blijf ik bij de conclusie: de kortste weg naar herstel is het verminderen van de blootstelling aan straling om je heen. Punt.

Eerst in je slaapkamer, dan in je huis en dan op de plek waar je overdag het meest bent. Dus eigenlijk zo:



Dat kan best een puzzel zijn hoor. Soms ben je jaren bezig om het thuis zo *stil* te krijgen dat je je helemaal goed voelt. Gelukkig hebben we intussen veel technische kennis in Nederland beschikbaar. En elke maand leren we bij.

Tip:
Als de stralingsbronnen onder controle zijn, is het zinvol om je lichamelijke conditie te verbeteren. Bijvoorbeeld door een schema aan te houden met 3x sporten per week. Beweging doet wonderen bij EHS. En dan het liefst ritmisch, zoals (hard)lopen, fietsen of trampolinespringen.

Tip:
Het kan zijn dat je een tekort hebt aan vitamine B's of vitamine D. Laat dit testen door de huisarts en vul aan als dat nodig is.

Tip:
Versterk je immuunsysteem. Denk aan voldoende natuurlijke vitamines (C!), antioxidanten, vezels en mineralen. Liefst gewoon op natuurlijke basis, uit vers fruit en biologische groenten. Vermijd suiker en kunstmatige toevoegingen en kook vers. Ik heb geen aanwijzingen dat preparaten of voedingssupplementen extra helpen bij elektrostress.

Op internet zijn nog veel meer producten te vinden. Vaak claimen ze dat ze *beschermen* tegen de straling, of deze *veranderen*, *neutraliseren*, *absorberen* of *omzetten naar natuurlijke frequenties*. De werking van deze producten is niet vast te stellen. Meetbaar doen ze niets. Ik ken ook niemand met elektrostress die hierdoor blijvend is geholpen.

Tip:
Als je een alternatief product overweegt, maak dan goede afspraken met de leverancier. Bijvoorbeeld dat je tot 3 maanden na aankoop het product kosteloos mag terugsturen en je geld terug krijgt als je klachten niet zijn verminderd of terugkomen.

Wat wel helpt is het *meetbaar* vermijden, verwijderen of afschermen van stralingsbronnen.

Alternatieve behandelwijzen
In de alternatieve geneeskunst is elektrostress vaak veel beter bekend en geaccepteerd. Dat is positief want je wordt tenminste serieus genomen. Het aanbod is heel breed. Ik kan niet één behandeling aanbevelen, omdat deze vaak sterk afhangt van de kwaliteit van de behandelaar. Ik zou zeggen: vraag om een proefbehandeling en kijkt of het voor je werkt.

Tip:
Wees voorzichtig met bioresonantie en electro acupunctuur. Deze maken gebruik van kleine elektrische stroompjes door het lichaam. Als je heel gevoelig bent voor elektrische velden kan de behandeling elektrostressklachten blijvend verergeren.

12. Meer weten?

Ik kan me voorstellen dat dit boek veel vragen bij je oproept.

Stel ze gerust!

Het eerste gesprek is gratis. Als je me belt na het lezen van dit boek, ruim ik meer tijd in voor je in. Maak een belafspraak via 087-8732024 of mail me via Carolien@SchooneveldAdvies.nl. Ik hoor graag van je.

Verder lezen?

Kijk op www.SchooneveldAdvies.nl, onderaan bij *Veelgestelde vragen*.

Kijk op www.Emvion.nl voor elektrostress-klachten op het werk of op school

Kijk op www.StichtingEHS.nl voor meer informatie over elektrostress

Kijk op: www.StopUMTS.nl voor ervaringsverhalen, maatschappelijke en wetenschappelijke ontwikkelingen.

Kijk op: www.emf-portal.org/en voor een overzicht van meer dan 20.000 wetenschappelijke publicaties over straling (EMF) en gezondheid.

Het Kennisplatform Elektromagnetische Velden en Gezondheid (Kennisplatform EMV) geeft bij vragen of zorgen in de samenleving snel duidelijkheid over mogelijke gezondheidseffecten van elektromagnetische velden. Kijk op www.Kennisplatform.nl.

10 Tips om de straling thuis te verminderen

Mensen die elektrogevoelig zijn ervaren gezondheidsklachten als zij worden blootgesteld aan elektromagnetische velden (EMV, ofwel *straling*). Alle voorwerpen waar elektrische spanning op staat of waar stroom door loopt, stralen deze velden uit. Denk aan mobieltjes, zendmasten en computers, maar ook aan wasmachines en spaarlampen.
Heb je vage gezondheidsklachten? Of wil je uit voorzorg de blootstelling aan straling beperken? Hieronder 10 tips, die je thuis kunt uitvoeren. Met dank aan Stichting EHS.

1. **Schakel de draadloze huistelefoon (DECT-telefoon) 's nachts uit**. Of vervang deze door een Eco-DECT met een Ecomodus Plus-optie. Die straalt alleen als er gebeld wordt. Nog beter is om met een vaste telefoon aan een draad te bellen.
2. **Schakel het draadloos internet (Wifi) uit.**
   Zet de Wifi alleen aan als je gaat internetten. Soms zit hier een knop voor op de router (Wifi/WLAN). Vaak kan het softwarematig, via het configuratiemenu dat met de internetbrowser te bereiken is. Je kunt ook de stekker van de router uit het stopcontact halen. 's Nachts kan de Wifi uit door er een tijdschakelaar tussen te zetten. Heb je *internetplus* bellen met een combimodem, houd er dan rekening mee dat de telefoon op dat moment ook is uitgeschakeld. Een oplossing is de Eco-Wifi-router, die veel minder straling geeft. Kijk op www.Vitalitools.nl. Heb je internet via het lichtnet (PLC-systeem)? Haal de stekkers uit het stopcontact.

Een PC aan een **draad** geeft veruit de minste straling.

3. **Gebruik de mobiele telefoon niet, of zo weinig mogelijk**
   Geen mobiel op het lichaam dragen. Bel met de luidsprekerstand, of stuur een sms. Schakel 's nachts de mobiels, smartphones en tablets in huis helemaal uit. Wekker van de mobiel nodig? Stel de mobiel in op vliegtuigmodus, zet het alarm aan en leg hem een eind van je bed vandaan.
4. **Gebruik apparaten als televisie, bosmaaier, naaimachine, boormachine, strijkijzer, mixer, stofzuiger, etc. zo kort mogelijk.** Na gebruik stekker er uit trekken. Of blijf op afstand, zoals bij een draaiende wasmachine of droger.
5. **Schakel waterbedden, elektrisch verstelbare bedden en elektrische dekens 's nachts uit** (stekker er uit trekken).
6. **Draai dimmers vol aan of uit.** Halverwege geven ze veel straling.
7. **Gebruik geen spaarlampen of TL-lampen**, maar gloeilampen of halogeen gloeilampen. Geen LED-lampen gebruiken.
8. **Gebruik geen wekker aan het stopcontact, maar op een batterij**.

9. Als er een geaarde stekker aan je PC of laptop zit (ronde stekker met gleufjes), gebruik dan ook een **geaard stopcontact** (met metalen pennetjes die in de sleufjes van de stekker vallen).
10. Heb je geen geaarde stekker aan de laptop? Maak dan met een koperdraadje een verbinding tussen de aardpen van het stopcontact, en een metalen deel van de laptop. Geen geaard stopcontact? Probeer dan een draad tussen verwarming of waterleiding, en de laptop.

Als je meer uitgebreid wil testen of elektromagnetische velden van invloed zijn op jou:

Schakel een week lang 's nachts, en als het mogelijk is ook overdag, alle stoppen (groepen) uit.
Die bevinden zich in de meterkast bij de voordeur. Zonder stroom staan alle apparaten in huis uit en is de spanning van het lichtnet af. Een gemiddelde koelkast en vriezer kunnen 8 uur zonder stroom. Heb je balansventilatie in huis? Deze stop ***niet*** uitschakelen.

Als dit allemaal niet lukt:

Verblijf minstens een lang weekend tot een week in een vakantiehuisje of caravan waar geen Wifi-bereik is (navragen bij de eigenaar) en dat zeker 500 meter van een zendmast af staat. Minstens 2 km van een C2000-zendmast vandaan. Dit is na te kijken op www.GSMmasten.nl en www.LTEmasten.nl. Schakel de stroomgroepen in het huisje uit, als dat mogelijk is. Dit i.v.m. mogelijke elektrische vervuiling op het lichtnet.

Veel succes!