



Nieuwsbrief AGN

Netwerk Alternatieve Geneeswijzen Nieuwegein

Tweede jaargang nummer 2
1 mei 2011

Vaste Items

Van de redactie ...
Pagina 2, [klik hier](#)

Van de voorzitter ...
Hilde Huisman-Thijs
Pagina 2, [klik hier](#)

Column Leycentra
Evert Hemmers
Tot rust komen in Vleuten
Pagina 13, [klik hier](#)

Column Astrologie
Hannie Fassotte
ADHD in de horoscoop
Pagina 14, [klik hier](#)

Agenda [klik hier](#)

Colofon [klik hier](#)

Thema ADHD:

Wat is ADHD
Ivonne, Peter en Evert
Resultaat van deskresearch
Pagina 2, [klik hier](#)

Wist u dat ...
Ivonne Veldscholten
Pagina 5, [klik hier](#)

Case Klassieke homeopathie
Jantine van Muiswinkel
Mikey slaapt een stuk rustiger
Pagina 7, [klik hier](#)

ADHD of Hooggevoeligheid
Ivonne Veldscholten
Verschillen en overeenkomsten
Pagina 8, [klik hier](#)

ADHD en massage
Iris Creutzburg
Twee cases met een positief resultaat
Pagina 12, [klik hier](#)

Aanpak van ADHD
Jeanette Vaillant
Bij behandeling moet het kind centraal staan
Pagina 12, [klik hier](#)

Kristallen bij ADHD
Cobie van den Dool
Twee edelstenen met heilzame werking
Pagina 13, [klik hier](#)

Artikel en Workshops

Wroeten of Leven in het nu
Hilde Huisman-Thijs
Overtuigen, maar dan anders
Pagina 17, [klik hier](#)

Munay Ki
Peter Geraedts
Inca-inwijdingen
Pagina 18, [klik hier](#)

Transformeren Allergie
Evert Hemmers
Je lijf voelt zich aangevallen
Pagina 19, [klik hier](#)

Wie was ik in een vorig leven?
Ivonne Veldscholten
Herbeleef vorige levens
Pagina 20, [klik hier](#)

Familieopstelling
Aspasia Yocarini
Algemeen en vrouw-zijn
Pagina 20, [klik hier](#)

Netwerk Alternatieve Geneeswijzen Nieuwegein

Van de redactie

Themanummer ADHD

Met gepaste trots presenteren we de AGN-nieuwsbrief 2 van 2011 van de tweede jaargang. Als eerste verwelkomen wij Peter Geraedts als nieuw redactielid. Ten tweede is de lay out op verzoek van lezers ingrijpend gewijzigd. We gebruiken nu één brede kolom in plaats van drie, wat tevens de mogelijkheid voor andere koppen creëert. Zij krijgen een kleur per categorie. Maar de grootste verandering is het uitbrengen een nieuwsbrief rond een thema. Na de vaste rubrieken (groene kop) vinden jullie de Thema artikelen (gele kop), dit keer rond ADHD. Daarna de columns Astrologie en Leylijnen (groene kop) en tenslotte de mededelingen over workshops van leden (oranje kop). Tenslotte hebben wij besloten om de nieuwsbrief alleen elektronisch uit te geven waardoor wij het geheel beter hanteerbaar kunnen maken voor de selectieve lezer. Zeker wanneer je themagericht te werk gaat, worden de nieuwsbrieven groter (deze is 22 bladzijden geworden!) en dan is uitprinten een duur en milieuonvriendelijk alternatief. Wij wensen jullie veel leesplezier. [Jullie opmerkingen via de mail](#) zijn welkom en bij voorbaat gewaardeerd.

De redactie

Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Van de voorzitter

Professionaliseren

Het netwerk Alternatieve Geneeswijzen Nieuwegein groeit in kwantiteit en in kwaliteit. Er is door de grotere variëteit steeds meer mogelijk op het gebied van de zo waardevolle 'kruisbestuiving'. Hierdoor kunnen onze actieve leden zich steeds breder blijven ontwikkelen.

In het kader van de groei van het netwerk is onze website inmiddels uitgebreid. Dit betreft op de eerste plaats een fysieke uitbreiding, zodat er nu ruimte beschikbaar is voor meer informatie, meer en eventueel grotere afbeeldingen en meer functionaliteit. Dat was geen overbodige luxe, aangezien in het netwerk een toenemend aantal methodes en disciplines is vertegenwoordigd. Deze methodes en disciplines hebben op onze website elk hun eigen pagina met uitleg over de aanpak en werking ervan en omvatten een vermelding van de leden van AGN die deze methode toepassen in hun praktijk. Voor elk lid is er daarnaast een aparte pagina met daarop naam en adres van hun praktijk en een link naar de eigen website.

Onze website is voortaan niet alleen te bereiken via het oorspronkelijke adres www.alternatievegeneeswijzenieuwegein.nl, maar ook onder www.netwerkagn.nl, wat een prettige korte toevoeging is. Wie de website bezoekt, zal ontdekken dat er inmiddels voor leden en niet-leden een mogelijkheid is gecreëerd om donateur te worden van ons netwerk. Donateurs krijgen een duidelijke vermelding op een prominente plaats op de AGN-site. Onze eerste donateur mochten wij al noteren: *Marion van der Stad*, een zeer betrokken en actief lid van ons netwerk. Voor haar donatie wil ik haar graag ook hier nogmaals heel hartelijk bedanken. Zoals elke club, vereniging of groepering kunnen ook wij de extra bijdragen vanzelfsprekend zeer goed gebruiken als ondersteuning van de professionalisering die AGN doormaakt.

Hieraan wil ik graag nog een uitnodiging toevoegen aan het adres van de lezers van deze nieuwsbrief: voelt u zich op welke wijze dan ook betrokken bij deze boeiende en groeiende groep alternatieve genezers in Nieuwegein? Dan bent ook u als donateur van harte welkom. U bent daarmee tegelijkertijd verzekerd van een mooie vermelding van uw naam of bedrijfsnaam op onze website, inclusief een link naar uw eigen website. [Op de AGN-site](#) vindt u een formulier waarmee u zich gemakkelijk als donateur kunt aanmelden.

Hilde Huisman-Thijs

Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Thema ADHD: Research

Wat is ADHD?

ADHD staat voor *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*. In gewoon Nederlands vertaald spreken we van aandachtsproblemen en concentratieverlies, impulsiviteit, hyperactiviteit en overbeweeglijkheid. Het is een kinderpsychiatrische stoornis die voorkomt bij ongeveer 5% van de schoolgaande kinderen. ADHD is een aangeboren stoornis, maar hoe het precies ontstaat, is nog steeds niet duidelijk. Wel weten we inmiddels dat ADHD bij 70% van deze kinderen erfelijk bepaald is. Bij de overige kinderen zouden andere factoren, zoals zuurstoftekort tijdens de geboorte of alcoholgebruik door de moeder tijdens de zwangerschap van invloed kunnen zijn op het ontstaan van ADHD. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat er bij ADHD-ADD iets mis gaat in de hersenschors achter het voorhoofd (frontale cortex). Hier worden de functies geregeld die we gebruiken om te structureren, organiseren en te plannen. Eigenlijk komt het erop neer dat bepaalde informatie door de hersenen anders wordt verwerkt. Daardoor interpreteren ADHD-ers reacties van hun omgeving "anders". Kinderen met ADHD hebben een aantal ontwikkelingsproblemen, zoals taalontwikkelingsstoornissen, vertraagde motorische ontwikkeling. Dit duidt op problemen met het centraal zenuwstelsel.

De term ADD wordt nog vaak gebruikt, hoewel die eigenlijk al vele jaren geleden is afgeschaft. In de DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), het in Nederland gehanteerde psychiatriehandboek, wordt alleen gesproken van ADHD.

ADHD wordt verdeeld in 3 subtypes:

1. ADHD met voornamelijk hyperactief/impulsief gedrag;
2. ADHD met voornamelijk concentratieproblemen (ADD);
3. ADHD van het gecombineerde type. Bij dit laatste, meest voorkomende, type is zowel sprake van concentratieproblemen als van hyperactief/impulsief gedrag.

Jongens met ADHD kampen vaker met hyperactiviteit, impulsiviteit en gedragsproblemen. Meisjes met ADHD hebben vaker last van intellectuele beperkingen en internaliserende problemen.. Hierdoor wordt de diagnose ADHD bij meisjes vaak niet gesteld.

Bij volwassenen met ADHD treden de symptomen van hyperactiviteit wat minder op de voorgrond. De aandachtszwakte blijft echter bestaan, waardoor volwassenen met ADHD niet goed in staat zijn het

eigen gedrag te organiseren en te plannen. Typische eigenschappen van volwassenen met ADHD zijn: chaotisch en rusteloos gedrag, te laat komen, druk praten, impulsief persoonlijke en werkrelaties aangaan en weer beëindigen, eigenwijsheid, chronische autoriteitsconflicten, job hopping en een lage frustratietolerantie. Vaak is hun prestatie- en opleidingsniveau lager dan je op grond van hun intelligentie zou mogen verwachten.

Symptomen

Volgens de DSM-IV heeft iemand in de leeftijd van 4 tot 16 jaar ADHD als hij zes of meer van de volgende aandachtsproblemen vaak (de meeste dagen van de week) heeft²:

- Onvoldoende aandacht voor details of achteloos fouten maken.
- Moeite om de aandacht bij taken of spel te houden.
- Niet lijken te luisteren.
- Aanwijzingen niet opvolgen of opdrachten niet kunnen afmaken.
- Moeite met organiseren van taken.
- Vermijden of afkeer hebben van taken die langdurige geestelijke inspanning vragen.
- Dingen kwijt raken die nodig zijn voor taken.
- Gemakkelijk afgeleid worden.
- Vergeetachtig bij dagelijkse bezigheden.

Iemand heeft ook ADHD als hij zes of meer kenmerken van hyperactiviteit of impulsiviteit vaak (de meeste dagen van de week) heeft.

De kenmerken van *hyperactiviteit* zijn:

- Onrustig bewegen met handen en voeten of draaien op zijn of haar stoel.
- Opstaan als zitten blijven verwacht wordt.
- Rondrennen of overal op klimmen als dit ongepast is.
- Moeilijk rustig kunnen spelen of ontspannende activiteiten uitvoeren.
- In de weer zijn of maar doordraven.
- Aan een stuk door praten.

De kenmerken van *impulsiviteit* zijn:

- Het antwoord eruit gooien voordat de vragen afgemaakt zijn.
- Moeite hebben met op de beurt wachten.
- Verstoren van bezigheden van anderen.

Bovenstaande symptomen als rusteloosheid, impulsiviteit en gebrek aan concentratie komen bij veel kinderen in verschillende gradaties voor. De diagnose ADHD is op te vatten als het uiterste eind van een continuüm.

- Volgens de DSM-IV heeft iemand ADHD als deze symptomen ten opzichte van leeftijdsgenoten overmatig aanwezig zijn gedurende ten minste zes maanden waardoor het dagelijks functioneren wordt belemmerd.
- Ook moeten enkele symptomen al voor het zevende levensjaar aanwezig zijn geweest.

De diagnose ADHD wordt bij volwassenen alleen gesteld als deze persoon als kind al aan ADHD leed, en dat sindsdien heeft gedaan. Sommige diagnostische criteria in de DSM-IV, zoals 'overal inklimmen' passen minder goed bij volwassenen, en moeten bij volwassenen anders worden omschreven, bijvoorbeeld als innerlijke onrust.

Omdat de ADHD-variant nummer 2 (ADD) niet gemakkelijk als aparte stoornis is te onderkennen bij volwassenen volgen hieronder wat kenmerken van de specifieke "ADD".

Kenmerken van ADD:

- Het zijn vaak rustige mensen die soms wat mysterieus en dromerig overkomen
- Een hoofd vol gedachten
- Overgevoelig voor uitwendige prikkels
- Snel afgeleid
- Regelmatig even op zichzelf zijn om alle opgedane ervaringen te verwerken
- Een vertraagde informatieverwerking

- Moeite met snel en adequaat reageren op onverwachte gebeurtenissen.
- Zich in een groep vaak niet op hun plek voelen doordat er te veel prikkels binnenkomen.
- Vergeetachtig en chaotisch door een slecht korte termijn geheugen
- Een slecht tijdoverzicht
- Moeite met prioriteiten stellen
- Grotere behoefte aan slaap
- Heel precies en grondig zijn in denken en handelen, wat regelmatig leidt tot breedsprakigheid en wat statisch of dwangmatig gedrag
- Moeite met het uiten van gevoelens
- Onzekerheid doordat ze zich vaak vanaf hun kinderjaren al anders hebben gevoeld met gepest worden als gevolgd

Mensen met ADD hebben een rustig, stressarm leven nodig om alles te kunnen overzien. Wordt het echter te saai, dan worden ze ongemotiveerd, traag en moe. Daardoor zoeken ze ook vaak spanning op. Bij inspiratie of spanning kunnen ze in een hypersituatie geraken door veel dopamine in de hersenen. Gevolg kan zijn dat ze veel te laat naar bed gaan en dan net als mensen met ADHD tijdelijk wat hyper worden. Dat maakt stellen van een diagnose nog lastiger.

De positieve kanten van AD(H)D?

Deze mensen kunnen vaak scherpe analyses maken en ze kunnen verbanden leggen waar niet iedereen zomaar op komt. Dit type mens houdt zich nogal eens bezig met onderzoek en wil graag nieuwe paden verkennen. Het zijn echte denkers. Ondanks dat zijn ze meestal sociaal bewogen en hebben ze na overdenking een groot inlevingsvermogen.

ADD-ers zijn vaak creatief, intuïtief en veelzijdig en hebben meestal een brede belangstelling. Die belangstelling hebben ze vanuit hun behoefte aan afwisseling. Als gevolg van aangeleerde compensatie zijn het meestal doorzetters. Zij kunnen zich vol passie ergens op storten als iets hen gepakt heeft. Mensen met ADD zijn vaak visueel ingesteld. Hun voorkeur voor leren is doen en ervaren.

Behandeling

Psychosociale interventies zoals gesprekstherapie voorzien, eventueel in combinatie met medicatie, in een strategie om de ADHD-problematiek te beheersen, maar resulteren niet in genezing. Psychosociale interventies kunnen op drie manier plaatsvinden:

- Psychosociale interventies met ouders: psycho-educatie of gedragtherapeutische oudertraining.
- Psychosociale interventies op school: psycho-educatie voor leerkrachten of gedragtherapeutisch leerkrachttraining.
- Psychosociale interventies gericht op het kind, bijvoorbeeld: zelfregulietraining, sociale vaardigheidstraining (trainingen in sociaal acceptabel gedrag of goede manieren, daghulp, psychomotorische therapie en creatieve therapie).

Effectieve medicijnen voor de behandeling van de kernsymptomen van ADHD zijn stimulantia. Langwerkend stimulantium heeft de voorkeur. Tweede keus medicijnen zijn methylfenidaat en dexamfetamine.

ADHD: alternatieve behandelingen

Veel ouders maken zich zorgen over het medicijngebruik bij hun ADHD-kinderen. Zeker als het vooral stimulerende middelen betreft, die soms een slechte reputatie hebben. Liever zouden ze middelen of behandelingen aan hen geven die 'natuurlijk' is.

Gesprekstherapie is een behandeling waarbij cliënten met een therapeut praten over wat ze voelen en ervaren, hoe ze kunnen veranderen in hun gedrag, denken en voelen. Regelmatig geeft dit goed resultaat. Lastig is dat mensen met ADHD soms onvoldoende controle over hun gedrag hebben om er baat bij te hebben. Hun gebrek aan concentratie verhindert dat dan, tenzij ze medicatie daarvoor gebruiken. Enkele gesprekstherapieën die bij ADHD proefondervindelijk worden gebruikt zijn naast de eerder genoemde psychosociale interventies: psychotherapie, cognitieve gedragstherapie en counseling (niet-specialistisch gesprek bedoeld om de patiënt te helpen).

Biofeedback is een techniek waarbij cliënten verbonden zijn met een machine die hersengolven registreert. Dat apparaat brengt in beeld hoe ze die hersengolven kunnen beheersen door bepaalde

gedachten en gevoelens op te roepen. Nadeel is dat veel kinderen met ADHD misschien te beweeglijk, te onrustig zijn om de techniek onder de knie te krijgen.

Minder algemene behandelingen bij ADHD

Tot de minder gebruikelijke behandelingen die bij ADHD geprobeerd zijn, behoren craniale sacraal manipulatie en het rechtzetten van de nek dan wel van de schedel.

Bronvermelding

1. [Website van het ADHD Research Centrum](#)
2. [Website van het Trimbos Instituut](#), Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

Research door de redactie

Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Thema ADHD: Research

Wist u dat ...

... in 2009 in totaal in Nederland € 35 miljoen is uitgegeven aan medicijnen die bij ADHD worden gebruikt?

€ 21,8 miljoen hiervan wordt door de gebruiker zelf betaald, de rest door de zorgverzekeraar⁵.

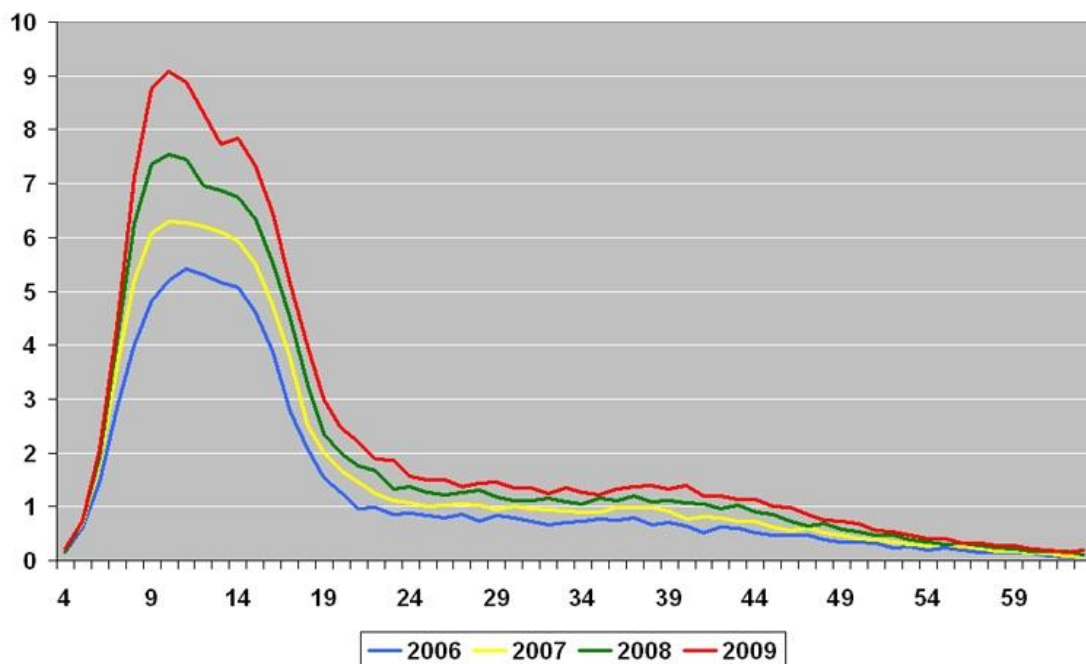
... in 2009 aan 139.000 mensen methylfenidaat (wat het voornaamste werkzame bestanddeel van ritalin en concerta is) is verstrekt, terwijl dat er in 2007 nog 100.000 waren⁵?

... in 2009 3,7 keer zoveel jongens als meisjes in de leeftijd tot 20 jaar ADHD-middelen gebruikten?

Naar verhouding neemt het gebruik door meisjes de afgelopen jaren meer toe, want in 2007 was deze verhouding nog 4,3. Jaarlijks starten evenwel nog altijd veel meer jongens dan meisjes met ADHD-middelen⁵.

... de groep van 10 à 11-jarigen al jaren de meeste gebruikers van methylfenidaat zijn⁵? We hebben geen cijfers over 2010 gevonden.

figuur 1: Aantal gebruikers x 1000 van methylfenidaat per leeftijdsjaar gedurende de laatste 4 jaar



... methylfenidaat onder de opiumwet valt en daardoor niet zonder doktersrecept mag worden uitgegeven?

... er geen enkel bewijs is dat visolie een gunstig effect heeft op ADHD, niet als therapie en niet als aanvulling op bestaande therapie?

Visoliefabrikanten maken hier reclame mee. Een onafhankelijk onderzoeksrapport van Schachter uit 2005 bewijst dat hun reclameboodschap niet de juiste is¹.

... met behulp van een dieet en een goede begeleiding van ouders ADHD bij 78% van de kinderen kan verdwijnen?

Bij een onderzoeksgroep van 50 kinderen, die zich gedurende vijf weken aan een hypoallergeen dieet

(Restriction Elimination Diet) hielden, was bij ongeveer tweederde van de kinderen overgevoeligheid meetbaar voor bepaalde voedselproducten. Na het onderzoek was, bij blijvende eliminatie van deze voedingsmiddelen uit hun dagelijks dieet, bij hen geen sprake meer van ADHD; bij de controlegroep was geen afname in gedragsproblematiek meetbaar. Nederlands onderzoek uit februari 2011 bewijst dit ².

... *Ritalin en xtc qua werking erg veel op elkaar lijken?*

Ritalin lijkt chemisch gezien heel erg op amfetamine en op bepaalde drugs, zoals cocaine. Door het middel in te nemen, kun je je beter concentreren en word je rustiger. Dit lijkt vreemd, omdat amfetamines normaal juist een oppeppende werking hebben (zoals bijv. xtc). Ritalin pept echter juist het centrum in je hersenen op dat voor stoppen en remming verantwoordelijk is. Daardoor word je dus rustig van een oppeppend middel. Bij normale mensen is het niet nodig dit centrum, dat diep in je hersenen ligt, te stimuleren. ADHDers hebben echter een kleiner stopcentrum, dat pas met wat extra stimulatie voldoende activiteit bereikt. Met een activerend medicijn wordt het ondermatig functioneren daardoor naar een normaal niveau opgekrikt. Als mensen met een normaal stopcentrum dit middel nemen, kunnen er hele andere dingen gebeuren. Immers, zij functioneren al normaal en worden nog eens extra geprikkeld. Zeker bij flink hoge doseringen is het concentratie-effect dan weg en kan de gebruiker zich opgefokt gaan voelen.³

... *ADHD ook met familie-opstellingen kan worden onderzocht?*

Wat de oorzaak is van ADHD is nog steeds niet zeker. Wel is erfelijk verband zichtbaar. Via familie-opstellingen kan worden onderzocht welke pijnlijke onverwerkte situaties er, in verband met de ADHD, in de voorouderlijke familie-lijn energetisch nog steeds aanwezig zijn en tot op de dag van vandaag het gedrag van familieleden beïnvloeden⁴. Deze onverwerkte situaties kunnen geheel of gedeeltelijk helder worden gemaakt en verwerkt, waardoor de invloed wordt verminderd. Het gedrag wat zich uit in ADHD kan hierdoor worden verzacht.⁴

... *Wetenschappelijk bewezen is dat regelmatige massage of massagetherapie helpt om de effecten van ADHD te verminderen?*

Twee recente studies, uitgevoerd door het Touch Research Institute in samenwerking met de Universiteit van Miami in USA, hebben dit aangetoond.⁶

Bronvermelding:

1. [Website van ADHD Research Centrum over het effect van visolie](#)
2. [Website van ADHD Research Centrum: Voedingsstudie in the Lancet.](#)
3. [78% ADHD gevallen kan verdwijnen door dieet met begeleiding](#)
4. [Familie-opstellingen door Aspasia Yocarini](#)
5. Stichting Farmaceutische Kengetallen. [Pharmaceutisch Weekblad, Jaargang 145 Nr 16-17, 23 april 2010](#)
6. [Website van het Touch Research Institute](#)

Samengesteld door Ivonne Veldscholten

Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Thema ADHD: Case

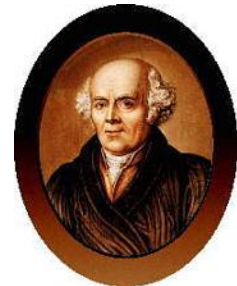
Klassieke homeopathie en ADHD

Eerder verschenen in Nieuwsbrief 1 - Najaar 2009.
Een uitgave van Klassiek homeopaten regio Lek en Waal.

Wat is Klassieke Homeopathie?

Met de verklaring van het begrip Homeopathie hebben we de Latijnse taal en de geschiedenis nodig. Het woord homeopathie is een samenvoeging van twee Griekse woorden: homoios (gelijksoortig) en pathos (lijden). Het woord klassiek verwijst naar hoe de grondlegger de geneeswijze oorspronkelijk bedoeld heeft.

Klassieke homeopathie bestaat sinds de arts- apotheker Samuel Hahnemann in de 18^e eeuw de grondbeginselen uitwerkte in zijn basiswerk: 'Het Organon'. Hij vermeldt dat men in de klassiek homeopathische behandeling evenredig veel aandacht besteed aan geneesmiddelen als ook aan voeding en leefwijze. Homeopathische geneesmiddelen zijn voor 80% uit bloemen en planten vervaardigd en voor de rest uit dierlijke producten, mineralen/stenen en ziekteproducten. Homeopathische geneesmiddelen worden gepotentieerd dat wil zeggen systematisch verdund en geschud. Dit potentieren is bedacht om de schadelijke werking te verminderen. Bovendien bleek echter dat daardoor de geneeskrachtige werking tevens toenam. Merkwaardig als men bedenkt dat er 'minder' in zit. De geneeskrachtige werking treedt alleen op wanneer de geneesmiddelen goed passen bij de gehele persoon d.w.z. bij de klachten, symptomen, erfelijke belasting, biografie en achterliggende oorzaken in de leefomgeving.



Gelijksoortigheidsprincipe

De keuze voor de gepotentieerde geneesmiddelen is gebaseerd op het gelijksoortigheidsprincipe: 'Het gelijke wordt met het gelijkende genezen'. De klassiek homeopaat dient de geneesmiddelen in zulke kleine hoeveelheden toe dat zij op gezonde organen geen zichtbare werking hebben maar juist op het lichaam met verschillende symptomen/aandoeningen die prikkels uitoefenen die nodig zijn om iemands natuurlijke geneeskracht te ondersteunen zodat de persoon vanuit zichzelf gaat genezen. Juist de minimale hoeveelheid is bepalend voor het succes van het (de) geneesmiddel(en). Kortom Klassieke Homeopathie is dus een natuurlijke geneeswijze die de eigen geneeskracht van het lichaam in werking stelt.



Juist omdat de geneesmiddelen alleen hun werkzaamheid kunnen tonen wanneer ze op gezonde mensen getest kunnen worden maakt dat ze de meest mens-, dieren- en milieu- vriendelijke geneesmiddelen zijn. Homeopathische geneesmiddelen zijn niet giftig, verslavend of onderdrukkend. Ook veroorzaken ze geen schadelijke bijwerkingen

Een casus uit de homeopathiepraktijk

Mikey (9 jaar) is een leuk en beweeglijk jongetje en praat constant over zijn belevenissen en ervaringen. Soms haalt hij woorden door elkaar of draait ze om. Twee maanden geleden is bij hem de diagnose ADHD gesteld. De ouders willen liever geen reguliere medicatie en zijn daarom naar de homeopaat gegaan.

Hij werd twee maanden te vroeg geboren en kreeg twee weken borstvoeding! Al snel bleek dat hij een motorische achterstand had en leerde laat praten. Concentreren gaat moeilijk, hij heeft de aandacht er niet bij en onthoudt de opdrachten niet. Hij is al drie jaar bezig met zwemles en heeft nog steeds geen diploma. Opvallend is dat hij zich wel kan concentreren als hij spelletjes doet op zijn playstation of game-boy.

Fietsen kan hij goed en snel, maar hij vergeet uit te kijken. Hij kijkt alle kanten op behalve naar voren. Hij heeft een aantal jaren op de gewone basisschool gezeten tot en met groep 2 en zit nu op een school voor speciaal onderwijs. Mikey wordt vaak uit de klas gestuurd omdat hij snel boos wordt en dan gaat slaan. Hij uit zijn boosheid met schreeuwen, deuren gooien en stampvoeten.

Mikey houdt van muziek, dansen en ritmisch bewegen. Van onverwachte geluiden en onweer schrikt hij snel. Zijn gedrag wordt negatief beïnvloedt door drukke tekenfilmpjes, harde muziek, drukke vriendjes, winkelcentra en aandachttekort. Hij gaat nog drukker praten en wordt enorm haastig.

Mikey heeft twee zusjes en daarover speelt hij de baas. Als zijn zusjes iets krijgen, wil hij persé ook wat. Dat geeft binnen het gezin veel conflicten.

Qua voeding eet hij redelijk gezond. Dingen die hij niet kent, wil hij niet eten en hij heeft een hekel aan vis en schaaldieren. Het is geen snoeper, eet liever chips dan chocolade. Als het weer omslaat, wordt hij wat onhandelbaarder. Als hij vroeger niet kon slapen, ging de vader met hem autorijden, net zolang totdat hij sliep. Nu slaapt hij redelijk, wordt wakker van nare dromen en transpireert altijd in bed. Wil ondanks de warmte een pyjama aan. Zegt het snel koud te hebben en daarom moet hij rennen. Mikey krijgt een homeopathisch middel en de ouders krijgen adviezen mee.

Bij klassieke homeopathie schrijft de homeopaat een geneesmiddel voor dat niet alleen gekozen is op de klacht of ziekte, maar dat ook passend is bij de persoon in kwestie. Het middel wordt dus individueel gekozen en is voor iedereen anders. Het is niet zinvol om in dit artikel het middel te bespreken.

Vervolgconsult na vijf weken

Het is de ouders opgevallen dat hij een stuk rustiger slaapt en dat zijn gedrag vooruitgang vertoont. Op school wordt hij minder vaak de klas uitgestuurd en het lijkt erop dat zijn concentratie toeneemt.

Mikey is nu een jongetje met meer rust in zichzelf. Hij vertelt leuke verhalen op een rustiger manier. Ook tekent hij een spuwende draak die hij uitknijpt. Al met al een goede vooruitgang en de ouders zijn tevreden met hoe het nu gaat.

*Jantine van Muiswinkel – klassiek homeopaat
Lid NVKH
Kraageend 13
3435 VN Nieuwegein
Tel: 030-6013789*



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

In de nieuwsbrief 2010-03 is een artikel gepubliceerd over hooggevoeligheid, waarin aangekondigd werd dat in een vervolgartikel in zou worden gegaan over hooggevoeligheid bij kinderen. Omdat een aantal symptomen van ADHD, het thema van deze editie, en van hooggevoeligheid overeenkomsten vertonen, worden deze specifiek aangestipt. Het kan zijn dat een kind met hooggevoeligheid onjuist met ADHD wordt gediagnosticeerd. Andersom komt ook voor. Beiden doen zowel kind als omgeving geen goed. Wat zijn de verschillen en hoe herken je ze?

Wat betekent het dat je hooggevoelig bent?

Zoals sommige mensen intelligenter zijn dan anderen, zo zijn sommigen gevoeliger dan anderen. Iemand die zeer gevoelig is, noemen we 'hooggevoelig' of ook wel HSP, 'Highly Sensitive Person'. Een HSP is meer dan gemiddeld gevoelig voor indrukken en prikkels en merkt meer signalen en details op. Alle indrukken worden ook nog eens uitgebreider en intensiever opgemerkt dan door de gemiddelde mens. Wat anderen normaal vinden, zoals mensenmassa's of harde muziek, kan voor HSP'ers al snel te veel zijn; zij raken dan overprikkeld door letterlijk een teveel aan (sterke) prikkels. Hooggevoeligheid is een eigenschap van het zenuwstelsel in combinatie met de hersenen. Ongeveer 20% van de bevolking is hooggevoelig. Het is waarschijnlijk een erfelijke eigenschap, die evenveel voorkomt onder mannen als vrouwen. Dit blijkt uit onderzoek van Elaine Aron¹, Amerikaans psychotherapeute en universitaire docente, en grondlegster van het begrip HSP.

Omdat hooggevoeligheid een aanleg is, kan het verder worden ontwikkeld of juist niet. Johan Cruyff had een grote aanleg voor voetballen. Dit werd ook nog eens gestimuleerd, en zo kon hij één van 's werelds grootste voetballers worden. Zo is het ook met hooggevoeligheid. Een kind dat wordt geboren zonder die aanleg kan wel degelijk gevoelig worden als het zo opgroeit. Maar het zal nooit die gevoeligheid krijgen die een kind met aanleg en stimulerende opvoeding heeft.

Er zijn globaal genomen twee soorten HSPers: de grootste groep, zo'n 70%, is van nature rustig en meer introvert. Zij voelen zich prettig bij een redelijk gelijkmatig leven met weinig risico's. Het andere deel, ongeveer 30% van de HSP'ers, heeft juist behoefte aan nieuwe ervaringen en spanning en is meer extravert. Zij worden ook wel HSS genoemd, 'High Sensation Seekers'. Zij zijn enerzijds snel verveeld en op zoek naar uitdaging, maar raken anderzijds snel overbelast. Zij leven als het ware met één voet op de rem en één voet op het gaspedaal.



HSP en Kinderen²

HSP is bij meisjes over het algemeen wat meer gewaardeerd dan bij jongens. Gevoeligheid wordt nu eenmaal bestempeld als een vrouwelijke eigenschap. Maar het aantal HSP'ers onder jongens en meisjes is gelijk. Een aantal kenmerken van zowel kinderen als volwassenen zijn de volgende:

- *Nieuwsgierigheid*: een gevoelig kind heeft een diepere band met de omgeving en dat maakt dat het geïnteresseerd is in die omgeving. Ze stellen veel vragen, soms zo veel dat je er moe van wordt.
- *Opmerkzaamheid*: ze zullen sneller dan gemiddeld zien wat er mist of wat er moet gebeuren om iets te verbeteren. Het valt hen sneller op dat je een andere bril draagt of een poster in het klaslokaal die verhangen is, het nieuwe T-shirt dat je aanhebt, een plant die te weinig water heeft gehad en een beetje slap hangt. Zowel thuis als op school observeren ze voortdurend. Omdat ze veel subtielere dingen opmerken, hebben ze een grotere stroom indrukken te verwerken waardoor ze snel overprikkeld kunnen raken. Dat komt omdat de informatiestroom complexer wordt verwerkt. Kinderen worden dan moe van al die prikkels die ze moeten verwerken. Ze gaan dan huilen en jengelen. Rust, en ze daarmee de tijd geven om de indrukken te verwerken, is dan wat ze nodig hebben.
- *Intensiteit*: Ze kunnen intens genieten van kleine dingen. Maar aan de andere kant kunnen ze ook intens boos worden. Ze zijn dus wat extremer. Als ze vrolijk zijn, zijn ze ook echt vrolijk en als ze boos zijn, zijn ze ook echt helemaal boos. Ze willen zichzelf zijn en dat is intens.
- *Communicatief*: Als ze aandacht geven, geven ze die ook voor 100%. Ze willen die 100% aandacht dan ook terug krijgen als zijzelf aandacht nodig hebben. Eerlijkheid in communicatie is wat ze ook eisen; ze zullen dubbele boodschappen opvangen en niet weten wat ze er mee moeten doen. Als je met woorden het éne zegt maar met je lichaamstaal iets anders, merken ze dat direct.

- *Gevoelig voor stemmingen en emoties van anderen:* HSP-kinderen kunnen een ruimte binnenkomen en aanvoelen wat er aan de hand is; ze weten in wat voor stemming je bent. Het hangt dan van het kind af of het je dat laat weten of niet. Dit kan positief zijn, omdat ze weten hoe de zaken ervoor staan. Maar negatief kan ook. Stel dat de buurvrouw geïrriteerd is omdat ze ruzie heeft met haar man, maar het niet wil laten blijken. Het HSP-kind voelt de irritatie van de buurvrouw toch. Wanneer dit kind nog niet beseft dat de irritatie van de buurvrouw is en niet van hem of haarzelf, kan het zich daardoor laten beïnvloeden en ook ineens geïrriteerd gaan reageren, terwijl het kind dat vanuit zichzelf niet was. Het reageert dan vanuit de emotie van iemand anders en kan deze soms moeilijk opzij zetten en weer zichzelf worden. Dit kan het kind enerzijds overdonderen en verwarren, anderzijds kan het volledig in deze emotie opgaan. Een HSP-kind moet dan geleerd worden hoe hij of zij hiermee om kan gaan.
- *Fantasie:* fantasie is een bron van vreugde en creativiteit. Hooggevoelige kinderen hebben een bijzonder groot associatief vermogen en gebruiken dat ook om te leren. Met die fantasie kunnen hele werelden gecreëerd worden. Als ze zich ergens niet thuis zouden voelen, zullen ze fantasie gebruiken om een vluchtwereld te creëren.
- *Intuïtie:* ze kunnen dingen doen die ze zelf en ook anderen nog niet begrijpen, hoewel dat vaak achteraf een erg goede keuze geweest blijkt te zijn. De intuïtie hoort bij de eigenheid van het kind. Het is echter wel een bron van onbegrip voor leeftijdgenootjes en volwassenen, want er is geen logica die verklaart waarom het kind bepaalde dingen doet.
- *Diep nadenken:* ze vragen zich voortdurend af waarom er iets gebeurt en hoe situaties met elkaar verband kunnen houden. Dat betekent ook dat als ze een keuze moeten maken, ze alles af zullen wegen. Er kan dus een probleem zijn met het maken van keuzes. Het lijkt dan of ze traag zijn, maar alle mogelijke werelden spelen zich af in het koppie van het kind. Door het lange wikken en wegen kan een hoogsensitief kind angstig lijken. Wanneer op school bijvoorbeeld verteld wordt over een heftige storm in Frankrijk waarbij caravans geraakt werden door vallende bomen en een persoon daardoor is overleden, denkt het kind daar diep over na en betreft het gebeuren op zijn eigen situatie. 's Avonds in bed komen de tranen: het kind wil niet op vakantie, want 'stel je voor dat ook op onze caravan een boom valt, zijn we dan allemaal dood?'. In feite is vooral sprake van behoedzaamheid, omdat het kind weet wat er allemaal kan gebeuren.
- *Emotionele beleving:* hoogsensitieve kinderen lijken een sterke emotionele beleving te koppelen aan de dingen die ze opmerken. Het lijkt alsof dat wat ze waarnemen pas waarde en betekenis voor hen heeft, wanneer ze er een innerlijke reactie bij ervaren. Iedere indruk lijkt iets los te maken, of dat nu vreugde, verdriet, afschuw, schrik, angst, verbazing, verwondering of wat dan ook is. Ze zoeken indrukken op en halen deze diep naar binnen, door ze tot een onderdeel van hun innerlijke beleving te maken. Maar te veel indrukken achter elkaar, of een te heftige indruk ineens, kan tot uitputting leiden. Het kind raakt zo vol, dat het minder goed gaat functioneren. Er ontstaat, wat Elaine Aron noemt, 'overprikkeling'. Dat kan zich uiten in teruggetrokken, of juist heel druk gedrag, woede-aanvallen, hangerigheid, op zichzelf willen zijn, huilen, boosheid of concentratieproblemen.
- *Groepsgevoel:* gevoelige kinderen zijn ook nieuwsgierig naar andere mensen. Ze kunnen zich dus wel in groepen begeven, maar dat wel onder bepaalde condities. Ze zullen mede HSP'ers opzoeken of de neiging hebben om zich terug te trekken. Ze houden van echte gesprekken die ergens over gaan, over dingen die met het hart te maken hebben. Daarom is het eigenlijk dat ze liever één op één gesprekken hebben, die gaan meestal dieper.

Stoornissen in relatie tot hoogsensitiviteit

Soms is het overduidelijk dat een kind hoogsensitief is. Veel vaker echter is er twijfel, vooral wanneer gedragskenmerken van het kind tevens doen denken aan een leer- of gedragsstoornis als ADHD, ADD, NLD (niet verbale leerstoornis) of PDD-nos. Het belangrijkste verschil is dat een gevoelig kind zich in een prikkelarme omgeving goed kan concentreren en rustig is. Een ADHD kind is ook dan onrustig en ongeconcentreerd. Ook is wetenschappelijk bewezen dat de doorbloeding van de hersenhelften verschillend is. Bij een ADHD kind is de linkerhersen helft meer doorbloed dan bij een hooggevoelig kind, daar is het namelijk de rechterhersen helft die beter doorbloed is. Een hooggevoelig kind dat ook nog een sensatiezoeker (enerzijds snel verveeld en op zoek naar uitdaging, anderzijds snel overbelast) is, lijkt het meest op een ADHD kind. Dat is omdat dat type van gevoelige kinderen altijd nieuwe dingen zoeken en dan onrustig lijken. Dat zijn ze echter niet echt.

Hieronder wordt een kort overzicht gegeven van verschillende stoornissen in relatie tot hoogsensitiviteit.³

- **ADHD:** een kind met ADHD vertoont vaak veel innerlijke onrust en spanning, welke zich uit in impulsief en druk gedrag. Het kind kan moeilijk stilzitten, is altijd in beweging en ziet steeds weer nieuwe dingen om zich mee bezig te houden. Het drukke gedrag is ondoordacht en onverwacht, en staat daarmee in groot contrast tot de neiging 'diep na te denken alvorens te handelen' wat zo kenmerkend is voor hooggevoeligheid.
Een kind met ADHD kan erg gevoelig zijn voor storende invloeden als harde geluiden, fel licht, een omgeving met veel mensen of kriebelende kleren. Het raakt snel overprikkeld van dergelijke invloeden, reden waarom men vaak concludeert dat het kind waarschijnlijk hooggevoelig is. Een snelle overprikkeling is echter een duidelijk kenmerk van ADHD. In tegenstelling tot een hooggevoelig kind zal het kind met ADHD echter niet goed kunnen waarnemen wat met hem gebeurt en is moeilijk te corrigeren in zijn gedrag. Het reageert ongenueanceerd of oppervlakkig op de vraag wat hij doet en waarom. Een hooggevoelig kind geeft duidelijk blijk van inzicht in de situatie en is in staat tot zelfreflectie; het kan aangeven waarom hij doet wat hij doet, is goed te corrigeren of goed in staat om wenselijk gedrag aan te leren.
- **ADD:** van alle stoornissen vertoont het beeld van ADD waarschijnlijk de meeste overeenkomsten met dat van hoogsensitiviteit. Een kind met ADD is rustig, sociaal, gevoelig en betrokken. Het blijft graag op de achtergrond, absorbeert veel informatie uit zijn directe omgeving en voelt zich dan snel overspoeld met indrukken. Bovendien is hij gevoelig voor licht, geluid en geuren. Het zou zo maar over een hoogsensitief kind kunnen gaan!
Kinderen met ADD hebben echter, in vergelijking tot hoogsensitieve kinderen, een minder goede controle op impulsen van binnenuit. Het is vaak erg druk in hun hoofd, en hoewel ze uiterlijk vrij rustig overkomen hebben ze geen grip op al die onrustige gedachten. Dit resulteert niet - zoals bij ADHD - in drukte en impulsiviteit, maar juist in een trage en apathische houding. Ze dromen weg, instructies dringen niet door, ze lijken gewoon niet naar je te luisteren, je kunt ze niet (meer) bereiken. Ze voelen zich snel door jou onder druk gezet en ondernemen dan nauwelijks meer iets.
Kennis kunnen ze vaak goed opnemen en reproducen. Ze hebben echter moeite met verbanden leggen en kennis creatief toepassen - iets waar hooggevoelige kinderen juist heel goed in zijn. Ook missen ze het vermogen van een hooggevoelig kind om zich op een dieper niveau in zaken en in andere mensen in te leven, met name op momenten van spanning en stress.
- **PDD-nos:** een kind met PDD-nos is erg vasthoudend in zijn gewoonten. Hij raakt snel in paniek wanneer dingen anders gaan, iets wat zich meestal uit in plotselinge boze uitvallen en opstandig gedrag. Ook hoogsensitieve kinderen hebben vaak moeite met veranderingen. Zij staan echter open voor uitleg en correctie. In tegenstelling tot kinderen met PDD-nos zijn zij in staat om vrij snel te leren hoe ze moeten omgaan met voor hen lastige situaties.
Nog een overeenkomst tussen PDD-nos en hooggevoeligheid is de reactie op prikkels: beide typen kinderen kunnen snel afgeleid zijn door bijvoorbeeld harde geluiden, kriebelende kleren en lichamelijke pijn. Een kind met PDD-nos gaat hier echter op een zeer stereotiepe manier mee om: te heftig in relatie tot de situatie, gefixeerd en moeilijk bij te sturen. Een hoogsensitief kind weet duidelijk aan te geven wat er gebeurt en waarom hij iets doet, de communicatie loopt gemakkelijker dan bij een kind met PDD-nos. Hoogsensitieve kinderen zijn bovendien sociaal sterk ontwikkeld, terwijl kinderen met PDD-nos veelal moeite hebben met sociale informatie, non-verbale communicatie en het leggen van contact.
- **Syndroom van Asperger:** verbaal vaardig zijn is een overeenkomst tussen kinderen met het syndroom van Asperger en hoogsensitieve kinderen (met name wanneer zij een bovengemiddelde of hoge intelligentie hebben). Bij hoogsensitieve kinderen is de intelligentie harmonischer ontwikkeld: zij leggen vlot verbinding met andere begrippen en laten een enorme diepgang zien. Kinderen met Asperger weten vaak veel van één onderwerp, zoals computers of wiskunde, en kunnen daar helemaal in opgaan. Beide typen kinderen kunnen eigenwijs en koppig zijn. Bij het hooggevoelige kind komt dit voort uit een gevoel voor rechtvaardigheid, een diep innerlijk weten en het doorzien van onecht gedrag bij mensen. Kinderen met het syndroom van Asperger zijn daarentegen vaak koppig en vasthoudend omdat ze bang zijn hun grip op de situatie te verliezen. Ze hebben behoefte aan voorspelbare situaties en houden niet van veranderingen, omdat ze die niet goed binnen een bepaalde context kunnen plaatsen.
- **NLD (niet verbale leerstoornis):** kinderen met NLD kunnen zich, net als hoogsensitieve kinderen, goed uitdrukken en komen erg wijs over. Er zit echter een duidelijk verschil in begrips- en voorstellingsvermogen. Kinderen met NLD hebben moeite om zaken te interpreteren, de context

ontgaat hen. Ze kunnen bovendien erg gefrustreerd raken van creatieve opdrachten, waarbij ze zelf iets mogen bedenken. Beide aspecten zijn juist kwaliteiten van hoogsensitieve kinderen, die vaak contextgericht en creatief zijn. Kinderen met NLD zijn erg gericht op hun omgeving, voelen stemmingen bij mensen aan en kunnen hun eigen gevoelens goed interpreteren. Deze aspecten vinden we ook bij hoogsensitieve kinderen. Ook kunnen beide typen kinderen snel overprikkeld zijn. Bij hooggevoelige kinderen komt dit door een tijdelijke overvloed aan indrukken, waarvoor ze zich even willen afsluiten. Bij kinderen met NLD ligt er veel meer een schrikreactie aan hun overprikkeling ten grondslag: doordat ze de situatie niet kunnen inschatten, context missen en niet weten hoe ze moeten anticiperen, verliezen ze het overzicht en raken in paniek.

Het Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen (LiHSK) heeft ook een brochure hieromtrent uitgegeven: *'Sensitief in perspectief: hoogsensitiviteit bij kinderen in relatie tot stoornissen als ADHD, PDD-NOS en NLD'*. Meer informatie vindt u op de website ³.

Om zowel kind als omgeving op de juiste manier te kunnen begeleiden, is het belangrijk om de correcte diagnose te stellen. Dit overzicht is slechts indicatief en kan een psychologische diagnose niet vervangen. Het is daarom raadzaam om bij twijfel deskundige hulp te zoeken, regulier dan wel alternatief.

Ivonne Veldscholten
Praktijk van Leven
Landauerdrift 111
3436 XD Nieuwegein
Telefoon: 030-6036941

E-mail: info@praktijkvanleven.nl
Website: www.praktijkvanleven.nl



Informatiebronnen:

- 1: Aron, E.N. (2009) *Het Hoog Sensitieve Kind. Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt*. Uitgeverij Archipel: Amsterdam.
- 2: [Website van de Vereniging Hooggevoelig](#)
- 3: [Website van het Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen](#)

Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Thema ADHD: Casus

ADHD en massage

Lichaamsmassage kan de effecten van ADHD verminderen. Twee cases door Iris Creutzburg, massage-therapeute bij de AGN.

Moeder en haar driejarige kind

Een vrouw belde me dat ze gek werd van haar 3-jarige zoon, die gediagnosticeerd was met ADHD. Zij gaf aan dat hij heel druk en ongezeglijk is. Zij werd er moe van en had daardoor vreselijk last van haar onderrug. Ik heb moeder en kind behandeld met Tuina massage voor mama en Ayurvedische massage voor haar kind. Bij de moeder van het kind van drie heb ik de tuina-massage toegepast omdat ik daarbij veel kracht moest aanwenden om haar bekken met zijn aanhechtingen en spieren op hun plaats te krijgen. Tuina is een vrij stevige massage met manipulatie van het lichaam (gewrichten). Daarnaast heb ik bij haar ook een hoofdmassage toegepast om haar in een ander denkpatroon te brengen (meer positief).

Het kind was na drie behandelingen veel rustiger geworden, luisterde naar wat hem gezegd werd en op sociaal gebied paste hij zich beter aan. Ook kon hij beter praten, waarschijnlijk omdat hij nu beter luisterde en zo de woorden makkelijker tot zich kon nemen. Zijn moeder genas wonderwel snel van haar bekeninstabiliteit!

Vader, moeder en tienjarige zoon

Een kind van 10, ook gediagnosticeerd met ADHD, heb ik behandeld met Ayurvedische massage. Zijn vader had die aandoening ook, maar dat werd door zijn omgeving niet (h)erkend. Dat leidde bijna tot een echtscheiding omdat zijn vrouw hem niet begreep. Ik heb de moeder ook behandeld met psychosociaal werk en massage. Het kind kon daarna beter leren op school, kon de lesstof beter begrijpen en

onthouden en de moeder begreep haar man nu omdat zoonlief hetzelfde patroon vertoonde als zijn vader. Het gezin is nog steeds bij elkaar en een stuk gelukkiger!

De Ayurvedische massage is vooral voor kinderen heel goed, omdat het een zachte holistische massage is. Ik breng de patiënt helemaal in balans door de massage van de belijningen van het lichaam waarop alle acupunctuur punten liggen. Als een kind extra druk is sluit ik zijn/haar kruinchakra af zodat er minder indrukken van buitenaf binnenkomen. Daarnaast activeer ik de eerste (de basis) chakra zodat het kind beter bij zijn eigen basis kan komen en zich veilig en beschermd voelt. Het kind staat dan in zijn/haar eigen kracht.

Iris Creutzburg
Iris Paramedische Praktijk
Havezatedrift 36
3436 CG Nieuwegein
tel: 030-6051988
www.iriscreutzburg.nl
i.creutzburg@casema.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Thema ADHD: aanpak

Geen hokjes maar het kind centraal

“Vanuit mijn ervaringen met kinderen in mijn praktijk BinnensteBuiten beschrijf ik in 't kort mijn werkwijze.”, Jeanette Vaillant, therapeut bij de AGN.

Ouders komen met hun kind naar mijn praktijk omdat er iets met hen aan de hand is. De kinderen zitten niet lekker in hun vel. Er is iets in hen geblokkeerd of overprikkeld waardoor ouders voelen dat het niet goed zit. Het kan zijn dat ze heel gevoelig zijn, heel druk zijn, agressief, over zich heen laten lopen, zich niet aan de grenzen houden. Bij sommige is ADHD of autisme gediagnosticeerd.

Bij al mijn activiteiten staat niet het probleem van het kind centraal maar wat het kind kan en wil: de sterke kanten. Het kind en wat het meebrengt aan gevoelens, gedachtes, lijf, zintuigen en vragen zijn het uitgangspunt. Ik laat me niet leiden door eventueel gestelde diagnose, maar stel mezelf helemaal open. Samen gaan we spelen, bewegen en ontdekken. De energie van het kind stuurt het proces en 'vertelt' wat er gebeurt van binnen.

Ik bied verschillende voorwerpen aan waar het kind mee kan spelen. En ik onderzoek welke leerstijlen het beste aansluiten: bewegen, kijken, muziek, vertellen, lijf, zintuigen, tekenen. Ik benader het kind vanuit verschillende invalshoeken en samen ontdekken we wat aandacht nodig heeft of juist wat gezegd wil worden. Zo ontstaat een levendig beeld wie het kind is. Door spel, natuurbelevingen, dingen maken, vertellen wat ik zie en ervaar, bekrachtigen we samen wat ook geleefd wil worden. Zo maakt het kind (weer) contact met zijn/haar kracht en kan het zelfvertrouwen weer groeien.

In een aantal oudergesprekken breng ik mijn ervaringen over naar de ouder(s) en vica versa. We delen de beelden die we hebben over het kind. Zo ontstaat helderheid waar het kind tegenaan loopt en wat het nodig heeft. Langzaam groeit weer een op elkaar afgestemde verbinding tussen ouder en kind. Dit geeft ontspanning en kracht en voldoende bedding om weer samen verder te gaan.

Jeanette Vaillant
Praktijk BinnensteBuiten: voor kracht,
zelfvertrouwen en plezier van binnenuit!
Nedereindseweg 28, 3438AE Nieuwegein
info@levenszicht.nl of www.levenszicht.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Kristallen helen holistisch. Dat wil zeggen dat ze werken op het fysieke, emotionele, geestelijke en spirituele vlak. Ze brengen verfijnde energieën weer op één lijn en heffen ongemakken op door de oorzak aan te pakken. Kristallen werken door vibraties; ze herstellen het evenwicht in het energieveld dat het lichaam omhult en doordringt en activeren verbindingpunten met de chakra's, die de vibratie reguleren. Door de chakra's weer in balans te brengen, kunnen we veel psychische en fysieke ongemakken verbeteren.

Deze geneeskrachtige werking van edelstenen of mineralen zijn al duizenden jaren bekend en worden over de hele wereld toegepast. Door edelstenen bij je te dragen aan een ketting of in je zak, ze in je huis te plaatsen of bijvoorbeeld te gebruiken bij meditatie of in een energetische healing kunnen ze hun werking laten gelden.

ADHD kinderen zijn kinderen die veel onrust in zich hebben en soms ook geen aandacht hebben voor hetgeen om zich heen. Hun hyperactiviteit uit zich in lichamelijke onrust. Het zijn zeer gevoelige kinderen die prikkels van buitenaf heel erg sterk oppikken. Om de ADHD-onrust te helpen tot rust te brengen, zijn er twee stenen, namelijk Prehniet en Robijn.

Prehniet

Prehniet is kleurloos tot wit, grijs, groenachtig tot peergroen. De steen is doorsichtig tot doorschijnend met een glasachtige tot parelmoerglans.

Waar helpt de Prehniet onder andere bij?

Prehniet beschermt tegen invloeden van buitenaf en zorgt voor een rustig en ontspannen gevoel. Het verstand en waarnemingsvermogen verscherpt. Deze steen stelt je in staat om jezelf en anderen makkelijker te accepteren. Onaangename waarheden worden makkelijker geaccepteerd en bevordert het vermogen om dingen op te nemen. Het heeft een positieve werking op de nieren, blaas, thymus, schouders, borst, longen, jicht, het bloed, bindweefsel gezwellen, nachmerries, fobieën, angsten en hyperactieve kinderen.



Robijn



De robijn is net als de saffier een variant van het korundmineraal, een mineraal dat zeshoekige cilindervormige kristallen vormt. De rode korund (bruin-zwart tot roze-rood) heet robijn en andere kleuren heten saffier.

Waar helpt de robijn onder andere bij?

Robijn geeft wijsheid, inzicht en een eigen mening. Hij versterkt de eigenwaarde en hij laat zien en voelen wat goed en niet goed is. Bij stress of nare situaties helpt hij je bij jezelf te blijven. Hij brengt je hart in verbinding met je hoofd, brengt het voelen en denken dicht bij elkaar, zodat je orde op zaken kunt stellen. Je kunt dan afscheid nemen van het verleden zonder rancune en verdriet. Hij geeft kracht en energie om te leven, schept evenwicht, maar kan prikkelbare of overgevoelige mensen te veel stimuleren. Deze steen is een krachtig schild tegen psychische aanvallen en het stelen van je hartenergie. Hij bevordert positieve dromen en duidelijke visualisaties en stimuleert de pijnappelklier. Hij maakt een einde aan woede of negatieve energie, hij helpt deze te transformeren. Hij moedigt een positieve houding aan en verscherpt je bewustzijn en verbetert je concentratie. In fysiek opzicht overwint hij uitputting en lethargie en schenkt hij potentie en kracht, maar tevens kalmeert hij hyperactiviteit. Je kunt de steen dragen, maar ook een elixer ervan drinken. Omdat deze steen je zo goed aardt, is hij heel goed bij misselijkheid of wagenziekte. Ook goed bij diabetes en fantoompijn. Ook bij allerlei soorten huiduitslag, zoals een koortslip, zweren, wratten, jeugdpuistjes, acné of eczeem.

Aanschaf en gebruik

De stenen zijn te koop via mijn website. Hier is ook informatie te vinden over het gebruik van kristallen en hoe en wanneer ze moeten worden opgeladen en ontladen.

Cobie: "Er zijn meerdere manieren om mensen te helpen verder te komen in deze wereld. Geloven in alle geloven doet geloven."

Cobie van den Dool
Swan Body and Mind
Weverstedehof 36
3431 HS Nieuwegein
www.swan-body-mind.nl
swan-body-mind@online.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Column Astrologie

Wat zie je in een persoonlijke horoscoop?

In de nieuwsbrief van februari heb ik beloofd om wat meer te laten weten over de huizenbetekenis in de horoscoop. Deze nieuwsbrief staat echter in het teken van ADHD en daarom stel ik de uitleg over de huizenbetekenis in de horoscoop uit tot de volgende nieuwsbrief.

ADHD dus. Om tot een goede conclusie te komen met betrekking tot ADHD in de horoscopen, moeten we eerst weten wat we onder ADHD verstaan. Niet alleen zijn personen met ADHD Alle Dagen Heel Druk, maar wat is er nog meer aan de hand?

In mijn contacten met mensen met ADHD heb ik gemerkt dat ze overgevoelig zijn voor prikkels, er is veel chaos en ordenen/ plannen/ regelen gaat niet gemakkelijk. Er is weinig structuur. Verder wordt er direct en heftig op prikkels gereageerd uit de buitenwereld en door de grote hoeveelheid informatie wordt er ook veel vergeten. Dit uit zich onder andere in het niet, of te laat nakomen van afspraken, wat natuurlijk heel vervelend is voor de persoon zelf, maar ook voor de omgeving. En dat terwijl het zulke sociale figuren zijn!

De prikkelverwerking is dus niet adequaat. Het lijkt wel alsof het filter, dat "normale" mensen gebruiken om indrukken uit hun omgeving te zeven, bij hen afwezig is. Anders dan bij bijvoorbeeld autisme, dat overigens ook een prikkelverwerkingsprobleem kent, reageert iemand met ADHD direct op de buitenwereld. Mensen met autisme hebben de neiging om zich bij deze grote hoeveelheid informatie (door de afwezigheid van het filter) (op) te sluiten in zichzelf, maar ADHD-ers geven de prikkels weer direct terug aan de buitenwereld. Hierdoor maken ze op anderen de indruk heel druk te zijn. Dat zijn ze, ook in zichzelf: de chaos in hun hoofd wordt alsmaar groter.

Hoe kun je dit nu terugzien in een horoscoop?

Zoals je de vorige keer gezien hebt, is een horoscoop onderverdeeld in sectoren, ofwel huizen. Er zijn nog meer onderverdelingen. Zo worden de dierenriemtekens (dus het teken waarin je de zon hebt staan): Ram, Stier, Tweelingen, Kreeft, Leeuw, Maagd, Weegschaal, Schorpioen, Boogschutter, Steenbok, Waterman en Vissen ook wel onderverdeeld in elementen en kruizen.

De ELEMENTEN zijn de

Vuurttekens: Ram-Leeuw-Boogschutter, zij reageren vurig en direct, heel eerlijk

Aardetekens: Stier-Maagd-Steenbok zijn vooral aards, praktisch en nuchter

Luchttekens: Tweelingen-Weegschaal-Waterman proberen alles vanuit hun logische verstand te benaderen

Watertekens: Kreeft-Schorpioen-Vissen bekijken alle zaken vanuit hun gevoel

Daarnaast kennen we de onderverdeling in KRUIZEN

Hoofdttekens: Ram-Kreeft-Weegschaal-Steenbok zijn zeer actief, zij staan aan het hoofd van iets

Vaste tekens: Stier-Leeuw-Schorpioen-Waterman zijn vasthoudend, ook wel koppig genoemd

Beweeglijke tekens: Tweelingen-Maagd-Boogschutter-Vissen zijn flexibel, bewegen gemakkelijk mee
Op bijgaand staatje kun je in één oogopslag zien welk teken jij bent.



Hoe herken je nu (potentiële) ADHD in een horoscoop?

Iemand met ADHD reageert direct op zijn omgeving. Dan kom je al gauw uit bij planeten in de vuurtekens Ram, Leeuw of Boogschutter. Deze tekens staan ofwel op een belangrijke plaats in de horoscoop, zoals de ascendant, ofwel er staan meerdere planeten in een van deze tekens. Ook kan het zijn dat de planeten die in deze tekens staan, onderling minder goed met elkaar verbonden zijn, zodat hier in de persoonlijkheid problemen kunnen optreden.

Niet alleen de vuurtekens, ook de beweeglijke tekens spelen een belangrijke rol bij mensen met ADHD. Deze mensen bewegen zich gemakkelijk met hun omgeving mee. Zij worden vaak als zeer sociaal ervaren. Altijd maar mee bewegen is niet gemakkelijk, noch voor hun zelf, noch voor de omgeving. Deze beweeglijke tekens kunnen de chaos in hun hoofd, nog groter maken, ook weer afhankelijk van de onderlinge verbondenheid van de planeten in deze tekens.

In een persoonlijke horoscoop kun je natuurlijk bovenstaande problemen zien, maar je kunt gelukkig tegelijkertijd zien, óf en zo ja, hoe deze persoon met zijn problemen omgaat. Leert hij van zijn problemen; heeft hij er veel moeite mee; heeft hij talenten waardoor hij er een andere draai aan kan geven? Deze informatie kan mensen met ADHD of hun ouders een handvat geven welke aanpak het beste bij hen aansluit.

Het voert te ver om hier diep op zo'n ingewikkeld probleem in te gaan, maar ik hoop desondanks dat het me een beetje gelukt is om voor de niet-astroloog aanschouwelijk te maken wat er in een persoonlijke horoscoop nog allemaal te zien is.

Voor meer informatie kun je terecht bij

Hannie Fassotte

Praktijk: Mariposa

Ridderspoor 9

3434 ED Nieuwegein

Telefoon: 06-10059357

E-mail: info@mariposa-gezondheidszorg.nl

Website: www.mariposa-gezondheidszorg.nl



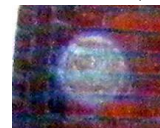
Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Column Leycentra

Stilte en rust in Vleuten

In dit speciale ADHD nummer heb ik naar een Leycentrum gezocht waar je stilte en rust kunt vinden in onze directe omgeving. Dat heb ik gevonden in de Mariakapel van de Sint-Willibrordkerk aan de Pastoor Ohlleen in Vleuten. Binnengekomen ervaar ik een heel positieve en rustige energie. Het is alsof het "gedoe van alledag" als vanzelf van mij afglijdt. Een tijdje daar vertoeven brengt een rustig gevoel.

Dit Leycentrum is vrijwel altijd toegankelijk aangezien je buitenom, via een aparte ingang dit kapelletje kan betreden. De kapel zelf is niet groot, het wordt van de eigenlijke kerk afgescheiden door een stevig traliewerk. Verder zijn de christelijke symbolen ruimschoots aanwezig. Als je hier weerstand tegen hebt, is het verstandig hierop voorbereid te zijn. Eenmaal binnen is het niet mogelijk te gaan zitten, er zijn wel een paar knielbanken; staand genieten is dus het devies. Bij het fotograferen trof ik verschillende Orbs aan, voor mij weer een aanwijzing dat Orbs zich 'op hun gemak voelen' in een energierijke omgeving, maar dit ter zijde. Als je goed kijkt, zie je er een op de pilaar rechts van de deur. (Meer over Orbs zie nieuwsbrief 2010-01.)



Het Leycentrum

De ingang van de Mariakapel is links opzij van de kerk, achter het kleine groene boompje (zie de foto links). Wanneer je over pad loopt richting de pastorie, kom je er langs. Ik ben dit centrum op het spoor gekomen door de Leylijn van Moergestel (in Brabant) naar Breukelen (zie AGN-nieuwsbrief 2011-01) te volgen met behulp van Google-Earth. De kerk ligt echter op een kleine 600 meter afstand van deze Leylijn. De merkbare invloed van het centrum is

ongeveer 50 meter rondom het kapelletje. (Overigens, als je de algemeen aanvaarde theorie aanhangt die stelt dat een Leylijn precies recht over de aardbol loopt, dan is het niet verdedigbaar dat het Leycentrum in Vleuten op deze lijn ligt.)

Historie van de kerk en de kapel

Vleuten komt in 1164 voor het eerst in de boeken voor als *Flutene*. Vleuten ontwikkelde zich rond de thans hervormde Torenpleinkerk en is eeuwenlang bescheiden van omvang geweest. Over een "Statie Vleuten" (Statie is missiepost) wordt voor het eerst gesproken in 1656. In 1714 bouwde pastoor Cornelis van Wijkersloot een "kerkhuijs" buiten het dorp Vleuten op 't Hoog. In 1716 heeft hij "daeraen getimmerd een pastorswoning". Door de reformatie mocht er geen RK viering meer plaatsvinden in de Torenpleinkerk van Vleuten. De RK-gezinden moesten uitwijken naar schuilkerken of kerkhuizen in de omgeving. De huidige Sint-Willibrordkerk werd in 1885 op 't Hoog op de plaats van het oude "kerkhuijs" gebouwd. In 1935 werd de kerk onder pastoor Ohl vergroot. In deze uitbreiding is voorzien in een doopplaats links achterin de kerk. Sinds 2001 is dit de Mariakapel en een stiltecentrum.

De kerk is van binnen zeer fraai. Voor een virtuele rondleiding [klik hier](#).

Adres van de kerk:
Pastoor Ohllaan 34
3451 CC Vleuten
GPS coördinaten: NB 52 6,240 - OL 5 0,846

Evert Hemmers
4 Jezelf: Praktijk voor toegepast energiewerk
Braamsluipeer 24
3435 BC Nieuwegein
Mobiel: 06-4297 8217
E-mail: evert@4jezelf.nl
Website: www.4jezelf.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Artikel

Wroeten of Zijn in het Nu

De Koran

Protesten in Afghanistan tegen het verbranden van een koran hebben opnieuw geleid tot geweld. In Kandahar vielen 10 doden en 83 gewonden.

De woede richt zich tot een Amerikaanse dominee, die in Florida een koran verbrandde. De omstreden dominee, die in 2010 op het laatste moment afzag van zijn plan op de verjaardag van de aanslagen van 9/11 een koran te verbranden, liet dat tien dagen geleden alsnog doen.

De Amerikaanse dominee Terry Jones hield een "proces" waarin hij als rechter de koran "veroordeelde" tot verbranding, zo vertelde hij USA Today. Een collega voltrok het "vonnis". Van deze procedure verschenen beelden op internet.

Twitter

Naar aanleiding van de koranverbranding ontspon zich op Twitter (let op, maximaal 140 karakters per bericht!) het volgende gesprekje met een 'twittervolger':

Hij: "Wie nog durft te zeggen dat het/een geloof vrede brengt, heeft een dikke spin achter de ogen!"

Ik: "Ja maar... Er zijn ook heel vredelievende dominees, toch? Of zie ik dat verkeerd?"

Hij: "tuurlijk, maar als er geen geloven zouden bestaan, zag de wereld er aanzienlijk vrediger uit!"

Ik: "Het gaat pas fout als we elkaars geloof bestrijden/niet respecteren cq de ander ons eigen geloof willen opdringen"

Hij: "Het gaat niet 'pas' fout, maar altijd. Klein binnen de clubs, groter tussen de (vele) clubs en heel groot tussen stromingen."

Ik: "Een mooie uitzondering daarop is het boeddhisme. Laat ieder in zijn waarde. Zonder te oordelen."

Microniveau

Ondanks zijn 'het gaat altijd fout,' moet ik mijn twittervolger op enkele punten gelijk geven. Ook op het niveau van de persoonlijke levenssfeer spelen zich dit soort taferelen af.

Mensen dringen, vaak ongevraagd, binnen in elkaars leven, om de ander te overtuigen van het eigen inzicht. Dat kan gewenst zijn wanneer het gaat om gevraagde informatie, of althans acceptabel als zulke

kwesties onze persoonlijkheid niet zo heel erg raken. Dan kunnen we nog weleens de schouders ophalen over een 'goedbedoeld advies'. Als het gaat om reclame voor nieuwe gadgets, kunnen we zo'n bericht als spam en zonder er lang bij stil te staan, al of niet gelezen, bij het oud papier gooien of wissen. Natuurlijk hebben we een ja/nee-sticker op de brievenbus geplakt en een spamblocker op onze e-mail gezet. Dat wel, maar toch. Stel dat de afzender een bekende is, wat dan?

Echt storend wordt het, wanneer we ongevraagd worden belaagd met iemands levensovertuiging.

Wroeten noem ik dat, omdat het vaak op subtiele wijze gebeurt. Je merkt soms net even te laat waarom iemand je wil spreken of een bericht wil sturen. Of dit nu gebeurt via de e-mail of, zoals voorheen, via foldertjes en citaten uit het "boek der boeken", ongeacht of dit nu koran, bijbel, of Thora heet. In mijn familie heb ik enkele van deze 'zendelingen', die pas na tientallen jaren begonnen te begrijpen dat hun per post gestuurde knipsels, schrijfsels, citaten en wat al niet, ongelezen bij het oud papier belandden. Post die was vermomd als blikken van diepe genegenheid. Sindsdien gaan de producten van hun inspanningen naar mijn zus en zwager, althans naar hun oud-papierbak. Ook ongelezen.

Zo is er ook weinig te beginnen tegen mensen van een bepaalde geloofsovertuiging, die van tijd tot tijd aanbellen om ons "over Jezus te vertellen". Ze schijnen te bestaan, bordjes bij de deurbel met "Aan de deur wordt niet gekocht en we zijn al bekeerd!". Ik moet misschien eens op zoek.

Als het wroeten gaat over overtuigingen, religies, of ideologieën, raakt het ons in onze persoonlijke levenssfeer en dat pikken we niet. Hier hebben we namelijk een diep gevoeld recht op keuzevrijheid, ook wel vrijheid van godsdienst genoemd.

Waarom wroeten?

Het is inherent aan ons ego dat wij onze eigen overtuiging als de enige waarheid willen zien. We vereenzelvigen ons met onze inzichten. Als iemand die mening niet deelt, denkt ons ego dat zij wordt aangevallen, waarbij we over het hoofd zien dat die ander zich ook met zijn overtuiging vereenzelvt. Wij menen dat die ander het bij het verkeerde eind heeft en willen haar overtuigen van haar ongelijk. Dat is verwarrend, al die ego's die alleen hun eigen overtuiging als de waarheid kunnen zien. Dit moet daarom maar al te vaak leiden tot strijd. Strijd te vuur en te zwaard, helaas. Mensen onthoofden elkaar omdat de belediging van de koranverbranding onverdraaglijk voor ze is. "Tien doden en 83 gewonden in Kandahar".

Op het persoonlijke niveau blijven we vaak eindeloos doorgaan met wroeten in het leven en de overtuigingen van de ander. We hebben geen vrede met haar afwijkende mening en blijven hameren op het onderwerp, net zolang totdat ze... maar dat gebeurt niet en dus blijven we met onze onvrede zitten en blijven we wroeten en wroeten, wat op zich weer leidt tot een nog grotere onvrede in onszelf en natuurlijk ook in de ander.

Mijn alternatief

Voor mezelf heb ik gemerkt dat er een alternatief is voor dit wroeten. Ik noem het 'zijn in het nu'. Door te zijn in het nu, hoef ik me niet op te winden over wat er gisteren was, of wat er morgen zal zijn, of het nu mijzelf of een ander betreft. Maar, nog belangrijker, ik hoef me niet druk te maken over 'wat er nu had kunnen zijn' of 'wat ik had gewild dat er nu zou zijn' (zoals bijvoorbeeld de veranderde, aan mijn eigen mening aangepaste overtuiging van de ander). Allemaal nergens voor nodig.

Ik realiseer me de perfectie van 'wat is', inclusief de imperfectie die ik in het nu ervaar. 'Ik ben nu'. Ik neem waar dat ik nu ben en dat ik vrede heb met het nu, met mijn zijn. Ik hoef alleen maar te zijn, te mediteren misschien, stil te staan bij het nu en bij het feit dat het goed is. Mijn zijn is o.k. Er is verder niets nodig, niets dat er had moeten zijn om mij vrede te geven met mijn bestaan. Wat niet is, was kennelijk niet bedoeld voor nu. Veranderingen dienen zich wel aan in mijn leven en in mijn zijn als het nodig is, c.q. als het er tijd voor is. Op dit moment is er wat er is en zo is het goed. De overtuigingen van anderen zijn wat ze zijn: de overtuigingen van anderen. Met anderen kan ik een gesprek aangaan over deze overtuigingen, maar het is niet aan mij om te wroeten en te proberen hen van die overtuiging af te helpen. Net zoals ik het niet nodig heb dat een ander in mijn overtuiging zou wroeten. Nu is zijn voldoende. Nu is zijn is ok.

Natuurlijk kan ik vanmiddag besluiten om een familielid of goede vriend of vriendin te bellen en hen te vragen hoe het met hen gaat. Dan is dat ook goed. Tenzij ik met dat bellen de bedoeling heb om te wroeten. Dan kan ik beter niet bellen. Dan kan ik beter alleen maar zijn. Meer niet. Zo draag ik bij tot mijn eigen vrede en vrij zeker ook tot die van de ander.

Toegegeven, niet wroeten is weleens moeilijk. Ons ego wil nu eenmaal graag vooraan staan, bevestigd worden. Toch ervaar ik dat mijn leven vrediger is, sinds ik me richt op 'zijn in het nu'.

Zo is 'zijn in het nu' toepasbaar in talloze andere situaties. Een voorbeeld: als iemand examen heeft gedaan en ervoor is gezakt, dan kan zij daar diep over in de put gaan zitten of zich er geweldig over opwinden. Daarmee maakt zij haar 'hier en nu' tot een negatieve ervaring. Kiest zij voor het alternatief,

'zijn in het nu', dan zegt zij Gisteren had ik het diploma niet en kon ik eten, drinken, leven, zijn, zoals ik altijd al deed. Vandaag is er hoegenaamd niets veranderd aan die situatie. Ik kan nog altijd eten, drinken, leven, zijn zoals ik altijd al deed. Mijn leven is zoals het voor vandaag is bedoeld en het is goed. Misschien zal ik ergens in de toekomst iets veranderen aan mijn zijn, door alsnog dat diploma te behalen, misschien ook niet. Voor vandaag kan ik doorleven zoals ik altijd al deed. Ik ben in het nu en het is goed.

Hilde Huisman-Thijs
Praktijk: Levenswerk
Limperslaan 2
3421 AZ Nieuwegein
Telefoon: 030-6022571
E-mail: huisman@levenswerk.nu
Website: www.levenswerk.nu



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Mededeling

Workshop Munay Ki in Nieuwegein

Half mei begint er weer een workshop Munay Ki Inca-inwijdingen. Deze wordt gehouden op 4 zondagen in de yogaruimte Jeshiva van Willem de Stigter in Nieuwegein. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. In de nieuwsbrief van januari 2011 vindt u meer informatie. Zie ook de website

Data: zondag 22 en 29 mei, 5 juni en 3 juli

Tijd: 10-16 uur

Peter Geraedts
Kernaspect
Hooiersweide 23
Tel: 030-6034326
E-mail: geraedts@kernaspect.nl
Website: www.kernaspect.nl
www.munayki-nieuwegein.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Mededeling

Mei Workshop Allergie Transformeren

Pak jouw allergie aan tijdens de Mei Workshop "Transformeren van jouw allergie".



Jouw lichaam heeft het druk met je te beschermen tegen de boze buitenwereld. Er zijn honderden signalen die ons dagelijks bereiken en een reactie veroorzaken die, vaak zonder dat we het merken, ons helpt overeind te blijven in onze omgeving. Een stofje in ons oog geeft tranen die het wegspoelen. Via ons eten krijgen wij veel stoffen binnen die pas na uitgebreide bewerking en filtering in ons lichaam opgenomen worden. Als we onverhoopt iets eten dat bedorven is dan weet ons lichaam daar gelukkig wel raad mee. Vrijwel altijd beschermt jouw lichaam je

goed tegen 'aanvallen' van buitenaf. Maar soms is de reactie overdreven en is er helemaal geen gevaar. Allergie is een persoonlijke overreactie op prikkels uit de omgeving. Persoonlijk, want de een heeft helemaal geen last bomen die uitgebreid hun pollen laten waaien terwijl de ander hiervan zo gaat snetteren dat gewoon functioneren nauwelijks meer mogelijk is. De een eet zonder iets te merken een lekkere boterham en de ander kan alleen maar producten eten zonder gluten. Sommige mensen krijgen het benauwd na het aaien van een hond maar hebben geen enkele reactie bij het aaien van katten; bij anderen kan dat precies andersom zijn. Ooit zijn deze 'overreacties' ontstaan in ons lijf en niet zelden hebben mensen er behoorlijke last van.

Oplossingen

Voorkomen van de reactie door de stoffen te vermijden (binnen blijven, dieet etc.) - De allergische reactie (symptoom) bestrijden met behulp van medicijnen. Hiermee kan je de reacties onderdrukken of ze 'bedekken' zodat ze niet meer doordringen.

Workshop

De beste oplossing is echter het aanpakken van de redenen waarom jouw lichaam de allergische reactie vertoont. Dit gaan we doen in de Mei workshop "Transformeren van jouw allergie".

We gaan de reden van de allergische reactie zelf aanpakken om deze vervolgens om te buigen, zonder medicijnen. Dit transformeren van de reactie gaat in een aantal stappen waarbij we gewoon gebruik maken van de eigen vermogens die wij allemaal in ons hebben. We gaan de oorsprong vinden van de allergische reactie om vervolgens de "lading" eraf halen. Door gebruik te maken van NLP technieken en energiewerk zijn wij in staat allergische reacties te transformeren zodat jouw lichaam neutraal hierin komt te staan. Als jouw lichaam weer normaal reageert op zaken waar je vroeger allergisch voor was, dan hebben we bereikt wat we willen.

De Workshop Allergie bestaat uit 4 maandagavonden in Mei (2,9, 23 en 30) en een individuele sessie op afspraak. Naast het volgen van de Workshop is het ook mogelijk een volledig individuele aanpak af te spreken.

Meer informatie over de Mei Workshop "Transformeren van jouw allergie" vind je op allergie.4jezelf.nl.

Evert Hemmers
4 Jezelf: Praktijk voor toegepast energiewerk
Braamsluipe 24
3435 BC Nieuwegein
Mobiel: 06-4297 8217
E-mail: evert@4jezelf.nl
Website: www.4jezelf.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Mededeling

Workshop 'Wie was ik in een vorig leven?'

Op zondag 11 september organiseren wij een workshop 'Wie was ik in een vorig leven?' Heb je al wel eens nagedacht over vorige levens en wie jij geweest zou zijn? Misschien Napoleon, of Cleopatra of juist die bediende die z'n mond niet open mocht doen... Het programma 'Wie was ik' dat in 2005 door de KRO is uitgezonden, is ingesprongen op deze vraag.

Misschien heb je je het volgende wel eens afgevraagd:

- je hebt onverklaarbare gevoelens, zoals bijvoorbeeld: het gevoel 'thuis te komen' in een stad of een land waar je nog niet eerder bent geweest;
- je voelt je meteen op je gemak bij iemand die je nog maar net hebt ontmoet, het gevoel alsof je elkaar al jaren kent;
- je hebt een hobby of vaardigheid dat jij als enige in de familie hebt en die vanaf het begin gemakkelijk en vertrouwd voelt.

De oorsprong van deze gevoelens en/of talenten zou wel eens in een vorig leven kunnen liggen. Uitgangspunt is dat alles wat wij ooit hebben meegemaakt, ergens in onszelf ligt opgeslagen – dus ook onze vorige levens. Omdat de herinneringen hieraan in ons onderbewuste zijn weggezakt, kunnen we ze ons niet meer bewust herinneren. Via geleide visualisatie is het mogelijk toegang te krijgen tot dit onderbewuste.

In deze workshop richten we ons op de positieve aspecten van een van je vorige levens. In dit vorige leven begeleiden we je naar belangrijke gebeurtenissen, waarbij iedere deelnemer haar/zijn eigen ervaringen kan (her-)beleven.

Maximaal aantal deelnemers: 14.

Tijd: 10.00-15.30 uur

Plaats: Yogacentrum Jeshiva, Ansinghlaan 58, 3431 GV Nieuwegein

Kosten: € 40,-

Meer informatie bij:

Ivonne Veldscholten www.praktijkvanleven.nl

Magdaleen Boskamp www.regressie-reincarnatietherapie.nl

Ivonne Veldscholten

Praktijk van Leven

Landauerdrift 111

3436 XD Nieuwegein

Telefoon: 030-6036941

E-mail: info@praktijkvanleven.nl

Website: www.praktijkvanleven.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Mededeling

Familieopstellingen in Nieuwegein

Ongeveer eens per 5 weken houden we in Nieuwegein een familieopstellingenmiddag op zaterdag. De komende twee opstellingen zijn op 21 mei en 2 juli:

21 mei

Plaats: Jeshiva

Hoek Ansinghlaan-De Jonglaan in Nieuwegein

Aanmelding vooraf is nodig via 06-151 568 99 of 030-603 43 26 of via a.yocarini@planet.nl.

Voor meer informatie zie pagina [familieopstellingen](#).

2 juli een speciale Opstellingendag "Mijn vrouw-zijn"

Lieve vrouwen,

Op zaterdag 2 juli is er een internationale vrouwendag. We hadden die dag ingepland voor familieopstellingen. Vandaar dat ik nu een opstellingendag houdt alleen voor en door vrouwen.

Hieronder lees je de uitnodiging van Mika en Sara, die ik heb aangenomen:

Beste Aspasia,

Op 2 juli 2011 zullen op vele plaatsen op de wereld vrouwencirkels plaatsvinden. Gedurende één etmaal delen vele vrouwenceremonies op verschillende plaatsen op onze planeet dezelfde intentie: zich te verbinden met de energie van Moeder Aarde, de vreugde een vrouw te zijn en de vibratie van het hart.

Mogen we je uitnodigen op deze dag een ceremonie te organiseren en onze uitnodiging verder te sturen aan dierbare en verwante vrouwen? Wij publiceren alle initiatieven op onze blog.

In attachment en op de blog vind je de uitnodiging:

worldwidewomenweb.wordpress.com

We zijn twee vrouwen. We behoren niet tot een organisatie of gesystemiseerd geloof, hebben geen budget en geen lucratieve doeleinden. En we hebben je nodig. We kunnen met velen zijn.

Lieve groeten,

Mika en Sara

Om hier gehoor aan te geven, wil ik jullie uitnodigen op 2 juli om 13.00 uur tot 17.00 uur in het interkerkelijk centrum "de Bron" aan de Buizerdlaan 1 te Nieuwegein .

Voor deze middag zijn de kosten: € 5,- per persoon.

Ons doel: samen zijn met vele, verschillende vrouwen, jong en oud om te delen, te leren en te vieren met elkaar ons vrouw –zijn!

Graag van te voren opgeven bij Aspasia telefonisch of via de mail.06-15 15 68 99

*En neem je moeder, dochter, vriendin, buurvrouw, collega, etc mee om dit te vieren!!!!*Aspasia Yocarini

Yocare
Hooiersweide 23
3437 DS Nieuwegein
Telefoon: 030-6034326
06-15 15 68 99
E-mail: a.yocarini@planet.nl
Website: www.time2change.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Mei 2011

1 – AGN-Nieuwsbrief 2

2, 9, 23 en 30 Mei Workshop Allergie Transformeren [klik hier](#)

*17 – AGN netwerk vergadering ***

21 - Familieopstelling [klik hier](#)

22 - Munay ki inwijding 22 en 29 mei, 5 juni en 3 juli [klik hier](#)

Juni 2011

18 - Kracht- en reinigingsritueel voor vrouwen (midzomer)

[klik hier](#)

*19 – AGN workshop ***

Juli 2011

2 - Familieopstelling, vrouwen special [klik hier](#)

Augustus 2011

*20 - sluitingsdatum kopij AGN-Nieuwsbrief 3 ***

September 2011

1 – AGN-Nieuwsbrief 3

11 - Workshop 'Wie was ik in een vorig leven? Zie artikel op pagina 18 ([klik hier](#)) of op de website [klik hier](#)

21 - Start Kinderatelier Dieren (10x) 8 t/m 12 jaar

[klik hier](#)

Oktober 2011

22 - Vuur en stenendag voor kinderen 8 t/m 14 jaar (herfst)

[klik hier](#)

November 2011

*15 - sluitingsdatum kopij AGN-Nieuwsbrief 4 ***

December 2011

1 – AGN-Nieuwsbrief 4

17 - Kracht- en reinigingsritueel voor vrouwen (midwinter)

[klik hier](#)

* zie AGN website

** *Voor AGN-leden*

Deze nieuwsbrief is een uitgave van AGN, het Netwerk Alternatieve Geneeswijzen Nieuwegein. Website: www.netwerkagn.nl

Redactie:

Ivonne Veldscholten, Evert Hemmers en Peter Geraedts

Correspondentie of aanleveren kopij:

Nieuwsbrief.AGN@gmail.com

Voor Aan- en afmelden voor de AGN nieuwsbrief gebruik deze links: ... [Aanmelden](#) ... [Opzeggen](#) ... of stuur een e-mail met 'aanmelden' of 'opzeggen' in het onderwerp en je naam in het bericht.

Aansluiten bij het AGN? Iedereen die als alternatieve behandelaar woont en/of praktijk houdt in Nieuwegein kan lid worden. [Mail voor meer informatie via deze link.](#)

Overnemen van artikelen, foto's of delen daarvan is uitsluitend toegestaan na schriftelijke toestemming van de auteur, aan te vragen via bovengenoemde e-mail.

De redactie noch AGN is verantwoordelijk voor de juistheid van de inhoud van de stukken. Het AGN is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van vermeende adviezen, onjuistheden en/of onvolledigheden in de nieuwsbrief.

De AGN-Nieuwsbrief verschijnt minimaal vier maal per jaar.