

Froukje opent de avond en geeft het woord aan Dhr. Pieter Langedijk.

Om te beginnen wil ik graag eerst iets over mezelf vertellen. Ik heb jarenlang op een schooladviesdienst gewerkt, ik heb enorm veel kleutertjes getest op de lager school maar ook wel op de middelbare school heb ik veel kinderen getest. Kinderen met reken problemen, kinderen met taal problemen. Kinderen met faalangst en concentratie problemen. Er waren ook kinderen bij die hyperactief waren of heel erg druk. Ik heb gewerkt in de zwak sociale buurten van Rotterdam, dus ik heb wel honderden scholen van binnen gezien. Sinds een jaar of twintig werk ik als particulier en heb een eigen praktijk voor kinderen en ook voor volwassenen. Ook geef ik lezingen door het hele land. Maar wat is die hyperactiviteit toch? Ik heb de indruk dat steeds meer kinderen hyperactief zijn. Ik las pas geleden een artikel uit Australië van dertien jaar geleden, dat stelde: Alle hyperactieve kinderen van Australië passen in één bus, en dertien jaar later heb je minstens honderd bussen nodig. Dat is een gigantische toename. Maar het lijkt wel of het steeds meer toeneemt dat er kinderen zijn die heel erg druk zijn en zich niet kunnen concentreren en/of andere eigenschappen. Bijvoorbeeld als ze s'avonds in bed liggen dan komen ze er wel tien keer uit, eerst moeten ze naar de wc en dan moeten ze weer handen wassen. Dan zijn ze vergeten te tanden poetsen of ze horen een vreemd geluid. Het duurt vaak lang voordat ze in slaap vallen of worden s'nachts wakker, of staan al om zes uur op, en dan willen ze tv kijken. Dus dat slapen is ook een probleem bij deze kinderen. Maar het ergste is, over het algemeen, dat de problemen op school beginnen. Dat zo'n kind uren in een schoolbankje moet zitten, is natuurlijk heel moeilijk. Ze kunnen moeilijk stil zitten en hun concentreren. Vroeger moesten wij heel netjes in de bankjes zitten maar tegenwoordig hangen ze maar wat onderuit. Ze zitten met hun stoel te wiebelen, ze zijn enorm beweeglijk. Als je iets zegt luisteren ze niet of zijn de helft vergeten, je ziet het van alle kanten, er is iets met die kinderen. Dat rusteloze en ongeconcentreerde gedrag, ja waar komt dat nou vandaan? Je ziet dat deze kinderen bijna allemaal medicijnen krijgen. Ritalin. Er zijn in Amerika processen aan de gang, van ouders die denken dat het medicijn niet helpt, en dat het veel negatieve bijverschijnselen heeft, maag en darmklachten ed. Er zijn ouders die denken dat het een propagandastunt is van de farmaceutische industrie om een hele boel Ritalin te verkopen, want het schijnt miljarden op te brengen. Dus dat is een heel vreemde zaak met die Ritalin. En het schijnt dat het maar twee of drie jaar werkt en dan moet je weer zwaardere medicijnen hebben. Bovendien mogen deze medicijnen pas gebruikt worden als een kind zes jaar oud is, maar ze geven het al aan kinderen van drie jaar. Het mag beslist niet en toch doen ze het, er zijn steeds zwaardere dosissen nodig om die kinderen maar rustig te krijgen. Ik ben als onderwijspsycholoog begonnen dus begin je op een heleboel dingen te letten, ik heb me ook nog verdiept in yoga dus ging ik ook kinderen masseren, ging ontspanningsoefeningen met ze doen. Als je goed ontspannen bent voel je heel goed waar alle delen van je lichaam zitten, je voelt bijvoorbeeld waar je oren zitten, waar je handen en je armen zitten, je buik en je benen enz. Wat nou zo interessant is, is dat door yoga oefeningen en dan vooral ontspanningsoefeningen de kinderen binnen drie maanden een stuk rustiger worden. Toen kwam ik in contact met een onderwijzeres, juffrouw Boon, die deed elke morgen een soort gymnastiek oefening met de kinderen, ze noemde dat schrijf oefeningen want ze moesten met hun hele lichaam bewegen, met de armen zwaaien enz. Dat had een spectaculair effect op de kinderen. Dat kwam vooral omdat ze iets deden, ze konden hun energie kwijt zo vroeg in de morgen. Ook s'middags na de lunch pauze deed ze deze oefeningen met de kinderen, dus twee of drie keer per dag waren de kinderen even flink in beweging. Ik heb daar toen een film van gemaakt en heb deze kinderen toen ook getest, en het

St. Wijzer



bleek dat deze kinderen aan het eind van de eerste klas beter konden lezen, schrijven en rekenen dan kinderen van de tweede klas. Van deze mevr. Boon hoorde ik voor het eerst dat er een verschil is tussen de linker en de rechter hersenhelft. De rechter hersenhelft heeft meer met het gevoel te maken, de linker meer met denken en concentratie. Wat ik bij alle hyperactieve kinderen zie, is dat hun linker hersenhelft te zwak is. De linker hersenhelft heeft er ook mee te maken dat als je iets wilt zeggen dat je dat dan ook goed onder woorden kunt brengen. Dat je goed je zinnen afmaakt en dat je goed luistert. Soms halen hyperactieve kinderen heel goede cijfers op een test, maar die test duurt maar tien minuten. Dat vinden ze interessant en als ze iets leuk vinden dan kunnen ze zich heel goed concentreren. De problemen beginnen wanneer ze iets niet leuk vinden, als ze iets moeten doen. Iets waar ze wilskracht bij nodig hebben, en wilskracht hoort ook bij die linker hersenhelft. Als je iets leuk vindt, en leuk heeft met emotie te maken, dat heeft met de rechter hersenhelft te maken. Dus als ze iets leuk vinden dan werken ze vanuit de rechter hersenhelft en kunnen ze zich prima concentreren. Maar hoe kan dat nou dat zoiets niet goed werkt? Ik heb gemerkt dat als de linker en de rechter hersenhelft niet goed samenwerken, dat ook de linker en rechter deel van het lichaam niet goed samen werken. Dus doe ik een oefening met de kinderen waarbij ze gekruist hun armen en benen bewegen. Ook moeten de armen en benen evenredig bewegen. Dus niet de armen heel hoog en de benen maar een klein stukje, maar de armen hoog en de benen hoog. Vaak hebben ook de ouders deze problemen, dus kunnen jullie deze oefening mooi samen doen. Elke dag 1 minuut de telgang oefenen en 1 minuut de kruisgang oefenen. Wanneer je dat doet, zul je merken dat er iets verandert in het bovenste deel van je ruggengraat, in je hersenstam onderaan de achterkant van je hoofd. Je zult merken dat de coördinatie tussen je linker en rechter hersenhelft en de coördinatie tussen je armen en je benen beter gaat. Het gaat beter functioneren. Ook ging ik de kinderen masseren, de meeste psychologen praten alleen maar met de kinderen, de artsen stoppen ze vol met medicijnen, de fysiotherapeuten doen alleen een schouder of een arm, maar ik masseer het hele lichaam. En wat merkte ik nou bij al deze kinderen, stuk voor stuk hebben ze een heel gespannen nek, hebben bijna allemaal zweetvoeten, zweethanden of koude handen. Er is dus sprake van een heel slechte doorbloeding. Ik heb me vroeger gelukkig ook verdiept in de fysiologie, die bevat de ademhaling, de spijsvertering, het zenuwstelsel en de hersenen, maar ook in het autonome zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel zorgt ervoor dat je hart, longen, nieren, maag en darmen goed werken. Het zorgt er ook voor dat je lichaam 37 graden blijft. Je hoeft hier niet bij na te denken dit gaat allemaal vanzelf. Het autonome zenuwstelsel zorgt er ook voor dat je warme handen en voeten hebt. Dus bij deze kinderen functioneert het autonome zenuwstelsel niet goed. Geen enkele arts doet iets met de kennis over het autonome zenuwstelsel, ze denken dat dat vanzelf wel goed gaat. Maar dat is niet zo. Ik heb me hier wel in verdiept en me afgevraagd hoe krijg ik dat autonome zenuwstelsel bij deze kinderen goed aan het werk? Er blijken hiervoor helemaal geen medicijnen te bestaan, want de Ritalin werkt alleen in op de grote hersenen. Bij hyperactieve kinderen werkt het voorste stuk van de grote hersenen niet goed. Dit stuk hersenen heeft met je geweten te maken, ook met je creativiteit en sociale relaties. Ook de hersenstam, het centrum van het autonome zenuwstelsel, werkt niet goed. Een belangrijk punt is leren je goed te ontspannen, maar de hersenen hebben ook zuurstof nodig. Alle kinderen die ik masseer hebben moeite met de buikademhaling. Als de buikademhaling niet goed is, werken de darmen ook niet goed. De vitaminen en mineralen worden dan niet goed uit het voedsel gehaald en door het lichaam opgenomen. Dus ik leer deze kinderen de buikademhaling goed te doen. Wanneer ik met een behandeling bezig ben begin ik eigenlijk altijd te gapen. Heel vreemd is dat. Het blijkt nu dat ik de spanning van deze kinderen overneem of wegneem tijdens de massage, het hoort bij de techniek die ik gebruik. In de huid van de mens zitten ongeveer zes miljoen zenuwcellen en die staan in verbinding met het autonome zenuwstelsel. Een Engelse arts heeft al in 1889 ontdekt dat als dat autonome zenuwstelsel niet goed functioneert dit invloed heeft op de huid. De huid is dan te warm of te



koud, of er verschijnen pukkeltjes. Maar door de huid goed te wrijven kun je het autonome zenuwstelsel beïnvloeden. Dit was de eerste keer dat ik dit las, dat je door ontspanningsoefeningen en door stevige massages dit kunt beïnvloeden. En daar ben ik toen mee begonnen. Dus wat ik doe met de kinderen, is ze de telgang en de kruisgang leren zodat de linker en rechter hersenhelft beter samenwerken. Ik doe ontspanningsoefeningen en de buikademhaling leer ik ze. Ook masseer ik ze allemaal. Ik doe dit samen met de moeder of de vader die mee is, ik doe bijvoorbeeld het linkerbeen en de moeder het rechterbeen of iets anders bijvoorbeeld de armen, het is dus een soort minicursus voor de ouders zodat ze dit thuis ook kunnen doen en dit blijkt toch een zeer groot effect te hebben. Maar dat is nog niet alles want hoe komt het dat het kind soms al vanaf de geboorte zo is? De laatste jaren zijn er steeds meer aanwijzingen dat een kind al tijdens de zwangerschap door de moeder beïnvloed wordt. Je leert wel dat je als moeder tijdens de zwangerschap geen alcohol moet drinken, goed gezond eten en drinken voor de vitamines en mineralen. Maar vaak is er een tekort aan zink. Ik las in een boek dat zink wel in 200 verschillende stoffen in ons lichaam aanwezig is en een grote rol speelt. Nu blijkt dat bijna alle hyperactieve kinderen een zink tekort hebben en het Ritalin wat de meeste kinderen krijgen haalt het zink uit het lichaam zodat er nog een groter tekort ontstaat. en ze nog drukker worden. En het is een heel trieste zaak, dat het eigenlijk steeds erger wordt. Je kunt je dan afvragen, weet de farmaceutische industrie dit of vinden ze het juist prima want dan houdt het de verkoop goed op peil. Ik adviseer alle ouders om bij een homeopatische apotheek een pot zink te halen, en de kinderen ongeveer 20 tot 25 gram zink te geven. Het blijkt ook dat zink heel goed tegen verkoudheid werkt. Het heeft ook invloed bij reuma en kanker en dus bij hyperactiviteit.

Wanneer kinderen bij mij komen vraag ik altijd bij het intake gesprek aan de ouders hoe de zwangerschap is geweest. Vaak krijg je dan als antwoordt dat de moeder zich heel goed heeft gevoeld, ze zegt dan: als je een wist wat ik allemaal gedaan heb, ik heb een baan, en ik heb dit gedaan en dat gedaan. Het komt erop neer dat ze erg veel gedaan hebben, en dan ontstaat er stress dus hebben ze teveel gedaan en waren tijdens de zwangerschap zelf een beetje hyperactief. Dan produceert stress hormonen, cortisol, dat gaat dan dwars door de placenta en de navelstreng naar het kind toe, zodat dat ongeboren kind teveel stresshormonen binnen krijgt. Dat heeft een negatief effect op het zenuwstelsel. Maar de moeder hoeft zich nu niet schuldig te gaan voelen, want hoe kun je dit soort dingen nu weten? Her wordt bij de zwangerschapscursussen niet verteld hoor. Bij de meeste vroedvrouwen is dit ook niet bekend.

Wat ook een groot punt is dat de kinderen te vroeg staan, ze kruipen of niet of heel kort. En bij het kruipen doe je ook de kruisgang, dat is dus heel belangrijk. Ik stel bij de intake dus vragen over de zwangerschap, over de geboorte, want vaak is de geboorte ook niet vlot verlopen, vaak krijgen ze ook heel kort borstvoeding en eigenlijk is het beter dat ze dit lang krijgen. Er zijn aanwijzingen dat kinderen die borstvoeding krijgen later beter kunnen leren. En wat er ook nog bij komt is dat deze kinderen vaak te weinig aangeraakt zijn. Wat bijna niemand weet is dat tijdens de bevalling, door de weeën het autonome zenuwstelsel in werking wordt gebracht. Zo worden die miljoenen zenuwcellen geactiveerd en die zorgen er voor dat je maag en darmen etc. gaan werken. De temperatuur regelaar zit in je achterhoofd en die wordt ook door de weeën op gang gebracht. Voor een kind is het dus eigenlijk wel goed als de geboorte wat lang duurt, voor de moeder is dit natuurlijk wat minder. Een bevalling moet ongeveer tussen de 8 en 18 uren duren. Tijdens de massages die ik bij een behandeling geef, wrijf dus goed op die kinderen omdat autonome zenuwstelsel te activeren. Ook zijn deze kinderen heel gevoelig voor suiker, want als je teveel suiker krijgt gaat de alvleesklier insuline afscheiden, de bijniere gaan dan weer adreneline afscheiden en dat zorgt er weer voor dat er suiker in het bloed komt. Door de adreneline worden kinderen hyperactief. Wat ik dus de ouders adviseer is minder snoep, minder cola., extra zink geven.

Al deze dingen bij elkaar doe ik tijdens een behandeling bij deze kinderen. Maar ook bij volwassenen, want ik behandel ook regelmatig volwassenen. Ik krijg de indruk dat we allemaal een beetje hyperactief aan het worden zijn, want we krijgen het met zijn allen steeds drukker. Hyperactieve mensen gebruiken steeds het woordje “even”. “Even”dit doen, “even” dat doen, de mensen raken gestrest, ze willen teveel doen en krijgen dan een burn-out. Voor dit soort dingen moeten heel goed oppassen. Vroeger was dit er ook allemaal al, maar veel minder erg. Door de maatschappij waarin we nu leven moeten we ook steeds meer, het moet allemaal sneller, doordat we steeds drukker worden met z'n allen krijgen we ook te weinig vitamines binnen. We moeten dus zorgen dat we goed blijven eten en voldoende rust nemen. Probeer 8 uren te slapen.

Als je dat niet doet ben je jezelf aan het slopen. Pas op dat het kaarsje niet aan twee kanten brandt. Zo krijg je dus hyperactieve mensen, die op latere leeftijd deze problemen krijgen. Die teveel willen doen, die te weinig geduld hebben, en alles vlug, vlug, moeten. We leven in een hele haastmaatschappij. Het begint in mijn ogen eigenlijk allemaal al bij de zwangerschap. In Zweden is er een regeling dat de aanstaande moeders stoppen met werken wanneer ze 3 maanden zwanger zijn, bij ons is dat 6 weken voor de bevalling. De zwangere vrouw zou eigenlijk heel regelmatig moeten leven, goed gezond eten en drinken, goed op zink letten, en vooral niet verhuizen. Want dat is me opgevallen dat veel mensen tijdens de zwangerschap nog even gauw gaan verhuizen. Neem dus veel rust en leef regelmatig.

PAUZE

Er is nu gelegenheid voor vragen uit de zaal.

Vraag 1: Wat voor soort massage past u toe?

Antwoord: Ik ben eigenlijk geïnspireerd door de katten. Want wanneer een kat zijn jongen likt, raakt zij alle zenuwbanen die het autonome zenuwstelsel in werking zetten. Dus wat ik doe is eigenlijk hetzelfde. Ik masseer het hele lichaam, de achterkant en de voorkant, de zijkant en de onderkant van de voeten. Ik wrijf net zolang totdat het hele lichaam warm wordt. Maar er gebeurt nog meer. Ik druk onder het wrijven ook op alle spieren, en vooral de harde spieren en die worden door het wrijven zachter. Doordat wrijven gaat de huid heen en weer, dat is een bindweefselmassage. Ook is het een acupressuurbehandeling, want ik druk op alle meridiaan punten. Ik doe veel dingen tegelijkertijd, en ik denk dat dat het geheim is waardoor deze massage werkt. Er is al resultaat na 2 of 3 keer, terwijl je soms wel 20 keer naar een fysiotherapeut gaat en er praktisch geen resultaat is.

Vraag 2: Soms wordt je door de maatschappij, of door school gestuurd. Je wordt gedwongen je kind het medicijn (Ritalin) te geven, je wordt die trechter ingedreven en je komt er niet meer uit. Kunt u daar iets over zeggen?

Antwoord: U hebt gelijk, maar wat ik met de kinderen doe, dus de ademtherapie en de massage, de kruisloop en minder suiker en meer zink, door al deze dingen kun je toch de medicijnen weer afbouwen. Doordat de Ritalin ook veel zink bij je weghaalt, zit je wel in een negatieve spiraal. Maar als je deze behandeling doet, merk je op een gegeven moment dat je met minder medicijnen toe kan. Want elk medicijn is eigenlijk een soort gif voor je systeem.

Vraag 3: Is er een overeenkomst tussen de ziekte ME en ADHD?

Antwoord: ME is een ziekte waar ze niks voor kunnen vinden, medisch is er niks aantoonbaar, toch behandel ik deze mensen met de massage. Want het autonome zenuwstelsel regelt echt



alles in je lichaam. Afweerstoffen, bijvoorbeeld als je griep hebt, het autonome zenuwstelsel zorgt ervoor dat er antistoffen gemaakt worden. Het zorgt ervoor dat je nieren goed werken, je darmen, je lever, je spieren, noem het allemaal maar op. Ook krijg ik veel mensen met Candida, en je merkt dat als ze beter gaan eten, veel vitamines en ze zich gaan ontspannen, ook door de massage, dat ze zich veel beter gaan voelen. Ik denk dat we veel te weinig aandacht hebben voor ons lichaam, we onderschatten hoe belangrijk dit is. Het zou best kunnen dat er overeenkomst is tussen ME en ADHD, want beide hebben ze last van een enorme rusteloosheid, en heel gespannen spieren, koude handen en voeten. Ik denk dat de basis van alle klachten ligt in het autonome zenuwstelsel. Want iedereen die hier komt heeft last van koude voeten, gespannen, last van de rug, slechte ademhaling, niet goed functionerende darmen, vaak ziek en er is geen arts die daar naar kijkt.

Vraag 4: In welke voedingsproducten zit zink?

Antwoord: Zink zit in alle verse groenten en in fruit. Het zit ook in granen, maar alleen als het van goede grond komt. Want wat blijkt, door uitputting van de grond zit er te weinig zink in de bodem en dus zit er te weinig zink in de groente en fruit. Eigenlijk heeft iedereen dus een zink tekort en dat zou in de vorm van een supplement aangevuld moeten worden. In biologische groenten en fruit zit waarschijnlijk meer zink omdat er gebruik wordt gemaakt van echte mest in plaats van kunstmest.

Vraag 5: Met welke massageolie werkt u?

Antwoord: Met massage olie van Weleda, en dan die met arnica erin, want hij is er ook zonder arnica. Je koopt het bij een reformhuis.

Vraag 6: Weeën zijn heel belangrijk voor het autonome zenuwstelsel, hoe zit het dan met kinderen die via een keizersnede geboren zijn?

Antwoord: Ja, dat klopt. Vaak hebben deze kinderen meer klachten. Of ze dan een grotere kans hebben om ADHD te krijgen weet ik niet, waarschijnlijk wel. Ze hebben wel vaak concentratieproblemen, en leren veel langzamer, en hun motoriek is ook vaak minder goed. Je kunt dit heel goed opvangen door het kind veel aan te raken, en dan niet zachtjes aaien maar door stevig te wrijven. Ik doe dat zelf ook bij baby's, en ze vinden dat heerlijk.

Vraag 7: Hoe weet je nou of je kind ADHD heeft, of dat je kind "gewoon" druk is?

Antwoord: Je kunt dan ook nog verschil maken tussen een druk kind en een levendig kind. Want een gezond kind is heel beweeglijk, en ons schoolsysteem is gewoon een ramp voor heel veel kinderen. In een bankje zitten en dan ook nog stil zitten is heel moeilijk. Voor ons een uur duurt voor een kind wel 3 uur. Want als jezelf 3 uren in een bankje stil moet zitten dan kun je wel ook gek worden. Als je op je werk eens tussendoor koffie haalt of even je benen strekt, of je kletst even met een collega, dat vinden we heel gewoon. Maar als een kind dat op school onder de les zou doen dan is het ineens een hyperactief kind. Eigenlijk is ons onderwijssysteem een groot probleem, het is niet echt kind vriendelijk.

Er is natuurlijk wel een verschil, want de kinderen die bij mij komen hebben allemaal dezelfde klachten, namelijk: koude handen en voeten, zweetvoeten, gespannen spieren, ze ademen niet goed, ze kunnen zich niet concentreren, ze luisteren niet, ze slapen slecht enz. Een goed gezond kind heeft deze klachten niet. Je kunt deze klachten natuurlijk zelf gemakkelijk opsporen, als je maar weet hoe. Je kunt een kind gemakkelijk controleren of hij/zij koude handen en/of voeten heeft. Gisteren was er een meisje bij mij, die kon niet met



haar buik ademen, terwijl haar moeder op yoga zit. De moeder was heel verbaasd, had hier nog nooit bij stil gestaan, ze dacht dat alleen volwassenen daar problemen mee hadden.

Je ziet het ook bij kinderen die op oudere leeftijd nog in hun bed plassen, ze kunnen niet een van allen de buikademhaling, hebben allemaal lage rugklachten en koude handen en voeten. Na soms 2 behandelingen is het over of een heel stuk beter, terwijl de ouders met het kind al overal bij specialisten waren geweest.

Vraag 8: Kun je zomaar met Ritalin stoppen, of moet je het afbouwen?

Je kunt het beste afbouwen, maar soms kan het ook in één keer. Dat is per geval verschillend. Als je het met behandelingen combineert kan het soms heel snel opknappen.

Als aanvulling wil ik nog iets zeggen over kleurentherapie. Ik werd een tijdje geleden opgebeld door mensen die zich bezig houden met kleurentherapie, Ze behandelen daar elke dag 10 minuten kinderen met een kleurlamp. Ze hebben 40 verschillende kleuren, en elke kleur schijnt in verbinding te staan met een deel van je hersenen. Ze hebben ontdekt dat de kleuren groen en blauw een heel goed effect hebben bij deze kinderen. Er is een heel interessant boek hier over en dat heet "Lieberman, kleur, geneeskunst van de toekomst" Want kleuren zijn ontzettend belangrijk voor de hersenen en voor hyperactiviteit, en voor het autonome zenuwstelsel. In een gevangenis hebben ze muren groen geverfd en de agressie is met 80% gedaald, dat had een enorm effect. Ook in ziekenhuizen waar de muren en gordijnen groen zijn, genezen de mensen 10 tot 20 procent sneller. Het heeft een zeer rustgevend effect. Kleuren zijn dus heel erg belangrijk.

Als afsluiting doet Dhr. Langedijk een ontspanningsoefening met ons.

Hier volgt nog een lijstje met boekjes die door Dhr. Pieter Langedijk zijn geschreven die ook in verband met dit onderwerp gelezen kunnen worden:

- Faalangst
- In stress geboren
- Rechter- en linkerhersen helft bij man en vrouw
- Het belang van strelen en masseren
- ADHD probleem of uitdaging
- Concentratie problemen bij kinderen
- Vitaliteit massages

Wilt u meer informatie over Dhr. Pieter Langedijk dan kunt u ook nog terecht op de website:
www.pieterlangedijk.com