

Barbara Simonsohn

Ritalin is de oplossing niet...

*Hyperactieve kinderen
écht helpen!*



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Introductie 7

I Hyperactiviteit en aandachtsstoornissen – de feiten 17

Het ADD-syndroom: stand van zaken en oorzaken 17

Ritalin en andere medicijnen 21

ADD/ADHD: een mythe? 23

Indigokinderen: de kinderen van morgen zijn onder ons! 29

Waarom vooral jongens er last van hebben 35

Milieuvervuiling en gedragsafwijkingen 39

Drinkwater en het ADD-syndroom 46

Allergieën en gedragsproblemen 63

Overgevoeligheid voor fosfaten: ook een oorzaak? 69

2 Ritalin, een bittere pil 71

Stand van zaken 71

Hoe werkt ritalin? 76

“Ik wil die stomme pillen niet” – wat kinderen van ritalin vinden 78

De bijwerkingen van ritalin 82

Ritalin uit spiritueel oogpunt 90

Ritalin en geweld 95

Het geval Casey Jesson 98

Hoe de farmaceutische industrie ritalin stimuleert 102

Kinderartsen en -neurologen: wees als ouders alert! 112

Hoogbegaafde kinderen: vaak niet erkend en rustig gemaakt! 117

Vooruitblik: massaclaim tegen Novartis en het begin van nieuwe denkwijzen 122

3 De juiste voeding 125

Voeding en concentratiestoornissen dan wel hyperactiviteit 125

De afa-alg: een grote hulp voor kinderen met ADD 135

De resultaten van mijn studie naar de afa-alg in individuele gevallen 138

Hoe de afa-alg op spiritueel niveau werkt 153

Het juiste ontbijt voor hyperactieve kinderen 157

Gerstegrassap voor kinderen met ADD 162

4 Verdere strategieën die helpen bij ADD 167

Bouw het gevoel van eigenwaarde van je kind op 167

Help je kind sociale competentie te ontwikkelen 171

Waarom gezinstherapie soms een goed idee kan zijn 173

Een betere gezinspolitiek 176

Organiseer gezinsbijeenkomsten 177

Kinderen hebben grenzen nodig 183

Overweeg een andere school 187

Klassieke homeopathie en ADD 193

Bachbloesems: een milde hulp voor de kinderziel 196

“Schüsslerzouten: een bron van leven” 199

Aanraken, belangrijk voor geruststelling en harmonie 203

Meditatie, traditionele reiki, ‘de vijf Tibetanen’ en meer 206

Sport en lichaamsbeweging 212

Inperking door televisie en computerspelletjes 217

Hyperactieve kinderen en computers 221

Holistisch waarnemen 227

Volspectrumlicht 230

Zoutsteenlampen: een weldaad voor kinderen met ADD! 234

Bijlagen

1 Pleidooi voor een nieuwe gezinspolitiek 237

2 Noten 243

3 Trefwoordenregister 251

Beethoven, Einstein, Churchill en Edison gingen in hun jeugd door voor hopeloze gevallen en traag van begrip. Ook Mozart moet een hyperactief kind zijn geweest, labiel en met een neiging tot woedeaanvallen. Misschien dat hun genialiteit zich niet had kunnen ontwikkelen wanneer ze, net als veel ‘moeilijke’ kinderen nu, met psychofarmaca zoals ritalin, ook bekend als rilatine, waren behandeld. Terwijl men vroeger deze kinderen als ondeugend, dom, stom of lui bestempelde, zijn deze etiketten vandaag de dag veranderd en spreekt men nu van ADD (Attention Deficit Syndroom), hyperactiviteit, concentratiestoornissen, ADHD of leermoeilijkheden. Waar eigenschappen als dwarsheid, gebrek aan concentratie, dagdromen of woedeaanvallen vroeger gewoon bij het kind-zijn hoorde, brengt men vandaag de dag zulke kinderen door bovengenoemde aanduidingen wonden toe waarvan de littekens vaak de rest van hun leven zichtbaar blijven.

Wat wij als leer- of gedragsproblemen zien, kan vanuit een ander perspectief een bijzonder creatieve uiting van intelligentie betekenen. Wij zien deze kinderen echter als ‘ziek’, ‘gebrekkelig’ of ‘gestoord’. Wie aan zijn eigen jeugd en bijzondere gebeurtenissen uit zijn leven terugdenkt, zal moeten concluderen dat ook wijzelf veel talenten niet hebben kunnen ontplooien omdat de huiselijke of schoolse omgeving daar geen geschikt klimaat voor schiep. Integendeel. Deze maakte kinderen juist angstig en onderdrukte en blokkeerde hen. Tegenwoordig zijn de methodieken weliswaar verfijnder geworden, maar niet minder effectief. Ieder kind wil onvoorwaardelijk geaccepteerd en geliefd worden, ook, of juist, wanneer het onaangepast gedrag vertoont. Wanneer we het somatiseren en daarmee stigmatiseren, zullen we het tegenovergestelde bereiken van wat het werkelijk nodig heeft.

Langzamerhand gaan er stemmen op dat er veel verschillende vormen van intelligentie bestaan. “Het zeldzaamst zijn misschien juist die vormen waar onze opvoedingsmethoden zich het meest druk om maken.”¹ Een kind moet al een zeer

stabiel zelfbewustzijn hebben om de voortdurende testen waaraan het vanwege zijn leer- of gedragsmoeilijkheden wordt blootgesteld zonder schade en persoonlijke verwondingen te doorstaan. Het moet voor een kind toch erg ontmoedigend zijn om al deze onderzoeken te ondergaan om uit te vinden wat er mis is met hem.

In Amerika krijgt tot veertig procent van de leerlingen ritalin, waarvan tachtig procent jongen is. Hebben al deze kinderen werkelijk een leerprobleem? Zijn ze zelfs 'ziek' zoals veel artsen de bezorgde ouders wijsmaken? Of is het niet eerder zo dat een samenleving die zo met kinderen, met hun toekomst, omgaat, 'ziek' is?

Het is niet altijd gemakkelijk om het 'kwade' in de ogen te kijken. En toch is het nodig dat wat onze kinderen vandaag de dag bij herhaling wordt aangedaan, erkend en gestopt wordt. Wanneer ritalin, de psychofarmaca waarmee ook in Nederland en België duizenden kinderen worden behandeld, een dermate schadelijke werking op de geestelijke en lichamelijke gezondheid van onze kinderen heeft zoals ik in dit boek heb opgetekend, heeft dit ook zijn weerslag op de samenleving waarin ze vandaag maar ook morgen leven. Kinderen zijn onze toekomst, of ze nu zelf kinderen hebben of niet.

In 1999 werden alleen al in Duitsland 31 miljoen tabletten ritalin verkocht; in 1995 waren dat nog 0,7 miljoen!² Dat is een toename van meer dan het veertigvoudige in nog geen vijf jaar. Het merendeel van dit verslavende middel, dat geest en lichaam negatief beïnvloedt en de hersenen aantast, wordt aan kinderen onder de elf jaar gegeven.³

Wat voor samenleving is dat, die de gevoelige hersenen van kinderen vergeeft met chemische middelen maar er niet over lijkt na te denken wat de werkelijke oorzaken zijn van de dramatische toename van gedrags- en concentratiestoornissen bij kinderen? Zou het kunnen dat het jachtige leven, de steeds maar toenemende prestatiedruk, de tijdsdruk, de stress in het gezin,

kinderopvang en school zijn uitwerking op de kinderen heeft en de gevoeligste kinderen met hun gedrag alleen maar duidelijk willen maken: stop, dit is niet gezond!? Daarbij komt nog bij het steeds groter wordend tekort aan vitale stoffen in onze voeding en de toenemende milieuverontreiniging – beide ‘gif’ voor het optimaal functioneren van de hersenen en niet alleen die van kinderen.

In eerste instantie gaat dit boek over ADD met en zonder hyperactiviteit en dat er steeds meer ritalin wordt voorgeschreven, ook in Nederland en België, en de problematiek die hiermee gepaard gaat. Als je overweegt om je kind ritalin te geven en je hebt dit boek gelezen, zul je deze beslissing vast en zeker nog eens goed overwegen. Mocht je kind al ritalin nemen, stop er dan niet in een keer mee. Raadpleeg een ervaren arts die kritisch staat tegenover het gebruik van ritalin, die je kan helpen het middel langzaam af te bouwen en de voor een deel ernstige ontwenningsverschijnselen kan opvangen en begeleiden.

Vervolgens beschrijf ik de invloed van voeding op de symptomen van ADD. Dit aspect wordt door de meeste artsen achterwege gelaten of zelfs volledig genegeerd. Onderwerpen als ‘allergieën’ en ‘drinkwater’ vallen ook onder voeding.

De unieke hulp die de in het wild voorkomende afa-alg uit Oregon kinderen met ADD kan bieden, heb ik in mijn boek *Die Heilkracht der Afa-Alge* (De helende kracht van de afa-alg) aan de hand van Amerikaanse, Canadese en Oostenrijkse studies beschreven. Om mijn eigen betrouwbare ervaringen op te doen, heb ik zelf ook studie gedaan naar de afa-alg. Elk gezin dat deel nam aan dit onderzoek zag met eigen ogen dat met de afa-alg het gedrag en de schoolprestaties verbeterden. Voor mij geeft dit aan hoe weinig vitale stoffen er in onze dagelijkse voeding zitten en dat zij geen optimale fysieke en geestelijke ontwikkeling van opgroeiende kinderen meer waarborgt. Daarnaast levert het mij ook het bewijs dat je met de afa-alg dit tekort optimaal kunt

aanvullen. Intussen heb ik honderden ervaringsverhalen van ouders ontvangen die heel goede ervaringen met de afa-alg hebben.

Daarna noem ik nog meer succesvolle strategieën waarmee je kinderen met ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – aandachtstekort/hyperactiviteitstoornis) doeltreffend kunt helpen. De beproefde ideeën zijn bont als de regenboog. Het maakt niet uit waar je begint, je zult zien dat er verbeteringen optreden. Neem bijvoorbeeld volspectrumlampen. Alle hyperactieve kinderen werden rustiger, bij 75 procent van de testgroepen zag je een verbetering van de schoolprestaties en de deelnemers die medicijnen gebruikten, hadden geen ritalin meer nodig om zich te concentreren. En dit is slechts een van de succes verzekerde strategieën die ik wil introduceren.

Ik wil iedereen bedanken die me bij de totstandkoming van dit boek heeft geholpen. Wanneer je deze zinnen leest, kun je ervan uitgaan dat ik ze serieus bedoel. Tijdens mijn onderzoeken en bij het schrijven van het manuscript werd me duidelijk dat er veel mensen zijn, met de meest uiteenlopende achtergronden, die hun best doen om kinderen, mensen en dieren op een respectvolle, holistische en gezonde wijze te helpen zonder dat ze last hebben van bijwerkingen. Dit zijn mensen die allemaal een diepe liefde voor ieder levend wezen voelen. Deze liefde lijkt hen de kracht en de moed te geven om zich staande te houden in een wereld die zich slaafs lijkt te onderwerpen aan het materiële en waarin ‘goed functioneren’ een waarde op zich is, ook bij kinderen. Met deze mensen, hoe verschillend ook, voel ik me geestelijk verwant als met een broer of een zus.

Soms werd het lezen en schrijven over de negatieve werking van psychofarmaca en ritalin op lichaam, ziel en geest me te veel; ik kon dan niet verder lezen en moest me tussendoor met iets positiefs bezighouden. Af en toe werd ik zelfs misselijk tijdens het lezen. Een gevoel van afschuw bekreep me dan onderwijl