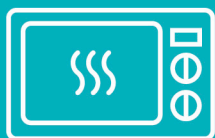


Jolanda van Dam



GEZONDHEIDS KLACHTEN DOOR STRALING



Elektro Hyper Sensitiviteit
Een milieuaandoening in opmars

Gezondheidsklachten door straling

AnkhHermes

GROEIEN IN BEWUSTZIJN



www.ankhermes.nl

Uitgeverij AnkhHermes is pionier op het gebied van bewust-
wording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.

Jolanda van Dam

Gezondheidsklachten door straling

Elektrohypersensitiviteit (EHS)

Een milieuaandoening in opmars



AnkhHermes

Ook als e-book verkrijgbaar

CIP-gegevens

ISBN: 9789020214741

NUR: 860

Trefwoord: EHS, elektrohypersensitiviteit, straling

© 2018 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 11

1. Een stralende toekomst 13

2. Een nieuwe wereld 31

3. Verwerken, loslaten en doorgaan 75

Wetenschap 139

Adviezen 145

Nawoord 153

Informatie 155

Noten 157

Dankwoord 159

Voorwoord

Wat tot zo'n twintig jaar geleden nog uitzonderlijk was, lijkt nu iets van alledag: slecht slapen, hoofdpijn, een pieptoon in het hoofd, stress, burn-out, depressies. En ook overgevoeligheden, zoals voor voeding: lactose, gluten enzovoort, maar ook voor licht, geluid, geuren, chemische stoffen en elektromagnetische straling. Eigenlijk allemaal aandoeningen in opmars, die bijna ongemerkt tot het 'normale' levenspatroon beginnen te horen. Maar is dit wel normaal, of een zorg voor nu en de toekomst?

Dat is een vraag die bij mij, tot enkele jaren geleden, nog niet was opgekomen. Zelfs het ontdekken van de oorzaak van al mijn fysieke klachten deed bij mij nog geen belletje rinkelen. De weg die ik sindsdien heb afgelegd, heeft mijn ogen in verbazing geopend. Mijn eigen ervaringen, samen met die van lotgenoten en de zoektocht naar bestaande wetenschappelijke informatie op dit gebied hebben inmiddels een heel arsenaal alarmbellen doen afgaan.

7

Deze spreekwoordelijke alarmbellen zouden volgens een groeiende groep verontruste wetenschappers, artsen en officiële instanties duidelijk hoorbaar moeten zijn voor iedereen. Niet om onrust te creëren, maar om kennis te verschaffen

over de mogelijke schadelijke gevolgen van elektromagnetische straling. Met de juiste kennis kan veel toekomstig leed worden voorkomen en kunnen reeds bestaande klachten, waar mogelijk, worden teruggedrongen.

De milieuaandoening elektrohypersensitiviteit (EHS), ook wel genoemd elektrostress of stralingsgevoeligheid, wordt in landen om ons heen in meerdere of mindere mate erkend. Vooral voor kinderen worden de nodige beschermende maatregelen getroffen. In Nederland is dit (nog) niet het geval.

Hoewel ik in eerste instantie mijn ervaringen heb opgeschreven voor mijn eigen verwerkingsproces, kwam er gaandeweg een steeds terugkerende gedachte bij mij boven: het kan niet zo zijn, dat ik (en met mij vele lotgenoten) dagelijks aan den lijve ondervind dat elektromagnetische straling schadelijk is voor de gezondheid en ik er niets aan heb gedaan om er bekendheid aan te geven. Die gedachte kwam niet vanuit strijdlust, maar vanuit een gevoel van verantwoordelijkheid. De zorg omtrent de (mogelijk) schadelijke effecten van elektromagnetische straling betreft vooral de kinderen van nu en de toekomst. Wat doet dit met hun gezondheid? Nog nooit eerder was er zoveel elektromagnetische straling.

8 Daarom werd het schrijven van dit boek een missie. Dit is geen wetenschappelijk boek, maar een persoonlijk verhaal. Want elke wetenschap begint met een verhaal. Door het persoonlijk te vertellen, hoop ik inzicht te geven en herkenbaarheid te verschaffen. Daarvoor neem ik je mee naar hoe het begon, nee zelfs naar iets daarvoor. Want er is een leven voor EHS en een leven met EHS. Het is een openhartig ver-

haal geworden, met slechts af en toe klaag-, zaag-, steun- en kreunmomenten, maar veelal doorspekt met relativerende humor.

Moge dit boek een bijdrage leveren aan herkenbaarheid van elektrohypersensitiviteit en daaraan gerelateerde klachten. Voor mensen die reeds EHS hebben ontwikkeld kan dit boek wellicht een leidraad naar een mogelijk gezonder leven bieden.

With love,
Jolanda

*Ieder van ons is al een violist op het dak, die een simpel
deuntje bijeen probeert te strijken. Eenvoudig is dat niet.
(Uit Anatevka, Fiddler on the roof)*

Inleiding

Mijn ‘appartement’ straalt frisheid en vrolijkheid uit. De muren en het plafond zijn voorzien van witte latex. Op de vloer ligt vinyl met grote grijze blokken. Het oude keukenblok is vervangen door een knalrood, lak-keukenblok, met een rood werkblad. Er staan een pedicurebehandelstoel en vouwbed. Aan de wanden hangen mijn eigengemaakte vrolijke schilderijen. De ruimte die ik mijn appartement noem, is 2 m breed en 3,5 m lang. Zij staat los van het huis waar ik met mijn man en kinderen leef. Het is de plek waar mijn lichaam tot rust kan komen, als het vol zit met straling. Hier werk, slaap en relax ik.

Ik zit op mijn vouwbed met een boek in mijn hand. De groepenkast staat uit. De kaarsjes zijn aan. Mijn lichaam voelt aan alsof het onder stroom staat. Ik voel mij daas in mijn hoofd. Mijn bloeddruk is veel te hoog. Het zoemt in mijn oren en er klinkt een hoge pieptoon in mijn hoofd.

Het boek dat ik lees fascineert me. *Ik mis mijzelf*, geschreven door Lisa Genova. Ze beschrijft op voortreffelijke wijze het proces van de ziekte van Alzheimer. De normaalste dingen in het leven van de hoofdpersoon Alice worden grote opgaven en na verloop van tijd zelfs onmogelijk.

De normaalste dingen ... Even boodschappen halen, de mail checken, werken, even naar een vriendin, de musicalvereni-

ging, de stad, een restaurant, het theater, vakantie, de sport-school. Ik mis mijn gewone leven. Ik mis mijn sociale contacten. Ik mis mijn gezondheid. Ik mis mijn spontaniteit, vrolijkheid en onbezorgdheid. Ik mis mijzelf.

Mijn gedachten keren terug naar het boek. Over de ziekte van Alzheimer zijn al veel boeken geschreven. Iedereen kent wel iemand in zijn of haar omgeving die getroffen is door Alzheimer.

Over de aandoening elektrohypersensitiviteit, kortweg EHS, is nog zo weinig bekend. Dat maakt ook dat ik me vaak onbegrepen voel. EHS? Nooit van gehoord. Stralingsgevoelig? Hm. Mensen moesten eens weten hoe het is om stralingsgevoelig te zijn. Daar zou eens een boek over geschreven moeten worden. Voor mijn eigen verwerking zou het trouwens ook goed zijn om alles eens van me af te schrijven.

En zo begin ik met de eerste letters, woorden, zinnen. En zo begin ik aan het verwerken van het gemis van al die gewone dingen. Ik kon intens genieten, intens lachen en ontroerd raken door musical, toneel, muziek en eigenlijk door alle kunstvormen.

Het herbeleven van al die mooie en verdrietige momenten van de afgelopen jaren helpt bij het loslaten ervan. Het helpt om het verdriet om te zetten in kracht en nieuwe invullingen. Het boek dat ik lees wordt de aanleiding tot het schrijven van het boek dat je nu leest.

1. Een stralende toekomst

2008

Herman Finkers kijkt mij, vanaf een foto hangend aan een spijker in een Almeloos theater, lachend aan. Met een vaartje ren ik de brede trap op. Een deur aan de zijkant brengt mij achter het toneel. Na acht jaar amateurmusical ken ik dit theater als mijn broekzak. Een gevoel van blijheid borrelt door mijn aderen. Dit theaterwereldje waarin ik mij zo prettig voel. Het geeft me vleugels. Het brengt me in de artistieke wereld. De wereld van de beleving, saamhorigheid, emotie, lach en verbondenheid. Vanavond spelen we de eerste voorstelling van de musical *Anatevka, Fiddler on the Roof*. In de kleedkamer tref ik de eerste collega's. Na alle hoi's en hier en daar een zoen loop ik door naar de grimekamer, waar het ritueel zich herhaalt. Als onderdeel van de grimeploeg zet ik, gewapend met poederdoos, eyeliner en oogschaduw, mijn medespelers in de verf. Hier nog een baardje, daar een pruik. Snel de toneelkleding aan. Nog tien minuten voor de voorstelling begint. Toi, toi, toi allemaal!

13

Hans en mijn zus Annita zitten in de zaal. Het doek gaat op. Op de voorgrond staat hoofdrolspeler Tevje met zijn kar. Daarachter is de nok van een huis te zien. Boven op de nok staat een violist wankelend zijn lied te spelen.

Ik voel me bevoorrecht dat ik dit mee mag maken, samen met een groep enthousiaste en leuke mensen. Mijn inbreng stelt niet veel voor. Dat is prima. Al zouden ze me vragen om voor boom te spelen, dan zou ik het ook doen. Het is gewoon fantastisch dit alles van dichtbij mee te maken.

De voorstelling is alweer ten einde. Applaus klinkt vanuit de zaal. Het doek gaat dicht. We omhelzen en feliciteren elkaar met de geslaagde voorstelling. Daarna gaan we traditiegetrouw met zijn allen naar een shoarmazaak en vervolgens de kroeg in. Als ik tegen de ochtend thuiskom, liggen Hans en onze twee jongens allang op een oor. Melodieën klinken door in mijn hoofd. Sommige scènes zweven voorbij, voordat ook ik lekker wegdoezel.

Maandagochtend klinkt de wekker en gaat het leven weer zijn gewone gang. Onze zonen, 13 en 15 jaar oud, fietsen naar school. Hans werkt in de installatiebranche en ik als zelfstandig pedicure. Jarenlang heb ik een administratieve baan gehad, maar de pedicurejas past me beter. Achter elke deur tref ik een andere sfeer en persoonlijkheid. De ene keer hartelijk: 'Ha meisje, fijn dat je er bent, de koffie staat klaar.' Achter een andere deur staat een keurige dame: 'Goedemorgen, komt u binnen. Mag ik uw jas aannemen?' Maar ook: 'O, pedicure, helemaal vergeten.' Zo stap ik telkens eventjes in het leven van een ander, soms verwickeld in een goed gesprek, soms met een schaterende lach. Een andere keer stel ik mijn schouder ter beschikking.

14

Maar ook zet ik mijn eerste schreden in de sportschool. Eerst maar eens op de spinbike. Een halfuur fietsen, zonder ook maar een meter vooruit te komen. Om mij heen zitten veel, niet vooruit te branden, fietsende mensen. Met de blik op oneindig, op de fiets. Hijgend, puffend, klotsend, schurend, eeuwigdurend. Met een houten achterwerk stap ik van de fiets. De loopband is vrij. Lopen, rennen, droge mond,

buiten adem. Wie heeft er ooit verzonnen dat dit gezond zou zijn? Volhouden. Denk aan iets leuks. Lopen op het strand. Nou, daar loop ik dan. Hoera, wat saai. Genoeg voor vandaag. Waar is de koffie? Toch blijf ik trouw de sportschool bezoeken en merk dat het hardlopen makkelijker wordt. Misschien toch maar eens twee keer per week trainen. Yes, ik kan dat. Steeds harder, steeds verder.

2009

Volgende week wil ik ruim 20 km hardlopen. Deze moeder van 46 jaar jong loopt gewoon even de afstand van een halve marathon. Wie weet wat er allemaal nog meer in zit? Misschien wel een hele marathon. Waarom niet? Als ik dat ga redden, dan zou ik dat graag als ultieme mijlpaal willen doen in de marathon van New York. Would't that be fantastic? New York, here I come!

Met een mooi doel voor ogen train ik nu twee keer per week in de sportschool en een keer per week buiten. Vol energie, gezond en happy. Zo ook vandaag. Het is zondagmorgen acht uur. Hans en de jongens liggen nog op een oor. Het weer is heerlijk. Eerst nog even een bakje yoghurt met muesli en fruit, met een kop muntthee. Sportschoenen aan, veters niet te strak, niet te los. Precies goed. Rekken, strekken, rustig inlopen and go. Na een kilometer ben ik doodmoe. Wat is dit nu? Niet zeuren, doorlopen. De vermoeidheid gaat niet weg. Come on now, vijf kilometer lopen, dat is toch wel het minimum. Nou, dat is gelukt. Ik ben kapot. Een off-day, moet kunnen. Een paar dagen rust nemen. Yoghurt, muesli, fruit, thee, sportschoenen, veters, niet te strak, niet te los. Rekken, strekken, inlopen, go. Na een kilometer geef ik het op. Ik zit er helemaal doorheen. Naar huis. Moe, moe! Op de bank, trillen, hyper, dikke keel, tranen. Wat is dit? Ben ik dit? 'Je neemt wel erg veel hooi op je vork', hoorde ik een kennis

laatst tegen me zeggen. ‘Pas maar op dat je geen burn-out krijgt.’ Ik? Ik ben in topconditie. Werk, gezin, musical, activiteitencommissie, een bestuursfunctie, intensief sporten. Veel? Ja, maar ik kan dat. Ik voel me goed, ik heb er lol in. So what? Daar zit ik dan, als een zombie, op de bank. Zou ik dan toch een burn-out hebben? Toch maar eens naar de huisarts. Ik zal wel moeten, ik ben gesloopt. Bij de huisarts kom ik alleen voor de kinderen, op een verkoudheid na mankeer ik nooit iets. En zelfs dan loop ik door. Gewoon wat sinaasappels uitpersen, een extra vitaminepilletje en gaan met die ... sinaasappel.

Volgens de huisarts heeft het met de schildklier te maken. De bloeddruk wordt gemeten. Die is veel te hoog. Daar krijg ik direct al bloeddrukverlagers voor. In het ziekenhuis wordt de schildklier onderzocht. De diagnose ‘ziekte van Graves’ wordt gesteld, een auto-immuunziekte.

Mijn ene been kan ik nauwelijks voor het andere krijgen, moe, moe, moe. Mijn keel is dik (struma). Het lijkt wel of mijn lichaam onder stroom staat, zo hard trilt het vanbinnen. Een druk op mijn borstkas. Slapen lukt bijna niet meer. Telkens tranen van vermoeidheid. Mijn accu is nagenoeg leeg en ik moet nog zoveel doen. Mijn gezin moet doordraaien. Mijn pedicurewerk moet doorgaan. Als kleine zelfstandige ben ik niet verzekerd voor verzuim door ziekte. Te duur. Ook zonde van het geld trouwens, ik ben nooit ziek. De musical blijf ik bezoeken, hoe moe ik ook ben. Het bestuur en de activiteitencommissie, ik kan ze toch niet zomaar in de steek laten.

16

Bij de volgende bestuursvergadering ben ik wel aanwezig, maar ik kan het niet meer volgen. Alsof ik achter een glazen wand zit. Zo moe, zo moe. Dat kan zo niet langer. Ik voel me verantwoordelijk voor de verplichtingen die ik op me genomen heb, maar het gaat niet meer. ‘Sorry lieve mensen, ik wil graag, maar ik kan niet meer.’ ‘Geen probleem, neem de tijd.

De gezondheid gaat voor alles.' Ik weet het, maar het valt me zwaar.

In een kring rond de piano studeren we de verschillende zangpartijen in. De tenoren eerst, daarna de sopranen. Wat er daarna komt, volg ik niet meer. Slechts op de achtergrond klinkt pianomuziek. In mijn hoofd zitten watten. Alles gaat door, maar ik zweef weg. Mijn energie is op. Ik ben er wel, maar ben er niet bij. Het lukt me niet meer, hoe graag ik ook wil. Hoe moet het verder als ik moet stoppen? Ik heb verantwoordelijkheden. De activiteitencommissie, wie kan dat van me overnemen? De kaartverkoop voor de volgende voorstelling doe ik ook. Rustig kijk ik de kring rond op zoek naar geschikte vervanging. Iemand die geordend te werk kan gaan voor de kaartverkoop. Een creatieve geest voor de activiteitencommissie. In mijn hoofd heb ik twee mensen uitgezocht. Nu nog proberen mee te zingen en genieten van de, voorlopig laatste, repetitie. De voorstelling zal zonder mij zijn, vervanging is geregeld. Afscheid nemen doe ik niet, te pijnlijk. Dag lieve mensen, dag theaterwereld, zeg ik in gedachten. Thuis komen de tranen.

Leren accepteren dat je ziek bent, leren accepteren dat alles gewoon doorgaat, ook zonder jou. Leren accepteren dat mijn gezin nu voor mij zorgt, in plaats van andersom. Leren de touwtjes uit handen te geven. Moeilijke levenslessen.

Voor het herstel van de schildklierwaarden staat een jaar. Oké, daar ga ik voor. Alles in slow motion. Langzaam lopen, langzaam praten, langzaam werken. Veel rusten. Wat een contrast met hoe het was. Niet meer aan denken. Focussen op herstel. Pilletjes van de internist. Volgens mij is mijn internist trouwens eigenlijk een acteur, een theatraal figuur. Leuk voor op de bühne, maar niet op de doktersstoel. Niet geloofwaardig, geen vertrouwen. Jammer, maar we moeten het er maar mee doen. Zo kom ik regelmatig terecht in een

sprekkamer met een slechte acteur. Ook ik zit in een rol die totaal niet matcht. Maar goed, het is maar voor een jaar, daarna keer ik weer lekker terug naar mijn normale leven. Er is geen enkele aanleiding om te vermoeden dat er geen weg terug is naar dat normale leven.

Voorlopig moet ik het rustig aan doen. De dagen kruipen voorbij. Wat een saaiheid. Zitten, liggen, hangen, passieloos, lusteloos, troosteloos. Geen energie, nog net niet depri. Wat kan ik doen met mijn creativiteit zonder energieverpilling? Op mijn to-dolijst staat bij de leeftijd 65+ een cursus kunstschilderen. Misschien is dat wel een idee. Mijn gevoelsleeftijd ligt momenteel zo rond de tachtig jaar, dus dat sluit mooi aan.

Mijn vriendin Jenny volgt op dit moment een cursus kunstschilderen. In overleg met haar geef ook ik mij hiervoor op. Volgende week dinsdagavond zeven uur kan ik al meedraaien. Gewapend met schildersdoek, verf, penselen, palet en een inklapbare ezel stap ik die avond een zaaltje op de eerste etage binnen. Het is er lekker ruim en licht. In een kring staan tafels, met daarachter stoelen. Schilderspullen staan al klaar. De 'kunstenaars' zitten in een kleine kring rond het koffiezetapparaat. De sfeer is gemoedelijk. Op een tafel in de hoek van de zaal liggen allemaal vakbladen en boeken met voorbeelden. Daar mag ik iets van uitzoeken. Eens kijken, landschappen, stillevens, bloemen. Niets voor mij, veel te saai. Ah, een plaatje van een blote man. Als ik het dan toch voor het uitzoeken heb, doe mij dan maar deze adonis. Strak in de veren, wat een bron van inspiratie. Eerst maak ik een opzetje met potlood. De verhoudingen moeten kloppen. Torso, benen, armen. Nog iets weggummen. Alles in de juiste proporties. Alhoewel, mag het iets meer zijn? Het voordeel van zelf creëren. Het palet kleurt zich blauw, wit, zwart en combinaties daarvan. Mijn serene witte doek

zal spoedig zijn maagdelijkheid verliezen aan een aantrekkelijke jongeman.

Het is fijn om weer een creatieve invulling in mijn leven te hebben nu ik tijdelijk in de pauze-modus zit. Waar een deur dichtging, heb ik een raam open kunnen zetten. Heerlijk, frisse lucht. Zo ga ik elke week, met weinig energie maar veel plezier, naar mijn schildercursus. Slechts enkele keren moet ik verstek laten gaan, omdat het echt niet gaat.

2010

Langzaam maar zeker worden de waarden van de schildklier beter. Na een jaar zijn ze inderdaad weer goed. Ik blijf echter wel zitten met restklachten. Het trillen is gebleven en ik slaap nog steeds slecht. De druk op de borst is er ook nog. De ene keer wat meer en dan weer wat minder. De extreme vermoeidheid is er niet meer, maar ik ben nog steeds erg moe. 'Is dat normaal dokter?' 'Och mevrouw, u bent ook al een dagje ouder.' Nou nog mooier, wat denkt die B-acteur wel? U bent al een dagje ouder? Ik ben 47 jaar. Een jaar geleden liep ik nog de afstand van een halve marathon. Nu slof ik alleen nog maar. Het gemiddelde huisvrouwen 65plus-tempo haal ik niet eens. Altijd heb ik een druk op de borst. Een dagje ouder, mijn neus. Ik wil een verwijzing voor een hartspecialist. 'Dat acht ik echt niet nodig.' Nou ik wel, dus zeur ik door. 'Nou vooruit dan maar.' Dat dacht ik ook. See you on stage, maar dat zeg ik niet.

Mijn hartfunctie blijkt goed te zijn. Gelukkig, een zorg minder. De hartspecialist, deze keer wel een echte, denkt dat de klachten komen van de auto-immuunziekte. Dat denk ik ook. Voorlopig dus nog niet sporten en geen musical, maar werken aan verder herstel. Nog steeds moet de rem erop. Dus schilder ik en tover daarmee ons huis om tot een galerie. Zo heb elk nadeel z'n voordeel (aldus Cruijff).

2011

Na nog eens een jaar ben ik genoeg hersteld om terug te keren naar de musical. Bij lange na ben ik niet de oude. De bloeddruk is beter, maar niet stabiel. Nog steeds ben ik moe. Slapen blijft lastig. Als ik het rustig aan doe, kan ik het allemaal net redden.

Ik neem afscheid bij de schildercursus. ‘Kun je niet blijven? Het is juist zo gezellig.’ Twee hobby’s tegelijk, daar ga ik niet meer aan beginnen. Dat heeft te maken met de bekende ezel, die ook niet weer de fout ingaat. Dus als ik moet kiezen? Mijn hart ligt vooral bij de musical. Bovendien zit daar een uiterste houdbaarheidsdatum aan vast, in verband met huidverzakkingen, geheugencapaciteit, mobiliteit en flexibiliteit. Schilderen kent die criteria niet, dus dat kan altijd nog, als ik oud en versleten ben. Maar nu dus nog niet dokter!

So musicalwereld, here I am. Een dikke knuffel van iedereen. ‘Fijn dat je er weer bent.’ It’s good to be back, let me entertain you. Nou ja, gewoon, onopvallend, ergens achteraan.

2012

Steeds vaker voel ik een druk op de borst. Steeds minder energie heb ik. Daarom sla ik sommige dansjes over. Voor aanvang van de repetitie neem ik alvast een bloeddrukverlager. Op de musicalavond ben ik hyper en trillerig. Ik praat zo razendsnel dat ik soms achter adem raak, omdat ik vergeet adem te halen. Rustig praten, rustig ademen, fluister ik mezelf steeds toe. Maar vooral genieten, want dit is zo ontzettend leuk.

20

Tijdens de pauze raak ik in gesprek met iemand die ook een schildklierandoening heeft. Het gaat nu redelijk goed met haar. Ze vertelt ook nog dat ze gevoelig is voor straling. De pauze is voorbij. Nooit van gehoord, iemand die last heeft van straling. Het zal wel. Gelukkig heb ik dat niet. Zolang ik

maar rustig aan doe gaat het wel. Sporten zit er voorlopig dus niet in. Na een avondje musical lig ik altijd trillend in bed. Slapen is onmogelijk. Een kleine prijs, voor het plezier dat het oplevert. Mijn leven leef ik zo rustig mogelijk.

De weken rijgen zich aaneen. Eigenlijk ga ik niet meer vooruit, maar achteruit. Het slechte slapen en het trillen worden steeds problematischer. Steeds vaker heb ik een druk op de borst. Maar ja, het hart is goed, dus geen zorgen. Lekker genieten van het leven. Geen zorgen maken, want de zorgen zijn vaak erger dan de kwaal.

Vandaag werk ik niet. Even een rustdag. Een boek lezen. Geen huishoudelijke klussen. Rustig aan. Het wordt tijd dat ik weer eens een nachtje slaap. 's Avonds kijk ik naar de televisie. De laptop zet ik op schoot. Er staat een kaartspelletje op het scherm. Geen enerverende dingen vandaag, gewoon relaxed.

'Welterusten schat.' 'Welterusten.' Even later ligt Hans heerlijk te slapen. Mijn lichaam voel ik weer trillen. Hoe kan dat nou toch weer? Wat heb ik vandaag gedaan waardoor ik nu toch weer lig te trillen? In mijn hoofd loop ik de dag door. Ik begrijp er niets van. Mijn lichaam staat onder stroom, althans, zo voelt dat. Toch heb ik niets enerverends ondernomen. Opeens schiet me het verhaal van de straling te binnen. Dat kan toch niet de oorzaak zijn? Zal het met de laptop te maken hebben? Ik kan me niet voorstellen dat zo iets bestaat. Maar wat is het dan wel? De rest van de nacht lig ik weer wakker, zoals zo vaak. Voor mijn gevoel lig ik in bed met twee vingers in het stopcontact. Slaap lekker. Ja, ik zou wel willen, maar dat is dus onmogelijk.

De volgende morgen, niet al te fris en fruitig, geniet ik van een lekker ontbijtje. Yoghurt met muesli en een appel. Wel fris en fruitig. Dus toch weer in balans. Het idee van de straling schiet me te binnen. Dat wil ik toch wel eens uittesten,

al is het alleen al om dat uit te sluiten. Ik zit een tijdje met de laptop op schoot en inderdaad, het trillen begint. Ik krijg een druk op de borst en in mijn hoofd. Bij elke test, de pc, mobiel, de televisie, hetzelfde resultaat. Krijg nou wat. Wat nou?

Na wat googelen lees ik wel een paar tips om het slaapprobleem te verbeteren. Alle elektrische apparaten uit de slaapkamer verwijderen. De mobiel moet 's nachts uit de slaapkamer. Het gaat nu inderdaad beter. Ik blijf ook wat meer uit de buurt van computer- en tv-schermen. Niet alle problemen zijn opgelost, maar het wordt beter doordat ik iets meer slaap.

Ik probeer meer informatie te vergaren, maar dat is erg lastig. Veel bruikbare info vind ik niet. Bovendien moet dit in korte tijd gebeuren. Ik kan niet zo lang achter de pc zitten, want dan begint de ellende weer. Dan maar eens een bezoekje aan de huisarts. Ik wil graag dat medisch wordt vastgesteld dat ik stralingsgevoelig ben. Vervolgens kijken of er een mogelijkheid is om de situatie te verbeteren. Ik denk dat er een direct verband is tussen de auto-immuunziekte die ik heb en de stralingsgevoeligheid.

Volgens de huisarts is het trillen niet medisch vast te stellen. Het is wel meetbaar dat de zenuwbanen trillingen doorgeven, maar niet wat de frequentie hiervan is. De huisarts had enkele malen eerder een patiënt met gelijke klachten gehad, maar na overleg met een neuroloog geen oplossing kunnen bieden. Daar ben ik dan mooi klaar mee. Wat nu?

22

Misschien extra vitaminepillen om het immuunsysteem op te krikken. Dit geeft niet het gewenste resultaat. Toch blijf ik ze gebruiken, onder het motto baat het niet, het schaadt ook niet. Af en toe nog eens googelen en verder gewoon doorgaan met het leven. Waar mogelijk houd ik rekening met de

stralingsgevoeligheid. Verder wil ik me er niet te veel mee bezighouden. Het leven is te mooi voor onnodige zorgen.

Winter 2012/2013

Slapen wordt steeds problematischer. Televisiekijken gaat niet meer. De druk op mijn hoofd en borst, het nare, misse-lijkmakende gevoel in mijn hoofd en lijf, het is niet meer te verdragen. Ik merk dat straling een verhoging van de bloed-druk geeft. Daar heb ik pilletjes voor, maar het blijft gokken en op mijn gevoel afgaan. Dus schaf ik een bloeddrukmeter aan. Meten is weten. Nu kan ik mijn medicatie beter aan-passen en voorkomen dat de bloeddruk extreem te hoog, of door de pillen te laag is. Uiteraard houd ik de maximaal voorgeschreven dosis daarbij in de gaten.

Bij de achterdeur zet ik een stoel neer met een tafeltje. Het wordt mijn vaste leesplek. Zo kan het gezin televisiekijken en heb ik er geen last van. Voor het eerst in jaren mis ik een seizoen 'Boer zoekt vrouw'. Geen ramp, maar ik vond dat altijd wel leuk. Vanuit de keuken luister ik 's morgens naar het journaal. Ook de computer moet het zonder mij doen. Lastig om met e-mails afhankelijk te zijn van een ander. Irritant om niet even te kunnen googelen. Veel boeken verslind ik deze winter. Verder gaat alles door, werk, gezin, huishou-ding, musical. Met steeds minder slaap, een druk op de borst en op het hoofd. Met een trillend lichaam en steeds minder energie.

Zomer 2013

De zon breekt door. Het is heerlijk om weer naar buiten te gaan. Buiten voel ik me veel beter. Onder de veranda kan ik uren zitten met een boek, schildersdoek, breiwerk of puzzel-boek. Maar ook om te timmeren en te knutselen. De veranda

wordt echt mijn plekje. Geen tv, geen pc, maar wel kaarsjes aan. Soms een spelletje kaarten.

Mijn zus komt op een dag met een metalen staafe, het ding zou stralingswerend zijn. Ik zet het voor de televisie neer. Zou het helpen? Het lijkt van wel, of is het vooral de wil om geholpen te worden? Ik koop ook een staafe om bij me te dragen. Het geeft een gevoel van veiligheid. Of het werkt? Al geeft het maar de suggestie dat het werkt, dan is het al positief. Niet geschoten is altijd mis.

Zo laten we op een dag ook iemand komen om te kijken of er aardstralen zijn. Volgens deze man lopen de aardstralen dwars door ons huis tot in de achtertuin. Een ring van koperdraad wordt onder onze oprit geplaatst. Voor mijn gevoel geeft het wel iets verbetering, maar echt een oplossing is het niet. Ook hier geldt, baat het niet, het schaadt ook niet.

Herfst 2013

De dagen worden korter en kouder. Thuiszitten voelt niet goed meer. Mijn lichaam trilt steeds heftiger. Slapen lukt bijna niet meer. Mijn hoofd zit vol watten. Het geheugen wordt er niet beter op. Steeds meer verkrampst mijn borstkas. Continu gebruik ik bloeddrukverlagers. Als de pil is uitgewerkt vliegt de bloeddruk weer omhoog, zelfs in mijn slaap. Het journaal beluister ik vanuit de keuken. In huis ben ik alleen nog om voor het gezin te zorgen, de rest van de tijd ben ik achter het huis of aan het wandelen. We schaffen een terrasverwarmer aan, zodat ik zoveel mogelijk buiten kan blijven. Voor de zekerheid laat ik mijn bloed nog maar eens onderzoeken, om te zien of de waarden van de schildklier nog goed zijn. Die zijn goed. Ik voel me slecht.

Als diabetes-pedicure moet ik regelmatig cursussen volgen. Ook nu is dat weer aan de orde. Ik schuif het echter steeds verder voor me uit, omdat ik me te slecht voel en er de ener-

gie ook niet voor heb. Als ik op het nu-of-nooit punt ben gekomen, zet ik de voors en tegens op een rijtje. Als ik de cursusdagen niet volg heb ik niet de benodigde accreditatiepunten, waardoor zorgverzekeraars de behandeling van een diabetes-cliënt niet meer vergoeden. Dat houdt in dat ik de helft van mijn cliëntenbestand zal verliezen. Een flinke financiële aderlating. Als ik de cursussen wel volg zal ik door de wifi, alle mobieltjes om me heen en een eventuele zendmast in de buurt nog verder wegzakken in deze neerwaartse spiraal. Dat kan ik me niet meer veroorloven, ik kan me nu al nauwelijks staande houden. Door minder uren in een 'stralende omgeving' te werken, hoop ik langer door te kunnen werken. Het is wel even slikken, om mijn in jaren opgebouwde praktijk noodgedwongen te moeten halveren. Maar als ik verder achteruitga, zal werken helemaal niet meer tot de mogelijkheden behoren. Als pedicure heb ik het voorrecht met veel senioren te werken, die nu nog veelal geen wifi hebben. Meestal is er wel een draadloze (DECT) telefoon. Welke baan zou iemand die stralingsgevoelig is, in de mate zoals ik dat heb, nog kunnen hebben? Ik kom niet verder dan schaaпsherder. Schaaпjes tellen, misschien kan ik dan eindelijk slapen.

Zoveel mogelijk zit ik buiten, ook 's avonds. Binnenshuis voel ik me te slecht. Het wordt echter steeds kouder. Onder de veranda hang ik doeken. Afgeschermd tegen regen en wind verblijf ik daar zoveel mogelijk. Zo zit ik alle avonden buiten, kaarsjes aan, boek in de hand, met een groot slaapgebrek.

Hans spreekt iemand die denkt mijn probleem op te kunnen lossen. Laat maar komen, ik ben *desperate*. Meneer heeft pillen uit Amerika. Klinkt geweldig. Vitaminepillen met een hoge dosering, om het immuunsysteem te verbeteren. Lijkt me een goed idee. Dit hele stralingsgedoe is begonnen toen ik een auto-immuunziekte kreeg. Het lijkt mij logisch dat ik

juist door dit verzwakte immuunsysteem hier vatbaar voor ben geworden. Daarvoor had ik nergens last van. Dus door juist dat immuunsysteem weer op te krikken zou ik van de stralingsgevoeligheid af kunnen komen. Kom maar op met de superpillen. Er zit wel een prijskaartje aan, maar ik ben bereid om dit te proberen. De beste man is overtuigd van de werking van deze pillen. 'Zeker weten dat u hiervan opknapt. U gaat straks wel veel pillen slikken, maar ik garandeer u dat u van uw probleem af bent. No cure, no pay.' Dus op zijn advies krijg ik een heel arsenaal pillen. Ik maak een schema, welke pillen, wanneer te slikken. Zo'n vijftien enorme capsules per dag. Wekenlang houd ik me aan het schema. Het resultaat is nul. Wel teleurstellend, ik had hier wel vertrouwen in. 'Helpt het niet?' 'Nee sorry.' Evenzogoed willen we de pillen wel betalen. Het helpt niet tegen stralingsgevoeligheid, dat wil niet zeggen dat de pillen niet goed zijn. Meneer houdt echter woord. Dat kunnen we wel waarderen. Maar wat nu?

Concentreren en nadenken lukt haast niet. Als ik praat lukt dit niet zonder haperen. Vaak willen woorden me niet te binnen schieten. Het kortetermijngeheugen werkt als een vergiet met heel grote gaten. Ik voel me hyper en trillerig. Ik lijk wel een ADHD-er met Alzheimer, een interessante combi.

Winter 2013/2014

26

Slapen is een luxe geworden. Af en toe lukt het om een uurtje 's nachts te slapen, maar meestal lig ik de hele nacht trillend en moe wakker. Ik voel de straling van het televisiescherm als ik ervoor langsloop. Ik voel de straling van een mobiel, de DECT-telefoon, wifi en zelfs het elektrische veld van de lamp naast me. Als ik langs een zendmast rijd voel ik de straling. Ik zou ze met mijn ogen dicht aan kunnen wij-

zen. Ik blijf werken en voor het gezin zorgen, maar voel me overal slecht, ook thuis. Om mijn borst lijkt een band te zitten. Soms zit hij heel strak, soms iets lossler, maar hij is er altijd. Ik voel een druk op mijn hoofd. Voor de bloeddruk gebruik ik het ene na het andere tablet. Naast de verhoogde bloeddruk krijg ik nu ook hartritmestoornissen. Dit gebeurt na verloop van tijd steeds vaker. Op een nacht gaat mijn hartslag zo vreselijk snel dat het vibreert. Ik blijf rustig, maar ben me ervan bewust dat ik dit mogelijk niet ga overleven. Ik installeer me op de bank met de telefoon naast me om 112 te kunnen bellen. Zo breng ik de nacht op de bank door, om tegen de ochtend te merken dat het vibreren is gestopt. De weken erna blijft de bloeddruk continu te hoog en blijf ik hartritmestoornissen houden. En nogmaals beleef ik een nacht zoals hiervoor beschreven. Het wordt steeds moeilijker om te blijven functioneren. Mijn lichaam trilt. Vooral het trillen in mijn hoofd is erg naar. Concentreren is onmogelijk. Het voelt goed fout. De avonden breng ik buiten door, binnen voel ik me te slecht. Jenny breit voor mij een wollen poncho. Onder deze mantel der liefde zit ik buiten bij kaarslicht te lezen. Meestal zit Hans bij me in de kou, wat ik erg waardeer. Vroeger was ik een koukleum, nu raak ik eraan gewend.

Het is eind januari 2014. Over een paar dagen is de oudste zoon jarig. We willen bij een grote mediazaak kijken voor een baardtrimmer. Ik besef dat dit geen goede plek voor mij is. Als een beeldscherm thuis al te veel voor mij is, zal een winkel vol beeldschermen niet echt bevorderlijk voor mijn gezondheid zijn. Toch wil ik graag mee. Gewoon eventjes kijken en dan wegwezen, afrekenen laat ik aan Hans over. We zoeken een geschikt apparaat uit en ik verlaat de winkel. Oh, wat voel ik me naar. Wat een slechte plek is dit voor mij. Waarom ga ik hier toch naar binnen, terwijl ik weet dat ik

dat niet moet doen? Gewoon omdat ik dat graag wil. Even zelf een cadeautje uitzoeken voor de zoon. Niet zeuren, maar doen. Het is mijn keuze en de gevolgen zijn ook voor mij. Mijn hoofd zoemt. De druk op de borst en het hoofd is enorm. Mijn hele lichaam trilt vanbinnen en ook voelbaar aan de buitenkant. Het is heftig mis. Ik moet hier weg, naar huis. Althans, buiten onder de veranda, want thuis is niet meer thuis. Hans zorgt voor mij en de jongens, ik blijf buiten. Als het tijd is om naar bed te gaan, kom ik pas weer binnen. Slapen is onmogelijk. Ik sta onder stroom. Het lijkt of ik omgeven ben door een bubbel van elektriciteit. Die hangt om me heen en zit in mijn lichaam. Die drukt op mijn hoofd en borstbeen en zet me vanbinnen en vanbuiten onder stroom. Een afschuwelijk gevoel. Als ik in een 'stralende' omgeving ben voelt dit zo heftig, dat ik er zo snel mogelijk weg wil. Helaas is dat in werktijd niet mogelijk en dan leg ik mijzelf de rust op om dit te verdragen. Als ik klaar ben met werken zit ik weer buiten met de poncho en fleecedeken om me heen. Er rest mij niets anders dan lezen en wachten tot ik herstel. Ook de volgende nacht lig ik wakker. Zo ook de nachten erna. Ik ben doodop, maar ben nooit slaperig. Dag en nacht sta ik onder stroom. Die hele week slaap ik niet. Tranen van vermoeidheid rollen over mijn wangen. Ik kan niet eeuwig wakker blijven. Wanneer zal ik weer de mogelijkheid krijgen om te slapen? Nacht no. 8 en 9 breng ik ook slapeloos door. Op de tiende nacht lig ik ook weer trillend en wakker in mijn bed. Hoe moet dit nu verder? Het is niet te harden om continu onder stroom te staan. Ik sta te tolleren op mijn benen. Wat kan ik doen om weer te slapen? Elke avond ga ik weer mijn huis binnen, daar waar ik mij zo slecht voel. Waar kan ik heen? Onze bijkeuken staat los van het huis, in het verlengde van de garage. Als ik daar eens een matras neerleg. De groepenkast van de garage en de bijkeuken kan

uit. Zou ik daar kunnen slapen? Weg van de straling thuis. Eigenlijk moet ik er niet aan denken om in dat hokje, 2 bij 3,5 m tussen de lege flessen, het oud papier en de schoonmaakartikelen, te liggen. Helemaal alleen achter het huis, terwijl mijn gezin binnen is. Is dat wel veilig? Durf ik dat?

Toch leg ik er een matras op de grond neer. Ik moet slapen. Ik voel dat het hier beter is dan thuis. Mijn lichaam is echter zo van slag dat herstel lijkt uit te blijven. Liggend op mijn matras staar ik naar de donkere nacht. Klaarwakker, alsof ik net een enorme shot cafeïne heb gehad. Al twaalf nachten wakker en nog steeds niet slaperig, hoe is dit mogelijk? De nachten duren eindeloos. Toch blijf ik zoveel mogelijk liggen. Mijn lichaam moet uitrusten, om nog enigszins de dag door te komen. Op de 14e nacht lukt het een uurtje te slapen. Daarna lukt het af en toe om 's nachts enige tijd te slapen. Nog steeds ben ik doodop. Ik voel me vreselijk naar en het trillen houdt maar niet op. Op mijn hoofd en borst zit een enorme druk, mijn hart bonkt. De hartritmestoornissen gaan onverminderd voort. Waar mogelijk neem ik rust. Toch moet alles doorgaan. Hans helpt waar hij kan. Mijn zus Annita steunt me en ook onze vrienden. Maar wie kan me echt helpen. Ik ben altijd van het niet zeuren maar doorgaan, maar dit houd ik niet vol. HELP!

Hans struint het internet af. Ook Annita en onze vrienden Piet en Dit en Ben doen dit. Op een dag komt Dit met de Stichting EHS op de proppen. Elektrohypersensitiviteit. 'Je kunt ze bellen,' schrijft Dit. 'Hier is het telefoonnummer. Groetjes Piet en Dit.'

