

Zelftest

- **Het probleem elektrohypersensitiviteit –EHS ('Electrostress')**
- **De beginfase**
- **De zorgelijke fase**
- **Zeer zorgelijke toestand**
- **Uiterst problematische toestand**
- **Uw lot**
- **Uw eigen missie**

Het probleem EHS

Voelt u zich de laatste tijd niet geheel fit, moe of uitgeblust? Heeft de dokter geen begrip voor uw 'vage gezondheidsklachten' en stuurt hij u met een kluitje in het riet, hebt u vaak hoofdpijn, migraine, slaapttekort, slaperigheid, concentratieproblemen, oorsuizingen, pijnlijke nek, gewrichten of spieren, spastische darm, jeuk, eczeem of andere huidklachten? Goede kans dat u elektrogevoelig bent en lijdt aan elektro-hypersensitiviteit (EHS), samen met die andere duizenden Nederlanders die daar ook aan lijden maar de oorzaak van hun lijden nog niet ontdekt hebben.

Voor alle duidelijkheid: meerdere ziekten of aandoeningen kunnen deze klachten geven. Allergieën en intoleranties voor voedingsmiddelen, geuren, daglicht en lage geluiden kunnen vergelijkbare klachten opwekken of verergeren. We wijten dat aan activering van stress-systeem in gevoelige mensen en duiden de klachten ook wel aan als 'elektrostress'.

Onze ervaring is dat de aandoening steeds erger wordt als er geen maatregelen worden genomen en de schadelijke elektromagnetische velden blijven voortduren. Er is momenteel geen geneesmiddel en er is geen weg terug: je wordt nooit vanzelf beter. Maar lees verder om na te gaan hoe erg u er aan toe bent en hoe hulp kan worden geboden.

De beginfase

U herkent in uzelf één of meer van de genoemde EHS symptomen maar kunt tamelijk normaal doorwerken en nuttig lid blijven van de maatschappij. Het blijft oppassen voor apparatuur en installaties die elektrische en/of magnetische wisselvelden uitzenden. Zeker als u vroeger hebt geleden aan het chronisch vermoeidheidssyndroom (ME), fibromyalgie of multiple chemical sensitivity (MCS). U loopt dan een verhoogd risico omdat uw stressreacties en immuunsysteem gemakkelijk worden geactiveerd door schadelijke velden.

De zorgelijke fase

U herkent enkele van de symptomen maar zou willen weten of die het gevolg zijn van EHS. De oplossing is enkele dagen te verblijven in een omgeving waar heel weinig straling is en waar u een onderkomen vindt waar alle elektriciteit zo nodig kan worden uitgeschakeld. De Werkgroep elektrische overgevoeligheid (WEO) beheert drie van zulke 'schuilplaatsen'. Doorgaans voelt u zich binnen 1-2 dagen geheel opknappen als EHS inderdaad uw

probleem is. Wees er echter op verdacht dat de stralingsproblemen in versterkte mate weer vat op u krijgen bij thuiskomst; het lichaam moet zich opnieuw op die informatie instellen. U weet nu wel dat het zaak is de woon/werkomgeving grondig elektrisch te saneren als u normaal verder wilt leven.

Zeer zorgelijke toestand

Als u als een zombie rondloopt, autistische trekken vertoont, mensen en openbare gebouwen en kantoren schuwt en eigenlijk nauwelijks meer buiten kunt komen hebt u een groot probleem. U loopt het risico de aansluiting bij vrienden, familie en werkgever te verliezen als er niet snel iets gebeurt. Uw acties dienen er op gericht te zijn de u bedreigende velden te leren kennen en alles in het werk te stellen om die velden op te ruimen. Werken aan uw gezondheid is natuurlijk altijd nuttig maar pas als u verstandig met uw risicovelden weet om te gaan is er voor u een normale toekomst.

Uiterst problematische toestand

U heeft inmiddels contacten met familie, vrienden en werkgever verloren en staat in feite maatschappelijk aan de zijlijn. Het erge is dat weinigen uw probleem erkennen of met goede bedoelingen of raad terzijde kunnen staan. Want de situatie is complex, door de onervarenheid van uw omstanders met het begrip EHS. Uzelf ontbreekt het wellicht aan de kracht en motivatie die nodig is om boven de problemen uit te komen en de situatie te verbeteren. Sanering van uw woning is een optie, maar die is niet goedkoop wegens investeringen die voor afscherming nodig zijn.

Daarnaast is het in uw situatie zeer denkbaar dat het verzwakte immuunsysteem niet goed in staat is u te beschermen tegen ook heel andere belagers van de gezondheid zoals allergieën, intoleranties, en allerlei soorten van bedreigende factoren in de omgeving. Kortom, geen tijd te verliezen om alles op alles te zetten en uw woonomstandigheden te verbeteren. Dat kan (soms) gebeuren door schadelijke velden te identificeren en vervolgens te elimineren. De WEO kan adressen verstrekken van personen die op verantwoorde wijze de problemen onderzoeken en oplossen. In complexe woonsituaties met meerdere burens kan dat overigens een probleem zijn omdat sommige vormen van straling doormuren en vloeren heengaan.

Uw lot

U kunt nu zelf uitmaken hoe het met u is gesteld en of u maatregelen wilt nemen ter voorkoming van verdere escalatie van de problemen. De volgende zaken zijn van belang.

- Zonder maatregelen worden uw klachten steeds erger en gaan nooit vanzelf over. Uw elektrogevoeligheid wordt steeds groter, de detectiegrens voor velden steeds lager.
- Geleidelijk aan gaan steeds meer apparaten of installaties u storen. Terwijl de hinder begon met bijvoorbeeld hoofdpijn door het werken aan beeldschermen gaan nu GSM masten, TV's of elektrische machines u storen.

- Er bestaan momenteel geen werkzame medicijnen of therapieën, ook niet in de alternatieve sferen.
- De oplossing van de urgentste problemen ligt in het op afstand houden van schadelijke apparaten, of in een afscherming met materialen die daarvoor ontworpen zijn.
- Er blijft meestal een restgroep van hinderlijke velden, buiten (zendmasten!) of binnen (WiFi, draadloze communicatie voor bijv. internetten, de DECT telefoon van de burelen) die u niet zelf onder controle hebt. U moet dat maar aanvaarden als één van uw eigenaardigheden, zoals anderen kunnen mank lopen of een oog missen. Dit is uw lot. Leef er mee door en val anderen niet teveel mee lastig, als u normale sociale relaties wilt onderhouden.

•

Uw eigen missie

U weet nu ongeveer waar u aan toe bent. Maar velen in dezelfde gezondheidssituatie weten de oorzaak niet. Ook huisartsen, psychiaters, neurologen en ARBO artsen kennen het EHS probleem nog niet of nauwelijks. Leg het deze mensen uit en vraag daarvoor ondersteunend materiaal aan bij de administratie van de WEO.