

Extreme vermoeidheid na enkele minuten TV kijken – Ervaringsverhaal van Max

Max, industrieel ontwerper; elektrische overgevoeligheid:... het is erin gekropen en in geslopen.

Bewerking: Thea Tesselaar.

Voor het eerst klachten

Als kind was ik nooit ziek en genoot ik een uitstekende gezondheid. Daar kwam verandering in tijdens mijn studiejaren aan de TU Delft. Zonder enige aanwijsbare oorzaak werd ik als vierdejaars student op een dag ziek na intensief computerwerk. Ik zag alles wazig en dubbel. Na enige tijd verdwenen de klachten. In eerste instantie legde ik geen verband tussen mijn klachten en het gebruik van een computer of TV. Ik was toen eenentwintig jaar en redelijk verslaafd aan deze apparatuur. Gemiddeld zat ik er drie uur per dag achter en kon goed met de computer omgaan. In de loop van de tijd kreeg ik keelpijn, nekklachten en duizelingen na intensief computerwerk of lang TV kijken. Een soort stressreactie. Een kwartier later was ik nog duizelig. Er bestond al gauw geen twijfel meer over de oorzaak van de inbreuk op mijn gezondheid. Bij het uitzetten van computer en TV verdwenen de ziekteverschijnselen.

De afgelopen jaren moest ik van enkele minuten in de nabijheid van TV of computer uren lang op bed bijkomen. Onmiddellijk loopt bij mij de batterij leeg. Ik kan dan alleen nog wat lopen. Alsof ik alle grip op mijn gezondheid verlies. Ik ben dan vatbaar voor keelpijn en verkoudheden. Als er griep heerst sta ik voor in de rij. In 2001 heb ik voor de laatste keer zelf achter de computer gewerkt voor mijn afstudeerproject.

Van een bevriende huisarts hoorde ik dat overgevoeligheid voor straling niet voorkomt in het protocol. Het bestaat gewoonweg niet. Huisartsen hebben er nog nooit van gehoord. Pas twee jaar geleden heb ik een 'stralings' huisarts geconsulteerd die mij eerlijk te kennen gaf elektromagnetische velden zoveel mogelijk te mijden. De arts constateerde bovendien een koemelkeiwitallergie. Dat was vlak voor Kerst en even flink schrikken. Ik at vegetarisch en veel kaas. Het kerstmenu werd terstond aangepast en onderging een drastische verandering.

Nu ik consequent geen koemelkproducten meer eet zijn andere bijkomstige klachten sterk verminderd. In het voorjaar van 2004 heb ik drie minuten TV gekeken met nog steeds dezelfde vervelende gevolgen. Die blijven redelijk instant.

Tai chi

Voordat ik last kreeg van elektrische overgevoeligheid heb ik jarenlang tai chi beoefend. Een Chinese bewegingskunst die erop is gericht tegengestelde energiestromen in je lichaam in evenwicht te brengen. Ik heb weleens gedacht dat deze sport mij gevoeliger heeft gemaakt voor invloeden van buitenaf. Alsof de netten van mijn zenuwstelsel hierdoor fijnmaziger zijn afgesteld. Ik ben ook overgevoelig geworden voor geluid. Het getik op een toetsenbord is voor mij onverdraaglijk.

Koffie, thee, suiker en alcohol gebruik ik niet meer. Kruidenthee is acceptabel.

Er is één remedie die mij helpt de klachten van elektrostress te verminderen en dat is water!

Op mijn dooie akkertje baantjes trekken in het zwembad of een hete straal water op mijn nek in de Turkse sauna werken bijzonder ontspannend.

Studie en werk

De studie industrieel ontwerper, richting ergonomie heb ik met succes kunnen afronden. Gedurende mijn eerste studiejaren werd er nog niet zo intensief met computers gewerkt als tegenwoordig het geval is. De informatieverwerking via internet was toen nog nauwelijks op gang gekomen. Daar heb ik geluk mee gehad. Ik heb inmiddels al drie jaar een baan als ontwerper van ergonomische producten. Op dit moment ontwerp ik een zweefmechaniek onder een bureaustoel met als doel rugklachten en RSI te verminderen en te voorkomen. Waarbij 'hoe kan het ook anders' alle benodigde instelknoppen zonder elektronica bediend kunnen worden.

Mijn werkgever heeft alle begrip voor mijn situatie en ziet ook in dat ik zonder gebruik van de computer juist heel goed of misschien zelfs beter in staat ben het overzicht te houden over alle ontwerp-niveaus. Ik kan mijn werk goed doen in een stralingsvrije omgeving. Daarom is er voor mij een elektrisch 'schone' werkplek gecreëerd. Van daaruit hoop ik nog vele ergonomische ideeën te lanceren. Ik werk achtendertig uur in de week maar kan deze uren niet helemaal vol maken. Iedere week krijg ik in een onbewaakt ogenblik wel een klap van een TV of een computer.

De elektrostress verhindert mij dit fijne beroep in zijn totaliteit uit te leven. In stressvolle situaties zoals het halen van deadlines lijkt mijn elektrische overgevoeligheid toe te nemen.

Toekomst

De woonsituatie is een nijpend probleem. Het elektriciteitsnet is voor mij een reden om vroeg naar bed te gaan. Ik woon op een mooie lichte kamer maar moet mij heel vaak terugtrekken op een zolderkamer zodra de benedenburen TV kijken of achter de computer gaan zitten. Een computer of TV binnen negen meter geeft zeker problemen. Bij voorkeur houd ik vijftien meter afstand aan. Op zolder is geen elektriciteit. Als ik iets wil lezen zet ik een gaslampje aan. Een camping gaslantaarntje. Ik denk erover om in de toekomst op een woonboot te gaan wonen. Ver van alle bronnen van elektrostress. In een stralingsvrije omgeving verdwijnen bij mij alle klachten als sneeuw voor de zon. Misschien kan ik daar weer op krachten komen. Voor laagfrequente EM velden ben ik duidelijk overgevoelig. Mijn GSM gebruik ik zo min mogelijk en de hoogfrequente velden van de DECT telefonie ga ik uit voorzorg uit de weg. Bovengrondse hoogspanningsleidingen vermijd ik.

Ik wil me er nog niet bij neerleggen om na alle energie die het mij gekost heeft een universitaire studie af te ronden, mijn kennis en ervaring verloren te laten gaan om reden van een elektrische overgevoeligheid. Bovendien zou ik weer graag een sprankelend sociaal leven opbouwen zoals ik dat had voordat ik geveld werd door elektrostress.

Naam en adres bij de redactie bekend