

Overprikkeling bij kinderen

Kinderen van deze tijd zijn puur, houden van harmonie, hebben een sterk gevoel voor rechtvaardigheid, zijn sfeergevoelig, leven vanuit hun hart en hebben prachtige kwaliteiten zoals (hoog)gevoeligheid, een grote innerlijke wijsheid en een sterke intuïtie.

Het is juist hun (hoog)gevoeligheid die het dagelijks leven in onze prikkelrijke maatschappij tot een uitdaging maakt. (Hoog)gevoelige kinderen hebben een (uiterst) gevoelig zenuwstelsel.

Prikkels komen heftig binnen en daarmee ligt de kans op overprikkeling dagelijks op de loer.

Prikkelgevoelige kinderen

Het lijkt alsof in deze tijd meer kinderen uit balans zijn dan dertig jaar terug. Vroeger kwamen labels zoals ADHD (toen MBD genoemd) of dyslexie amper voor. En zeker niet met de diversiteit en de hoeveelheid van nu. De klachten en problemen lijken ook heftiger. Dit beeld kan kloppen. Kinderen van deze tijd zijn in groten getale veel gevoeliger dan de kinderen van tientallen jaren terug. Met hun verruimd bewustzijn, hun hoge trillingsfrequentie, hun multidimensionale waarneming en hun (uiterst) gevoelige zenuwstelsel beleven ze namelijk alles (zeer) intens. Hierdoor zijn ze beduidend prikkelgevoeliger en raken ze sneller overprikkeld.



Overprikkeling bij kinderen

Prikkels beïnvloeden en vermoeien kinderen. Overprikkeling leidt tot lichamelijke klachten, emotionele problemen, gedragsproblemen en leerproblemen. Een teveel aan prikkels veroorzaakt afvalstoffen (toxinen) in het lichaam. Afvalstoffen veroorzaken stress. Het kind zet alles in het werk om deze afvalstoffen uit zijn lichaam te krijgen. Dat kost veel energie. Zijn lichaam raakt gespannen. Het hormonale systeem draait overuren en het immuunsysteem raakt overbelast. De voorraad vitaminen en mineralen raakt uitgeput. En ook het zenuwstelsel heeft het zwaar. Het zenuwstelsel 'voelt' als het ware hoezeer het lichaam belast is met afvalstoffen. Uiteindelijk raakt het spreekwoordelijke emmertje vol en krijgt het kind klachten en/of (gedrags)problemen.

Vaak wordt alleen lastig gedrag gezien en ervaren, zonder naar de daadwerkelijke oorzaak te kijken

Gevolgen van overprikkeling

Hoe groter de mate van overprikkeling, hoe harder het kind zijn best doet om dit duidelijk te maken middels klachten en problemen. Niet alleen lichamelijke klachten zoals buikpijn, concentratieproblemen, hoofdpijn of vermoeidheid, maar ook gedragsproblemen zoals woedeaanvallen, hyperactief



worden, ruzie maken, nachtmerries of compleet door het lint gaan, zijn uitingen van overprikkeling. En wat dacht je van kinderen met volle hoofden en kinderen met slaapproblemen? Het zijn allemaal prikkelgevoelige kinderen die 'overlopen'.

Vaak wordt alleen lastig gedrag gezien en ervaren, zonder naar de daadwerkelijke oorzaak te kijken. Gevolg: het kind wordt 'gestraft', negatief bekrachtigd, voorzien van een label, in een hokje geplaatst of vol gestopt met medicatie. Het is fijn om je (nog) meer bewust te worden van de impact van de dagelijkse hoeveelheid prikkels op kinderen. Er zijn namelijk verschillende soorten prikkels. Ik noem dit de KEI-prikkels. Hierover later meer. Met het verkrijgen van inzicht in alle soorten prikkels krijg je meer begrip voor het ontstaan van klachten, problemen en voor lastig gedrag bij kinderen. De werkelijke oorzaak kan dan aangepakt worden. Met andere woorden: het verhaal achter de klacht of het gedrag wordt gezien, gehoord en begrepen. En belangrijker nog: het verhaal krijgt een mooi einde en het kind kan terug in zijn kracht komen.

Bij aanhoudend druk gedrag wordt vaak te snel gelabeld en/of medicatie geadviseerd

Verschillende soorten prikkels

We kennen allemaal wel het gevoel dat je je uitgeblust voelt na een dagje shoppen in de stad of dat je overprikkeld bent na thuiskomst van een feestje. Dit zijn externe prikkels die je hebt opgepikt van anderen uit je omgeving. Ook een kind voelt, hoort, proeft, ruikt en ziet dagelijks deze externe prikkels (vooral op school in een drukke klas). Externe prikkels zijn alle prikkels die via de zintuigen uit de buitenwereld ontvangen worden. Hiertoe behoren ook prikkels die zintuiglijk ontvangen worden via onder meer tv kijken, gamen, meeroken, uitlaat- en andere milieugassen, luchtverontreiniging, elektrosmog en geopathische belasting.

Denk bij externe prikkels ook aan kinderen die hoofdpijn krijgen van licht (zien), schrikken van geluiden (horen), labeltjes in kleding niet verdragen of last hebben van naden in sokken (gevoel), misselijk worden van bepaalde geuren (ruiken), eenzijdig eten vanwege een andere smaakbeleving (proeven) of last hebben van straling (wifi, aardstralen). Naast externe prikkels kan een kind ook last hebben van kosmische en interne prikkels (de KEI-prikkels). Bij kosmische prikkels kun je denken aan beangstigende paranormale ervaringen zoals het zien van 'enge' overleden personen, maar ook kinderen die buitenzintuiglijk prikkels ontvangen omdat ze helderhoren, helderzien of heldervoelen. Interne prikkels zijn prikkels die van binnenuit het lichaam overprikkeling veroorzaken. Bij interne prikkels is er sprake van prikkels die afkomstig zijn van vier verschillende niveaus, te weten:

1. **interne prikkels op fysiek niveau.** Denk bijvoorbeeld aan verkeerde voeding, belasting met zware metalen en andere niet-natuurlijke stoffen, tekorten aan vitaminen/



Zo kan ook bij een kind met druk gedrag gedacht worden aan overprikkeling door kosmische, externe of interne prakkels.

Denk bijvoorbeeld aan een tekort aan magnesium, te veel gamen, een gevoeligheid voor straling, een emotioneel probleem, een zware metaalbelasting, een negatief zelfbeeld, ongezonde voeding of spanningen binnen het gezin. Maar ook darmproblemen, een schommelende bloedsuikerspiegel, drukte binnen het gezin als spiegelfactor, een kosmische overprikkeling door contact met overleden personen en ga zo maar door. Bij aanhoudend druk gedrag wordt vaak (te snel) gelabeld en/of medicatie geadviseerd. De eerdere opsomming laat zien dat er minstens twaalf oorzaken zijn van druk gedrag. Alle mogelijke oorzaken moeten meegenomen worden bij het bepalen van een behandelplan. Er is zoveel meer mogelijk dan we vaak in de gaten hebben. Bij het aanpakken van de werkelijke oorzaak van overprikkeling is het drukke kind pas echt geholpen. Dit geldt uiteraard ook voor alle andere lichamelijke klachten, emotionele problemen, gedragsproblemen en leerproblemen.

mineralen/vetzuren/aminozuren/enzymen, vaccinaties, medicijnen (zoals synthetisch oxytocine (weeën-opwekker), antibiotica, anticonceptiepil), hormonale onbalans.

2. **interne prakkels op emotioneel niveau.** Dit zijn onverwerkte emoties van het kind zelf of emoties opgepikt uit zijn omgeving.
3. **interne prakkels op mentaal niveau.** Negatieve gedachten, normen en waarden opgelegd door derden, een negatief zelfbeeld en belemmerende overtuigingen.
4. **interne prakkels op spiritueel niveau.** Een kind uit zijn kracht, die niet de beste versie van zichzelf leeft en niet zijn zielepad kan volgen, krijgt last van interne prakkels op spiritueel niveau.

Holistische benadering

Deze eerder genoemde prakkels laten zien dat er tal van oorzaken zijn waardoor een kind uit balans kan gaan. Deze opsomming laat tevens het belang zien van een holistische kijk op kinderen, met de boodschap achter de klachten als uitgangspunt. Met een holistische benadering wordt namelijk de werkelijke oorzaak aangepakt op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau door op zoek te gaan naar kosmische, externe en interne overprikkeling.

Samen in verbinding

Met het behandelen van tal van oorzaken van overprikkeling is zoveel meer mogelijk na (of naast) het reguliere circuit. Mijn motto: samen in verbinding staan we sterk. Ik pleit voor holistische geneeskunde: de boodschap achter de klacht moet begrepen worden en de oorzaak aangepakt op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Met hulp van de holistische geneeskunde komt een kind terug in zijn kracht. En een kind in zijn kracht heeft bestaansrecht.

Wist je dat school voor veel kinderen een grote bron van overprikkeling is? En dat het onderwijs niet meer kloppend is voor kinderen van deze tijd?



tekst: drs. Karin Janssen
www.renascor.nl

Karin Janssen ontwikkelde na haar studie geneeskunde de Kindigo® therapie als holistische benadering van klachten en problemen. Ze is auteur van de boeken 'Kinderen bewust (op)voeden', 'Overprikkeling bij kinderen' en het kinderboek 'Prikkelstorm'.