

# LIJSTJES DES LEVENS 3

Nadia De Ley

Schrijver: Nadia De Ley

Coverontwerp: Vito Nieman

ISBN: 9789463182454

Uitgegeven via: Yanga.be

Print: Printforce, Alphen a/d Rijn

© Nadia De Ley

## INDEX

Help! .....	3	Voorzichtigheid en angst .....	28
Brand! .....	4	Wat herhaling en andere raad .....	29
Gas en elektriciteit.....	6	Samenleven met een angstige, eigenheid, ontwikkeling .....	30
Rampen, vastzitten, onderweg.....	7	Filosofietjes.....	31
Overval, inbraak, stalking, zelfverdediging.....	8	Plannen in een metafoor .....	32
Autoveiligheid, op de baan, bliksem .....	9	Goed in je vel .....	33
Elektromagnetisme en andere stralingsinvloeden .....	10	Slapen.....	34
Plantenweetjes.....	13	Ademen, hyperventilatie.....	36
Insecten, voorkomen, remedies.....	14	Comfortabel in beweging.....	38
Hulp bieden (algemeen).....	16	Nog wat astrologie (Special: Maagd).....	39
Vervelende virussen en bacteriële infecties .....	20	Politieke termen .....	40
<b>Belangrijk bericht!</b> .....	21	Religieuze geloofsbelevingen .....	42
Handig in huishouden, keuken- en voedingweetjes.....	22	Mogelijke afknappers .....	44
Ecologisch en duurzaam .....	26	Magische zinnnetjes.....	45
Levenshoudingen, gezond wonen.....	27	Leuke series en films .....	46

## HELP!

### AFSPREEKPLAATSEN en HERKENNINGSAZAKEN

- Spreek af waar en wanneer je elkaar zal terugzien ... (Verlaat die plaats niet maar desnoods laat je toch zeker een boodschap achter.)
- Memoriseer belangrijke dingen (nummerplaat, kleding, print, uiterlijk, gebouw, monument, straat + huisnummer, ...).
- Heb steeds iets op zak ... waarmee je te identificeren bent (liefst je identiteitskaart → verplicht op zak hebben vanaf 12 jaar).
- Zet in je gsm → 'ICE' (In Case of Emergency): het telefoonnummer dat men in geval van nood moet bellen.

**S O S (in morsecode)**

. . . - - - . . .

**Goed is om ... (thuis) een briefje te leggen ... met daarop ... waar je naartoe bent.**

### NOODNUMMER BELLEN: 112 → voor Europa

#### Zet belangrijke nummers in (een sneltoets van) je telefoon!

- Bel het noodnummer ... (kan ook zonder belwaarde – wel opgeladen batterij hebben!).  
→ Wacht op antwoord ... Als je inhaakt en terugbelt, kom je terug op de wachtlijst te staan!
- Zeg je naam en adres ... of ... plaats van het ongeval ... en eventueel herkenningspunten ...  
→ ook verdieping, kamer, waar ingang is, langs waar te bereiken, wegroute, ...  
→ Zeg ook welke uitwegen er (voor jou) zijn ... in het gebouw.
- Vertel wat er gebeurd is ... (Houd het bij de zaak ... en vertel dus alleen het nodige!).  
→ welke kamer, verdieping, hoeveel personen er (in gevaar) zijn, (hoeveel) gewonden, ...
- Volg de instructies van de telefonist ...  
→ Blijf aan de lijn tot de telefonist zegt dat je mag inhaken.  
→ Houd verder de telefoonlijn vrij ... zodat die je kan terugbellen voor meer informatie.
- Probeer zo goed mogelijk ... de weg vrij te maken ... voor de hulpdiensten.
- Breng eventueel je burens op te hoogte.
- Nooit telefoneren als je met de auto rijdt ... tenzij handsfree ... of zet je even aan de kant!
- Bij gasgeur ... van op een behoorlijke afstand van je woning gaan telefoneren!
- Laat naar je vertrouwenspersoon bellen ... als je zelf niet in de mogelijkheid bent.  
→ liefst iemand die een huissleutel heeft, voor als je voor langere periode zou wegblijven.

**Leg/hang je (nood)telefoonlijstje op een centrale, zichtbare plaats!**

### OVERWEGEN en BESLISSEN

1. Is het belangrijk ?
2. Kan het zin hebben ?
3. Is het het waard ?
4. Wiens verantwoordelijkheid is het ?
5. Wat is het beste dat kan gebeuren en wat het slechtste ?

### ALARMEREN

- Polsband/ketting met knop die doorseint naar centrale die contactpersonen verwittigt.
- Spul met indrukknop dat tot metersver lawaai maakt. (Weet ook hoe uit te schakelen!)
- Met zaklamp seinen (best met korte tussenposes).

### OVERLEVINGSKIT

- Deken(s)
- Zaklamp(en) ... (best grote + reservebatterijen) – *LED-lampen geven goed licht.*
- Radio op batterijen (+ reservebatterijen!)
- Iets anders (noodzakelijks)? ... bv. medicijnen, gsm, lader, ... (indien nog elektriciteit).

### VLUCHTEN ... ALGEMEEN

- Vluchtweg belemmerd ... of ... geen brandladder ... voorzie een (zeil)touw ... of ... flexibele ladder (zoals in het circus) ... en ... zoek (op voorhand) uit waaraan best vast te maken!  
→ als met touw ... werkhandschoenen klaarhebben (tegen er pijnlijk tegenschuren) ... maar eerst deuren dicht vooraleer raam te openen!
- Neem geen risico ... als het al erg brandt ... spullen achterlaten en vluchten (langs nooduitgang?) ... of ... schuil op z'n minst op een veilige plaats (laag bij de grond)!
- Maak vluchtplan (voor huisgenoten) ... en ... bekijk nooduitgangen (in een ongekend of openbaar gebouw).

**Als je donor bent voor het Rode Kruis ... (moet op kaartje staan) ... dan krijg je voorrang bij de hulpdiensten ... dus ook voorrang in bloed krijgen.**

## BRAND!

Plaats je handtas, portefeuille, sleutels, ... nabij de voordeur of op een centrale plaats ... maar ... laat alles achter (maar geen personen/dieren!) als de situatie daarom vraagt!!

### BRAND ... HOOFDZAKEN

- Probeer een beginnende brand eerst te blussen / als niet lukt ... wegwezen!
- Maak vluchtplan (voor uw huisgenoten) / bekijk nooduitgangen in vreemd gebouw.
- Neem geen lift ... maar de trap (als het daar niet brandt).
- Sluit ramen en deuren (achter u) ... zeker vooraleer een andere deur of raam te openen.
- Bel 112 ... en ... geef zo rustig mogelijk de nodige informatie.
- Open gordijnen, doe het licht aan en open alvast een raam ... (voor de hulpdiensten).

### EXTRA INFO

- Vervaldatum nakijken → staat vaak dwars op apparaat vermeld.
- 'BENOR' → goedgekeurd volgens Belgische normen.
- Sommige blussers hebben ... een drukpatroon dat je eerst moet inslaan.
- Sommige blussers hebben ... een drukmeter ... om te zien of er nog druk op zit.
- Brandslanghaspels (op rol aan de muur) → 2 kranen te openen (platte + ronde).
- Poeder → let op dat alles goed geblust is ... én ... nadien met speciale reiniger poetsen!

### BRANDBLUSSERS ... OP HET EERSTE ZICHT

- **Let op!** ... als met zwarte koker is (lijkt op een toeter) → is met CO<sub>2</sub> = - 80°C!!  
(enkel vasthouden aan handvat tussen koker en slang!! (liefst met handschoenen).
- De voet (onderste paar centimeter) heeft soms een kleur ... (bv. blauw = op waterbasis).

### BRAND BLUSSEN

- Voorzie een geschikte brandblusser maar ook hier en daar enkele watersprays.  
(spray die niet onder druk staat, dus een spray waar je zelf water hebt ingedaan!!)
- Richt de straal naar het onderste van de vlam(men)... vanop enkele meters afstand.
- Schakel toestellen uit ... en ... trek, als nog kan, ... de stekker uit het stopcontact.
- Sluit het toestel of de ruimte af van zuurstof.
- Brandend (huishoud)toestel  
→ natte (hand)doek met handen aan jouw kant erover doen ... of ... blusdeken.
- **Alleen een beginnende brand ... kan je nog proberen te blussen.**
- **Iets wat brandt niet proberen uit te blazen! (wakkert het nog meer aan).**
- **Toestel waar olie in zit ... geen water op doen!**

### HOEVEELHEID t.o.v. OPPERVLAKTE en TIJD

INHOUD	BLUSTIJD	OPPERVLAKTE	VAN BV.
1 kg	10 seconden		gezinswagens
2 kg			vrachtwagens
<b>6 kg (= 1 bluseenheid)</b>		<b>150 m<sup>2</sup></b>	<b>huis (vloeroppervlak)</b>
9 kg			fabriek
12 kg			zeer grote fabrieken

### SPECIALE AANDACHT ... VOOR (IN) DE AUTO

Kleine poederbrandblusser is verplicht ... .. **MAAR** ... blust slechts 10 seconden!

Eigenlijk ... heb je nodig:

A-klasse → voor vaste stoffen / B-klasse → voor benzineslot + autobrandstof

C-klasse → voor eventueel gas

D-klasse → voor autovelgen (Let op! ... maakt fel wit licht als brandt)

Brand(blus)deken - (Zie ook bij 'Brandblusapparaten')

In EHBO-kit ... flamigel (de gel moet niet in de koelkast)

**Houd alles binnen handbereik ... op veilige + bereikbare plaatsen!**

### INHOUD ... UITGEDRUKT IN ...

<b>Liter → - water</b>	bv. - A B	
	- brandslanghaspel → blijft water afgeven zolang je wilt	
<b>- schuim</b>	(water + schuimvormend middel)	
	→ neemt zuurstof weg	
	bv. - A B F	
<b>Let op!...</b>	<b>met elektrische apparaten in werking!</b>	
<b>Kilo → - poeder</b>	bv. - A B C	→ mag op elektrische apparaten, is wel vuil
	- B C D	
<b>- CO<sub>2</sub></b>	kool(stof)dioxideblusser ... of ... koolzuursneeuwblusser	
<b>Let op!...</b>	<b>vasthouden aan handvat tussen koker en slang !!</b>	
	<b>(Je verbrandt je anders!!)</b>	

**Als je iets naar beneden gooit (bv. een belangrijk koffertje)**

**niet op iemands hoofd! - Kijk en/of verwittig eerst (luid genoeg)!**

**Als je aan het raam op de brandweer wacht (en dus zelf niet weg geraakt),  
wacht tot de ladder/brandweerman VLAK BIJ JOU IS - spring niet eerder!!!**

**Bij brand ... komt er plots veel rook ... waardoor je nog maar weinig kan zien!  
(gaat heel snel, dus ken je vluchtmogelijkheden!)**

**Vluchtplan op voorhand (bespreken met medebewoners + zichtbaar op centrale plaats).  
Probeer nóg erger te voorkomen ... en/of ... vlucht!! - (zwakke personen helpen)!**

### BRANDBLUSSER ... GEBRUIK

- Veiligheidspin eruit trekken.
- Smitstuk richten.
- Enkele keren kort knippen, ...
- Blussen (met korte stoten, vanop enkele meters naar het onderste van de vlammen richten)

### VUUR en KLEDING

- Kleding uitdoen ... of ... nat maken.
- Branddeken omwikkelen.
- Over grond rollen (gras, aarde, zand)
- Katoen brandt. - Nylon smelt gaten.
- Plastic doet vastkleven, smelt in.

### BRAND VOORKOMEN

- Plaats rookmelders (in de hoogte) en check regelmatig de batterijen!  
Er bestaan er ook aangepaste ... met spraak ... of ... met flitslichten ... of ... trillingen ...  
(Krijg je het niet terug uitgezet, klop de batterijen dan even uit het toestel – ook toestel afstoffen!)
- Er bestaat ook een rookmelder die een (onvervangbare) batterij heeft die 10 jaar meegaat.
- Eventueel installeren ... een brandalarm ... waarmee de omgeving verwittigd wordt.
- Papier, olie, alcohol ... niet in buurt van ... kookplaten ... (zowel gas als elektrisch).
- Smitbussen, vuur, gas ... niet in buurt van ... gasketels of –kachels (met open vlam).
- Wacht lang genoeg ... vooraleer je assen in de vuilnisbak kapt ... en blijf er even in de buurt.
- Gooi een (brandende) sigaret ... niet in een rioolput, vuilnisbak, kelderraam, ..., richting mensen.
- Gebruik de juiste boor voor het juiste materiaal (Bv. geen ijzerboor in hout!).
- Oud stof ... en ... materiaal van daken ... kan ook brandbaar zijn (bv. rieten dak, aluminium, ...)!)
- Plaats kaarsjes niet vlak naast elkaar ... en ... aanstekers, lucifers ... wegbergen!
- Een net uitgedoofde lucifer niet terug in het doosje (bij de andere).
- Plaats een haardscherm voor je open haard!
- Plaats spots ver genoeg van textiel (bv. gordijnen) en doe ze uit als je de kamer verlaat!!
- Gebruik het juiste voltage van tranfo/lader ... voor een welbepaald toestel. Informeer!
- Gebruik hetzelfde voltage van batterijen ... als je ze samen in een toestel steekt! ... Kan lekken!
- Neem laders uit het stopcontact als je er niet in de buurt bent.
- Dubbelcheck of toestellen uitgeschakeld zijn.
- Elektrisch verwarmingstoestel ... mét veiligheid voor als er iets invalt + laag bij de grond!

**Al wat met vuur te maken heeft (bv. aansteker) ... buiten bereik van kinderen!**

### ROOK, STOOM, WATER en VERBRANDING

- Hoe vochtiger, hoe sterker je temperatuur ervaart!  
**(Let op:** de huid van jonge kinderen verdraagt geen water boven de 38° C!)
- (Babyflesje: liever te koud dan te warm! → check voldoende met achterzijde hand)
- Rook (lucht) is eerder verstikkend.
- Stoom (waterdamp) is eerder verbrandend.
- 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> graad verbrand ... enkele minuten onder koude kraan, flamigel, ...
- 3<sup>de</sup> graad verbrand ... geen water opdoen ... wel ambulance bellen.
- Let op ... ijzer, glas, steen ... neemt snel temperatuur aan!!
- Rokende motorkap → hete stoom!

**Stel je verwarmingsketel (voor warm water) in op maximum 40° C!!**

### BRANDBLUSAPPARATEN ... KLASSE A tot F ... WAARVOOR DIENT

- A:** = water ... of ... schuim ... of ... A B C-poeder → ook elektriciteit  
voor → **vaste stoffen** (niet smeltend) / A B → vast + vloeibaar  
→ hout, papier, textiel, verpakkingsmateriaal, ...
- B:** = schuim ... of ... CO<sub>2</sub> ... of ... B C-poeder ... of ... A B C-poeder → ook elektriciteit  
voor → **(ontvlambare) vloeistoffen**  
→ alcohol, benzine, olie, oplosmiddel, ...  
en **vloeibaar wordende stoffen**  
→ vet, kunststoffen, plastic, ...
- C:** = CO<sub>2</sub> ... of ... B C-poeder ... of ... A B C-poeder → ook elektriciteit  
voor → **(ontvlambare) gassen**  
→ aardgas, butaan, propaan, LPG, acetyleen, elektrische vuren, ...  
**(Let op! ... dan snel afvoer afsluiten, als nog kan!)**  
**Niet gebruiken voor: hout, papier, textiel, ...**  
**ZEKER NIET GEBRUIKEN OP MENSEN!**  
**SMITSTUK NIET VASTHOUDEN TIJDENS HET BLUSSEN!**
- D:** = D-poeder (metaalbrandpoeder) of ABCD-poeder ... voor *enorme temperaturen*  
voor → **metalen** → aluminium, magnesium, natrium, kalium, lithium, ...
- E:** voor apparaten onder spanning
- F:** = **vetblusser** ... en/of ... *blusdeken*  
voor → frituurvet, zeer hete oliën (> 5 liter), (grote) frituurovens, kaarsvet ...

### BRAND ONTKOMEN

- Houd ramen/deuren gesloten ... of ... sluit ze zeker voor je een andere deur opent.
  - Check eerst of een deur warm is ... of ... dat er geen rook tussen de kieren uitkomt (Zoja, de deur niet openen ... en ... een andere uitgang zoeken).
  - Blijf laag bij de grond ... in geknielde houding (zo adem je minder rook in).
  - Wikkel een branddeken om (voor elk één!) ... en ... adem in een (natte) (zak)doek.
  - Leg natte doeken aan deuropening(en) en kieren ... in de kamer waar je bent.
  - Sproei je eventueel nat (met water!!).
- Vluchtwegen: 1) voordeur – 2) raam aan straatkant – 3) via brandladder.**

**Wees voorbereid ... en ... raak niet in paniek!**

**Houd in een koffertje ... kopieën van belangrijke documenten, paswoorden, ... op een centrale plaats... en/of ... leg kopieën bij een vertrouwenspersoon.**

**Betonnen constructie is veiliger dan een metalen (die kan smelten/ombuigen).**

**Ook brandblussers op centrale plaatsen ... én ... zichtbaar!!**

## GAS, ELEKTRICITEIT, WATER, ...

### GASGEUR (0800 65 0 65 – 0800 60 888) ... of ... sms (code) naar 8635

- Gas is niet zichtbaar maar heeft (gewoonlijk) wel een toegevoegde geur (bv.: gaskookvuur heeft een geur – CO-gas = koolstofmonoxide op zich heeft geen geur).
- Het kan ook zijn dat je gas ruikt maar het toch geen puur gas is ... (toch laten checken!).
- Er bestaan zowel gewone gasmelders als CO-gasmelders.
- Zorg voor een recent reglementaire verwarmingsketel ... met afvoer naar buiten.
- Laat raam of deur open als je in de badkamer warm water gebruikt ... (rooster zeker!).

#### **Wat te doen:**

- gaskraan dichtdraaien
- toestellen uitschakelen
- de ruimte verluchten
- geen elektrische toestellen aanschakelen
- de deurbel niet (laten) gebruiken
- ontstekingen of vonken vermijden
- geen licht aandoen
- geen vuur maken (ook niet roken)
- geen gsm, tablets, ... gebruiken
- blijf uit de buurt van ramen
- de ruimte verlaten en uit de buurt blijven

**Als je buiten bent (voldoende ver weg!) ... het noodnummer bellen.  
(vermelden → plaats waar gas is - plaats waar jij nu bent - je naam -  
waar gas- en elektriciteitskasten/-meters zich bevinden, ...**

### ELEKTRICITEIT

- Water en elektriciteit gaan niet samen!! Houd ze op ruime afstand van elkaar.
- Elektrische toestellen (bv. wasmachine) ... minimum 1,5 meter van bad/douche!
- Plaats in de badkamer ... speciale badkamerlampen!
- Sterke geleiders → metaal (ook folie), vloeistof, mensen ... (Houd ze weg van stroom!).
- Zorg dat je een hoofdzekering + goede aarding(en) hebt!
- Weet waar je zekeringenkast hangt - (Schrijf op ... welke zekering voor welke kamer).
- Schakel vóór een elektriciteitswerkje de juiste zekering uit ... of ... de hoofdzekering.
- Steek niet te veel stekkers (via een stopcontactendoos) in één stopcontact!!
- Soms is een kabel binnenin beschadigd en werkt die niet (goed). Kan je laten meten.
- Laat uitstekende (open/kapotte) (elektriciteits)kabels weg-/opbergen!
- Plooi snoertjes niet te erg ... (ze kunnen binnenin stuk gaan).
- Kom niet aan lampen(kappen) als je niet weet of de lamp goed geaard is ... (behalve stof).
- Transfo of lader van toestellen ... moet precies de goede zijn! ... (kan anders gaan roken!).
- Let op dat de kinderen geen ijzer in een elektrische toestel of stopcontact steken!!  
(Er bestaat een plastic opzetstuk dat je er met een aangepast sleuteltje weer uitkrijgt.)
- 'Plakt' er iemand vast door elektrocutie ... sla hem/haar eraf met houten/rubber stok.
- Elektrische schok → voornamelijk door hoeveelheid Watt (vermogen) – (Volt is stroom).
- Implosie ... naar binnen gerichte ontploffing ... kan je hebben met beeldbuis-televisie.
- Voorzie 2 stroomonderbrekers! → (meestal in zekeringkast ... 1 x 30 en 1 x 300).
- Plaats ook naamplaatjes ... met daarop van wat het is ... en/of ... van welke verdieping.

**Hang een post-it ... aan schakelaars die niet mogen gebruikt worden + ook zeggen!**

**(Gas)kraan evenwijdig met buis = open ... en ... (Gas)kraan dwars op buis = dicht.**

### CO-VERGIFTIGING

- Isoleer je badkamer niet te erg ... en ... zeker verluchting tijdens het stromende water!  
(ook schouw laten vegen, barsten en spleten dichten)
- Een open gastoestel met waakvlam ... mag niet in een badkamer hangen!
- Een gele waakvlam (in plaats van een blauwe) kan een slecht teken zijn.
- Laten controleren door erkende loodgieter/chauffagist ...  
(Ketel stookolie → jaarlijks - Ketel gas → tweejaarlijks)
- Kan ook ... controle door brandweer of gasmaatschappij (Eandis).

**Let op! ... CO is zwaarder dan lucht ... en ... begint dus vanaf de vloer te werken!  
(Een klein huisdier valt al gauw flauw!).**

**Weet wat je kan ... én ... niet kan ... en ... vraag misschien best ... een vakman!**

**Toestel ... niet in werking: staat onder spanning / wel in werking: magnetisch veld.**

**Neem een gasgeur steeds serieus en ga tot actie over!**

**Hang niet de held uit ... en reageer zo snel mogelijk ...**

**Als nog kan ... het nodige doen ... en ... als niet meer kan ... vluchten!**

**Laat om de 2 jaar ... schouw + verwarmingsketel op aardgas ... reinigen  
(Laat dit doen door een vakman die bevoegd is om een attest op te maken!)**

**Verluchten ... (best eerst verwarming uit): kort (± 15 minuten) ... maar krachtig ...  
(anders komt er te veel vocht binnen). - Doe in zomer ... waakvlam gaskachel uit.**

**In de ruimte ... waar de thermostaat van de verwarming staat ... laat je best ... de kranen van de radiatoren ... open staan.**

**Je regelt dan de temperatuur ... met de thermostaat. - Verder verwarm je ... alleen de kamers die in gebruik zijn.**

### WATEROVERLAST

- Voorzie steeds minstens 2 emmers en 2 dweilen.
- Weet waar de hoofd- en tussenkranen zich bevinden en draai ze dicht.
- Spoor het defect op, verwittig zeker de onderburen, bel loodgieter(s).

### INSTORTING

- Blijf laag bij de grond, schuil onder een stevige tafel ... of ... in een deurkader ... en ... bescherm je hoofd en nek ... met je armen.
- Als je bedekt onder het puin ligt, ... blijf dan stil liggen ... en ... maak indien mogelijk ... geluiden ... door op buizen te slaan (→ metaalgeleiding ... kan men tot ver weg horen).
- Spaar je krachten ... en ... schreeuw alleen ... als je geen andere mogelijkheid hebt om geluid te maken.
- Weet je niet wat boven of beneden is ... dan kan je plassen en dat is dan naar beneden.

### BLACK-OUT (stroomuitval of -verlies)

- Noodgenerator kan enkele dagen voor reservestroom zorgen.
- Schaf een noodkit aan ... of ... stel er zelf één samen:  
→ (LED)zaklamp(en) (+batterijen), radio (+batterijen), deken, eventueel medicatie, gsm

### TORNADO

- Gaan liggen.
- Wegblijven van ramen/glas.
- Naar de radio luisteren.

### RADIO-ACTIVITEIT

- Binnen blijven
- Naar de radio luisteren

### AARDBEVING

- Onder stevige tafel kruipen.
- In deurskader hurken.
- Ver weg van ramen blijven.

### NOODKIT:

zaklamp(en) +(reservebatterijen)  
radio op batterijen +(reservebatterijen) + deken(s)

**EUROPEES  
NOODNUMMER:**

**112**

**INFONUMMER  
VAN DE OVERHEID:**

**1700**

### VLIEGTUIG en BAGAGE

- Niets dat als wapen kan dienen.
- Afhankelijk van wat → in hand- of ruimbagage. (Informeer!)
- Apparaat op lithiumbatterijen → in handbagage!
- Vloeistof/gel ≤ 1 liter → in doorzichtige zakje!
- Medicijnen → soms bewijs van huisarts nodig!
- ...

### VASTZITTEN ... IN EEN LIFT

- Kruip nooit uit een lift die geblokkeerd zit!!
- Adem rustig en praat zo weinig mogelijk ... voor zuurstofbehoud.
- Bel het noodnummer dat in de lift hangt met een daarin voorziene telefoon.
- Bel met je gsm (als je bereik hebt).

### VASTZITTEN ... MET BEPERKTE ZUURSTOF

- Probeer niet te panikeren ... en ... rustig te ademen - (Zie ook bij 'Ademen')
- Praat zo weinig mogelijk ... (zeker als er nog andere mensen aanwezig zijn).
- Doe geen onnodige inspanningen.

### VASTZITTEN ... MET EEN LICHAAMSDEEL

- Hoofd, oren, ... beter los te krijgen met ... boter, olie, vaseline, ...
- Steek sowieso ... niets in openingen ... (Eruit gaat meestal moeilijker!!)  
+ je vinger, arm, ... kunnen opzwellen.
- Niet met een jeans aan ... in water → kan bloed afspannen!
- Let ook op voor scharnieren ... bv. plooibare ijzeren terraszetel ...
- Zorg voor kindveilige deksels ... en ... let op met openstaande deuren en tocht!
- Door het ijs gezakt → Probeer er langs hetzelfde gat terug uit te kruipen.
- In lawine → zie ook bij 'Instorting' ... en ... je kan skistok of sjaal omhoog houden.

### ONDERWEG (met de auto)

- Denk er ook aan om ... het nummer van pechverhelping, takeldienst, ... in je gsm te zetten (Best ook onder een sneltoets ... want bij pech → veel aan je hoofd + vaak wat verward.)
- Zie dat je steeds wat geld op zak hebt ... voor als je in een cafeetje naar het toilet wilt.
- Alle nodige documenten bijhebben ... en ook ... portefeuille met allerlei belangrijks.

#### Steeds volgende documenten bijhebben:

- Identiteitskaart (ID-kaart)
- Inschrijvingsbewijs van de auto (bij DIV) (roze of zandkleurige kaart) (bij verlies → attest van onvrijwillig verlies → bij politie aanvragen)
- Europees gelijkvormigheidsattest (krijg je bij aankoop van de wagen)
- Keuringsbewijs (van de autocontrole)

**Let op!** ... Naar de autocontrole → Ter plaatse betalen!

**! ICE: 'In Case of Emergency' + 1, 2, ... (namen + tel.nrs van te verwittigen personen)**

**Let op! ... grappen en fratsen ... veilig houden! - Doe geen domme dingen ... en ... laat je vooral tot niets uitdagen! - Spijt komt te laat!**

### OVERVAL

**Neem voorzorgen → bv. (huis)camera of kijkgat, alarmknop, weinig cash geld, ...**

- Geef materiële zaken af ... als men daarom vraagt. – Sluitingsuren → groter risico.
- Vermijd ... dicht bij open deuren lopen (van huizen, auto's, ...) ... of ... in verlaten straten.
- Kijk rond of er niemand jou in het oog houdt ... (Men 'bestudeert' soms je schema's!).
- Een overval tussen veel volk ... een scène/tumult maken ... kán werken.
- Kijk de overvaller niet rechtstreeks aan (Onthoud dingen die opvallen: kledij, taal, ...).
- Probeer de overvaller onopvallend ... frontaal t.o.v. de camera te laten staan.
- Als men je dwingt geld af te halen ... code bankkaart omgekeerd ingeven!  
(Je krijgt dan wel het geld ... maar een centrale blokkeert nadien je kaart).
- Ook mogelijk: geld komt niet ... wel/pas als je wegbent! = illegaal bewerkte automaat!
- Overvallers, aanranders, ... hebben het eerder gemunt op makkelijke slachtoffers.
- Zorg ervoor dat er iemand je vergezelt tijdens je uitstap ... of ... ga waar er nog volk is.
- Overvallers werken soms met anderen samen ... ze zorgen voor verstrooiing of afleiding ... en slaan dan toe ... (Je merkt het vaak zelfs niet eens!).
- Als je in een auto stapt ... kijk dan op de achterbank of er niemand zit ... en als je zelf rijdt ... vertrek dan meteen.
- Als er iemand van een maatschappij bij je aanbelt ... kan je dit bij maatschappij navragen.
- Je kan aan een warenhuis, discotheek, ... aan security vragen ... mee naar je auto te gaan.
- Staat er links van jou een bestelwagen geparkeerd ... stap dan in langs te passagierszijde.
- Gegrepen aan een auto? ... probeer (achter)licht stuk te slaan (zodat politie tegenhoudt).
- Vermijd verlaten traphallen.
- Word je achtervolgd ... kan je de politie bellen (op het gewone nummer?) en vragen of ze even aan de lijn willen blijven ... en terwijl ... zeggen waar je bent en wat er gebeurt.

**Dubbelklik niet ... op een e-mail die misschien niet te vertrouwen is ... en ook ... kijk uit ... welke bijlagen je opent! ... (Maak er desnoods melding van bij de provider!).**

### INBRAAK TEGENGAAN (vooral als je op reis bent/gaat)

- Gordijnen of (rol)luiken dagelijks laten open en dicht doen.
- Ramen sluiten.
- Bladeren voor je woning laten wegvegen.
- Geen ladders in de tuin laten (doe dus ook je tuinhuis/garage op slot).
- De brievenbus laten leegmaken.
- Zeg alleen aan een vertrouweling dat je weg bent ... niet aan een (gewone) buur.
- Stoel achter de deurklink haken ... en langs de achterdeur weggaan ... (of 's avonds).
- Leg niets waardevols in het zicht van voorbijgangers.
- Kijk uit wie je vertelt over je waardevolle bezittingen.
- Op Facebook, Twitter, ... best zwijgen over je reisplannen (en dergelijke meer).
- Stel best niet je privé-leven tentoon! Het maakt je alleen maar kwetsbaar.

### STALKING ... of andere PESTERIJEN

- Als je je niet veilig voelt ... bel iemand op ... blijf ermee in gesprek ... tot je veilig bent.
  - De persoon negeren ... is zeker te proberen. Soms zoekt die dan een ander slachtoffer.
  - Probeer geen angst te tonen ... maar ook niet te provoceren. (Vermijd oogcontact).
  - Neem veiligheidsvoorzorgen ... met vluchtplan voor ogen ... en ... laad tijdig je gsm op!
  - Contacteer Sasam, hulplijn voor stalking, en meld je probleem. Zeg het altijd aan iemand!
  - Houd nooit je adres bij je sleutels!! én ... let op ... dat er niemand ze van thuis meegraait!!
  - Vermijd verlaten straatjes, ga waar volk is of je kan aanbellen en blijf binnen op late uren.
  - Als misdadiger in je buurt staat ... bel politie (zgz. pizzeria), bestel pizza en zeg het adres.
- Simpelweg ongewenste opdringerigheid ... Zeg 'Neen' ... of ... 'Bedenk een smoes'.**

### ZELFVERDEDIGING

- Als iemand een pistool heeft ... maar ... nog niet gericht heeft ... loop dan weg! (zigzag?)
  - In geval van een 'Wilde schutter' → 1) Vlucht - 2) Verberg je - 3) Vecht (desnoods) - 4) Vertel het iemand ... (Bel de nooddienst ... en/of ... waarschuw anderen).
  - Scène maken ... doet iemand vaak al weglopen → roep, zwaai, druk op je zakalarm, ...
  - Pepperspray is verboden ... maar niet: 'pepperspray alternatief' ... dat spuit schuim ... dat het zicht van de overvaller beperkt ... én ... het gezicht blijft enkele dagen rood.
  - Je handtas (weg)gooien (overvaller gaat er misschien achteraan) en loop dan weg!
  - Houd afstand van je aanvaller ... (heeft misschien ringen aan vingers, kapot glas, ...) ... → je kan bv. een paraplu gebruiken ter verdediging ... en ... vermijd om te gaan liggen!
  - Ogen, neus, ... zijn kwetsbare plaatsen ... (Bescherm zelf ook je gezicht!)
  - Bij wurging (tegen muur) ... ellebogen van wurger langs binnenkant uiteendoen ... en ... je handen op zijn ogen drukken ... en ... kopstoten geven tot je kan vluchten.
  - Aanval langs achter ... gebruik je elleboog (om te slaan of te grijpen) ... richting oksel of binnenkant dij ... en daarna ... hard op het kruis slaan (of met knie).
  - Stampen → op ... voet (wreef) ... knie - dij - kruis - maag - onderrug (nieren) - ribben - zij - hals, ... - Bescherm zelf je hoofd (bv. door er een vuist of je elleboog voor te houden)!
  - Vechthouding** → benen open (voorwaarts of zijwaarts + wat gebogen + tenen naar voor) - 1 gebogen arm in je zij - 1 gestrekte arm (gebalde vuisten).  
*Let op! ... Gewicht op achterste voet!*
  - Slaan of stampen** → met de vuist → met 2 eerste knokels (duim op je vingers en pols gestrekt!) - met de voet → met bal van de voet (onder dikke teen).  
*Let op! ... Snel je arm of been terugnemen! / Kracht vanuit bekken of schouder!*
  - Plooien** → pols nemen, arm neerwaarts plooien ... en ... die dan op de rug naar boven drukken ... of ook ... (2 eerste) vingers of neus ... achteruit plooien (met knokels vingers)  
*(Let op! ... dit moet zeer snel!)*
- Opties bij conflict → zelfbescherming - verwarring scheppen - afleiden - strategie - kracht (opvangen en/of richten) - snelheid - scène maken - vluchten.**

**Psychopaat: eerder intelligent (met hoogheidswaan), beheersd/bedeest, snel verongelijkt, liegt (over privéleven), obsessief, bereidt grondig voor, zoekt nieuwe slachtoffers.**  
**Sociopaat: eerder impulsief (vaak hoogmoedig en uitdagend, zeker na koffie, alcohol, drugs), valt meer op, sociale stoornis kan oorzaak zijn, is gewoonlijk niet zelfbewust.**



## AUTO VEILIGHEID

- Brede achteruitkijkspiegel met panoramisch zicht, extra zijspiegel(s) voor dode hoeken, ...
- Speciale nachtblif voor in het donker, speciale spiegel tegen verblindend zonlicht, ...
- Zonnwerende netjes ... voor de zijruiten achterin (met rubberklevers).
- Tijdig onderhoud laten doen (groot én klein) → oliepeil, remvloeistof, ...
- Brandblusser, branddeken, fluo-hesjes (voor elke passagier!), verbanddoos, driehoek, ...
- Bij ongeval ... motor afzetten, 4 pinkers + fluo-hesje + gevarendriehoek op ca 30 meter achter auto plaatsen ... en ... stap uit aan de meest veilige kant!
- Bij remprobleem ... contact uitzetten is een mogelijkheid.
- Speciaal hamertje (of brandblusser) om het glas in te kloppen ... (hamertje bestaat met daaraan een speciaal mesje om de gordel door te snijden).
- Rijd je in het water ... probeer nog voordien deur of raam te openen.
- In het water ... probeer dan zo snel mogelijk op het dak van de auto kruipen!
- Vooral de damp van benzine ... in combinatie met vuur ... is gevaarlijk!
- Gebruik je gsm niet aan een tankstation!

**Let op!... → Elk gemotoriseerd (voer)tuig ... kan (zware) ongelukken veroorzaken!**

## OP DE BAAN (als voetganger of bromfietser)

**Wacht niet tot het gevaar jou vindt ... maar ... kijk zelf zoekend (defensief) rond!**

- Draag een lichtkleurig kledingstuk of accessoire (best fluo!) en steeds ID-kaart op zak!
- Schat zo goed mogelijk de dode hoeken van een voertuig in ... (dus bij het afdraaien).
- Probeer oogcontact te maken met de bestuurder ... (Ze hebben je niet altijd gezien!).
- Liefst niet twijfelen ... als je beslist hebt over te steken ... (Houd desnoods je hand op).
- Hoewel niet (meer) verplicht ... als fietser ... richting aangeven door je hand uit te steken.
- Hoewel niet (meer) verplicht ... als fietsers ... toch best áchter elkaar fietsen.
- Zet áltijd ... als je stilstaat met buggy of rolstoel ... de rem op! (Weet goed hoe die werkt!).
- Lintjes aan een regenkap, boodschappentas ... weghouden van wielen ... blokkeert direct!
- Met brede pijpen, wijde rokken + hakken ... wijder stappen! → (vooral op trappen).
- Hou steeds een hand vrij ... om op de rug van je kind te houden/om te reageren bij gevaar.
- Kindjes vastzetten in de buggy, baby's niet vlak in zon ... en ... iedereen zonnecrème!
- Wielwagentjes, rollators, ... met voet op een achterstuk tegenduwen om voorwielen omhoog te doen ... of ... achterwaarts op stoep trekken ... (Géén wagentjes op roltrap!!)
- Een ritmische “tuut tuut tuut ...” → waarschijnlijk een vrachtwagen die achteruit rijdt.
- Een auto die achteruit rijdt ... dat kan je zien als de witte achterlichten aangaan.
- Memoriseer bij een incident: plaats, uur, herkenningpunten, ... (Heb stylo en blad bij!)
- Stippel op voorhand je weg uit, vertrek op tijd en kies voor de veiligste weg!
- Op uitstap ... vertrek vóór de drukte ... of ... in een station vóór een grote stad.
- Extra voorzichtig (met kinderen en dieren) ... aan roltrap, kassarolband, draaideur, lift, ...

## BLIKSEM

- Stekkers uit het stopcontact trekken (of uitschakelen met rode knop van stopcontact).
- Televisie uitschakelen ... vanwege brand- of implosiegevaar ... en op tijd!
- Tv-Radio-telefoon(antenne)kabel uittrekken ... (best niet op moment van bliksem zelf).
- Niet telefoneren met een vaste lijn (via telefoonkabel).
- Ramen sluiten ... bliksembal kan binnenkomen? / als binnen is ... raam open laten!
- Iemand die geëlektrocuteerd wordt ... niet aanraken ... maar met houten stok eraf slaan!
- Schuilen ... in een (stevig) gebouw (weg van ramen!), in een auto met metalen koetswerk  
→ Kooi van Faraday (maar geen cabrio en ramen en deuren gesloten houden!).
- **Let op!** ... toch kan bij inslag de elektronische apparatuur schade lijden door binnenkomen langs de radio-antenne (die dus zo klein mogelijk maken bij bliksem).
- Bushokjes, carports, ... bieden geen bescherming!
- Vermijden (buitenshuis): open vlaktes en waters, hoogtes, bosranden en alleenstaande (hoge) bomen, ramen, omheiningen, leidingen, boten, tenten, hoge gebouwen en torens, open vlaktes, metalen constructies (behalve auto), hoogspanningsleidingen, lantaarnpalen, (lange) metalen dingen (bv. paraplu), fiets, bromfiets, kinderwagen ...
- Binnenshuis: stekkers van elektrische apparaten uittrekken, telefoon- en computeraansluitingen ontkoppelen, sluit ramen en deuren, blijf uit de buurt van stromend water (ga zeker niet douchen) en metalen leidingen of voorwerpen ... (bv.: leidingen van ... water, elektriciteit, gas, telefoon, teledistributie, radiatoren, ...).
- Ga niet aan de open haard staan!
- De bliksem kan overspringen!
- **Let op!** ... In groep groter risico – Houd zeker 2 meter afstand van een ander persoon!
- **Let op!** ... Het felle licht van een nabije blikseminslag kan je verblinden!
- Een blikseminslag kan je soms tot op 100 meter afstand voelen.
- Bliksem kiest het hoogste punt en zoekt dan zijn weg naar de aarde (principe van bliksemafleider) - de differentieel- of hoofdzekering zorgt bij inslag voor kortsluiting ... Spoor de schade op, laat herstellen en schakelaar mag weer op.
- Afleider ... trekt bliksem niet aan ... maar leidt die langs metalen huiskader neerwaarts.
- Eventueel noodgenerator aanschaffen ... (maar is meer voor bedrijven).
- Het maakt niet uit of een toestel in werking is of niet ... het zou even gevaarlijk zijn.
- Een inslag plant zich voort via elektriciteitsleidingen ... en ... doordat toestellen overbelast geraken ... kan er brand komen.
- Kan zelfs door inslag bij de burens ... dringt dan binnen via ondergrondse leidingen.
- Rubber zolen ... beschermen bij 'indirecte' inslag (dus in de omgeving).
- Zeker niet ... bij alleenstaand huis staan ... en ook niet ... bij alleenstaande boom.

### Veiligheidshouding ... bij bliksem

**Gehurkt op je tenen, armen om je knieën, hoofd zo laag mogelijk, handen over de oren en tegen elkaar ... Ga nooit plat op de grond liggen! ... Hurk best in een greppel.**

**Op de baan ... niet zo gerust? ... Dan is het raadzaam dat je ... zo veel mogelijk dezelfde routes naar dezelfde adressen neemt ... en met de auto ... ook vooral ... veilige routes ... met indien makkelijker ... een omweg, een verkeerslichtje meer, minder toegelaten snelheid, makkelijker voorsorteren, alleen met rustige passagier(s), ...**

## ELEKTROMAGNETISME en ANDERE STRALEN STRALINGSINVLOEDEN

Door sommigen heel serieus genomen ... en ... volgens anderen totale onzin ... (Informeer zelf verder!)

- Een mens is opgebouwd uit miljoenen cellen ... die niet alleen noodzakelijke stoffen als mineralen doorgeven ... maar ook communiceren met elkaar.
- Door veelvuldige/langdurige blootstelling aan deze zendsignalen ... zouden er op de duur ... lichamelijke problemen kunnen optreden ... aan ... organen, bloedbeeld, botten, hersenen (gliomen), ogen, ...
- Hoogfrequente stralen (snelle opeenvolging van golven) ... hebben thermisch effect ... en ... veroorzaken bij hoog vermogen ... opwarming van mensen en dingen ... die daaraan worden blootgesteld.

**Gezondheidsklachten na blootstelling aan hoogfrequente elektromagnetische straling → volgens sommigen met dit als oorzaak ... volgens anderen te wijten aan suggestie.**

### Mogelijke bescherming

We zijn voortdurend omringd door zo veel onvermijdelijke straling ... maar ... volgende materialen zouden ... overbodige of opgehoopte trillingen van energieën/stralen ... kanaliseren of blokkeren:

- Geleiders (neemt stroom!): koper, messing, spilmatjes, magneetsieraden, ferrietabsorbers: (piramidaal/tegelvormig → 30MHz – 1 GHz) / (schuimplaat → >1 GHz) - elektrisch geleidende lijm.
- Afblokkers: stoffen, gaas of klamboes met daarin metaalweefsel, metaalfoliebehang, koolstofverf, aluminiumplaten, lood ... (het 'stralend' toestel moet er wel aan de andere kant van zijn!).
- Kabelgoten, UTP-kabels - Isolatoren → plastic, rubber, wol, glas, porselein, dróóg hout - (**Let op!** ... Voor elektriciteitskabels zelf → aangepast/geschikt omhulsel! – Informeer!)
- Stekkers uittrekken (best eerst checken met je huisgenoten ... of ergens niet mee bezig zijn!) – Gebruik ... beter een kabel dan 'draadloos' ... en ook ... mét kabel zou een verbinding sneller gaan!
- Plaats je pc(bak) ver weg ... (toestel in werking → ELF-straling) ... en alleen ... de gebruiksvoorwerpen (met kabels!) dichtbij! – Je kan spanningvoerende delen (deels) omkassen (glas, perspex, ...).

### Allerlei

- Elektrische leidingen volgen best de muren - Beter geen elektrische vloerverwarming - Niet vlak bij hoogspanningskabels/gsm-mast/... wonen.
- Matras zonder ijzereen spiralen in ... en ... een elektrisch deken alleen om matras voor te verwarmen (uittrekken als je er gaat op liggen!).
- Zorg ervoor dat alle elektriciteit in je woning ... goed geaard is! ... Als niet, dan zou je de spanningvoerende draad naar de aan/uitschakelaar moeten laten gaan – Ook goed is een netvrijshakelaar!!
- (Gewapend) beton bevat metaal! – Cement daarentegen niet → zand(korrels) met water.
- Breuklijnen → (gesteenten in) bodems waar zeer grote veldverschillen (trillingsniveau) zijn ... Wel meer in de bergen ... (gevoeligheid van persoon tot persoon).
- Invloeden van planten → Men kan gevoelig zijn aan het trillingsniveau van bepaalde planten (bv. sanseveria's).
- Invloeden van mineralen → Bepaalde gesteenten kunnen een evenwicht verstoren ... maar ... anderen dan weer ook evenwicht brengen → bv.: zoutsteen zou ioniserend werken ... (Zie verder).
- Kunststof in de woning ... versterkt de statische lading en houdt afvoering/wegvloeiing tegen ... (bv. ook permanente magneten ... zoals audiospeakers, batterijgevoelige motoren, koelkastmagnetten).
- Houd de vochtigheidsgraad in de woonruimte ... (meet met een hygrometer) ... steeds rond de 42% ... (Zie ook bij 'Gezond wonen').
- Tv, radio, ijskast, elektriciteitsbronnen, pc, laptop, monitor (stralen heftiger naar achter toe!) → niet zetten waar je slaapt! (ook niet in aangrenzende kamer!). (Mogelijk → hoofdpijn, slapte, niezen ook al gehoord, ...) – Blijkt wel dat de ene persoon ... dit meer aanvoelt/er last van heeft ... dan de andere.
- Nog krachtigere invloeden van ... bv. sealmachines, laserpointers (UV-A straling), lastoestellen, zware elektrische apparaten ... en zeker bij langdurige blootstelling eraan.
- Vuile stroom' → Grote instellingen (bv. ziekenhuizen) ... Zij moeten deze terug inleveren aan het energiebedrijf ... particulieren nog niet ... (Zouden slecht zijn → 4 kHz – 100 kHz ... toestellen).

**Elektro-techniekers kunnen controleren ... of je elektrische toestellen een goede aarding hebben ... en ... met een Wifi-analyzer kan je draadloze verbindingen controleren. Je kan ook voor zonering zorgen ... waarbij 'schadelijke' bronnen/toestellen/ontvangers/zenders ... samen ... in een aparte ruimte ... gezet worden.**

### De magnetron

- De blootstelling aan stralen (buiten het toestel) zou nihil zijn (Zie toch dat het goed geaard is!)... en lekkages alleen voorkomen bij bv. deuk in deur ... maar toch ... blijft hier nog discussie rond!
- Het gevaar zou hem wel in het voedsel zelf zitten → De cellen van het voedsel ... zouden door de trillingen die de microfolfoven verwerkt ... in vernietiging gebracht worden. (Dat proeft of voel je aan als 'warm worden') ... en wanneer dat voedsel daar dan volledig in bereid wordt ... zouden er kleine celexplosies komen (principe van een kernexplosie).
- Het grotere gevolg zou zijn dat ... als je voortdurend de magnetron voor allerlei gebruikt ... dat je lichaam die cellen zou gaan (h)erkennen als kankercellen en dus als agressieve cellen ... die zich dan ook nog eens zouden gaan delen ... en dat dan in combinatie met het dus verminderen van de voedingswaarden ... zou op z'n minst zeer ongezond zijn.
- Je gaat toch best ... niet vlak bij een werkende magnetron staan ... en ook ... er niet vlak in kijken.

**Aangeraden: Slechts af en toe de microgolfoven te gebruiken ... om iets op te warmen ... en ook maar kort! - Let op! ... geen moedermelk (moeder en baby geen microgolfoeding). Let op!... → deksel open - gaten in prikken - geen aluminium - geen metalen - niets met olie - geen voedsel met schil of schaal ... (in aardappelen, appelen, worsten ... gaten prikken)!**

Microgolven → kan gaan over ... ofwel magnetrons ... ofwel minuscule (EM) elektromagnetische golven – (RF) radiofrequente velden: radio (FM), tv, microgolf, ... – (Z): domotica.

**Vermijd ... draadloze ... (wekker)radio, tv, gsm, mp3-speler, GPS, bluetooth, Wifi, DECT, WLAN, router, inductiefornuis, thermostaat, webcam, bewakingscamera, toetsenbord, babyfoon, muis, Wii-game, WLL, GPRS, C2000... maar ook 'vervuilend' → TL-lamp, spaarlamp, hallogeen, dimmer, elektrisch deken, verstelbaar bed, waterbed, stopcontact, monitor(bak), ...**

**Let op! ... als spaarlamp stukvalt ... komen kwikdampen vrij → kamer goed verluchten ... en ook ... hallogeenlamp ... niet met blote handen vastnemen ... én ... recycleren zoals het hoort!**

**Communicatietoestellen hebben wettelijk bepaalde grenswaarden (ook wel soms verschillend per land/werelddeel) ... (wordt beweerd → tussen 0 Hz en 3 GHz → is ok) ... maar toch ...**

- Best is ... om te telefoneren met een vast toestel ... (via telefoonkabel) ... en ... televisie/computermonitoren → best TFT LCD scherm ('lekt' minder) met losse voeding ... voor genoeg afstand.
- Houd de hoorn ... liefst niet aan je linkeroor (daar zou een lichaamsvortex/-werveling/energiepoort in uitkomen ... die makkelijk stralingsinvloeden opneemt).
- Bel ook niet te lang met een DECT telefoon (draadloos toestel via vaste lijn) ... en ... vermijd ook draadloze toestellen ... om films op te kijken ... (alles met straling → niet lang aan een stuk!!).
- De frequentie (gemeten intensiteit van aantal stralingsgolven per seconde) ... van Bluetooth (→ 2,45 GHz) ... zou nog hoger liggen ... dan die van een gewoon gsm-toestel (→ 0,9 GHz of 1,8 GHz).
- Uitzoeken met wifi-analyzer (app die info geeft over je wifi-verbindingen, kanalen, netwerken, sterktes → of 2,4 GHz of 5 GHz is) ... en (laten) aanpassen → in router of access point (informeer!).

**Elektromagnetische wisselvelden ... Laagfrequent → spullen waar gebruiker zelf voor kiest (waar en hoe lang) - Hoogfrequent → afkomstig van zendmasten en altijd aanwezig.**

#### GSM algemeen

- Gebruik er één met een lage SAR-waarde (Specific Absorption Rate: microgolfstraling door weefsels van het lichaam) ... (Wettelijke grens → 1.1 watt/kg ... maar best < 0,6 watt/kg).
- Veel beter zou zijn ... te sms'en in plaats van te telefoneren ... of ... je gsm door te schakelen naar een vast toestel (als je je gsm niet nodig hebt).
- Houd ... je gsm niet de steeds op dezelfde plaats (broekzak, hemdzakje, ...) ... en ... ook niet als hij in stand-by-stand staat!
- Het zendsignaal zou het sterkst zijn ... bij het maken van de verbinding ... (dus nog vóór de beltoon aanslaat).
- De straling zou minder erg zijn ... als je luistert ... dan als je spreekt ... en ... houd ook ... afstand van anderen als je belt.
- Zet de speaker-functie aan ... of ... bel met een 'oortje', ... houd je gsm minstens 30 cm van je af ... en ... bel niet langer dan 6 minuten.
- Bel best ... waar er optimale ontvangst is ... (bv. buitenshuis of met een zendmast binnen schappelijke afstand). Muren en ramen bemoeilijken het binnenkomen van straling, wat dán negatief is.
- Een gsm met uitstekende antenne is ... beter dan één met de antenne erin ... (De uitstekende antenne zendt in alle richtingen, werkt aldus optimaal en geeft daarbij een zwakker signaal.)
- Zet je gsm uit ... als je hem niet nodig hebt – iPhone en Smartphone → kan je ook op 'vliegtuigmodus' zetten (deactiveert straling) – Wifi en 3G/4G kunnen ook apart uitgeschakeld worden.
- Bel best ... niet veel/lang ... als je het volgende (aan)hebt → metalen juwelen, amalgaamvullingen, tandbruggen, metaalplaten, rollators, rolstoelen, krukken → zijn veldsterkteverhogend!
- Goed alternatief is ... telefoneren via internet ... met externe, bekabelde staanmicrofoon.
- Een gsm-antenne ... zou niet aangesloten/gekoppeld zijn ... aan een bedrade hoofdset (wat goed is). – De enige wél werkzame antenne ... bij een bedrade hoofdset ... is de FM antenne!

**Anderen beweren ... terecht of onterecht ... dat het allemaal weinig of niets uitmaakt ... omdat gsm-straling (normale radiogolven) ... geen invloed zouden hebben op de mens.**

#### GSM in de auto

- Je kan (handsfree) bellen met een carkit (toestel, oordopjes, microfoontje) ... wat veiliger zou zijn dan rechtstreeks met een gsm aan je oor bellen (wat op zich in de auto sowieso dom is).
- Met een autotelefoon ... wordt de zendstraal ... ook uit de auto geleid ... indien je een antenne op het dak van je auto hebt ... (Doe ze dus op een zo lang mogelijke lengte, behalve bij bliksem).
- In sommige telefoons ... bv. met bluetooth ... doet de hoofdset dienst als antenne ... en ... ook in combinatie met FM radio ... (Beiden niet goed).
- Minst schadelijk → met antenne op het dak ... en ... meest schadelijk → met antenne in de mobiele telefoon zelf.
- Bel best ... niet in een bewegend voertuig ... wegens wisselen van zendmast en dus telkens optimale contactname met een nieuwe mast ... maar ook ... niet in een stilstaande auto → metaalconstructie (Kooi van Faraday) weerkaatst straling ... waardoor bereik verslechtert ... en ... je gsm erg moet zenden!

**Hoe minder 'bereik' je hebt ... hoe meer er 'met moeite' moet gezonden worden ... en ... hoe sterker de straling er op je af komt! ... Zendmast liefst voldoende 'krachtig'.  
(dus niet in metalen of betonnen constructies bellen ... zoals ... in kelder, caravan, lift, auto, trein, gebouw met zonwerend glas, ondergrondse parkeergarage, ...)**

#### GSM afschermen

- Aluminiumfolie ... zou signaal blokkeren ... maar ... de batterij kan hierdoor extra opgewarmd worden ... (kan warmte niet kwijt) ... en doorbranden! ... Zeker sim-kaart er dan uit doen!
- Radianthoes ... en ... mobile phone blocking bag ... blokkeren toegang van buitenaf ... naar tablet, mobiele telefoons, ...

**UMTS → opvolger gsm-techniek → nóg hogere data-/transmissiesnelheden (vergelijkbaar met ADSL) ... Dit samen met gsm-frequenties → hoge blootstelling!**

**Schakel in het ziekenhuis ... je gsm en tablet uit ... of ... zet op z'n minst ... smartphone of tablet op vliegtuigmodus! Dit schakelt draadloze verbindingen uit ... (bv. bellen).  
Steek een kaart met een magnetische strip (zwart strookje op achterzijde van bv. bankkaart) ... niet bij je gsm!! Veel kans dat je kaart daarna niet meer werkt. Dan ... laten herstellen.**

**Kinderen onder 15 jaar (hoe jonger, hoe meer niet), zwangere vrouwen, ouderen en zieken ... zouden niet aan (gsm-)stralen mogen blootgesteld worden (zijn kwetsbaarder)!**

**Nog (sterkere) stralen ...** (Doe juwelen uit en zeg het als je metaal (vijs, plaat) in je lichaam hebt! – (Misschien) zwanger? → Vraag een afschermbende schort ... aan de dokter, tandarts, ...!)

- **RX-stralen/röntgenstralen** (die van de zon → door atmosfeer tegengehouden) - **CT-scan (3D)** → elektromagnetische straling → zo weinig mogelijk laten uitvoeren!! (Zie ook bij 'Ionisatie'). (Als je röntgenstralen hebt ondergaan ... blijf dan een tijdje uit de buurt van kinderen, zieken en zwakkeren ... en zeker zwangere vrouwen → vruchtwater absorbeert straling makkelijk).
- **Nucleaire geneeskunde** → kleine hoeveelheden radioactieve stoffen ... (zouden in onschadelijke hoeveelheden worden toegediend) ... vaak met inspuiting van contraststof (zwaar voor nieren!).
- **NMR-scan** → zendt radiogolven (sterk magnetisch veld + radiofrequente signalen) ... doch geen röntgenstralen ... (vaak met inspuiting van contraststof (nieren!) ... voor visualisatie van weefsels).
- **Zonder ioniserende straling (en dus beter)** → **MRI** (magnetische resonantie) ... of ... **echografie** (geluidsgolven) ... maar dit wordt niet voor alles toegepast (per lichaamszone, specifiek onderzoek).
- **Infrarood (IR)** → warmtestralen ... kaatsen heen-en-weer op korte golflengte (→ Zie ook bij 'Zon en zo') ... best eerst met je dokter bespreken ... of samengaat met eventuele aandoeningen/medicatie.
- **Ultraviolet (UV)** → elektromagnetische straling ... (zie ook bij 'Zon en zo') – De straling hoog in de lucht ... is groot en dus erg aanwezig ... (bv. in vliegtuig).

**De paraboolantenne ... en ... satelliet uplinks ... hebben zeer intense straling. Dit laatste wordt aan tv-stations en (telecommunicatie)bedrijven verkocht (maar ook downlinks).**

**Aardstralen en wateraders** ... kunnen storend werken ... bij mens en dier ... als dichtbij en krachtig is ... (wel afhankelijk van persoon tot persoon ... en ... van dier tot dier).

- **Aardmagnetisch velden** (gegevens dankzij ruimtevaart) ... zouden even belangrijk zijn als de zuurstof die we inademen ... (Bij ons: 70.000 tot 80.000 alontessen).
- **Echte aardstralen** ... (hier is magnetische verstoring) ... bij ons zelden te vinden. Heeft te maken met aardelektriciteit ... (Normaal → ± 80 tot 120 volt/meter – Abnormaal → 20 volt/meter) ... (Hier zijn er maar hele kleine straaltjes ... maar aan de evenaar kilometers lang en breed).
- **Aardstralen** → altijd van noord naar zuid ... (**Dit doet ... de naald van een kompas ... naar het noorden wijzen**).
- **Wateraders** ... invloeden van water (bv. waterverplaatsingen in de bodem) ... als daarboven constructies zijn, zoals bewapeningen of andere bouwstoffen met storing op waterfrequentie ... (In appartementsgebouw ... kan per verdiep dat je hoger gaat ... de invloed van een waterader flink stijgen!).
- **Waterader** ... werkt volgens wet van communicerende vaten → water dat op aarde komt ... stroomt via zo'n ader ... met enorme kracht ... naar het laagste punt: de zee.
- **Wateraders** → altijd van oost naar west.

**Aangeraden wordt ... indien nodig ... bed verzetten, eettafel en stoelen, werkruimte reorganiseren, ...**

**Ionisatie en stralen** ... (luchtionisatie) → zeer goed verluchten - temperatuur: + 20°C - vochtgehalte: 45% tot 60% ... en/of ... schaf een luchtreiniger of ionisator aan → minder stofdeeltjes.

- **Ionisatie** → het ontstaan van ionen (**negatieve elektrisch geladen deeltjes**) ... in de materie ... (**door afsplitsing van elektronen van moleculen of atomen**)  
Ioniserende straling ... is energetisch sterk genoeg om een elektron uit de schil van een atoom te slaan (het atoom wordt geïoniseerd) ... wat gevaarlijk is want ... ionen kunnen ook andere atomen ioniseren ... en ... DNA-moleculen kunnen beschadigd worden en lichaamscellen veranderd ... (Röntgenstraling is een vorm van ioniserende straling).  
Niet-ioniserende straling (NIS) → heeft te weinig energie om dergelijk groot effect te veroorzaken ... maar ... kán toch ook schadelijk zijn ... (afhankelijk van de frequentie → trillingen/seconde)!
- **Radon(vervalproducten)** ... uit edelgas (in sommige bouwmaterialen) naar vaste vervalproducten (isotopen) ... (bv. van uraan of thorium ... via vele stappen ... naar lood).
- **Na kernramp** → Jodium-131 en Cesium → worden beiden door het lichaam opgenomen – Xenon en Krypton → worden geen van beiden door het lichaam opgenomen.  
(Jodium-131 → alleen in kindertijd schadelijk ... (vermoedelijk door besmette melk) – Remedie → pil met niet-radioactieve isotoop van jodium = veilige jodium).  
In geval van kernramp → burgemeester zegt wat te doen ... en ... wie een pil Iodium moet nemen ... (Het schijnt dat ... diegenen die de wind naar zich toe krijgen ... er één moeten nemen).

**Beweringen rond afstand houden ... bv. tussen pacemaker en gsm → >20 cm ... maar ook wordt gezegd dat altijd en in elk geval ... ideaal is → > 5 meter!**

**Meningen/vaststellingen ... over wat een 'veilige' afstand tussen jou en de stralingsbron is ... zijn heel uiteenlopend ... en ook ... afhankelijk van het zendvermogen.**

**Alternatief**

- Energetisch zuiveren van lichaam → boom omarmen, op de aarde gaan liggen, niet te hoog wonen, douchen, af en toe blauwgroene algen eten (bv. spirulina, AFA), ...
- Zoutkristal(lamp) ... best een donkere ... en ... met ruwe uitstulpingen ... is in geringe mate ... een negatieve ionengenerator (verbetert positief-negatief- balans) ... (Je kan proeven dat het zout is).

**Gezond leven via voeding ... is je lichaam beschermen ... tegen alle onvermijdelijke stralen ... kunstmatige én natuurlijke (bv. zonlicht, aardmagnetisme, ...)  
**Beschermende ozonlaag** → het dikst in lente (of in hogedrukgebied) ... en ... het dunst in herfst (of in lagedrukgebied) ... Let op! ... Ozon zelf ... is een schadelijke stof!**

## WAT van PLANTEN

### Zelf GROENTEN, KRUIDEN en SPECERIJEN kweken (Kruiden → de bladeren / Specerijen → de hele plant)

- Tomatenplant ... verdraagt maar weinig water.
- Veldpercelen → interessant voor als ... bv. kolen de grond mineraal armer maakten ... en dus zanderig ... dat die dan weer geschikt is ... om bv. wortelen in planten.
- Om het vocht in de aarde te houden ... kan je er stro of houtschors over leggen.
- Per plantsoort ... specifiek soort aarde nodig ... (bv. mestrijk of net niet) ... (Kolen → mesthoudende grond - Wortelen → zandgrond - Kruisbessen → kalkhoudende)
- Zaadjes niet uitgekomen? ... misschien niet meer zo vers ... of ... niet de geschikte aarde.
- Sommige plantzaden hebben ... wat meer ruimte nodig ... tussen elkaar.
- Aarde alleen maar zachtjes loswerken met een riek ... (niet omwoelen!) ... zodat het insectenlabyrint ... (een zeer nuttig bio-systeem!) ... onder de grond intact blijft.
- Bio(logische producten) ... komen van goede (mineraalrijke) bodems.
- Gezond veevoeder → kafferkoren.
- Windowgardening, miniatuurserras, ... ook leuk - Zorg wel voor voldoende luchtcirculatie!

Er bestaan verenigingen ... die wekelijks ... natuurlijk tuinieren.

Ook is er de mogelijkheid ... om een perceel grond te huren.

Planten begieten → moet 's ochtends ... als er veel zon voorspeld is ... (verbrandt!)

### WELDAAD voor vooral BINNENPLANTEN

- Planten houden het meest van ... lauw water. Luchtwortels nemen vocht uit de lucht.
- Als het water van (uitgedroogde) aarde loopt ... gaatjes/putjes in de aarde maken.
- Korrels ... of ... aarde in filterzakje ... nemen het teveel aan water wat op (+ ruimte).
- Voeg af en toe ... wat (natuurlijke) meststof toe.
- Orchidee ... geen meststof toevoegen als in bloei staat ... wekelijks badje geven ... goed laten uitlekken ... en ... best op dezelfde plaats terugzetten ... (Heeft veel licht nodig!).
- Door het afstoffen van de bladeren ... kunnen die meer ... zuurstof opnemen.
- Spray af en toe ... (ook) op de bladeren. Ze houden dan meer vocht vast.
- Toevoeging van kalk ... is soms nodig ... voor de zuurtegraad. Informeer!
- Van stengels ... onderaan regelmatig stukje afknippen (schuin).
- Verversen van het water → steeds wat oud water in de vaas laten.
- Er bestaan kant-en-klare aarde-met-zaden-pakjes ... die je gewoon nog moet begieten.
- Tulpen (of andere bloemen met slappe stengel) ... blijven beter recht met weinig water.

**Bepaalde planten ... 's nachts niet in de slaapkamer → geven dan CO<sub>2</sub> af.**

**Bepaalde planten ... best wekelijks 'een badje geven' ... → aarde natgieten ... of ... pot een tijdje in enkele centimeter water laten staan.)**

**Gebruik ... een (plastic) pot ... met gaatjes in de bodem + cache-pot (schoteltje).**

### PESTICIDES en LOKKERS

**Gewone pesticiden zijn o zo slecht ... voor onze gezondheid ... hier enkele betere:  
(Let op! ... Gebruik het alleen als nodig is ... én ... met mate! - Ook onderkant blad!)**

**Natuurlijke pesticiden → (weinig ingrediënt ... in grote gieter water + besproeien) ...**

- o Middel op basis van pyrethrum.
- o Natriumbicarbonaat + citroen.
- o Natriumbicarbonaat + plantaardige olie (in nogal warm water) → tegen schimmel.
- o 1 aspirine (=salicylzuur ... ook tegen ziekte).
- o Sopje van bruine zeep.
- o Thee (afgekoelde!) van ... heermoes, brandnetel of tabak
- o Essentiële oliën van citroen of appelsien + wat afwasmiddel → tegen bladluis, vliegje.
- o Look + chili (in heet water + tijd laten trekken) → Verjaagt kever, slak, grotere dieren.
- o Koffiedik (bezinksel) → tegen slak.

**Lokkers → (zie ook bij 'Boe-beestjes) ...**

- o Plant in de buurt van je (moes)tuin ... een boom, struik of kruid dat ze lekker vinden, bv. perenboom, duizendblad, ... zodat insecten daarheen vliegen/kruipen.
- o Ook bier (gist) trekt beestjes aan ... (bv. slak, oormworm).
- o Koffiepoeder ... zou kakkerlakken aantrekken ... (als er zitten, natuurlijk!).

### WEETJES

- Getuinierd of (giftige) planten aangeraakt (die je niet kent) ... goed je handen wassen ... met zeep - Beter nog → handschoenen dragen - (Ook opletten voor je ogen!).
- Cadmiumhoudende grond ... schadelijke stof die gewassen kunnen opnemen ... oorzaak: zinkassen (non-ferro industrie) ... en ook tabaksrook → (schadelijk voor botten, nieren, moederkoek, ...) ... maar wel nog steeds veilige groenten en fruit → komkommers, augurken, pompoenen en diepwortelende fruitbomen) - *Lokaal ook radonhoudend!*
- Mosachtig of 'vettig' aanvoelend oppervlak ... door (rottende) bladeren ... eventueel wat ozonvloeistof erop (verdund in water want is heel straf).
- Bloemen die makkelijk hun stuifmeel verliezen → kleurt erg op stof, meubelen, vloer!

### LUCHTZUIVERENDE PLANTEN

Chamaedorea palm (Chamaedorea)	Areca palm (Chrysalidocarpus)
Drakenbloedboom (Dracaena 'Janet Craig')	Ficus alii(voorheen: Ficus longifolia)
Rubberplant (Ficus elastica)	Krulvaren (Nephrolepis)
Canarische dadelpalm (Phoenix canariensis)	Lepelplant (Spathiphyllum)
Drakenbloedboom (Dracaena Massangeana)	Klimop (Hedera)

## BOE-BEESTJES

**Let op! ... insectenwerende sprays/rollers zijn vaak straf en misselijkmakend. - Beter een werend bandje ... op tafel leggen (geur is zelfs in plastic zakje nog sterk genoeg!).**

- Niet → felle of zwarte kleding - Wel → witte, groene of lichtbruine kleding.
- Niet → zoet of bloemig parfum, afwasmiddel, bier, frisdrank, ... - Wat (extra) vitamine B1 nemen ... (dit zou een vieze geur geven voor insecten).
- Wel → lavendel, lavandin, citronella, (citroen)geranium, citroengras → (breken of snijden ... en ergens leggen of je mee inwrijven), bergamot, kruidnagels in schijf citroen steken of in koud water, teatree, goudsbloem, eucalyptus, rozemarijn, kattenkruid, afrikaantje of tagetes, tak van tomatenplant, (peper)munt, basilicum, laurier, munt, citroenmelisse, okkernoot, walnootblad, salie (ook zuiverend en ontsmettend), brandnetel, ricinusplant (Let op met kinderen ... is giftig!) ... of ook ... een lampje laten branden (wat verder weg), laten tochten, ...

**Let op! ... als in vorm van etherische olie → maximum enkele druppeltjes ... en nog liefst ergens goed in verdund (in neutrale plantaardige olie, shampoo, op zakdoek, ...)**

- Geuroliën (in stabiele speciale geurbrander), geurkaarsen (veilig in dik windwerend glas) ... of ook ... druppel (bepaalde) etherische olie → verdund in olie (zie hierboven) ... of ... bevochtig er een poreuze houder mee - Wierook (stokje in speciaal plankje + aansteken). - **Let op!** ... iets met vuur ... altijd emmer of waterspray (niet onder druk) ... in de buurt!

**Let op! ... Niets van dit alles ... bij zwangerschap of bij jonge kinderen (deze laatste wel muggenmelk, maar is ook nog straf) – toestel voor stopcontact → niet onder de 3 jaar!**

**!! Muggenmelk is voor uitwendig gebruik → dus om op het lichaam te smeren!! ... en ook ... Geen insecticide op vloer sprayen ... met jonge kinderen of dieren !!**

- Vermijd stilstaand water ... maar wat wel kan helpen is ... een zak (bevroren) water (ophangen) → verwacht oriëntatie van bv. vliegen. **Let op!** ... Vliegen zijn ziekterverspreiders!
- Koffie (gemalen) ... in hittebestendig bakje (bv. aluminium, speciale geurbrander in steen) ... en dan koffiepoeder aansteken (mag alleen roken, niet *blijven* branden!).
- Wesp **vangen** ... onder een glas en afdekken met karton ... en naar buiten brengen. - Wesp **lokken** ... potje met zoetigheid en (papieren) trechter erop.
- Insecten vermijden ... met muggennet/klamboe ... (hoog genoeg hangen want kan muf onder worden!) – met hor in raamkozijn – met rails aan plafond (en net) – klamboe in de tuin - ...

**Let op! ... Als je een keverachtige plattrapt ... kan het zijn dat er eitjes aan je schoenen plakken ... die je dan mee naar binnen neemt!**

- Als je insecticide spuit ... (nu is er zachter ruikende) → Spray in kieren/hoeken + ervoor zorgen dat alles van voeding, eetgerei, (eet)tafel, ... is afgedekt ... en ... verlucht nadien zeer goed!
- Tegen veelvuldige parasitaire insecten (zoals vlooiën) kan je 'One shot' gebruiken (**Let op!** ... de inhoud spuit in één keer leeg ... dus ... activeren en onmiddellijk woning verlaten) ... maar eerst ... voeding, eetgerei, tafels, ... afdekken + (keuken)toestellen wegbergen – Zet het ver weg van gasketels! – Blijf zeker enkele uren buiten! – Nadien goed verluchten!

**Let op! ... insecticide voor kruipende insecten ... valt neer (is geconcentreerder) en kunnen we dus makkelijk aan onszelf krijgen. (bedden, hoofdkussens dichtdekken!)**

- Wespensteek → allergische reactie aan de huid ... een harde, wijde zwelling (dikke pel). Let erop dat de angel niet is blijven zitten!

**Wespennest ... (of andere gevaarlijke dieren/nesten) → brandweer bellen!**

- Luizendodend → oregano-olie ... (Zie ook boekje 2 ... met een heus anti-luizenlijstje).
- Kwallensteek (vooral met donkere streep erop zijn giftig) → geen water!, wel kompres van koud water en azijn (verlicht!), niet krabben of wrijven, resterende netelcellen verwijderen (met pleister/pincet), anti-jeukmiddel op basis van lidocaïne), anti-zwelling met een ijspak (of toch koud!), pijnstillers (bv. paracetamol), dokter ook → antihistamine of corticosteroïden.
- Slangenbeet ... smalle weegbree, komkommerkruid ... (De wortel → uitwendig / De thee → drinken).
- Spinnenbeet → smalle weegbree (in- en uitwendig) / Spinnen afstoten → met bruine zeep in water (en verstuiven) / Spinnen wegdoen → in potje met bierviltje op ... of ... er bestaat een speciale vanger / Klopper → stuk yogamat (± 70 x 30 cm) - wat gaten in maken + onder plastic swiffervoet kleven (op onderkant van flexibele voet) ... et voilà!
- Tekentbeet → met tekentang ... óver het kopje, aan de pootjes eruit trekken (niet erop want lost dan gif → kans op Borrelia bacterie (1 op 5 teken) → Ziekte van Lyme) – naar dokter ... of ... bij apotheek tekentest halen (snel na verwijdering! → geeft aan of bacterie heeft of niet) – Koop werende spray – Loop niet tegen hagen – Bedek je lichaam – Check achter oren. Ook beschermend → kledij die het lichaam goed bedekt, laarsjes, ... en ... eventueel anti-tekenspray (voor op je huid → best aan (achteraan) je nek, bovenop de polsen, enkels, ...).
- Bloedzuiger ... met iets of nagel eronder ... en ... eraf scheppen.

**Let op! ... allergieën/reacties kunnen zodanig erg optreden/opkomen ... dat men in een anafylactische shock kan geraken! (Zie bij 'Hulp bieden')**

### Reacties van lichaam ... op ... insectenbeten of -steken

#### - Lokale reactie

Roodheid, kleine zwelling, lichte verharding, jeuk, ...  
Aan oogleden, neusvleugels, oren, lippen, gelaat en hals → kan een stuk erger zijn!

**Als in mond of keel → verstikkingsgevaar!**

#### - Toxische reactie → bij overgevoeligheid

Ernst naargelang ... aantal steken!!

**Hier kan de hoeveelheid gif wel geven!**

Vochtophopping, pijn, moe, braken, diarree, hoofdpijn, lage bloeddruk, stuipen, flauwvallen), ...

**Veel steken → naar het hospitaal!!**

#### Pseudoallergische reactie

Is reactie op het insectengif ... maar **geen allergie!**

#### Allergische reactie

Pijnlijke zwelling (> 10 cm) ... met lange duur (soms > 12 uren).

**(Hier telt de hoeveelheid gif niet!)**

*Soms anafylactische shock! ... (Zie 'Anafylactische shock' bij 'Hulp bieden').*

#### → Huid

Netelkoorts (bulten), roodheid, bultjes, blauwe kleur, zwelling lippen, tong, (jeukende) keel, jeukende waterige of zwellende ogen, ...

#### → Ademhaling

Vochtophopping aan tong/strottenhoofd, slikproblemen, spasme van luchtpijp met benauwdheid, ademhalingsproblemen, hoesten, druk op de borst, heesheid, ...

*(codeïne voor hoestonderdrukking en verdovend ... maar geeft verstopping)*

#### → Hart

Daling bloeddruk, duizeligheid, flauwvallen, ...

#### → Buik

Misselijkheid, braken, diarree, krampen, ...

#### → Neurologisch

Coma, ...

**Let op! ...**

**Leg altijd iets ... op een geopend blikje.**

**Kijk goed ... vooraleer je uit een glas drinkt - (Drink met je tanden op elkaar!).**

**Kijk ook goed uit ... of er niets in je bord zit - (Beestjes zitten ook wel eens stil!)!!**

### Wat te doen

- Probeer te weten welk insect het was ... en ... neem ... ijsblokjes om te ontzwellen ...  
→ Werkt adervernauwend ... dus gif verspreidt zich minder (snel)  
→ Drink ... mate (thee) ... of ... smalle weegbree (thee) ... bij vochttophopping).

- De angel op zich blijft nog gif afgeven - Verwijder hem zo snel mogelijk ...  
→ Best wel ... met je nagel ... of ... botte kant van mes ... erover gaan.  
→ Best niet ... met een pincet → kan gifklier openen!

**Doe ring(en) uit ... bij een steek in de hand!**

- **Niet op doen** → azijn (sommigen zeggen net van wel) ...  
en ook ... geen andere prikkelende stoffen gebruiken ...
- **Wel op doen** → speeksel op suiker, inkt van balpen, onverdund afwasmiddel, aspirine (verzacht pijn), arnica, basilicum, sheaboter, oorsmeer, komkommerkruidwortel, baking soda, ...

**Opgekrabde beten/steken ... wassen met water en zeep ... en dan ... ontsmetten!**

- Eventueel pijnstillers nemen ... of ...  
(tegen vochttophopping en pijn) → mate (thee)  
... of van ... smalle weegbree.
- Eventueel anti-allergiepillen nemen → **antihistaminicum** ...  
(Liefst 's avonds ... omdat dat wat **slaapverwekkend** kán zijn).
- Wat ook helpt bij neus/keel-jeuk → met je mond/keel open ademen + eens goed snuiten.
- Kijk ook eens na ... of je nog/tijdig ... werd ingeënt tegen tetanus → erge zenuwkrampen.
- Als je je allergieën kent, kan je ... een preventieve injectie laten plaatsen door arts.  
(Die wordt gewoonlijk ... op een bepaalde tijd in het jaar gezet! Informeer!)
- Allergie ... kan ook 'met nawerking' → via bloedafname weet je of jij dat hebt.
- Bij de apotheek ... kan je ook ... een **aangepaste noodkit** aankopen tegen insecten!

**Een eerste natuurlijke hulp ... als je in je keel gestoken bent ... zou zijn ...  
rauwe ui eten tot je bij de dokter bent ... (tegen zwelling)!**

**Milde allergische reacties → toediening van een antihistaminicum is voldoende ...  
d.m.v. oogdruppels, (opzuig)tabletjes, neusspray, jaarlijkse injectie in het najaar, ...**

*Nog meer over allergieën in het aankomende boekje.*

## HULP BIEDEN

Kijk even na ... of slachtoffer ... melding aan/bij zich draagt ... met persoonlijke gezondheidsinformatie ... (getatoeëerd, in hangertje, in portefeuille op briefje, ...)

### EERSTE HULP bij JONGE KINDEREN

= net ietsje anders ... dan bij volwassenen!

- Obstakel in de keel → jonge kinderen ... houd je best wat ondersteboven houden ... en slag op rug geven ... (Als te zwaar is ... dan ... over een dij laten hangen).
- Hartmassage ... niet als hart nog klopt (voelen met wijsvinger ... aan nek of pols!  
Bij jonge kinderen ... niet met volle hand(en) drukken maar wel met tweetal vingers!

**Weet waar je ... het kinderboekje met medische gegevens ... bewaart!  
Als kan ... een familielid van slachtoffer verwittigen ... (Zie ook bij 'Help').**

**Een slachtoffer dat je niet kent of bij jou hoort ... mag jij niet vervoeren ...  
Je brengt het slachtoffer in veiligheid, belt de ambulance ... en ... wacht er er mee op.**

### EERSTE CHECK-UP

- Laat het slachtoffer/de zieke ... zijn/haar naam zeggen.
- Laat het slachtoffer/de zieke ... symmetrische bewegingen doen met de armen.

**Let op!... Kijk naar signalen en luister naar wat die te zeggen heeft!**

### ENKELE MOEILIJKE WOORDEN

- Intuberen:** buisje door strot  
**Incubatie:** kweektijd van bacteriën  
**Insult:** toeval of aanval (bv. epileptische aanval)  
**Reanimatie:** terug (tot) leven (in)brengen  
**Defibrileren:** stroomstoten met machine om hartritme te herstellen

### EERSTE HULP bij VOLWASSENEN

- **Stikken door obstakel** → Probeer rustig in te ademen ... en dan ... krachtig te hoesten ...  
Als niet helpt → Proberen met vingers eruit nemen (bv. graat)... of ook ... brood of ... vezelige groente eten, lepel olie, nadrinken (met natriumbicarbonaat), proberen braken.
- Als helper blijf je zo kalm mogelijk ... maar ... wél tot actie overgaan (helpen, bellen, ...)!  
- Probeer rustig te blijven ademen ... en ... niet te slikken.
- **Heimlich greep** → *achter het slachtoffer gaan staan - deze indien mogelijk nog even laten inademen ... dan, als hij/zij uitademt (met hoofd recht)... hem/haar... onder de ribbenkast stevig opheffen ... zodat de lucht in de longen het obstakel wegduwt.*  
*(Als je alleen bent ... je op je buik laten vallen met je armen opwaarts).*
- Bij grote of diepe snee ... op of net boven de wonde afbinden ... (riem, zakdoek, shirt, ...).
- Een lang voorwerp dat vastzit ... niet eruit trekken - (Wel zien dat kan blijven ademen!).
- Hartmassage ... niet als hart nog klopt (voelen met wijsvinger aan nek of pols) -  
Bij jonge kinderen ... niet met volle hand(en) drukken maar wel met enkele vingers!
- Bij nek-, rug- of beenderletsel ... je slachtoffer best niet verplaatsen - (Helm niet afzetten).
- Epileptische aanval (flauwvallen, schuim aan mond, stevige beet, oogbewegingen, schokken,) → op de zij leggen (dat niet stikt), ambulance bellen! - Er is medicatie voor.
- Snede van metaal ... ingeënt tegen tetanus? (houd je medische gegevens goed bij).
- Een krab van iemand ... niet altijd onschuldig.
- Als iemand niet meer ademt ... wil niet zeggen dat die dood is!
- Pijn in borst → (kauw)aspirine geven aan volwassene! ... (niet als er allergisch voor is!)  
... én ... bel de ambulance (112)!

**Vergiftiging ... (zie bij 'Vergiftiging').**

- 1) → Checken ... of nog ademt ... (**Als nog ademt ... dan niet beademen!**)
- 2) → Checken ... of hart nog klopt ... (**Als nog klopt ... dan niet op hart drukken!**)

### NEUSBLOEDING

- Neusbloeding → neus(beentje) dichtdrukken, hoofd lichtjes naar voren (zo geen bloed in keel), bloedstelpende watten of -spray, koud/bevroren sponsje of zakje diepvries-groenten over de neusbrug, vochtige handdoek in de nek, koud water over de polsen en ook drinken, doe geen inspanning, voorkom droge lucht, doe luchtige kledij aan.  
(Soms gebeurt het dat er een beetje via de traanbuis van de ogen komt, wat op zich niet erg is).
- Herderstasje → Thee van drinken (is algemeen bloedstoppend) ... of ook ... (afgekoeld) aftreksel om in het neusgat te steken ... (watten indrenken, inbrengen en dan er terug uitnemen).
- Als steeds terugkomt → Misschien dient er een adertje dichtgeschroeid te worden ... naar de dokter dus! → (neus-keel-oren-specialist).
- Valt vaker in de winter voor ... door koude, droge lucht ... en ... radiatoren.  
→ Lucht regelmatig bevochtigen ... door kleren of handdoeken te drogen te hangen ... of ... een bevochtiger te zetten (met voldoende grote opening!).



### HERKENNEN VAN ERNSTIGE AANDOENING

**Ook bij psychosomatische klachten ... kunnen echt zijn!**

- Verminderd bewustzijn of reactievermogen, hartritmestoornissen
- Evenwichtstoornis, niet meer goed of symmetrisch kunnen bewegen
- Niet meer goed kunnen praten (eventueel met één mondhoek neer)
- Bewegingsloosheid (kan van shock zijn), verlamming, verlies gevoel in ledematen
- Moeilijke ademhaling, slikproblemen, verstikkingsverschijnselen
- Bloeddrukstoornis, vermoeidheid, hoofdpijn, stijfheid (bv. nek)
- Misselijkheid, braken of braakneigingen, krampen
- Uitdroging, brandwonden
- Koorts(stuipen), warm aanvoelen, koud aanvoelen (kan van shock zijn)
- Verwijde of verkleinde pupillen, afwijkende (blauwe) huidskleur (ook aan lippen)
- Beven, trillen (kan zijn van adrenaline, kan eleptische aanval zijn, ...)

**Hoe sneller je hulp inroept, hoe meer kans op (beter) herstel!**

### ANAFYLACTISCHE SHOCK

**Door ... plotse overgevoeligheid ... of ... allergische reactie ... op een bepaalde stof.**

Symptomen kunnen zijn:

- bloeddrukdalend, vaatverwijding,
- snelle pols, klamme huid,
- verminderd bewustzijn

Wat te doen:

- inspuiting van ABC epinefrine (=adrenaline)
- normaal gezien door een dokter - soms zelf

**Milde allergische reacties → toediening van een antihistaminicum is voldoende ... d.m.v. oogdruppels, (opzuig)tabletjes, neusspray, jaarlijkse injectie in het najaar, ...**

### VERGIFTIGING (070/245 245)

**Niet zeker of het vergiftiging is? → Toch maar bellen ... en veel info geven!**

- Carbobol (actieve kool), kattenklauw, zoethout(thee) (rustgevend na behandeling vergiftiging), groot hoefblad (zweetdrijvend), forsythia (bij gif en pikant), komkommerkruid, dille, ...
- (Insputing) mariadistel (na eten van giftige paddestoelen → brengt leverenzymen weer op gang + bevat silymarine → neutraliseert bepaalde gifstoffen).

**Let op! ... ook toxische stoffen kunnen via de huid vergiftigen (bv. tintenkiller).**

**Vergiftiging ... door vis ... kan zich uiten door ...witte zwellingen aan de lippen**

**Het is niet altijd goed om te braken!**

**poisonous: vergiftiging door te iets te eten.**

**venomous: vergiftiging door een steek of beet.**

### SYMPTOMEN en OORZAKEN

**Vertel de dokter àl je symptomen**

**voor een meer gerichte diagnose!**

**Zo kan ... bv. de alvleesklier, die achter de maag ligt, ... ziek zijn.**

- Zwelling → iets gebroken, ontwricht, gekneusd, verstuikt, ... ?
- Buikpijn → stress, zuur, zweren, appendix, ... ?
- Hoofdpijn → stress, lever, licht-donker contrast, ...?
- Rugpijn → (nier)steentje, gewrichten, pees, houding, ...?
- Hoesten → reflux, verkoudheid, allergie, droge lucht, ...?
- Vermoeidheid → zware periode, omgeving, ziek, allergie, medicatie, ...?

**In welke omgeving leef je? Vochtige muren, loden leidingen, welke bezetting, ...?**

**Pijn bij het opheffen van je rechterbeen (gebogen) ... misschien appendicitis?**

**Hoofdpijn voor tv ... houd enkele meters afstand en doe een omgevingslicht aan!**

### MOGELIJKE OORZAKEN VAN VERSTOORDE GEZONDHEID

**Soms duidelijk ... maar soms ook niet.**

- Ongezonde voeding.
- Stress ... (als te erg is en te lang aanhoudt).
- Te weinig beweging.
- Medicatie ... (bv. antibiotica → vermindert natuurlijke weerstand, schimmelinfecties, ... allergieën) ... maar ... ook andere medicatie kunnen bijwerkingen hebben).
- Maag-/darmproblemen ... (Maag → op linkerzij liggen - Darmen → cirkels met klok mee)
- Kleurstoffen, bewaarmiddelen, smaakverbeteraars, ...
- Verstoorde hormoonfunctie.
- Stofwisselingsproblemen ... (bepaalde organen *onderling*).

**Men zegt wel eens ... de bijwerkingen op bijsluiters niet te lezen. - Bespreek toch zeker met je arts ... of iets al dan niet ... samengaat met (je) andere medicijnen.**

**Laat je niet weerhouden ... een tweede of derde mening te vragen ...**

**(andere dokters, apotheek, ...) ... en ... bespreek dat dan opnieuw met je arts!!**

### ERNSTIG GEWOND en EHBO

- 1) Om hulp bellen → 112.
- 2) Druk uitoefenen ... (met vinger, t-shirt, sjaal → strak ombinden boven wonde).
- 3) Als kan ... dat lichaamsdeel boven hart/hersenen houden.
- 4) Object laten zitten + wonde beschermen.

**Let op! ... Slachtoffer kan in shock raken ... (Zie 'Herkennen ... ernstige aandoening').**

**Was niet alleen je handen ... ná het eten ... of ... ná behandelingen ... maar ook ervóór ... en ... mét zeep ... (Handen zijn heel snel 'vuil' en grote ziekteverspreiders)!!**

## WONDEN

- Inwendig: stevia, basilicum, groot hoefblad (ook doorligwonden), kweepeer, alant (ontsmettend en wondhelend), katsklauw (ook wondinfecties), herderstasje, hibiscus.
- Uitwendig: sheaboter (ook littekens en huidverkleuring), epsom *zout*, moerasspirea (looistoffen), hibiscus, marjolein (ontsmettend), teunisbloemolie, silicea (littekenvorming), pitaja ... (vruchtvlies + bloem → aanmaak huidcellen + sterkere huid), ontsteking → ogentroost, zink, kokosolie - hondsroos (bloemen, bladeren, bottels ... voor snellere genezing), dille (pijnstillend), compres van thee van blad van rode bes (bloedstelpend), ...
- Splinter of glasscherf: als niet lukt met (ontsmette) naald of pincet ... huid vettig houden ... of ... etherische olie 'Thieves' voor het uitwassen ervan.

**Als wonde vuil is ... eerst uitwassen met water en zeep. - Best kleurloos ontsmettingsmiddel gebruiken ... om goed zicht op de wonde te behouden!**

**Er bestaan lichte (ook in handige flacons) ... en ... straffe ontsmettingsmiddelen → Verschillende percentages (ontsmettings)alcohol mogelijk ... Informeer!**

**Wonde beschermen tegen bacteriën maar er moet wel lucht aankunnen! - Ook schaafwonden zijn wonden! - Ook voor wondes → diagnose arts ... vóór ... alternatief!!**

## BRANDWONDEN

- 1ste en 2de graad verbrand → enkele minuten onder koude kraan, flamigel, ... - 3de graad verbrand → meteen ambulance bellen.
- Flamigel (*Flamazine moet in de koelkast*) - Alternatief: kweepeer, groot hoefblad, ... - (Zie ook bij 'Zon en zo' en 'Rook, stoom, water').

**Let op! ... ijzer, glas, steen ... neemt snel temperatuur aan!! ... en ook ... opletten met hete stoom ... bv. rokende motorkap, pas afgelopen vaatwasser, ...**

## ALTERNATIEVERE MANIEREN voor allerlei kwalen Eerst diagnose ... én ... in samenspraak met je (huis)arts!

- Fytherapie: therapie met kruiden.
- Homeopathie: toediening van de ziekmakende stof → maar dan heel erg verdund!!
- Biopunctuur: insputingen van biologische producten op specifieke plaatsen.
- Fysiotherapie: revalidatie, voor spieren, gewrichten ... met oefeningen of massage.
- Osteopathie: beweeglijker maken van lichaamsweefsels, gewrichten, gebeente, ...
- Kinesithérapie: manuele bewegingstherapie, ultrasoonbehandeling, herstel blessures, ...
- Kraken: het laten ontsnappen van luchtbelletjes tussen de gewrichten, ...
- Acupressuur: drukpuntenmassage m.b.t. stimulatie bepaalde meridianen/punten ... bv.:
- Acupunctuur: plaatsen van naalden voor stimulatie van meridianen en orgaanpunten.
- Massages: lichaam, gelaat, ... (of relaxatie... via stenen, klankschalen, reiki, mantra's, ...)
- Neuraaltherapie: insputingen van lokaal anestheticum bij stoorvelden, zenuwbanen, ...
- Bio-energetica: allerhande lichaamsbewegingen (op muziek) ... voor de doorstroming.
- Yoga, dansen, leuke sport, totaal ontspannen, lachen, ...
- *Psychotherapie: uitlaatklep door de hele tijd te praten over wat je bezighoudt.*
- *Gestalttherapie: lichaam en geest zijn één ... verleden verwerken als nog opduikt ... analyseren van objectieve dingen die subjectief bekeken worden – alles in context zien.*

**Informeer ... hoe een kruid/plant/pil te gebruiken → hoeveel, hoelang, welke deel, ...?**

**Een alternatief genezer kiezen → via betrouwbare bron ... en/of ... research doen!!**

**Informeer eventueel naar de gedane studies van de therapeut.**

## KOORTS

**(Sommige mensen maken snel koorts ... en ... andere niet zo snel.)**

- Kijk/voel ... of de koorts plots en snel opkomt ... of ... eerder traag en geleidelijk.  
Bij traag: microben ontwikkelen geleidelijk aan - Bij rap: microben plots, snel en erg!!
- Neem liefst geen koortswerend middel ... onder de 38° C ... om koortshoogte te weten!  
(koorts is in principe ... een goede reactie bij ziekte ... maar niet te hoog en te lang!)
- Bij koortsstuipen (akelige, doch meestal niet gevaarlijke reactie) ...wél dokter bellen!
- Drink voldoende! → lauwater, lauwe kruidenthee, vers vruchtensap, ...
- Kruiden en planten: kruisbes (door het zurige sap), rode bes, groot hoefblad (zweetdrijvend), forsythia, hibiscus, moerasspirea, basilicum, kaki, koriander, ...
- Benen aan de lucht laten afkoelen (eventueel lauwater wachdasje op de navel).
- Warmte uit hoofd weg → vochtige sokken (met citroen) met daarover droge sokken.
- Let op ... een 'koud' bad ... is met water dat ten laagste 36°C is! (dus niet écht koud!).
- Als patiënt ... languit ligt → eerder positief - opgekrold → minder goed teken.

**Instrumenten voor- en nadien ontsmetten (thermometer, neussprays, ...)!**

**Koorts is in principe een goede reactie van het lichaam op infectie ... maar mag niet te hoog worden en niet te lang duren → dan dokter!**

**Koorts → een teken ziekte, ... van ontsteking of infectie.**

**Tegen de avond aan ... verhoogt koorts makkelijk terug.**

**Gebruik een (kind)veilige thermometer!**

*Tandpijn → duim tegen bovenste kootje (links) van die wijsvinger drukken / Bijniereën → punt dat je tussen je voetballen voelt masseren / Geheugen → top van duim tegen top van die middelvinger*

## ZWELLING

### Geen eetlust, extra vermoeid, ... dokter bellen

- Koud compres (bv. zakje diepvrieserwtten) ... of ... badje (kan ook met brandnetelwater).
- Gezwollen plek omhoog brengen (bv. extra kussen onder matras).
- Voldoende drinken ... (bv. brandnetelthee).
- Mogelijke oorzaken → iets met de aders, lymfklieren, verstuijing, ..., lever, nieren, hart, ...
- Cyste → taro, pomerans, ... of ook ... rauwe ui eten ... (zie ook bij 'Insecten')

**Ga ook na ... wat de oorzaak ... kan zijn!**

## ALCOHOL en KATEREN

### Hangt af van ... gemoed, hoeveelheid, kwaliteit, gemix, je gezondheid, sfeer, energie

**Ervoor:** Eet iets (licht beolied/licht vettigs ... bv. sardines) → dit legt een laagje. Mariadistel ... zou hoofdpijn en kater voorkomen.

**Tijdens:** Alcoholische drank afwisselen met water!  
Vodka niet met andere alcohol drank, Baileys niet met tonic, ...  
Informeer, bekijk en vergelijk ... het percentage alcohol van dranken.

**Nadien wel:** Tegen uitdroging → (lieft nog vóór het slapengaan) veel water drinken ... ook ... sportdrank, groene thee - Vers fruit (bv. loquat) bevat veel vocht, ... teunisbloemolie, loof van rode biet, komkommer met wat zout.

Stabiliseren van suikerwaarden → haver moutpap, volkorenbrood, ...

Ontgiften door aminozuren: (glutathion, methionine, cysteine, ...)

→ eieren, kool, melk, zuivelproducten, graan, bieten, peulvruchten, spinazie, peterselie, vis, lever, ...

Tegen hoofdpijn → specifieke bruistabletten (voor maag en hoofd) ... bij apotheek → alka seltzer, paracetamol, ... een weinig cafeïnedrank, banaan (tegen kloppende hoofdpijn, ontspant bloedvaten, energieboost).

Andere remedies → blote voet op de grond als je in je bed ligt (tegen het draaien), bad met zeezout, kippensoep (opkrikkend), afwisselend rusten en bewegen, koude melk met chocoladepoeder, ...

**Nadien niet:** Sauna of sport (doet je nóg meer vocht verliezen), koude douche ... (het lichaam is al genoeg getraumatiseerd), *te veel* koffie (droogt uit).

**Geef alleen over ... als je lichaam erom vraagt! Draaiertig? → ogen openhouden!!**

**Met een kater val je wel snel in slaap ... maar ... word je meestal (te) vroeg wakker!**

**Bij sommigen ... blijft een kater ... tot 2 dagen nadien ... hangen!**

**Behalve hoofdpijn ... ook hevige buikloop, overgeven, hevige uitdroging, niet goed meer kunnen denken, evenwichtsstoornissen, lichaam herstelt zich moeizaam, ...**

**Bij alcoholvergiftiging ... soms zelfs ... naar het ziekenhuis! (pijnlijke krampen)**

**Hoofdpijn en slapeloosheid ... door sulfiet in de wijn. Druppel Sulfree zou helpen.**

**Draai een ziek/dronken persoon ... op de zij ... (kan anders stikken in braaksel!)**

***Houd ... (vervelende) dronken mensen ... weg van kinderen, ... om zoveel redenen!***

## VERBAND en PLEISTERS

- Waterproof (douchepleisters) - geen te straffe - voorzie verschillende formaten.
- De wonde proper houden en beschermen tegen vuil ... + lucht aan laten komen.
- Verband aanbrengen ... richting je hart (dus op laagste punt beginnen).
- Makkelijk: gaasjes + cohesieve/zelfhechtende gaaswindel → richting het hart.
- Let op! ... steriel ... is niet hetzelfde als ... gewoon proper!! (Geen vingers op gaasje!) (Steriel → wat totaal vrijgemaakt is van 'levende' kiemen ... en ... vaak meteen verpakt)
- Pleister er moeilijk af? ... Knip beetje bij beetje ... je arm- of beenhaartjes over.

## ZON EN ZO

**De hoeveelheid UV-straling (ultraviolette straling → elektromagnetische straling) ... hangt af van de hoogte van de zon, niet van de temperatuur. Op een koele, heldere zomerdag kan je even makkelijk verbranden. Het zijn de infraroodstralen (niet de UV-stralen) die de opwarming van de huid laten voelen (deze kunnen zelfs een zonnslag veroorzaken) / Huidkorrels → melanine.**

- Een beetje UV-B straling is nodig ... voor vitamine D → opname door huid en ogen.
- Gebruik ... áltijd als je buitengaat ... een UV- A + B beschermende zonnecrème → minimum factor 30 en liefst hoger of Sunblock / Achter glas → toch beetje straling.
- Kinderen verbranden sneller en de huid herstelt trager (zeker onder 1 jaar!)
- Zelfs onder 18 jaar ... is het afgeraden om de huid een kleur te geven ... (zonnebank, ...).
- Goede zonnebril met beschermende UV-filter (ook tegen hoofdpijn bij fel daglicht).
- Zonnebank → ook elektromagnetische straling ... én ... heeft niet dezelfde filter ... als waar dampkring voor zorgt bij zonlicht ... (dus weinig en kort gebruiken!)
- Gevolgen overdosis → verbranding, huidverdikking, pigmentatie, kanker, cataract, ...
- UV-A: (golflengte: lange golven) dringt het diepste door - de andere (IR-)stralen → geen langdurige blootstelling!! ... (Zie ook bij 'Elektromagnetische straling').
- UV-B: (golflengte: middelmatige golven) - UV-C: (golflengte: kortgolvlige straling).

**Drink voldoende water en eet voldoende fruit. - Houd altijd iets klaar(gemaakt)!**

## (SOFT)DRUGS - (Druglijn: 078/15 10 20 ... of ... 106)

- (Soft)drugs → veel verschil in én ook wijze van inname → verschillende reacties!

Bv.: 'Het blowke' = ingeademde rook 'overnemen' van iemand anders  
→ geeft veel erger effect dan een gewone inhalering van een joint!

- Wees uiterst alert ... als je toch iets zou (uit)proberen ... en ... zie op z'n minst ... dat je iemand bij je hebt ... die er iets van kent ... én ... waar je vertrouwen in hebt!

**Let op! ... DIT IS GEEN AANZET TOT DRUGGEBRUIK!! Integendeel!**

**Let op!...** Deze dingen kunnen ... aanwijzing zijn van druggebruik → verwijde pupillen, afwezig of stout gedrag, trillen, veel snuiven, tandverlies, wit schuim aan mondhoeken.

**Let op!...** Laat je glas nooit onbewaakt achter. Men zou er drugs (of zo) kunnen indoen!

## VERVELENDE VIRUSSEN en BACTERIËLE INFECTIES

### Contactuele aandoeningen / virussen

**(Diagnose/behandeling ... steeds onder controle/toezicht ... van arts/specialist!)**

**Herpes** → ontsteking van huid en slijmvliezen (bv. aan mond en ogen, mogelijk versterkt door UV-straling) - besmetting door kussen (speeksel aan lenzen!) - (katsklauw).

**Zona/gordelroos/herpes zoster** → infectie van huid en zenuwen (vit. B1, katsklauw, ...).

**Koortslip** → vorm van herpes ... (vaak geactiveerd door zenuwen, zwakte, zon, ...).

**Klierkoorts/Ziekte van Pfeiffer/Kusziekte/epstein barr-virus** → infectieziekte, vermoeidheidsziekte, ... beginnend met keel- en klierproblemen, verminderde eetlust, kan later aan lever komen (ook ontsteken), vergroting van milt, (mond)uitslag, ...

**Hepatitis C** → chronische leverinfectie (bv. door besmet bloed, tandenborstel, scheermes) (zoethout → voor behandeling van hepatitisinfecties en herpesvirusziekten ... die veel aids-patiënten krijgen).

**Wratten** → besmetting door aanraking, kleding (bv. sokken, ...).

**Miltvuur/anthrax** → infectieziekte veroorzaakt door bacterie bacillus anthracis ... (vaak *terug* actief ... bij hoge temperaturen en hoge luchtvochtigheid) - besmetting door bv. vee of huiden, inademing van sporen, onvoldoende verhit vlees, ... - symptomen: steenachtige puist(infectie), longontsteking, vergrote (ontstoken) milt, ...

**Candida: (geen SOA)** → meestal onschuldige schimmelinfectie ... door verstoring van zuurtegraad of tekort aan voedsel voor natuurlijke gisten ... op huid, slijmvliezen en in darmen - (in sommige gevallen wél gevaarlijk) - (katsklauw, vlozaad, shiitake, ...).

**Spruw** → gistinfectie ... (vaak bij baby's) ... herkenbaar aan witte vlekjes (zweertjes) op de tong.

**Niet iedereen die een virus oploopt krijgt de symptomen (kan wel eens losbreken).**

**Je kan ook ... alleen ... drager/doorgever/host (gastheer) ... zijn!**

**Als je weet dat je drager bent van een virus ... kan je preventief medicijnen nemen.**

**Als je weet dat je drager of ziek bent ... houd dan ZELF afstand én/of VERWITTIG!**

**Vermijd (bij anderen/vreemden) → nat toilet, handdoek, zakdoek, tandenborstel, scheermes of -machine, nagelset, kam, lipbalsem, glazen, bestek, ... en ... klavier, touchscreen, gsm ... maar ook ... niesspatjes, zweetspatjes, aanrakingen, kussen, ...!!**

**Beter zou zijn → kussen afschaffen ... en ... sympathiek hoofdknikje in de plaats. maar ... als je een kus geeft/krijgt ... bied dan je wang aan en houd mond/neus weg!**

**Probeer ook niet steeds aan je gezicht te komen (slijmvliezen zijn beschermers maar ook transporteerders! → een klein wondje kan al gauw besmet geraken!**

**Regelmatig handen/gezicht wassen ... met (antibacteriële) zeep ... of ... gel (droog) ... en toch ook ... niet zomaar → slijt bescherm laag af + natuurlijke weerstand!!**

**Toilet doortrekken ... met deksel naar beneden ... (toe dus!).**

**Informeer zeker verder ... en/of ... dubbelcheck deze info!**

### Sexueel Overdraagbare Aandoeningen (SOA's)

**(Diagnose/behandeling ... steeds onder controle/toezicht ... van arts/specialist!)**

**Chlamydia/LGV** → dikke(re) witte afscheiding, branderig gevoel, zweertjes...

**Gonorrhoe** → ontsteking urinebuis, bloedverlies, ... - (katsklauw).

**Herpes** → ontsteking van huid en slijmvliezen aan geslacht (bv. door lichaamsvocht,...).

**Schaamluis** → jeuk, roodheid, kleine zwellingen, ... (door de beestjes).

**Papillomavirus** → genitale wratten, jeuk, branderig gevoel, ...

**Schurft/scabies** → graafgangetjes van de de schurftmijt, jeuk, blaasjes, ...

**Syfilis** → bacterie die lichaam aantast .. (zweer, keel, hart, ruggenmerg, hersenen, botten) .

**Trichomonas** → o.a. groengele (schuimige) afscheiding, ontsteking, ...

**HIV (m.b.t. aids)** → valt afweersysteem aan (o.a. door contact via slijmvliezen, bloed) ... → HIV-remmend → saponinen (vooral groep B1) ... bv. in sojabonen.

Candida: (geen SOA) maar mogelijk sexueel overdraagbaar (naast andere oorzaken).

**Goede natuurlijke supplementen/voeding → katsklauw, shiitake (aids), sojabonen.**

**Op reis naar een ver land ... nog andere (geslachts)ziekten mogelijk!**

**Informeer tijdig naar inenting ... en/of ... neem steeds voldoende voorzorgen!**

**Belangrijk is ... geen betrekkingen/intiem contact te hebben ... als je een SOA hebt!**

**Minstens 7 weken ... vóór élk sexueel contact → nieuwe partners → bloedtest!!!**

**Andere tests: (ochtend)urinetest, uitstrijkje, staalafname slijmvlies (contactzone).**

**Zelf kan je ook eerst ... kijken, ruiken, (bij jezelf) voelen ... of er iets mis kan zijn.**

**Let op! ... klachten niet alleen aan geslachtsstreek ... ook mogelijk aan keelstreek!**

**Indien SOA → Verwittig je huidige/recente partners (van voorbij 6 maanden).**

**Best is ... om net vóór sexueel contact ... je niet te wassen of tanden te poetsen → de slijmvliezen behouden dan meer ... hun beschermende functie!**

**Mannen-/vrouwencondooms ... kunnen verschuiven én beletten niet alle virussen!**

**Glijmiddel geeft *enigszins* wat extra bescherming ... maar niet tegen alles!**

**Let vooral op ... als je wondjes hebt!! ... Ook mogelijk: geïnfecteerde (tattoo)naalden.**

**Zorg voor een goede weerstand ... want dit geeft!**

**Bij vrouwen ... zijn aandoeningen/infecties ... meestal ... meer zichtbaar/voelbaar ... dan bij mannen!**

**Verschillende beschermende attributen/gels mogelijk voor verschillend gebruik!**

**Handen en aanrakingen → eventueel met latex handschoenen, opengeknipt condoom of stuk plasticfolie (voor daar waar vocht kan zitten).**

**Informeer zeker verder ... en/of ... dubbelcheck deze info!**

## KINDERZIEKTEN

Bof (dikoor) - Buikgriep/voedselinfecties – Buiktyfus - Hepatitis A - Hepatitis B - Hersenvliesontsteking (meningitis) - Infectie met EHEC (verwekker van ernstige buikgriep)  
Kinderverlamming (polio) - Kinkhoest (pertussis) - Krentenbaard ( impetigo) - Kroep (difterie) – Mazelen - Roodvonk (scarlatina) - Rode Hond (rubella) - Schimmelinfecties  
Schurft (scabiës) – Tuberculose (bepaalde is niet besmettelijk) - Windpokken (varicella, waterpokken, wijnpokken)

**Moet op de hoogte gebracht worden → de school ... door de ouders ... of ... de ouders ... door de school (of het CLB).**

Opflakkering ... van virus ... dat je in je draagt ... door ... stress, uitputting, zon, ...  
Kinderziekte krijgen (bv. rode hond) ... als volwassene of zwangere vrouw ...  
→ kan veel heviger verloop hebben!

Niet krabben ... aan blaasjes ... om infectie en littekens te voorkomen.

Zona/gordelroos, herpes, ... heractivatie van ... water-/wind-/wijnpokken.

Let op! ... zowel bij virale als bacteriële infecties/aandoeningen ...  
niet van de (hoest)fles drinken ... (de fleshals is dan besmet).

Let op! ... Bij (verzwakking door) een virale infectie ... kan je ook nog ...  
een bacteriële infectie verkrijgen! Iets met de longen → kan snel gaan!!

De fameuze 5-secondenregel ... (dat je iets nog mag opeten wat maar heel even op  
de grond gelegen heeft) ... is een fabeltje.

Een voedingsmiddel ... kan al bacteriën krijgen ... vanop een afstand!

maar als je het toch nog wilt opeten ... dan liefst niet ... bv. op het containerpark!

Bij ernstig virus → steeds het toilet ontsmetten, klinken, schakelaars, ... je handen.

Bij uitdroging ... in het ziekenhuis mogelijk → hydraterende (en terwijl wat reinigende) vloeistof in baxter → natriumchloride (zout).

## BELANGRIJK BERICHT !

Beste lezer,

Vooraleer naar een volgend onderwerp over te gaan, wil ik er nog even extra de nadruk op leggen

dat u de informatie uit mijn boekjes NIET AUTOMATISCH VOOR WAAR MAG AANNEMEN !

U DIENT ZELF ELK GEGEVEN NOG BIJ DESKUNDIGEN NA TE VRAGEN !

Dit is omdat :

- de info slechts een graai is uit mijn eigen antwoorden, ervaringen en meningen
- de info verkeerd kán begrepen worden doordat ze slechts met kernwoorden is verstrekt
- de info ... vaak door toeval ... maar ook ... door veel vragen te stellen ... aan mijn oren is gekomen.

Ik hoop wél dat ik u met mijn uiteenzettingen toch al een stuk op weg kan helpen met één of andere zoektocht des levens.

't Ga je goed!

Nadia

## HANDIG in HUISHOUDEN

### KEUKENGEREI

#### Handig, stevig, licht, veilig en goed functioneel ... (dat het echt kan dienen)!

- Meerdere scharen, aardappelschillers, ... voor als er eentje vuil is.
- Lichte potten/pannen die goed gieten (giettuitje?) – Hoge kookpotten: kleiner oppervlak!  
**Let op!** ... sommige pannen hebben geen mooie vlakke bodem → is nodig!
- Snijplank ... met sap-/jus-opvanggleuf aan de rand. – Wattenstaafjes voor kleine poets.
- Werkblad anti-kras (keramisch, composiet, graniet, kunststof, finer, melamine, marmer)
- Kommetjes (met handvatjes) ... als in aardewerk/steen → stevig, leuk en afkoelend!
- Ovenwanten die nogal dun zijn ... daar kan je er nog een paar andere insteken.
- Geëmailleerde schotels ... zijn zeer vuilloslatend (ook inox) ... en ... krasbestendig!
- Nieuwe handdoeken ... drogen nog niet zo goed af. Tetradoeken goed voor alle gebruik!
- Pannen met anti-aanbaklaag → scheppers/lepels ... in hout of kunststof!

**Toestellen mét garantie(bewijs) → gewone ticketjes ... kopiëren en dát bewaren!**

**Met vormpjes (in inox) ... is ... je maaltijd altijd een feest!**

### ANTI-MORS

- In drankkarton (brik) ... schuin tegenover giettuit ... sneetje doen ... zodat lucht erin kan. Vasthouden → bovenaan ... of ... aan korte kanten ... of ... aan klepjes (die lostrekken). Makkelijk mee gieten → zoals hefboom ... en dus ... met onderste hand ondersteunen. Rietje erin doen ... gaat makkelijker ... als je er bij het insteken ... een beetje mee draait. Als leeg is ... vooraleer plat te drukken ... rietje eruit doen!!
- Leeg bakje met nog olie in → keukenrol in propfen + rechtop in plastic zakje.
- Diepvriesproducten ontdooien ... in de koelkast ... op een bordje ... (want wordt nat!).
- Gieten → kijken naar de plaats waar het in moet komen ... en redelijk doorgieten.
- Nog wat pasta, boter, jam, ... aan je mes? ... veeg het af tussen je boterham.
- Stukjes spek in de pan ... kan je er ook met een stukje dubbelgeplooid brood uithalen.
- Vloeibare substantie invriezen → doe het potje niet boordevol ... (de inhoud zet uit!).
- Rollen van gehaktballetjes ... kleeft minder ... met natgemaakte handen.
- Soeplepel een enkele keer naar beneden doen (rechtop!) ... tegen druppels.
- Filterzakje → rechte kanten plooiën ... terug open + mooi steken ... dan koffiepoeder erin.
- Sterk afsmakende of pikante kruiden/specerijen → ofwel eerst in je hand, ofwel molen.
- Neem een pot ... niet vast aan het deksel.

**Keukenpapier (rol) ... voor vanalles en nog wat ... behalve voor in het toilet!**

**Soms lukt ... een pot openen ... beter als je de pot draait ... in plaats van het deksel.**

### ALLERLEI

- Makkelijk op te schrijven + terug te verwijderen → microporeuze hechtpleister (op rol).
- Lamp in hoofdband ... makkelijk voor bv. in kelder of garage + je hebt beide handen vrij.
- Vuilzakje in vuilbakje → eerst bodem tegen bodem ... en dan pas open leggen.
- Rugzak ... zwaarste vak dichtst bij rug - ritssluiting(en) naar beneden zodat niet openvalt.
- Stijve schouders → warm linnen erover gooien ... (pas uit de droogkast of van radiator).
- Verkoeling lichaamsplooi → (lege) plastic flesjes – Zweet → keukenpapier op zweetplek.

### KEUKENWEETJES

- Borden opwarmen ... met bordenwarmer ... maar ook ... óp een (reeds) warm oventje, ...
- Keukenpapier ... om vetstof te spreiden ... of ... om weg te nemen - (zonder vet: panfolie).
- Zakjes puree, saus, coulis ... uit de diepvries ... dagje in koelkast ... vóór gebruik.
- Diepvriesvak ontdooien → stekker uit ... en ... groentenbak uit ijskast voor het smeltijs.
- Grote pot soep ... in koelkast bewaren ... en ... giet in kleine pot wat je wil opwarmen.
- Eten nog te warm? → probeer het eerst aan de rand - (Dwing niet om heet te eten!).
- Diepvriesproducten losmaken → Klop het gesloten zakje ... op een stevig oppervlak.
- Worst met omhulsel snijden → eerst met mespunt in prikken, dan op die plaats snijden.
- Blik openen → blikopener erin prikken, enkel hiermee het blik opheffen, open met vork!
- Deksel te vast om open te krijgen → warme kraan, keukenhanddoek, er gaatje in prikken (bv. met punt van flessenopener), pot omdraaien + op kloppen, elektische opener, ...
- Na gaatjes in deksel → beetje nagellak aan gaatjes ... tegen het roesten.
- Niets openpeuteren met schilmesje ... want puntje kan eraf breken!

**Nog wat te warm voor in de koelkast → niet erg voor voedsel, wel voor koelkast!**

### PLOOIEN en SCHEUREN

- Keukenpapier ... kan je makkelijk in 2 scheuren (dwars) ... als je het eerst dubbel plooit.
- Haakjes in gordijn → stof in 2 plooiën, dan haakje in het midden - elke helft nogmaals in 2 plooiën, haakje op de plooi – tussen haakjes terug in 2 plooiën, ... herhalen tot klaar is.
- Vierkant maken (bv. bakpapier) → rechterbenedenhoek schuin tot aan bovenzijde brengen en plooiën – de uitkomende strook afknippen – terug openplooiën.
- Cirkel uit een vierhoek → gewoon in 2 plooiën en nog eens – dan dubbelplooiën tot 3-hoek – blijven plooiën tot zeer smalle 3-hoek is - rand wat krom afknippen + open.
- Plasticfolie → bovenaan ... aan afscheurrand ... een klein scheurtje maken, ... bovenaan vastnemen ... en ... wijd afscheuren.
- Aluminiumfolie → bovenaan ... aan afscheurrand ... een klein scheurtje maken, ... bovenaan vastnemen ... en ... wijd afscheuren.

## HYGIËNE

- Proeven uit de pot → opscheppen met eetlepel, overgieten in andere, dáarvan proeven.
- Van de fles gedronken ... kort bewaren! (bv. ... water krijgt dan al gauw een vieze geur).
- Drink/eet ... best niet ... van iemand anders' bestek/glas/...
- Keukenhanddoek (theedoek) ... heel vaak vervangen! ... (en andere handdoeken ook).
- Vaat aan de lucht laten drogen (bv. op keukenhanddoek, afdruiprek) ... is ook heel goed.
- Sponsjes kunnen ook een keertje mee in de wasmachine.
- Schotelvodden hebben snel een vieze geur ... (op z'n minst goed laten drogen).
- Zorg ervoor dat je met propere toestellen, messen, scharen, (koeken)dozen, ... werkt!
- Huishoudhandschoenen drogen → met wasknijper aan 1 kant ... en open laten drogen.
- Natte borsteluiteinden ... naar boven richten ... om te drogen ... (Verstikking stinkt!)
- Zet er eventueel met alcoholstift op → bv. welke emmer en dweil voor welke vloer).
- Afwassen → water warm genoeg! (als tijd en ruimte ... even laten afweken), ná sopje ... ook náspoelen! (best niet met koud water → laat resterend vet terug stollen).
- Tafels schoonmaken → spons/vod in sopje, uitwringen én droogwrijven (is mooier!).
- Gebruik steeds propere snijplanken (geen houten, tenzij in vaatwasmachine kan).
- Handen wassen ... vóór/na bereiding voedsel, ná aanraken rauw vlees, vis, toiletbezoek.
- Elke ochtend ... góed je handen wassen en kom dan zo weinig mogelijk aan je gezicht!
- Wc-bril na gebruik → 1 x sprayen met poetsmiddel of velletje wc-papier en bril afvegen.

**Bacteriën overleven makkelijk in vocht/vloeistof en vermenigvuldigen zich.  
Bewaar geopende producten slechts enkele dagen en laat linnen goed drogen.**

**Afvoerbuizen reinigen → gebruik een geschikt product ... per materiaal van buis!!**

## INVRIEZEN en TERUG OPWARMEN

- Vries iets niet een tweede maal in! ... (zeker geen vlees, zuivel, spinazie, ...).
- Als je vers voedsel niet eerstdaags ga bereiden ... kan je het ook in de diepvries bewaren.
- Kruiden ... ongewassen ... (en eventueel) gedroogd ... invriezen.

**Vraag gerust in de winkel ... of iets al eens werd ingevroren!**

**Anti-aanbaklaag → niet met schuurkant sponsje maar zachte kant of kunststof (nylon?).**

## Makkelijk, lekker en gezond

Uitroldeeg (bakpapier eronder laten!) – gaatjes met vork – 10 min in voorverwarmde oven – beslag/vulsel erin doen (liefst eieren daarin) – minimum half uur in oven op 180°C.

(**Tip:** als zwart wordt ... aluminiumfolie losjes erover doen ... of ... jam/compot ... of eigeel).

**Zoals met alles ... heeft/ontwikkelt iedereen ... zijn eigen systeem!**

## KLEDING

- Synthetisch + droge lucht = statische elektriciteit → meer wasverzachter of wat haarlak.
- Kleding met vlek → met een speciaal textielkleurmiddel in de wasmachine kleuren.
- kleurverlies → eerst handwas, speciaal wasmiddel, azijn, kleuropvangdoekje, ...
- Azijn → kleuraflatende kledij in weken (verdund!) ... of ... zo in het wasverzachterbakje.
- Nog verrimpeld? → met een hoopje ijsblokjes (terug) in de droogkast.
- Papieren zakdoekje in wasmachine → verpulvert! / Keukenpapier er mee in → is ok!

**(Zie ook bij 'Upcyclen')**

## MISE EN PLACE

**(Leg tijdig het nodige keukengerief klaar!)**

- Ovenwanten → goed passend, eventueel 2 wanten in elkaar voor meer bescherming.
- Panonderzetters (al op tafel, aan wasbak ... bij het afgieten, ...).
- Vergiet (in wasbak, ...).

**Verhitten → bacteriën worden gedood.**

**Invriezen → bacteriën gaan niet dood maar planten zich ook niet voort.**

## RAUW

- Salmonella en E. coli (bv. EHEC) zijn ziekten door bacteriën (extra voorzichtig zijn met: kip, eieren, gehakt, kiem- en spruitgroenten, maar ook met rauwe dierlijke producten, ...
- Dus ... rauw voedsel ... vaak oorzaak van voedselvergiftiging ...
  - Vlees: américain, gehakt, carpaccio, niet doorbakken kip, biefstuk (bacteriën!) ...
  - Vis: oesters, sushi, sashimi (rauwe vis), ...
  - Spruit- en kiemgroenten: (van) erwten, soja, mungbonen, taugé, gierst, quinoa, diakon, alfalfa, fenegriek, klaver, linzen, rode biet, kikkererwten en radijs)
    - Ook best even verhitten ... en ... (restjes van) eten ... áltijd afdekken!
- Best is ... het product goed doorbakken/doorkookt te eten ... of anders ... kanten bakken, in de oven verder verhitten en ± 15 min (uit de oven) laten rusten (sappen zetten zich).
- Bij vis ... kan je ... na even opbakken ... wat water bijdoen ... zodat die mooi gaarstoomt.
- Zie ook bij 'Bewaren' en 'Hygiëne' ... en ... in boekje 4 komt nog veel meer over voeding!

**Ziek worden ... hangt af van ... aard van de bacterie, persoonlijke gesteldheid, ...  
Kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met verminderde weerstand ...  
eten best geen rauwe vlees- of visproducten + groene groenten extra goed wassen.  
Op latere leeftijd kan het zijn ... dat je plots geen weerstand meer hebt ... tegen  
bacteriën van bepaalde rauwe voeding ... (bv. oesters).**

Als je huisgenoten geen interesse hebben ... in voeding ... halen/klaarmaken/pellen/snijden ... maar jij tóch graag hebt ... dat ze ervan ... eten/leren ... kan je proberen :

- Zelfs etenswaren waar ze niet echt gek op zijn ... toch voor hun neus te zetten ... wat de kans vaak opmerkelijk vergroot ... dat er toch van gegeten wordt ... (bv. stukjes fruit).

- Tot vervelens toe ... telkens blijven opnoemen ... wat er allemaal in je gerecht zit ... of ... op hun bord ligt. - Je kan ook ... laten raden ... of ... vragen of ze het kennen.

### SNIJDEN en PELLEN

**Als het topje/steeltje ... van een vrucht ... er (makkelijk) afkomt ... is ze rijp.**

- Tomaten pellen → even in heet water dompelen en pelt komt er makkelijk af. ook → deeltje tomaat met pel naar beneden leggen en met mesje vruchtvlees eraf.
- Paprika → koken/roosteren/laten afkoelen/in repels snijden/breken/pellen.
- Aardappelen, wortelen, asperges, champignons ... (eventueel) met dunschiller, mesje, ...
- Ui ... zoekt het dichtstbijzijnde vocht (bv. ogen) → prikt minder erg met zwembril.
- Ananas snijden → spiraalgevijs naar beneden ... tussen de stekels door ... of ... met mechanische ananassnijder.
- Meloen → stukken met pel naar beneden leggen ... en ... met mesje vruchtvlees eraf.
- Avocado, mango → snijden aan de breedste kant ... en dan ... met duim eraf pellen.
- Lichi → rondom snede maken, wat op de pel drukken en komt er makkelijk af.
- Mandarijn: klein stukje uit midden van het schijfje pitsen en pel komt er makkelijk af.
- Pompoen → in zijn geheel koken, dan snijden en pellen. Te veel? Rest invriezen.
- Champignons → niet wassen ... maar wel ... met zacht borsteltje kuisen ... of ... met schilmesje eventuele vieze plekjes eraf pellen - (steeltje eruit: eerst indrukken).
- Splitsen van steen- of klokhuisvrucht ... gaat beter met dungseden partjes.
- Verse kruiden → 1 hand bovenop mes, punt blijft op tafel, duim weg, vingers intrekken.
- Lange vruchten snijden → 1 hand op de vrucht (vingertoppen en duim naar binnen) (ook → in langsricting ... met dunschiller → worden dan 'spaghetigroenten').
- Boterhammen, mozzarella, ... → eerder drukken dan snijden + mes dwars heen en weer.
- Sla, kolen, ... → blaadjes oprollen ... en dan ... in repels knippen of snijden.
- Groenten → eerst in de lengte snijden (in lange stukken) ... en dan pas in kleine stukjes.
- Appelen → mechanische appelpeller ... pelt én verwijdert klokhuis ... tegelijkertijd ... of ... heel dun schillen → met dunschiller ... of ... je duim vlak boven het mesje houden.
- Aardappelen, pastinaak, pompoen, paprika, ... ná het koken/stomen/roosteren ... pellen.
- Knoflook ... platdrukken ... dan komt hartje er makkelijk uit ... om te verwijderen.
- Sap citrusvrucht losmaken ... met druk rollen, snijden, (klein sneetje in) ... en persen.

**Snijd nooit ... richting jezelf of anderen! Dus altijd van jou weg!**

**Nicer dicer ... snijdt gelijke blokjes. - Gebruik bij mandoline zeker vasthoudstuk!**

**Soms handiger ... om de vrucht te draaien ... in plaat van ... het mes te bewegen.**

**Was/kook ... groenten in grote stukken ... voor vitaminebehoud.**

**Leg groenten en fruit ... met platte kant naar beneden ... om ze te snijden.**

**Let op! ... Hoe sappiger, hoe sneller het wegglip!**

### KOKEN, STOMEN, ROOSTEREN, STOVEN, ...

**Leg ovenwanten, panonderleggers, ... tijdig klaar!**

- Stomen/stoven ... behoudt meer de voedingsstoffen ... dan koken in water.
- Bonen, linzen, rijst ... makkelijk te stomen ... in (voldoende) water.
- Opwarmen ... makkelijk met stomer → gaat snel ... en ... droogt minder uit dan in oven.
- Hete-luchtoven/friteuse zonder geen vetstof → vooral frietjes vallen heel goed mee.
- Scherpsmakende groenten ... zijn warmgemaakt ... zachter van smaak ... (bv. radijs).

**Check of het warmte-element (van de stomer) goed onder water zit!!  
Voorzie voldoende ruimte rondom toestellen ... voor de ventilatieroosters!**

**Volg het recept ... vooral voor ... hoeveelheden, temperaturen en tijden!**

### ONTGEUREN en DROGEN

**Mogelijk ... via stedelijke milieudienst ... vaststelling (plaats van geur) + raadgeving.**

Ontgeurt → kraan laten lopen, citroen, koffie, bicarbonaat, afwastablet + dingen afsluiten!  
Droogt → zout (met harde rijst bij), stuk krijt, keukenpapier (ook bij gespoelde vruchten).  
Reinigen → (bv. knuffels) ... in plastic zak met natriumbicarbonaat ... en schudden maar!

**Overdrijf niet met interieursprays!**

**Rijst minder melig → door eerst goed af te spoelen ... of ... eerste water weg te gieten.**

### SCHOONMAKEN van GROENTEN en FRUIT

**(Als in water ... met wat natriumbicarbonaat erbij.)**

- Champignons → niet spoelen in water (neemt vocht op!)
- Wortelen → met kokosborsteltje proper maken
- Als niet biologisch/organisch gekweekt → schillen en groene bladgroenten ... afspoelen!!
- Liever niet spoelen? → dan wel schoonwrijven ... met schone theedoek of keukenpapier ... of ... (dun!) schillen → duim vlak boven mesje - (Vitamines → net onder de schil/pel).
- Rauwe groenten en fruit → wassen in kom van slazwierder, ... overgieten in vergiet van slazwierder, vergiet in de nu lege kom, deksel erop ... en draaien.

**Opscheppen uit het spoelwater ... makkelijk met een schep met gaatjes.  
Groenten in heet water zonder spatten ... met grote lepel erin doen ... en ... ook laag.**

**Koken is niet altijd zó simpel ... (er bestaat zó veel + op veel verschillende manieren) maar ... je kan altijd veel leren ... door te kijken, te luisteren, vragen te stellen én te oefenen!**





## ECOLOGISCH en DUURZAAM

### ECOLOGISCHE VOETAFDruk

(Hoeveel energie en plaats jouw manier van leven kost.)

- Een afgewerkt product heeft ... gewoonlijk ... enorm veel ... fasen en plaatsen ... van ... bewerking doorlopen ...
- Teel- of graasgrond, meerdere keren transport, bereiding + toevoegingen, verpakking, ...

#### Vraagjes aan jezelf

- Hoe groot woon je? (tuin inbegrepen)
- Hoe veel plaatsen moet je verwarmen? Waarmee verwarm je?
- Is alles goed geïsoleerd? (maar niet overisoleren! Tip → gordijnen om warmte te behouden)
- Ga je vaak met vakantie? Met welk (vervuilend) vervoermiddel?
- Welke stroom gebruik je? Ben je er zuinig mee? Welk soort lampen gebruik je?
- Ontdooi je tijdig het vriesvak? (verbruikt anders meer stroom)
- Hoe verplaats je je in het dagelijkse leven?
- Neem je eerder een douche of een bad? En hoe vaak dan?
- Hoe veel restafval heb je (per week)?
- Gebruik je 'nieuw' papier of gerecycleerd?
- Heb je echt een heel stuk keukenpapier nodig of is de helft ervan ook goed?
- Heb je een sticker op je brievenbus dat je geen reclamedrukwerk wenst?
- Hanteer je een duurzaam leven? (zie ook bij 'Ecologisch en duurzaam')

natuurstroom  
of  
duurzame energie  
of  
biomassa



zonne-energie  
windenergie  
waterkracht

*zorgen voor*

→ minder uitstoot van  
schadelijke stoffen

en

→ een beter leefklimaat.

### ECOLOGISCH LEVEN

(zuinig zijn, weinig verspilling,  
dingen die lang meegaan, ...)

- Spaarlampen of LED-lampen
- Biologische producten
- Producten op plantaardige basis
- Geconcentreerde producten
- Verpakking die vergaat
- Navulbare verpakkingen
- Grootverpakkingen
- Lichten niet onnodig laten branden
- Voldoende isoleren
- Diepvries regelmatig ontdooien
- Recycleren en sorteren
- Upcyclen en/of downcyclen
- Thermostaat niet te hoog
- Zuinig met water en elektriciteit
- Energiezuinige toestellen
- Fosfaatvrije afwastabletten (meestal)

### HERGEBRUIKEN

**Upcyclen** → van een (onbruikbaar) geheel ... een ander bruikbaar geheel maken, dus ... met een ander doel.

**Downcyclen** → van een (onbruikbaar) geheel ... een bruikbaar stuk nemen dat je op zich voor iets anders kan gebruiken.

#### Upcyclen

Oud t-shirt, tafellaken met vlek op, babydekentje dat niet meer dient → kussensloop, tasje, ...  
*Isomo, 2 tijdschriftenhouders, een dienblad, 2 vetters* → *tablethouder met plaats voor flesjes, ...*  
Blikjes, glazen potten, ... versieren, aanpassen, ... → plantenpotje, spaarpot, pennenhouder, ...  
...

**Je hebt iets unieks + goedkoops + niet mileubelastend ... door het te hergebruiken!**

Men zegt wel eens: 'Hoe moeilijker je het financieel hebt, hoe creatiever je wordt'.  
Sowieso is elke dag een gelegenheid om praktische dingetjes te bedenken. Hoe leuk is dát?!

#### Downcyclen

Oude gsm → batterij ... maar **let op!** ... de juiste lader/transfo ... voor het juiste toestel!  
Oude auto → spiegel, schroef, ...  
Pomp van oude koelkast → om ballen op te blazen - Ovenrooster → sokken-/fotorekje  
...

**Let op!**

Componenten (onderdelen) van E-waste (elektronisch afval) → vaak giftige inhoud!  
Vraag raad en mening van een professioneel iemand ... (eventueel op containerpark)!!

**Tip** → Kijk bij voorvallen in/aan je woning ... of ... op de baan ... goed je verzekeringspolis(sen) na ... zodat je uiteindelijk niet zelf gaat betalen ... waarvoor je verzekerd bent.

## LEVENSHOUDINGEN

### GEZONDHEID!

- Gezonde voeding (eventueel aangepast!)
- Voldoende drinken (± 6 glazen)
- Verse lucht (dagelijks een tijdje)
- Zonlicht (buitenshuis!)
- Beweeg dagelijks (min. half uur)
- Slaap voldoende en rust ook overdag
- Adem diep maar rustig (kan bij meditatiemoment)
- Let op je houding (zijn hulpmiddelen voor)
- Vochtigheidsgraad binnen (zie hieronder)
- Isoleren (doch met verlichting)
- Waakzaamheid (voorzichtigheid)
- Overweging (doch niet te lang)
- Daadkracht (vanuit het geheel)
- Evenwicht (nergens mee overdrijven)
- Gemoedstoestand (heel persoonlijk)

### HANDEL MET ...

- **moed**
- **passie**
- **liefde**
- **verbeelding**
- **talent**

### ZORGEN WEG

- Afstand van nemen
- In gedachten inpakken
- Wegleggen (zolang er toch niets aan te verhelpen valt)

**Het is een investering om je weer op te laden. Ontspan regelmatig!**

**Aan een uitgeput iemand heeft niemand iets, ook jijzelf niet!**

**Wees blij met elk 'gelukke' dag, ... met elk 'gelukt' moment!**

**Goed en regelmatig ... onderhoud ... van jezelf (fysisch + psychisch), je omgeving, je woning, vervoermiddel, ... geeft ... meer/grotere kans tot een langer/beter 'leven' (van iets of iemand).**

**Informeer ... of ... zoek hulp ... bij ervaren én betrouwbare personen (bv.: via mond-aan-mond-reclame)**

**Er zijn vaak dingen waar je niet zou aan denken ... bv.: controleren van koelvloeistof van koelkast.**

**Vermijd sluipverbruik /stand-by-stand) → stekkers van kleine huishoudtoestellen en laders uittrekken ... of ... schakelaar stopcontact uit! – Thermostaat ± 30 minuten voor je gaat slapen afzetten (niet minder dan 16°C)!**

### GEZOND WONEN

- Natuurlijke materialen gebruiken ... (bv. leem aan de muren, verf op waterbasis, ...).
- (Richt een kinderkamer ruim op tijd in ... zodat nieuwe meubelen of gordijnen kunnen uitluchten.)
- Voldoende ventilatie in huis (zeker in de badkamer!) → ook minder kans op infecties.
- Houtbeschermers:  
→ Wel: op basis van permetine of asocosanove - Niet: op basis van pertachlorestenol/tetrachlorestenol.  
→ Gebruik een waterdicht vernis.
- Eurodafaaldeïne (schuim dat men vroeger in muren spoot) ... kan schadelijk zijn voor de gezondheid ... (Als muur niet volledig dicht is, kan er onzichtbaar witte neerslag neervallen en in circulatie komen.)
- Tegenwoordig ... eerder ... schuimkorrels (die zich zetten) ... eventueel over schilderen en ook ... materialen als ... polytheen, plyurethaan, ... worden nu veel gebruikt.
- Zorg voor ... een goede opzuiging ... van eventuele schadelijke gassen door verhitte ...  
→ door goed te ventileren, zuiverende planten (zie bij 'Wat van planten'), ... (Vermijd sigarettenrook!)
- Oplosmiddelen zoals ... benzeen, toluen, xyleen, formaldehyde → ongezond bij stijging temperatuur maar ook ... (componenten van) bepaalde lijm, verf, koolwaterstofverbindingen, zwaveldioxide, ...).
- Plaats geen spaanplaten, MDF, OSB, ... bij radiatoren.
- Ook belangrijk → waar de zoninval is – zonnewering bij te veel zoninval – goed verluchtingssysteem.

### DUURZAAM LEVEN of GROEN WONEN

**→ Wat ... weinig of geen schade ... toebrengt aan het milieu.**

- Minder afval (verpakking), fosfaavrije producten, ...
- Seizoensgebonden en lokale producten, zelf tuinieren, ...
- Diepvries ontdooien en opvullen → verbruikt het minst ... als vol is) (2 millimeter ijs → 10% meer verbruik!)
- Minder vlees en vis consumeren – Zoek gevarieerde alternatieven!
- Energiezuinige toestellen ... (bv. A+++ -klasse) ... (zie ook bij 'Straling') (ook ... bv. wasmachine met ... grote trommel en grote opening) en ... LED-lampen (blijven koud!) ... nog beter dan spaarlampen.

**Voeding ... hoe minder bewerkt ... hoe beter! (zo vers mogelijk)**

**Producten van de natuur ... kunnen biobrandstof vormen ...**

**(bv. kafferkoren (witte soort), hennepzaad → biodiesel – rest van hennep → ethanol en methanol)**

**(Zie ook bij 'Ecologisch en duurzaam')**

**Vermijd/verwijder fijn stof ... van open haard, uitlaatgassen, ... - Zorg voor continu ventilatie in huis ... en ... regelmatig krachtig verluchten tussendoor (zeker na vochtproducerende activiteiten (koken, strijken, douchen, ...) ... maar ook voor een gezond percentage aan vocht in de lucht ... (winter: tussen 30 en 55% / zomer: tussen 30% en 80%) – Mik op 42%.**

### VOORZICHTIGHEID ... is een ... LEVENSHOUDING!

**Je bent ... niet flauw ... maar net verstandig ... door op zeker te willen spelen.**

- Leef en beweeg bedachtzaam ... kijk nog eens achterom of alles goed (gedaan) is, ... houd dingen goed vast, ...
- Ongelukken kunnen vaak heel eenvoudig worden vermeden. Soms is het ... beter een omweg of een tussenstap ... te nemen.
- Wees bedachtzaam op je bewegingen ... en ... net zoals bij 'zoekend' of 'defensief' autorijden ... pas je deze raad ook best toe bij alle andere activiteiten.
- Leg of hang ... je lijstje noodnummers ... in het zicht!
- Ook schattige toestellen ... kunnen voor serieuze lichamelijke letsels zorgen!
- Zet meerdere (LED)zaklampen (of met dynamo) ... op meerdere plaatsen in huis.
- Voorzie ook ergens ... stevige brede kaarsenhouders, lucifers, radio op batterijen, reservebatterijen, ...
- Lees gebruiksaanwijzingen ... én ... wat te doen voor eerste gebruik! ... en ... houd ze in de buurt ... (bv. in keukenlade, -kast)
- Vang niets op ... dat scherp of heet is ... en ... van hoog spat ... erger dan ... van laag!
- Kindproof! → stopcontact → plastic stopper erin - producten → hoog genoeg - secondelijm → achter slot - slot op lades - ...)
- Scherpe punten ... bestaan hoekdopjes voor ... of ook ... wattenschijfjes + tape erover (papieren tape bij apotheek)
- Ogen → Kijk uit voor ... scherpe punten ... (sleutels, paraplu's ... en nog zoveel meer!).
- Durf te weigeren ... als iemand in je huis rookt ... of ... kaarsen wil branden!! ... Je kan álles weigeren in jouw huis!
- Pas geboende vloer ... of ... werken → blad met verwittiging in het zicht ... hangen of leggen!
- Ontvlambare vloeistoffen... zoals brandspiritus, ether, white spirit, ontvlekkingsmiddelen ... zeker hoog/ver genoeg wegzetten ... én ... schrijf er de nodige info op ... en ... enkel in goed verluchte ruimten gebruiken!
- Inhoud iets 'gevaarlijks' → duidelijk erop schrijven ... en ... vorige tekst wegdoen! (met alcoholstift → voor op plastic).
- Schrijf op verpakking ... of ... op een blad, ... waarvoor iets dient ... of ... wat er gaande is.
- Houd je armen, handen, sjaal, ... bij je lichaam ... aan ... roltrap, kassaband, deurscharnier, ...
- Vertrouw alleen mensen die kennis van zaken hebben ... en ... stel gerust je vraag ... aan verscheidene 'deskundigen'.
- Laat je nooit uitdagen ... en ook ... iemand niet volgen ... als jij dat niet wilt!! (Tenzij bij opvoedkundige relaties).
- Vergeetachtig of verstrooid ... vind trucjes uit ... (bv. wat water in de koffiekannet laten ... voor als je die vergeet af te zetten).
- Leg ... kopieën van belangrijke of emotionele waarde ... bij een vertrouweling.
- Neem het zekere voor het onzekere ... en ... controleer of alles ok is ... vooraleer je de woning verlaat!
- Donkere trede(n) → Kleef fluoostrip - Gladde vloer → Draag schoeisel met rubberen zool - Op de trap → Gesloten schoeisel.
- Zie dat je gsm ... (steeds) voldoende is opgeladen ... (maar leg die best niet ... gedurende lange tijd... naast jou/je gezin).
- Zeker met kinderen ... neem je geen risico's. - Ze zijn geen accessoire. - Voorzie ELK gevaar!!
- Bij een eerste kindje → Vraag een ervaren moeder om je woning te 'inspecteren' ... (bv. alcoholstiften, medicatie ... weg!).
- Vraag hulp ... aan mensen ... (bv. verpleegster ... om de zijsteunen van je bed omhoog te doen ... en ... te tonen hoe dat moet).

### Angst

maakt je alert op gevaar ... maar zorgt ook voor tunnelzicht (te veel focus).

*Angstgevoel → eerder in reële situatie.*

### Fobie

waarbij angstreactie ... buiten normale verhoudingen is en vaak ... voor iets relatief onschuldigs.

*Fobie → ook als er geen direct of werkelijk gevaar is.*

### Dwangneurose

Op één of andere manier ...

zelf opgelegde, aangeleerde of overdreven geïntegreerde, soms zinvolle, soms geen zinvolle ... rituelen.

*(soms uit angst, soms uit onbewuste wens voor controle).*

**MAAR !! ...**

**Voorzichtigheid ... vermindert wel ... kans op ongelukken!!**

**(Zie ook bij 'Samenleven met een angstige ...')**

**Doe ... wat minder aan ... kansberekening!**

**Doe ... wat meer aan ... de ernst van het risico!!**

**Beter 10 keer op het malse gras vallen**

**dan 1 keer van 20 trappen!**

**Ken jezelf! → Ben je snel verstrooid? ... Val je makkelijk in slaap? ... Probeer het niet te verdoezelen ... als je oververmoeid, dronken of gedrogeerd bent!**

**Je waarnemings- én reactievermogen is dan verminderd ... of ... toch ánders (en zeker niet altijd in positieve zin!). - Neem je verantwoordelijkheden altijd serieus!**

**Wees zeker voor wie je de deur opent! Vraag wie het is. Desnoods vraag je iets dat alleen die persoon kan weten. Zeg bv. dat je alleen na eventuele afspraak per sms opendoet.**

**Aan kinderen (en dieren) zie je makkelijk hoe ze zich bij iemand voelen. - Negeer hun signalen niet ... en ... laat kinderen niet alleen bij een 'verdacht' iemand (nog niet even!)**

**Verwar vriendelijk *gedrag* niet ... met oprechtheid en respect (voor grenzen!) - Let ook op ... met kleine kinderen ... en → grotere kinderen, dieren, boemannen, boevrouwen, ...!**

## Nog wat HERHALING en andere RAAD

Maatregelen treffen → Beter een jaar te vroeg ... dan een seconde te laat!

Check regelmatig of ... de batterijen in een toestel ... nog goed (opgeladen) zijn!

Alternatief voor (zak)lampen → kan ook ... met dynamo, led-licht, op zonlicht, ...

- Verluhtingsgaten- en roosters ... niet bedekken!
- Bij het bukken ... een vinger of hand tegen een muur, tafel, ... als referentiepunt.
- Gebruik geen al te stille toestellen of vervoermiddelen.
- Riemen, lussen, snoeren, ... uit de weg! – Ook opletten met losse kleding, sjaals, ...
- Toestellen ... die je schoonmaakt ... boven een tafel/zetel houden.
- Toestellen ... uitschakelen vóór het schoonmaken ervan ... en ... stekker uit stopcontact!
- Check ... vooraleer op een stoel te gaan staan ... of die geen los zitvlak heeft!
- Antislip ... onder matten ... en ook ... op gladde dienbladen.
- Scherpe dingen ... die te week in de afwasbak liggen → Let op ... en/of ... zeg het anderen!
- Werkhandschoenen, veiligheidsbril, beschermend pak, veiligheidsschoenen ... dragen.
- De bodem van een pot of pan ... moet groter zijn ... dan het gasvuurvlak!
- Een snelkookpan werkt onder druk → kan gevaarlijk zijn! – gebruik ze best helemaal niet ... maar ... indien tóch ... zie dan dat ze heel goed is afgesloten!
- Pan- en potstelen ... moeten goed vastzitten.
- Leg dingen op een vaste plaats ... voor als je ze dringend nodig hebt.
- Lampen (spots) ... worden snel heet. - Plaats ze voldoende ver van gordijnen, papier, ...
- Straffe (contact)lijm ... geen contact met de huid (brandt in)!
- Heet water in een kop ... zie je niet (goed). - Zet ze ver genoeg weg ... én ... zeg het!
- Met olie ... koken/bakken → hoe meer vocht (in het voedsel) ... hoe meer het spat!
- Steeds voorzichtig zijn met chemische reacties van allerlei (combinaties) ... (producten, drank, poeders, ...)
- (Zeker nooit iets mengen met javel! – Ook eerst doortrekken ... vóór het plassen!).
- Gooi geen dingen in de wc ... die daar niet voor bedoeld zijn.
- Gebruik geen giftige verf, materialen, spoor tijdig schimmels op, ...
- Let op met (slaapverwekkende) medicatie, vuur, alcohol, toestellen (onder druk), ...!

## WAT MEER AANDACHT ... VOOR DE KINDJES

- Kindjes ... kunnen ook in hun slaapzak verder kruipen!
- Geen badpakje met ingenaaide isomo → gevaarlijk als het kind ondersteboven draait!
- Speelgoed met giftige (vloei)stof in → vermijden!
- Kinderen groeien! → kunnen ineens ergens bij ... of ... trekken zichzelf of iets ... omver.
- Aanstekers, breekbare, scherpe, hete, ... spullen ... niet op de rand van de tafel leggen!
- Tafels met afgeronde hoeken ... en ... kasten niet in doorgangen ... of anders hoog genoeg.
- Kwakkelende kast → aan muur vastmaken ... of ... stukjes kurk onder voorkant steken.
- Klapstoelen met scherpe scharnieren → vingers uit de weg (dit snijdt!).
- Kantelbare ramen → handvat moet rechte hoek maken!! en zonder te wringen opengaan!
- Schoenen/slofjes (over kousen) ... dragen → keuken, strand, gladde oppervlakken, ...
- Goede schoenzolen → nat hout, sneeuw, ... (Er bestaan speciale antislipstrips voor).
- Scherpe spullen (glas, blik, plastic, schaar, ...) uit de weg en/of opbergen!
- Niets zwaars of scherp in de hoogte plaatsen!
- Zorg voor ... stabiele kinderstoeltjes → met gordeltjes, steun, ... en beter niet met wielen!
- Zorg voor ... stabiele en goed passende stoelen ... (soms helpt een kussentje in de rug).
- Geen stoelen op terras zetten/aan raam → Ze kunnen erop klimmen en diep vallen!
- Let op ... met de buggy/kinderwagen, ... dat er niemand in of over valt!
- Plaats ... een hek(je) waar het nodig zou kunnen zijn! - (Toon niet hoe het open moet!)
- Wandelen met de kinderwagen ... onder hoge dennenbomen → parapluutje openen!
- Als je iets aan iemand overhandigt ... vraag dan even ... of die het al (goed) vastheeft!
- Goed kauwen ... en ... voelen of er geen beentjes/graten in het eten zitten
- Domino-effect inschatten ...  
→ fles omstoten → vloei stof op stopcontact → game out! ... - ... Tocht → vuur → papier!, ...
- Oversteken → zien, horen, oogcontact ... én ... zelf zichtbaar zijn (reflectoren, fluo, ...).

Voel je je niet goed bij iemand ... verminder of verbreek dan het contact ... maar blijf zo discreet/beleefd mogelijk! - Het de persoon uitleggen mag ... maar moet niet!

Op één of andere manier ... gevoel van bedreiging → Neem dan zo snel mogelijk ... (fysiek) afstand ... en ... spreek een stuk kortader. - (zie ook bij 'Zelfverdediging').

Als de dreiging echt groot is ... (Wuif signalen en/of je gevoel niet weg!) ... stel je voor om (samen) weg te gaan ... (naar een plek waar mensen zijn → Dit er niet bij zeggen!)

Knippen in ... stuk stof of blad papier ... én ... niet in je andere hand of tafelkleed knippen → Laat het onderste schaarmes op de hand rusten waar je niet mee knipt.

Dan wel opletten ... dat je niet in de duim van die andere hand knipt!

## SAMENLEVEN ... MET EEN ... ANGSTIGE ... of ... 'DWANGER'

### Je stapt er mee in ... óf ... niet!

- Probeer niet ... elkaar te veranderen. - Dingen bespreken kan uiteraard!
  - Iemand die angstig is ... niet forceren tot iets. - Eventueel rustig proberen te overtuigen.
  - Je kan proberen ... ergens een beloning tegenover te stellen.
  - Als iemand niet wil veranderen → aanvaarden, conclusie trekken ... en handelen óf niet.
  - Mensen met dwangneurosen of angsten ... zeggen vaak andere reden(en) ... om iets niet te hoeven doen ... (door schaamte, verlatingsangst, gevoel van onbegrip, ...)
  - Het is ... niet omdat iemand één keer iets heeft toegegeven ... dat dat nog zal gebeuren!
  - Voor een angstige is ... de comfortzone heel belangrijk!! Ga/Blijf er een keertje mee in!
  - Het betekent enorm veel ... als een angstig iemand ... of ... iemand met dwangneurosen ... er met jou kan over praten ... of ... dat je hem/haar daarin ... (af en toe) ... ontziet.
  - Misschien helpt het ... als je enkele neurosen/dwanggen ondersteunt ... (bv.: eens mee iets checken) - **Let op!** ... Dát vertrouwen ... moet groeien ... en ... zal tijd vragen!
  - **Maar weet dat ...de dankbaarheid van zo iemand ... gewoonlijk heel groot is!**
  - De mate waarin ... de angst of neurose speelt ... is voor een stuk afhankelijk van ... het al dan niet aanwezig zijn van ... stress, vermoeidheid, chaos, omgevingsfactoren, ....
  - Veel kans dat hij/zij er eens zelf over begint ... wat een goede stap is!!
  - Zelfs ... bij het zélf willen veranderen → met babysteps en (waarschijnlijk) met pieken.
  - Zorgen voor ... één of ander chockeffect ... is geen aanrader ... integendeel!
  - Dwangneurosen ... (is heel uitgebreide lijst, van anorexia tot dingen evenwijdig leggen) hebben veelal te maken met ... (onbewuste) controledrang → Oorzaak is ook vaak ... ergens niet de controle over (gehad) hebben ... en ... dat gevoel willen compenseren.
  - Sommigen beginnen te emo-eten (= kort gevoel van tevredenheid) ... wat hen vaak in een vicieuze cirkel brengt: emo-eten om ... 'leeg' of onbehaaglijk gevoel ... op/in te vullen + zich achteraf niet goed voelen ... (dik, ongemakkelijk, lelijk, mislukt, zwak, ...)
- Tip:** Deze mensen voorzien best steeds ... een gezonde hap ... die al klaar is!!  
→ eventueel met trage suikers (koolhydraten), eiwitten, ...
- Het kan helpen door ... bv. een uitstap of activiteit ... eerst zelf uit te spitten ... en dán ... aan je partner uit te leggen ... maar jij (als partner) moet weten ... dat je voorbereid moet zijn ... dat je voorstel/plan ... kan mislukken. ... (Onderweg communiceren!!)
  - Wat wel eens prima zou kunnen lukken ... is sámen ... tot een compromis komen ... (Bv.: Iemand met pleinvrees ... wil misschien wél mee op stap ... als niet alleen laat.)
  - Anders zijn ... is niet slechter ... maar ... gewoon ánders.

## EIGENHEID EN ONTWIKKELING

### Eigenheid ...

Combinatie tussen ... erfelijke factoren ... en ... omgevingsfactoren.  
(Ook ... culturele achtergrond, ervaringen, gebeurtenissen, doorgegeven gedachten, ...)

### Ingrediënten des levens ...

Prioriteiten, motivatie, speling (ruimte qua tijd en plaats), gemoedsrust, ...  
Alles gaat uit van ... een mentaliteit (denkwijze) ... en ... motivatie.  
Dit zijn onze filters! (Zie ook boekje 2)

### Trots en stoerheid ...

kunnen sommige situaties ten goed versterken ...  
maar evenzogoed totaal vernietigen!

### Keuzes maken ...

Bezint eer ge begint ...  
Sta dan achter je keuze ...  
en voed ze met positiviteit.

Maar! ... Blijf wel je verantwoordelijkheden nemen!

### (Positieve ... maar ook ... negatieve) gedachten ...

kunnen je leven beheersen/overheersen ...  
→ té veel stress, verdriet, angst, depressie, gebeurtenissen, ...  
Bekijk die gedachten ... vanop een afstand ... pak ze (in gedachten) in ... en ... leg ze weg!

### Sterkes, zwaktes, opportuniteiten, bedreigingen

→ SWOT: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats

Sterktes positief gebruiken ... door ... streven en handelen ... naar gewenst resultaat.

Zwaktes positief gebruiken ... door ... oefening, voorbereiding, inschatting, ...

Iedereen heeft kwaliteiten en zwaktes. Ze 'passen' alleen niet altijd bij die van de ander.  
Toch kúnnen ... tegengestelde karakters ... het goed hebben ... of ... elkaar aanvullen, ...  
zolang de wil van beide kanten komt ... en ... men (de ander) kan/wil aanvaarden!

**Let op!** ... Aanvaarden ... is niet hetzelfde als ... 'er achter staan' ... of ... 'dit ook vinden'.

**Weetje:** Je kan mensen makkelijk klasseren in types. Ongelooflijk hoe mensen van een type ... niet alleen dezelfde uiterlijkheden hebben ... maar ook ... dezelfde karakters, manieren van doen, stem, meningen, ... (Ze lijken ook op *hun* dier!)

## FILOSOFIETJES

### GENIETEN VAN ...

- Geur van pasgemaaid gras, herfst, rozen, seringen, etherische olie of stokjes, ...
- Smaken en aroma van lekker eten, kruiden, een heerlijk stuk fruit, warme drank, ...
- Leuk tv-programma, liedje (zingen), mooie tekst (schrijven, lezen), ...
- Een koopje (in de solden).
- Kantoormateriaal.
- Handig keukengerief, werkgerief, ...
- Een lege wasmand, dagelijkse taken afgewerkt, afvinken van lijstje
- Een dagje waarop eens niets te regelen valt, uitstapje, gewoon wat hangen
- In warm en comfortabel bed kunnen kruipen, goede dekens + kussen, uitslapen
- Samen zijn, alleen zijn, stilte, rust, een sfeerlampje, een mooi schilderij, ...
- Lente-weer, winterzon, daglicht, ...
- Sakkeren tegen een foto / kloppen op een kussen of boksstaander / sport, dans, ...
- Eens extra centjes hebben.
- Iets leuks en/of nuttigs bijgeleerd hebben.
- Iets afgeleerd hebben.
- Reserve in huis hebben van allerlei.
- Je gezin, familie, vrienden, ... (of net niet).
- Uitslapen, eens niets te doen hebben die dag, ...
- Technologische snufjes, iemand die die snufjes (geduldig en duidelijk) uitlegt, ...
- Wederzijds gevoel van genegenheid.
- Plezier maken, eens goed lachen (met je comedy-idool), rondkijken met verwondering.

### WAAR IK MIJN GEZINSLEDEN MEE KAN PLEZIEREN

- Hulp bieden (regelmatig is goed ... met regelmaat nog beter ... afspraken zijn handig!).
- Eens echt luisteren ... én onthouden (wat voor de ander belangrijk is).
- Elkaar eens met rust laten ... en/of ... de ander niet overladen met activiteiten!
- Een vriendelijk woord ... en/of ... zeggen dat je er zo goed mogelijk voor hen wil zijn.
- Vertellen wat er in je leven speelt (gewone dingen, op een rustige manier).
- Vertellen wat jij belangrijk vindt in je leven (niet alle dagen!).
- Je eigen willetje eens niet opdringen (andermans manier kan ook werken).
- Bereid zijn tot compromissen ... of ... op z'n minst ... het 'probleem' samen bespreken.
- Doen wat je beloofd hebt ... binnen een redelijke termijn (Zeg/besprek wanneer!).

### DANKBAARHEID ... EEN OPPEPPER

- Kunnen eten, drinken, bewegen, praten, ...
- Als je (toch nog) behoorlijk gezond bent, thuishulp hebben, ...
- Goede stofwisseling (metabolisme) hebben, ...
- Bepaalde eigenschappen, talenten, ...
- Woning, meubelen, verwarming, comfort, hulp, verzorging hebben, ...
- Vrede, stilte, vrijheid, gemoedsrust, ...
- Bescherming hebben, in veilige omgeving leven, ...
- Hulpdiensten → politie, brandweer, ambulance, ...
- Andere bijstand → ziekenfonds, verzekeringen, zorg, ...
- Medische hulp, apothekers, medicatie, ... in de buurt
- Nuttige accessoires, (werk)materiaal, ... kunnen kopen
- Warmte- en geluidsisolatie, goede materialen, ...
- Bereikbare winkels, mogelijkheid tot thuislevering, ...
- Openbaar vervoer, openbare vuilnisophaling, ...
- Frisruikende omgeving, schoonmaakproducten, sponsen, handdoeken...
- Zuiver lopend water, goede (thermostatische) kranen
- Elektriciteit, lampen, toestellen, dampkap, naaimachine, ...
- Woonomgeving en leefruimtes naar keuze
- Uitvindingen en wetenschappelijke onderzoeken
- Technologie: gsm, digicorder, computer, automatische spullen, ...
- Nog kunnen (doen) wat je graag doet
- Gedateerde verpakkingen ... (verpakkingen zelf ... vaak overdreven!), ...
- Toilet, douche, bad, lavabo, handdoeken, zeep, ...
- Snel bereikbare/verkrijgbare informatie (bv. internet)
- Aan- en uitknoppen, schakelaars, ... stopcontacten
- Mogelijkheid tot programmeren, technologie, ...
- Bestek, borden, schotels, slazwierder, waterkoker, ...
- (Comfortabele) kleding, schoeisel, ...
- Als je gezin/familie het goed heeft.
- Goed nieuws (uit de wereld), ...
- Financieel rondkomen, financiële meevaller, ...
- Zelfstandig kunnen leven, zelfstandig kunnen zijn, ...
- Het hebben van: intelligentie (slim zijn) en/of wijsheid (verstandig met een hart!)

**'Als je op je weg ... alleen citroenen tegenkomt ... heb je 2 keuzes → zuur kijken ... of ... limonade maken.' (Uit 'Love happens')**

**Trouwens ... lekker, verfrissend en nog behoorlijk gezond ... is → (maat)beker met ... veel plat water + kopje afgekoelde (kamille)thee + limoensap + citroenlimonade.**

## PLANNEN in een METAFOOR

### “HOE ZWAARDER HET SCHIP, HOE HOGER HET WATER”

Heb ik voldoende draagkracht ... om mijn draaglast aan te kunnen?  
Zo niet ... wat kan/ga ik eraan veranderen/aanpassen?

**NOODZAKELIJK** → VOORBEREIDING - PLAN A - PLAN B - JE MOGELIJKHEDEN INSCHATTEN - MOGELIJKE SITUATIES INSCHATTEN

WELKE KRACHTEN VAN DE NATUUR HEB JE NODIG of KAN JE GOED GEBRUIKEN? (bv.: zon) - SPELING INBOUWEN - ...

Wat kan ik (al) opzoeken/noteren?

Wat kunnen mijn kansen ... of ... uitkomsten zijn?

**NATUURLIJKE FACTOREN** → HOE IS HET WEER? (bv.: wind) - HOE IS HET WATER?

Wanneer is de timing het best?

**OBSTAKELS** → WIND, REGEN, MIST, GOLVEN, ZANDBERGEN, ANDERE SCHEPEN...

Wat kan er mij mogelijk tegenzitten?

**ERVARING** → REEDS ERVARING of NOG NIET?

RAADGEVINGEN VAN ERVAREN MENSEN?

KAN IK MIJ OP MIJN INSPIRATIEBRON of LEIDRAAD (BLIJVEN) BASEREN?

Welke zijn mijn inspiratiebronnen, (emotionele/feitelijke) ervaringen, raadgevers?

**REDDING** → TELECOMMUNICATIE, BOEI, ANDERE SCHEPEN,

REDDINGSSLOEPEN, LAND NABIJ, NOODRANTSOEN, ...

Waarop/op wie ... ik kan eventueel kan terugvallen?

### **SCHIP → JE ONDERBEWUSTZIJN**

Ongeveer 90% van je handelingen doe je onbewust. Om te sturen hoef je niet na te denken. Ook zijn we ... niet alleen met een (erfelijk) karakter geboren, we hebben ook nog een hele bagage van opvoeding, ervaringen, enz.

Hoe meer we bewust worden van ons karakter en deze bagage hoe meer we er vat kunnen op krijgen. En dan komt onze 'kapitein' in het spel (zie hiernaast).

Ben ik mij (voldoende) bewust van mezelf?

Stel ik dingen makkelijk ... te veel of te weinig ... in vraag?

Waar zou ik nog eens moeten bij stilstaan?

Vraag ik daar best hulp bij?

### **KAPITEIN → JE BEWUSTZIJN**

Jij, als kapitein, beslist ... in de mate van het mogelijke ... welke richting je schip uitvaart. Hoe meer je ... bewust nadenkt en handelt ... hoe meer ... je je schip kan sturen.

Wat zou ik ... in dit bepaald geval én als nodig blijkt ... bewust kunnen veranderen?

Vraag ik daar best hulp bij?

Leef hier en nú! ... maar weet ook → Wat je nú doet ... bepaalt je toekomst al (mee)!

Uit parabels (→ vergelijkende verhalen) ... kan je heel wat inspiratie halen ... en je vereenzelvigen ... met de moedige persoon.

Volg wel ... niet klakkeloos ... iemands voorbeeld! - Gebruik ook nog je 'gezond verstand'!



## GOED IN JE VEL

Lichamelijk goed in je vel zitten ... versterkt je mentale gezondheid! - Verzorg je ... zo goed mogelijk ... (vanbinnen en vanbuiten)!

### DEPRESSIE ... SYMPTOMEN

- Overgevoelig reageren, huilbuien, afblaffen, ...
- Onverschillig ... of ... helemaal niet reageren.
- Selectief reageren → slechts op bepaalde dingen ... en dán ... vaak zeer resoluut!
- Mentaal of sociaal blokkeren.
- Ontwijken (bv. vraag), opgeven (bv. het dragen van zorg), verwaarlozen, ...
- Zich afzonderen, dingen/afspraken annuleren, ...
- Negatieve ingesteldheid ... (wat wel te begrijpen valt ... in die periode!).
- Wenen ... vaak zonder rechtstreekse oorzaak of bij een kleine emotionele prikkel
- Hetzelfde verhaal/probleem ... herhaaldelijk vertellen.
- Nogal egocentrisch → dingen sterk vanuit eigen standpunt bekijken, veel projecteren, ...  
(*Val kinderen niet (te veel) lastig met een negatieve gemoedstoestand ... en ... dwing ze niet tot iets gewoon voor jouw plezier ... bv.: gaatjes in de oren → moeten kids ZELF beslissen!*)
- Gericht zijn op mislukking, eerdere mislukkingen levend houden (over blijven praten), ...
- Ontbreken van ... fut, energie of moed, ... geen motivatie vinden (of ... ook niet willen!).
- "Laat mij maar." → (vanuit zelfmedelijden ... of ... écht rust willen)
- Of andersom → zeer afhankelijk gedrag, opdringerigheid, ...

**Let op!** ... Begrip en aanvaarding ... betekenen veel ... voor de depressieveling.  
(*Aanvaarden → erkennen dat iets nu eenmaal zo is ... en dit ... zonder weerstand.*)

**Ook kinderen kunnen depressief zijn ... (door aard ... of ... door reden).**  
**Dwing ze niet om dingen (langdurig/frequent) te doen die ze écht niet willen doen**  
**→ het is anders ... als ze het zelf óók willen ... eventueel na wat motivatie!**  
**Laat ze zelf een (sport)vereniging kiezen ... en blijf steeds alert op signalen ...**  
**vóór én na een activiteit → goede (richting)aanwijzer!**

### Oplossingen kunnen zijn:

- Je gedachten noteren (Wat/Wie is voor jou 'toxisch' of net niet?, Welk is je kracht?, ...)
- Laat de stroom aan gedachten door een denkbeeldige zeef lopen. Wat blijft er over?
- Je zinnen verzetten (ideetjes in boekje 2), regelmaat creëren, jezelf motiveren tot iets, ...
- Proberen één ding per dag ... in positieve zin te veranderen. - In de regen gaan staan.
- Niet te veel ineens willen veranderen ... (tenzij het probleem echt groot en 'toxisch' is!)
- Zorg voor een aangename bel- of wektoon, eens wat vroeger op je afspraak zijn, ...

**Ons brein → chromosomen, genen, enzymen, ...**

**bepalen mee → aard, type, uiterlijk, gezondheid, verstand, voorkeuren, afkeuren, ...**

### VOETEN, BENEN, RUG ... VERLICHTEN

- Steunzolen dragen kan zalig zijn! - Je kan er ... ook nog ... kurkjes bij onder plakken.
- Steunzolen hebben ... het meeste effect ... in platte schoenen ... (bv. duikslafjes).
- Verander regelmatig van schoeisel. - Stukje antislip aan schoenhiel voorkomt blaren.
- Gifstoffen (suikers, kristallen, ...) ... komen deels ... in onze voeten (voetzolen) terecht.
- Van kindsaf laten checken door orthopedist → voeten, beendergroei, ...
- Voeten hoger → geplooid/opgerolde badhanddoek ... onder matras aan voeteneinde
- Eén voet groter dan de andere → leg verhoog (pakje zakdoekjes?) zodat hiel hoger komt.
- Eén been langer dan het andere → draag ... 2 verschillende hoogtes van schoenen  
**(Let op!** ... De ruggegraat moet wel recht blijven!)

- Zijslapers → plat (opblaasbaar) kussentje van oksel tot lende ... (om op te liggen).
- Buikslapers → plat hoofdkussen.
- Zijslapers → dikte van kussen ... zodanig dat ... onderste schouder recht kan blijven.
- Kussen met latex ... neemt vorm aan ... terwijl toch stevigheid behoudt.
- Geschikte kussens ... op de juiste plaatsen ... kunnen heerlijk verlichten ...  
(bv. ruglig: holle rug → kussen onder knieën - zijlig: knokige knieën → kussentje of pannenlap ertussen ... of ook ... als 1 voet achter andere doet ... of ... 1 been gestrekt en het andere gebogen → knieën minder tegen elkaar  
(In de zetel → 1 kussen in onderrug + 1 nekkussentje in nek).

**Let op!** ... Als je op een stoel zit ... moeten je voeten ... op de grond kunnen zetten!

- Rugpijn → zorg dat ... je werkblad hoog genoeg is ... (bv. snijplank op omgekeerde pot) en ... stoelen op goede hoogte (om bv. te strijken).
- Hoe rechter je rug, ... hoe lager je je schouders krijgt!
- Maak je bewegingen ... eerder langgerekt.
- Je bekken een beetje naar voren kantelen ... kan je onderrug verlichten.  
(Zie ook bij 'Comfortabel in beweging').
- Harde matras → is men wat van teruggekomen! ... → Niet te mals én niet te hard.
- Gebruik alleen natuurproducten voor een bed ... (bv.: wol, katoen, natuurlatex, hout, ...)
- Best houten (latten)bodem ... en ... nergens metaal.
- Let op!** ... Donsdekens vaak met siliconen ... om te vermijden dat dons erdoor komt ...  
→ Dit belet een goede luchtcirculatie en vocht wordt vastgehouden! ... en ook ...  
→ Matras regelmatig omdraaien, ... dekens/lakens openleggen, ... propere kussensloop.  
→ Temperatuur in de slaapkamer ... niet te warm!  
→ Kamer verluchten ... kort en krachtig ... (Als ramen lang open → te veel vocht binnen).

Gewrichten → glucosamine, vrouwenmantel, heermoes, gember, kurkuma, duivelsklauw, bromelaine, harpagophytum, procumbens, wilgenbast, moerasspirea - (salicylzuur).

Uit 'Royal Pains' ... Wat je lichaam nodig heeft ... is → ongeraffineerd voedsel, training, vit. D, vit. E, L-theanine, magnesium, glucosamine, creatine en probiotica.

## SLAPEN

### Langdurig ... weinig slapen (< 6,5uren) → roofofbouw op je lichaam ... (Zeker belastend voor de bijnieren)!

- Eet niet vlak voor het slapengaan. Met een lege maag slaap je misschien wel moeilijker in ... maar ... 's ochtends voel je je wel beter.
- Kruiden: basilicum, valeriaan, passiebloem, ... - stinkende ballote (zenuwachtige slapeloosheid), ...
- Bedwateren: (mogelijk) → St.-Janskruid ... (**Let op!**... Kinderen ... mindere dosis!) Ter info: Bedwateren eerder bij ... een lichte, onrustige slaap. - Bij een diepe slaap werkt sluitspier beter).
- Banaan in water koken, zeven, kaneel toevoegen ... en dit ... 1 u voor het slapengaan ... drinken ... of ... warme melk met honing ... of ... kruidenthee, ...
- Ga (via bloedafname) na ... of je geen tekort hebt ... aan magnesium.
- Melatonine → helpt om in slaap te geraken. (**Let op!** ... juiste dosis! + voorzichtig met combinatie met andere medicijnen!) - Silicium stimuleert ... aanmaak + afscheiding ... van melatonine.
- Zorg een tijdje op voorhand voor getemperd licht ... om het melatonineproces al op gang te helpen - (Vermijd het blauwe licht van beeldschermen en tablets!).
- Maak het goed donker, slechts met een piepklein lichtpuntje (kan in andere kamer of gang).
- Baden ... met epsom zout ... (eventueel met enkele druppels lavendelolie) ... of ook ... lavendelspray op bed(einde).
- Lig niet vlak bij een elektrisch toestel (ook niet aan de andere kant van de muur).
- Mantra opzetten ... kan helpen ... (bv.: Om namah shiva ya).
- Lig best ... met je hoofd ... naar het noordoosten.
- Zorg dat je comfortabel ligt! → temperatuur kamer, verluchte frisruikende kamer, goed hoofdkussen en matras, goed aantal dekens, voeteneinde deken niet te vast, schemerlampje, ...
- Rustgevend → valeriaan, passiebloem, citroenmelisse, ginseng, magnesium, rescue (Bachbloesems), hartgespan, gaba, haver, vitamine B-complex, ...
- Zet baby ... niet in een tochtgat ... (Als baby op de vloer ligt/speelt → op warme dikke wasbare mat!). - *Probeer* ook (aan) te voelen ... of niet te koud of te warm heeft - (Zie ook boekje 2).
- Vooral de voeten zijn goede warmte-/vochtindicators ... en ook ... de ene mens draagt graag kousen en de andere niet ... zelfs bij het slapengaan!! - Te warm → zeker mutsje af!
- Laat zelf een leuke knuffel uitkiezen ... (**Tip:** ronkende beer ... die baarmoedergeluid imiteert ... is top).
- Ruik aan ... kussen, lakens, dekens en matras. - Als baby ... wat gezeverd heeft ... ruikt dat zurig → niet leuk om terug op te gaan slapen!
- Kies voor ... rustig behangpapier ... en ... sereen uitzierend beddengoed.
- Voor peuters/kleuters ... kan je het bovenste van een stapelbed kopen (heeft zijkader) ... of ... leg opgevouwen/opgerolde badhanddoek onder zijkant matras, zodat er niet uit kan vallen.
- Bij reflux → handdoeken ... onder hoofdeinde van matras ... (ook te koop: aflopend kussen). Ook ... eens rechtzetten ... voor als boertje moet laten. - Bij krampjes ... helpt buiklig ... wel eens.
- Leg het dekentje ... maar tót de lengte van je baby ... (vanaf het voeteinde gezien) ... (Als deken te hoog is gelegd ... kan baby er makkelijk in 'verdwijnen').
- Als niet lijkt te ademen → spiegeltje voor het neusje (wat dan zou moeten aandampen) ... of ... pluim voor het neusje (wat dan zou moeten bewegen).

### Let op! ... Hyperactiviteit ... kan ook ... op vermoeidheid wijzen ... en ... oververmoeidheid ... kan ook ... slapeloosheid teweegbrengen!

#### Als in ogen wrijft ... of ... veel aan gezicht komt → is waarschijnlijk moe!

- Draai ... een gewatteerde worst ... rond de (horizontale) vasthoud-spijler ... van een houten bedje. (In gordijnenwinkel te verkrijgen, als ik het mij goed herinner) ...
- Durf ... een post-it op de deur plakken → "baby slaapt!" ... en ... met grote kinderen ... in examenperiode → 'Examens van ... tot ...'. - Anderzijds ook verwittigen als zelf een lawaaiding hebt!
- Maak ... met al wat grotere kinderen ... tijdig afspraken rond tv/tablets/... maar ... kondig in het begin toch nog altijd aan ... als het bijna (bed)tijd is. Lang leve de digicorer toch wel!

### Slapengaan check-up → propere kussensloop - voeten niet platgedrukt door laken/deken - donker/licht genoeg - stil genoeg - knuffel genomen - drankje naast bed, ...)

#### Dromen/nachtmerries

Zoek een ... remedie/gespreksbehandeling/uitlaatklep ... om dagelijkse prikkels te verwerken. - Een beetje zout op de tong ... zou helpen ... tegen 'uittredingen'.  
Hoe korter/slechter je slaapt ... hoe meer/heviger je waarschijnlijk droomt. - Analyseer je (angst)dromen ... niet té vaak of té lang ... want zo voed je ook ... en ...  
herhalen ze zich makkelijker! → Denk gewoon even na ... met welk gevoel je uit die droom ontwaakt bent, wát jou dat zou kunnen vertellen, of je er iets mee kan, ...

*Dromen gunnen ons een blik op de waarheden van ons hart, zonder dat we door ons verstand verblind worden.*

*Het gevoel dat je hebt bij een bepaalde droom zal je op weg helpennaar een juiste interpretatie.*

*Angstdromen zouden ook wensvervullingen zijn maar dan van onbewuste wensen die ons angst inboezemen.*

*Dromen hebben vaak te maken met innerlijke conflicten.*

Zie ook bij ... 'Voeten, benen, rug verlichten' - 'Speciale aandacht: Cortisol' - 'Elektromagnetisme' - 'Goed in je vel' ... en in boekje 2 → slaapversjes.

### SPECIALE AANDACHT → CORTISOL

#### Cortisol → hormoon dat ... door chronische stress ... aangemaakt wordt ... in de bijnieren.

- Cortisol maakt je geest en lichaam wakker en alert ... maar kan ook ... het zelfgenezend vermogen verstoren ... en zelfs ... afvallen bemoeilijken ... *in de zij*.
- Mogelijk problemen met ... hormoonbalans, verhoogt bloedsuikerwaarden en cholesterol, hart- en vaatziekten, bijnieruitputting.
- Kan ook ... oorzaak zijn van ... moeilijk in slaap vallen ... en/of ... kunnen doorslapen.
- Eet veel (verschillende) groenten en fruit ... en ... eiwitrijk voedsel (proteïne).
- Beperk ... cafeïne (koffie, cola, energiedranken) ... en ... theïne (zwarte en groene thee). Beter zijn ... verse vruchtensappen ... en nóg beter ... het fruit zelf (voor geleidelijkere inname).
- Ga regelmatig buiten in het dag-/zonlicht.
- Drink niet meer dan 3 glazen alcoholische drank per week.
- Stop met roken ... (tussen de sigaretten door ... is er ... een hogere cortisolwaarde dan bij niet-rokers!
- Cortisolverlagend → vit. B5, B11, vit. C, omega 3-vetzuren, donkere chocolade ( $\pm 80\%$ ), fosfatidylserine, rhodiola, glutamine, ginseng, kruiden: tulsi (holy basil), magnolia, ...
- Cortisolverhogend (bij bijnieruitputting) → (extract van) zoethoutwortel.
- Adenosine → zorgt voor toenemende slaapdruk.
- Knuffelen → voor stimulatie van ... het hormoon 'oxytocine' ... het hormoon dat cortisol reguleert.
- Belangrijk is ... dat de moeder dit ... op een gezonde manier ... tijdens zwangerschap ... aan feetus (door)geeft!
- Zie ook bij 'Slapen' ... en ... in boekje 2 (voor slaap- en ontwaakversjes ... en ook voor ... ontspanningstips).

**Als je heel vroeg moet opstaan ... vermeerderd je cortisolwaarde ... sowieso met 50%!**

**Het zou overdag moeten kunnen verlagen ... zodat ... de laagste waarde ... vóór het slapengaan ... kan zijn.**

**Hoogste waarde is 's morgens als je moet opstaan → Piekt ... tss 8-9u ... en ... 12-13u ... en ... 17.30u.**

**Sommige mensen kunnen ... te weinig cortisol (corticosteroiden) aanmaken ... (door de bijnierschors)**

**Werk je in ploegen? ... dan zou de ruimte eigenlijk ... 's nachts... moeten verduisterd zijn.**

**Drink koffie ... best tussen 9 en 12u ... en ... tussen 13 en 17.30u. - Wacht wel ...  $\pm 1$  uur ... vooraleer een kop koffie te nemen.**

**Het koffiedutje → koffie drinken vlak vóór een dutje van  $\pm 20$  min (duur werking cafeïne) → de koffie (cafeïne) werkt dan nóg beter ... als je weer wakker bent.**

**Best is om het slechts bij ... maximum 2 koppen koffie per dag ... te houden (1 kop zou 6 uur nawerken!).**

**Sommige mensen ... kom je ook liever niet tegen ... na hun koffies!**

**Eens op letten → Het tijdstip dat je gewoonlijk dagelijks een dip hebt ... en dan ... 12 uren later → zou je piekmoment zijn (waarop je in vorm bent).**

#### Als het gaat over ... medicatie, kruiden of andere supplementen en/of diëten ... blijft het echter VAN GROOT BELANG ...

- dat élke mogelijk toediening of inname ... steeds nagevraagd wordt ... bij een arts, fytotherapeut, natuurwinkel, ... (en liefst nog bij alle 3 !).
- te weten dat ... álle planten en kruiden uit de natuur ... echt wel hun werking hebben. - 'Baadt het niet, dan schaadt het niet' → is dus niet van toepassing!
- niet zomaar wat supplementen te gaan innemen ... maar ... dit alleen maar te doen ... áls je ergens een tekort/teveel aan hebt!  
→ tussen kuren door ... eens een weekje stoppen ... of ... wel op weekdagen, niet in weekends ... (ook dít allemaal navragen ... want ... elk spul is anders!)
- bij elk medicijn, kruid of plant ... extra te bevragen ... bv. over welk deel van de plant het gaat ... en ... welke de gebruiksaanwijzing is.
- een laatste check te doen ... bij je huisarts (die heeft je dossier) ... of het supplement (of 'nieuwe' medicijn) ... samengaat met de medicijnen die je reeds neemt!

**Tip voor verstrooiden → Neem 2 potjes : 1) 'Nog te nemen' - 2) Al genomen ... ('s ochtends kap je dan ... de inhoud van ... potje nr. 2 ... terug in nr. 1).**

**Handig voor op reis → Je pilletjes ... bij de apotheek ... elk apart laten verpakken ... met → de naam van het medicijn, de datum waarop het moet worden ingenomen, ...**

## ADEMEN

### ALLERLEI

- Ademhalingsoefeningen ... best eerst een tijd ... onder begeleiding!
- Bij acute hyperventilatie ... in papieren zakje ademen ... of ... in gesloten handen.  
**Let op!** ... Als je je weer goed voelt ... ermee ophouden!
- Of je al dan niet ... hyperventilatie hebt ... is te testen via de pols ... via bloed uit de slagader (zit dieper!) → om de bloedgaswaarden te meten.
- Langer in- dan uitademen → lichaam heeft dan meer tijd om zuurstof in CO<sub>2</sub> om te zetten.
- Richtnorm voor ... snelheid van hartslag ... (in rust) → 110 slagen per minuut.
- Ontspanning ... heeft ... meer effect ... na inspanning of opspanning.
- Door te sporten op een verantwoorde manier ... kan je je hartslag verlagen.
- Als je sport of ziek bent ... heeft je lichaam ... meer zuurstof nodig dan normaal!

### DUIZELIG, ZWART VOOR OGEN, VERMINDERD GEVOEL IN LEDEMATEN, ...

- kan komen door ... daling, bloedsuikerspiegel, lage bloeddruk, hyperventilatie, ...
- Te proberen:** koolhydraten eten (voel je na half uurtje) – Overdrijf niet met caféinehoudende drank! - Basilicum ... (goed tegen duizeligheid), ...
- Tijdens het stappen** ... richt je blik ... naar de grond ... ± 2 à 3 meter voor je uit.
- Flauwtes** ... platte bakstenen onder poten van bed of zetel ... (desnoods iemand vragen) ... zodat je met je hoofd lager ligt ... tot je je weer beter voelt ... of ... sowieso zien dat je ... met je benen hoger ligt dan hart en hoofd.
- Zie ook** ... dat je het niet te warm hebt ... want ... dan zetten de aders uit ... en ook ... bij warm weer ... niet te veel inspanningen leveren!
- Saturatie laten checken** → verzadiging/opname van zuurstof → OK is tussen 95 en 100%

### DIEP ADEMEN → 2 manieren

- 1) Flanken openzetten met ... met yoga, sport, dans, ... of ook ...  
Mooi recht op een stoel zitten ... en ... de zijkant van je rugleuning vastnemen.  
→ **Begin en eindig rustig aan ... en ... neem de tijd op op te staan!**
- 2) Borstkas onbeweeglijk houden ... en ... tot (onder) navel ademen
  - door de neus (in en uit) ... en ... korter inademen, langer uitademen
  - ± 10 à 12 ademhalingen per minuut→ **Beter bij hyperventilatie ... én ... longblaasjes worden toch steeds nog gevuld!**

### Klassieke muziek kan helpen:

Air van Bach - Canon in D van Pachelbel - Adagio in G minor van Albinoni -  
Moonlight Sonata van Beethoven – Zie ook ... nog veel keuze in boekje 1!

### OORZAKEN en ONGEMAKKEN van (te) DIEP ADEMHALEN

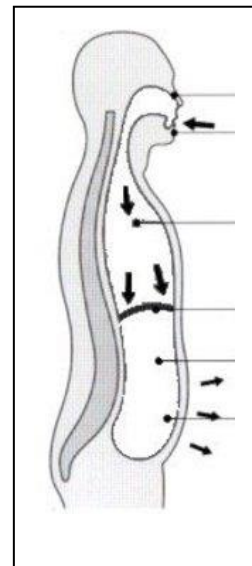
- Stress → alleen nuttig als reactie op mogelijke dreiging ... of ... voor/tijdens inspanning.
- Men heeft het idee ... dat men ... zo meer zuurstof kan opnemen.
- Men denkt dat ... (voortdurend) diep ademen ... gezond en noodzakelijk is. → is niet zo.
- Te veel ... en ... verkeerd eten ... (gedurende lange tijd) → snakken naar adem.
- Te fanatiek sporten ... (waardoor je door je mond gaat ademen).
- Tekort aan lichamelijke inspanning.
- Te veel praten en daarbij door de mond ademen.
- Tijdens de slaap door de mond ademen.

### NUT VAN ... ADEMEN DOOR DE NEUS

- o Neushaartjes → tegen binnenkomen van schadelijke stoffen in de lucht.
  - o De lucht wordt verwarmd.
- Tussendoor ... even 'inhalen' door mond ... kan!

### SNEL HARTSLAG METEN

(Gedurende 10 seconden)  
aantal slagen x 6  
= aantal slagen per minuut



### 1 ademhaling → 1 x inademen + 1 x uitademen

Goed aantal ademhalingen (in rust) → 12 per minuut.

- Adem in door de neus ... (Mond dichthouden).  
Longen vullen zich met lucht ... (Middenrif gaat omlaag).
- Adem richting navel – (Stel je een buis voor waardoor je ademt)  
Buik zet ietwat uit ... en ... borstkas onbeweeglijk!  
**Tip:** gaat makkelijker met ...  
1 hand op borstkas ... en ... 1 hand op navel.
- Adem terug uit door de neus ... (ook langzaam!)

**Tijdens het sporten ... via de mond ademen → normaal.**  
**Sport liever ... niet langer dan 45 minuten ... aan een stuk!**

### EEN JUISTE ADEMHALING → VERBETERING VAN KWALEN

- Ademnood, overgevoeligheid luchtwegen, veel niezen, veel slijm, steeds verstopte neus, veel zuchten of geeuwen, snel moe, slecht slapen, chronische vermoeidheid, ...
- Duizeligheid, evenwichtsstoornissen, slechte concentratie, geheugenverlies, bewustzijnsverlies, hartproblemen zonder onmiddellijk een directe oorzaak, ...
- Nervositeit, spanningen, bezorgdheid, algemene slaptte, ...
- Droge mond, opgezwollen buik, oprispingen, tintelingen, koude vingers en tenen, klamme handen, veel zweten, tranende ogen, ...

**Men is er van teruggekomen ... dat te veel en te diep ademen ... goed zou zijn!**  
**→ Een onjuiste zuurtegraad is ... zelfs vaak ... de oorzaak van bepaalde ziekten!**

- O<sub>2</sub>** → - Zuurstof → dit wordt door ons lichaam omgezet in CO<sub>2</sub>.  
- Gaat ... naar de rode bloedcellen ... maar ... blijft er niet.
- CO<sub>2</sub>** → - Koolstofdioxide (koolzuurgas) .  
- Gaat ... naar de rode bloedcellen... maar ... blijft er niet.
- CO** → - Koolstofmonoxide → Dit is gevaarlijk! ... (geurloos, reukloos en dodelijk).  
- Het zet zich vast aan de rode bloedcellen ... en ... blijft er ook!  
- Symptomen van CO-vergiftiging → hoofdpijn, stikken, ...
- Lucht** → **zuurstofgas + stikstofgas + koolzuurgas + edelgassen + waterdamp.**  
**Om gezond te zijn ... zouden deze stoffen ... in evenwicht moeten zijn!**  
Een teveel ... of een tekort ... van een bepaalde stof ...  
→ kan last veroorzaken en schadelijk zijn.  
Het persoonlijk (fysiek en psychisch) gestel van iemand ... bepaalt ook of ...  
er een vlot evenwicht is, qua opnemen en weer afgeven, tussen deze stoffen.

### ZUURSTOF en KOOLSTOFDIOXIDE

- O<sub>2</sub>** → komt ... door de wanden van de longblaasjes + door de wanden van de haarvaten ... tot in tot in de bloedbaan, ... meer bepaald :  
→ tot in de rode bloedcellen ... waar het wordt omgezet in koolstofdioxide ... en ...  
→ tot in het bloedplasma ... dat stoffen ... zoals vitaminen en hormonen ...  
transporteert ... naar de rest van het lichaam.
- CO<sub>2</sub>** → wordt ...via de longen terug afgegeven ... en ... daar wordt die ... omgezet in CO<sub>2</sub> ...  
... (wat de spieren helpt ... zich te ontspannen).
- Let op! ... Té veel zuurstof ... kan ... hyperventilatie/verkramping ... veroorzaken!**  
**Eigenlijk zou ... de verhouding ... zuurstof < CO<sub>2</sub> ... goed in evenwicht moeten zijn.**

**Ruglig → kussentje onder je knieën / Buiklig → kussentje onder je voetwreven.**

### HYPERVENTILATIE → OVERDREVEN ADEMACTIVITEIT

**(→ Men ventileert ... meer dan nodig ... om het CO<sub>2</sub>- op peil te houden.)**

- Kan zijn ... door te grote inname van zuurstof ... op te korte tijd.
- CO<sub>2</sub> ... is in zekere mate nodig ... om zuurstof van eiwit hemoglobine in rode bloedcellen los te maken. - Indien te weinig in bloed → kan geen zuurstof naar hersenen ... met als gevolg → wegdraaien, zwart voor de ogen zien, ...
- In wezen ... krijg je een ... prikkel om een fysieke activiteit te doen ... of ... om te vluchten of te vechten ... wat in die 3 opgenoemde gevallen goed en normaal is ... maar ... je zou nadien ... terug tot rust moeten komen ... (de hersenen moeten dit eigenlijk weten) ... zodat het CO<sub>2</sub>-gehalte ... niet nodeloos verlaagd blijft en de zuurtegraad gaat stijgen.
- Bij ziekte ... verbruikt het lichaam meer zuurstof. Dan ... dus weinig inspanning leveren!
- Andere mogelijke oorzaak → te weinig ijzer ... (te bekijken via resultaat bloedafname).
- Tetanie → probleem met de zuurstofuitwisseling ... waarbij een aanval optreedt ... van spierverkramping (vooral mond, maag en handen) ... en ... waarbij er op dat moment ... te veel zuurstof (O<sub>2</sub>) en te weinig CO<sub>2</sub> ... in het bloed zit.  
Andere mogelijke oorzaken → gebrek aan ... calcium, vit. D, te weinig productie door bijnierschilddriehoormoon (dat calcium regelt).

**Tip** → Wacht niet ... om een volgende ademhaling te beginnen  
zodat je minder ... plots naar lucht moet happen!

**Chronisch** → voortdurend of vaak / **Acuut** → plotseling en snel erger

### INSPANNING ... VOOR ONTSPANNING

**Ga comfortabel liggen ... op je rug ... en ... let dan ... een minuutje op je ademhaling.**  
**(naar navel toe, ... ± 12 ademhalingen per minuut, in - en uitademen via de neus)**

Telkens ... volgende bewegingen → 30 seconden aanhouden! - Dan 10 seconden los.

Rechtersvoet ... naar je toe plooiën ... en terug neer.

Rechtersvoet (geplooid) + rechterbeen samen ... beetje opheffen ... en terug neer.  
(Zelfde voor linkerkant)

Rechterhand ... vuist maken ... en terug los.

Rechterhand (vuist) + rechterarm samen ... beetje opheffen ... en terug neer.  
(Zelfde voor linkerkant)

Schouders ... opheffen ... en terug neer.

Hoofd ... in het kussen drukken ... en terug los.

Tanden ... opeen drukken ... en terug los.

Ogen ... dichtknijpen ... en terug los.

Wenkbrauwen ... fronsen ... en terug los.

**Vraag eventueel een dekentje ... om je spieren warm te houden.**

**Ontspannen ... gaat beter ... ná inspannen!**

## COMFORTABEL in BEWEGING

Zorg ervoor dat ... je kleding comfortabel zit, ... in staande ... maar ook ... in zithouding!

### DRAAIEN en RECHTKOMEN

- Van ruglig naar zijlig → Je eerst lang maken (romp + bekken)
- Vanuit ruglig rechtkomen → armen neer (met wat kracht) en daaropvolgend ... armen voorwaarts (terwijl rechtkomen).

### HOUDING

- Let steeds op een goede houding ... (scherm ooghoogte, stoelhoogte, voetenbankje, bladsteun).
- Puzzel je comfortabel met kussens → nek, rug, knieholtes, ...)
- Zie ook bij 'Voeten, benen, rug verlichten ... en ook ... in boekje 2: 'Poetshoudingen'.

### HULPMIDDELEN

- Moeite met zelf te bewegen ... koop of huur een toestel ... dat je daarbij helpt.
- Er bestaan vele hulpstukken voor allerlei gebreken ... (bv.: staander met pedalen ... om voor stoel/zetel te zetten).

### SPORTEN

- Voor het sporten → opwarmingsoefeningen ... maar ook ... na het sporten → stretchen ... (melkzuur kan dan beter wegvloeien ... én ... je bent dan achteraf minder stijf!).
- Beperk lichaamstraining tot 45 min.
- (beter ... een kwartier krachtoefeningen ... dan 1 uur joggen. (om bepaalde hormonen-niveaus te behouden)
- Train maximum 2 dagen na elkaar ... (of zelfs dagje tussen). (lichaam moet kunnen herstellen)
- Na het lopen ... nog een minuutje doorwandelen!
- Tijdens het lopen ... kramp (steken in de zij) ...
- → rustig voortlopen ... met de armen in de lucht.

### OP HANDEN EN KNEIËN

- Rechterbeen achterwaarts strekken ... en tegelijkertijd ... Linkerarm voorwaarts strekken ... en dan de andere kant.

### LET OP!

- Bij kramp → de spier voorzichtig rekken (met of zonder handen). (Zie ook bij 'Sporten').
- Vingers knakken → niet ok! ... (later last van!)
- Vermijd tocht ... of ... leg een dekentje over jou.
- Neem je tijd om (terug) recht te staan ... dat je niet duizelig wordt!

### HOOFD NIET ROLLEN ... WEL BUIGEN

- Voorwaarts - achterwaarts ... (alsof je 'ja' knikt).
- Links - rechts ... (alsof je 'neen' zegt).
- Gezicht naar voor houden en naar de schouders.

### RECHTSTAAND

- Bekken voorwaarts kantelen.
- Benen buigen ... zover dat onderrug voelt rekken.
- 1 been recht + 1 been plooiën → bekken kantelt nu telkens ... zijwaarts.
- Benen buigen ... maar ... voeten plat op de grond houden ... (Best ergens op steunen!)
- Spreidstand ... languit rekken. Dan ... 1 arm in zij ... en ... andere arm hoog zijwaarts over hoofd.

### ZITTEND

- Knieën opwaarts ... met voeten van de grond.
- Vingers in elkaar ... en ... handen/polsen draaien.
- Bidhouding ... en ... handen tegen elkaar drukken.

### ADEMEN

- Bij ... opspannen of in rust → inademen.
- Bij ... ontspannen of stretchen → uitademen. ... of ... gewoon rustig blijven doorademen.
- Met je armen ... in je zij ... of ... aan je oren ... kan je voller ademen ... (als je dat wilt).
- Zie ook bij 'Ademen'.

### STRETCH JE SOEPEL ... NOG SOEZEND IN BED

Traag, ongeforceerd, 1 ding per keer (links+rechts samen wel) en ... ontspan goed ... bij elke ontspanning tussendoor!

### RUGLIG

- Geplooiide armen op borst ... en ... schouders naar voor.
- Dijen opspannen ... (door hielen te *willen* opheffen)
- Buikspieren opspannen (precies recht willen komen).
- Gezicht stretchen → gewoon gekke bekken trekken.
- Benen iets buigen + voeten optrekken (hielen van het bed).
- Zitvlak opspannen → bekken voorwaarts. / Tenen spreiden.
- Benen gebogen ... en voorzichtig laten 'openvallen' (kikker).  
*Lig eens met het plat van je achterhoofd op een rolkussen ... zodat je hoofd wat achteruit hangt ... (dan is rollen beter).*

### ZIJLIG

- In foetushouding gaan liggen → bolletje maken.
- Duw met je onderste hand ... je hoofd wat naar achter.
- 1 knie optrekken ... en andere schuin achterwaarts strekken.
- Bekken ... voorwaarts kantelen (en/of zitvlak opspannen).
- Been/benen licht gebogen, voeten op (rekt achillespees).
- Wijsvinger + middelvinger ... aan begin van wenkbrauwen ... en traag (met lichte druk) naar boven/buiten toe ... spreiden.

### BUIKLIG

- Been plooiën → voet naar zitvlak ... en ... dan ander been.
- Armen (haaks) naar boven leggen.
- Hoofd naar een kant ... en ... dan naar andere kant
- Wreven plat + hielen draaien ... of ... knieën beetje opheffen.

### DE ENERGIEBOOG ... (rechtstaand)

Handen in de zij + voeten spreiden (evenwijdig met de schouders) + knieën wat buigen + bekken wat naar voor + hoofd naar achter ... zodat je een achterwaartse boog maakt.  
*(Eventueel wat trilbewegingen maken voor doorstroming).*

## NOG WAT ASTROLOGIE

**Elk astrologisch teken heeft zijn eigen specifieke eigenschappen.**

**Astrologie, m.b. een volledige horoscoop maken**, is zeer uitgebreid ... van pure wiskunde tot analytische interpretatie.

Toch kan je je ... al een goed idee vormen van iemands persoonlijkheid ... door even in het boek 'Ephemerides' te kijken ... bij de geboortedatum.

Het is belangrijk om per jaartal de juiste periodes te kennen ... en ... weet ook dat ... als een planeet in het begin van een teken staat ... de eigenschap nog straffer aanwezig is.

### Al een klein beetje informatie

Zon:	manier waarop je in het leven staat, je kern, je basis	waarde voor de man: 18% - waarde voor de vrouw: 14% (vooruitgang: $\pm 1^\circ$ per jaar)
Maan:	manier van reageren, je eerste reactie op iets of iemand	waarde voor de man: 14% - waarde voor de vrouw: 18% (vooruitgang: om de 2 à 3 dagen)
Mercurius:	manier van communiceren en denken	waarde: 10% (als in radix links van je zon → bezig met verleden / als rechts ervan → met toekomst)
Venus:	manier van liefhebben, iets of iemand graag willen	waarde: 8%
Mars:	manier van strijden, handelen en sexualiteit	waarde: 8%
Ascendant:	hoe je belichaamd bent, uiterlijk, manier van doen	waarde: 18% (voor de berekening heb je nodig: geboortedatum, -plaats en het <u>precieze</u> uur!) <i>Je kan stellen dat ... je uiterlijk voorkomen ... vooral een mix is ... van 'je zon' en 'je ascendant' (18%).</i>

Verder ... maar eerder generatiegebonden zijn: Jupiter (6%) – Saturnus (6%) – Uranus (4%) – Neptunus (4%) – Pluto (4%) ... en nog punten, knopen, manen, sleutels, ...

**Voorbeeld:** Op jouw geboortedatum staat bv.: zon in leeuw → je onthoudt de betekenis van de Zon + je 'beleeft' die 'zon-actie' dan voor 18 of 14% op een leeuw-manier (zie boekje 2).

### Speciale aandacht → het teken 'Maagd'

Iemand met de zon in dit teken (of met die ascendant) kan je makkelijk herkennen. Door de andere planeten (zie boven) ... is elke Maagd wel een beetje anders, maar toch ...

Het meest frappante is zijn stem (of moet ik zeggen: haar stem):

*(Bij Stier ook wel ... maar die is dan zangerig of schor.)*

Bij Maagd is ze ... of hees ... of krakend ... of hoog ... of een klok van een stem ... maar ...

**in elk geval ... is ze áltijd wat schrill.**

Het **uiterlijk** heeft ook vele herkenningpunten:

**brede schouders, smalle lende, hoog (soms ook breed) voorhoofd**, eenvoudig gezicht, **mooi afgetekende lippen**.

Het **karakter** is ... wat **computerachtig** (het emotionele leven hier buiten beschouwing gelaten):

**oog voor detail, grondig, netjes, nuchter**, gevoel voor **precisie en timing (letterlijk)**, dus **punctueel** en uiterst **kritisch!**

**Extra puntjes:** - gemeenschappelijk met ... de Tweelingen ... heeft de Maagd ... een nogal zenuwachtige aard – (beiden staan onder invloed van Mercurius)  
- verschil met ... de Tweelingen ... is dat ... de Maagd (de 'werkmier') veel weet van weinig ... en ... de Tweelingen (de 'vlinder') weinig van veel

- als een Maagd ... niet in balans met zichzelf is ... gaat hij eigenschappen van de Vissen (tegenpool+aantrekking) vertonen ... en zelfs in 'ergere' mate ... (voor de Vissen → Maagd)  
- verschil met ... de Vissen ... is dat de Vissen dienstbaar is voor iedereen ... en ... de Maagd alleen dienstbaar voor mensen die hij kent of in situaties die hij 'goedkeurt'

### Bekende Maagden

Cameron Diaz - Blake Lively - Beyonce - Sophia Loren - Liesa Naert - Shania Twain - Miryanna van Reeden - Bracha van Doesburgh - Kaylee DeFer - Anastacia - Michelle Williams - Alexis Bledel  
Spencer Locke - Keanu Reeves - Colin Firth - Chris Pine - Matteo Simoni - Bill Murray - Michael Jackson - Matthew Settle - Koen Wauters - Richard Gere - Hugh Grant – Michaël Pas - Paul Walker  
James Marsden - Josh Hopkins - Scott Baio - Armie Hammer - Koning Boudewijn – (Vul maar aan!) - ...

**(Zie ook boekje 2 ... voor de eigenschappen van de andere tekens ... en ... boekje 1 ... om gegevens te noteren)**

## POLITIEKE TERMEN

ADVISEUR	deskundige die ergens advies over geeft ... of ... onafhankelijk persoon die ... (of college dat ...) belast is met raadgeving ... m.b.t. door bestuursorganen te nemen besluiten
AFGEVAARDIGDE	vertegenwoordiger, vooral van het volk in een wetgevende instantie of lid van de provincieraad
ALGEMENE VERGADERING	hoogste instantie van een vennootschap (bestaande uit aandeelhouders) ... of ... hoog, 'parlementair' orgaan binnen een organisatie ... (die de raad van bestuur) kiezen
ALLIANTIE	verbond, besluit om samen te werken en elkaar te steunen
AMBASSADE	de gezamenlijke diplomatieke vertegenwoordigers van een staat bij een andere staat ... of ... het gebouw ervan
AMBASSADEUR	diplomatiek vertegenwoordiger (van een staat) van de hoogste rang
AMBIVALENT	met tegenstrijdige waarden of gevoelens
AMBTENAAR	iemand in dienst of die een functie heeft bij de overheid (functionaris, beampte, ...)
AMENDEMENT	wijziging van een wetsvoorstel (amenderen: wijzigingen in een wetsontwerp voorstellen)
ATTACHÉ	regeringsvertegenwoordiger, persoon die op grond van een bepaald specialisme werkt bij een diplomatieke dienst (bv. landbouattaché)
BEËDIGEN	een eed afleggen of iets door een eed bevestigen
BEGROTING	voorlopige schatting van inkomsten en uitgaven
BELEID	manier van besturen
COALITIE	een aantal politieke partijen of landen die samenwerken ... of ... samenwerking tussen verschillende politieke partijen in regering en bestuur
COLLEGE	groep mensen die het bestuur vormt van iets ... of ... bestuur van een stad of gemeente (burgemeester en wethouders)
COMMUNAUTAIR	wat te maken heeft met de Europese Unie ... of ... wat te maken heeft met de relaties tussen de taalgemeenschappen in België
CONGRES	bijeenkomst van grote groep mensen waarbij lezingen worden gehouden over een bepaald onderwerp
CONSENSUS	overeenstemming, het er allemaal over eens zijn
CONSUL	hoge ambtenaar die in een ander land zijn eigen land vertegenwoordigt
CONTROVERSIEEL	wat een twistpunt vormt, waarover mensen het <u>niet</u> eens zijn
CONTROVERSE	debat, dispuut, ruzie, geschil, conflict, woordenwisseling, twistpunt, argument, confrontatie
CONVENTIE	internationale overeenkomst of vergadering
CONVENTIONEEL	zoals de gewoonte is, zoals de meeste anderen het doen
CONVERSE	twistpunt, verschil van mening
DECREET	bevel van de overheid of wet uitgevaardigd door het Vlaams of Waals parlement
DEMOCRATIE	(staatsvorm) waarbij het volk aan de besluitvorming deelneemt ... of ... het volk kiest de regering
DIPLOMAAT	persoon, vooral een staatsman, die de buitenlandse betrekkingen van een land behartigt, attaché
DYNASTIE	vorstenhuis ... of ... regerende familie
ECONOMIE	bedrijfsmatige en financiële toestand in een gebied, land, ...
FEDERATIE	verbond van organisaties of staten die met elkaar samen werken
FEDERAAL	op nationaal niveau
FORMATEUR	vormer, samensteller, vooral van een kabinet (benoemd door het staatshoofd)
FORMATIE	vorming, het vormen, samenstellen
FRACTIELEIDER	leider van alle leden of van een groep vertegenwoordigers van een politieke partij in het parlement
GEDACHTEGOED	alle ideeën en gedachten van één mens of een groep
GEMEENTERAAD	vertegenwoordiging van de burgers in het gemeentebestuur (plannen, inspraak hebben, ...)
GEZAGVOERDER	machthebber, kapitein ... (Let op! ... Een baas heeft gewoonlijk ... ook nog steeds ... een andere baas boven zich ... en soms is dat ... gewoon een Raad van Bestuur).
IMPASSE	moeilijke situatie waar men <u>niet</u> uit kan komen
INFORMATEUR	iemand die benoemd is door het staatshoofd om de mogelijkheden uit te zoeken tot het vormen van een regering (welke partijen in nieuw kabinet en samenwerking)
INSTANTIE	organisatie die bij de overheid hoort of voor de overheid werkt en zich met bepaalde zaken bezighoudt
INSTELLING	kantoor, bedrijf of organisatie met een bepaald doel
JARGON	taalgebruik binnen een vak of door een groep, met eigen woorden en uitdrukkingen (vaktaal)
KABINET	de gezamenlijke ministers, de ministerraad
KAMER	parlement (bv. Kamer van Volksvertegenwoordigers) – 1ste Kamer: senaat



KANSELARIJ	kantoor waar gerechtelijke stukken uitgevaardigd worden, griffie, kantoor van een gezantschap, consulaat enz.
KANSELIER	hoofd van een kanselarij, in sommige staten titel van de eerste minister of minister van buitenlandse zaken
KARTEL	samengaan van o.a. politieke partijen bij of na verkiezingen
LIDSTAAT	staat als lid van een internationale organisatie
MAATSCHAPPIJ	samenleving, sociale en politieke systeem waarin mensen leven, alle mensen samen, vooral de manier waarop ze met elkaar omgaan (sociale verhoudingen)
MAGISTRAAT	rechtelijk ambtenaar, iemand met een belangrijke functie bij de overheid of de rechterlijke macht (rechtspraak)
MANDAAT	vooral politieke opdracht aan een volksvertegenwoordiger of afgevaardigde om namens anderen zaken af te handelen (vertegenwoordigers namens de kiezers, ...)
MINISTER	hoogste functionaris in het staatsbestuur die samen met andere ministers en de staatssecretarissen de regering vormt
MINISTER-PRESIDENT	voorzitter van de ministerraad
MINISTERRAAD	ministers en secretarissen
MONARCHIE	land dat wordt bestuurd door een erfelijk vorst, zoals een koning(in) of keizer(in)
MOTIE	voorstel dat door één of meerdere leden aan een vergadering wordt voorgelegd
NON-CONFORMISTISCH	zich <u>niet</u> aanpassend aan algemeen geldende regels voor denkwijze of gedrag, <u>niet</u> voldoen aan de gangbare norm(en)
OCTROOI	vergunning of machtiging, het alleenrecht van een uitvinder die zijn uitvinding als enige mag maken of verkopen
OVERHEID	geheel van instellingen die gezag uitoefenen over de inwoners van een land, provincie, regio of gemeente
PARLEMENT	door de bevolking gekozen volksvertegenwoordigers die met de regering een staat besturen, ook: het gebouw waarin de volksvertegenwoordiging zetelt
PATRIMONIUM	cultureel erfgoed ... of ... vaderlijk erfdeel
PACT	afpraak, overeenkomst, verdrag
PATENT	vergunningbewijs voor het uitoefenen van een bedrijf of het alleenrecht op een uitvinding en de exploitatie ervan
POLITICUS	iemand die een functie heeft in het politieke leven, bv. een minister - (mv: politici)
PORTEFEUILLE	omschreven verantwoordelijkheden van een openbaar bestuurder
PROTEGE	persoon die door iemand wordt beschermd of begunstigd
PROTOCOL	gedragsovereenkomst, stelsel van afspraken over hoe iets moet gedaan worden en in welke volgorde (vooral aan het Hof en tussen diplomaten)
RAAD VAN BESTUUR	directie van een onderneming ... verkozen door de 'algemene vergadering' van aandeelhouders van een bedrijf – (In principe heeft elke baas ook nog een andere baas!)
RAAD VAN STATE	bestuurlijk rechtscollege, hoogste adviesorgaan van de staat dat adviseert over alle wetsontwerpen en algemene maatregelen van bestuur (bestuursrechtspraak)
RECHTSCOLLEGE	rechtbank, bestaande uit meerdere rechters, jury, ambtenarengerecht
RECHTSPERSOON	een onderneming of organisatie die zelfstandig schulden en bezittingen heeft en dus een eigen vermogen (bv. een N.V., stichting, vereniging, ...)
RECHTSSTAAT	staat waarin de rechten van burgers door wetten worden beschermd tegen de staatsmacht
REGERING	de bestuurders van een land ... of ... het staatshoofd en alle ministers (uitvoerende macht) – andere woorden : bewind, beheer, regime (dit laatste op autoritaire wijze)
REFERENDUM	het stemmen over een bepaald onderwerp in een land of gebied waaraan iedereen kan deelnemen
REPRESAILLE	vergeltings- of bestraffingsmaatregel of - actie
REPUBLIEK	regeringsvorm of staat met door het volk gekozen staatshoofd (zonder vorst, meestal president)
SCHEPEN	lid van het college van burgemeester en schepenen, zijnde het uitvoerend college, verkozen uit en door de gemeenteraad
SENAAT	afdeling van het parlement die als laatste wetsvoorstellen beoordeelt, Eerste Kamer der Staten-Generaal
SOEVEREIN	alleenheerser, iemand die geheel zijn eigen gang gaat, onafhankelijk vorst
STAAT	zelfstandig land, een grondgebied met een eigen bestuur, de overheid
STAATSGREEP	poging om een regering af te zetten en zelf de baas te worden in een land, bv. door militairen
TRAKTAAT	verdrag, overeenkomst tussen staten
UNANIEM	eenstemmig, eensgezind, waarbij iedereen het ermee eens is
VERDRAG	officiële overeenkomst of afspraak, vooral tussen landen ... ook: pact, conventie, tractaat)
VETO	uitspraak waarmee je een voorstel tegenhoudt (verbod)
VERTEGENWOORDIGER	wie namens anderen aanwezig is of optreedt
VICE-EERSTE MINISTER	reserve eerste minister of premier
VOLKSVERTEGENWOORDIGER	iemand die de bevolking van een gebied vertegenwoordigt in een regeringscollege, m.n. het parlement, afgevaardigde van een volk
ZETEL	een plaats als lid in een besturende of vertegenwoordigende instantie of parlement (aantal zetels = aantal vertegenwoordigers lid van die partij)

**Een politicus wordt gemaakt. Een échte leider wordt geboren!**

## RELIGIEUZE GELOOFSBELEVINGEN en -STROMINGEN

(De meest gekende ... misschien toch nog ... niet zó alom gekend ... en dit zowat ... in chronologische volgorde)

### **HINDOEÏSME**

Ontstaan → 2000 jaar voor Christus

Gaat over → wetten en voorschriften van het dagelijkse moraal, geloof in wedergeboorte, volgens karma en dharma – verdeling in 5 kasten, bepaald door geboorte

Noemt God → heeft ontelbare goden, waaronder Krishna (beschouwd als een incarnatie van Vishnoe, een avatar)

Boodschapper van God → stichter niet bekend

Heilig boek → Veda's, Shruti, Smriti (vooral Bhagavad gita)

### **IODENDOM**

Ontstaan → 1813 voor Christus – De Joodse gemeenschap heeft een andere jaartelling/een andere kalender.

Gaat over → Tien geboden, geloof in een Messias (gezalvde) die een rijk van vrede en gerechtigheid zal komen vestigen. – Koshere, vaak orthodoxe, geloofsbelijdenis ... (voeding, kleding, ...)

Noemt God → Jahweh

Boodschapper van God → Mozes – eerste aartsvader: Abraham – dan ook: zoon, Isaak en kleinzoon, Jakob – Jezus: gewoon wijze man.

Heilig boek → Hebreeuwse Bijbel (Tenach: voor de Christenen het Oude Testament), waaronder: Thora (eerste 5 boeken van Hebreeuwse Bijbel) en Talmoed

### **BOEDDHISME**

Ontstaan → 6de eeuw voor Christus – Boeddha's reactie op hindoeïsme → 'Er zijn geen goden die met elkaar vechten of de liefde bedrijven, er is alleen de God-staat in jou'

Gaat over → Leer waarbij elk leven belangrijk, gelijkwaardig en verbonden is, geloof in wedergeboorte, karma en dharma, afstand van rijkdom en verlangen

Noemt God → een God-staat die in ieder mens leeft

Spiritueel leider → Boeddha – was hindoe, maar was niet helemaal eens met strenge regels van hindoeïsme.

Heilig boek → Pali-canon of Tripitaka, soetra's (toespraken van Boeddha)

### **CHRISTENDOM**

Ontstaan → Tussen jaar 0 en 33

Gaat over → Vindt oorsprong in het Jodendom ... maar met het geloof dat de 'Messias/Christus' (gezalvde) op aarde kwam als Jezus – (begin van onze jaartelling)

Noemt God → God

Boodschapper van God → Jezus (Christus → gezalfde)

Heilig boek → Bijbel (Oud en Nieuw Testament)

### **ORTHODOX (Kerk van het Oosten)**

Ontstaan → 431

Gaat over → Het streng vasthouden aan een geloofsleer of andere overtuiging, dus eigenlijk op een zeer traditionele manier → bv. Joods-orthodox, Russisch-orthodox, Grieks-orthodox, ...

Noemt God → God.

Boodschapper van God → Jezus

Heilig boek → Bijbel (Oud en Nieuw Testament)

De ene godsdienst/religie ... is geïnspireerd door ... of ... komt voort ... uit een andere godsdienst/religie ... MAAR ... elk op zich ... toch behoorlijk verschillend (in beleving)!!  
Conflicten ... vaak onder de noemer 'religieus' ... MAAR ... uiteindelijk eerder ... o.w.v. (politieke en geografische) macht + vergeldingsdrang o.w.v. 'oneerlijkheden' in het verleden.  
Een land is soms ... ook economisch (m.b.t. handel drijven) ... afhankelijk van een land ... waarmee het strubbelingen heeft ... en op die manier... blijven ze dan duren.

## **ISLAM**

**Ontstaan** → 622

**Gaat over** → Vindt oorsprong in het Jodendom - Leer volgens sociaal-ethische normen en wetten – De Islam heeft ook een andere kalender (begonnen in jaar 622)

**Noemt God** → Allah

**Boodschapper van God** → Mohammed (voornaamste) – ook nog andere → Mozes, Jezus (Isa) en Abraham waren hier ook profeten.

**Heilig boek** → Koran → (volgens Koranisme/Quran alone islam de beste/enige echte ... Hadith) – Toch komen uit de Koran en de Hadith islamitische wetten voort → sharia.

Hadith → (uitspraken en handelingen van Mohammed → de 'soenna' of 'de manier van de profeet') ... voor Soennieten → Al-Bukhari en Muslim / voor Sjiieten → Kitab al-Kafi.

**Volgelingen** → Moslims / Islamieten / Mohammedanen ... en ... Muzelmannen (in Turkije)

Blijvend discussiepunt → Wie de rechtmatige opvolger van Mohammed was, na diens dood in 632.

Strijd ging tussen → Mohammeds neef en schoonzoon (Imam Ali) ... en ... kaliefen, waaronder Mohammeds schoonvader (Abu Bakr). In 8<sup>ste</sup> eeuw soortgelijke betwisting.

**Soennieten** → Volgens hen had Mohammed geen opvolger aangeduid. – Zij vonden dat er iemand moest verkozen worden ... en ... werden volgelingen van Abu Bakr (Mohammed bleef wel rolmodel).

**Sjiieten** → Volgelingen van Mohammeds neef, tevens schoonzoon (Ali ibn Abu Talib) – Zij verwerpen de eerste drie kaliefen van het soennisme als politieke en religieuze leiders.

**Alevieten** → Alevitisme of Alevisme: ook wel 'Spiritueel sjiisme' genoemd – Ook zij zijn aanhangers van Ali ... vandaar → Alevieten. – Hun gemeenschap heet → shia.

*Noord-Afrikaanse volkeren/talen → Arabisch (meeste) en Berbers*

*Arabier → volgens sommigen: op grond van een volk, land of moedertaal – volgens anderen: iemand met Arabisch als moedertaal + ook de nationaliteit van een Arabisch land.*

## **SIKHISME**

**Ontstaan** → 16de eeuw

**Gaat over** → Basisgedachte: Eén God, gelijkheid, rechtvaardigheid en vrijheid voor iedereen – geïnspireerd op het onderwijs van 10 goeroes ... en ... ook op het Hindoeïsme en de Islam.

**Noemt God** → God

**Boodschapper van God** → Jezus

**Heilig boek** → Guru Granth Sahib ... en ... Dasam Granth (religieuze tekst).

## **KATHOLICISME**

**Ontstaan** → 16de eeuw

**Gaat over** → Leer van de Rooms-Katholieke Kerk... maar ook: Oosters-Katholieke Kerk/Byzantijnse liturgie ... met gregoriaanse kalender (Grieks, Russisch).

Verder... zie Christendom – Extra: ROOMS → Christelijk geloof volgens de voorschriften van de paus, die in Vaticaanstad woont → kleinste staat/land, omringd door Rome.

**Noemt God** → God

**Boodschapper van God** → Jezus

**Heilig boek** → Bijbel (Oud en Nieuw Testament)

## **PROTESTANTISME / REFORMATIE**

**Ontstaan** → 16<sup>de</sup> eeuw – Als reactie tegen leerstellingen en praktijken in de de middeleeuwse westerse Kerk (West-Europa) ... en over de jaren ... steeds verder in ontwikkeling.

**Gaat over** → Dat alleen de bijbel waarde heeft ... en ... alleen Christus zélf ... als hoofd van de Kerk gezien wordt ...

met een grote afkeer van de decadentie van de bestaande Kerk ... met haar liederlijke pausen en brute vervolgingen van anders-denken.

LUTHERANISME → vorsten als machthebbers ... kan nog → Er zijn 95 stellingen te na te leven.

CALVINISME → machthebbers zijn dan ... een kerkorde van 4 ambten als bestuurders → Het werd democratischer maar ook strenger. Geloof in predestinatie (vastliggend lot).

ANGLICANISME → katholiek voor wat betreft het overnemen van de leer van de apostelen ... doch hervormd vanwege te strenge principes ... én ... geen paus meer willen.

VERLICHTING → geloof dat vooral ... op wetenschap gebaseerd was ... en ... het afstrijden/verwerpen van bijgeloof ... maar ook ... kwamen er menselijke grondrechten.

EVANGELISME → stelt vooral het leven van Jezus centraal (volgens de evangelisten in het Nieuw Testament). Evangelisten hebben geen gewijde priesters.

**Heilig boek** → Bijbel (OT+NT) ... maar ... per stroming ook nog andere boeken, teksten en artikelen ... bv.: 39 artikelen (Anglicaanse Kerk), Boek van Gemeenschappelijk Gebed (Lutheranen), ...

**Geloofsbelijdenis** → geformuleerde waarheden binnen een geloof ... of ook ... een geloof verkondigen, uitdragen, naleven, ...

## AFKNAPPERS (bij een eerste date) ... kunnen zijn

- Slechte tanden, sterk verkleurd gebit - vuile of onverzorgde nagels – ongewassen gezicht ... (meeëters ruiken soms!) ... en ... oren - vuile neus - ...
- (Zweet)geur (kan ook in kleren hangen of in huis) - slechte adem ... (Niet gaan daten met lege maag!, tanden flossen, tong poetsen,...).
- Uitstekende haren (neus, oren, wenkbrauwen) – de hele tijd met je handen aan je gezicht zitten – vingers aflikken (bij het bereiden van voedsel) - ...
- Te sterke of te speciale parfum (zeker bij een maaltijd) ... Vraag de mening van je date! - slechte tafelmanieren ... (geluidjes maken, smakken, met mond open eten + spreken,...).
- Iedereen (behalve je lief) ... zomaar ineens op de mond kussen, in het lichaam knijpen, ... en (als tóch gewenst) kussen met je geliefde ... niet te nat en/of te lang (per keer).
- Rochelen – spuwen (ook bij praten, eten, ...) - overdreven luid praten – persoonlijke dingen openbaar maken – mompelen → Tip: Oefen met koptelefoon. Je spreekt dan luider!
- Geen moeite doen om orde te maken als je weet dat er iemand langskomt (maar toch is ... een wat rommelig huis ... niet zo erg als ... een vuil huis, ... vooral eetgerei, badkamer, ...).
- Jezelf uitnodigen (het aanbieden is anders) – onverwachts gaan aanbellen – langer dan een half uur blijven (zonder de uitdrukkelijke vraag van de gastheer/-vrouw om nog te blijven).
- Opdringerigheid ... (Niet meer dan 2 keer iets aanbieden!) – ergens over doorbomen – steeds dezelfde vraag stellen ... (Alleen autisten mogen dat ;-))
- Woorden zonder daden - loze beloftes, - niet gediensig zijn – luiheid – bothed – zelf geen/nooit hulp aanbieden ... (is soms kleine moeite ... met vaak grote dankbaarheid als gevolg!).
- Eentonig of steeds voorspelbaar gedrag - meer dan 2 keer hetzelfde vertellen/vragen ... (Natuurlijk is het wel zo dat je hetzelfde antwoord mag geven op dezelfde vraag!).
- Druk zetten door je afhankelijk te gedragen ... (“Ik heb niemand anders”, Goed dat ik jou nog heb”, ... of ook ... overprojecteren en bevestiging vragen “Wij zijn toch gelijkgezinden he?”
- Veronderstellen dat de ander hetzelfde denkt/wilt als jij ... (Vraag het gewoon!) - constant de ander onderbreken ... of ... niet luisteren ... (Probeer actief te luisteren ... zie boekje 2).
- Opscheppen – vaak zichzelf complimenteren - vissen naar complimentjes - uit de hoogte doen - het gesprek steeds naar jou toe trekken - gebrek aan empathie (inleving).
- Te hevig zijn – te rustig zijn ... (is natuurlijk persoonlijk ... maar toch) - te veel of te weinig babbelen – te weinig oogcontact maken – te weinig beleefdheid/charme/hoffelijkheid.
- Zomaar ineens niets van je laten horen (in een relatie) - hard-to-get spelen – de ander jaloers maken ... (Zie ook boekje 2 bij ‘Jaloezie’).
- Hevig en lomp (lees: boertig) gedrag - je niet aanpassen aan (huis)regels ... (Kijken kan ook zónder iets vast te nemen!) – veel mogen af-/langskomen en daarbij nooit iets meebrengen.
- Gebiedend spreken ... (tenzij uit zelfbescherming) - autoritair gedrag - kritiek geven - commanderen, (ook al is het op een zachte manier) tenzij iemand zelf een ‘push’ vraagt).
- Tactloosheid – indiscretie – áltijd spot als humor gebruiken - nooit serieus zijn ... of ... iets kunnen bespreken - te weinig of te veel uitleg geven.
- Egoïsme – je date/partner voor voldongen feiten stellen (dus al vaststaand en niet meer te veranderen) - Niet iedereen ... houdt van mysterie of verrassingen!.
- Je date/partner ... alleen door het donker laten gaan of langs onveilige buurt ... maar ... ga niet onuitgenodigd mee naar binnen ... (Wacht wel tot je date veilig thuis/binnen is!).
- Meer dan eens ... over exen praten of over andere mannen/vrouwen (tenzij het echt nodig is) – je date verwaarlozen - Als je iets vertelt ... in groep ... kijk dan iedereen eens aan!
- Niet of ontwijkend antwoorden (*ook al gaat het over een ex*) ... te veel of te weinig details vertellen - afspraken niet nakomen (meer dan eens) - ...
- Gierig zijn ... (Maar ook niet van je laten profiteren!) - een vinger krijgen ... en ... een arm willen (figuurlijk natuurlijk!) → Wees blij met wat je krijgt ... en ... wil niet altijd meer!
- Belangrijke dingen verzwijgen ... (vanaf een 2<sup>de</sup>, 3<sup>de</sup> date) ... bv.: ziekte, huwelijk, kinderen, speciale job, grote passie(s), dingen die je echt niet graag doet, grote plannen, ...

**Voel je je niet goed bij iemand ... verminder of verbreek dan het contact ... maar blijf zo discreet/ beleefd mogelijk! Het uitleggen mag maar moet niet!**

**Voel je je op één of andere manier bedreigd door iemand ... neem dan zo snel mogelijk (fysiek) afstand ... en ... spreek een stuk kordater. – (zie ook bij ‘Zelfverdediging’)**

**Als de dreiging écht groot is ... (wacht ook niet te lang met dit aan te voelen en wuif dat gevoel niet weg) ... stel je voor om (samen) weg te gaan *naar een plek waar mensen zijn ... (dit er niet bij zeggen!)***

**Als er ... op een uitnodiging van jou ... wordt ingegaan ... (dus dat men ‘ja’ zegt) ... betekent dat niet per se dat er (grote) interesse is!**

**Er zijn vele redenen waarom iemand op een uitnodiging kan ingaan ... bv.: graag getraakteerd worden, medelijden, niet ‘neen’ kunnen zeggen, niets anders te doen hebben, angst, ...**

**Als er ... werkelijk interesse is ... zal die persoon dat zelf heel duidelijk aangeven. Bij twijfel kan je gerust even polsen ... hoe die persoon jullie ‘relatie’ ziet.**

**Zelfs bij iemand die niet graag iemand kwetst, zou je toch moeten kunnen aanvoelen of er ‘potentieel’ zit of niet. (Zie ook boekje 2).**

**Opmerkelijk en opvallend is ... dat mensen die er speciale meningen of gewoonten op nahouden ... het vaak goed met elkaar kunnen vinden ... maar dat is daarom nog niet voldoende voor een relatie!**

**Aan (veel) manvolk → Graag zittend uw behoeften op het toilet! Dank u. / Aan (veel) vrouwvolk → Stel zelf voor om een kwartiertje vroeger af te spreken! Mannen, dan ook niet te vroeg aankomen!**

## MAGISCHE ZINNETJES

Gefeliciteerd! (bij verjaardag)  
Beste wensen! (met nieuwjaar)

Succes!  
Goede moed!

Gecondoleerd.  
Innige deelneming.

Insgelijks.  
Hetzelfde (voor u).

Bedankt!  
Dat apprecieer ik.

U heeft me goed geholpen.  
Ik kom zeker terug.

Mag/kan ik (eens vragen)...  
Is er een kans dat ik ...  
Ik stel voor dat ...

Zie je de mogelijkheid om ...  
Zie je het zitten om ...  
Ik zou willen dat ...

Blij voor jou.  
Goed gedaan!  
Proficiat! (na prestatie)

Waarom had je gedacht?  
Heb je een voorkeur?  
En hoe zie je dat dan? (activiteit)

Graag! (na aanbod)  
He, leuk!

Liever niet. (na aanbod)  
Ik houd het in gedachten.

Graag gedaan.  
Zonder dank.

't Is niets. / Niet erg.  
Volgende keer beter.

(vragen van iets persoonlijks)  
..., als ik vragen mag.

... of een verzoek als volgt ...

**'Graag meer chips en kruimels in potjes, zakjes of in de mond dan in de zetel of op de grond.'**

## LEUKE ... SERIES en FILMS

(De gestelde leeftijden zijn niet de officiële!)

SERIES	LEEFTIJD	GENRE		FILMS	LEEFTIJD	GENRE
The Middle	alle	gezin/humor/eigenheid		Multiplicity	+14	familie/humor
Absolutely Fabulous	+18	satire (grappige spot)		17 again	+12	familie/jeugd
Suits	+14	advocaten/romantiek/drama		Madagascar	kids	tekenfilm
1600 Penn	alle	gezin/humor/politiek		Karate Kid (1 <sup>ste</sup> )	+12	actie/spiritueel
Mistresses	+16	feelgood/romantiek/drama		Up	kids	tekenfilm
The Goldbergs	+14	gezin/humor/80's		The Curious Case of Benjamin Button	+14	familie/drama
Last Man Standing	+12	gezin/humor/politiek		27 Dresses	+12	romantiek/humor
Monk	+14	detective/neurosen & fobieën		What about Bob?	alle	familie/humor
Grey's Anatomy	+16	ziekenhuis/romantiek		De Kleine Zeemeermin	kids	tekenfilm
Desperate Housewives	+16	feelgood/drama		The Last Airbender	+10	spiritueel/familie
The Americans	+16	politiek/spionage/drama		Under the Tuscan Sun	+14	feelgood/drama/reizen
Sex and the city	+18	vriendschap/relaties/stad		Nanny Mc Phee	+8	familie/kids
Golden Boy	+14	politie/romantiek/loyaliteit		Extremely Loud & Incredibly Close	+14	drama/autisme
Parenthood	alle	gezin/allerlei/autisme		As good as it gets	+14	humor/discriminatie/neurosen
Het Eiland	+14	werkvloer/drama/humor		Silent Fall	+16	thriller/autisme
The Big Bang Theory	+16	humor/nerds/verschillen		Awakenings	+14	drama/experiment
				Fool's Gold	+12	avontuur/humor/romantiek
				Enchanted	alle	sprookje/romantiek
				How to lose a guy in 10 days	+14	humor/romantiek
				Leathal Weapon	+16	actie/humor
				Mad about Mambo	alle	dans/romantiek
				Mr and Mrs Smith	+14	actie/humor
				Little Man	+12	actie/humor
				The Net	+16	actie/thriller
				Catch me if you can	+14	actie/drama/humor
				What's eating Gilbert Grape?	+14	drama/autisme
				While you were sleeping	alle	romantiek/humor
				The Black Balloon	+12	autisme
				Signed, sealed and delivered	alle	romantiek/loyaliteit
				Kerstfilms	alle	kerstgedachte
				Adem	+14	drama/vriendschap
				Adam	+12	romantiek/autisme

FILMS	LEEFTIJD	GENRE		FILMS	LEEFTIJD	GENRE
Un Plan Parfait	+12	romantiek/humor		Ramen Girl	alle	doorzetting/voeding
Assassins	+16	actie/thriller		The pursuit of Happyness	+12	drama/moed/familie
The Bourne Identity	+16	actie/thriller		Left Luggage	+16	gezin/integratie/drama
Liar Liar	+14	familie/humor		Fiddler on the roof	+14	musical/traditie
Liever verliefd	+16	romantiek/humor		Yentl	+14	musical/discriminatie
Rien à Déclarer	+14	drama/humor		Bubble Boy	alle	familie/drama
The Fisher King	+16	drama/spiritueel		Liar Liar	+14	familie/humor
Patch Adams	+12	familie/drama		Flowers for Algernon	+12	romantiek/drama
Bienvenue chez les Ch'tis	+14	familie/humor		Proof	+12	drama/uitvinding
Left Luggage	+16	drama/Joden		Jewel	alle	gezin/mongolisme
What Dreams May Come	+16	spiritueel/romantiek		Big Miracle	alle	gezin/walvissen
Anger Management	+14	familie/humor		Delivery Man	+16	gezin/humor
The Golden Compass	+14	sprookje/spiritueel		From Prada to Nada	+10	verlies/familie/relaties
The Truman Show	+12	drama/overheersing/romantiek		Festen	+18	gezin/drama/feest
The Sound of Music	+10	musical/romantiek/oorlog		Annie	alle	musical/wees/drama
Alles is liefde	+14	Sinterklaas/gezin/homofilie		Hartenstraat	+12	romantiek/klasseverschil
About time	+16	tijdreizen/gezin/romantiek				
ANDERE	LEEFTIJD	GENRE		ANDERE	LEEFTIJD	GENRE
Loslopend Wild & Gevogelte	+18	sketches/humor/man<>vrouw		Arnout Van den Bossche	+12	stand-up-comedian/relaties
Koken op de Markt	alle	snelle gerechten/humor		Geert Hoste	+16	one-man-show/politiek
De Slimste Mens	+16	quiz/humor		Marc-Marie Huijbregts	+15	stand-up-comedian/safari

**Mogelijkheden om ... tv-uurtjes ... kindproof ... te krijgen :**

- 1) Opnemen (zodat je gewelddagige of niet geschikte reclamestukjes kan doorspoelen)
- 2) Bij 'Inhoud' kijken waarover het gaat en de verhaallijn wat inschatten
- 3) Eerst zelf het programma bekijken ... (versneld, trailer, ...)