

Voorwoord

Het doel van dit Ankertje is ouders handvatten te geven, zodat ze hun jonge kinderen bij wie visuele problemen zijn geconstateerd, kunnen begeleiden op weg naar een heldere toekomst zonder bril.

We geven al jaren cursussen en workshops om volwassenen te leren op een natuurlijke manier hun ogen te genezen. Al langer voelde ik de wens om deze methode ook voor kinderen toegankelijk te maken. Onze kinderen zijn onze toekomst, ze hebben er recht op te weten dat het ook anders kan.

Een paar signalen gaven voor mij de doorslag. In een recent verschenen artikel in de zaterdageditie van *De Volkskrant* las ik tandenknarsend hoe men bij jonge kinderen door het dragen van nachtlenzen de gevolgen van hun bijziendheid wil opheffen. De bijziendheid geneest daardoor niet, integendeel ze wordt zelfs langzaamaan steeds erger, maar de kinderen kunnen overdag goed zien zonder dat ze een bril of lenzen hoeven te dragen. Elke nacht opnieuw worden de ogen zodanig door de lenzen vervormd dat het kind overdag goed kan zien. Er is nog geen enkele ervaring met de langetermijngevolgen van deze vervormingen.

In een tijdschrift las ik over het Nederlandse contactlenzencongres waar Pauline Co van de polytechnische universiteit van Hongkong vertelde over haar bevindingen. Volgens haar

is in haar land meer dan 80% van de schoolgaande kinderen bijziend. Ja u leest het goed, meer dan 80%.

Op een website over bijziendheid las ik dat ook in Singapore bijna 80% van de achttienjarige dienstplichtige jongens bijziend is, terwijl dat dertig jaar geleden nog maar 25% was.

Hoe meer ik me erin ging verdiepen, hoe meer ik overspoeld werd door cijfers die overduidelijk laten zien dat in de westerse wereld bijziendheid bij jongeren epidemische vormen aangenomen heeft. En men weet niet wat eraan gedaan kan worden.

Het is duidelijk dat de zegeningen van onze westerse wereld ten koste gaan van de ogen van onze kinderen, en daardoor op den duur ook van die van de ouderen. Steeds meer ouderen die hun leven lang een bril hebben gedragen, krijgen te maken met zeer ernstige oogziektes, die dikwijls tot blindheid leiden. Veelal is dit veroorzaakt door het jarenlang dragen van de bril waardoor hun ogen steeds slechter werden. De beslissing was toen gauw genomen, ik wilde wat voor al die brildragende kinderen doen. Ik wilde ze laten weten dat het ook anders kan. Maar ik realiseerde me ook dat dit zonder de ouders van de kinderen niet zal lukken. De ouders zullen er zeer intensief bij betrokken moeten worden. Dit Ankertje is daar een aanzet toe. Het is prachtig dat volwassenen kunnen leren om weer beter te zien. Maar het zou natuurlijk veel logischer zijn om kinderen te leren hoe ze op een andere manier met hun ogen kunnen omgaan, zodat ze zonder bril door het leven kunnen.

Kinderen hoeven niet bijziend te worden, dat zei dr. Bates bijna honderd jaar geleden al. Bijziendheid bij kinderen wordt veroorzaakt door stress. Als we ergens in onze wes-

terse wereld een teveel aan hebben, dan is dat wel aan stress.

Ogen kijken ontspannen als ze in de verte kijken, dichtbij kijken vraagt inspanning. En wat doen onze kinderen? Zij kijken tv of doen spelletjes op hun gameboy en op school zitten ze een groot deel van dag met hun neus in de boeken. Daarnaast is de huidige manier van onderwijs in onze moderne, prestatiegerichte, materialistische maatschappij voor veel kinderen een bron van onnodig veel spanning. Als er dan in de gezinssituatie ook nog dingen verkeerd gaan, is het niet verwonderlijk dat de nog niet volgroeide oogspieren overspannen raken en het kind wazig gaat zien.

Helaas gelooft de reguliere oogheelkunde niet dat ogen kunnen genezen en vanuit hun gezichtspunt kan dat ook niet. Ze kijken naar het oog als een optisch instrument en proberen met technische middelen het probleem op te lossen. Omdat dat niet lukt, zeggen ze dat ogen niet kunnen genezen. Het zou eerlijker zijn als ze zouden zeggen: 'Wij kunnen uw ogen niet genezen.'

Vele mensen hebben in de loop van de jaren aangetoond dat ogen kunnen genezen, maar hun boodschap werd genegeerd of geridiculiseerd.

Dit Ankertje is een vervolg op Ankertje 330 *Natuurlijk beter zien*. Daarin wordt beschreven over onder andere voeding, licht, ontspanning, en linker- en rechterhersenhelft en dat geldt vanzelfsprekend ook voor kinderen.

1 Een nieuwe visie op hoe kinderen zien

De maatschappij en de bril

Het voorschrijven, produceren en verkopen van brillen en lenzen is wereldwijd een toonaangevende industrie geworden, waar elk jaar vele miljarden euro's in omgaan.

Het merendeel van de mensen die in deze industrie werken en ook de meeste van hun klanten, zijn ervan overtuigd dat brillen een fantastische uitvinding zijn. En als brillen dan ook nog modieus zijn, is het helemaal geweldig. Brillen, lenzen en laseroperaties helpen miljoenen mensen om hun oogafwijkingen te compenseren. In die zin heeft de optische industrie prachtig werk geleverd. Als er geen brillen waren uitgevonden, hadden we een heel andere maatschappij gehad. Zeker de helft van de bevolking zou niet kunnen autorijden, zou niet het werk kunnen doen dat ze nu doen ...

De eerste bril werd in de vroege middeleeuwen door een monnik ontwikkeld. Heden ten dage maken knappe technici steeds geavanceerdere hulpmiddelen. Zo zijn er inmiddels zelfs lenzen met heel kleine gaatjes zodat de zuurstof het oog nog kan bereiken. Toch raden wij onze cursisten aan geen lenzen te dragen. Brillen zijn gemakkelijker op en af te zetten, bovendien verlies je ze minder snel.

Blijf je toch je bril of lenzen continu dragen, dan zullen je ogen niet beter worden. De kans is groot dat ze langzaam maar zeker steeds verder achteruit zullen gaan.

Als je besluit om geen gebruik (meer) te maken van de beschikbare optische hulpmiddelen, zul je gedwongen worden aandacht te besteden aan de echte oorzaken van je oogafwijkingen.

Kinderen en brillen

Voor de industriële revolutie en voor het verplichte onderwijs was er nauwelijks een markt voor kinderbrillen. Dat is anno 2010 wel anders.

De ogen van pasgeboren kinderen zijn nog niet geheel ontwikkeld. Kinderen zijn op heel jonge leeftijd verziend, dat betekent dat ze veraf scherp zien en dichtbij een beetje wazig.

Leren zien is een proces dat zich in de loop van de jaren ontwikkelt. Kinderen leren op den duur door gebruik te maken van hun oogspieren hun ogen zo te accommoderen dat ze ook van dichtbij goed zien, waardoor de verziendheid op een natuurlijke manier verdwijnt.

Zo rond hun veertiende jaar zijn de ogen volgroeid en is het proces voltooid. De periode dat de kinderen op de lagere school zitten is cruciaal voor de ontwikkeling van het visuele systeem. Doordat kinderen (te) veel dichtbij kijken heeft het oog de neiging te lang te worden om het accommodatievermogen te ontlasten. Dit is een van de oorzaken waardoor kinderen bijziend kunnen worden. Bijziend wil zeggen: het kind ziet van dichtbij scherp, maar niet veraf. Het kan niet meer op het bord zien.

Statistieken laten een alarmerende stijging zien van het aantal kinderen met oogafwijkingen. Globaal is het percentage brildragende kinderen als ze de lagere school verlaten in de afgelopen vijftig jaar gestegen van 18% naar ruim 40%. Van de studenten die de universiteit verlaten heeft ruim 60% de een of andere oogafwijking.

Kinderen spelen steeds minder gewoon buiten en steeds meer binnen met computerspelletjes en tv-kijken. Dit veroorzaakt op de lange duur een verminderde hand-oogcoördinatie en verstoort de ontwikkeling van het fusievermogen gedurende deze cruciale periode. Fusie is het vermogen van de hersenen om de beide beelden van het linker- en het rechteroog tot één waarneming samen te voegen. Kinderen die slecht kunnen fuseren zien wazig en dubbel.

Onze zogenaamde moderne, westerse maatschappij veroorzaakt een brute verstoring in de natuurlijke ontwikkeling van onze kinderen, wat zich onder andere uit in het steeds grotere aantal brildragende kinderen.

In verschillende landen probeert men daar iets aan te doen. Zo worden in Adelaide (Australië) onderwijzers getraind op het ontdekken van oogafwijkingen bij hun leerlingen. Deze onderwijzers wordt ook geleerd om met hun leerlingen dagelijks oogontspanningsoefeningen te doen.

In China probeert men op sommige scholen wat aan het hoge aantal brildragende kinderen te doen door in de dagelijkse pauze reflexpunten die via meridianen verbonden zijn met de oogspieren zachtjes te masseren.

Sinds het begin van de vorige eeuw al protesteert een groeiend aantal wetenschappers en therapeuten tegen het alleen maar voorschrijven van brillen voor slechtzienden. Helaas, het pionierswerk van deze mensen wordt door de optische

industrie genegeerd en onderuitgehaald. In Amerika zijn zelfs rechtszaken aangespannen om deze therapeuten het werk onmogelijk te maken. Gelukkig zijn er in onze tijd steeds meer volwassenen die hun verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gezondheid en op zoek gaan naar alternatieve geneeswijzen en hun (reguliere) arts niet meer klakkeloos geloven.

Ons zelfgenezend vermogen

Kinderen genezen spontaan en op een natuurlijke wijze. Als ze ziek worden, zijn ze eerst wat hangerig, blijken dan koorts te hebben, worden in bed gestopt, eten een paar dagen niet en herstellen vervolgens op eigen kracht hun lichamelijke balans. Liefdevolle verzorging is voldoende. Ouders vertrouwen erop dat het kind weer geneest, daarom zullen ze ook niet ingrijpen in dit natuurlijk proces.

Zo zou het ook moeten zijn als een kind oogproblemen krijgt. De liefde voor hun kind zou de ouders moeten uitdagen op zoek te gaan naar de oorzaken van de symptomen en een natuurlijk herstel te stimuleren in plaats van het kind een bril op te zetten.

Dr. Duke-Elder schrijft in zijn boek *The practice of refraction*:

Niets is meer verderfelijker dan de standaardroutine om een kind als er een oogafwijking geconstateerd wordt, zonder verder na te denken een bril voor te schrijven. De oorzaak is veel subtieler en ligt op een dieper niveau. Veel refractie-afwijkingen geven bij kinderen meestal pas problemen als ze ziek worden, na een traumatische gebeurtenis of als ze meer moeten doen dan ze aankun-

nen. Menig kind krijgt hier vroeg of laat tijdens zijn lagere schoolperiode last van.

Wanneer rust en een behandeling wordt voorgeschreven met het doel het kind te laten aansterken, verdwijnen deze symptomen meestal zonder dat de hulp van een bril nodig is.

Als echter de boodschap wordt genegeerd en het kind toch een bril krijgt voorgeschreven, zal het veroordeeld zijn levenslang een bril te dragen en is de kans om op oudere leeftijd tegen serieuze oogproblemen aan te lopen levensgroot aanwezig.

Het voorschrijven van geschikte lenzen alleen is een onvoldoende behandeling. Het kind wordt onrecht aangedaan.