

VoetreflexPlus therapie voor volwassenen met ASS



Inhoudsopgave

✓ Inleiding	blz. 3
✓ <i>'Iedereen heeft wel wat, maar niet iedereen heeft autisme.'</i>	blz. 5
✓ Probleemstelling	blz. 6
✓ <i>'Ik heb een hekel aan mijn handicap.'</i>	blz. 7
✓ Behandelmethode	blz. 8
✓ <i>'Je mag best voor jezelf kiezen.'</i>	blz. 9
✓ Hoofdstuk 1: De Westerse visie	blz. 10
✓ In het kort	
✓ Erfelijkheid	
✓ Mannen en vrouwen	
✓ Kenmerken	
✓ Diagnose	
✓ Behandeling	
✓ Medicatie	
✓ Aanvullende informatie	
✓ Feiten en fabels	
✓ Vaccinatie en ASS	
✓ <i>'Ik ben genezen.'</i>	blz. 16
✓ Hoofdstuk 2: De natuurgeneeskundige visie	blz. 17
✓ Vitamine B6	
✓ Eiwitten	
✓ Magnesium	
✓ Voedselallergieën	
✓ Mindfulness	
✓ Communicatietrainingen	
✓ Beweging	
✓ Alexander Techniek	
✓ <i>'Ik wil mezelf niet verliezen.'</i>	blz. 20
✓ Hoofdstuk 3: De metafysische visie	blz. 21
✓ De chakra's	
✓ De aura	
✓ Toelichting op de chakra's en de aura	
✓ <i>'Aan mijn opvoeding heeft het niet gelegen.'</i>	blz. 23
✓ Hoofdstuk 4: De Chinese visie	blz. 24
✓ In het kort	
✓ Behandelplan	
✓ Motivatie	
✓ Alternatief	
✓ Vijfelementenleer	
✓ <i>'Liever autisme.'</i>	blz. 28
✓ Hoofdstuk 5: Praktijkonderzoek	blz. 29
✓ In het kort	
✓ De eerste lijst	
✓ De tweede lijst	
✓ De derde lijst	
✓ Voor de behandelingen	
✓ Tijdens en na de behandelingen	
✓ Conclusie	blz. 34
✓ Nawoord	blz. 35
✓ Bronnenlijst	blz. 36

Inleiding

Als *partner van* heb ik ondervonden dat autisme (de overkoepelende benaming is Autisme Spectrum Stoornis die ik voor de rest van de scriptie gebruik) een zeer complexe aandoening is waarvoor geen pasklare handleiding verkrijgbaar is. Geen enkele vorm van ASS is hetzelfde, iedereen die de aandoening heeft ervaart het op zijn of haar eigen manier.

Bij personen met ASS worden prikkels op een andere manier verwerkt. Men wordt ermee geboren en het kan niet genezen worden. ASS speelt een leven lang een rol. Het wordt niet veroorzaakt door de opvoeding maar opvoeding kan zeker in meer of mindere mate positief of negatief bijdragen aan het verloop van ASS en de ontwikkeling van de persoon met ASS.

ASS zie je niet aan iemands buitenkant, het heeft echter een grote invloed op iemands leven. Hoe groot deze invloed is, ligt aan een aantal factoren. Hoe gaat de persoon in kwestie er mee om en in welke levensfase bevindt hij of zij zich? Ook speelt de buitenwereld een grote rol. Nog altijd leven we in een wereld waar *normaal* de norm is. ASS kan voor degene die deze diagnose met zich meedraagt een grote last zijn. Niet in de eerste plaats omdat de kans groot is dat hij of zij tegen veel onbegrip aanloopt, waarbij bepaalde gedragingen als de norm en vanzelfsprekend worden ervaren. Het kan zo zijn dat degene met ASS bepaalde situaties gewoonweg niet begrijpt, omdat zijn of haar brein nu eenmaal anders werkt. Iemand met ASS heeft misschien niet zozeer andere opvattingen, maar uit zich anders, iets wat niet altijd begrepen wordt door de wereld om hen heen. Dit kan o.a. leiden tot sociaal isolement en depressie.

Personen met ASS ervaren vaak de last van vooroordelen uit de omgeving die vooral voortkomen uit onbegrip. Als buitenstaander is het raadzaam er zelf op uit te gaan en onderzoek te doen. Bedenk hoe je met ASS om kan gaan en communiceer. Goedbedoelde opmerkingen als: 'Ach, iedereen heeft wel iets' schieten vaak in het verkeerde keelgat. Dit is meestal niet kwetsend bedoeld, het komt voort uit onwetendheid. Iedereen heeft wel iets inderdaad, maar niet iedereen heeft een vorm van ASS.

Er zijn diverse behandelingen die personen met ASS kunnen aangaan. Met goede begeleiding kunnen ze leren omgaan met de symptomen van ASS, zodat normaal functioneren in het dagelijks leven mogelijk is. Aanvullende adviezen kunnen van groot belang zijn. Hiermee kan extreme angst, zelfverwonding, depressie, dwangmatig of agressief gedrag onder controle gekregen worden.

ASS is een ongrijpbaar begrip voor zowel degene die de diagnose met zich meedraagt als voor de buitenwereld. De prikkels die bij een persoon met ASS binnenkomen, zijn vaak ongefilterd en vragen veel energie. Als energie wordt opgeslokt en iemand niet de kans krijgt zichzelf op te laden, raakt het brein overprikkeld, met alle gevolgen van dien. Waarbij iemand die geen ASS heeft zaken kan relativiseren, is de persoon met ASS hier niet meer toe in staat. Dit kan resulteren in kortaf reageren, (milde) agressie, totale afzondering en/of angst. Ook kunnen er fysieke klachten optreden, denk aan buikpijn.

Veel hangt samen met het niveau van de persoon met ASS, wat varieert van een verstandelijke beperking (bij klassiek autisme) tot hoogbegaafdheid (hoog functionerend autisme). Iemand met een verstandelijke beperking zal moeilijker situaties en ervaringen (leren) begrijpen zodat het proces van vooruitgang langzaam gaat. Aan de andere kant zal de hoogbegaafde persoon met ASS zeer op de hoogte zijn van zijn of haar aandoening. Doordat deze bewustwording zeer bewust binnenkomt, kan deze persoon uiterst gefrustreerd over de aandoening zijn en een nog groter onbegrip hebben met de wereld. Naast het niet begrijpen van gedragingen van je naasten, kampt de hoogbegaafde met een versneld denkvermogen.

Er zijn volwassenen die er pas in een later levensstadium achter komen dat ze een vorm van ASS hebben. Dit kan komen omdat ze tijdens hun leven steeds de juiste mensen om zich heen hadden en hun hele situatie gewoonweg paste in hun leven met ASS. Pas als deze steunpilaren wegvallen, komen er problemen. De weg naar een diagnose is dan vaak lang en niet zonder hindernissen. Hoogbegaafdheid kan hier wederom roet in het eten gooien. Het is vermoeiend omdat het veel energie kost om aanpassingen te maken en daardoor bepaalde symptomen (al dan niet onbewust) verhuld worden.

Ook zijn er volwassenen die altijd al het idee hadden dat er iets *mis* was, maar er hun vinger niet op konden leggen. Ze komen er uiteindelijk zelf achter of worden er door een derde op gewezen. Er vallen zogeheten puzzelstukjes in elkaar en nadien komen ze er vaak achter dat er al op vroege leeftijd problemen waren. Bijvoorbeeld op school, op werk, bij het krijgen en behouden van relaties, het zich niet op het gemak voelen in het bijzijn van anderen, het zich geen houding weten te geven in een ogenschijnlijk normale situatie of het

totaal dichtklappen bij een alledaagse vraag, om maar een paar voorbeelden te noemen.

Doordat de persoon met ASS continue bezig is met het verwerken van prikkels en zich een weg moet banen door een overvolle wereld die hij of zij niet begrijpt, is optimaal kunnen functioneren onmogelijk. Er gaat te veel energie verloren, waardoor er geen kracht overblijft voor andere zaken.

De aandoening is te complex om in een inleiding uit de doeken te doen. Verderop in dit verslag staat dan ook meer informatie over vormen van ASS, symptomen, behandelingen et cetera.

De vraag is of VoetreflexPlus therapie een positieve bijdrage kan leveren. Door het tot rust brengen van het brein, al is het maar voor een moment, heeft de persoon met ASS meer energie over, raakt hij of zij minder snel overbelast of geïrriteerd en heeft hij of zij ruimte om beter te functioneren. Er is energie om nieuwe vaardigheden aan te leren en tot inzichten te komen. Wellicht kan er voor het eerst werkelijk een moment van ontspanning beleefd worden.

Een vijftal volwassenen die het behandeltraject gaan volgen, zullen hier aan het eind van het onderzoek duidelijkheid over geven. Aan de hand van de verzamelde gegevens wordt er een conclusie gevormd. Het doel waar ik naar streef, is rust brengen in het hoofd, een moment van rust in deze overvolle wereld.

“Iedereen heeft wel wat, maar niet iedereen heeft autisme.”

Wat kan de omgeving doen voor mensen met autisme? Y: 'Doe moeite. Luister, praat en begrijp. Doe moeite, want het is de moeite waard. Want alleen omdat iemand autisme heeft, wil dat niet zeggen dat hij of zij meer of minder waard is dan iemand anders. Een autist denkt alleen anders en heeft op een andere manier contact nodig. En alleen omdat je er op sommige momenten iets meer in moet steken, wil niet zeggen dat je er op langere termijn bedrogen uit komt. Juist niet. Ik denk zelfs dat je beter met mensen met autisme om kunt gaan dan met *normale* mensen. Mensen met autisme hebben één groot voordeel: alles wat ze doen is puur. Er zitten geen achterliggende gedachtes achter, geen verborgen agenda's, geen leugens en wat ze zeggen is waar. Als ze zeggen dat ze iets leuk vinden, is dat ook echt zo. En andersom. Als iets echt niet leuk is dan is het ook echt niet leuk. Je hoeft je nooit af te vragen of iemand oprecht is.

Toon begrip, al is het maar een beetje. Help mensen met autisme want ze kunnen het niet alleen. Ik kan het ook niet alleen. Denk niet dat iemand dom is, alleen omdat diegene anders is. Niet alle autisten zitten met hun hoofd tegen een muur te bonken. Ik kan mijn intelligentie als camouflage gebruiken. Dit is zowel een voordeel, als zeker ook een nadeel. En zeg niet: 'Ach, iedereen heeft wel wat,' want inderdaad, iedereen heeft wel wat, maar niet iedereen heeft autisme.'

Probleemstelling

De hoofdvraag van het onderzoek luidt: ***Wat is het effect van VoetreflexPlus therapie op volwassenen met ASS?***

Er kunnen zich diversen problemen voordoen in het leven van volwassenen met ASS. In vragenlijsten wordt ingegaan op specifieke zaken zoals slaapproblemen, ongewenste emoties, emoties die de cliënt in de weg staan, depressieve gevoelens, overprikkeling en fysieke klachten. Het is zinvol om te weten wat de cliënt van de behandelingen verwacht en of hij of zij openstaat voor aanvullende adviezen. In het onderzoek worden vijf volwassenen behandeld in de leeftijd van 20 tot 40 jaar. Kinderen zijn buiten beschouwing gelaten om het onderzoeksgebied af te bakenen. De cliënt dient na iedere behandeling een korte impressie te geven, dit als extra aanvulling/geheugensteuntje. Na de laatste behandeling vult de cliënt wederom een vragenlijst in. Als de uitkomsten van de vragenlijsten met elkaar worden vergeleken, kan er per cliënt een conclusie getrokken worden en daar vloeit uiteindelijk een algemene conclusie uit voort.

“Ik heb een hekel aan mijn handicap.”

Tijdens ons interview vroeg ik Y. hoe het komt dat sommige personen met ASS niet functioneren in de maatschappij, met betrekking tot relaties en werk krijgen maar ook houden. Hij redt zich echter prima, heeft een goede baan en is getrouwd.

'Ik heb een hekel aan mijn handicap. Ik begon met mijn baan bij een fietswinkel om mezelf expres uit mijn comfortzone te halen. Ik moest nu interactie hebben met mensen, omdat zij klant waren en ik de verkoper. Ik kon die situatie niet ontvluchten.

Wat betreft mijn relatie/huwelijk, als ik op enig moment een *normale* relatie met iemand wilde, wist ik dat ik het euvel van aanraking moest overwinnen. Niemand wil een relatie met iemand die hen niet aan wil raken of niet aangeraakt wil worden. Ik vind aanraking nog steeds niet altijd even prettig, maar bij mijn partners heb ik me er altijd toe gedwongen. Dat gaat nu over het algemeen erg goed, gelukkig.

Ik kan heel veel dingen omdat ik het van mezelf moet. Ik vind dat ik daardoor een betere versie van mezelf word en groei. Ik heb nu een goede baan met een erg leuk salaris en een goede relatie met mijn vrouw. Wat wil ik nog meer? Mensen met autisme die in een hoekje gaan zitten huilen, vind ik triest. Is dit hard om te zeggen? Ja, misschien wel, maar het leven is voor mij ook niet bepaald rozengeur en maneschijn geweest. Ik ben er gekomen door keihard te knokken. Het komt je niet aanwaaien, als je dat soms denkt.

Ik ben hard voor een ander maar dat ben ik ook altijd voor mezelf geweest. Iedereen krijgt kansen, laat ze niet liggen hoe moeilijk het soms ook is. *That's it.*'

Behandelmethode

Ieder persoon met een vorm van ASS is anders, al zijn er een aantal symptomen die in meer of mindere mate bij iedereen voorkomen.

- ✓ Sociale interactie en verbeelding: erg in zichzelf gekeerd zijn en weinig tot geen oogcontact maken. Ook kunnen ze zich vaak moeilijk inleven in anderen. Grapjes worden vaak niet begrepen maar ook intonatie ontgaat hen vaak.
- ✓ Communicatie en lichaamstaal: ze herkennen vaak geen gezichtsuitdrukkingen en ze nemen figuurlijke uitspraken letterlijk.
- ✓ Stereotiepe interesses en gedrag: ze kunnen bijvoorbeeld helemaal opgaan in een bepaalde activiteit, zodat nergens anders aandacht meer voor is. Dit wordt ook wel preoccupatie of hyperfocus genoemd.

Personen met ASS zijn vaak overgevoelig voor visuele en auditieve prikkels en zijn in meer of mindere mate beperkt in hun sociale interacties. Ze zijn over het algemeen gehecht aan routine en aanraking wordt vaak niet op prijs gesteld.

Ik heb gemerkt dat zodra het woord massage valt er wat terughoudend gereageerd wordt. Dit is niet altijd het geval natuurlijk. Dit is een van de redenen dat ik de behandeling enigszins heb aangepast. Dit omdat de fysieke aanraking dan tot een minimum wordt beperkt en er toch een behandeling plaatsvindt. Ook kan ASS niet tot een specifieke hoofdklacht teruggebracht worden en is voor eenieder de klacht anders. Er is wel een kader waar een aantal specifieke symptomen steeds terugkomen, maar om het overkoepelend te houden en niet voor iedereen een uniek behandelplan te hoeven maken, heb ik voor een plan gekozen dat naar mijn mening het best aansluit bij deze aandoening en waarbij zeer algemeen ingespeeld kan worden op de symptomen.

“Je mag best voor jezelf kiezen.”

'Ik heb veel gemist en heb een hele omweg gemaakt. Ben ik daar verbitterd over? Ja, enigszins wel. Ik ben er zeker van dat als ik vanaf het eerste moment goede begeleiding had gehad ik aan het begin van mijn pubertijd nergens last meer van had gehad. Helaas kreeg ik die begeleiding en het begrip niet. Ik had het zo nodig en wat me achteraf opvalt, is dat ik die begeleiding en begrip van huis uit niet kreeg en ook nog nooit een leraar gehad heb die zich ook maar om me bekommerde. Als ze al ooit zagen dat ik anders was dan anderen hebben ze het genegeerd. Als dat maar genoeg gebeurt weet je op een gegeven moment dat je alleen jezelf hebt om op terug te vallen. Je bouwt een muur om je heen en als die maar stevig genoeg is, breek je die ook niet zomaar weer af. Je wordt harder, niet alleen tegenover jezelf maar ook tegenover de buitenwereld en dat is niet altijd handig, om het zo maar te noemen. Als mensen bang voor je zijn blijven ze weg, het klinkt gek maar dat is ontzettend veilig. Als mensen uit je buurt blijven, heb je ook geen last van ze, dat was mijn redenatie. Ik had geen zin meer om iedere keer weer de deksel op mijn neus te krijgen. Ik ben misschien egoïstisch maar uiteindelijk draait het in mijn leven om mij. Ik moet gelukkig zijn. Ik hou van mij en dat meen ik echt. Dat zong Harry Jekkers ooit. Hij heeft gelijk.'

Bij bovenstaand verhaal wil ik een kanttekening plaatsen. Ik had het met Y. over geluk en egoïsme. Hij vroeg me: 'Wie is het belangrijkste in je leven?'

Vol overgave antwoordde ik: 'Mijn echtgenoot natuurlijk.'

Hij keek me aan en schudde zijn hoofd. 'Nee, dat ben jij,' zei hij terwijl resoluut in mijn richting wees.

Ik was totaal verbouwereerd. Aan jezelf denken is toch egoïstisch? Later kwam ik erachter dat dit niet het geval is. Als je vanaf een jonge leeftijd geconditioneerd wordt om dienstbaar te zijn en maar herhaaldelijk geen nee te zeggen is dit antwoord vrij logisch.

Personen met ASS hebben deze overtuiging vaak niet. Ze voelen geen wroeging om voor zichzelf te kiezen

Dit is een heel belangrijke les voor mij geweest.

Wat ik met dit verhaal wil zeggen, is dat de *simplistische* gedachtegang van iemand met ASS een erg frisse en nieuwe kijk op dingen kan geven wat we als maatschappij als waardevol moeten zien.

De Westerse visie

In het kort:

- ✓ Met ASS word je geboren, het is geen aandoening die iemand op latere leeftijd kan krijgen.
- ✓ ASS is niet te genezen, echter zijn er diverse vormen van begeleiding, therapie en medicatie waardoor er met de symptomen prima te leven valt.
- ✓ Ongeveer 1% van de bevolking, zo'n 200.000 mensen heeft een vorm van een autisme spectrum stoornis (ASS).
- ✓ ASS komt vier keer zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen.
- ✓ Hoogbegaafdheid komt evenveel voor bij mensen met autisme als bij mensen zonder autisme.

Vroeger dacht men dat ASS ontstond door een verkeerde opvoeding. Dit is inmiddels een achterhaalde opvatting, al kan opvoeding en de manier van het omgaan met een kind met ASS de loop van de ontwikkeling beïnvloeden.

Hoe ASS ontstaat is een complexe vraag waarbij veel omstandigheden een rol spelen. ASS is een ontwikkelingsstoornis van de hersenen die vaak niet door één factor ontstaat, maar een combinatie is van meerdere genetische veranderingen en omgevingsfactoren.

- ✓ Erfelijkheid: als de vader of moeder ASS heeft, is de kans dat een kind ASS heeft 15 tot 20%. Als twee of meer mensen uit hetzelfde gezin de aandoening hebben, is de kans 40%. Is deze aandoening niet in de familie aanwezig, dan is de kans op ASS ongeveer 1%. Maar pas op! Er zijn bronnen die vermelden dat ASS voor 90% erfelijk wordt bepaald, al lijkt dat logischerwijs gezien niet correct.
- ✓ Genen: met genetisch onderzoek kan ongeveer 15% van de erfelijke oorzaken van ASS verklaard worden. Het gaat bijvoorbeeld om varianten in genen die invloed hebben op het doorgeven van prikkels tussen zenuwen.
- ✓ Genvarianten en omgevingsfactoren: ASS wordt vaak veroorzaakt door een combinatie van genvarianten en omgevingsfactoren. Als bijvoorbeeld een ongeboren kind in de baarmoeder in aanraking komt met bepaalde pesticiden, wordt het risico op ASS groter. Of het ook echt tot ASS leidt, ligt eraan hoe bij deze persoon pesticiden worden afgebroken. Ook dat wordt weer door bepaalde genen aangestuurd.
- ✓ Roken tijdens de zwangerschap: dit kan zorgen voor gedragsproblemen bij kinderen. Tabak belemmert de zuurstofopname bij de roker, maar ook bij het ongeboren kind. De website www.ingelicht.be beweert zelfs dat als de moeder rookt, het kind maar liefst 40% kans heeft om ASS te ontwikkelen. Op deze website staat ook vermeld dat als de vader ouder dan 40 is, er meer kans is op mutaties van de genen van het kind waardoor de kans op ASS groter is. Als de moeder tijdens de zwangerschap een infectie oploopt, is de kans op autisme 7%. Waar deze informatie op gebaseerd is en welke onderzoeken dit beweren staat er echter niet bij vermeld.
- ✓ Het nuttigen van alcohol tijdens de zwangerschap: dit wordt evenals roken sterk afgeraden. Alcohol heeft invloed op de ontwikkeling van de cellen en hersenen van het ongeboren kind. Er kunnen zich allerlei beschadigingen en afwijkingen voordoen als schadelijke stoffen niet goed of goed genoeg afgebroken kunnen worden.

Kortom, het is lastig aan te geven waardoor ASS precies ontstaat. Er is al veel onderzoek naar gedaan maar het is duidelijk dat de vinger nog altijd niet precies op de zere plek gelegd kan worden.

ASS komt vier keer zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Hier bestaan een aantal theorieën over.

- ✓ Het vrouwelijk chromosoom zou een beschermende factor kunnen zijn voor het ontwikkelen van ASS Kortom, meisjes zijn van nature beter beschermd tegen schadelijke genmutaties.
- ✓ ASS bij mannen zou mogelijk voortkomen uit een relatie tussen ASS en testosteron.
- ✓ Meisjes/vrouwen zouden meer proberen te compenseren dan jongens, waardoor ASS meer gemaskeerd wordt en daarom minder snel herkend wordt. Dit kan komen doordat ouders (bewust of onbewust) meisjes leren om sociaal te zijn, te troosten en zich te bekommeren om anderen

- (sekserol). Als ze hier problemen mee hebben, worden ze sneller gemotiveerd en gestimuleerd zich aan te passen. Meisjes zijn vaker geneigd sociaal gedrag na te apen en doordat ze in hun preoccupatie (de extreme hobby) vaak ook in een sociaal onderwerp duiken, observeren ze onbewust misschien het gedrag van andere mensen extra goed. Op die manier weten ze wat sociaal wenselijk is. Het is niet verwonderlijk dat dit gedrag uiterst vermoeiend is.
- ✓ Jongens daarentegen zullen vaker geneigd zijn letterlijk dingen na te praten of geluiden na te bootsen die ze horen. Als preoccupatie zullen ze vaker het heeler, dinosaurussen of treinen hebben. Vandaar dat de symptomen bij jongens vaak sneller aan het licht komen.
 - ✓ Als je bovenstaande punten leest, kun je ook concluderen dat de redenatie *ASS komt vier keer zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen* misschien niet helemaal klopt.

De mate waarin de kenmerken van ASS aanwezig zijn, verschilt van persoon tot persoon. De hoogte van het IQ speelt hierin ook een rol. Mensen met Asperger hebben meestal een normaal tot hoog IQ. Ongeveer 20% van de mensen met klassiek autisme heeft een verstandelijke beperking.

Kenmerken die vaak in verband worden gebracht met ASS:

- ✓ Problemen op sociaal gebied/minder goed ontwikkelde sociale intuïtie
- ✓ Moeite met (onverwachte) verandering
- ✓ Uitspraken heel letterlijk nemen
- ✓ Eerlijk en recht door zee
- ✓ Uitstekende detailwaarneming
- ✓ Goed in analyseren
- ✓ Niet graag over koetjes en kalfjes praten
- ✓ Goed in het herkennen van patronen
- ✓ Moeite met het bewaren van overzicht
- ✓ Loyaal
- ✓ Buiten vaste kaders kunnen denken
- ✓ Perfectionistisch
- ✓ Ogenscheinlijk (!) geen interesse voor anderen
- ✓ Nauwkeurig
- ✓ Overgevoelig of juist ongevoelig voor zintuiglijke prikkels
- ✓ Heel intensief bezig zijn met een beperkt aantal onderwerpen
- ✓ Talent voor specialisatie
- ✓ Voorkeur voor een op een contact
- ✓ Tragere informatieverwerking

Diagnose:

Formeel zijn klassiek autisme, het syndroom van Asperger en PDD-NOS psychiatrische stoornissen (tegenwoordig spreekt men liever van een neurobiologische aandoening) die uitsluitend gediagnosticeerd mogen worden door een psychiater of geregistreerd GZ-psycholoog. Dit gebeurt aan de hand van een aantal gedragskenmerken zoals hierboven besproken. Tegenwoordig worden deze kenmerken vaak al vroeg zichtbaar, voordat een kind drie jaar is.

Volgens de normen van de GGZ moet er na een doorverwijzing binnen acht weken gestart worden met een diagnosetraject. De tijd die nodig is, wordt geschat op twaalf tot veertien uur. Dit om tot de conclusie te komen of er sprake is van autisme. Daarnaast is er nog minimaal acht uur nodig om specifiek inzicht te krijgen in het functioneren van de cliënt op bepaalde vlakken. Dit hangt natuurlijk ook af van het individu en complexiteit van het probleem. Zoals gezegd zijn de genoemde tijden de norm, maar het blijkt in de praktijk allemaal wat langzamer te gaan. In 2015 bleek nog dat kinderen pas drie jaar na een doorverwijzing de diagnose kregen en bij volwassenen kon die tijd zelfs oplopen van vijf tot acht jaar. Dit kan komen doordat de symptomen niet worden gelinkt aan ASS maar aan andere psychiatrische aandoeningen of dat de verwijzing bij de huisarts niet helemaal gaat zoals het moet. Ook is het vaak zo dat volwassenen langer rond blijven lopen met klachten, geen hulp durven of willen zoeken en pas aan de bel trekken als ze écht vastlopen, bijvoorbeeld in hun werk of in hun privéleven.

Bij het diagnosticeren worden de sterke en minder sterk ontwikkelde eigenschappen van een kind in kaart gebracht, zodat een bepaalde behandeling kan worden aangeboden. Ook kunnen dan de ouders voldoende

geïnstreerd worden hoe zij het beste hun kind kunnen ondersteunen.

Bij volwassenen verloopt dit proces vaak anders. Zij komen meestal zelf op het idee zich te laten onderzoeken of dit gaat op aanraden van iemand uit de omgeving. In deze gevallen is het lastiger om terug te vallen op de ouders. Zij weten vaak niet meer hoe iemand zich als kind gedroeg en/of ontwikkelde. Misschien herinneren ze zich het niet goed of zijn ze inmiddels overleden. Dan wordt er een beroep gedaan op mensen uit de directe omgeving. Voor aanvullende informatie zal er gekeken worden naar iemand zijn zintuiglijke en/of neuropsychologisch profiel, zoals geheugen, intelligentie, flexibiliteit en vermogen om te plannen. Als dit hele traject is afgesloten, zal er een behandelvoorstel gedaan worden.

Behandeling van ASS:

Iemand met een vorm van ASS ervaart de wereld op een heel andere manier. Dit kan resulteren in een hoop onplezierigheden zoals eenzaamheid, depressie en angst. De persoon begrijpt de wereld om zich heen niet en de wereld begrijpt de persoon met ASS niet. Er zijn veel praktische tips voor iedereen en ook is medicatie een optie. Alhoewel opvoeding niet de oorzaak van autisme is, heeft het wel degelijk invloed op een kind met ASS. De manier waarop er met het kind wordt omgegaan, zal invloed hebben op zijn of haar ontwikkeling.

Er zijn verschillende psychologische of onderwijskundige behandelprogramma's. Dit kan individueel maar ook in groepsverband. Ze hebben allemaal de volgende drie doelen:

- ✓ Structuur brengen in de omgeving.
- ✓ Stimuleren van de normale ontwikkeling.
- ✓ Verminderen van problemen in het gedrag.

Medicatie:

Er is geen medicijn dat ASS geneest. Tot nu toe worden medicijnen gebruikt die voor andere stoornissen zijn bedoeld, zoals antipsychotica en antidepressiva. Dit om extreme emoties zoals boosheid of angst te remmen. Er is een waslijst aan medicatie die voorgeschreven kunnen worden. Omdat iedereen anders op een bepaald medicijn reageert, kan het voorkomen dat het voor de een direct werkt en een ander een aantal medicijnen moet uitproberen voordat hij of zij de juiste gevonden heeft. Vlak hierbij de bijwerkingen niet uit. Die kunnen variëren van overgewicht, suf gevoel, droge mond, duizelingen, verhoogde bloedsuiker-, vet-, cholesterol- en leverwaarden, verstoorde schildklier- en nierwerking, maagzuur, vermoeidheid, et cetera. Het is belangrijk om stil te staan bij de vraag of bij medicatie verslaving op de loer ligt.

Opvoeding:

Het opvoeden van een kind met ASS kan voor ouders/opvoeders een zware taak zijn. Wat kunnen ze doen om hun kind een veilige en vertrouwde basis te bieden?

- ✓ Structuur: het beste is een omgeving met weinig prikkels. Breng structuur aan in het leven van het kind. Zorg voor een dagplanning die duidelijk en overzichtelijk is. Als er een dag is waar situaties anders verlopen, bijvoorbeeld een verjaardag, bereid het kind voor zodat het niet voor verrassingen komt te staan. Als dat niet gebeurt, kan een leuk uitje of een gezellige dag onbedoeld in het water vallen. Probeer een omgang met mensen te creëren waar het kind zelf ook achterstaat en stel duidelijke grenzen.
- ✓ Eisen: hoe moeilijk het misschien ook is, pas de eisen aan je kind aan. Eis niet te veel van het kind maar ook niet te weinig. Denk aan eisen die te maken hebben met denken, voelen en gedrag. Probeer op een rustige en duidelijke manier uit te leggen waarom bepaalde gedragingen niet gewenst zijn. Leg niet te veel druk op het kind. Het is wat het is. Maak nooit tijdens een moment van frustratie de opmerking dat het kind dom is. Ten eerste is het kwetsend en ten tweede is het kind niet dom, alleen anders.
- ✓ Communicatie: praat in korte, eenvoudige en duidelijke zinnen. Draai niet om de boodschap heen. Hier kunnen personen met een vorm van ASS niet mee omgaan. Ze begrijpen dit niet.

Als we niet over kinderen praten, maar over volwassenen zijn er ook een aantal handvatten die kunnen helpen.

- ✓ Kennis en voorlichting: vergroot je kennis over ASS. Zorg ook dat mensen die belangrijk voor je zijn er genoeg over weten. Er zijn verschillende organisaties en websites waar je terecht kunt, bijvoorbeeld de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) en PAS Nederland (onafhankelijke belangenvereniging voor en door normaal tot hoogbegaafde volwassen personen uit het Autisme Spectrum).
- ✓ Lotgenotencontact: via de hierboven genoemde organisaties kun je in contact komen met lotgenoten. Het helpt om van andere mensen met autisme te horen hoe zij omgaan met de stoornis.
- ✓ Hulp vragen: zoek met je behandelaar, vrienden en familie uit hoe je het beste om kunt gaan met ASS. Dit is niet altijd makkelijk, hulp vragen is echter geen teken van zwakte.
- ✓ Bepaal zelf je verhaal: veel mensen schrikken van iemand met psychische klachten en reageren afwijzend. Bepaal daarom zelf wat je wel en niet vertelt. Vertel oppervlakkige kennis een beperkte versie en reserveer het complete verhaal voor mensen die dichtbij staan.

Aanvullende informatie:

Ondanks dat sommige van onderstaande termen niet officieel meer worden gebruikt is een uitleg hiervan onmisbaar in mijn optiek.

ASS (autisme spectrum stoornis): dit is de overkoepelende term die gebruikt wordt om verschillende vormen van autisme samen te vatten. Deze verschillende vormen zijn: de autistische stoornis (klassiek autisme), syndroom van Asperger en PDD-NOS (pervasieve ontwikkelingsstoornis niet anderszins omschreven).

Klassiek autisme (autistische stoornis, syndroom van Kanner): bij klassiek autisme of autistische stoornis zijn er beperkingen op het gebied van sociale interactie en communicatie. Herhalingen van bepaald typisch gedrag zijn kenmerkend en de persoon in kwestie heeft vaak interesse voor maar een of twee voorwerpen of activiteiten. Vaak is er in de kindertijd sprake van een taalachterstand en een verstandelijke handicap.

Enkele symptomen van een autistische stoornis zijn:

- ✓ Geen oogcontact maken.
- ✓ Niet delen van sociale en emotionele dingen.
- ✓ Geen relaties kunnen opbouwen met leeftijdgenoten.
- ✓ Achterstand in de taalontwikkeling of afwezigheid van taal.
- ✓ Herhaald taalgebruik of gebruik van eigenaardige woorden.
- ✓ Geen fantasiespel.
- ✓ Herhalende lichaamsbewegingen, bijvoorbeeld fladderen, draaien van hand of vinger of ingewikkelde bewegingen met het hele lichaam.
- ✓ Vaste rituelen of handelingen, bijvoorbeeld een vaste volgorde van aankleden of een vaste route naar de supermarkt.

Syndroom van Asperger: hierbij is er sprake van beperkte interessegebieden, herhalingsgedrag en problemen op het gebied van sociale communicatie en sociale interactie. Mensen met het syndroom van Asperger hebben een normale tot hoge intelligentie en geen taalachterstand, ook niet in de kindertijd.

Hans Asperger: het syndroom van Asperger is vernoemd naar de Oostenrijkse kinderarts Hans Asperger (1906-1980). Hij behoort samen met de Oostenrijks-Amerikaanse kinderpsychiater Leo Kanner tot de pioniers op het gebied van autisme-onderzoek. In 1944 publiceerde Asperger de resultaten van zijn onderzoek over een aantal jongens die hij omschreef als *kleine professoren*. De jongens maakten moeilijk vrienden en werden veelvuldig gepest. Ondanks dat hun taalontwikkeling prima verliep, vaak zelfs beter dan die van leeftijdgenoten, was het moeilijk om met hen een gesprek te voeren. Ook was hun taalgebruik opvallend volwassen voor hun leeftijd.

Asperger ontdekte nog veel meer bijzonderheden aan de jongens, zoals gebrek aan inlevingsvermogen, een houderige motoriek, een opvallend gebrek aan respect voor autoriteit, een grote belangstelling voor een specifiek onderwerp en een grote gevoeligheid voor zintuiglijke prikkels.

Asperger was ook erg onder de indruk van hun talenten, zoals oog voor detail. Hij noemde *a dash of autism* (een vleugje autisme) zelfs onmisbaar voor succes op het gebied van kunst en wetenschap. Een aantal van de jongens zou het in de maatschappij nog ver kunnen schoppen, zo voorspelde hij. Een van de jongens, Frits V., werd professor in de astronomie en corrigeerde een fout in het werk van Isaac Newton.

Asperger stond lange tijd vooral bekend om zijn humane en optimistische kijk op kinderen met ontwikkelingsproblemen.

Het syndroom van Asperger werd in 1992 opgenomen in de *International Classification of Diseases* (ICD) van de World Health Organisation (WHO). De komst van de diagnose syndroom van Asperger veranderde het beeld van autisme ingrijpend. Voor die tijd kregen vooral mensen met een verstandelijke beperking een autisme-diagnose. Dankzij de nieuwe diagnose drong het langzaam tot de maatschappij door dat óók mensen met een normale tot hoge intelligentie autisme kunnen hebben. Inmiddels is bekend dat de meeste mensen met autisme een normale tot hoge intelligentie hebben.

PDD – NOS (pervasive developmental disorder not otherwise specified): dit is een soort *rest* categorie voor mensen wel de kenmerken van autisme hebben, maar niet genoeg voor de diagnose klassiek autisme of Asperger. PDD-NOS wordt ook wel een informatieverwerkingsstoornis of sociale communicatiestoornis genoemd. Er zijn problemen op sociaal gebied, maar er is niet zozeer sprake van beperkte en repetitieve gedragspatronen, interesses of activiteiten. Het is zo dat mensen met PDD-NOS minder moeite hebben met het verwerken van prikkels dan personen met een andere vorm van ASS. Zoals bij andere vormen van ASS kunnen bij personen met PDD-NOS de kenmerken per persoon verschillen.

- ✓ Teruggetrokken: je maakt moeilijk contact met anderen en gaat ook niet in op pogingen tot contact van anderen.
- ✓ Passief: je maakt uit jezelf geen contact met anderen, maar gaat wel in op anderen.
- ✓ Actief maar onhandig: je maakt wel contact met anderen en reageert ook op hen, alleen doe je dit op een vreemde of onhandig manier.

MCDD (meervoudige complexontwikkelingsstoornis of multiple complex developmental disorder): MCDD is nog niet officieel opgenomen in het handboek van psychische stoornissen maar de term wordt al wel gebruikt door behandelaren. Personen met MCDD hebben problemen met het beheersen van hun emoties en gedachten. Hierdoor wordt een beetje boos, een woede-uitbarsting en angst zet zich om in blinde paniek. Ook uit het zich in het onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid, van de hak op de tak springen en onlogische gedachtegangen. Vaak zijn er wel sociale vaardigheden maar is er geen interesse tot sociale interactie en worden er geen vriendschappen gesloten. De wereld is geen veilige haven, in de huiselijke omgeving zal de situatie nog houdbaar zijn, echter zodra de situatie onoverzichtelijk wordt, kan er niet meer goed worden omgegaan met gedrag en/of emoties. Vaak is er sprake van stemmingswisselingen zonder aanwijsbare oorzaak en hebben personen met MCDD een zeer lage frustratietolerantie. Men is nog aan het bakkeleien of MCDD bij ASS hoort of dat het een aparte (angst) stoornis is.

Feiten en fabels over ASS:

Fabel: personen met ASS ervaren geen emoties of hebben ze in het geheel niet.

Feit: personen met ASS ervaren wel degelijk emoties, echter kunnen ze de emotie vaak zelf niet benoemen/plaatsen en weten ze vaak niet wat ze er mee aan moeten.

Fabel: alle personen met ASS lijken op Charlie Babbitt, het karakter uit de film "Rain Man".

Feit: het karakter uit de film "Rain Man" is een enkel voorbeeld van een persoon met een vorm van ASS.

Fabel: in het algemeen hebben personen met ASS geen behoefte aan genegenheid.

Feit: er zijn genoeg personen met ASS die daadwerkelijk hunkeren naar liefde en genegenheid.

Fabel: personen met ASS hebben een zeer beperkt gevoel voor humor.

Feit: personen met ASS hebben vaak een ander gevoel voor humor dan personen zonder ASS.

Fabel: personen met ASS zijn niet in staat om betekenisvolle, sociale relaties te vormen.

Feit: hoewel veel personen met ASS moeite hebben met sociale interactie, kunnen ze nauwe sociale relaties hebben.

Fabel: personen met ASS zijn agressief.

Feit: personen met ASS zijn absoluut niet agressief of gevaarlijk. Als iemand met ASS boos wordt, komt dit vaak voor uit onbegrip of het niet kunnen verwoorden van emoties. Een woedeaanval is dus puur onvermogen.

Fabel: van ASS kun je genezen.

Feit: met ASS valt (prima) te leven mits er goede begeleiding en begrip is.

Vaccinatie en ASS:

Het verhaal dat vaccinatie tot ASS leidt, is de wereld in geholpen door de Britse arts Andrew Wakefield. Hij pretendeerde dat inenting symptomen van ASS kon veroorzaken. Om een lang verhaal kort te maken: de conclusies van Wakefield werden ontkracht en de arts werd geroyeerd. Uit meerdere onderzoeken bleek dat zijn conclusie onjuist was en dat hij groot financieel belang had bij de uitkomst. Ook had hij blijkbaar ingrijpende en onnodige ingrepen gedaan bij kinderen met ASS.

Ondanks herhaaldelijke ontkrachting van de stelling blijft hij toch hardnekkig de kop opsteken. Dit kan komen omdat ouders zelf steeds meer internet raadplegen omdat ze bij het consultatiebureau geen antwoord krijgen op hun vragen. Hierom zijn medewerkers van consultatiebureaus bijgeschoold om ouders beter te kunnen informeren. In Nederland is verplichting tot inenting nog niet aan de orde maar het is wel zo dat door een lagere opkomst er meer kinderen ziek worden. Groepsimmunitet is belangrijk. Hoe meer mensen immuun zijn voor een bepaalde ziekte, hoe kleiner de kans op verspreiding en mutatie.

Een ASS diagnose wordt tegenwoordig vaak tussen het eerste en tweede levensjaar gesteld. Dit is in ongeveer dezelfde periode dat de eerste inenting plaatsvindt. De conclusie is dan snel getrokken. Uit uitgebreid wetenschappelijk onderzoek, dat o.a. door de Gezondheidsraad is beoordeeld, blijkt dat bij kinderen die geen inenting krijgen net zo vaak ASS wordt geconstateerd als bij kinderen die wel gevaccineerd zijn. Een link naar dit onderzoek is bijgevoegd in de bronvermelding.

Of deze conclusie klopt, of onderzoeken goed of slecht zijn uitgevoerd, geloofwaardig en waar zijn laat ik in het midden. Het is zorgelijk te noemen dat steeds minder ouders hun kinderen laten vaccineren en daardoor bepaalde ziektes meer de kop op steken om maar niet te spreken over de verdeeldheid die hierover ontstaat. Kinderen die niet gevaccineerd zijn, worden geweerd, zij het bij de opvang of op een kinderveestje. Wachten we totdat het maatschappelijke welzijn in het geding komt of ondernemen we eerder actie? Hoe overtuig je iemand die zijn conclusie al getrokken heeft? Door goede en kloppende informatievoorziening.

“Ik ben genezen.”

Met Y. ontstond tijdens het interview een interessante discussie. ASS wordt gezien als een psychiatrische stoornis die niet te genezen is. Y. ziet dit, in zijn geval, anders. Hij vertelde me dat hij door een ontzettend diep dal is gegaan. Zijn leven met autisme is allesbehalve over rozen gegaan en bij tijd en wijle dacht Y. dat hij het niet ging redden. Hij zat in de knoop met zichzelf, wilde en kon geen hulp vragen en kreeg geen begrip van zijn omgeving.

Uiteindelijk kreeg hij zo'n hekel aan zijn eigen handicap dat hij beseftte dat het zo niet langer kon en dat hij actie moest ondernemen. Hij ging werken aan de dingen die hem in de weg stonden, accepteerde en vroeg uiteindelijk toch om hulp. Door hard werken is hij geworden tot wie hij nu is. Hij kan normaal functioneren en heeft een fijne relatie. Zijn ASS is voor hem inmiddels te vergelijken met zijn bril. Niet meer dan een klein ongemak. Soms niet handig, maar er valt mee te leven.

Uit wetenschappelijk oogpunt is Y. niet genezen. Hij heeft geleerd met zijn stoornis om te gaan. Y. ziet dit echter anders. Hij legt uit dat hij van ver gekomen is. Hij heeft een berg, zo niet bergen, beklommen om te komen waar hij nu is en wie hij nu is. Y. zegt met oprechte overtuiging dat hij genezen is en met de inzet, het doorzettingsvermogen en koppigheid waarmee hij zijn doel heeft bereikt kan ik daar alleen maar bewondering voor hebben en voel ik niet de behoefte deze overtuiging de kop in te drukken.

De Natuurgeneeskundige visie

- ✓ Vitamine B6:
Hoewel de volgende informatie (nog) niet wetenschappelijk bewezen is, is er onderzoek gedaan naar de behandeling van ASS met vitamine B6. Vitamine B6 is belangrijk voor de stofwisseling, vooral voor de afbraak en opbouw van aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten. Vitamine B6 reguleert de werking van bepaalde hormonen en is nodig voor de groei, de bloedaanmaak en een goede werking van het immuunsysteem en het zenuwstelsel. Onderzoeken hebben positieve resultaten opgeleverd maar overmatig gebruik van vitamine B6 kan negatieve bijwerkingen hebben. Magnesium kan de negatieve bijwerkingen van vitamine B6 neutraliseren en de werking ervan versterken. Tussen 30 en 40% van de patiënten in de studies toonde een belangrijke verbetering. Er was beter oogcontact, minder driftig gedrag, meer interesse in de wereld rondom hen, minder woede-uitbarstingen en meer spraak.

- ✓ Eiwitten:
Bij ASS spelen vaak een aantal problemen een centrale rol. Ten eerste hebben veel personen met ASS een tekort aan een lichaamseigen eiwit genaamd metallothioneïne. Dit eiwit zorgt ervoor dat het zware metalen kan binden en uitscheiden. Als er een tekort is aan dit eiwit heb je dus een probleem met het uitscheiden van zware metalen. Deze hopen zich op in het lichaam, met alle gevolgen van dien. Oestrogeen (een vrouwelijk hormoon) zorgt voor extra aanmaak van dit eiwit. Hierin ligt ook een verklaring waarom er drie tot vier keer zoveel jongens dan meisjes ASS hebben. Ook komen we in vergelijking tot vroeger veel meer in aanraking met zware metalen, denk aan uitlaatgassen, aluminium in verpakkingen en dergelijke. Hier kan een oorzaak liggen in de grote toename van mensen met ASS. Metallothioneïne heeft ook nog andere functies, zoals het helpen ontwikkelen en de werking van het immuunsysteem. Het is daarnaast onmisbaar bij de ontwikkeling van de zenuwcellen in de hersenen. Ook beïnvloedt het de smaak- en structuurwaarneming van het voedsel in de mond, waardoor eetproblemen kunnen ontstaan.

- ✓ Magnesium:
Magnesium is een onmisbaar mineraal voor het menselijk lichaam en essentieel voor een goed functioneren. Het is vooral bekend om zijn werking bij stress en op het evenwicht tussen zenuwstelsel en spieren. Men vindt ongeveer 50% van het magnesium in het lichaam terug in de beenderen en het gebit. Het resterende deel zit in de spieren, de lever en andere weke delen. Magnesium wordt uitgescheiden door de nieren. Men krijgt magnesium vooral binnen door het eten van voedingsmiddelen die rijk zijn aan dit mineraal, zoals bijvoorbeeld chocola, amandelen, dadels, gedroogde vijgen, tarwekiemen, hazelnoten en walnoten. Een slecht voedingspatroon is waarschijnlijk medeoorzaak van een magnesiumtekort bij een groot deel van de Europese bevolking. Wat overigens maar weinig mensen weten, is dat in veel gevallen een chronisch magnesiumtekort een genetische oorzaak heeft. Slechts een derde van het magnesium wat door voeding het lichaam binnenkomt wordt door de darm geabsorbeerd. De rest wordt verwijderd via de ontlasting. Aanvullen van magnesium kan door het nemen van voetenbaden, gebruik van magnesiumolie of het slikken van magnesiumtabletten.

Een tekort aan magnesium:

Een gebrek aan magnesium kan o.a. ontstaan door slechte voeding, slechte opname in de darmen, een verhoogde uitscheiding door de nieren als gevolg van het te veel nuttigen van alcohol. Ook stress in meerdere vormen kan leiden tot een verhoogd verlies aan magnesium door de nieren. Te denken valt aan fysieke stress als gevolg van zware sportieve prestaties, emotionele stress als bij ziekte, ongeval of sterfgeval en stress als gevolg van allerlei spanningen in het dagelijkse leven. Magnesiumtekort kan leiden tot uiteenlopende klachten. Dit begint meestal met pijn in de voeten, spierkrampen en/of lusteloosheid. Als men de klachten negeert, kunnen er ernstiger aandoeningen ontstaan. Magnesiumtekort wordt in verband gebracht met depressies, maar ook met hart- en vaatziekten en reumatische aandoeningen. Een gebrek aan magnesium kan hartkloppingen veroorzaken.

Robert Burn, directeur van het Autistisch Centrum in Llanelli in het Verenigd Koninkrijk, geeft aan dat men dient te overwegen om magnesium in te zetten als preventiemiddel en als behandeling bij ASS. Magnesium lijkt dan ook kennelijk onmisbaar te zijn voor en tijdens de zwangerschap.

Enkele positieve effecten van magnesium zijn:

- ✓ laat kramp verdwijnen
- ✓ versterkt het zenuwstelsel
- ✓ verbetert stressweerstand
- ✓ helpt bij het oplossen van bloedstolsels
- ✓ zorgt voor de aanhechting van calcium op de botten
- ✓ verbetert het geheugen
- ✓ helpt bij chronische vermoeidheid (CVS)
- ✓ werkt preventief tegen ouder worden

Magnesium is te verkrijgen als supplement (MetaRelax) en zit in een bepaald soort zeezout.

- ✓ Voedselallergieën:

Mensen met ASS zijn vaak overgevoelig voor gluten en/of melk. Hierdoor kan een ernstige verstoring in de darmen optreden. Dit moet niet onderschat worden, het kan een immense uitwerking hebben op de rest van het lichaam en ons functioneren. Zo wordt serotonine voor 95% aangemaakt, niet in onze hersenen maar in het darmkanaal. Serotonine heeft invloed op stemmingen, eten, slapen, seksueel gedrag en het dagritme. Een verstoorde darmfunctie kan invloed hebben op de aanmaak van serotonine en daardoor kan een gevoel van neerslachtigheid ontstaan of erger, een depressie. Ook kunnen darmklachten ernstige vermoeidheidsklachten met zich meebrengen. Wellicht kan een aangepast dieet een positief effect hebben.

- ✓ Mindfulness:

Tai Chi:

Dit is een Chinese bewegingskunst en wordt beoefend voor zijn gezondheid bevorderende eigenschappen. Tai Chi kan rust in het hoofd brengen. Door je af te sluiten van de omgeving (wat soms wenselijk is) en bezig te zijn met de ademhaling kan er energie opgebouwd worden en komt er algemene rust.

De link hieronder brengt verwijst naar het YouTubekanaal van Tai Flow en is te volgen voor beginners en gevorderden. Het gaat bij Tai Chi om de beweging in combinatie met de ademhaling. Let op: Engels gesproken.

<https://www.youtube.com/watch?v=cEOS2zoyQw4>

De volgende link brengt bij de oefening: "De vijf elementen Tai Chi". Deze is vrij eenvoudig en kan ongetwijfeld na een paar keer uit het hoofd gedaan worden.

<https://www.youtube.com/watch?v=zIHLJeWNOu0>

Meditatie:

De volgende links zijn geleide meditaties voor het loslaten van emoties, het reinigen van het aura en energetische reiniging bij hoog gevoeligheid. Door diep te mediteren kunnen er inzichten komen waar men verder mee kan. Dit is maar een kleine greep uit een grote verscheidenheid aan meditaties die overal te vinden zijn. De geleide meditaties van Wibo Koole zijn aan te raden en men vindt deze op Spotify.

<https://www.youtube.com/watch?v=iU8Zw3di8Xw>

<https://www.youtube.com/watch?v=vtInT3CHEgq>

<https://www.youtube.com/watch?v=FF9PyeeGBdc>

Yoga:

Yoga is een woord afkomstig uit het Sanskriet (Oud-Indiaas), In het Nederlands zouden we het woord kunnen vertalen als **verbinden**. Het **verbinden** slaat op het verenigen van lichaam en geest, dit kunnen we doen door middel van de ademhaling. Yoga is niet alleen een aantal fysieke houdingen en oefeningen om je lichaam sterker en gezonder te maken. Sterker nog, de houdingen zijn slechts een onderdeel van yoga. De achterliggende gedachte is dat yoga, traditioneel gezien, als doel heeft om je een beter en gelukkiger leven te geven. Een filosofie/levensstijl die je stilte, vrede en geluk brengt. Yoga is vandaag de dag ontzettend populair en is vrijwel overal te beoefenen.

✓ Communicatietrainingen:

Mensen met ASS hebben vaak problemen met gevoelens van anderen en met die van zichzelf. Als ze gevoelens in het algemeen niet begrijpen is het niet vreemd dat ze deze gevoelens niet kunnen interpreteren en als ze deze niet kunnen interpreteren, weten ze niet wat ze met die informatie moeten. Een communicatietraining kan bijdragen aan het begrijpen en reageren op gevoelens en lichaamstaal van anderen. Dat kan een uitkomst bieden. Zo kan er ook inzicht komen in het eigen gevoelsleven.

✓ Beweging:

Logisch of niet: bewegen is belangrijk! Iedere dag in de sportschool zitten is werkelijk niet nodig. Iedere dag een half uur wandelen in de buitenlucht doet een mens goed en uitwaaien kan letterlijk én figuurlijk heel verfrissend zijn.

✓ Alexander Techniek:

De Alexander Techniek is een bewegingsleer gericht op het (her) vinden van je natuurlijke balans en coördinatie. Ieder mens is van nature uitgerust met een verfijnd balansmechanisme. Bij een juist functioneren zorgt dit mechanisme voor een moeiteloze coördinatie bij alles wat je doet. Ondoelmatige en meestal onbewuste spanningspatronen kunnen ervoor zorgen dat de balans verstoord raakt. De Alexander Techniek maakt je bewuster van je denken, je motoriek en je ademhaling. Samen met een leraar oefen je in het *gewaar worden van jezelf*. Je leert onnodige (spier) spanning herkennen en loslaten. Het herstellen van de natuurlijke balans tussen hoofd en ruggengraat vormt hierbij een belangrijk uitgangspunt. De ontspanning die dit teweegbrengt, heeft als effect dat je efficiënter gebruik gaat maken van je lichaam en zo een betere beheersing krijgt over al je bewegingen.

Omdat de Alexander Techniek van binnenuit werkt, hebben de vaardigheden die je leert niet alleen een positief effect op je lichaamshouding, maar ook op allerlei aanverwante zaken. Denk aan een hogere mentale alertheid, makkelijker spreken in het openbaar en een betere nachtrust. Je bent beter in balans, waardoor je in staat bent om optimaal gebruik te maken van je eigen kracht. De Alexander Techniek vormt zo een uitstekende basis voor elke fysieke en mentale activiteit.

Een belangrijk onderdeel van deze techniek is het inbouwen van rustmomenten. Dit houdt in dat je jezelf aanwent om niet direct te reageren op een manier zoals je dat zou doen vanuit je gewoonte. In plaats daarvan train je jezelf in het nemen van korte pauzes. Daardoor ontstaat er meer keuzevrijheid over hoe en op welke manier je jezelf aanstuurt. Ingesleten gewoontepatronen in je denken en bewegen kunnen op deze manier doorbroken worden. Overbodige spierspanning laat je los. Zo verbetert je coördinatie en beweeg je uiteindelijk efficiënter.

✓ Een laatste opmerking:

Wees niet te streng voor jezelf. Wat vandaag niet lukt, lukt morgen misschien wel. Leg de lat niet te hoog, niet voor jezelf maar ook niet voor een ander. Doe je best, beter hoeft niet.

“Ik wil mezelf niet verliezen.”

Y. heeft een duidelijk standpunt over het gebruik van medicatie.

'Het is meestal antidepressiva wat je voorgeschoteld krijgt. Ten eerste vlakt het je af. Dat is weliswaar de bedoeling zodat emoties onder controle gehouden worden, maar het maakt je letterlijk suf. Daar concludeer ik uit dat je dan jezelf niet meer bent. Nee, daar voel ik niet veel voor, om van de waslijst aan bijwerkingen maar niet te spreken. Daarbij komt dat het ook nog eens een verslaving kan worden. Stel, ik besluit dat ik na jarenlang gebruik wil stoppen. Dat kan niet zomaar. Medicijngebruik moet afgebouwd worden en misschien is het lichaam er dan zo erg aan gewend geraakt dat het niet meer zonder kan. Als ik eraan denk dat ik dan terugval naar de periode voor het gebruik van het medicijn, ben ik, denk ik, liever dood. Het is gewoon troep waarmee je je lichaam vergiftigt. Er zullen ongetwijfeld mensen zijn die hier anders over denken maar ik doe het liever zelf, dan maar niet de makkelijke weg.'

Ik besloot S. aan de tand te voelen over dit onderwerp. Hij slikt een kleine hoeveelheid antidepressiva. Ik vroeg me af hoe hij tegenover dit onderwerp staat. Uit zijn antwoord kon ik opmaken dat hij hier nog nooit echt bij stil heeft gestaan. De medicatie die hij slikt is een kleine dosis en S. heeft niet het idee dat hij door de medicatie een ander persoon is. Het haalt de scherpe kantjes ervan af en dat is prettig.

De metafysische visie

De chakra's:

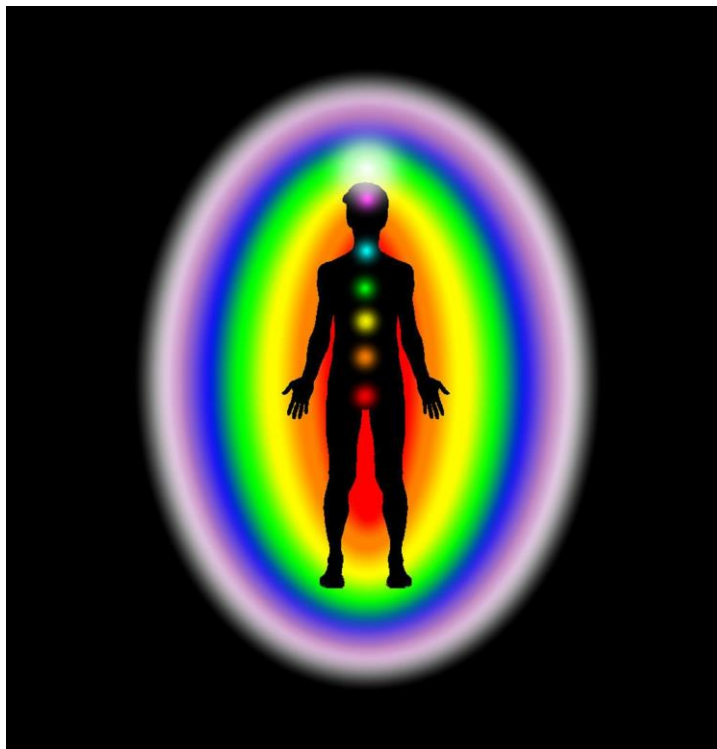
In de baarmoeder ontwikkelen onze chakra's zich van zeven naar een. Na de geboorte draait dit om en gaat de ontwikkeling verder van een naar zeven (zie uitleg bladzijde 22). De ontwikkeling van kosmische energie (vormloos) naar een vaste vorm (van chakra zeven naar chakra een) moet niet onderschat worden. Het is een ingrijpende verandering die weerstand met zich mee kan brengen. Personen met ASS hebben doorgaans moeite met aarden, sociale interactie en relaties. Het kan zijn dat in de transformatie van kosmische energie naar de vaste vorm op aarde een zogenaamde kink in de kabel is gekomen. De persoon met ASS is nooit echt geland en mist daardoor een aantal eigenschappen om hier goed te kunnen functioneren. Daardoor is het goed mogelijk dat door hypnose en of meditatie teruggedaan kan worden naar de tijd van voor de geboorte waardoor er bepaalde inzichten komen. Door de eigen handel en wandel te begrijpen kan er meer rust komen waar vanuit verder gewerkt kan gaan worden.

Met het oog op bovenstaande uitleg heb ik navraag gedaan bij de cliënten over hun geboorte.

- ✓ Een van hen had een terugkerende droom waarbij zij steeds maar weer de behoefte voelde terug te willen naar de geborgenheid van de baarmoeder.
- ✓ Een andere cliënt was gedwongen op een bepaalde datum *gehaald* en heeft daarmee het gevoel dat ze nooit de kans heeft gekregen geboren te worden wanneer zij het wilde.

De aura:

Als de aura niet goed is *afgesteld* en er geen filter is, kan er te veel vervuilende informatie of kunnen prikkels binnenkomen. Als de persoon met ASS leert om zijn of haar aura te bewaken en regelmatig te reinigen kan dit ook een hoop rust brengen. Begeleiding is hierin belangrijk. Als de persoon in kwestie dit moeilijk vindt, kan een geleide meditatie of geleide visualisatie uitkomst bieden.



Toelichting op de chakra's en de aura:

Om elk mens zit een energieveld. Het laat je persoonlijke uitstraling zien en geeft ons de mogelijkheid om met de omgeving te communiceren. De kracht die achter de fysieke verschijningsvorm van het lichaam werkzaam is, bestaat uit een energiesysteem zonder welke het lichaam niet kan functioneren. Dit energiesysteem bestaat uit een aantal componenten waarvan de chakra's een onderdeel vormen.

Het totale systeem bestaat volgens de Indiase energieleer uit auralagen en chakra's (zie tekening blz. 21). Via de chakra's neem je energie op uit je omgeving en zend je energie uit naar je omgeving. Ook neem je energie op uit de aarde en de kosmos. De energie van de chakra's voedt het lichaam. Ze zijn een schakel tussen ons energetische en lichamelijke zijn.

- ✓ Chakra 1: rood, wortelchakra, veiligheid/vertrouwen.
- ✓ Chakra 2: oranje, heiligbeen, creativiteit, seksualiteit, speelsheid.
- ✓ Chakra 3: geel, zonnevlecht, sterke persoonlijkheid, ideeën en verlangens omzetten in daden, duurzame relaties aan gaan.
- ✓ Chakra 4, groen, hart, enthousiasme, zelfwaardering, onvoorwaardelijke liefde.
- ✓ Chakra 5: blauw, keelchakra, communicatie, zelfreflectie, luisteren.
- ✓ Chakra 6: indigo, derde oog, helderziend, diep inzicht, visualisatie, gedachtekracht, intuïtie.
- ✓ Chakra 7: violet of wit, kruin, verlichting, een zijn met je goddelijke oorsprong.

De aura is een energieveld wat in zeven verschillende lagen is verdeeld en reikt van in het lichaam tot ver daar buiten. Alle lagen zijn met elkaar verbonden. Hieronder vier belangrijke auralagen die bereikt kunnen worden tijdens een behandeling.

- ✓ 1e auralaag: etherische laag, alle fysieke problemen.
- ✓ 2e auralaag: alle emotionele problemen (liefde, opwinding, plezier, woede).
- ✓ 3e auralaag: alle mentale problemen, intelligentie en wijsheid.
- ✓ 4e auralaag: zingevingsproblemen.

”Aan mijn opvoeding heeft het niet gelegen.”

Y. heeft naar eigen zeggen weinig tot geen begeleiding gehad in zijn jeugd jaren met betrekking tot zijn ASS en hoogbegaafdheid.

'Dit heeft mijn ontwikkeling enorm vertraagd. Als er op jonge leeftijd genoeg en goed aandacht aan mij, mijn ASS en hoogbegaafdheid was besteed, durf ik te beweren dat ik er voor mijn pubertijd geen last meer van had gehad. Helaas was dit niet het geval. Ik werd afgeschilderd als dom omdat ik niet goed kon lezen, spellen en hoofdrekenen. Omdat ik anders was, werd ik gepest waar ook totaal geen aandacht aan werd geschonken.

Nee, dat ze tegenwoordig op iedereen stempels zetten, is misschien niet goed, maar ik weet zeker dat ik met een fatsoenlijke diagnose er nu heel anders voor had gestaan. Dan had ik waarschijnlijk hetzelfde bereikt, maar eerder. Ik vind het soms nog steeds lastig dat het zo gegaan is, maar het is niet anders. Een goede diagnose kan iemand helpen, daar ben ik van overtuigd.'

De Chinese visie

In het kort:

- ✓ Aangezien personen met ASS met deze aandoening geboren worden, is het een constitutioneel probleem. Het probleem is niet aanwijsbaar dus betreft het een orgaanprobleem. In dit geval de nier omdat hier de constitutie bij hoort.
- ✓ ASS is zoals eerder besproken niet te genezen, maar de kwaliteit van leven kan verbeterd worden door de symptomen aan te pakken. Dit kan op veel verschillende manieren.

Behandelplan:

Meridianen:	Westers:
Nieren/blaas	Zones van het hoofd
Nieren/blaas	Ontspanning
Nieren/blaas	Nier en blaas
Nieren/blaas	Lymfe
Energetisch:	Auramassage of chakramassage

Motivatie:

- ✓ ASS ontstaat tijdens de groei in de baarmoeder, je krijgt het al voor je geboorte mee. Het zit dus in je constitutie. Dit hoort bij de nier dus dit is mijn motivatie om voor het nier/blaas koppel te kiezen. Ook huist er in personen met autisme vaak angst.
- ✓ ASS is een psychische aandoening die zich in het hoofd bevindt. Dit is de locatie waar de klacht zit dus daarom kies ik voor de zones van het hoofd. Bij personen met ASS is rust vinden erg belangrijk. Ik denk ook dat een arts rust zou aanraden. Dit is de motivatie voor de tweede westerse massage. De ontspanningsmassage.
- ✓ Daarna kies ik voor de zones van de nieren en blaas. Bij de eerste twee massages kunnen veel afvalstoffen vrijkomen. Ik denk dat het verstandig is, alvorens verder te gaan, het lichaam te reinigen.
- ✓ Personen met ASS hebben zoals eerder aangegeven in meer of mindere mate last van een aantal symptomen. Symptomen zoals depressie en onzekerheid spelen vaak een rol. Om de gehele kwaliteit van leven op te krikken, kies ik voor de zones van de lymfe op de vierde plaats. De lymfe, ook wel *drager van het licht* genoemd, zal de cliënt helpen bij de depressieve gevoelens en meer waardering voor zichzelf geven. Meer zelfvertrouwen en zelfwaardering. Bij deze mensen schort het hier nogal eens aan.
- ✓ Als energetische massage kies ik voor de chakramassage. In alle chakra's zit iets wat de persoon met ASS kan sterken.
 - ✓ Chakra 1: overleven (de persoon met ASS doet niets anders dan de hele dag overleven).
 - ✓ Chakra 2: emoties (vaak heeft de persoon met ASS moeite met emoties op verschillende niveaus).
 - ✓ Chakra 3: levenskracht (de persoon met ASS heeft het over het algemeen zwaar omdat hij of zij anders wordt gezien dan anderen dit o.a. kan resulteren in een laag zelfbeeld).
 - ✓ Chakra 4: onvoorwaardelijke liefde voor jezelf (hier hebben personen met ASS over het algemeen moeite mee). Warmte: personen met ASS zijn vaak afstandelijk(er).
 - ✓ Chakra 5: communicatie (personen met ASS hebben vaak moeite met communiceren).
 - ✓ Chakra 6: jezelf naar een hoger plan trekken en aan de slag gaan met je eigen aandoening kan heel lastig zijn. Daar is dieper inzicht voor nodig.
 - ✓ Chakra 7: meditatie, bewust zijn en stil zijn is iets wat een persoon met autisme nodig heeft. Rust in het hoofd zodat overprikkeling niet de boventoon gaat voeren.

Bij de laatste massage, de chakramassage, wil ik een kanttekening plaatsen. Deze massage is naar mijn mening het waardevolst van het hele behandelplan. Dit omdat deze massage het hele spectrum omvat waar een persoon met ASS last van kan hebben. Omdat de hoofdklacht (of de klacht waar hij of zij het meeste last van heeft) bij iedere persoon met ASS anders kan zijn is het lastig om een behandelplan te maken wat op iedere persoon met ASS van toepassing is. De chakramassage kan algemeen ingezet worden bij iedere persoon met ASS, mocht hij of zij niet goed aan kunnen geven wat er loos is of als er meerdere (hoofd) klachten tegelijk zijn.

Alternatief:

Het is algemeen bekend dat personen met ASS het vaak niet (altijd) prettig vinden om aangeraakt te worden. Ik denk dat het behandelplan zoals hierboven besproken losgelaten kan worden en er uitsluitend met energetische massages gewerkt kan worden om de kwaliteit van leven voor een persoon met ASS te verbeteren. Ik voeg de auramassage en metamorfosemassage toe. Ook dan worden de verschillende facetten aangepakt die het leven van de persoon met ASS minder aangenaam maken.

- ✓ Etherische laag: fysieke gewaarwordingen, *ik voel mijn lichaam*. Moeite met aanraking, moeite met zijn of haar eigen lichamelijkeheid.
- ✓ Emotionele laag: persoonlijke emoties. Moeite met emoties (eigen emoties maar ook die van een ander).
- ✓ Mentaal: persoonlijk denken, *ik denk* (hartorgaan). Moeite met het EQ (emotioneel quotiënt). Zich niet kunnen verplaatsen in een ander, weinig empathisch vermogen.
- ✓ Spirituele laag: ik voel menselijke liefde (ik-jij emoties). Diepere laag ontdekken wat emoties betreft.

Deze massage brengt de cliënt tot rust op een diepere laag. Er ontstaat geen stress bij de gedachte aangeraakt te worden (op een paar fysieke grepen na) en doordat er dieper ontspand wordt, blijft er meer energie over voor andere dingen. Dus: minder irritatie, frustratie en overprikkeling en minder kunnen doen omdat het hoofd al zo vol zit.

Ik sta zelf achter deze benadering omdat er vaak meerdere klachten zijn die aangepakt kunnen worden. Bij mensen met ASS kan ik me voorstellen dat de neerwaartse spiraal, *de weg van ziek zijn*, zich bij hen manifesteert.

- ✓ Afdwalen van de bestemming (je bent anders dan anderen).
- ✓ Belemmerende gedachten (wat kan ik en wat wil ik).
- ✓ Emoties van woede (niet geholpen worden, geen hulp durven vragen, niet goed weten hoe je aan moet geven wat er mis is).
- ✓ Eenzaamheid en verdriet (niet geaccepteerd worden omdat je anders bent dan de rest).
- ✓ Ongezonde levensstijl (je trekt je terug, hebt weinig tot geen sociale contacten meer en gaat derhalve ongezond eten, je blijft binnen zitten en heb dus ook weinig beweging).

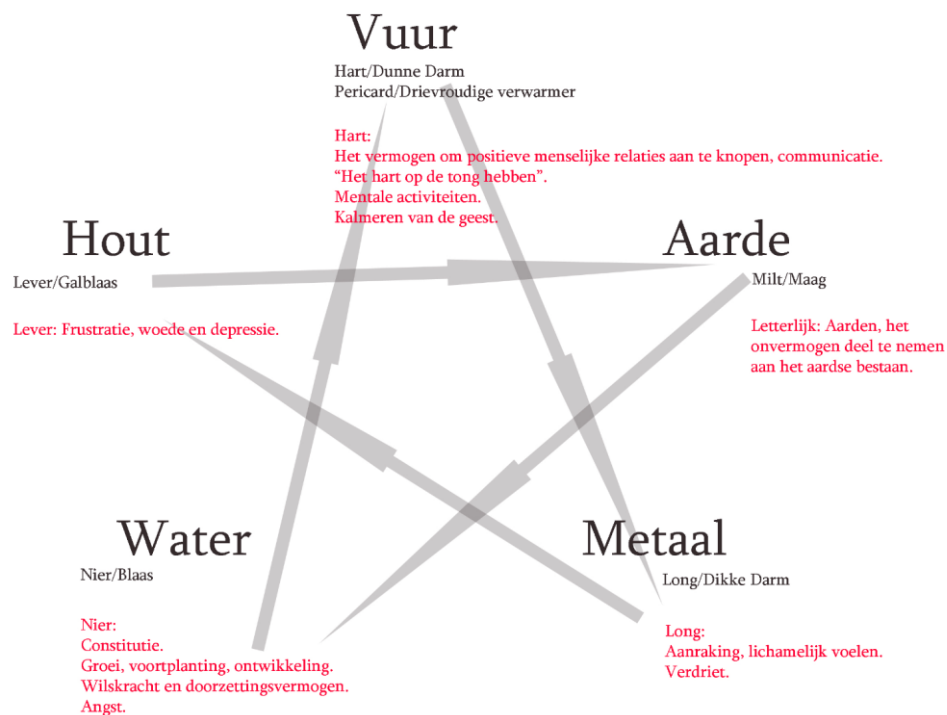
Een voorzichtige benadering lijkt me hier op zijn plaats door te beginnen met minder fysieke aanraking. Mocht er later de behoefte zijn om specifieke problemen aan te pakken kan dat altijd nog. De cliënt is dan meer gewend aan aanraking en er is dan al wat rust gecreëerd waardoor er verder gewerkt kan worden.

Als afsluitende massage is de metamorfosemassage inzetbaar. De cliënt heeft een aantal massages ondergaan, wellicht met een aantal aanvullende adviezen. Daarna kan hij of zij verder en door de metamorfosemassage wellicht tot nieuwe inzichten komen.

Kortom:

- ✓ Auramassage (2x)
- ✓ Chakramassage (2x)
- ✓ Metamorfosemassage (1x)

ASS gezien vanuit de vijf elementenleer:



Vuur:

- ✓ Personen met ASS hebben vaak het hart op de tong. Ze zeggen vaak letterlijk wat ze denken. Voor sommige mensen kan dit bot overkomen maar voor de persoon met ASS is dit duidelijke taal, iets waar ze zelf ook behoefte aan hebben.
- ✓ Vaak hebben ze moeite met het aanknopen van relaties en vriendschappen. Communicatie is vaak een heikel punt. Mensen met ASS vinden het praten over 'koetjes en kalfjes' vaak lastig omdat ze het principe niet begrijpen.
- ✓ De geest is vaak overprikkeld, de hersenen draaien overuren.

Aarde:

- ✓ Letterlijk: Het onvermogen deel te nemen aan het aardse bestaan. Dit wordt verder uitgelegd in de metafysische betekenis van ASS.

Mentaal:

- ✓ Aanraking en dus het lichamelijk voelen vormt vaak een probleem. Soms wordt het geven van alleen al een hand aan een onbekende ervaren als letterlijk pijnlijk.
- ✓ Verdriet speelt regelmatig een rol. De persoon heeft ASS en wordt niet begrepen door zijn of haar omgeving.

Water:

- ✓ ASS zit in de constitutie en ontstaat in de baarmoeder. De symptomen beïnvloeden de groei, voortplanting en ontwikkeling. Personen met ASS hebben vaak het idee dat ze aan het overleven zijn, daar zijn wilskracht en doorzettingsvermogen voornodig.
- ✓ Personen met ASS hebben zijn vaak angstig. Angstig voor bijvoorbeeld een nieuwe situatie waarop ze geen invloed hebben.

Hout:

- ✓ Frustratie, woede en depressie kunnen in een adem genoemd worden. Depressie door onbegrip en sociaal isolement, frustratie omdat een situatie niet begrepen wordt of degene met ASS niet weet hoe er mee omgegaan moet worden, iets wat dan verder escaleert in woede.

”Liever autisme.”

Ik had het met Y. over het vraagstuk wel of niet vaccineren. De discussie hierover is beladen omdat sommige bronnen beweren dat vaccineren autisme zou veroorzaken. Y. vertelde dat hij niet gelooft dat vaccinaties autisme veroorzaken. Hij vindt zelfs de discussie niet ter zake doen omdat hij iedereen de volgende vraag wil stellen: 'Heb je liever autisme of ben je liever dood?' Voor hem is het antwoord simpel. 'Liever autisme door een vaccinatie dan dood door een ziekte die voorkomen had kunnen worden.'

Praktijkonderzoek

In het kort:

- ✓ Voor mijn praktijkonderzoek vond ik twee mannen en drie vrouwen bereid mee te werken. Ik ondervond enige terughoudendheid. Dit is wellicht te wijten aan het feit dat het onbekende een struikelblok vormt. Aan de andere kant kreeg ik ook een aantal zeer enthousiaste reacties.
- ✓ Uiteraard heb ik degenen waarmee ik ging werken duidelijk geïnformeerd.
- ✓ Alvorens te starten heb ik alle cliënten drie lijsten toegestuurd. Een vragenlijst die ze in dienden te vullen voor aanvang van de behandelingen, een lijst waarbij ze een aantekening konden maken na iedere massage en een vragenlijst die ze na afloop van de behandelingen in mochten vullen.

✓ De eerste lijst:

Let op, bij vragen waar u uw antwoord met een cijfer aangeeft staat 1 voor absoluut nee en 5 voor absoluut ja.

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Heeft u last van depressieve gevoelens? | 1 2 3 4 5 |
| 2. Bent u vaak overprikkeld (druk in het hoofd)? | 1 2 3 4 5 |
| 3. Slaapt u goed? | 1 2 3 4 5 |
| 4. Piekert u veel? | 1 2 3 4 5 |
| 5. Welk cijfer geeft u aan uw leven? | 1 2 3 4 5 |
| 6. Heeft u moeite met aanraking? | 1 2 3 4 5 |
| 7. Waar uit zich de overprikkeling in? | |
| 8. Waardoor raakt u overprikkeld? | |
| 9. Welke emotie ervaart u als het meest vervelend? | |
| 10. Waar wilt u graag als eerste verbetering in zien? | |
| 11. Wat verwacht u van de behandelingen? |
.....
..... |
| 12. Heeft u nog een toevoeging aan de vragenlijst die u belangrijk acht? |
..... |
| 13. Gebruikt u medicijnen? | Ja /Nee |

Ten slotte:

Staat u open voor aanvullende adviezen en bent u bereid hier tijd en moeite in te steken (denk aan meditatie, Tai Chi, mindfulness, verandering van uw voedingspatroon)? Ja/Nee

✓ **De tweede lijst:**

Tussentijdse, korte reactie naar aanleiding van de massage. Het effect kan tot ongeveer drie dagen nadien gevoeld worden.

Korte reactie naar aanleiding van de 1e massage (auramassage):

Korte reactie naar aanleiding van de 2e massage (auramassage):

Korte reactie naar aanleiding van de 3e massage (chakramassage):

Korte reactie naar aanleiding van de 4e massage (chakramassage):

Korte reactie naar aanleiding van de 5e massage (metamorfose massage):

✓ **De derde lijst:**

Bij vragen waar u uw antwoord met een cijfer aangeeft staat 1 voor absoluut nee en 5 voor absoluut ja.

1. Naar aanleiding van de behandeling ben ik minder gedeprimeerd dan voorheen. 1 2 3 4 5

2. Naar aanleiding van de behandeling ervaar ik meer rust in mijn hoofd. 1 2 3 4 5

3. Naar aanleiding van de behandeling slaap ik beter. 1 2 3 4 5

4. Naar aanleiding van de behandeling pieker ik minder. 1 2 3 4 5

5. Naar aanleiding van de behandeling is mijn kwaliteit van leven er op vooruit gegaan. 1 2 3 4 5

6. Naar aanleiding van de behandeling heb ik minder moeite met aanraking. 1 2 3 4 5

7. Naar aanleiding van de behandeling ben ik minder:

8. Ik ervaar verbetering naar aanleiding van de behandeling: 1 2 3 4 5

9. De behandeling heeft me het volgende gebracht:

10. Heeft u nog vragen/opmerkingen/tips naar aanleiding van de behandeling?

11. Hoe was uw ervaring met de therapeut?

Vóór de behandelingen:

- ✓ In mijn eerste gesprekken merkte ik direct verschillen op tussen de mannen en de vrouwen. Waar de mannen kort van stof, *to the point* en zeer nuchter waren, waren de vrouwen meer open en in staat om over hun gevoelens te praten. Ook konden de dames makkelijker over koetjes en kalfjes praten en waren uit zichzelf meer geneigd om aanvullende informatie te geven bij antwoorden op vragen. De heren vonden het lastiger hun gevoelens onder woorden te brengen dan de dames (zie blz. 10).
- ✓ Alle vijf de dames en heren zijn uiteraard uniek maar het viel me erg op dat een van de heren er uit sprong. Hij onderscheidde zich van de rest, in zijn doen en laten maar ook in zijn antwoorden. Dit heeft te maken met de enorme groei die hij al heeft doorgemaakt in de omgang met zijn ASS en zijn hoogbegaafdheid. Het is erg mooi te zien hoe ver iemand is in zijn ontwikkeling wat de aandoening betreft. Een van de dames wist pas een jaar dat ze een vorm van ASS heeft en is nog erg zoekende.
- ✓ De proefpersonen hadden de leeftijd van 20 tot 33 jaar. Let op, bij vragen waar u uw antwoord met een cijfer aangeeft staat 1 voor absoluut nee en 5 voor absoluut ja.

	T. (33, vrouw)	Y. (33, man)	S. (20, man)	M. (25, vrouw)	F. (28, vrouw)
Depressieve gevoelens?	3	2	2	4	4
Vaak overprikkeld?	5	3	5	4	4
Slaapt u goed?	5	4	2	2	3
Veel piekeren?	5	1	4	3	4
Kwaliteit van leven?	2/3	5	4	3	4
Moeite met aanraking?	3 (niet knuffelen)	1	1	3	2
Waar uit zich overprikkeling in?	Vermoeidheid, verminderde concentratie, kort af, ik trek me terug.	Vermoeidheid, irritatie.	Buikpijn.	Onrust, verdriet, boosheid, angst.	Irritatie, boosheid, vermoeidheid.
Waardoor raakt u overprikkeld?	Onduidelijkheid, onverwachte gebeurtenissen.	Geluiden en visuele prikkels.	Onverwachte/nieuwe situaties.	Onverwachte situaties, drukte, veel geluid.	Rumoerige ruimtes.
Welke emotie is het meest vervelend?	Angst, onzekerheid, boosheid, verdriet.	Boosheid.	Boosheid.	Angst.	Boosheid.
Waar wilt u het eerst verbetering in zien?	Rust in mijn hoofd.	Sneller terugkrijgen van rust na overprikkeling.	Omgang met overprikkeling en buikpijn.	Minder overprikkeling bij drukte.	Negatieve gedachten onder controle krijgen.
Verwachting?	Meer rust in mijn hoofd.	Ontspanning, misschien meer.	Hulp bij ontspanning.	Beter omgaan met drukte en emoties.	Rust in mijn hoofd en betere controle over emoties.
Medicatie?	Nee.	Nee.	Ja.	Ja.	Nee.
Staat u open voor aanvullende adviezen?	Ja!	Niet echt. Ik mediteer zelf al regelmatig.	Ja.	Ja.	Ja.

- ✓ Na de eerste massage heb ik de dames en heren een mail gestuurd met aanvullende informatie (zie blz. 10). Ik heb daarbij vermeld dat het geenszins een verplichting is maar dat de aanvullende adviezen van belang kunnen zijn bij hun ontwikkeling. Ze mogen ten alle tijden contact met me

opnemen als er iets niet duidelijk is of als ze samen willen oefenen.

✓ **Tijdens en na de behandelingen:**

	Y. (33, man)
1e massage: (auramassage)	Erg hevige reactie, energie begon enorm hard te stromen.
2e massage: (auramassage)	Minder hevige reactie maar mijn energieveld reageerde weer hevig, ook paar minuten in slaap gevallen.
3e massage: (chakramassage)	Erg diepe ontspanning.
4e massage: (chakramassage)	Grootste gedeelte geslapen, weinig van mee gekregen.
5e massage: (metamorfose massage)	Wederom groot gedeelte van geslapen, erg ontspannend dus.
De behandeling heeft het volgende gebracht:	Of de behandeling me iets gebracht heeft weet ik niet, er gebeurt te veel om me heen om echt verbetering of verslechtering te merken, nu bijvoorbeeld weer met de zomertijd die mijn slaapritme verpest. Wat ik wel merk tijdens de behandeling is dat ik echt 100% ontspan, en dat ervaar ik wel als een enorme opluchting.

	F. (28, vrouw)
1e massage: (auramassage)	Ik wist niet goed wat ik ervan moest verwachten maar het was zeer ontspannend. Dat was verrassend.
2e massage: (auramassage)	Wederom zeer ontspannend.
3e massage: (chakramassage)	Ik was erg moe dus heb niet alles meegekregen, ik viel al snel in slaap. Na de massage was ik erg suf.
4e massage: (chakramassage)	Erg ontspannend.
5e massage: (metamorfose massage)	Tijdens de massage had ik een onbestemd gevoel. Ik kon niet zo goed onder woorden brengen wat ik bedoelde. Silvia kon echter uitleggen waar dit gevoel vandaan zou kunnen komen. Dit was een opluchting.
De behandeling heeft het volgende gebracht:	De behandelingen in combinatie met de aanvullende adviezen zijn erg zinvol geweest. Ik weet niet zeker of dat met de behandelingen alleen ook was geweest. Als ik Tai Chi beoefen en mediteer merk ik dat ik minder negatieve gedachten heb en minder boos ben. De massages zijn erg ontspannend waarbij de laatste me inzicht heeft gegeven in combinatie met de gesprekken met Silvia. Al met als was het behandeltraject waardevol.

	T. (33, vrouw)
1e massage: (auramassage)	De eerste tien minuten was ik erg gespannen. Moest wennen aan de aanraking maar na deze tien minuten was er totale overgave! Ik ervoer direct het effect van de massage omdat ik een verkeerde bus had gepakt. Normaal gesproken word ik boos en verdrietig maar nu bleef ik rustig.
2e massage: (auramassage)	Tijdens deze massage ervoer ik vanaf het eerste moment rust!
3e massage: (chakramassage)	Ook nu ervoer ik rust en kon ik stappen maken. Ik kon op mijn werk aangeven dat ik wilde stoppen en meer voor mezelf wilde kiezen.
4e massage: (chakramassage)	Normaal gesproken ben ik zeer angstig in de auto tot paniekaanvallen toe. We hadden een lange rit voor de boeg en ik ben de hele rit rustig gebleven! Geen benauwdheid, paniek of wat dan ook.

5e massage: (metamorfose massage)	Even wennen omdat het weer een nieuwe massage was maar uiteindelijk ben ik zelfs bijna in slaap gevallen. Totale ontspanning was aanwezig! Die week gebeurden er veel dingen die spanningen opriepen maar ik kon het naast me neer leggen.
De behandeling heeft het volgende gebracht:	Ik ervaar meer vertrouwen richting de mensen in mijn omgeving. Ik kan beter uiten wat ik wil en voel. Doordat ik minder diep over de dingen na hoeft te denken ervaar ik meer rust. Ik heb meditatie geprobeerd maar het lukt me op het moment niet. Misschien is dit voor een later tijdstip.

	S. (20, man)
1e massage: (auramassage)	In het begin was het even spannend, ik had nog nooit een massage gehad. Ik de loop van de massage kon ik me beter ontspannen. Na afloop had ik een meer ontspannen avond en nacht.
2e massage: (auramassage)	Ik was meer ontspannen dan bij de eerste massage, ik wist wat er kwam. Ook de dag erna was er meer rust op school.
3e massage: (chakramassage)	Dit was een andere massage dan de eerste twee. Het was lastiger voor mij om te ontspannen maar ik had dan ook een drukke week op school. Deze keer ervoer ik minder effect dan de eerste twee keren.
4e massage: (chakramassage)	Deze massage was voor mij rustgevender dan de eerste keer dat ik hem kreeg maar heb het idee dat de auramassage beter werkt voor mij. Ik zat wel midden in mijn tentamenweek dus misschien lag het daaraan.
5e massage: (metamorfose massage)	Dit was voor mij de meest rustgevende massage. Het was tijdens, die avond en de dag erna een stuk makkelijker om te ontspannen wat erg fijn was omdat ik verschillende practica had op school.
De behandeling heeft het volgende gebracht:	Het heeft me geholpen makkelijker te ontspannen. Ook heeft het me geïntroduceerd met Tai Chi, iets wat me helpt als het even een stuk minder gaat.

	M. (25, vrouw)
1e massage: (auramassage)	Ik wist niet zo goed wat ik moest verwachten en was een beetje gespannen. Het verbaasde me hoe goed ik kon ontspannen en ik geloof niet dat ik dat eerder ervaren heb.
2e massage: (auramassage)	Ik wist wat er kwam dus was ik een stuk meer ontspannen voor de massage. Tijdens de massage kon ik goed ontspannen.
3e massage: (chakramassage)	Deze massage was heel anders dan de vorige massage. Ik kon minder goed ontspannen.
4e massage: (chakramassage)	Omdat ik wist wat er ging komen kon ik nu weer beter ontspannen. Ik zat goed in mijn vel.
5e massage: (metamorfose massage)	Na de massage had ik een wat onbestemd gevoel. Ik weet dat ik er nog niet ben en met mijn beide benen op de grond moet blijven.
De behandeling heeft het volgende gebracht:	Meer rust, meer inzicht over piekeren. Beter in mijn vel.

Conclusie

Het is duidelijk dat de behandelingen bij alle cliënten effect hebben gehad, op een positieve manier welteverstaan. De effecten varieerden in een aantal opzichten. Voor de een had het alleen op het moment zelf, tijdens en net na de massage, effect. Voor de ander werkte de behandeling die avond en de dag erna nog door. De cliënten waren vooral blij verrast over het feit dat ze überhaupt konden ontspannen wat voor hen al veel rust bracht. Sommige van hen kwamen erachter dat ze nog nooit echt een ontspannen gevoel hadden ervaren.

In combinatie met de aanvullende adviezen, wat de meeste van hen ter harte namen kan er gewerkt worden aan het creëren van meer rust, meer momenten van ontspanning en hoe om te gaan met spannende, nieuwe of onbekende situaties.

Het is de moeite waard het onderzoek uit te breiden omdat in ieder geval twee van de cliënten aangaven op langere termijn voordeel van de behandelingen te hebben. Dit wil zeggen dat een massage, voor een bijvoorbeeld drukke dag, een dusdanig effect kan hebben dat die dag voor de cliënt minder stress oplevert en er zo meer energie overblijft.

Ook is er de mogelijkheid om bij volgende cliënten een persoonlijker behandelplan te maken waardoor het effect van de behandeling nog meer voelbaar is. Het is duidelijk uit de laatste vragenlijst dat de effecten op het gebied van slaap, gedeprimeerde gevoelens en bijvoorbeeld boosheid die vaak naar voren kwam erg divers waren. Hier kan dus moeilijk een eenduidige lijn in getrokken worden.

Overigens moet het contact met de therapeut niet onderschat worden. Veel mensen met ASS waarderen het als er naar hen geluisterd wordt en ze gerespecteerd en geaccepteerd worden. Tevens zijn ze vaak beelddenkers en wordt een metafysische benadering vaak goed begrepen en gewaardeerd. Inzicht leidt vaak ook tot een bepaalde mate van rust, wanneer dingen anders worden benaderd en uitgelegd.

Al met al kan er geconcludeerd worden dat de behandelingen in combinatie met de aanvullende adviezen en de benadering van de therapeut een gewenst, positief effect hebben gehad en dit met recht een opmaat genoemd mag worden naar de hulp waar veel mensen met ASS nog niet aan gedacht hebben of het bestaan er niet van weten.

Nawoord

In de aanloop naar deze scriptie wist ik niet wat ik moest verwachten. Buiten het theoretisch en het praktijkonderzoek wat ik verricht heb, ben ik erg verrast door wat het met mij als aankomend therapeut gedaan heeft.

Het theoretisch onderzoek was een eyeopener in die zin dat ik een diepere laag aangeboord heb waarvan ik geen weet had. Het praktijkonderzoek was een proces van bewustwording en dankbaarheid. De cliënten die ik mocht ontvangen waren erg open wat me verraste en ontroerde. Door hen ben ik wijzer geworden en ben ik gegroeid als mens.

Bewustwording en begrip zijn de twee steekwoorden die bij dit proces hoorden en ik ben van mening dat hier meer mee gedaan mag worden algemeen, in de maatschappij. Ik schrok van het feit dat veel mensen met een vorm van ASS zich zo onbegrepen voelen. Ze weten dat ze anders zijn dan anderen, maar weten niet waarom of wat het precies betekent. Ze begrijpen niet waarom ze gepest werden als kind en dit heeft sporen nagelaten. Het deed me deugd te leren dat de cliënten die ik heb mogen ontvangen hier sterker uitgekomen zijn. Ze zijn bezig met groeien en willen dit ook.

Het was erg mooi om te zien hoe deze fantastische mensen bepaalde aanvullende adviezen ter harte namen, hiermee gingen werken en het inzicht en bewustwording over hun eigen situatie gaf. Deze personen die nog nooit echte ontspanning hadden ervaren, vertelden dat ze tijdens de massages een leeg hoofd hadden en dit eigenlijk nog nooit mee hadden gemaakt. Ze waren er oprecht van onder de indruk. Dat maakt voor mij dit onderzoek geslaagd. Ik kon hen laten voelen hoe het is om even te kunnen ontspannen en kreeg inzicht in het leven van iemand met een vorm van ASS.

Ik ben hier zo enthousiast over dat ik snel heb besloten mijn onderzoek na mijn opleiding voort te zetten.

Naar mijn mening kan ik én VoetreflexPlus therapie een toevoeging zijn. Een motivator. Ik kan personen met ASS assisteren, aansporen en natuurlijk die gewenste rust brengen waar ze naar op zoek zijn.

© Silvia van Gimst 2019

Ik wil alle cliënten bedanken voor hun medewerking. Y. was een van de cliënten en stemde in met een interview, waaruit ik een aantal stukken heb uitgelicht en heb verwerkt in deze scriptie.

Bronnenlijst

- ✓ <https://www.autisme.nl>
- ✓ <https://www.anneliesspek.nl>
- ✓ <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/klassiek-autisme>
- ✓ <https://www.vanuitautismebekeken.nl/verschillende-manieren-van-opvoeden>
- ✓ <https://www.dokterdokter.nl/aandoening/autisme/item1317>
- ✓ <https://www.kenniscentrum-kjp.nl/ouders-jongeren-autisme-ontstaan/>
- ✓ <https://www.gezondheidsnet.nl/adhd-en-andere-gedragsstoornissen/5-veelgestelde-vragen-over-autisme>
- ✓ <https://www.erfelijkheid.nl/ziektes/autismehttps://www.erfelijkheid.nl/erfelijk/multifactoriele-overerving>
- ✓ <https://www.brainwiki.nl/problemen/autisme>
- ✓ <https://www.zobegaafd.nl/autisme-en-hoogbegaafdheid/>
- ✓ <http://www.pdd-nos.nl/contents/PDD3.html>
- ✓ <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b6.aspx>
- ✓ <https://www.participate-autisme.be/go/nl/autisme-begrijpen/termen-en-oorzaken/oorzaken-van-autisme/andere-oorzaken-van-autisme/voedingstekorten.cfm>
- ✓ <https://www.jonx.nl/probleem/autisme/wat-zijn-de-oorzaken-van-autisme/>
- ✓ <https://wijzijnmind.nl/psychipedia/autisme/autisme-en-erfelijkheid>
- ✓ <http://scio-natuurgeneeskunde.nl/zenuwstelsel/>
- ✓ <https://praktijkvannature.nl/natuurgeneeskundige-behandeling-van-autisme-in-leeuwarden/>
- ✓ <http://www.natuurgeneeskunde.org/autisme-en-adhd/>
- ✓ <https://www.hogrefe.nl/shop/mindfulness-bij-volwassenen-met-autisme-86284.html>
- ✓ <https://www.nieuwetijdskind.com/extentionalistische-en-metafysische-problemen-van-mensen-met-autisme/>
- ✓ <https://www.sightdish.nl/gezondheid/magnesiumtekort-symptomen-oplossing-voeding/>
- ✓ <https://autismepunt.nl/over-autisme/>
- ✓ <https://www.participate-autisme.be/go/nl/autisme-begrijpen/wat-is-autisme/autisme-van-binnen-uit.cfm>
- ✓ <http://www.pdd-nos.nl/contents/PDD3.html>
- ✓ <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b6.aspx>
- ✓ <http://www.hulp-pddnos.nl/medicatie-bij-pdd-nos>
- ✓ <https://www.mijnmedicijn.nl/ziekte/autisme>
- ✓ <http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/issues/235/articles/5538>
- ✓ <https://www.mindfulnessbijautisme.nl/>
- ✓ <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/roken-tijdens-zwangerschap-vergroot-gedragsproblemen-kind/>
- ✓ <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/roken-tijdens-zwangerschap-vergroot-gedragsproblemen-kind/>
- ✓ <http://www.ingelicht.be/zoeken?cx=partner-pub-2570867418211786%3A132tlu-2vg0&cof=FORID%3A11&ie=UTF-8&q=autisme+en+roken&siteurl=http%3A%2F%2Fwww.ingelicht.be%2F>
- ✓ <http://www.ingelicht.be/oorzaak-van-autisme>
- ✓ https://www.alcoholenzwangerschap.nl/nl/ik_ben_zwanger/gevolgen.html/4255/1023/gevolgen-van-alcohol-op-het-kind#p4255
- ✓ <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/roken-tijdens-zwangerschap-vergroot-gedragsproblemen-kind/>
- ✓ <https://autismecoaching.nu/autisme-bij-vrouwen/>
- ✓ <https://www.gezondheidsnet.nl/adhd-en-andere-gedragsstoornissen/waarom-we-autisme-bij-vrouwen-vaak-niet-herkennen>
- ✓ <https://www.mijnmedicijn.nl/psychose-schizofrenie-antipsychotica/risperdal/autisme>
- ✓ <https://www.basvanloon.com/mediatheek/autisme-mythes-en-de-feiten/>
- ✓ <https://www.jmouders.nl/7-mythes-over-autisme/>

- ✓ <https://eva.eo.nl/artikel/2018/09/10-vooroordelen-over-autisme/>
- ✓ <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/autisme/zorg-rondom-autisme/vroege-onderkenning-en-preventie/preventie-vanuit-jeugdgezondheidszorg-jeugd>
- ✓ <https://www.zorgwelzijn.nl/diagnose-autisme-duurt-bij-volwassenen-8-jaar-1787063w/>
- ✓ <https://www.ggznieuws.nl/home/onterechte-angst-voor-autisme-door-vaccinaties-leidt-tot-daling-inentingen/>
- ✓ <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2007/01/25/bmr-vaccinatie-en-autisme-geen-aanwijzingen-voor-een-verband>
- ✓ https://www.leefbewust.com/themas/magnesium_adhd.html
- ✓ <https://www.yoganederland.nl/wat-is-yoga/>

Afbeeldingen

- ✓ Afbeelding titelpagina: Shutterstock (www.shutterstock.com)
- ✓ Afbeelding aura en chakra's blz. 21: Pixabay (www.pixabay.com)