



Sabine Baeyens

Massage bij autistische tieners effectief

Tieners met autisme kunnen door de Qigong Sensorische Therapie (QST) tot rust komen.

Masterdocent en ervaringsdeskundige Sabine Baeyens heeft vele autistische jongeren kunnen helpen met deze klopmassage: **“Rust is belangrijk, want het is zwaar om altijd in de overlevingsstand te leven, zeker als prikkels keihard binnenkomen.”** Zij stelt zelfs een contract op met de tieners: “Zo committeren zij zich aan de behandeling.”

Om tieners te enthousiasmeren voor QST, maakt Sabine eerst samen met hen een lijstje met dingen die zij in hun leven willen veranderen: “Vanaf twaalf jaar weten kinderen goed wat zij willen. Je houdt daarbij hun grenzen aan en gaat er absoluut niet overheen. En we maken een afspraak: na een bepaalde periode met een dagelijkse massage van een kwartier evalueren we en checken we of hun lijstje korter is geworden. Stoppen is dan altijd een optie.”

LIJSTJE NOODZAKELIJK

Waarom is het een must om samen met tieners een lijstje maken? Sabine legt uit: “Een massage

is niet iets waar tieners aan denken om de moeilijke dingen in hun leven aan te pakken. Zo’n opsomming is echter wel een goed hulpmiddel om erachter te komen wat hun allemaal dwars zit. Soms is dat voor ouders of leerkrachten een eyeopener: zij dringen dan dingen op waar deze tiener niet op zit te wachten. En daarnaast blijkt zo’n lijstje vaak langer dan gedacht, ook voor de tiener. Dan is het fijn dat je eraan kunt werken en dat een massage kan bijdragen aan een makkelijker, rustiger leven.” Rust brengen en draagkracht vergroten, dat is voor Sabine hét doel van de QST: “Alles in hun leven is te veel: te veel prikkels, te veel lawaai, te veel druk. Dat

is zwaar. Met massage kalmeer je de sensorische overprikkeling.”

TCG

Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) wordt autisme veroorzaakt door een stagnatie van energie, vooral in het hoofd en de nek. Het wordt gezien als een zintuigelijke aandoening waarbij vooral de tastzin niet goed werkt c.q. onontwikkeld is. Sabine: “Als je met QST de energiekanalen behandelt, verandert de gevoeligheid van minder sensibel naar overgevoeligheid voordat dit zich herstelt. Er is minstens een tot twee jaar massage nodig om de tactiele onbalans te normaliseren.” Zowel in de vinger- als in de teentoppen komen volgens de TCG verschillende energiebanen samen. Sabine: “Een verstoring daar kan ervoor zorgen dat die toppen extra gevoelig zijn. Een aanpak ter plekke is dan juist nodig, net als op het hoofd.”

QST

Hoe ziet de behandeling eruit die tieners met autisme kan helpen? QST is een heel dynamische massage die bestaat uit kloptechnieken en effleurages. Op **foto 1** wordt een vingertop met een snelle strijking aangepakt. Sabine: “In het algemeen geldt dat hoe sneller een effleurage gegeven wordt, hoe minder groot het



LEZERSACTIE
25%
 KORTING OP EEN
 OUDERTRAINING

aanrakingsvlak is en hoe minder gevoelig dat voor de tiener zal zijn.” Op **foto 2** stimuleert Sabine de schedel door middel van kloptechnieken: “Stimulatie van dit punt en andere punten op het hoofd en de schedelrand bevordert onder meer de energiestroom. Hierdoor wordt meer rust ervaren. Het is wel van belang de intensiteit van de aanraking te doseren, want veel tieners ervaren het kloppen - zeker in het begin - als zeer intens. Dat komt omdat veel mensen met autisme een afwijkende pijnregistratie ervaren.”

HERSTEL ONTWIKKELINGS- ACHTERSTAND

Sabine masseert eveneens de voeten omdat strijkingen op de voeten de energie naar beneden brengen. Op **foto 3** drukt zij zacht, langzaam en regelmatig op de voeten. “Dat helpt om zowel de emotionele draagkracht als de vitaliteit te verbeteren.”

Uit onderzoek blijkt dat hoe langer een tiener QST krijgt, hoe beter de ontwikkelingsachterstand zich zal herstellen. Maar wat als tieners geen massage willen? Sabine: “Om de veranderde tastzin bij autisten te genezen is aanraking door anderen een must. Een stevige knuffel van minstens twintig seconden kan zelfs al bijdragen aan het vergroten van de draagkracht en aan meer rust.” In de praktijk werkt Sabine daarom meestal

met meerdere mensen op een tiener (**foto 4**): “Standaard is dat de therapeut en een ouder, maar soms masseer ik met twee ouders samen of met broers of zussen erbij. Dat is niet alleen effectiever, maar het kan eveneens bijdragen aan de band met gezinsleden.” Aan het eind van een massage vraagt Sabine altijd om feedback, zoals op **foto 5**: “Deze tiener wrijft over zijn gezicht om bij te komen uit de diepe ontspanning voor hij kan antwoorden.”



LEZERSACTIE

Sabine Baeyens werkte jarenlang nauw samen met dr. Louisa Silva en vertaalde haar boek ‘Sensorische Behandeling van Autisme’. Louisa Silva werkte als arts vanuit de westerse én de oosterse geneeskunst en zij ontwikkelde QST. In het boek geeft ze uitleg en stap-voor-stap instructies van de wetenschappelijk onderbouwde QST die speciaal voor kinderen ontwikkeld is. Meer informatie vind je op de site van Sabine: www.makechildrenbetter.org en via de QR-code. Speciaal voor de abonnees van ESTHÉ en hun cliënten biedt Sabine een oudertraining met 25% korting aan. Gebruik hiervoor bij het afrekenen de code: X8Y4Z2 (geldig t/m 31 december 2023).

IS AUTISME EEN STOORNIS?

Om het welzijn van autistische mensen te verbeteren en door hen te erkennen als minderheidsgroep is de zogenaamde autismebeweging opgericht. Deze sociale groep legt de nadruk op het bestaan van neurodiversiteit waarin autisme wordt gezien als een andere manier van functioneren in plaats van als een stoornis of handicap die genezen moet worden. Dit in tegenstelling tot het medische model dat wel uitgaat van een stoornis die schadelijk is. In dat model wordt gedrag van autisten aangepakt door middel van onder meer gedragstherapie. Sabine is het daar niet mee eens: “Voor mij en veel anderen maakt autisme deel uit van wie wij zijn.” Dit sluit aan bij het fenomeen neurodiversiteit, waarbij als uitgangspunt geldt dat elk brein een andere ‘bedrading’ heeft en er geen ‘standaard’ brein bestaat. “Dit maakt autisten anders. Maar anders betekent nadrukkelijk niet ‘minderwaardig’ of ‘ziek.’” En hoe spreek je een tiener met een andere bedrading aan? Sabine: “Vraag dat! De ene voelt zich beter bij ‘autist’ en de ander wil dat je haar of hem aanspreekt als ‘persoon met autisme.’” (Bron: www.autisme.nl)

Tekst: Lizet van Triet, fotograaf 1, 2 en 3 Natascha Baeyens, fotograaf 4 Sabine Baeyens en fotograaf 5 Maijo van den Boomen