



Portret

SANDER DE GREGORIO (33)

uit Hasselt, kreeg door te boksen meer grip op zijn autismespectrumstoornis

“In 2009 kreeg ik de diagnose autismespectrumstoornis. Dat er iets mis was, wisten we al sinds mijn kinderjaren. Bij lawaai - onweer bijvoorbeeld - ging ik helemaal uit mijn dak. En dat is maar een van de dingen waardoor ik anders was. Enkele jaren daarvoor spraken dokters al van het syndroom van Asperger, een milde vorm van autisme waarbij de taalontwikkeling, intelligentie en behoefte om contacten te leggen normaal zijn, maar waar wel sprake is van een onhandige motoriek, gebrek aan inlevingsvermogen, neiging tot vaste gewoonten en neiging tot obsessief gedrag. Een hele boterham om te slikken, en ik vocht er hard tegen. Ik had een moeilijke jeugd door pesterijen. Op de speelplaats stond ik vaak alleen. Na mijn middelbare school trok ik naar de KULeuven, waar ik mijn master in de geschiedenis haalde. Het eerste jaar op kot was een hel. Ik kon me niet organiseren en ik vergat te eten, met alle gevolgen van dien. Door de

stress, de medicatie, ongezond eten en gebrek aan beweging kwamen er heel wat kilo's bij. Ik had een slechte lichaamshouding en pijnklachten aan kuiten, voeten en enkels. Ik had een laag zelfbeeld en vond mezelf lelijk.”

“Toen ik na mijn studies geen werk vond, kwam ik bij Azertie terecht. Het centrum begeleidt mensen met een functiebeperking richting een job. Ik volgde er een opleiding Office en een typecursus, maar nog belangrijker: ik stapte in het I-Care programma. Daar maakte ik voor het eerst kennis met sport als belangrijke motor voor lichaam en geest. Het zette me letterlijk en figuurlijk in beweging. Ik trok er voor het eerst bokshandschoenen aan en maakte kennis met gevechtssport. Als kind probeerde ik ook enkele sporten uit, zoals handbal en basketbal, maar groepssporten zijn een ramp voor mensen met autisme. Kubo, een combinatie van kungfu en boksen, deed me wel enorm deugd. Ik kreeg meer zelfvertrouwen en op z'n minst de illusie dat ik de wereld aan kan. Om mijn bokstechnieken verder te verfijnen, kwam ik bij personal trainer Joren van Your Body Coach terecht. Ik heb

een extra stimulans en begeleiding nodig om te investeren in mezelf. Met een personal coach kies ik voor meer levenskwaliteit en dat is de prijs meer dan waard. Het klikte meteen. Joren helpt me niet enkel met die bokstechnieken, maar we werken ook aan een betere lichaamshouding en ademhaling.”

“Ik ga gemiddeld twee keer per week trainen. Het is niet altijd gemakkelijk, maar ik voel dat het me meer zelfvertrouwen geeft. Ik leerde mezelf graag zien. Ik weeg ondertussen ook twaalf kilo minder. Ik sta zowel fysiek als mentaal sterker. Al is het nog steeds met ups en downs. Naast het boksen is ook krachttraining echt iets voor mij. Ik hou van zware dingen tillen en de inspanning te voelen. Mensen met autisme voelen constant spanning, prikkels van gevaar en angst. Ontspannen is zeer moeilijk, maar door me fysiek uit te leven, schakel ik die prikkels van angst even uit. En ook niet onbelangrijk: sport haalde me uit mijn sociaal isolement. Ik leerde in de sportclub ondertussen ook echte vrienden kennen.”