

Een specifieke interesse gaat verder dan een hobby. Het is een diepgaande passie voor een onderwerp of activiteit en neemt een centrale plaats in iemands leven in. Zo centraal, dat het iemands gedachten en activiteiten sterk kan beïnvloeden. Soms slaat zo'n passie om in een obsessie, maar veel vaker heeft het hebben van een specifieke interesse juist positieve effecten. Twee deskundigen en vijf mensen met autisme vertellen over die positieve kanten en de soms dunne lijn tussen een passie en een obsessie.

Het is niet altijd duidelijk wanneer het één in het ander overgaat

Door Annika Kruithof & Anouk van Westerloo



Wietske Ester

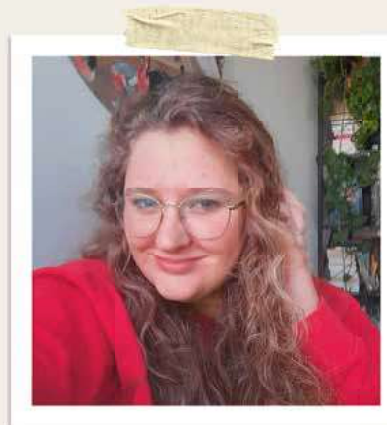
Over het algemeen is een specifieke interesse iets aangenaams, een activiteit die je vaak kunt beoefenen. 'Een specifieke interesse gaat vaak samen met je talent, met iets waar je goed in bent,' vertelt **Wietske Ester**, kinder- en jeugdpsychiater. 'Iemand besteedt er veel tijd en energie aan, meer dan bij een gewone hobby'. Je zou de begrippen 'hobby', 'specifieke interesse/passie' en 'obsessie' als een glijdende schaal kunnen zien: het is niet altijd duidelijk wanneer het één in het ander overgaat.

Een fijn gevoel

Specifieke interesses hebben verschillende positieve aspecten. **Audrey Mol**, klinisch psycholoog: 'Bezig zijn met een specifieke interesse geeft mensen een fijn gevoel, voldoening, rust, structuur. Iemand kent datgene waar hij sterk in geïnteresseerd is goed en doordat het vaak herhaalbaar en voorspelbaar is, kan bezig zijn met een specifieke interesse helpen bij onder andere spannings- en prikkelregulatie.' Er zijn dus verschillende functies te onderscheiden. 'Je voelt je er goed over of fijn bij als je ermee bezig bent. Het kan een manier zijn om jezelf gerust te stellen,' vult Wietske aan.

Talent inzetten

Specifieke interesses zijn er in alle soorten en maten. Van het meer stereotiepe onderwerp 'trainen', tot muziek,



Emma Moes (21)

Grootste passies

'Tekenen/kunst, Instagram, muziek/concerten, mentale gezondheid.'

Tijdsbesteding

'Dat ligt er heel erg aan of ik die week/maand veel te doen heb, en of ik veel andere afspraken heb staan. Voordat ik naar school ging, was ik gemiddeld wel acht uur per dag met mijn passie(s) bezig, nu is dat gemiddeld zo'n twee uur per dag.'

Positief effect

'Het geeft mij een uitvlucht van het soms enorm moeilijke leven. En het geeft mij een doel om zelfs mijn meest moeilijke dagen te kunnen overleven.'

Gepassioneerd of obsessief?

'Ik zie het tegenwoordig als gepassioneerd, maar er zijn periodes geweest, waar het wel echt naar het obsessieve ging. Zo heb ik een blog (@een.gewoonmeisjemetautisme op Instagram) waar ik op een gegeven moment elke dag wat op moest posten van mezelf. Ook was ik dan obsessief met de volgersaantallen bezig. Dat is nu veel minder. Nu zie ik mijn blog vooral als mooie aanvulling op mijn leven.'

Omgeving

'Mijn omgeving vindt het goed dat ik deze passie(s) heb en zien hoe het mij kan helpen in depressieve periodes en periodes van stress. Dus de reacties zijn (meestal) wel goed!'

Wietske Ester:

'Probeer van je specifieke interesse je kracht te maken'

feiten over een onderwerp verzamelen, fotograferen, maar ook het eigen autisme, psychologie of handwerken. Wietske: 'Ik heb een jongen in behandeling gehad die helemaal rustig werd van het bladeren door zijn boek met zendmasten.' En Audrey kent een man die zoveel kennis over analoge fotografie had vergaard, dat hij nu andere mensen op gespecialiseerde internetfora van gedetailleerd advies kan voorzien. Want ook dat kan een positieve kant van een specifieke interesse zijn: dat je je talent of kennis inzet in bijvoorbeeld je opleiding of werk. Zo kan iemand die erg goed is in tekenen, naar het grafisch lyceum of de kunstacademie gaan. Of iemand ontwikkelt meer zelfvertrouwen of kan trots zijn op zichzelf omdat hij zoveel van een onderwerp weet.

Intens en tijdrovend

Soms kan het iemand ook tot last worden, zo'n interesse. Bijvoorbeeld wanneer het zo intens of tijdrovend wordt om met een onderwerp bezig te zijn, dat het een obsessie

>> lees verder op pagina 10



Audrey Mol | © Ed van Rijswijk

Audrey Mol:

'Het geeft mensen een fijn gevoel, voldoening, rust, structuur'

wordt. Audrey: 'Het kan iemands dagelijks leven zodanig beïnvloeden, dat het niet meer mogelijk is om andere activiteiten te ondernemen. Of het lukt niet meer om je aan te passen aan sociale eisen, aan werk. Dan wordt zo'n speciale interesse wel een probleem. Soms heeft de persoon zelf dit niet eens direct door, maar valt het de omgeving eerder op.' Ook Wietske herkent dat: 'Er zijn kinderen die zo graag bezig zijn met een onderwerp, dat ze over niets anders meer kunnen praten. Of ze komen hun kamer niet meer uit waardoor sociale isolatie ontstaat. Bij sommige kinderen ontstaat het gevoel dat ze hierdoor 'anders' zijn, op het moment dat ze in de puberteit komen. Sommige jongeren willen dan graag hulp omdat ze zich eenzaam, somber of angstig gaan voelen.'

Balans herstellen

Wanneer een specifieke interesse een probleem gaat vormen en iemand hulp wil bij het omgaan ermee, is het vooral belangrijk om te zorgen voor een goede balans. Een balans tussen dat wat nodig is om goed te kunnen functioneren en de hoeveelheid tijd die besteed kan worden aan de interesse. Audrey: 'Iemand moet zich allereerst bewust worden van de functie van zijn specifieke interesse. Waarom zet hij deze in? Is het om rustig te worden, geeft het structuur, voldoening, een fijn gevoel? Vervolgens moet iemand weten dat het niet vreemd is om zo'n specifieke interesse te hebben. Het komt vaak voor bij mensen met autisme, het is dus niet per definitie iets om je zorgen over te maken. Daarna is het de kunst om de signalen te leren herkennen wanneer je je wil bezighouden met je interesse: op welke momenten, hoe lang en waarom gebeurt dat? Als dat allemaal helder is, kun je op zoek gaan naar strategieën om de balans weer te herstellen. Stel bijvoorbeeld tijdslimieten door een wekker te zetten. Zo krijg je een signaal van buitenaf dat je moet stoppen en iets anders moet gaan doen. Of probeer je interesses uit te breiden. Dat is bijvoorbeeld prettig bij interesses die niet wenselijk zijn omdat ze bijvoorbeeld veel geld kosten, je huwelijk in gevaar brengen of voor sociale isolatie zorgen.'



Kim van Eijken (39)

Grootste passie

'Titanic is mijn grootste passie sinds mijn dertiende en ik de film voor het eerst in de bioscoop zag. Inmiddels heb ik een grote verzameling opgebouwd.'

Tijdsbesteding

'Ben er meestal wel elke dag mee bezig. Ik kijk bijvoorbeeld elke dag meerdere keren op Marktplaats of ik nog dingen kan kopen om toe te voegen aan mijn verzameling. Ook bekijk ik de online winkels om te kijken of er nog nieuwe boeken of andere dingen worden uitgebracht. Ook bekijk ik elke dag de sociale media-pagina's waar ik lid van ben. En april is altijd een bijzondere maand omdat de ramp dan herdacht wordt. Verder lees ik nieuwe boeken die verschijnen en kijk ik films en documentaires.'

Positief effect

'Afleiding, even weg uit de realiteit naar mijn eigen droomwereld.'

Gepassioneerd of obsessief?

'Vooral in de beginperiode was ik er echt obsessief mee bezig (dit heeft wel een paar jaar geduurd). Later is het wel minder geworden en nu zijn het vaak periodes.'

Omgeving

'Mijn ouders zijn er niet altijd even blij mee. Ze hebben altijd gevonden dat het een obsessie is, maar ik heb het idee dat ze het pas begrepen toen ik de diagnose autisme kreeg, waarom ik er zo mee bezig was en er helemaal in kan opgaan. Mensen die bij mij in huis komen, zijn altijd verbaasd als ze het zien, maar ze vinden het prachtig.'



Ties van Tienhoven (8)

Grootste passie

Moeder Sharon: 'De grootste passie van Tiesje is tekenen. Ties kan ontzettend goed en snel tekenen, vooral zijn favoriete televisie- of boekpersonages.'

Tijdsbesteding

'Ties tekent elke dag: op school, tijdens therapie en thuis. We hebben thuis stapels printpapier liggen met de mooiste tekeningen. We hebben digitaal tekenen geprobeerd; dat was even leuk, maar papier heeft toch zijn voorkeur. Wij willen zijn creativiteit niet in de weg zitten en hem juist stimuleren.'

Positief effect

'Teken maakt Ties gelukkig, rustig en gefocust. Soms gebruikt hij tekenen ook om met ons te communiceren. Hoewel hij kan praten, kan hij op papier goed uitdrukken hoe hij zich voelt - of hij nu blij is of als er bijvoorbeeld iets niet mag. Deze vorm van communicatie geeft hem meteen een soort emotionele verwerking, wat hem kan helpen.'

Gepassioneerd of obsessief?

'Voor Ties is tekenen echt een passie. Als we ergens zijn waar tekenen niet mogelijk is, is hij er ook niet mee bezig. We hebben gelukkig nog nooit meegemaakt dat tekenen tot een obsessie leidde. Het brengt enkel geluk voor Ties en voor ons.'

Omgeving

'Onze omgeving is ontzettend enthousiast over de tekeningen van Ties. Via mijn Instagram (@miniandmebysharon), waar ik zijn tekeningen soms deel, krijg ik regelmatig verzoeken of Ties iets wil tekenen voor bijvoorbeeld een kinderkamer. Onze droom is om zijn tekeningen meer bekendheid te geven, zodat we met de opbrengst zijn opleiding in Amerika (we wonen in Miami) mede kunnen financieren. Mijn moeder heeft in Nederland een 'Ties-galerij' gemaakt zodat mensen tijdens haar verjaardag een echte 'Ties' konden kopen in plaats van een cadeau geven. Meer van zijn tekeningen plaats ik soms op een speciaal voor hem gemaakte Instagramaccount: @Find_Your_Rainbow'



>> lees verder op pagina 12



Sarah Koppen (21)

Grootste passie

'Ik heb jarenlang op dansen gezeten. Na een break omdat het niet zo goed ging, heb ik het vorig jaar weer opgepakt. Dansen is mijn passie.'

Tijdsbesteding

'Afgelopen maanden wilde ik steeds meer, ik wilde altijd genieten. In de zomervakantie ging ik repeteren voor verschillende voorstellingen en volgde ik nog diverse zomerlessen. Drie intensieve voorstellingen verder en ik merk dat ik op ben. Ik danste soms wel tien tot twaalf uur in de week.'

Positief effect

'Omdat ik me zo focus op de lessen, besef ik even niet wat er allemaal speelt in mijn leven. Mijn hoofd is gewoon stil en dat is genieten! Voor mij is de dansschool een plek waar ik me vrij voel, waar ik gezien mag worden en volledig in het moment mag en durf te zijn.'

Gepassioneerd of obsessief?

'Ik zie mezelf als een gepassioneerde danseres, alleen merk ik momenteel dat het even te veel is geworden. Het willen genieten was een obsessie geworden. De dansschool is helaas een plek geworden van verdriet, onzekerheid en frustratie naar mezelf. Ik kan de lessen en choreo's even niet meer zo goed volgen.'

Patty Schaafsma (34)

Grootste passie

'Creatief bezig zijn. Vooral tekenen. Op papier of digitaal. Verder hou ik ook graag een bullet journal (bujo) bij. En maak ik andere journals zoals een emotie journal.'

Tijdsbesteding

'Dit verschilt met hoe ik mij voel. Het helpt mij goed om te ontspannen. Dus als ik erg overprikkeld ben, probeer ik het meer te doen. Al merk ik wel dat ik soms door de overprikkeling geen inspiratie heb. Mijn bujo hou ik elke dag bij, hier ben ik dan een kwartier mee bezig. Op sommige momenten wat langer zoals aan het einde van een week of een maand. Met tekenen ben ik sowieso wel elke week een paar uur bezig.'

Positief effect

'Ontspanning. Ik denk alleen aan wat ik wil tekenen en niet aan alle andere dingen die zich in mijn hoofd afspelen. Door de dag is mijn hoofd erg vol en komt er van alles naar boven. Wat ik niet moet vergeten en wat ik moet doen. Maar ook wat ik gedaan heb in een situatie, en wat ik beter kan doen. Mijn hoofd is nooit stil. Als ik aan het tekenen ben, is mijn hoofd ook niet stil. Maar ik denk dan aan waar ik mee bezig ben. Hoe kan ik het beste tekenen en welke kleuren ga ik

Omgeving

'Van mijn omgeving kreeg ik te horen dat ik chronisch overprikkeld ben en ze spiegelde me voor dat ik niet meer genoot van het dansen, het voelde als een blok aan mijn been. Ik heb besloten om tot de kerstvakantie te stoppen. Desondanks kijk ik terug op een waardevolle periode, de voorstellingen zijn fijne herinneringen en ik heb mooie vriendschappen mogen creëren. De dansschool is ook nu nog steeds mijn veilige thuishaven. Juist om dit te behouden, doe ik even een stapje terug. Om in het nieuwe jaar weer te gaan dansen met plezier.'



gebruiken? Hierdoor ontspant mijn hoofd, waardoor prikkels verdwijnen die ik die dag gekregen heb.'

Gepassioneerd of obsessief?

'Dit verschilt. Ik ben nu net klaar met het tekenen van mijn tweede prentenboek. Toen ik hiermee bezig was, bleef dit continu in mijn hoofd ronddwarrelen. En als ik dan bezig was met een plaat tekenen, kon ik niet stoppen. Ik moest mezelf een tijdsbestek geven om ermee bezig te gaan en daarna even wat anders. Anders verslonsde de woning. Als ik meer teken voor de lol, ben ik er minder obsessief mee bezig. Dan is het niet erg als het niet perfect is. En kan ik het makkelijker weggleggen. Maar als ik dan geen inspiratie heb om te tekenen en dus minder doe, wordt het weer een obsessie. Omdat ik weet dat tekenen mij ontspant en als ik het weinig doe ik ook minder ontspant. Maar dan gaat mijn hoofd steeds denken aan wat ik kan tekenen. Hoe kan ik het weer oppakken?'

Omgeving

'Mijn man weet dat het voor mij ontspanning is. Als ik wat minder doe qua huishouden is het niet erg. Hij weet dat het wel goed komt. Mijn dochters vinden het leuk als ik met mijn hobby bezig ben. Vooral als ik iets voor hun maak. Ze zijn zelf ook creatief, dus iets samendoen is helemaal leuk!' ●



Louise Wester (2002) woont met haar ouders, haar twee jaar oudere broer, een hond en drie katten in Amsterdam. Ze studeert toegepaste biologie en schrijft in haar columns hoe het is om een jongvolwassene te zijn met autisme. Louise schreef ook een boek: Een ballon in een park vol spijkers.

Veilige route

Mijn middelbare school was een kunstschool, voor mijn studie heb ik biologie gekozen. Ik wilde al mijn opties openhouden. Ik weet niet wie ik voor de gek hield, mijn hele leven weet ik al dat ik met dieren wil werken. Ik kan andere dingen leuk vinden en interessant, maar mijn passie is en zal altijd dieren zijn.

Vroeger dacht ik dat ik nooit dierenarts kon worden, omdat je dan ook veel narigheid ziet. Nu weet ik dat ik het liefst werk met dieren die mijn hulp nodig hebben. Ik wil eigenlijk alleen werken met dieren die het nodig hebben, de andere dieren horen in het wild te leven.

Mijn droom is om ooit een opvang te beginnen voor dieren die hulp nodig hebben om te herstellen voordat ze terug het wild in kunnen. In de opvang kunnen de dieren die niet meer kunnen overleven in het wild in een soort nabootsing van de natuur leven. Ik zou grote natuurlijke verblijven hebben waar de dieren in kunnen leven.

Ik werk nu bijna twee jaar als vrijwillige diervoorzorgster bij Stichting AAP, hierdoor heb ik een soort obsessie gekregen met primaten. Bij elke stage voor mijn studie had ik een voorwaarde dat er ook primaten moesten zijn. Voor mijn buitenlandstage ben ik naar Costa Rica gegaan, waar onder andere slingerapen en brulapen leven. Maar ik ben aangenomen bij deze stage om onderzoek te doen naar geelvelgele ara's.

Voor mijn afstudeerstage ben ik in Nederland gebleven en ging ik op zoek naar een dierentuin met primaten. Ik ben bij Burgers' Zoo aangenomen om onderzoek te doen naar Aziatische olifanten. Gelukkig hebben mijn stagebegeleiders mijn liefde voor primaten genegen. Zo ben ik eraan herinnerd dat ik niet alleen primaten leuk vind, maar dat ik alle diersoorten geweldig interessant vind.

Ik heb deze stages kunnen doen mede dankzij mijn studie, hierdoor ben ik natuurlijk blij dat ik deze studie gekozen heb. Maar omdat biologie zo breed is, heb ik ook veel moeten leren over bijvoorbeeld planten. Als ik een andere studie gekozen had, dan had ik misschien alle jaren van de studie kunnen focussen op dieren. Ik weet niet of ik spijt heb van mijn studiekeuze, ik denk dat ik er uiteindelijk veel mee kan. Maar als ik het over kon doen, had ik misschien iets meer diergerelateerd gekozen. Om een lang verhaal kort te maken: ik zal mezelf niet meer voor de gek houden en voor de 'veilige' route kiezen, want ik weet precies wat ik wil. ●

'Ik weet niet wie ik voor de gek hield'