

PERFECTIONISMECOACH STIMULEERT POSITIEVER DENK- EN LEEFPATROON

Weg met al dat MOETEN

© Rhonald Blommestijn



VAN ONZE CORRESPONDENTE
'HET PERFECTE KIND'

VEERLE BEEL

BRUSSEL | 'Vorig schooljaar was ik vaak boos op mezelf. Het lukte niet om mijn toetsen op tijd af te werken. De juf zei dat ik sneller moest werken. Ik kon alleen maar denken: *ik moet op tijd klaar zijn, ik moet op tijd klaar zijn!* En dan lukte het weer niet. Ik kende de maaltafels wel, maar ik had dat domme cijfer wéér niet gehaald! Ik huilde erom in de klas. Waarop de juf boos werd en altijd iets in mijn agenda schreef. Ja, dán raakte ik pas echt in paniek...' Alixe D.L. (8) is nogal temperamentvol, zegt haar moeder, Laurence D.V. 'We wisten dat er iets niet goed zat, dat liet ze - gelukkig - duidelijk merken. Maar we wisten niet hoe het kwam. In het begin dacht ik dat haar slechte punten het probleem waren.'

Alixe: 'Maar nee, het waren die minuten: tik-tak-tik-tak! De juf die door de klas liep en zei: de tijd is bijna om!'

Laurence besloot er de leerkracht op aan te spreken: 'Want ik wist goed genoeg dat Alixe de leerstof aankon.'

Alixe: 'Maar ik wist dat niet. Ik geloófde het niet, wat hetzelfde is.' Meer tijd krijgen voor een toets - meer dan de andere leerlingen in de klas - loste haar probleem niet echt op: 'Dat vond ik weer niet leuk, want dan was ik altijd de laatste.'

Vingeryoga

Het verdict: faalangst. De dingen zo goed willen doen dat je er stress van krijgt en daardoor faalt. Vaak het eerste symptoom bij kinderen van de drang naar perfectionisme. Een lezing bij de Gezinsbond, over faalangst bij kinderen, wekte de

nieuwsgierigheid van moeder Laurence: 'Ik wist nog altijd niet zeker of Alixe daar nu aan leed, maar ik besloot het een kans te geven. Ik kreeg er na afloop het adres van een perfectionismecoach. Daar zijn we sinds begin dit schooljaar een keer of vijf naartoe geweest.' Met resultaat.

Alixe: 'Johan vroeg me een foto mee te brengen die me blij maakt. Ik koos een foto van bij de scouts, toen ik hoog in een boom was geklommen. Daar voelde ik me helemaal vrij! Als ik weer even stress voel, denk ik daaraan en kan ik me ontspannen. Ik heb ook vingeryoga geleerd voor in de klas: dan moet ik diep ademen en kom ik tot rust. Het gaat nu veel beter met mij.'

Laurence: 'Soms zegt ze nu: *ma-ma, het moet niet perfect zijn!* Vroeger was ze ongelukkig als ze geen hoge punten haalde. Acht op tien was in haar ogen een slechte toets.'

Alixe: 'Johan heeft gezegd dat ik me het cijfer niet moet aantrekken. Ik moet niet perfect willen zijn. Ik moet gewoon mijn best doen. Dan is het goed.'

Natuurlijk kwam die drang naar perfectionisme niet alleen door de druk op school, weet Laurence. 'Al vind ik wel dat scholen erg prestatiegericht zijn geworden. Al vanaf de eerste jaren moet het vooruitgaan! Maar goed, ze heeft het ook van mij. Ik zei haar vaak: nu moet je studeren, nu moet je je maaltafels oefenen, dat en dat moet je goed leren, anders ga je slechte punten hebben. Daarmee voerde ik de druk op.'

'Soms moet ik nog op mijn woorden letten. Ik heb die coaching namelijk zelf niet gekregen. Ik zou er zelf ook deugd van hebben. Ik werk in een sector die erg presta-

tiegericht is, waar je voortdurend resultaat moet neerzetten. Ik verwacht van mezelf het beste en ook van de mensen om mij heen. Nu ik dit van mezelf weet, heb ik er ook meer last van. Mijn man remt mij nu gelukkig wat vaker af.'

Bevestiging zoeken

Het voorbeeld dat ouders geven, of hun wijze van opvoeden, is een mogelijke bron van faalangst en perfectionismedrang bij kinderen, net als de prestatiedruk die scholen opleggen, zegt Marcel Hendrickx, die vier jaar geleden als eerste met het 'ontwikkelingsgericht coachen van perfectionis-

'Wat we de drang naar perfectionisme noemen, is eigenlijk een grote behoefte aan bevestiging door anderen'

me' begon. Hij heeft sinds die tijd al 40 andere hulpverleners hierin bijgeschoold, onder wie Johan Stiers, de coach van Alixe. Hij geeft ook veel lezingen over het thema.

'Faalangst kan ook elders een oorzaak hebben', zegt Hendrickx. 'Bijvoorbeeld in de sportclub, waar winnen belangrijk is en sommige

Faalangst kan al op jonge leeftijd ontstaan. Het is de *flipside* van de drang naar perfectionisme. Een nefast patroon dat zich in het onderbewuste nestelt, en op langere termijn tot grote problemen kan leiden. Intussen zijn er al 40 perfectionismecoaches in Vlaanderen die de kwaal helpen bestrijden. 'Ik wist niet dat ik het kon. Ik geloofde het gewoon niet - wat hetzelfde is.'

