

# We gaan ten onder aan perfectionistisch gedrag

SAMENLEVING

Lotje van den Dungen– Trouw , 24 juni 2018



© Getty

Jongeren ervaren een enorme mentale druk, waarschuwde het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) deze week. Volgens levenscoach Marcel Hendrickx gaan we ten onder aan perfectionistisch gedrag.

Ik scroll wat langs mijn sociale netwerken terwijl ik tijd uitzit in de trein. Een oud-klasgenootje heeft een boek geschreven, zie ik op Facebook - like. Ik scroll verder op Instagram. Een populaire fitness-girl laat aan 40.000 volgers haar gespierde lichaam zien op

het strand van Bali. ‘Life is too short to miss things like this’, staat onder de foto - like. Maar vind ik het allemaal wel echt zo leuk? Ik heb geen boek geschreven. Zelden schrijf ik in een keer een foutloze tekst waar ik helemaal tevreden mee ben. Ik heb ook niet zo’n afgetraind lichaam en geen geld voor een vakantie naar Bali. Doe ik iets verkeerd?

Elke dag krijg ik ongevraagd spiegels voorgehouden die me eraan herinneren dat ik niet alles voor elkaar heb. Dat het altijd beter kan. Ik zeg wekelijks tegen mijzelf: fouten zijn menselijk, goede dingen kosten tijd en niet alles lukt in één keer. Deze millennial-mantra heb ik nodig om niet te blijven piekeren over mijn imperfecties. Maar het einddoel blijft hetzelfde: het moet beter, het moet perfect.

“Perfectionisme is helemaal niet goed voor ons”, zegt coach en schrijver Marcel Hendrickx (70) met ernstige blik. “Bijna een op de vijf mensen heeft een burn-out. We gaan er massaal aan onderdoor.” Is perfectionisme dan een ziekte? Nee, zegt de Vlaamse perfectionismecoach. “Het is dat stemmetje in ons hoofd dat zegt dat het nooit goed genoeg is. Dat het altijd mooier, beter, groter en sneller moet.” Perfectionisme is een hinderlijk gedragspatroon dat we onszelf aanleren. En het staat regelrecht in verbinding met faalangst en stress.

ADVERTISING

[inRead invented by Teads](#)

## Twee hartinfarcten

Hendrickx was vroeger naar eigen zeggen ook een perfectionist. “Alles moest gebeuren op mijn manier, anders had ik geen rust.” Toen hij voor zijn 50ste verjaardag twee hartinfarcten had gehad, besloot Hendrickx - toen nog werkzaam als manager bij een bank - het roer om te gooien. In 2008 werd hij toegepast psycholoog en ontdekte een patroon in het gedrag van de mensen die hij begeleidde. Alles was te herleiden naar een drang naar perfect zijn. Hij stortte zich op het perfectionisme, schreef er het boek ‘Zeg me dat ik oké ben’ over.

Maar iets zo goed mogelijk willen doen is toch helemaal niet verkeerd? Natuurlijk niet, zegt Hendrickx. “Ergens hard voor werken is juist heel goed. Een mens haalt daar energie uit. Het verschil tussen goed en slecht perfectionisme zit hem in het moeten. Bijvoorbeeld: je moet dwangmatig van jezelf sporten na een drukke werkdag, terwijl je eigenlijk moe bent en lekker naar huis wilt. Dat dwangmatige is niet goed. Zolang je moeten kunt vervangen door willen, is het oké.”

Een klassiek voorbeeld: het inruimen van de vaatwasser. “Krijg je jeukende handen bij het zien van een slecht ingeruimde vaatwasser?” Ja, denk ik. “En ga je dan de vaat opnieuw indelen?” Ja, maar alleen omdat het op die manier veel efficiënter en economischer is. “Perfectionisme heeft de overhand in je leven als je die vaatwasser niet kunt laten voor wat hij is. Je moet hem dwangmatig opnieuw rangschikken.” Dat klinkt akelig herkenbaar. “En daarbij ruim je liever elke dag zelf opnieuw de machine in, dan dat je een huisgenoot confronteert met zijn slordigheid.”

## Faalangst

Mensen moeten leren weer de juiste balans te vinden. Hendrickx legt dat uit aan de hand van wat hij het ‘vrije kind’ noemt. De mogelijkheden voor een pasgeboren kind zijn eindeloos. Er

bestaan nog geen restricties. Simpelweg omdat het kind die nog niet geleerd heeft. Het vrije kind doet alleen waar het zin in heeft. Die vrije manier van denken wordt gestuurd door de creatieve rechterhersen helft. Aan de andere kant ervaren we ook het 'brave kind' in ons. Dat zorgt voor iedereen en volgt netjes de sociale regels. Dit brave kind wordt gestuurd door de rationele linkerhersen helft.

In de westerse samenleving wordt die linkerhersen helft veel meer gestimuleerd dan de rechter, zegt Hendrickx. "Faalangst en prestatiedruk leren kinderen al in de kleuterklas. Het ene kind puzzelt heel snel en fanatiek, het andere kind minder. Scholen noteren deze informatie en spelen dat door aan de ouders. Wat is het gevolg? Ouders in blinde paniek. Ze kopen voor hun kind puzzels om mee te oefenen. Maar wat het kind meekrijgt is: ik ben niet goed genoeg."

Hendrickx pleit ervoor dat we weer in contact komen met 'het vrije kind in onszelf'. "Hoe de samenleving nu is opgefokt, kunnen we niet veel langer volhouden. We leggen zelf de rode loper uit naar een burn-out." Het gaat hem om het vinden van een juiste balans. "We zien alleen maar blije gezichten op de prachtigste vakantie foto's voorbijkomen op sociale media. Mensen met dat perfecte leven. Maar in het echte leven zijn we niet altijd gelukkig en blij. En dat is gewoon oké."

## Zo herken je een perfectionist:

- Kan geen nee zeggen, vermijdt conflicten, spreekt verwachtingen niet uit en raakt daardoor snel teleurgesteld.
- Moet dwangmatig voor anderen zorgen en neemt taken op zich die eigenlijk voor anderen bedoeld zijn.
- Stelt (te) hoge kwaliteitseisen aan eigen werk, is nooit tevreden.
- Heeft een laag zelfbeeld
- Piekert veel
- Wil alles onder controle hebben om rust te kunnen vinden.
- Heeft last van uitstelgedrag; denkt dat hij het niet kan, of dat hij geen controle heeft over het eindresultaat.
- Heeft keuzestress. Wanneer de keuze uiteindelijk gemaakt, slaat toch weer de twijfel toe.
- Heeft faalangst
- Gaat altijd door; stoppen is voor losers.

## Hoe kun je aan perfectionistisch gedrag werken?

- Koop een mooi schrift en dwing jezelf een keer per dag op te schrijven wat er goed is gegaan, wat er die dag mooi aan jouzelf is. De slechte dingen opsommen is namelijk veel gemakkelijker.
- Verminder stress. Tover eens per dag een lach op je gezicht.
- Doe eens wat voor jezelf, zoek uit wat je leuk vindt en neem er de tijd voor. Perfectionisten weten heel goed wat hun partner het liefste doet, maar niet wat hun eigen hobby's zijn.
- Vraag jezelf: Is dit mijn verantwoordelijkheid? Zo niet, laat de taak dan liggen.
- Sporten is een goede manier om stress en spanning kwijt te raken.
- Soms kan het leven heel druk zijn. Probeer het vaste patroon dan een beetje op te rekken: neem ruim de tijd voor de lunch, of loop naar een printer die net iets verder staat van uw werkplek. Neem even pauze voor je naar huis gaat.

Meer informatie over perfectionismecoaching: [bevrijdjezelf.be](http://bevrijdjezelf.be) en [nipc.nl](http://nipc.nl)

## *Perfectionismecoach*

*Marcel Hendrickx (1948) geeft sinds 2013 trainingen aan coaches in het begeleiden van mensen met perfectionisme. Eerst in Vlaanderen en sinds dit jaar ook in Nederland. Intussen zijn er negentig perfectionismecoaches opgeleid. In Nederland zet coach Ruud Hooiveld (1954) de trainingen voort via het Nederlands Instituut voor Perfectionisme Coaching (NIPC). Hendrickx schreef in 2016 zijn eerste zelfhulpboek 'Zeg me dat ik oké ben', dat gaat over perfectionisme als belemmerend gedragspatroon. In november komt zijn nieuwe boek uit over de link tussen perfectionisme en burn-out.*