

DR. JAAP VAN DER STEL SCHREEF
EEN BOEK VOOR COACHES EN CONSUMENTEN

Zelfregulatie helpt bij negatief perfectionisme

Wie wil dat niet: werken in een flow en het beste uit jezelf halen op een prettige en ontspannen manier? Het geeft een voldaan gevoel, bevordert een zinvol leven en is goed voor je gezondheid. Als je perfectionist bent en je werkt op deze manier, is dat helemaal oké. Maar er is ook een negatieve vorm van perfectionisme. Daar heb je last van en je kunt er ziek van worden. Lector geestelijke gezondheidszorg Jaap van der Stel (65) schreef er een boek over. Bedoeld voor coaches maar ook geschikt voor consumenten. 'Het lijkt erop dat negatief perfectionisme toeneemt, vooral onder millennials.'

Je zou denken dat het boek *Perfectionisme* rechtstreeks voortkomt uit zijn werk, maar Van der Stel ziet dat zelf anders. Er is een verband, maar schrijven doet hij voornamelijk vanuit een innerlijke behoefte. Dat hij dit onderwerp heeft opgepakt, noemt hij 'puur toeval': 'Ik twitter veel over vakontwikkelingen. Vorig jaar stuurde ik een tweet nadat ik had gelezen over een onderzoek over perfectionisme. Daarin werden generaties met elkaar vergeleken, millennials met hun ouders. Dit ging om een vergelijking tussen vier westerse landen die aangaf dat perfectionisme onder de millennials significant was toegenomen ten opzichte van mijn generatie. Millennials behoren tot de generatie die nu 25 à 30 jaar is. Natuurlijk is het niet zo dat het verschijnsel perfectionisme ineens opkomt, het bestond vroeger ook al. Maar het neemt nu toe.'

Concurreren

'Onderzoekers brengen het in verband met maatschappelijke ontwikkelingen. Op de universiteit moeten studenten tegenwoordig concurreren met mensen over de hele wereld. Het probleem zit 'm vooral in de hoge eisen die anderen hun opleggen. Bijvoorbeeld de ouders. Als gezinnen kleiner zijn, moeten die paar kinderen of moet dat ene kind zich extra bewijzen. Toen ik die tweet

had verzonden, werd ik korte tijd later gebeld door journalisten. Ik heb meegewerkt aan artikelen voor Trouw, de NRC en de Volkskrant. Ook ben ik een keer op de radio geweest. Mijn uitgever vroeg me vervolgens of er misschien een boek in het onderwerp zat. Dat sprak me wel aan omdat het een geheel nieuw thema voor me was.'

Kun je iets over je werk vertellen?

'Ik heb verschillende functies. Ik werk op de Hogeschool, in de GGZ en in de verslavingszorg. Daarnaast werk ik ook voor mezelf. De activiteiten komen veel overeen en zijn onderhand een geheel geworden. Samengevat houd ik me bezig met gezondheid in het hoofd. Ik verzamel onderzoek over hoe je kunt voorkomen dat mensen een psychische aandoening ontwikkelen, zoals schizofrenie, depressie, een angststoornis. Op de hogeschool gaat het er specifiek om hoe we jonge mensen kunnen voorbereiden die van plan zijn in de psychische sector te gaan werken. Wat voor competenties en vaardigheden hebben ze nodig, wat zijn nieuwe ontwikkelingen in de zorg, welke houding moeten ze aannemen richting de patiënten. En ook hoe ze kunnen zorgen dat de zorg vooruitgaat. Als je de psychische zorg vergelijkt met bijvoorbeeld de oncologie, dan is er in die laatste sector in de afgelopen 70 jaar ontzettend veel verbeterd. De kans op overleven is

daardoor aanzienlijk toegenomen. In mijn werkgebied speelt overleven een iets minder specifieke rol, hoewel je natuurlijk ook aan een psychische stoornis kunt overlijden. En verder schrijf ik heel veel; dat doe ik sowieso in de zomervakantie. Dat is dan minder vanuit mijn werk, maar gewoon omdat ik dat graag doe.'

Zou je wat over je boek willen vertellen?

'Perfectionisme is een persoonskenmerk. Misschien zit er ook iets genetisch in, maar dat geldt voor wel meer persoonskenmerken. Streven naar het allerbeste heeft beslist voordelen; in het boek bespreek ik vooral die vormen waar het negatief uitpakt. Want daar is behoefte aan en daar zijn vragen over bij jonge mensen en coaches. Ik geef tips en vertel hoe je in een flow komt als je aan het werk bent. Want een flow helpt enorm om geen last te hebben van perfectionisme en te genieten van wat je doet.'

Waarom heb je tijdens een flow geen last van perfectionisme?

'Omdat je dan het beste uit jezelf haalt, afhankelijk van hoe goed je je werk hebt voorbereid. Je hebt doelen gesteld die je wilt bereiken en die vormen het kader voor jouw gedrag. Op het moment dat je in die flow zit, ben je niet bezig om dat doel te bereiken. Daarentegen laat je je sturen door positieve emoties die je bij jezelf oproept. Dat gaat soepel en je denkt dan niet zoveel over jezelf na. Doe je dat wel, dan verstoor je het proces. Werken in een flow is een vorm van zelfregulatie. Een voorbeeld. Voetballers die ineens het aller-mooiste doelpunt maken. Ze krijgen een onmogelijke bal, ze doen wat met hun benen en ze scoren. Denk aan de beroemde snoekduik van Robin van Persie. Geweldig! Op dat moment handelde hij alleen maar en deed dat in een flow. Het ging vanzelf. Stel, je wilt een artikel schrijven en je neemt je voor dat in een flow te doen. Misschien moet je de dag ervoor wat voorbereiden of aantekeningen maken, je moet je inleven in hoe je het gaat doen en je ziet jezelf al zitten achter die



schrijftafel en computer. Dan ben je bezig je emoties te reguleren. Zodra je aan het werk gaat, vallen die deadline en andere zaken eromheen ineens weg omdat je veel zelfvertrouwen hebt. Je kunt jezelf laten gaan.'

Ben je zelf ook perfectionist?

'Vast wel, maar dan in de positieve vorm. In de negatieve kun je niet aanvaarden dat je fouten maakt en geniet je ook niet van wat je doet. Er zijn vast voorbeelden in mijn leven dat ik ook wel eens de richting op ging van de negatieve vorm, maar perfectionisme heeft nooit mijn leven beheerst. Ik heb nooit een burn-out gehad en ben nooit overspannen geweest. Wel een keer hondsmoe, maar dat is wat anders. Gelukkig ben ik in staat om

mijn grenzen te bewaken. Daardoor heb ik ook veel dingen niet bereikt die ik wel graag wilde. Zoals veel Engelstalige artikelen schrijven of (*lachend*) veel geld binnenhalen. In beide ben ik geen ster. Maar ik doe wel heel veel andere dingen.'

Als iemand dit boek heeft gelezen, wat heb je die dan meegegeven?

'Inzicht in perfectionisme en wat de risico's zijn als het gaat om de negatieve vorm. Ik bedoel echt ernstige als angststoornissen, burn-out, depressie, suïcidale gedachten, het gevoel van 'ik stel niks voor'. Terwijl de mensen die zo denken, in de ogen van anderen vaak fantastische dingen kunnen. Het gaat om zulke hoge eisen aan jezelf stellen en tegelijkertijd jezelf

**“ALS JE MOET
VOLDOEN AAN
STANDAARDEN DIE
NIET DE JOUWE
ZIJN, HEB JE HET
MOEILIJK.”**

beoordelen op een manier die onwettelijk is. En daar dan ook nog eens over piekeren, denken in cirkels zonder dat je tot een oplossing komt. Wat helpt is een stap achteruit doen en naar jezelf kijken alsof je een vreemde bent. Dat is een aspect van zelfregulatie. Net als jezelf doelen stellen en hoe je die kunt bereiken op een effectieve manier. Schrijf dat op. Bedenk wat de reden is waarom je 's ochtends uit je bed komt. Wat ga je doen vandaag, wat zijn je ideeën daarover? En kun je die omarmen? Als je in je werk moet voldoen aan standaarden die niet de jouwe zijn, heb je het moeilijk.'

Perfectionisme gaat toch vooral over standaarden die je jezelf oplegt?

'Jawel, maar de herkomst is heel belangrijk. Als ik een boek schrijf, leg ik mezelf ook hoge standaarden op want ik wil geen taalfouten maken. Dat zijn standaarden die ik mezelf opleg. Kijk je naar het perfectionisme van de millennials, dan gaat het om hoge standaarden die van buitenaf komen. Er gaat iets wringen.'

Bedoel je standaarden van de ouders?

'Ja, toen de kinderen naar school

gingen, hadden de ouders de meeste invloed. Vooral hoogopgeleide ouders hebben vaak onbewust veel te hoge verwachtingen van hun kinderen en sturen ze naar een topopleiding, ook als dat te hoog gegrepen is. Met als gevolg dat een burn-out op jongere leeftijd meer voorkomt dan vroeger. Betrof het toen vooral mensen vanaf 40 jaar en was het werkgerelateerd, nu zie je het ook op hogescholen en zelfs al in het basisonderwijs.'

Kun je een burn-out voorkomen met zelfregulatie?

'Als iemand ernaar handelt. Want dat is de valkuil: perfectionisten doen zelfhulp ook op een perfectionistische manier. Als het misgaat, raken ze weer in de stress. Het is een lastige groep die slim is, veel nadenkt en piekert. Daarom is dit boek vooral gericht op coaches. Zij kunnen een context scheppen waarin mensen in een veilige sfeer op zoek gaan naar voor hen relevante oplossingen. Neemt niet weg dat consumenten er ook mee aan de slag kunnen. Want ik weet dat als mensen aan depressies lijden, ze ook boeken lezen over depressies. Hebben mensen kanker, dan zoeken ze naar informatie over kanker. Zo werkt het nou eenmaal.'

Als je zelf perfectionist bent, ben je toch ook geneigd om heel hoge eisen aan anderen te stellen?

'Zeker, perfectionisten stellen ook hoge eisen aan hun baas en hun collega's. Die reageren over het algemeen op een manier die voor de perfectionist niet zo aangenaam is, waardoor het vaak een bron van strijd wordt tussen leidinggevend en medewerkers. Zo kun je kritiek hebben op die ander die nooit op tijd is of slordig werkt. Het kan zijn dat een collega het werk niet naar je zin doet en dan besluit je om het zelf maar te doen. Dat is voor een langdurige relatie niet handig. De wetenschap beschrijft ook dat perfectionisten door de hoge eisen die ze aan anderen stellen, sociale en emotionele conflicten veroorzaken waarvan ze zelf het meeste last hebben.'

Als ze zich daar bewust van zijn, kunnen ze dat toch voorkomen?

'Ja, maar dat gaat dus niet met een boekje lezen en het is opgelost. Herstelprocessen kosten veel tijd, die moet je jezelf gunnen. Ook daarom is het best wel een lastige groep. Zelfregulatie helpt, maar kan voor sommigen ook moeilijk zijn. Neem meisjes met eetstoornissen, een groep waar perfectionisme veel voorkomt. Die meisjes waren al perfectionistisch voordat ze eetstoornissen ontwikkelden. Zelfregulatie gaat om vier processen. 1. Omarmen, dat betekent aanvaarden dat het over jou gaat, dat er met jou wat is. Dat is een voorwaarde om de volgende stap te kunnen nemen. 2. Afstand nemen van jezelf. Is ook een voorwaarde voor de volgende stap. 3. Je gedrag beïnvloeden. 4. Monitoren. Zo van 'kan ik hiervan leren?' Meisjes met eetstoornissen hebben daar veel moeite mee.'

En hoe zit het met verslavingen?

'Het is niet onwaarschijnlijk dat veel perfectionisten iets hebben met middelengebruik. Het kan ook omgekeerd zijn, dat ze fanatieke geheelonthouders zijn. Hoe perfectionistischer, hoe groter de kans om activiteiten door te voeren tot in het extreme.'

**Perfectionisme
Uitgeverij SWP
Prijs € 23
ISBN 9789088508493**

