

# Schuilplaats

Juni 2014, nr. 2

Perspectief

## In dit nummer:

- Goed genoeg?
- Tips en adviezen
- Meditatief: 'Perfect Peace'

## Perfectionisme

Goed, beter, best... opgebrand



"Het is bijna vakantie. De dagen ervoor zijn chaotisch en ik ben aan het overleven. Ik moet door, ondanks hoofdpijn en vermoeidheid. Ik weet me geen raad met mezelf. Ik wil het allemaal zo graag goed doen. In mijn hoofd is het chaos. Ik ben er niet voor mijn gezin. Ik wil eigenlijk weg, alleen zijn of slapen. Ik hoor een preek in de kerk: 'het is genoeg, hier is Mijn Genade'. En dan komt het besef dat ik zo niet langer door kan gaan."

Aan het woord is René (35). Eind 2012 gaat hij naar zijn huisarts die een burn-out constateert. De huisarts adviseert hem te stoppen met alle nevenactiviteiten en psychologische hulp te zoeken. René voert enkele gesprekken met zijn bedrijfsarts maar dat helpt niet echt. Hij leest in het kerkblad over hulpverlening van het Diaconaal Maatschappelijk werk (DMW) van Stichting Schuilplaats en stuurt een e-mail.

>>

>>

René: "Ik ging met zweet in mijn handen naar het intake-gesprek. Ik wilde mezelf groot houden en vertelde mijn verhaal met eigen conclusies. De hulpverlener luisterde naar mijn klachten en vroeg of mijn vrouw Carolien bij het tweede gesprek mee wilde komen. Carolien: "René had concentratieproblemen en leek vaak afwezig. Andere momenten raasde hij door het huis om op te ruimen. Wij praatten wel met elkaar, maar merkten dat we er samen niet uitkwamen. We hadden echt professionele hulp nodig om een verandering in gang te zetten."

*"Het fijne van de hulpverlenings-gesprekken bij het DMW is de diepgang. Het geloof heeft mij veel handvatten gegeven om anders naar mezelf te kijken."*

### Altijd doorgaan

In de eerste stap van het hulpverleningsproces leert René om rust te nemen, zodat er balans komt tussen inspanning en ontspanning. In overleg met de werkgever wordt de werkdruk tijdelijk verlaagd. René vertelt met schroom: "Ik kon eigenlijk niet niks doen. Ik heb geleerd dat er altijd gewerkt moet worden. En als ik iets deed, dan had ik het gevoel dat ik het niet goed genoeg deed. Door hoge eisen aan mezelf te stellen, probeerde ik me beter te voelen over mezelf en zocht ik waardering. Ik kwam altijd tijd tekort waardoor het gevoel het niet goed te doen, versterkt werd. Voordat ik aan het werk ga, wil

ik dat de ruimte om mij heen glad en netjes is. Dus moet ik eerst orde brengen voor ik aan de slag kan." Hij is even stil en zegt dan: "Ik denk dat dat niet echt veranderen zal, maar het is goed om te beseffen waarom ik ben zoals ik ben."

### Faalangst

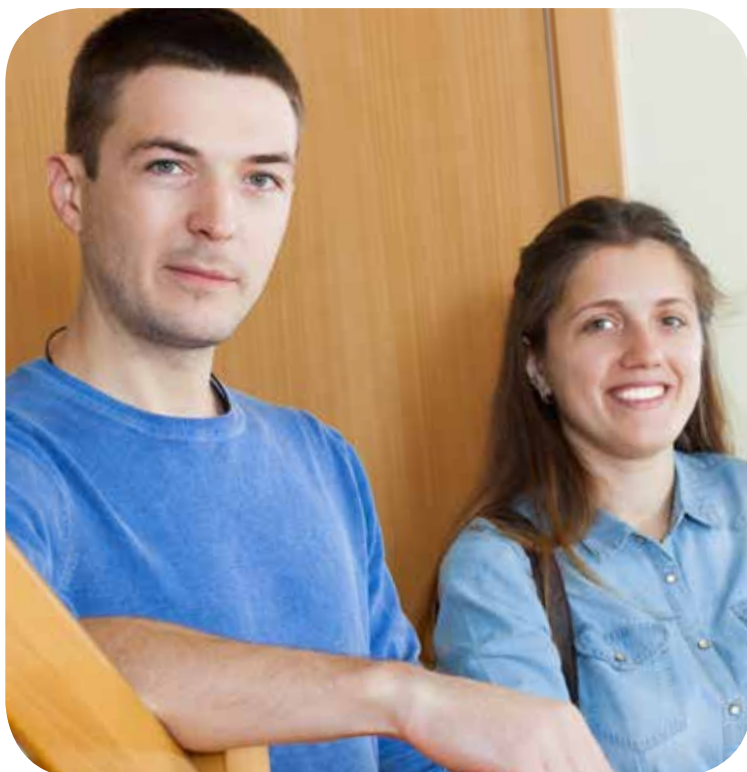
Met de hulpverlener werkt René aan de achtergronden van zijn klachten. "Om meer inzicht te krijgen werkten we met duplo poppetjes. Een groot duplo poppetje stelde mijzelf voor met al mijn werk en de eisen die ik mezelf opleg. Een klein duplo poppetje symboliseerde mijn innerlijke overtuigingen en drijfveren. 'Waarom jaag ik mezelf zo op?', vraagt deze zich af. Naar dit kleine poppetje luisterde ik eigenlijk helemaal niet of ik negeerde hem. Ik cijferde mijzelf helemaal weg om te doen wat gedaan moest worden. Ik ging over mijn eigen grenzen heen en was vervolgens bang om niet de kwaliteit te leveren die ik van mijzelf verwacht. Het was een vicieuze cirkel van hollen en angst om te vallen. De angst om te mislukken, maakte dat ik van mijzelf geen fouten mocht maken en alles perfect moest doen. Die faalangst leidde er ook toe dat ik regelmatig 's nachts wakker schrok, omdat ik bang was iets vergeten te zijn in een berekening voor mijn werk. Ik kon pas weer slapen als ik het opgeschreven had, want ik zou het vreselijk vinden om het te vergeten."

### Verslaafd aan prestaties

"Oorspronkelijk zou ik met de hulpverlener zeven gesprekken hebben. Elke drie weken één gesprek en dan afwisselend alleen of met Carolien. Het zijn er uiteindelijk twee keer zoveel geworden. In de gesprekken is mij steeds meer duidelijk geworden waardoor ik in de knoop ben geraakt. Ik ben een perfectionist die verslaafd is aan prestaties. Dat perfectionisme ging samen met een grote faalangst. Door mijzelf beter te begrijpen en te accepteren, kom ik meer uit de verf en is mijn onzekerheid

## Goed genoeg?

Het is een mooi streven om de dingen goed te willen doen in je gezin of op je werk. Wanneer dit doorslaat in perfectionisme kan het een belemmering worden voor jezelf en soms ook voor je omgeving. Mensen met een perfectionistische instelling leggen de lat vaak hoog voor zichzelf, durven geen fouten te maken en zijn bang wat anderen van hen denken. Deze insteek kan ontmoedigend zijn. Depressie en angst kunnen dan een gevolg zijn. Wanneer je langdurig onder deze druk leeft, bestaat het risico op het ontwikkelen van een burn-out.



afgenomen. Door de gesprekken bij het DMW ben ik gaan inzien dat wie ik ben ook te maken heeft met mijn gezin van herkomst.”

## Mezelf leren waarderen

“De hulpverlener attendeerde mij op het boek 'Niets moet, alles mag' van Kees Roest. Dat was precies wat ik moest leren. Ik moet mezelf waarderen zoals ik ben. Ik had vaak negatieve gedachten. Nu probeer ik te kijken naar alles wat ik wel gedaan heb en wat ik goed gedaan heb. Als ik positief en realistisch denk over mijzelf dan wordt het leven en mijn werk veel eenvoudiger en aangenamer. Ik besef dat ik heus wel eens mag genieten van mooie dingen in het leven. Zo zitten we tegenwoordig 's avonds geregeld samen op de bank.”

## Genade

“Het fijne van de hulpverleningsgesprekken bij het DMW is de diepgang. Het geloof heeft mij veel handvatten gegeven om anders te gaan kijken naar mezelf. Ik besef dat ik uniek ben en dat de Heere God mij, door Zijn onvoorwaardelijke liefde, waardeert om wie ik ben door de Heere Jezus Christus. Dat wil niet zeggen dat ik perfect ben. Ik heb eigenschappen die ik misschien liever niet zou willen hebben, maar waarmee ik moet zien te dealen. Het zijn net als bij Paulus 'doornen in het vlees'. De Heere heeft mij dit aan het begin en einde van deze moeilijke periode laten zien. Zeker de preek 'het is genoeg, hier is Mijn Genade' heeft mij op de been gehouden. God ziet mij zoals ik ben en niet mijn prestaties. Dat geeft rust.”

## Positief zijn

Carolien: “Deze andere levenshouding werkt voor ons ook door in de opvoeding. Ik ontdekte dat ik negatief kon zijn over bijvoorbeeld onhandigheid van onze dochter. Nu zorg ik ervoor dat ik haar vooral bevestig in haar gedrag dat heel sociaal is. Iedere dag geven we onze kinderen complimentjes over wat ze allemaal goed doen. Onze onvoorwaardelijke liefde voor hen hangt niet af van hun goede gedrag, maar om wie ze zijn. Zo hebben we in het gezin allemaal baat bij het hulpverleningstraject van DMW.”

\* Vanwege de privacy van de geïnterviewden zijn hun namen en enkele gegevens aangepast.

## Tips en adviezen

- Ga op zoek naar de oorzaak van het perfectionisme. Onderzoek de angst die er achter ligt door jezelf de vraag te stellen: 'wat is het ergste dat zou kunnen gebeuren als ik dit niet perfect doe?'
- Stop met jezelf te vergelijken met je ideaalbeeld en begin met waarderen van wie je werkelijk bent.
- Stel jezelf haalbare en realistische doelen, die je stapsgewijs uitvoert.
- Werk aan zelfacceptatie en het vergroten van je zelfvertrouwen. Sta stil bij je kwaliteiten en accepteer je valkuilen.
- Leg de focus meer op de dingen die goed gaan, dan op de dingen die niet goed gaan. Tel je zegeningen.
- Bedenk een activiteit (een nieuwe hobby of sport) waarbij je in plaats van te streven naar 100% perfectie, streeft naar 90, 80 of zelfs 60% perfectie. Je leert daarmee fouten te maken. Zie het als onderdeel van je leerproces. Realiseer je dat niemand perfect is.
- Neem tijd voor jezelf en onderzoek van welke dingen je geniet en waar je energie van opdoet. Kies iets uit wat je daarvan (meer) voor jezelf wilt gaan doen.
- Vraag in gebed om Gods hulp en kracht om perfectionisme te overwinnen. Probeer meer bezig te zijn met God en minder druk te zijn met jezelf. Laat je leiden door Hem en leef uit Zijn Genade.

## Oorzaken

Perfectionisme kan voortkomen uit faalangst of angst voor afwijzing. Bijvoorbeeld omdat er weinig positieve bevestiging of waardering was in het gezin van herkomst. Het gevolg daarvan kan zijn dat je prestatiegericht wordt om op die manier toch waardering en erkenning te krijgen. Faalangst komt vaak voort uit onzekerheid of een negatief zelfbeeld. Wanneer je positief over jezelf denkt, ben je minder afhankelijk van de goedkeuring van anderen. Als je jezelf steeds kritisch beoordeelt of door de ogen van anderen naar jezelf probeert te kijken, kun je niet echt jezelf zijn. Je geeft jezelf daarmee te weinig ruimte en het kost veel energie.

## Perfectionisme herkennen

- Perfectionisten hebben er moeite mee om dingen uit handen te geven en willen graag alles zelf doen.
- Perfectionisten zijn bang om fouten te maken en veel bezig met hoe andere mensen hen beoordelen.
- Perfectionisten hebben onrealistische verwachtingen over zichzelf en anderen. Goed is niet goed genoeg, ze willen de lat steeds hoger leggen.
- Perfectionisten werken veel, vaak tot 's avonds laat en in het weekend. Veel perfectionisten hebben moeite met grenzen aangeven.
- Perfectionisten hebben er moeite mee om met kritiek om te gaan. Ze hebben dan de neiging in de verdediging te schieten.

## Perfectionisme overwinnen

Er is moed voor nodig om perfectionisme te overwinnen. Het is belangrijk om daarbij te werken aan acceptatie van jezelf en het ontwikkelen van een realistisch zelfbeeld. Het is een uitdaging om te accepteren dat je niet perfect bent. Jezelf toestaan dat je fouten mag maken en dat je er mag zijn en waardevol bent. Dan kan er zelfvertrouwen groeien. Dat is een proces. Het leert je, dat fouten maken niet erg is en juist nodig is om van te leren en door te groeien. Herken je jezelf als iemand die een perfectionistische instelling heeft en zou je dit graag willen veranderen? Neem eens contact op met een hulpverlener van Stichting Schuilplaats.



“Ik heb geleerd vergenoegd te zijn in hetgeen ik ben...”

“Ik heb geleerd tevreden te zijn in de omstandigheden waarin ik verkeer...”  
(Filippenzen 4:11)

# 'Perfect Peace'

Terwijl Paulus deze woorden schrijft zit hij in de gevangenis. Over omstandigheden gesproken! Paulus, van huis uit een ras-perfectionist, heeft zijn lesje wel geleerd. Of beter: de Heere heeft hem Zijn les geleerd. Deze volbloed ijveraar en strever naar perfectionisme is immers ooit door God Zelf stilgezet. Hard, maar heilzaam. De schellen vielen hem van de ogen. Van nu af aan ziet hij alles in een ander perspectief. We luisteren een moment naar hem.

Het leven is één grote leerschool. Daarom schrijft Paulus: 'Ik heb geleerd'. Leren, dat doe je soms door schade en schande. Leren is vaak ook afleren. De apostel weet ervan. Uit ervaring. Het gaat en ging niet vanzelf. Misschien knikt u instemmend, omdat u de wonden, builen en butsen die u in dit leerproces opdeed nog dagelijks voelt.

Ik zal u iets vertellen uit eigen ervaring. Misschien kunt u er iets mee. Ooit maakte ik een preek over bovenstaande tekst. Ik wilde een perfecte preek waarin alles moest kloppen. Maar hoe ik ook m'n best deed, ik kwam er niet uit. Waarom niet? Antwoord: omdat ik de tekst verkeerd begreep. Ik las: 'Ik heb geleerd tevreden te zijn MET de omstandigheden'. Ik meende dat de apostel zo iets zei als: 'Mij maakt het niet uit wat er

ook met me gebeurt. Ik ben gewoonweg tevreden'. Naar de praktijk vertaald betekende het dan dat het gemeentelid dat zojuist de boodschap van een ongeneeslijke ziekte te horen kreeg, moest zeggen: Dokter, bedankt voor dit bericht. Ik vind het prima zo!' En die vrouw die net hoorde dat haar man er een ander op nahoudt, zou dan moeten reageren: 'Goed hoor! Ik ben helemaal tevreden.'

U voelt de onmogelijkheid van deze 'tevreden' reacties! Terecht, want dit is ook niet wat Paulus bedoelt. Integendeel. Werk aan verandering en verbetering! Doe eraan wat je eraan doen kunt! Met Gods hulp!

En als de omstandigheden dan niet veranderen? Als mijn relatie dan niet verbetert en mijn lichaam verder wordt afgebroken? Als die vleesdoorn blijft zitten? Als...? Vul uw eigen onmogelijke situatie maar in!

Paulus kijkt ons aan en zegt: 'Ik heb geleerd tevreden te zijn IN de omstandigheden'. Hierin ligt het geheim voor alle doe-het-zelvers en perfectionisten.

Ds. Joz. A. de Koeijer  
Ermelo

30e jaargang, juni 2014, nr. 2  
Schuilplaats Perspectief is een uitgave van Stichting Schuilplaats.

### Redactie

Mevr. E.D. van de Lagemaat  
Mevr. H.M. van Dommelen  
Dhr. P.J. Versloot

### Aan dit nummer werkten verder mee:

Ds. Joz. A. de Koeijer  
Dhr. A. Bakker  
Mevr. C.J. van Gernerden- Bor

### Fotografie

Istockphoto

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. De Stichting begeleidt mensen die vastgelopen zijn en wil hen weer op weg helpen om nieuw perspectief te zien. De overtuiging dat de Heere God betrokken is op alle mensen vormt onze belangrijkste drijfveer om ons in te zetten voor de mensen die hulp bij ons vragen. We zetten onze vakkennis en deskundigheid in om onze cliënten te begeleiden in hun psychosociale problemen.

Het maatschappelijk werk houdt op werkdagen telefonisch spreekuur van 8.30 tot 10.00 uur.

### Nalaten

Om Schuilplaats in uw wilsbeschikking op te nemen, dient u de volgende zin te vermelden: "Ik legateer aan Stichting Schuilplaats te Veenendaal een bedrag van € ... om te worden afgegeven zonder kosten, drie maanden na mijn overlijden."

Postbus 7, 3900 AA Veenendaal

T (0318) 54 78 70

F (0318) 55 34 77

E [info@stichtingschuilplaats.nl](mailto:info@stichtingschuilplaats.nl)

I [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)

IBAN: NL18 INGB 0001 3414 00

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

- DMW Alblasterwaard en Vijfheerenlanden: NL07 RABO 0359 3417 64
- DMW Ridderkerk: NL23 RABO 0355 4629 31
- DMW Scherpenzeel: NL28 RABO 0355 1350 78
- DMW Staphorst: NL07 RABO 0356 5768 76
- DMW Veenendaal: NL18 INGB 0001 3414 00
- DMW Woudenberg: NL75 RABO 0372 4005 23

### Bestuur

Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter), Katwijk;  
Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester), Gouda;  
Dhr. R. Geluk, Ermelo;  
Dhr. M. Bogerd (secretaris), Urk;  
Mevr. W.S. van Wetten (algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland

## Cursussen

Stichting Schuilplaats heeft de volgende cursussen:

- Puberstrijd!
- Man & Vrouw
- Gespreksgroep rouw
- Zelfvertrouwen
- Mannengroep Seksverslaving
- Verder na echtscheiding

Voor meer informatie kijk op [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl) of bel naar 0318 - 54 78 70. Een e-mail sturen kan ook: [info@stichtingschuilplaats.nl](mailto:info@stichtingschuilplaats.nl)

