

PERSOONLIJKE GROEI

Perfectionisme is iets positiefs, als je weet hoe je ermee moet omgaan

1 week geleden

Perfectionisme, leren we vanaf de middelbare school, is een veilige keuze om te noemen als verbeterpunt of slechte eigenschap. Maar wat is het precies? En is het wel een slechte eigenschap? 'Perfectionisme heeft de mens al veel goeds gebracht.'

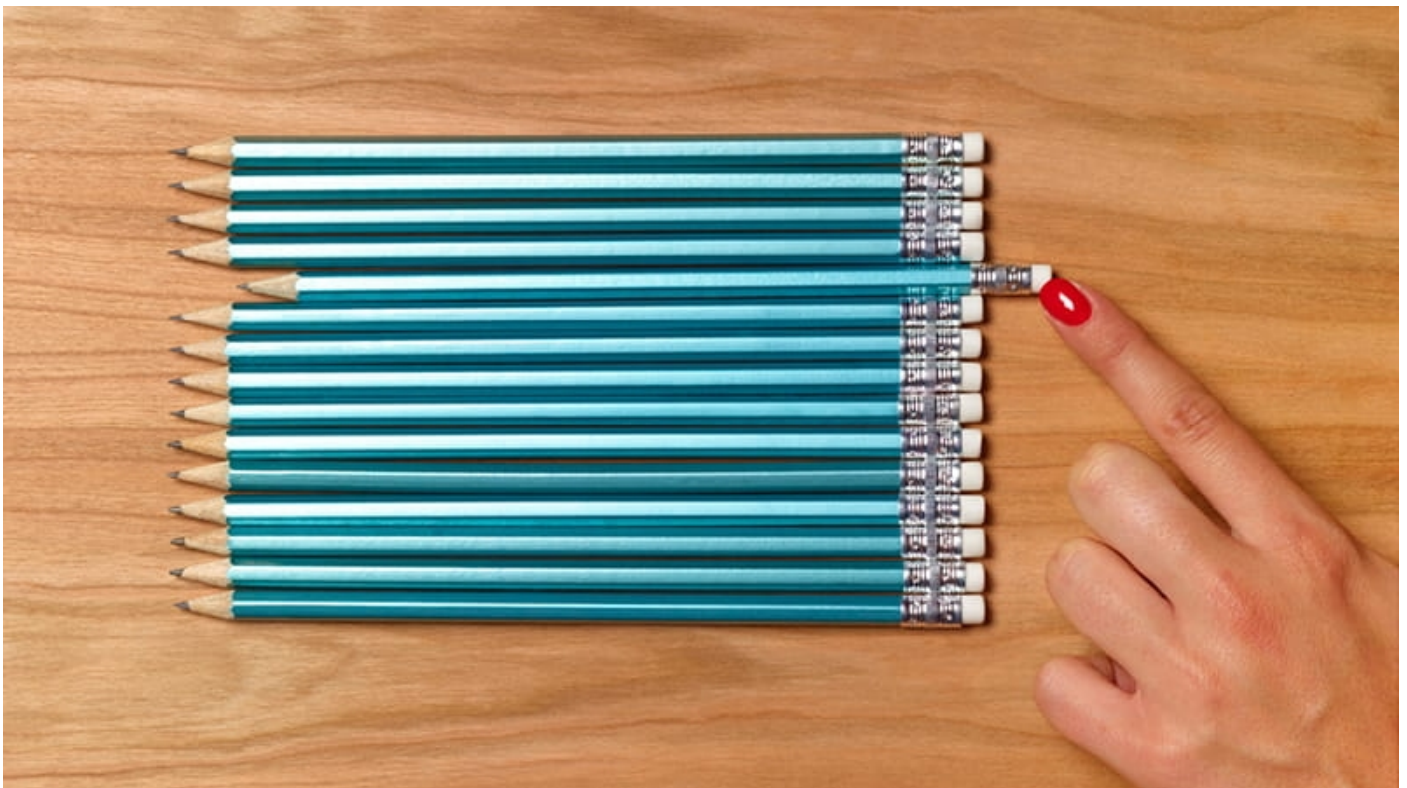
‘Soms kan ik te perfectionistisch zijn.’ Bijna iedereen heeft die opmerking weleens gemaakt, op de werkvloer of daarbuiten. Werkgevers horen nog altijd liever dat iemand perfectionistisch is dan lui. ‘Streven naar perfectie is niet perse iets negatiefs’, meent lector geestelijke gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden [Jaap van der Stel](#). Hij schreef een boek over perfectionisme. ‘Het stellen van hoge eisen aan je werkprestaties is geen slechte zaak. Voldoen aan die eisen voelt goed en in die zin heeft perfectionisme de mens al veel goeds gebracht.’

Hoe vergader je effectief? Wat doen werkgevers om de productiviteit te bevorderen en welke planners zijn het beste? De hele maand april organiseert Intermediar

samen met de Volkskrant de Slimmer Werken-maand. Zodat je hierna je werkzaamheden (nog) beter op orde hebt. Kijk voor alle artikelen op intermediair.nl/slimmerwerken of volkskrant.nl/slimmer-werken.

Streven naar perfectie kan dus positieve gevolgen hebben, maar ook negatieve. Waar ligt die grens? Volgens Van der Stel is dat contextafhankelijk. 'Perfectionisten stellen hoge eisen aan zichzelf en anderen. Zij maken zich constant zorgen over het niet voldoen aan die eisen en hebben vaak een negatief zelfbeeld, wat kan leiden tot uitstelgedrag. Daarnaast stralen perfectionisten vaak een hoge mate van ontevredenheid uit, geven ze veel kritiek op anderen en kunnen ze dat zelf maar moeilijk verdragen.'

Deze negatieve kant van perfectionisme kan op twee manieren nadelige gevolgen hebben. 'In teams kan het gedrag van perfectionisten tot frictie leiden, terwijl het probleem moeilijk te benoemen is. Dat kan ergernis opleveren op de werkvloer', zegt Van der Stel. Ook is het zorgelijk voor de perfectionist zelf. Van der Stel: 'Perfectionisme in negatieve zin is vaak een onderlegger voor werkgerelateerde psychische aandoeningen, zoals verhoogde stress of een burn-out.'



Sociale druk

Iemand die de negatieve effecten van perfectionisme aan den lijve heeft ondervonden, is Ellis (37). In haar werk als video-editor zijn punctualiteit en structuur belangrijk. 'Het

eindproduct moet perfect, netjes en strak zijn. Daarnaast heb ik een groot verantwoordelijkheidsgevoel; als ik een taak krijg, wil ik die perfect volbrengen.'

'Een paar jaar geleden wilde ik ook graag dingen goed doen, maar vooral voor anderen.' Ze herkent zich dan ook deels in de hierboven geschetste kenmerken. 'Toen mijn perfectionistische gedrag op negatieve wijze steeds meer de overhand kreeg, merkte ik dat ik steeds bozer werd. Zelf kon ik kritiek moeilijk verdragen, maar kritiek op anderen had ik wel. Ik kon me enorm opwinden als iemand een foutje maakte.'

Tekst gaat verder onder de banner

Aan dit perfectionisme liggen volgens Van der Stel drie voornamelijk redenen ten grondslag. Hij verwijst deels naar een wetenschappelijk onderzoek naar perfectionisme onder jongeren, van de Britse promovendi [Curran en Hill uit 2018](#). 'Ten eerste moet je kijken naar de gevolgen van vergaande globalisering', verklaart Van der Stel. 'De concurrentiestrijd onder studenten, collega's en werkgevers is wereldwijd en dus vaak moordend. Iedereen moet aan die steeds hogere standaard voldoen.' Daar speelt het [verwachtingspatroon van ouders](#) een belangrijke rol in. 'Ouders zijn hun kinderen steeds meer gaan pushen om goede prestaties te halen op school.'

'Een tweede reden is het feit dat wij leven in een neoliberale samenleving', zegt Van der Stel. 'De afgelopen 10-15 jaar zijn veel sociale zekerheden afgebouwd en is marktdenken steeds meer centraal komen te staan.' Mensen zijn daardoor meer op zichzelf aangewezen, wat onzekerheid kan opleveren. 'Veel jonge mensen krijgen bijvoorbeeld geen vaste aanstellingen meer. Die onzekerheid werkt perfectionisme in de hand.'

Tot slot leven we in een meritocratie: een maatschappijmodel waarin ieders sociaaleconomische positie is gebaseerd op zijn of haar verdiensten. 'In de praktijk hebben we hier een andere invulling aan gegeven. Dit hangt nauw samen met de tweede reden', geeft Van der Stel aan. 'In onze maatschappij heeft het idee postgevat dat jij helemaal zelf verantwoordelijk bent voor het succes of falen in je leven. Die [sociale druk](#) om te presteren – want anders ben je een minkukel – levert negatief perfectionisme op.'





Kentering ingezet

Bij sommige mensen, onder wie Ellis, kan dit nadelige psychische gevolgen hebben. ‘Door mijn te ver doorgeslagen perfectionisme kreeg ik uiteindelijk een burn-out’, vertelt ze. ‘Dat is denk ik niet volledig te wijten aan de maatschappij waarin we leven. Van huis uit heb ik altijd kneiterhard mijn best moeten doen. Alleen heb ik niet geleerd goed mijn grenzen aan te geven.’ Door hulp van een psycholoog lukte dat uiteindelijk wel. ‘Hij liet me inzien dat ik wat meer schijt moet hebben en gaf me tips om mijn werk makkelijker los te laten.’

Ze kreeg tips als: vaker rust en pauze nemen, wandelen en leren om de juiste grenzen te stellen aan het belang van je werkprestatie. ‘Voor die burn-out was ik geen leuk persoon. Als ik thuiskwam, lukte het niet om tot rust te komen. Ik stond altijd aan. Dat breekt je op.’ Toch is perfectionisme volgens haar niet iets slechts. ‘Het zit in mijn karakter. Ik heb er alleen mee leren omgaan.’

Ook Van der Stel meent dat je kan leren van perfectionisme: ‘Oefening baart kunst. Maar als iets mislukt, maakt dat je geen minkukel. Het is onzin om je zelfvertrouwen aan te laten tasten bij elke tegenslag. Het aanvaarden van imperfectie, in het streven naar perfectie, is belangrijk.’ Mocht je iemand willen helpen van negatief perfectionisme af te komen, ga dan niet de hulpverlener uithangen. ‘Het heeft geen nut om een perfectionist erge te dwingen. Praten over perfectionisme in een veilige sfeer, waarin jong en oud ervaringen kunnen uitwisselen, helpt wel.’

Werkgevers kunnen hier aan bijdragen, zegt Van der Stel. ‘Het verstrekken van eenvoudige basiskennis, de do’s en don’ts en hoe je het kunt herkennen leiden al tot normverandering.’ Die normverandering lijkt al ingezet. Van der Stel: ‘Tijdens het schrijven van mijn boek merkte ik dat er steeds meer aandacht komt voor de negatieve kant van perfectionisme. Studentenwelzijn en onderzoeken naar werkstress en burn-outs helpen mensen bij het beter stellen van grenzen. Daarnaast zijn er steeds meer coaches die je daarbij kunnen helpen en steeds minder ouders die hun kinderen pushen.’

DE POPULAIRSTE OPLEIDINGEN VOOR JOU:



Maak jezelf onmisbaar, met

BORIS BOERSTOEL

SLIMMERWERKEN

COMPETENTIES

Colofon

Tips & Tools

Werkgevers

DPG Online Services



[Algemene Voorwaarden](#)

[Cookie Policy](#)

[Privacy Statement](#)

Alle rechten voorbehouden

© 2021 DPG Online Services B.V.

