

## Prestatiedruk; onrealistische verwachtingen grote bron van stress

---

***Het jaar is nog niet koud begonnen of in kranten verscheen alweer het een na het andere artikel over (werk)stress en burn-out en aanverwante onderwerpen, zoals 'Loonslaaf brandt op door gebrek aan vrijheid' (Trouw, 1 februari) of 'Perfectionisme is zijn onschuld kwijt' (Trouw, 8 januari). De Volkskrant wijdde er dit jaar zelfs al een serie artikelen aan. In alle berichtgeving over burn-out valt regelmatig het woord prestatiedruk. Dat is ook wat ik veel in mijn coachingspraktijk tegenkom: druk die mensen ervaren van buitenaf en/of die zij zichzelf opleggen.***

Een veelvoorkomende eigenschap van mensen die het risico lopen op een burn-out, is dat zij veel van zichzelf verwachten. Onrealistisch veel. Zij willen presteren, op elk vlak. Niet alleen een goede ouder en partner zijn, maar ook een goede dokter, collega, vriend(in), enzovoort. Daarbij zijn ze ontzettend streng voor zichzelf. Deze cliënten krijgen van mij steevast de opdracht 'het regelboekje' mee. Ik vraag ze om gedurende een week te observeren volgens welke regeltjes zij zich horen te gedragen. Wat verwachten ze van zichzelf (en vaak ook van anderen) thuis en op het werk? Regeltjes ontdek je als je spanning voelt: dan dreig je een eigen regel te overtreden of iemand anders overtreedt een van jouw regels.

### Het keurslijf van regeltjes...

Ik onderscheid regels met grote impact en kleinere regels. Grote impact hebben regels als: als een ander het kan moet ik het ook kunnen, ik mag geen fouten maken, ik moet alles in één keer goed doen, je moet je zelf zien te redden (en dus liefst geen hulp vragen), ik mag anderen niet teleurstellen, iedereen moet mij aardig vinden, als ik kan helpen moet ik ook helpen, et cetera. Of: als een patiënt mij iets vraagt, moet ik direct antwoord kunnen geven; als ik een patiënt een goed/verstandig advies geef, dan moet hij deze ter harte nemen.

Voorbeelden van kleinere regels zijn: als je iets pakt, moet je het op dezelfde plek terugleggen (privé, maar ook op het werk), bij het opstaan direct het bed opmaken, de ontbijttafel leegruimen voor je de deur uitgaat, of als er bezoek komt moet het huis netjes zijn. Mensen hebben vaak niet in de gaten hoe hun eigen regels een keurslijf vormen als je er niet wat flexibel mee om weet te gaan en stilstaat bij je behoeftes en de dagelijkse realiteit.

### Als arts geen fouten mogen maken

Natuurlijk zijn deze regels waardevol - ze geven je sturing - maar het zijn tevens strenge verwachtingen die voorbijgaan aan het leven van alledag. Het is moeilijk om je grenzen te bewaken als je er strak aan vasthoudt. Want als je mensen niet wilt of mag teleurstellen, zul je veel doen om ze tevreden te houden. Als je alles moet kunnen wat een ander ook kan, neger je je eigen grenzen

en behoeftes. Als je geen fouten mag maken, ga je te defensief werken en bijvoorbeeld als huisarts te veel patiënten onnodig insturen. En als je je ten allen tijde zelf moet zien te redden, ontbeer je andermans hulp wanneer je die nodig hebt. Ik vraag mijn cliënten weleens of ze zouden solliciteren als hun eigen verwachtingen de functie-eisen zijn. 'Ben je gek!', zeggen ze dan.

### **Krassen zijn onvermijdelijk**

Je vraagt je af waarom we onszelf zo klem zetten. Daar valt veel over te zeggen, maar het komt hier op neer: zo vermijden we vervelende gevoelens. Op de korte termijn tenminste. Als je iedereen tevreden houdt, krijg je waardering. En als je geen fouten maakt, geeft dat je een goed gevoel. Maar op de lange(re) termijn betaal je er een hoge prijs voor.

Voor de goede orde: natuurlijk wil een arts het maken van fouten vermijden. Maar je kunt alleen maar je uiterste best doen. En tegelijkertijd moet je zien te leven met de wetenschap dat je onherroepelijk dingen over het hoofd zult zien en krassen op je ziel zult oplopen. Hoe pijnlijk ook, dat is wel het leven.

### **Hoe zit het met jouw regeltjes?**

Misschien een idee om zelf eens een weekje je eigen regeltjes te observeren en inventariseren? Inzicht leidt vaak al naar het eerste beetje meer flexibiliteit en vrijheid.

**TEKST: Sandra Sanders, COACH EN TRAINER OP HET GEBIED VAN STRESS- EN BURN-OUTKLACHTEN.**

[Lees hier eerdere artikels over burn-out.](#)

Wil je meer weten over chronische stress, burn-out preventie en/of begeleiding?

Neem contact met ons op via <mailto:info@touch-coaching.nl>.



*Dit document is eigendom van Touch, training en coaching. Vond je het een waardevol artikel? En wil je het graag gebruiken of delen? Graag! Uiteraard wel met bronvermelding.*

*Wij delen graag onze kennis.*

