

## Perfectionistische leerlingen



**Dyslectische kinderen leren lezen** Anneke Smits & Tom Braams

**Dyscalculie en rekenproblemen** Marisca Milikowski

**Autisme in school** Ina van Berckelaer-Onnes (red.)

**Aan de slag met rekenproblemen** Marije van Oostendorp

**Zelfregulerend leren** Pieternel Dijkstra

**Haal meer uit je toetsgegevens** Willem de Vos, Denise van Schelven,

Bas Oprins & Liesbeth van Beijsterveldt

**Een passend aanbod bij autisme** Ellen Luteijn, Hans Nieuwenstein

& Ina van Berckelaer-Onnes

**Trainingskaarten Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën**

Pieternel Dijkstra & Petra Bunnik

**Meer leren in minder tijd** Ankie Remijn

**Mediation op school** Michiel Hulsbergen & Rola Hulsbergen-Paanakker

**Poster Zelfregulerend leren** Pieternel Dijkstra & Petra Bunnik

**Perfectionistische leerlingen** Ard Nieuwenbroek

**Zoek het even lekker zelf uit** Harrie Meinen

# Perfectionistische leerlingen

Prestatiedruk signaleren  
en verminderen

Ard Nieuwenbroek

**Boom**

Eerste druk 2018  
Tweede druk 2018

© 2018 A. Nieuwenbroek & Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j<sup>o</sup> besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

Verzorging omslag en binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

ISBN 9789024426379  
NUR 840

[info@boomtestonderwijs.nl](mailto:info@boomtestonderwijs.nl)  
[www.boomtestonderwijs.nl](http://www.boomtestonderwijs.nl)  
[www.bua.nl](http://www.bua.nl)

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>1 Perfectionisme heeft veel gezichten</b>	<b>17</b>
1.1 Perfect zijn tot je er (bijna) onder bezwijkt	18
1.2 Een andere vorm van perfectionisme: wat moet ik kiezen?	19
1.3 Alles onder controle?	20
1.4 Ook bij jonge kinderen komt perfectionisme voor	22
1.5 Perfectionisme en jijzelf	23
<b>2 Achtergronden van perfectionisme</b>	<b>27</b>
2.1 Wat is in deze tijd belangrijk in onze maatschappij?	27
2.2 De rol van het onderwijs als voedingsbodem voor perfectionisme	29
2.3 Fouten maken: een kwestie van mogen of moeten?	31
2.4 Invloed van de thuiscultuur	32
<b>3 Soorten perfectionisme</b>	<b>35</b>
3.1 Perfectionistische denkers	35
3.2 Perfectionistische doeners	39
3.3 Aarzelende perfectionisten	40
3.4 Vermijdende perfectionisten	42

<b>4</b>	<b>Hoogbegaafdheid en perfectionisme</b>	<b>45</b>
4.1	Ervaringen van ouders met een hoogbegaafd kind	46
4.2	Geboren als cheeta? Wie begrijpt je dan?	47
4.3	Hoogbegaafd, perfectionistisch en ook nog gelukkig?	49
<b>5</b>	<b>Generaliseren en 'alleen het beste is goed genoeg'</b>	<b>53</b>
5.1	Generaliseren	53
5.2	Alleen het beste is goed genoeg	54
5.3	Gevangen in de tunnel van je eigen denken	56
<b>6</b>	<b>Angst: de basis van perfectionisme</b>	<b>59</b>
6.1	Een goedbedoelde poging zonder effect	59
6.2	Een andere aanpak proberen	61
6.3	'Doe ik er wel toe?' De diepste angst van perfectionisten	63
6.4	Perfectionisten geven een geschenk dat ze niet bedoelen	64
<b>7</b>	<b>Het gevaar van dwang: de obsessieve-compulsieve stoornis</b>	<b>67</b>
7.1	De glijdende schaal van perfectionisme: een ongevaarlijk begin	68
7.2	De glijdende schaal bij perfectionisme: in de gevarenzone	69
7.3	De glijdende schaal bij perfectionisme: over de grens van de gevarenzone heen	71
7.4	Perfectionisme als persoonlijkheidsstoornis: oorzaken en behandel mogelijkheden	73
<b>8</b>	<b>Perfectionisten en de behoefte aan invloed</b>	<b>75</b>
8.1	Zelfvertrouwen, zelfvalidatie en invloedsbesef	75
8.2	Als je invloedsbesef zich onvoldoende heeft ontwikkeld	78
8.3	Controle houden	78
8.4	Graag vooraf alle contouren!	80
8.5	Ben je nu eenmaal wie je bent of kun je groeien?	82

8.6	Uitdagingen aangaan en nieuwe dingen leren verbeteren je intelligentie	83
8.7	De perfectionist zit gevangen in een vaste mindset	84
<b>9</b>	<b>Belemmerende en bekrachtigende overtuigingen</b>	<b>87</b>
9.1	Dé werkelijkheid bestaat niet	88
9.2	Een toelichting op de benaming 'neurolinguïstisch programmeren'	90
9.3	Wat doen herinneringen met je?	91
9.4	Niet de feiten veranderen, maar je beleving ervan	92
9.5	Perfectionisme: ook geen waarheid, maar een perceptie	93
<b>10</b>	<b>Leerkrachten en leerlingen beïnvloeden elkaar</b>	<b>95</b>
10.1	Een leerkracht was vroeger iemand	96
10.2	Wat drijft leerkrachten in onze tijd tot perfectionistisch gedrag?	97
10.3	Effecten van opleidingsstijlen	99
10.4	Omgaan met je eigen perfectionisme als leerkracht	99
10.5	Hoe help je leerlingen om niet perfectionistisch te worden?	100
<b>11</b>	<b>Perfectionisme: een onbedoelde erfenis</b>	<b>103</b>
11.1	De dynamiek van geven en ontvangen	104
11.2	Voortaal en achtertaal: wat wordt er gezegd, bedoeld en begrepen?	105
11.3	Een gebrekkige zelfvalidatie werkt generaties lang door	107
11.4	Loyaliteit, parentificatie en perfectionisme	108
11.5	Onbewuste opdrachten van je ouders	109
<b>12</b>	<b>Perfectionisme bij kinderen en jongeren: voorkomen of leren hanteren?</b>	<b>111</b>
12.1	Als daden je woorden tegenspreken	111
12.2	Fouten maken hoort erbij ... en dat rode potlood dan?	112
12.3	Positieve en negatieve aandacht voor leerlingen tijdens de les	114

12.4 Leren vanuit een vaste mindset of een groeimindset	115
12.5 Een groeimindset kun je stimuleren door effectieve feedback	116
12.6 Wat je doet, komt voort uit wie je bent	117
<b>13 Perfectionisme: wat is er aan te doen?</b>	<b>119</b>
13.1 Allereerst: komen tot een hulpvraag van de leerling zelf	120
13.2 Hoe zou het zijn als ...	121
13.3 De rationele benadering	123
13.4 De aanpak vanuit het G-denken	125
13.5 Mismatching	126
13.6 Werken met affirmaties	128
13.7 In gesprek met delen van jezelf via de methode van <i>voice dialogue</i>	129
13.8 De methodiek van de ethische verbeelding	131
13.9 Wat belangrijker is dan methodieken	135
<b>Noten</b>	<b>137</b>
<b>Literatuur</b>	<b>141</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>143</b>



# Voorwoord

Al jaren houd ik me als onderwijzman intensief bezig met faalangst. Steeds vaker ontdek ik dat perfectionisme een belangrijke rol speelt binnen faalangst. Vanuit die gedachte ben ik gaan onderzoeken welke betekenis perfectionisme in het leven van tal van mensen heeft. Vele gesprekken en boeken later moest ik concluderen dat perfectionisme een onderschat en vaak niet onderkend thema is in het leven van veel mensen.

In dit boek maak ik me vooral sterk voor jongeren in het onderwijs. Op school wordt perfectionisme tot nu toe nauwelijks opgemerkt. Dat is jammer, want juist in deze levensfase kunnen we veel bereiken. Doen we dat niet, dan is de schade later een stuk groter en het herstellervermogen geringer. Alle hens aan dek dus.

Bij het schrijven van dit boek hebben veel mensen me ondersteund en geïnspireerd. Ik noem hierbij met name Jet Peperstrate, Marieke Weijmans en Marleen Postma. Daarnaast noem ik Toos Verdonk. Een mooi voorbeeld van hoe iemand op latere leeftijd door wijsheid en daadkracht veel kan blijven betekenen voor anderen. Dank daarvoor.

Ard Nieuwenbroek  
Sint-Oedenrode, november 2018



# Inleiding

In augustus 2018 had Maarten van der Weijden zich een doel gesteld: al zwemmend de Elfstedentocht volbrengen. Maar na 55 uur en 163 kilometer in het water moest hij in het Friese dorpje Burdaard opgeven. Zijn doel had hij niet gehaald: Leeuwarden – na 200 kilometer zwemmen. Dan komt zijn reactie: ‘Sport, en zeker ultrasport, kan vaak iets zijn wat onmenselijk wordt. Er is geen ruimte voor twijfel of falen. Maar het is in het leven nu eenmaal zo dat dingen niet altijd lopen zoals je wilt.’<sup>1</sup> Een prachtvoorbeeld van een topsporter die uiteindelijk niet perfectionistisch is.

Tijdens de Olympische Spelen in Pyeongchang van 2018 werd Sven Kramer zesde op de tien kilometer schaatsen, terwijl hijzelf en veel anderen hadden gerekend op een overwinning. Jac Orië, zijn coach, zei daarover in een interview met *Trouw*:

Moet je luisteren. Je bent twaalf jaar de beste. Je wint 99,9% van je wedstrijden. Dan win je voor de derde keer een vijf kilometer op een rij. Weet je wat voor prestatie dat is? Dat is nog nooit iemand gelukt. Ik ben met die medaille van Sven waanzinnig blij!<sup>2</sup>

Sven Kramer zelf was een van de eersten die reageerden op zijn gemiste zege op de tien kilometer:

Het is onwijs klote. Ik heb er jaren alles aan gedaan. Ik had het beter moeten doen.<sup>3</sup>

Haaks op de bloedstollende ernst waarmee Sven de enorme teleurstelling om zijn zesde plaats onder woorden bracht, stond de reactie van Esmee Visser op haar eigen eerste plaats op de vijf kilometer. Zij deed voor het eerst mee aan de Olympische Spelen, won meteen een gouden medaille en zei daarna onbevungen tegen een verslaggever dat ze 'best lekker' had geschaatst. Nee, ze was naar eigen zeggen niet gekomen om te winnen, maar alleen om 'ervaring op te doen'.<sup>4</sup>

### Is perfectionisme de nieuwe norm?

In het leven van de doorsnee volwassene of jongere komen dit soort opvattingen veel minder duidelijk naar voren. Toch is de neiging om perfect te willen zijn bij tal van mensen heel sterk aanwezig. Vooral veel jongeren, maar ook ouderen, willen voldoen aan de normen waarin ze zelf zijn gaan geloven of die ze in de ogen en de woorden van anderen denken waar te nemen. Daarbij kan het gaan om wat ze doen, om wat ze hebben of om hoe ze eruitzien.

Vooral onder jongeren lijkt perfectionisme de laatste tientallen jaren de omvang te hebben aangenomen van een epidemie. Die raakt hen ernstiger dan bij eerdere generaties het geval was. In januari 2018 publiceerde *Trouw* een artikel van Rianne Oosterom met als kop: *Perfectionisme, volksziekte van een nieuwe generatie*. Een citaat daaruit:

De sociale druk die twintigers ervaren om perfect te zijn, is de afgelopen drie decennia met 30% toegenomen.<sup>5</sup>

Oosterom ontleent dit gegeven aan het Amerikaanse wetenschappelijke tijdschrift *Psychological Bulletin*. Het was de eerste keer dat is onderzocht hoe generaties verschillen in de mate waarin ze lijden aan perfectionisme. Thomas Curran en Andrew Hill analyseerden gegevens van ruim 41.000 Britse, Canadese en Amerikaanse studenten. Gemiddeld waren die 20 jaar oud. Curran en Hill konden putten uit 164 studies, waarvan de eerste dateerde van 1989. In alle studies was steeds de multidimensionale perfectionismeschaal als

onderzoeksinstrument gebruikt.<sup>6</sup> Daarmee waren drie vormen van perfectionisme onderzocht:

- 1 Hoe streng ben je voor jezelf?
- 2 Wat voor eisen leg je anderen op?
- 3 Hoeveel externe druk ervaar je om zo perfect mogelijk te zijn?

De 20-jarigen van nu scoorden op al deze drie gebieden hoger dan de studenten van eind jaren tachtig. De druk van buitenaf om perfect te zijn is het meest toegenomen.

De onderzoekers zien een mogelijke verklaring in de veranderde samenleving. Die is individualistischer en materialistischer geworden. Daardoor is de competitiedrang toegenomen, wat weer kan leiden tot irreële verwachtingen. Wie niet kan voldoen aan alle hoge verwachtingen loopt grote kans op psychische problemen, hebben wetenschappers meerdere malen aangetoond.

Volgens Jaap van der Stel, lector geestelijke gezondheid aan de Hogeschool Leiden, is competitie weliswaar een prachtige stimulans om je talenten op wat voor gebied dan ook te ontwikkelen, maar geeft het verontrustend hoge aantal jongeren met een burn-out aan dat we een kritische grens gepasseerd zijn.<sup>7</sup>

## Perfectionisme is moeilijk bespreekbaar

Op school wordt perfectie vaak – onbedoeld – gestimuleerd en beloond. In veel gevallen zien we dat niet als een probleem. Voor leerkrachten zijn leerlingen die hard werken en hoge cijfers halen toch heerlijk? Die zullen het ver schoppen, en daar doe je het als leerkracht toch voor? Natuurlijk is het fijn als de goede resultaten van je leerlingen bevestigen dat je een uitstekende docent bent: je kent je vak, weet je leerlingen te stimuleren en kunt hun de lesstof blijkbaar goed uitleggen. Kortom, ‘goede’ leerlingen bewijzen dat je als docent geslaagd bent. Maar zo wordt perfectionisme als probleem nagenoeg onbespreekbaar.

Ook ouders zenden vaak boodschappen uit die hun kinderen anders opvatten dan ze bedoeld zijn. Ook zij zijn opgevoed met stelregels als ‘willen is kunnen’ en allerlei wilskrachtige variaties

daarop. Ze bedoelen daarmee natuurlijk niet dat hun kind 'in de overdrive' moet gaan, maar het kind kan hun woorden of suggesties in die richting wel die lading geven.

### Uitgangspunten van dit boek

Dit boek wil leerlingen, docenten en ouders helpen om perfectionisme bespreekbaar te maken. Elk van deze drie groepen maakt onmiskenbaar deel uit van het probleem. Bovendien beïnvloeden ze elkaar: perfectionistische leraren mogen zeker niet buiten beeld blijven, en we kunnen perfectionistische leerlingen nooit succesvol begeleiden zonder hun ouders bij het proces te betrekken.

In dit boek besteed ik vooral aandacht aan de begeleiding van leerlingen van 8 tot 18 jaar. Het is de kunst om die zo te begeleiden dat ze het optimale uit zichzelf halen zonder het punt te passeren waar stimulansen omslaan in hun tegendeel. Voorbij die kritische grens kunnen leerlingen hun potentieel namelijk niet meer benutten, omdat de 'sluier van het perfectionisme' die dan bedekt.

Het probleem van het perfectionisme benader ik contextueel, en wel vanuit de volgende vier dimensies:

- 1 Relevante feitelijke gegevens van het kind, zoals leeftijd en gezinssituatie.
- 2 Aandacht voor de psyche van het kind: hoe ervaart het kind de feiten uit dimensie 1 innerlijk?
- 3 Hoe beïnvloeden de feitelijke gegevens en de psyche van het kind elkaar?
- 4 Contextuele, relationeel-ethische benadering volgens Nagy.

Gegevens die ik via de invalshoeken van de eerste drie dimensies verzamel, zijn belangrijk en gebruik ik zelf in begeleidingssituaties altijd. Maar het uitgangspunt bij mijn hulpverlening en begeleiding ontleen ik aan de vierde dimensie, en die is daarom ook van groot belang in dit boek: de contextuele, relationeel-ethische benadering volgens Nagy.<sup>8</sup> Kort gezegd houdt die benadering in dat begeleider en hulpvrager elkaar ontmoeten in een echt contact van mens tot mens waarbij er sprake is van wederkerigheid, van evenwicht

tussen geven en ontvangen, en van een 'ontmoeting op zijnsniveau'. Hulpvrager en begeleider zijn beide *subjecten*, die allebei hun volwaardige, eigen plaats hebben in dat proces.

Ter afsluiting van de inleiding alvast een casus, die aangeeft dat als perfectionisme niet wordt erkend en begeleid, de gevolgen ervan een leven lang kunnen doorwerken.

Anouschka is universitair docente en begeleidt promovendi. Op die manier is ze in contact gekomen met **Eveline**. Die doet in het kader van haar promotie een onderzoek binnen de afdeling Medische psychologie. Eveline is zeer gemotiveerd en heeft al een paar goede stukken ingeleverd. Wel maakt ze een erg onzekere indruk, vraagt vaak om bevestiging en levert onderdelen van haar proefschrift in met de vraag of ze wel op de goede weg is. Steeds langer duurt het voor Eveline weer een gedeelte in te leveren, en haar behoefte aan bevestiging wordt almaar groter. Op een gegeven moment stopt de aanvoer helemaal.

Als Anouschka haar een keer tegenkomt en informeert hoe het gaat, reageert Eveline gespannen: ja, ze hoopt volgende week of misschien iets later weer een concept van een hoofdstuk af te hebben. Omdat de eerste opzet niet naar haar zin was, is ze opnieuw begonnen. Verder zit ze aan te hikken tegen een paar lastige passages: die zijn nog steeds niet zoals ze wil. Maar ze is echt serieus aan het werk, hoor, en belooft zo gauw mogelijk een afspraak te maken.

Als verdere voortgang echter uitblijft, volgen er indringende gesprekken tussen Anouschka en Eveline. Er is geen enkele twijfel aan Evelines inzet en motivatie. Ook het onderwerp van haar promotieonderzoek is echt haar ding, maar het lukt haar gewoon niet.

Het achtergrondverhaal van Eveline maakt veel duidelijk. Ze is intelligent, gemotiveerd en behaalde altijd uitstekende studieresultaten. Ze kreeg daar ook veel waardering voor. Nu, bij haar promotieonderzoek, is het echter helemaal anders. Tot nu toe

stelden docenten een limiet, maar nu moet ze zelf haar grens bepalen, want anders blijf je eindeloos doorgaan met onderzoeken. Grenzen stellen lukt haar echter niet. Ook de kanttekeningen die Anouschka plaatst bij het werk dat Eveline al heeft ingeleverd maken haar extra onzeker. Zulke commentaren was ze eerder helemaal niet gewend. Het is dus toch nog niet goed genoeg? Verwacht Anouschka méér van haar, of moet het anders? Haar onzekerheid en angst om fouten te maken, nemen toe. Harder werken is geen oplossing. Hoe meer ze werkt, hoe angstiger ze wordt en hoe minder er uit haar handen komt.

Eveline wordt doorgestuurd naar de bedrijfsarts, die samen met haar een plan van aanpak opstelt. Door minimale doelen te stellen en die te verdelen in kleine stapjes zou ze positieve ervaringen kunnen opbouwen. In haar beleving groeien die kleine stapjes echter uit tot reuzenstappen, die ze zelfs met zevenmijls-laarzen niet kan overbruggen. Uiteindelijk stopt Eveline met het promotieonderzoek dat jarenlang haar ideaal was. Ze zocht een baan en werd hostess.



# 1 Perfectionisme heeft veel gezichten

Perfectionisme is geen vakterm. Volgens Ulrike Zöllner komt de benaming uit het populaire psychologische taalgebruik. Zij benadrukt dat mensen met perfectionistische karaktertrekken persoonlijkheden zijn met individueel en sociaal waardevolle eigenschappen. Vanwege hun betrouwbaarheid en hun inzet krijgen zij van hun omgeving meestal veel waardering. Het woord 'perfectionisme' kan een heel positief gevoel oproepen: perfect presteren is toch mooi? Liever een leerling die perfect werk aflevert dan een die er de kantjes vanaf loopt en bij elk verkoudheidje meteen in bed gaat liggen.<sup>9</sup>

Perfectionisme heeft ook een andere, negatievere kant. In dit hoofdstuk staan enkele verhalen uit de praktijk centraal. Het zijn de schoolbelevissen van een leerling uit havo 4, twee docenten uit het hbo en een kleuter uit groep 1. Alle vier zijn ze bijzonder gemotiveerd om het allerbeste te bereiken, maar de balans tussen wat ze kunnen en wat ze willen is verstoord. Wie hun ervaringen leest, zal er waarschijnlijk zonder veel moeite mensen in herkennen uit de eigen omgeving, of misschien wel zichzelf. Deze 'portretten' zijn bedoeld als kennismaking met perfectionisme. In het volgende hoofdstuk komen de achtergronden van perfectionisme aan de orde.