

Kinge Siljee

JE PERFECTIONISME DE BAAS

*Hoe je meer uit
je studie haalt
met minder
moeite en
stress*



A
U
P

Inkijkexemplaar

Perfectionisme: klinkt top! Maar dat is het niet: perfectionisme is lijden. Perfectionistische studenten worstelen dagelijks omdat ze niet aan hun eigen verwachtingen en die van de buitenwereld kunnen voldoen. Een perfectionist voelt zich nooit goed genoeg over zijn eigen prestaties, en dat levert bakken stress op. Veel studenten doen op een gegeven moment liever niks in plaats van te ploeteren op iets wat wéér niet lukt en dat is doodzonde.

Voor perfectionistische studenten is er nu dit praktische boek, met uitleg over hoe perfectionisme werkt, aanwijzingen voor wat je wel en juist niet moet doen, en heel veel oefeningen om je perfectionisme te bedwingen. Zo haal je hogere cijfers, studeer je sneller af en wordt je studietijd een stuk leuker!

Kinge Siljee schreef *Studieontwikkend gedrag de baas*, *Je scriptie de baas* en *Survivalgids voor autistische studenten*, handboeken die door studenten worden geprezen om hun duidelijkheid en praktische uitvoerbaarheid. Ook is ze de oprichter van Studiemeesters, een landelijke organisatie die studenten helpt met hun studie en scriptie.



'Kinge laat niks heel van je opvattingen over hoe je zou moeten presteren, maar dat doet ze zo liefdevol, empathisch, concreet en humoristisch dat je haar dat direct vergeeft. Ik geef liever niet toe dat ik een stukje van mijn perfectionisme heb laten varen na het lezen van dit boek. Gelukkig heb ik er een boel rust voor teruggekregen.'

**Rosa, bachelorstudent
Communication &
Multimedia Design**

'Kinge Siljee is de koningin van je weer fijn laten studeren. Elk woord is telkens weer raak. Pijnlijk herkenbaar, ik moest even bijkomen van dit boek. Gelukkig staat er ook in wat ik moet doen. Haar adviezen zijn *spot on*.'

**Çengiz, masterstudent
Accounting & Control**

AUP.nl



Inkijkexemplaar

Je perfectionisme de baas

Je perfectionisme de baas

Studeer met meer plezier en minder stress

Kinge Siljee

Amsterdam University Press

Inkijkexemplaar

Ontwerp omslag: Moker Ontwerp, Amsterdam
Ontwerp binnenwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 4856 558 0
e-ISBN 978 90 4856 559 7
NUR 143 | 770

© K. Siljee / Amsterdam University Press B.V., Amsterdam 2025

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

*Voor mijn leave mempie, die mij leerde moed te houden.
En voor api en bert, die mij ietsjes minder imperfectionistisch maakten*

Inhoud

Voorwoord	13
Sectie 1 Perfectionisme: wat het is en waarom het niet fijn is	15
1.1 Wat is perfectionisme?	15
1.2 Waarom perfectionisme vooral voor jou slecht is	17
1.3 Ben jij een perfectionist?	18
1.4 Ben jij een minimalistische, perfectionistische of optimalistische student?	19
1.5 De elf regels van perfectionisme	21
1.6 Welk type perfectionistische student ben jij?	26
Stap 1. Kies de drie overheersende negatieve gevoelens over je studie uit dit raster	27
Stap 2. Wijs aan over wie of wat je emotie gaat	28
Stap 3. Breid dit uit	28
Stap 4. Maak je gedachten helemaal af, ook al is het onredelijk of extreem	28
Stap 5. Onderken je emotie	28
Stap 6. Laat de emotie gaan	29
Stap 7. Kom in actie	29
Stap 8. Beloon jezelf	29
Stap 9. Koppel je beloning hardop aan je poging	30
Stap 10. Herhaal	30
1.7 Essentie voor de gehaasten	36
Sectie 2 De faalangstig-perfectionistische student	37
2.1 Wat is faalangstig perfectionisme?	37
2.2 Waar komt faalangstig perfectionisme oorspronkelijk vandaan?	38
2.3 Als je je faalangstig perfectionisme niet aanpakt	39
2.4 Graven naar de oorzaak	40
2.5 Essentie voor de gehaasten	45
Sectie 3 De ambitieus-perfectionistische student	46
3.1 Wat is ambitieus perfectionisme?	46
3.2 Waar komt ambitieus perfectionisme oorspronkelijk vandaan?	47
3.3 Als je je ambitieus perfectionisme niet aanpakt	48

3.4	Graven naar de oorzaak	51
	Just in time	52
	Overtolligheid en risico	53
	Stap 1. Teken het belang in	53
	Stap 2. Bepaal de overtolligheidswaarde van je taken	55
	Stap 3. Oefenen met <i>halfassing!</i>	55
	Stap 4. Besteed tijd aan wat ertoe doet	56
	Stap 5. Doe dit elke week, herhaal dit	57
	De parabel van het onkeerbare schip	57
3.5	Essentie voor de gehaasten	60

Sectie 4 Wie denk je wel niet dat je bent? Het parvenusyndroom

		61
4.1	Door de mand vallen: een horrorscenario	61
4.2	Kaf als jij	61
4.3	<i>Imposter syndrome</i> ofwel parvenusyndroom	62
4.4	Maar mijn parvenusyndroom is objectief waar!	62
4.5	Oorzaken parvenusyndroom	63
	Interne oorzaken aanpakken	64
	Externe oorzaken aanpakken	67
	Reciprociteit	72
	Oefening	73
4.6	Essentie voor de gehaasten	74

Sectie 5 Studeren met perfectionisme

		75
5.1	Onderwijs volgen	76
	Onderwijsvormen	76
5.2	Geschreven teksten bestuderen	83
	Je doel bepalen	85
	Meest voorkomende brontypes	85
	De anatomie van de bron	86
	Het verwerken van de tekst	92
5.3	Studeren voor toetsen	95
	Hoofd- en bijzaken	95
	De optimale studieaanpak	96
	Maak gebruik van je medestudenten	98
5.4	Opdrachten maken	99
	Context van de opdracht	99

Tekst van de opdracht	101
Enkele algemene handreikingen	102
Stap 1. Inventariseer je piekergedachten	103
Stap 2. Plan je piekermoment	103
Stap 3. Schrijf je problemen op	103
Stap 4. Deel je problemen	103
Stap 5. Inventariseer welke problemen op te lossen zijn en in welke je moet berusten	103
Stap 6. Bedenk zelf een oplossing óf een berusting voor elk probleem	104
Stap 7. Bespreek je oplossingen en berusting	104
Stap 8. Evalueer en herhaal	104
5.5 Essentie voor de gehaasten	104
Sectie 6 Scriptie	105
6.1 Cum laude op bestelling	105
6.2 De prioriteiten van het scriptieproces	106
6.3 Extreme hoogvliegers	106
6.4 Perfectionisme vs. de scriptie	107
6.5 Energiemanagement	108
Dagschema – af te raden!	108
Dagschema optimalist	109
Dagschema minimalist	109
Dagschema perfectionist	110
Regels van energiemanagement	112
6.6 Onderwerp beperken	112
6.7 Methode inperken	114
6.8 Literatuuronderzoek inperken	116
6.9 Durven te schrijven	118
6.10 Feedback durven te vragen	118
6.11 Communiceren met je begeleider	120
6.12 Je verwachtingen managen	120
6.13 Eindelijk inleveren	121
6.14 Essentie voor gehaasten	121
Sectie 7 Tot besluit: de waarde van imperfecte informatie	122

Het hoeft allemaal niet zo'n pijn te doen.

Voorwoord

Als je een account hebt op een socialemediaplatform, dan herken je de wervende teksten van zelfhulpmoghuls wel:

Wees de beste versie van jezelf!

Plan optimaal!

Haal alles uit je studie!

Denken voordat je doet!

Dit soort zinnnetjes wordt gebracht door een gespierde kickbokser, of een lief mevrouwetje in een trui, of een veel te mooi persoon die zich schijnbaar kwetsbaar opstelt. De boodschap blijft hetzelfde: je bent niet gelukkig, want je presteert niet zoals je zou moeten.

Deze wereld van zelfhulpgoeroes hangt aan elkaar van goedbedoelde, maar slechtwerkende en soms ronduit gemene adviezen. Van alle kanten krijg je toegeschreeuwd dat er een betere versie is van jouzelf, die betere beslissingen maakt, meer uit de studie haalt, die meer kan bereiken, die (in tegenstelling tot jij) wél recht heeft op een plek in de studiebanken. Als je nou maar harder studeerde, slimmer was, systemen had die werkten, en er niet zo met de pet naar gooide, lui was, dom was, dan zou je succes binnen handbereik liggen. Je zou niet die stomme fouten maken, niet die dagen op de bank hangen in plaats van vlijtig in de biebs zitten, je zou studeren en ook werken, sporten en de leukste zijn op feestjes.

Maar ja. Je bent niet je beste zelf. Je bent een *suboptimaal specimen* van jezelf. Een vaas die een barst heeft, waar het water uit lekt, niet zo mooi om te zien ook. Je bent een muur die niet netjes is geschilderd, terwijl het zo mooi had kunnen zijn. Je bent een onafgeschreven liedje, een onafgemaakte scriptie, je bent van lage kwaliteit, en iedereen kan dat zien.

Harde woorden! Zijn ze herkenbaar voor je, diep vanbinnen? De meeste mensen zeggen dit soort dingen weleens tegen zichzelf, maar niet snel over vrienden of familie. Toch zijn er veel mensen om je heen die deze boodschap al dan niet bedoeld uitstralen. De sportcoach die inspeelt op de haat voor je lichaamsvorm, de docent die je probeert om te motiveren met kritiek en laattunkende opmerkingen, de ouder die het beste voor je wil en je vraagt wat je verkeerd hebt gedaan omdat je maar een zeven had voor je toets. Of ze het nou goed bedoelen of een slaatje willen slaan uit je zelfhaat, het effect is hetzelfde: je wordt bevestigd in het idee dat je een suboptimaal persoon bent die niet alles uit de studie haalt.

Veel mensen denken dat zelfhaat en zelfwalging je motiveert om je doelen te halen en je gedrag te veranderen. Als je je eigen luie reet haat, ga je een niet-lui

persoon proberen te zijn, en als je je slappe armpjes haat, ga je spieren kweken, of zoiets. De waarheid is echter omgekeerd: zelfhaat en perfectionisme leiden juist tot helemaal vast komen te zitten in jezelf en motiveren je juist minder om je te veranderen.

In mijn praktijk Studiemeesters heb ik duizenden studenten langs zien komen met een volledig lamlegend perfectionisme, dat leidde tot angsten, depressies, zelfhaat, slaapproblemen, en andere ongezonde situaties. Dit perfectionisme is natuurlijk hartstikke slecht voor je, maar het helpt ook je studie niet vooruit. Daarom schreef ik dit boek voor jou: het hoeft allemaal niet zo'n pijn te doen.

Sectie 1. Perfectionisme: wat het is en waarom het niet fijn is

Voordat ik je kan helpen, is het handig als je snapt wat perfectionisme is, wat het met je doet en hoe je het herkent. Ook ontdek je in deze sectie of je wel een perfectionist bent, en zo ja, welk type perfectionist je bent.

1.1 Wat is perfectionisme?

Perfectionisme is nooit een goede eigenschap. Wat veel mensen bedoelen als ze zeggen dat iemand perfectionist is: dat iemand oog heeft voor details, dat iemand precies is, dat iemand wil zorg dragen voor een goede afloop van een project, dat iemand betrokkenheid toont. Maar dat is geen perfectionisme: dat is de lat hoog leggen voor dingen die belangrijk zijn.

Mensen die ergens om geven, richten hun detailoriëntatie op taken waarbij dat moet. Mensen denken meer na over wat ze aantrekken naar een feest dan over hoe hun pyjama eruitziet, meer over taalgebruik in een stage-sollicitatiebrief dan een berichtje naar hun beste vriend, en meer over hoe goed ze ontbijten voor een toets dan hoe ze eten als ze na het uitgaan nog even wat naar binnen proppen. Dat is optimalisering: je investeert moeite in zaken waar je moeite in *wil* investeren. Alle andere dingen doe je eventjes, laat je, haast je je doorheen of veeg je even aan op een druilerige zondagmiddag. Optimalisering is redelijk, maar perfectionisme is dat niet.

Perfectionisme is het vasthouden aan onredelijk hoge eisen aan jezelf, en soms ook aan anderen en de maatschappij, vooral op het gebied van taken die uitgevoerd moeten worden.

Perfectionisme is altijd onredelijk. Een voorbeeld uit het dagelijks leven: je geeft morgen een feestje voor vrienden van je studie. Je hebt alles vandaag opgeruimd en boodschappen in huis gehaald als een echte volwassene die plant en dingen voor elkaar krijgt. Maar die avond denk je: de vloer is toch niet helemaal schoon, dus je gaat poetsen. Dan denk je: mijn kledingkast is een troep, dus die begin je ook helemaal in en uit te ruimen. Hebben deze sokken een gat? Draag je die broek eigenlijk nog wel? Het is geen weer voor truien, die moeten een andere plek krijgen. Eindelijk kun je naar bed, en bedenk je je: ik heb geen muziekljst voor morgen! Dus je cureert de mooiste muziekljst die je je kunt bedenken, aangepast aan alle personen die komen, hun voorkeuren, hun karakters. Nu is het drie uur, je valt uitgeput in slaap.

De volgende ochtend sta je vroeg op, en ineens denk je: ik krijg mijn eten niet op tijd af, dus je begint met het maken van de hapjes en je denkt dat het drinken toch nog niet helemaal goed is, dus je gaat naar de winkel, ook al ben je eigenlijk blut. Je had eigenlijk nog naar college gemoeten vandaag, maar dat sla je maar even over voor nu. Je vervloekt jezelf dat je het niet goed hebt geregeld. Je ligt even een half uur als een garnaal onder een dekentje te sudderen in de stress en de zelfhaat, en dan ga je voor de zoveelste keer een doekje over de tafel halen.

Die avond? Jij bent te uitgeput en te gestrest om te genieten van het feestje, ook al lijkt iedereen het naar de zin te hebben. Iedereen heeft eten en drinken meegenomen, en nu vraag je je af of je de indruk had gewekt dat je wellicht niet genoeg in huis had. De muziekljst wordt na anderhalf liedje stopgezet, want iemand heeft iets bij zich waar iedereen naar moet luisteren, en daarna doen jullie dat ineens de hele avond: naar elkaars muziek luisteren. Tot het gesprek te geanimeerd raakt en je door het gelach de muziek helemaal niet meer hoort.

De volgende dag zit je met de scherven: je bent blut, je loopt achter met je studie, je hebt veel te veel restjes die je niet op gaat krijgen, je bent doodop en je moet huilen. Ook denk je steeds aan die ene grap waar niemand om lachte en om de koffievlek die op je tafel bleek te zitten. Iedereen had het geweldig naar de zin, en het leek ook alsof jij het leuk had, maar je hebt je geen moment vermaakt.

In deze situatie verwachtte je te veel van jezelf, maar verwachtte je ook dat anderen te veel van jou verwachtten. Je dacht dat je de avond voor iedereen en jezelf zou verpesten als niet alles tot in de puntjes verzorgd was.

Volgende week spreek je bij een ander van het groepje af. Hijgend komt ze net op tijd binnen, jij stond al voor de deur. Ze heeft een zak geurige patat en een sixpack in haar handen. Ze schuift wat sportkleding van tafel, zet een willekeurig muziekje op en excuseert zich: ze had stage, en had zich verkeken op de reis, maar ze heeft nog sausjes voor bij de patat, en als het niet genoeg is halen we even bij, wil iemand een biertje of wat aanmaaklimonade? De avond wordt net zo gezellig, iedereen herontdekt rozenbottelaanmaaklimonade en niemand ziet de troep.

De kans dat de vriendengroep boos wordt op deze persoon is niet zo groot: stage is een pittige tijd, en iedereen komt voor de gezelligheid, en als niemand eten mee had genomen, rent er nog even iemand naar de supermarkt. Je vergeeft het haar dat de vloer niet schoon is en de afwas van gisteren nog in haar keuken staat. Want de essentie van de avond is niet: de perfecte hapjes en drankjes nuttigen in de perfecte omgeving. De essentie is: met leuke mensen praten over hoe het gaat, lachen, ontspannen. Zolang niemand chagrijnig wordt van honger of dorst gaat dat helemaal vanzelf, want je bent met je leuke vrienden. Met deze mensen is het op een vuilnisbelt nog gezellig.

Conclusie: jij hebt veel energie gestoken in dingen die er niet zo toe doen, ten koste van dingen die er wel toe doen. Je vriendin heeft met minimale moeite hetzelfde