

froukje de both

eindelijk jezelf

Bevrijd jezelf van perfectionisme &
pleasen, pak de regie over je leven

'VOLT

Amsterdam · Antwerpen

Copyright © 2026 Froukje de Both
Voor overname kunt u zich wenden tot Uitgeverij Volt

Omslag Saskia Janssen
Auteursfoto en omslagbeeld Isabella Verduyn
Binnenwerk Saskia Janssen en Mat-Zet bv
Deze uitgave kwam tot stand met medewerking van Het Agentschap.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij. Ook tekst- en datamining van deze uitgave is zonder schriftelijke toestemming van de uitgeverij niet toegestaan.

Voor de productie van de boeken van Uitgeverij Volt wordt alleen gebruikgemaakt van duurzaam en verantwoord geproduceerd papier.

ISBN 978 90 622 2491 3 / NUR 770
www.uitgeverijvolt.nl

Dit boek draag ik op aan mijn dochter Emma.

Omdat alles wat we over onszelf leren,
ook doorwerkt in de generatie na ons.

Inhoud

Inleiding 9

1. Ontdek wat jij echt belangrijk vindt

Waarom richting belangrijker is dan harder je best doen 17

2. Waarom je doet wat je doet

Over patronen, pleasen en innerlijke druk 37

3. Inzicht in wat je denkt en doet

Hoe je jezelf beschermt (en waarom) 61

4. Herken je verhaal

En leer er losser mee omgaan 85

5. Pak de regie

Van automatisch reageren naar bewust kiezen 99

6. Zo kom je in beweging

Waarom doen belangrijker is dan begrijpen 123

7. Grenzen stellen

Duidelijk zijn zonder jezelf te verliezen 143

8. Volhouden

Als het leven er weer tussendoor komt 169

Nawoord 185

Dankwoord 187

Verantwoording en verder lezen 189

Inleiding

Het mooiste wat je kunt doen in het leven, is jezelf beter leren begrijpen. Dat klinkt misschien cliché, maar het is wat mij betreft de kern van alles. Want zolang je niet begrijpt waarom je doet wat je doet, blijf je op de automatische piloot leven. Dat weet ik, want dat heb ik lang gedaan.

Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik vijf was. Ik groeide op bij mijn moeder. Ze werkte hard, deed wat ze kon en deed haar best. Maar zij had zelf nooit geleerd hoe je met gevoelens omgaat. Ze was de oudste in een groot katholiek gezin waar emoties geen plek hadden. Niet huilen. Niet zeuren. Niet aanstellen.

Wat je zelf niet hebt geleerd, kun je ook niet zomaar doorgeven. En dus gaf zij, met de beste bedoelingen, onbewust hetzelfde aan mij door.

Ik leerde al jong dat het veiliger was om sterk te zijn. Om niet te veel te voelen, niet te veel te vragen en vooral niet te veel ruimte in te nemen. Dus ik paste me aan. Ik was een makkelijk kind, vrolijk, behulpzaam, lief. Diep vanbinnen voelde ik me best vaak verdrietig en eenzaam, maar ik wist niet wat ik met die gevoelens aan moest. Dus ik sloot ze op.



**Het mooiste wat je kunt doen
in het leven, is jezelf beter leren
begrijpen.**

Toen ik negentien was, dacht ik dat het leven eindelijk ging beginnen. Ik was net gaan samenwonen met mijn eerste grote liefde. We hadden de sleutels van ons nieuwe huis, de dozen stonden nog in de gang, klaar voor een toekomst die nog helemaal openlag. En toen ging het vreselijk mis. Hij werd ziek, moest acuut geopereerd worden en raakte in coma. Toen hij vervolgens een longontsteking kreeg, was hij binnen een week overleden. Ik was in shock.

Ik weet nog dat ik daar zat tussen al die dozen en dacht: *oké, gewoon doorgaan. Niet voelen, niet nadenken, gewoon dóór.* Het was te groot om te bevatten, dus ik zette een knop om want ik had geen idee hoe ik het anders moest doen. En zo kon ik overleven: gewoon dóór. Werken, lachen, zorgen voor anderen. Zolang ik maar bezig bleef, voelde ik geen verdriet. En ergens vond ik dat ook fijn, want sterk en nuttig blijven voelde goed. Alsof ik faalde als ik zou instorten. Ik dacht dat als ik dat nare gevoel negeerde, het vanzelf wel zou verdwijnen. Maar verdriet verdwijnt niet, het nestelt zich. En dat deed het bij mij ook.

In de jaren daarna bouwde ik een leven op dat er aan de buitenkant prima uitzag. Ik werkte in de media, acteerde, presenteerde programma's, stond altijd 'aan'. Ik wist precies wanneer ik moest lachen, scherp moest zijn en door moest gaan. En dat lukte me ook, ik was vrolijk en professioneel: iemand waar je op kunt bouwen. Ik had mezelf een verhaal verteld: dat ik onafhankelijk moest zijn, dat ik sterk moest blijven, dat ik niet lastig mocht zijn en dat het leven makkelijker werd als ik gewoon positief bleef. En ik geloofde dat verhaal totaal, het was mijn waarheid geworden.

Ik zocht liefde en bevestiging buiten mezelf, in relaties, in succes, in erkenning. En dat werkte, tot het niet meer werkte. Nadat ik uit elkaar ging met de vader van mijn dochter viel ik in een gat. Mijn relativeringsvermogen, waar ik jarenlang op had geleund, liet me keihard in de steek. Ik voelde me waardeloos, schuldig, eenzaam en uitgeput. Het voelde alsof al het verdriet van de ja-

Ik moest leren wat ik nooit had geleerd: hoe je goed voor jezelf zorgt.



ren daarvoor er in golven uitkwam. En ergens wist ik: dit is het moment. Het kan zo niet langer. Ik moest leren wat ik nooit had geleerd: hoe je goed voor jezelf zorgt. Hoe je voelt in plaats van alleen maar functioneert. Hoe je aan je eigen kant gaat staan.

Therapie hielp me om mezelf beter te begrijpen. Het was alsof alle puzzelstukjes eindelijk op hun plek vielen: waarom ik deed wat ik deed, waarom ik me altijd zo verantwoordelijk voelde, waarom ik mezelf steeds wegcijferde. Coaching hielp me daarna om in beweging te komen. Niet alleen begrijpen, maar ook dóén. Kleine stappen zetten, oefenen, keuzes maken. En precies dat maakte dat ik dacht: dit gun ik anderen ook.

In mijn werk als presentatrice vind ik de gesprekken met mensen altijd het mooiste deel. De momenten waarop iemand even zichzelf echt durft te laten zien, midden in een opname, tussen alle hectiek door. Ik merkte hoe waardevol dat was, en hoe graag ik die echtheid en diepgang vaker wilde opzoeken. Daardoor ben ik verschillende coachopleidingen gaan volgen. Niet omdat ik iets totaal anders wilde, maar omdat ik wilde begrijpen wat mensen beweegt. Waarom we doen wat we doen. En ja, ook omdat ik mezelf beter wilde leren begrijpen.

Wat mensen die ik coach vaak tegen me zeggen, is dat ze zich bij mij op hun gemak voelen. Dat het warm en veilig is, maar ook duidelijk. Ik luister, maar zet mensen ook echt aan het werk. Een van mijn coachees zei laatst: 'Froukje is warm, maar ook een beetje

streng. Ze luistert goed en zegt precies dat wat ik zelf niet hardop durf te zeggen, maar wel klopt.' Daar moest ik om lachen, want dat is precies wat ik probeer te doen: niet sparen, wel steunen.

Want ik wéét hoe het is om vast te zitten in je hoofd. Je functioneert prima, je werkt, je regelt, je zorgt. Maar toch voel je je moe op een manier die niet verdwijnt met slapen. Je blijft twijfelen, piekeren, pleasen. Ik weet wat het is om te denken: ik doe toch alles goed, waarom voelt het dan niet goed? Ik heb dit zelf doorleefd. En in alle eerlijkheid zit ik daar soms nog steeds. Het verschil is alleen dat ik nu weet wat er dan speelt en vooral: welke keuzes me helpen om er weer uit te komen.

Als je dit herkent, gaat dit boek over jou.

Mijn manier van werken is simpel en eerlijk. Ik leer mensen onderscheiden wat ze dénken van wat er werkelijk is. Niet alles wat je gelooft, is waar. Vaak maak je jezelf iets wijs. En zolang je dat gelooft, blijf je handelen alsof het de waarheid is. De beweging begint daar: bij het zien van je eigen verhalen. En daarna volgt de belangrijke vraag: *wat ga je nu doen?*

Zelfvertrouwen ontstaat niet doordat je harder je best doet. Het gaat over milder worden voor jezelf. Doordat je leert luisteren naar wat jij voelt, nodig hebt en belangrijk vindt. Daardoor wordt alles helderder: je keuzes, je relaties, je grenzen en je richting.

In *Eindelijk jezelf* neem ik je stap voor stap mee. We beginnen bij bewustwording: wat moet jij allemaal van jezelf, wat denk en voel je, wat wil je anders? Daarna kijken we naar de patronen waarin je vastzit en de verhalen die je jezelf vertelt. Vervolgens leer je hoe je daaruit kunt stappen, hoe je nieuwe keuzes maakt en hoe je dat volhoudt, ook als het spannend wordt.

Alles wat je hier leest, heb ik zelf doorleefd, getest en toegepast. Geen loze woorden of zweverige theorieën. Ik zie het elke dag

Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen maar de eerste stap te zetten.



terug in mijn praktijk: het werkt. Verwacht geen wonderen, veranderen vraagt lef. Lef om eerlijk te kijken, te voelen en in actie te komen, ook als dat ongemakkelijk of spannend is.

Tot slot nog even dit: soms vinden mensen het egoïstisch klinken om voor zichzelf te kiezen. Vooral vrouwen. We zijn zo gewend om te zorgen voor anderen, dat we ons schuldig voelen als we aan onszelf denken. Maar ik heb geleerd: als je jezelf begrijpt en goed voor jezelf zorgt, kun je pas écht iets betekenen voor een ander.

Dus gun jezelf dit boek en gun jezelf de tijd. Gebruik het als een gids om jezelf beter te leren kennen. Pak er een notitieboekje bij. Schrijf, voel, lach, vloek desnoods, maar doe het met mildheid.

Je hoeft het niet perfect te doen.
Je hoeft alleen maar de eerste stap te zetten.

Ik ben blij dat je hier bent.
Laten we beginnen.

Noot vooraf

Dit boek is geen vervanging van therapie en ik ben geen psycholoog. Ik ben coach. Dat betekent dat ik werk met mensen die in de basis goed functioneren, maar die verlangen naar meer: meer rust, meer zelfvertrouwen, meer verbinding met zichzelf.

Als je te maken hebt met zware psychische klachten of onverwerkte trauma's, dan is het belangrijk om professionele hulp te zoeken bij een psychotherapeut of psycholoog. Dit boek kan daar zeker een waardevolle aanvulling op zijn, maar het vangt geen psychologische behandeling.

Wat je hier wel vindt, zijn praktische tools, inzichten en oefeningen die je helpen om jezelf beter te begrijpen, oude patronen los te laten en stap voor stap te gaan leven op een manier die écht bij jou past.

In mijn werk als coach maak ik gebruik van verschillende coachingsmethodieken die ik heb geleerd tijdens mijn opleidingen bij NONONS. Het zijn bewezen, nuchtere en toepasbare manieren om inzicht te krijgen in je gedrag, overtuigingen en emoties en vooral: om daar iets mee te dóén. In dit boek heb ik die inzichten en methodieken vertaald naar concrete stappen, zodat jij er direct mee aan de slag kunt.

Hoofdstuk 1



Ontdek wat jij echt belangrijk vindt

Waarom richting belangrijker is
dan harder je best doen

**‘If you don’t know where
you’re going, you’ll end up
someplace else.’**

– YOGI BERRA

'Een perfectionist? Nee hoor, verre van!' hoor ik mensen tijdens de kennismakingsgesprekken die ik voer als coach vaak zeggen. En ook mezelf zag ik lange tijd niet zo. Streven naar 'perfectie', dat klonk zo naar en dwangmatig. Mijn leven zag er prima uit. Aan de buitenkant leek er weinig aan de hand. Als mensen naar me keken, zagen ze iemand die haar zaakjes op orde had. Maar vanbinnen voelde ik vaak een knoop van onrust. Alsof ik steeds achter mezelf aan rende, alsof ik nooit helemaal kon ontspannen of gewoon mezelf mocht zijn.

Ik probeerde een goede ouder te zijn door altijd interesse te tonen in het zoveelste TikTok-dansje van mijn kind ('Mam, kijk nou!') en betrokken te zijn op school (want kinderen met betrokken ouders zijn gelukkiger en halen volgens onderzoek betere resultaten). Ik ging braaf mee met schoolreisjes, schaatsen en biebbezoeken. Ik maakte zo veel mogelijk gezonde keuzes, ook al had ik zelf stiekem zin in een vette hap.

Ik wilde een leuke partner zijn: lief, begripvol, geduldig, aantrekkelijk ook. Voor mijn werk was ik sowieso altijd bereikbaar, ook buiten kantoor tijden, en ik nam als het moest taken over van collega's om te laten zien dat ik betrokken en capabel was. Ik werkte zo hard dat niemand iets op me kon aanmerken. Ikzelf daarentegen zag altijd genoeg verbeterpunten en vergeleek mezelf continu met anderen (hallo social media!) als het ging om fit en productief zijn, gezond eten, leuke kleding en make-up en (vaak onhaalbare) lifestyleroutines.

Ik was ambitieus en wilde mezelf blijven ontwikkelen, nieuwe dingen leren, groeien. Daarnaast plande ik ook veel leuke uitjes

en vakanties om mijn leven 'interessant' te maken. Ik deelde foto's van gelukkige momenten op social media en in de familie-groepsapp, ik voelde dat ik constant nuttig bezig moest zijn en geen tijd mocht verspillen aan rust. Ik probeerde altijd positief en opgewekt over te komen. Ik wilde altijd een goede moeder/partner/zus/dochter zijn dus ik zei nooit nee tegen mijn naasten. Zo hoort het toch? Dat perfecte leven lag binnen handbereik, als ik maar heel hard mijn best deed.

Maar intussen was er ook die andere kant: de vermoeidheid, het piekeren, de twijfels. Ik voelde me vaak opgejaagd, onzeker, en vroeg mezelf constant af of anderen me eigenlijk wel waardeerden en leuk vonden.

Herken je dat? Dat het van een afstandje lijkt alsof je alles op orde lijkt te hebben, maar je vanbinnen vaak gespannen bent of bang dat je niet goed genoeg bent? Misschien wel. Mij gaf het streven naar perfectie een gevoel van controle en veiligheid in een wereld die vaak totaal onvoorspelbaar is. Een mechanisme, weet ik nu, dat vaak ontstaat om pijn en teleurstelling te vermijden. Maar diep vanbinnen voelde ik onrust, onzekerheid, angst om afgewezen te worden. Hoe krampachtiger ik zocht naar geluk, hoe verder ik eigenlijk van mezelf afdreef.

Altijd was er een stemmetje dat tegen me zei: *'Waarom ben jij eigenlijk zo moe? Waarom ben je zo onzeker? Waarom heb je zoveel bevestiging nodig? Als je nou nóg beter je best doet, sterker bent, beter wordt...'*

Ik ken jou uiteraard niet, ik heb geen idee hoe jouw leven tot nu toe is geweest, wie je bent en wat je doet, en toch heb ik zomaar het idee dat we veel gemeen kunnen hebben. Ik heb zo vaak het gevoel gehad dat ik het leven gewoonweg 'onderging'. Dat ik deed wat anderen deden, of wat me 'normaal' leek. Niet omdat mijn leven slecht was, integendeel. Maar omdat ik het leefde op de automatische piloot, zonder echt stil te staan en te voelen of

Ik wilde niet langer piekeren, pleasen, vergelijken, twijfelen, vaak gestrest zijn.



dit klopte voor mij. Daardoor genoot ik ook minder. Niet omdat er niets moois was, maar omdat ik er niet bij kon.

Tot ik me begon me af te vragen of dat niet anders kon. Ik wilde niet langer piekeren, pleasen, vergelijken, twijfelen, vaak gestrest zijn. Ik wilde me niet meer klein, schuldig, moe, onbelangrijk of eenzaam voelen. Ik wilde een leven dat écht bij mij zou passen. En dat bleek niet een kwestie van nóg harder aan mezelf werken.

Misschien is dat ook de reden dat jij dit boek bent gaan lezen. Omdat je voelt dat je zo niet verder wilt. Omdat je verlangt naar rust, vertrouwen en een manier van leven die klopt met wie jij bent.

Wat waarden zijn en waarom je ze nodig hebt

Vanaf mijn vijftiengste werk ik in de media. Ik acteerde in tv-series en presenteerde allerlei tv-programma's. Ik reisde veel en maakte van alles mee, geweldig vond ik dat. Maar het was ook een roerige tijd. Mijn werk bracht me bekendheid, wat soms handig was, maar het zorgde vaak ook voor ongemak. Het gaf altijd een gek soort druk, zorgen dat iedereen me leuk en aardig vond. Dit speelde overigens niet alleen op werkgebied maar ook op andere vlakken in mijn leven. Dat 'leuk gevonden worden' zorgde ervoor dat ik soms roekeloze dingen deed (waarover later meer), maar ook dat ik niet goed voor mezelf zorgde.

Ik denk dat ik wilde bewijzen dat ik stoer was, dat ik het allemaal zelf wel kon. Dat zorgde ervoor dat ik heel vaak over mijn grenzen heen ging. Ik bewoog als een soort Barbapapa door het leven: heel flexibel, ik paste me snel aan anderen aan en ik hield met iedereen rekening behalve met mezelf.

Op mijn zesendertigste beviel ik van mijn dochter Emma en drie jaar later gingen haar vader en ik uit elkaar. Toen die relatie eindigde, voelde ik een ongekend groot verdriet opkomen, emoties die ik niet langer kon wegstoppen. Ik zocht hulp bij het ontwarren van mijn gedachtes en gevoelens en ik ging in therapie. Daar leerde ik, niet zonder slag of stoot overigens, te accepteren hoe mijn leven is verlopen en hoe het op dat moment was. Mijn psycholoog zei toen dat ik op zoek moest gaan naar mijn 'waarden'. Ik vond dat eerlijk gezegd nogal vaag klinken. Maar toen ze me uitlegde dat het juist de dingen zijn die jouw leven richting geven, begon het enigszins te landen. Waarden zijn geen doelen, je kunt ze niet afvinken. Waarden wijzen je de weg naar een leven dat echt bij je past, als een soort innerlijk kompas.

Ik ging steeds meer nadenken over wat ik nou echt belangrijk en waardevol vond en waarom dat zo was. Zo ontdekte ik bijvoorbeeld dat vrijheid belangrijk voor me is. Niet het soort 'ik ga nooit meer werken en de wereld rond'-vrijheid, maar de vrijheid om mijn eigen keuzes te maken. De ruimte voelen om te doen wat goed vóélft, in plaats van wat 'hoort'. Zonder dat ik het doorhad stelde ik me jarenlang afhankelijk op van anderen: mijn werk (word ik wel gebeld voor een nieuwe klus, mag ik blijven), mijn relaties (vind hij me nog wel leuk genoeg), mijn vriendschappen (zeg ik wel de juiste dingen, hoor ik er nog bij), mijn keuzes (stel ik niemand teleur), zelfs mijn gevoel van eigenwaarde.

Het is de vrijheid om ja te zeggen tegen een project omdat ik er blij van word en nee als ik voel dat het me leeg trekt. De vrijheid om op een dinsdagochtend even een wandeling te maken in plaats van direct achter m'n laptop te kruipen, ook al zegt mijn hoofd dat ik 'productiever' zou moeten zijn.

Het is de vrijheid om niet alles volgens een vast stramien te doen, maar mijn leven in te richten op mijn manier, in mijn tempo. Dat klinkt misschien vanzelfsprekend, maar voor iemand die jarenlang vooral op de automatische piloot leefde, was dat het niet.

Verder merkte ik dat ik heel erg hecht aan verbinding maken. Niet met iedereen, maar wel echt met de mensen die belangrijk voor me zijn. Dat ik tijd maak voor een goed gesprek met een vriendin in plaats van vluchtig appverkeer tussen de bedrijven door. Dat ik met mijn dochter een avond op de bank zit en echt luister, zonder ondertussen mijn mail te checken. Of dat ik met mijn vriend een gesprek heb dat niet over praktische dingen gaat, maar gewoon over hoe we ons voelen.

Ook wil ik me blijven ontwikkelen, blijven groeien. Niet omdat ik nu niet goed genoeg maar juist nieuwsgierig ben. Ik wil begrijpen waarom ik doe wat ik doe, waarom mensen zich gedragen zoals ze doen, en hoe we dichter bij onszelf kunnen komen. Dat is ook waarom ik coach ben geworden.

Misschien lees jij dit nu wel en denk je: heel leuk Froukje, maar ik heb géén idee waar ik moet beginnen. Dat is helemaal niet erg, je hebt er waarschijnlijk ook nog nooit echt over nagedacht. Gun jezelf ook de ruimte van het nog niet weten. Door alle drukte en verwachtingen van wat moet of hoort ben je jezelf waarschijnlijk ook deels kwijtgeraakt. Het verschil zit 'm soms in kleine dingen. Bijvoorbeeld dat je automatisch ja zegt tegen iets waar je eigenlijk geen zin in hebt. Of dat je op zondagavond op de bank zit en denkt: ik heb van alles geregeld, gezorgd en gewerkt... maar waar was ik eigenlijk in dit hele verhaal?



**Gun jezelf ook de ruimte
van het nog niet weten.**

Waarden helpen je thuiskomen bij jezelf. Ze geven richting op momenten dat je twijfelt. Ze helpen je kiezen, ook als dat spannend is. Als je gaat leven vanuit je waarden, voelt het anders, het geeft je rust en ruimte. Niet omdat het leven dan ineens makkelijker wordt, maar omdat jij steviger staat.

Terug naar de kern: wat vind jij écht belangrijk?

Wat vind jij écht belangrijk? vroeg ik laatst in mijn praktijk aan Roos. Roos is eenenvijftig jaar, jarenlang getrouwd geweest, moeder van twee bijna volwassen kinderen. Ze was recent gescheiden en zat tegenover me met een mengeling van verdriet, opluchting en verwarring. 'Ik weet eigenlijk niet meer wat ik belangrijk vind,' zei ze. 'Alles draaide altijd om hen. Mijn man, de kinderen, mijn werk. En nu iedereen ineens op afstand staat, merk ik... ik ben mezelf onderweg een beetje kwijtgeraakt.' Ik stelde haar een aantal vragen. Wat geeft jou energie? Waar sta jij voor? Wat vind jij belangrijk in een vriendschap, in werk, in vrije tijd? Het bleef lange tijd stil. Het was lang geleden geweest dat ze hierover na had gedacht. Ze vroeg zich zelfs af of ze deze vragen ooit wel aan zichzelf gesteld had. De waarheid was: ze wist niet waar ze blij van werd. Ze kon niet meer bedenken wat haar energie gaf. Ze wist wél precies wat anderen belangrijk vonden. Wat haar kinderen nodig hadden. Wat haar ex verwachtte. Wat haar werk van haar vroeg. Maar wat zij zelf nodig had? Wat haar blij maakte? Waar ze voor stond? Geen flauw idee.

Ik herken mezelf enorm in Roos. Ik herinner me een moment dat Emma net naar haar vader was. Dat gebeurt regelmatig (we hebben co-ouderschap) en dat went nooit helemaal. Het huis was ineens stiller en ik voelde me heel allendig. Daar zat ik, op de bank, met een glas wijn, een bak M&M's en Netflix aan. En ja hoor, daar kwamen de tranen. Ik dacht: wat moet ik eigenlijk met mezelf, als niemand me nodig heeft? Waarom voelt dit zo doel-loos? Hoe moet ik genieten? Ik schrok van mijn eigen gedachten.