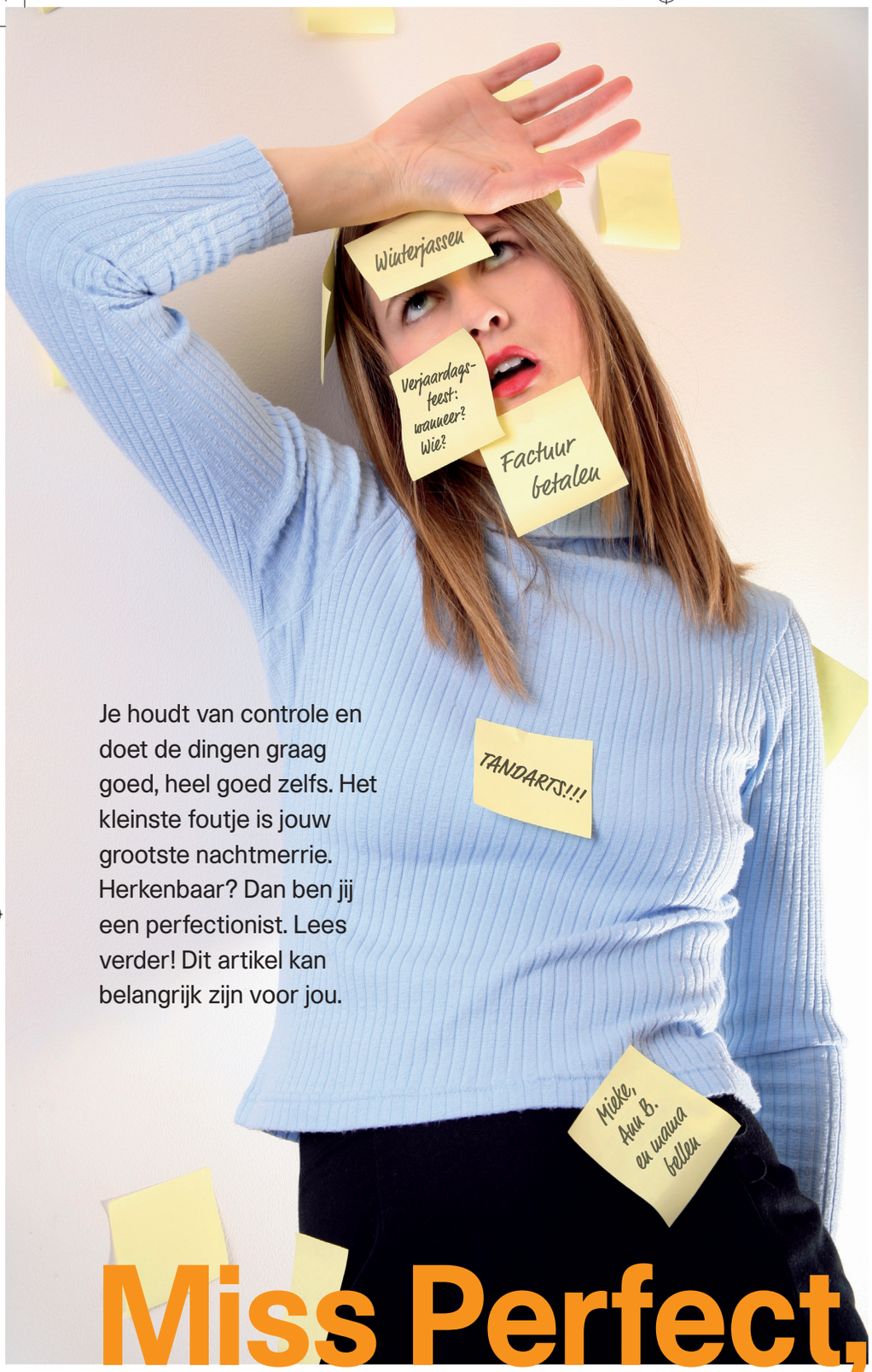

EMOTIES
PSYCHO

Je houdt van controle en doet de dingen graag goed, heel goed zelfs. Het kleinste foutje is jouw grootste nachtmerrie. Herkenbaar? Dan ben jij een perfectionist. Lees verder! Dit artikel kan belangrijk zijn voor jou.

Miss Perfect, OPGELET!

"Perfectionisme schaadt uw gezondheid"

Ilse: "Het gebeurde op een nacht. Badend in het zweet en snakkend naar adem werd ik wakker. Mijn hart klopte veel te snel, ik had geen gevoel meer in mijn handen, mijn achterhoofd voelde raar aan en ik moest mij concentreren om te blijven ademen. Ik was achtentwintig en wist zeker dat ik zou sterven. Mijn vriend bracht me onmiddellijk naar het ziekenhuis. Na een paar onderzoeken bleek er lichamelijk niets mis te zijn. De diagnose: hyperventilatie. Toen ik vroeg hoe ik dat had gekregen, antwoordde de dokter: 'Waarschijnlijk komt het door verhoogde stress en een drang naar perfectie'. Ik wist niet wat ik hoorde: ik deed de dingen graag goed en had graag alles onder controle, maar ik wist helemaal niet dat dat zo ongezond was. Ik had een boeiende job waarin ik veel energie stopte, een huis dat altijd opgeruimd was en bijna elke avond iets te doen omdat ik geen 'nee' durfde te zeggen. Maar was dat dan zo belastend?"

Het verhaal van lezeres Ilse is het verhaal van duizenden andere vrouwen. We willen het allemaal toch zo goed doen: de perfecte werknemer zijn, de perfecte vriendin, de perfecte moeder, de perfecte 'alles'. Maar is dat nu zo erg? Wat is er mis met een beetje ambitie, met de wil om uit te blinken? **Dokter Anne-Marie Frisque**, oprichter van de groepspraktijk Stresslabo: "Met een gezonde dosis perfectionisme is inderdaad niets mis. Veel grote genieën waren perfectionistisch met hun vak bezig. Als Walt Disney niet zoveel tijd en werk aan zijn tekenfilmfiguurtjes had besteed, zouden we al zijn mooie films hebben moeten missen. Perfectionistisch zijn in één aspect van je leven is niet abnormaal. Het is gezond om te willen uitblinken op je werk, in je huishouden of als leuke vriendin. Ongezond wordt het pas als je altijd en overal perfectionistisch bent. Ik zie mensen in mijn praktijk die alles volgens het boekje willen doen: het huis moet opgeruimd zijn, zij moeten er zelf piekfijn uitzien, de kinderen moeten leuk gekleed zijn, hun carrière moet boeiend zijn... Zij leggen zichzelf zoveel eisen op dat ze nooit meer tot rust kunnen komen. Perfectionisten hebben meestal ook last van faalangst. Ze kunnen van zichzelf niet aanvaarden dat ze fouten