

Boost je eigenwaarde

Meer zelfzorg en minder stress

MIRJAM ENGELKES

Boom

© 2023 M. Engelkes p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, 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° 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) 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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Binnenwerk: Mat-Zet bv, Huizen

Omslag: Bij Barbara

Foto auteur: Meike Engelkes

ISBN 9789024448883

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl

Verantwoording

In dit boek probeer ik het begrip ‘eigenwaarde’ invulling te geven en tastbaar te maken door er een definitie aan te hangen en het tot een aantal facetten te ontrafelen. De definitie van ‘eigenwaarde’ heb ik gekozen door in de literatuur te zoeken naar een werkbaar en eenvoudig begrip dat makkelijk te onthouden is. Ik ben ervan uitgegaan dat eigenwaarde een belangrijke factor is in het gevoel van welzijn en mentale veerkracht, en dat weinig eigenwaarde compenserend gedrag kan uitlokken zoals perfectionisme en een pleasende houding.

Met dit boek wil ik mijn observaties, die vaak in de spreekkamer verborgen blijven, delen met een groter publiek. Daarbij ben ik mij ervan bewust dat ook ik een mens ben en dus selectief kijk naar wat ik zie.

Ben je met het lezen van dit boek er zeker van dat je nooit stress zult ervaren, overbelast zult raken, of een burn-out zult krijgen? Natuurlijk niet. Zo zit het leven simpelweg niet in elkaar. Bovendien zijn er nog genoeg onderwerpen te bedenken die raken aan eigenwaarde en die niet of nauwelijks aan bod komen in dit boek, denk aan narcisme of het impostersyndroom. In ‘Meer weten?’ geef ik tips over boeken die direct of zijdelings raken aan het thema ‘eigenwaarde’.

Voor mij is dit boek geen eindstation. Eigenwaarde is een belangrijk maar ook een lastig te pakken thema waar het laatste woord nog niet over gezegd is. Nieuwe inzichten zijn van harte welkom!

Inhoud

Voorwoord	11
1 Ik doe het nooit goed genoeg	15
Je minder voelen	18
Weinig eigenwaarde en hoge eisen: een giftige cocktail	20
Zelfopoffering en pleasen	23
Hebben perfectionisme en pleasen effect?	25
Samengevat	28
2 Pappen en nathouden: zelfverwaarlozing	30
Fysieke verwaarlozing	31
Emotionele verwaarlozing	37
Cognitieve verwaarlozing	44
Verwaarlozing van behoeften, waarden en groei	52
Een waardenloos leven?	57
Samengevat	62
3 Stress en burn-out	63
Wat is stress?	64
Klachten door stress	65
Stress in gradaties	66
Burn-out: een nieuwe definitie	70

Kanttekeningen bij de nieuwe definitie van een burn-out	71
Burn-outklachten	72
Oorzaken van een burn-out	73
De valkuil van de overdrijving	76
Het tegenovergestelde doen	77
Een burn-out... en nu?	77
Werkend herstellen	79
Samengevat	80
 4 Respectvol omgaan met jezelf	 81
Wat is eigenwaarde?	81
Eigenwaarde en zelfvertrouwen	82
Mijn gezonde ik	84
Ontwikkeling van eigenwaarde	86
Wat als de ontwikkeling stagneert?	90
Waar ben je bang voor?	93
Samengevat	97
 5 Boost je eigenwaarde: vier transformaties	 99
Je lichaam serieus nemen	100
Je emoties ruimte geven	111
Positief-realistisch denken	120
Leven naar je eigen waarden	135
Verbinding en groei	138
Samengevat	138
 6 Hoe verder?	 140
Mythes over eigenwaarde	140
Eigenwaarde in relatie met jezelf	143
Eigenwaarde in relaties	145
Eigenwaarde op en in je werk	146

Veelvoorkomende hobbels	148
Ambivalentie van veranderen	151
Vaste of groeigerichte mindset?	153
Lessen uit de positieve psychologie	155
Samengevat	161
7 Jezelf verder versterken	163
Hoe wil ik verder?	163
Wil je meer hulp?	165
Als je hulp inschakelt	170
Literatuur	173
Meer weten?	175
Dankwoord	181
Over de auteur	183

Voorwoord

Al langer speel ik met de gedachte om een boek over mijn vak te schrijven. Over de patronen die ik in de jaren dat ik mensen met spannings- en burn-outklachten begeleid zie terugkomen. Over ervaringen die vaak achter de deur van de spreekkamer verborgen blijven. Maar er was altijd een kritische stem in mijn hoofd: heb je het niet al druk genoeg, wie denk je wel dat je bent, is het wel wetenschappelijk verantwoord en wie zit hier nou op te wachten? Heel lang wonnen deze kritische gedachten het van mijn verlangen. Tot ik een keer gewoon begon met schrijven. Ik klapte mijn laptop open, ging typen en merkte dat ik er heel enthousiast van werd. Daarna dacht ik: nu zet ik ook de volgende stap, ik zoek een uitgever en stuur die een mail met mijn eerste hoofdstuk.

Tijdens het schrijfproces is die kritische stem steeds met mij meegereisd. Soms popte ze op tijdens het schrijven zelf: je moet wel volledig zijn, het moet wel kloppen wat je zegt. Maar ze liep vooral hard te blaten als ik het er met anderen over had. Gaandeweg merkte ik toch dat het verlangen naar het delen van mijn kennis en het plezier in het schrijfproces steeds belangrijker werden. De kritische stem was er nog wel, maar minder prominent.

Herken je dit? Denken dat het nooit (goed) genoeg is wat je doet? Je eigen behoeften negeren, wegduwen, flauw, kinderachtig of belachelijk vinden? Niet doen wat je zelf wilt doen, maar je laten leiden door wat (je denkt dat) anderen van je vinden of willen?

In de jaren dat ik mensen begeleid met spannings- en burn-out-klachten heb ik gemerkt dat dit soort patronen vaak terugkomt: willen voldoen aan verwachtingen, denken dat het nooit goed genoeg is wat je doet, jezelf onvoldoende begrenzen, te veel verantwoordelijkheden op je nemen. Misschien herken je ook de worsteling met een fundamenteeler gevoel: minder te zijn dan anderen, dat je er niet toe doet of niet goed genoeg bent.

Het structurele gevoel minder te zijn dan een ander is een zeer onprettig gevoel. Begrijpelijk dat we – op een bewust dan wel onbewust niveau – manieren vinden om dit gevoel niet te hoeven ervaren, en oplossingen zoeken om wel waardering te krijgen. We gaan bijvoorbeeld erg goed ons best doen. Of we voldoen aan de behoeften van de ander in de hoop aardig en goed gevonden te worden.

Anderen worden aldus gebruikt om ons gevoel van leegte te vullen, om ons gebrek aan eigenwaarde aan te vullen.

De oorsprong van dat ontbreken van dat gevoel van eigenwaarde ligt veelal in onze persoonlijke levensgeschiedenis. Met ouders die perfectionistisch of pleasend waren, die zelf worstelden met weinig eigenwaarde en je dus niet konden laten zien hoe een gezond gevoel van eigenwaarde eruitzag. Of met een ouder die afwezig was of niet beschikbaar, die dominant was en jou als kind geen ruimte liet, die je negeerde, geen echte aandacht had voor je behoeften, onredelijk hoge eisen stelde, je vergeleek met een broer of zus bij wie jij ongunstig afstak. In een gezin waarin je voor een ouder, broer of zus ging zorgen. De boodschap die je als kind meekreeg was: jij bent niet belangrijk, een ander is belangrijker.

Ook pesterijen op school hebben een groot effect. Een aanzienlijk deel van de mensen die ik heb gesproken zijn op school gepest en ondervinden daar tot in hun volwassen leven de gevolgen van. Zij voelen zich minderwaardig, durven zich niet uit te spreken, hebben

het gevoel dat anderen hen niet mogen of over hen praten. Ze zijn op hun hoede, wantrouwend en bang om contacten of lastige gesprekken aan te gaan.

Het zal duidelijk zijn dat dit fundamentele gebrek aan eigenwaarde zich niet beperkt tot werk – het kader waarbinnen ik de mensen ontmoette – maar ook meespeelt in partnerrelaties, relaties met (stief- of bonus)kinderen, ouders, vrienden en vriendinnen en zelfs met wildvreemden.

Er zijn al veel boeken geschreven over stress en burn-out. Met dit boek wil ik wat ik zie als het fundament onder stress en een burn-out of beter gezegd: het ontbreken van dit fundament – namelijk het gevoel van eigenwaarde en dan vooral het gebrek hieraan – belichten. Ik hoop een bijdrage te leveren aan de versteviging van dit fundament door inzichten en handvatten te geven die het gevoel van eigenwaarde versterken, jouw eigenwaarde een boost geven zodat uiteindelijk de omslachtige, zelfdestructieve strategieën om eigenwaarde te ervaren, overbodig worden en je de dingen doet, voelt en denkt (of juist niet) omdat jij het waard bent.

Een van de effecten waaraan ik hoop bij te dragen is het voorkomen van een burn-out. Hoewel hard nodig in de huidige samenleving is dit niet mijn enige doel. Het voorkomen van klachten klinkt voor mij als een op angst gebaseerde uitkomst. Naast het voorkomen van negatieve effecten als klachten en ziekte, vind ik het belangrijk om met dit boek bij te dragen aan positieve waarden die je eigenwaarde kunnen versterken: een betere (mentale) gezondheid, meer tevredenheid, acceptatie, vrijheid, geluk en vertrouwen.

Dit boek is er dus gekomen. Ondanks alle ingewikkelde gevoelens en gedachten die dat met zich meebracht. En nog brengt. Ook nu het gedrukt in de webshops en winkels ligt is er nog die kritische stem:

stel dat niemand je boek koopt of dat men het belachelijk vindt wat je schrijft? Dit soort gedachten en gevoelens zijn menselijk, ook al ben je psycholoog.

In dit boek heb ik voorbeelden beschreven. Alle namen van cliënten zijn om reden van privacy gefingeerd, de beschrijvingen zijn niet meer te herleiden tot bestaande personen.

Bij dezen wil ik iedereen met wie ik een stukje in hun leven heb meegelopen bedanken voor hun openheid en vertrouwen, voor het delen van persoonlijke gebeurtenissen, gedachten en gevoelens. Zij waren mijn bron van inspiratie en maakten het mogelijk dat ik dit boek heb kunnen schrijven.

Mirjam Engelkes

1

Ik doe het nooit goed genoeg

Toen ik met het schrijven van dit boek begon hadden we een intensieve bouw achter de rug, maakten mijn ouders een pittige periode door, waren we binnen anderhalf jaar twee keer verkast en verhuisden we onze oudste dochter naar een nieuwe kamer en mijn schoonvader naar een verzorgingstehuis. We waren net een beetje aan het settelen. Met een paar vriendinnen was ik een avondje uit en een van hen vroeg of ze een keer langs konden komen om het nieuwe huis te bewonderen. Ik voelde me moe worden, had geen zin in bezoek. Ik wilde rust, slapen, aanrommelen en wennen aan het nieuwe huis. Maar de anderen vielen haar bij: wij willen ook langskomen, met zijn allen. Mijn buik trok samen. Ik stamelde iets van: 'Leuk, maar... weet niet... moet even overleggen.'

Meteen kwam de gedachte op: wat zouden ze nu van me vinden? Wat zit ik hier te hakkelen? Wat flauw! Dadelijk denken ze nog dat ze niet welkom zijn. Of dat ik het niet aankan. Ze hebben toch al die tijd mijn verhalen aangehoord? Interesse getoond? Dit zijn goede vriendinnen, ze kunnen toch langskomen? Wat is dat nou voor een moeite? Het is toch ook ontspannend? Bij de anderen ben je al zo vaak geweest. Ik hoorde mezelf zeggen: 'Goed idee, kom gezellig bij ons voor een hapje en een drankje. En neem jullie partners mee, dan kunnen die ons nieuwe huis ook zien.'

Terwijl ik het zei voelde ik de spanning toenemen. Waaróm zei ik

dit? Een diner voor zo veel gasten, hoe dan? Ik wist amper hoe de nieuwe kookplaat werkte, het servies zat nog in een verhuisdoos. Waarom had ik ze niet gewoon uitgenodigd voor een kopje koffie? Of gezegd dat ik het leuk vind dat ze komen maar op een later moment? Stiekem hoopte ik dat mijn vriendinnen mijn onbezonnen uitspraak om zeep zouden helpen: haal je niet zo veel werk op de hals, je bent net verhuisd, doe gewoon een borrel. Of dat ze zouden zeggen: we nemen allemaal wat mee, jij hoeft lekker niets te doen. Maar niks van dit alles. De afspraak werd enthousiast in de smartphones gezet: goed idee van je, Mir, gaan we doen, we hebben er nu al zin in! Waarom had ik het zover laten komen?

Herken je dit? Willen voldoen aan de verwachtingen van anderen? Denken dat het nooit genoeg is wat je doet? Ook al geeft je lijf signalen en gaan er inwendig alarmbellen af, het toch presteren om die te negeren en je eigen behoeften weg te duwen, flauw of kinderachtig te vinden? Niet voor jezelf opkomen maar jezelf forceren om maar te voldoen aan de (vermeende) verwachtingen en je nog meer op de hals halen dan nodig?

Je wilt dat collega's jou zien als die superaardige teamgenoot die alles met een grote glimlach oppakt. Die lastige projecten als een uitdaging ziet en voor wie niks te veel is. Je leidinggevende ziet je als steun en toeverlaat, je bent belangrijk want je neemt steeds meer werk op je. Het komt niet in je op om nee te zeggen want ja, iemand moet het doen. En als je nee zegt belast je je collega, dat is echt not done. Thuis ben je de superpartner die altijd klaarstaat en een luisterend oor heeft, ook na een zware rottag. Je zorgt voor een megagezonde maaltijd, een schoon en opgeruimd huis, en voor je kinderen heb je volop qualitytime waarin je geduldig probeert educatief verantwoorde spelletjes te doen en voor te lezen uit bekroonde boeken. Als de kinderen op bed liggen check je je social media, werk je nog

snel je mail bij, maak je nog even dat rapportje af en vind je dat je geduldig naar je vriend(in) met relatieproblemen moet luisteren. Je voelt je schuldig als je er maar met halve aandacht bij bent. En o ja, de was moet nog worden gedaan en je had je ouders eigenlijk nog even willen bellen. Voor je het weet is het elf uur. Tijd voor jezelf? Niet gelukt, jammer dan, morgen misschien.

Jouw patroon is doorbuffelen en proberen te voldoen aan de hoge eisen die je jezelf oplegt. Je rent als een hamstertje in je eigen molen-tje. Je weet misschien diep vanbinnen dat dit gedrag niet gezond is voor je, dat dat molentje je gigantisch vermoeit, en ergens wil je dit wel stoppen. Maar je weet niet hoe. Waar te beginnen. En het voelt vooral eng. Eng om dingen los te laten en dat je op je werk dan niet meer wordt gewaardeerd. Ontslagen wordt. Dat je partner je niet meer leuk vindt en je vriend(inn)en je slonzig en gemakzuchtig vinden. Dat je kinderen tekortkomen. Ik hoef je vast niet te vertellen dat dit stress oplevert en dat je gedrag op de lange termijn kan leiden tot uitputting en een burn-out.

Je leest niet voor niets dit boek. Ergens knaagt er iets. Je wilt het anders. Je ongezonde gedrag stoppen. Meer tijd voor jezelf nemen. Aandacht geven aan dingen die voor jou belangrijk zijn. Niet meer van die idioot hoge eisen stellen aan jezelf. In je werk dingen doen waar je energie van krijgt.

Ik wil je feliciteren: de wens om je gedrag te veranderen is een superbelangrijke eerste stap. En ik snap heel goed dat het eng is. Dat het spannend voelt. Eén troost: je bent niet alleen. Heel veel mensen worstelen hiermee. In Nederland is niet voor niets het aantal burn-outs groot.

Grenzen stellen, nee zeggen of sterker nog: conflicten aangaan is not done, want daarmee lopen we het risico geen waardering te krijgen, ons krediet te verspelen, niet meer aardig gevonden of zelfs afgewezen te worden, waarmee de brandstof die onze eigenwaarde moet

voeden opdroogt. Dus wordt de waardering van anderen gebruikt om het gevoel van leegte op te vullen, het gebrek aan eigenwaarde aan te vullen. En die behoefte aan waardering werkt als een soort verslaving.

Ik hoop je met dit boek in een andere richting te leiden door je inzicht te geven in deze ongezonde patronen en te werken aan een fundamentele oplossing: het versterken van je eigenwaarde waardoor je deze uitputtende strategieën niet meer nodig hebt.

Overigens is het met het etentje helemaal goed gekomen. Ik heb mijn vriendinnen verteld dat ik het superleuk vind als ze zouden komen maar dat ik toch te voorbarig was met het plannen van de afspraak en behoefte had aan iets meer tijd om op orde en tot rust te komen. Ik heb een later tijdstip voorgesteld. Mijn vriendinnen hadden alle begrip en vonden het helemaal prima. Uiteindelijk werd het een heel gezellige en ontspannen avond waar we zelf ook ontzettend van genoten.

Je minder voelen

Marieke: 'Ik werkte al jaren in de zorg. Ik hield van mijn vak maar vond de werkdruk erg hoog en had moeite met de administratieve stress. Toen ik een keer een praatje hield voor een groep studenten werd ik daar zo enthousiast van dat ik de stoute schoenen aantrok en solliciteerde naar een baan als docent. Ik werd aangenomen en kon meteen beginnen. De overgang was gigantisch. Ik moest lesgeven, waar ik nog helemaal geen ervaring in had, in vakken waar ik nog niets van wist, en ik moest studenten beoordelen. Ik voelde me ontzettend onzeker. Ik werkte keihard, ook in de avonden en weekenden. Want stel je voor dat de studenten me

geen goede docent vonden. Of dat mijn collega's spijt kregen dat ze me hadden aangenomen. Ik keek enorm op tegen mijn collega's en had het gevoel dat ik helemaal niks kon. Ik heb me zeker in die beginperiode enorm ongelukkig gevoeld en heel veel gehuild.'

De overstap die Marieke maakte speelt op twee belangrijke vlakken: ze kreeg 1) een andere functie in 2) een andere sector. Dat die overgang groot is en dat zo'n carrièrestap onzekerheid met zich meebrengt is heel begrijpelijk. Maar Marieke doet zichzelf tekort, en dat zit in het feit dat ze vindt dat ze helemaal niks kan. Ze voelt zich minderwaardig en haalt zichzelf ten opzichte van haar collega's naar beneden.

In de gesprekken met Marieke hebben we kritisch naar haar zelfbeeld gekeken en toen kwam ze tot de conclusie dat haar negatieve beeld niet klopte. Het is logisch dat ze in de nieuwe omgeving dingen niet weet en moet leren. Maar ze weet en kan ook heel veel dingen wel en brengt die allemaal mee in deze nieuwe functie. Doordat haar focus grotendeels lag op wat ze (nog) niet kon, had ze het gevoel dat ze helemaal niks voorstelde.

Impostersyndroom

Het fenomeen waarbij je bang bent dat je niks voorstelt en door de mand valt, staat bekend als het imposter- of bedriegerssyndroom. Als je last hebt van het impostersyndroom vraag je je af wanneer anderen doorhebben dat je eigenlijk niet zoveel kunt. Je onderschat je eigen prestaties en vindt dat anderen jou overschatten. Je hebt het gevoel dat je anderen bedriegt en je bent bang ontmaskerd te worden. Hoe goed je je werk ook doet, hoeveel diploma's je ook hebt, hoeveel complimenten je ook krijgt, je blijft twijfelen aan je kwaliteiten. Om 'niet door de mand te vallen' leg je de lat voor jezelf ontzettend

tend hoog en bereid je je tot in de puntjes voor. Als je vervolgens complimenten krijgt, leer je dat die aanpak werkt. Je bent dan even opgelucht dat het gelukt is maar daarna gaat het opnieuw mis want dit succes bevestigt je in de overtuiging dat je eigenlijk niet zoveel kunt, dus een bedrieger bent want zonder die gigantische voorbereiding was het nooit gelukt.

Vaak reageren we op zo'n gevoel van incompetentie, het gevoel het niet goed genoeg te doen, door de turbo-knop bij onszelf in te drukken, dus we zorgen ervoor dat we het wél goed doen door nog harder te werken. Kortom: door aan onszelf hogere eisen te stellen. We verwarren 'goed zijn' met 'goed doen'. Ons gevoel van eigenwaarde laten we afhangen van onze prestaties. Voor alle helderheid: er is niks mis met iets goed willen doen, met ambitieus zijn en goede prestaties neerzetten. Ongezond wordt het als we structureel het gevoel hebben dat we niet goed genoeg zijn en als antwoord daarop steeds meer van onszelf gaan eisen. Dat de druk die we onszelf opleggen zo groot wordt dat we daaronder bezwijken. Onze draaglast wordt daardoor hoger dan onze draagkracht, en als dat lang duurt en op meerdere aspecten van ons leven speelt, kunnen we stressklachten ontwikkelen die, als we ze niet tijdig opmerken en aanpakken, zelfs kunnen leiden tot overspanning of een burn-out.

Weinig eigenwaarde en hoge eisen: een giftige cocktail

Tim is net afgestudeerd en is aangenomen door een IT-organisatie. Er wordt hard gewerkt. Als iemand om vijf uur naar huis gaat wordt er gevraagd of hij een vrije middag heeft. De wekelijkse teammeeting start stevast met een rondje waarin iedereen over zijn projecten vertelt. Tim voelt zich steeds minder op zijn gemak en ziet steeds meer tegen de teammeetings op. Het lijkt alsof zijn collega's de ene na de