

'ZEI EEN ANDER OOK MAAR EENS: IK DOE MAAR WAT'

In de DSM-5 vind je het niet, maar het 'oplichterssyndroom' – het onvermogen om eigen prestaties op waarde te schatten – komt vaker voor dan je denkt. 'Je hebt de neiging om je helemaal kapot te werken en zo een burn-out op te lopen.'



Zesdejaarsgeneeskundestudenten, maar nog geen greintje zekerder dan op de eerste studiedag. Marieke en Sanne zijn beiden bijna arts, maar de twijfel blijft. 'Ik haalde elk tentamen prima. Toch was ik bij het volgende tentamen weer net zo onzeker', vertelt Marieke. Sanne herkent dit. 'Het is niet iets wat op een gegeven moment weggaat. Dat vertrouwen bouwt niet op.' Fouten achtervolgen de studenten dagenlang. Sanne is ervan overtuigd dat ze tijdens haar laatste jaar door de mand gaat vallen. 'Ik zie er zo tegenop.'

Aan hun cijfers ligt het niet. Ze zijn allebei uitmuntende studenten en hun cijferlijsten beloven veel goeds. Rationeel kunnen ze bedenken dat ze goed presteren, maar het gevoel van twijfel blijft. 'Ik denk ook niet dat het ooit afneemt', zegt Marieke.

Faalangst

Al in 1978 gaven klinisch psychologen Pauline Clance en Suzanne Imes deze gevoelens een label: het '*impostor syndrome*' oftewel het 'bedriegerssyndroom' (zie *kader*). Het gevoel dat je niet goed genoeg bent, dat je maar doet alsof en de angst dat je binnenkort door de mand valt. Je tentamens haal je op basis van puur geluk en bij coschappen slaag je dankzij je sociale vaardigheden.

'Het *impostor syndrome* is een aspect van onzekerheid en faalangst', vertelt Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. 'Mensen die onzeker zijn hebben het idee dat anderen fluitend hun werk doen, maar dat ze zelf niet goed genoeg zijn. Het "syndroom" is typisch gericht op prestaties.' De coassistent naast je noemt gemakkelijk de vijf behandelmogelijkheden van een zeldzaam ziektebeeld op waarvan je zelf nog nooit heb gehoord. 'Het zou enorm helpen als een ander ook eens zegt: ik doe maar wat. Dan weet je, ik ben niet de enige.'

Elke fout bevestigt het gevoel dat je niet op je plek zit. Complimenten vergeet je veel makkelijker. 'De grootste valkuil is dat je je mislukking als bevestiging ziet dat je waardeloos bent. Je zult niet snel solliciteren naar een hogere functie als je nu al denkt dat je amper je hoofd boven water houdt. Mensen met veel zelfvertrouwen proberen het gewoon en als het mislukt, proberen ze het opnieuw.'

Zelfcompassie

Gewoon doorgaan en blufpokeren is volgens Vonk niet de juiste weg. 'Je gevoelens worden deels beïnvloed door hoe je dingen interpreteert. Als je dingen anders leert interpreteren, kun je je anders gaan voelen.' Ze vertelt dat het draait om wat zij noemt 'zelfcompassie'. 'Het idee is dat je niet oordeelt over jezelf, dat je geen hogere cijfers hoeft te halen, maar dat je waardevol bent omdat je er bent. Je bent een mens net als iedereen, met gebreken net als iedereen.' Studenten zouden negatieve feedback moeten zien als leermoment en de tijd moeten nemen om te analyseren wat er in hen omgaat, aldus Vonk. 'Als het goed is, weet de

begeleider hoe hij feedback moet geven. En op zo'n manier dat je er wat mee kunt. Anders bedank je hem en vraag je actief om je leerpunten.' Ook als je er zelf van overtuigd bent dat je een waardeloze coassistent bent, zou je hem daarop kunnen aanspreken, adviseert de hoogleraar. 'Dat is eng. Stel je voor dat het waar is! Maar als het waar is, dan maakt het niet vragen dat niet minder waar. En negen van de tien keer zul je zien dat het puur je onzekerheid is.'

Drempel

Marieke en Sanne zijn het ermee eens dat feedback vragen helpt. Maar de drempel is hoog en de coassistenten geven toe dat ze het maar nauwelijks doen. En als ze positieve punten terugkrijgen? 'Ja, de volgende keer dat ik iets fout heb gedaan voor mijn gevoel, begint het weer', zegt Marieke. De meiden praten er met andere studenten weleens over en zeggen dat veel mensen het gevoel herkennen. Met de artsen blijft het vaak onbesproken.

Onduidelijk blijft of de onzekerheid ooit helemaal verdwijnt. Er is wel degelijk hoop volgens Vonk. 'Het scheelt al een hoop als je werkt op een niveau van je eigen kunnen bij een sector en in een omgeving die bij je passen. Misschien is het zo dat je in de loop van je leven gaat ontdekken wat de goede plek is voor jou.' Positieve kanten van het syndroom ziet Vonk niet. Ze waarschuwt: 'Je hebt de neiging om je helemaal kapot te werken en zo een burn-out op te lopen.'

Opvallend is dat beide studenten ambitieus zijn en ondanks hun twijfels hoog inzetten. Marieke denkt dat het fenomeen juist voorkomt bij mensen die de lat hoog leggen en nooit tevreden zijn. Sanne beaamt dat en vertelt: 'Ik gooi mezelf bewust voor de leeuwen. Ik heb het bespreekbaar gemaakt omdat ik weet dat ik anders situaties ga vermijden. Maar minder wordt het gevoel helaas niet.' ●

'IK GOOI
MEZELF
BEWUST
VOOR DE
LEEUVEN'

HET OPLICHTERSSYNDROOM

Onderzoek van Vreneli Stadelmaier, coach en bedrijfskundige, toont aan dat ruim 65 procent van de hoogopgeleide vrouwen zich herkent in de kenmerken van het '*impostor syndrome*'. Volgens hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk komt het minder vaak bij mannen voor

doordat testosteron zelfvertrouwen opwekt. Daarnaast kunnen mannen het makkelijker van zich afzetten, terwijl vrouwen zich er eerder door uit het veld laten slaan. Psycholoog Frederik Anseel onderzocht het fenomeen onder tweehonderd hoogopgeleiden.

Mensen die zich herkenden in het 'syndroom' scoorden hoger op schalen van neuroticisme en perfectionisme en waren minder gelukkig met hun baan. Wellicht een geruststelling: ook John Steinbeck (auteur), Cate Blanchett (actrice) en Dame Sally Davies (chief medical officer van

Engeland) gaven aan zich wel eens een oplichter te voelen.

meer info

Website van Vreneli Stadelmaier: fuckdieonzekerheid.nl
Lees ook: *Je bent wat je doet* van Roos Vonk