

maken en als dat wel gebeurt, vinden ze dat verschrikkelijk. Vaak zijn ze bang om de waardering en affectie van anderen te verliezen als ze een steek laten vallen.”

“In mijn auto stortte ik in: huilen, hyperventileren... Ik was helemaal op.”

Ilse: “De diagnose was niet het einde van mijn klachten, maar het begin. Ik ging die week nog werken, tenslotte was ik niet echt ziek. Aan mijn bureau kon ik me moeilijk concentreren en ik voelde me vaak wegdraaien. 's Nachts sliep ik amper omdat ik panisch was dat ik opnieuw een aanval zou krijgen. En dat gebeurde ook. Elke nacht rond vier uur werd ik snakkend naar adem wakker. Niets kon mij kalmeren, vaak kon ik zelfs niet opstaan, zo verlamd was ik. Overdag was alles wat ik moest doen me te veel. Toen een klant op een dag bij me klaagde over een foute levering, brak er iets in mij. Ik heb mijn computer uitgezet en ben rustig naar de parking gelopen, maar in mijn auto stortte ik in: huilen, hyperventileren, wanhopig was ik. Ik was helemaal op, kon niet meer. De volgende dag heb ik me ziek gemeld en ben ik naar mijn huisdokter gegaan. Zij schreef me kalmeringspillen voor en raadde me aan om dringend een psycholoog te raadplegen.”

Dokter Anne-Marie Frisque: “Jarenlang alles perfect willen doen is een enorme belasting voor je lichaam. Omdat je voortdurend het idee hebt dat je alles móét doen en omdat je bang bent om te falen, is je lichaam voortdurend in staat van paraatheid, voortdurend gespannen. De hartslag stijgt, de spieren verkrampen en de ademhaling gaat onbewust sneller, waardoor mensen - vaak zonder het zelf te beseffen - gaan hyperventileren en zich angstig voelen. Omdat het lichaam na een tijdje uitgeput raakt, treden er ook vaak vermoeidheid en depressieve gevoelens op. In het ergste geval steven je af op een burn-out. Stress veroorzaakt ook hoofdpijn, maag- en darmklachten en hoge bloeddruk.”

“Ik was niet gek, alleen uitgeput door de stress die ik mezelf aandeed.”

Ilse: “De kalmeringspillen die mijn dokter me

voorschreef, heb ik maar drie dagen genomen. Ik wilde mijn gedachtepatroon veranderen, mijn perfectionisme aanpakken, en met een pilletje alleen zou dat me niet lukken. Het zijn de sessies bij de psycholoog die me erdoor hebben geholpen. Hij stelde me onmiddellijk gerust: ik was niet gek, had geen verdrongen trauma's uit het verleden, ik was gewoon op door de stress die ik mezelf aandeed. Alles te goed willen doen had te veel van mijn lichaam gevraagd en daarom blokkeerde het nu. De psycholoog leerde me relaxatietechnieken en deed denkoefeningen met mij om mijn perfectionisme aan te pakken. Na een maand was mijn angst weg, ik sliep beter en had mezelf beter in de hand. Heel af en toe hyperventileer ik nog, maar ik weet nu dat ik er controle over heb. Ik heb ook geleerd om beter naar de signalen van mijn lichaam te luisteren. Als ik voor een drukke periode sta, zorg ik ervoor dat ik genoeg rust en elke avond ontspanningsoefeningen doe. Ik ben beter, maar blij alert.”

Dokter Anne-Marie Frisque: “De manier om hyperventilatie en andere stressgerelateerde klachten aan te pakken, is therapie. Niet de terug-naar-je-verledentherapie, maar heel oplossingsgericht: de klachten aanpakken door ontspanningstechnieken te leren en je denkpatroon aan te passen. Je moet leren aanvaarden dat de wereld niet perfect is en jij dus ook niet. Je kunt pas succes hebben als je ook leert te falen. Ten tweede leer je om je focus te veranderen, om je niet meer te concentreren op wat je fout doet, maar op wat je goed doet. Daar zijn simpele trucs voor, bijvoorbeeld een dagboek bijhouden waarin je elke dag noteert wat goed is gegaan.”

3 DOORDENKERS

- Perfectionisten zijn vaak bang om de liefde van anderen te verliezen als ze falen. Ze vergissen zich! **Je omgeving zal blij zijn dat ook jij niet altijd perfect bent.** Er is niets frustrerenders dan te werken of samen te leven met iemand die altijd alles goed doet. Laat je kwetsbaarheid zien, durf te falen, je zult zien dat mensen dat appreciëren.
- Bedenk telkens als je het gevoel hebt te falen: **wat is het ergste wat mij kan overkomen** als ik dit niet perfect uitvoer?
- Je bent iemand die de dingen graag goed doet. Niets mis mee, maar leer selectief perfectionistisch te zijn. **Stel je prioriteiten in het leven** en investeer je tijd en talent in iets wat het echt waard is.

Bron: dokter Anne-Marie Frisque.

3 SIMPELE ANTISTRESSSTIPS

De eenvoudigste en meest praktische remedie tegen stress is **buikademhaling**. Je hartslag en bloeddruk dalen en de spierspanning neemt af, zodat je vanzelf rustig wordt. Leren buikademhalen vraagt een beetje training. Oefen dit minstens tien keer per dag: leg één hand op je borst, de andere op je buik. Adem zo dat je alleen je buik voelt bewegen. Beeld je in dat je aan een bloem ruikt. Gebruik buikademhaling wanneer je kunt: in de file, op het werk aan het kopieerapparaat, 's avonds voor de televisie. Je zult er zo goed in worden dat je er ook in acute stresssituaties onmiddellijk op kunt vertrouwen.

Je hersenen maken geen verschil tussen iets wat echt is en iets wat je je inbeeldt. Zet je **fantasie** positief in: je voorstellen dat je je gelukkig voelt, dat je iets leuks gaat meemaken, is al genoeg voor je lichaam om dit te geloven. Beeld je elke avond in hoe de volgende dag er voor jou ideaal zou uitzien. Begin met: 'Ik ga uitgeslapen wakker worden' en ga zo verder.

Een wetenschapper ontdekte dat een mens per dag 55.000 gedachten heeft. 95% van die gedachten gaat over het verleden of over de toekomst. Perfectionisten denken vaak negatief over het verleden of over de toekomst: ik heb dat verkeerd gedaan, ik zal dat niet kunnen... Oefen een paar keer per dag om in het heden te blijven. Dat doe je door de **'54321'-techniek**. Benoem in gedachten vijf dingen die je ziet, hoort en voelt. Benoem er dan vier, drie, enzovoort. Een eenvoudige techniek, maar heel efficiënt. Het is een ontspanningsoefening, maar tegelijk zal het je leren om niet te piekeren over het verleden of de toekomst.

Bron: dokter Anne-Marie Frisque.

DE RISICO'S OP 'N RIJ

- hyperventilatie
- angststoornissen
- slaapproblemen
- depressie
- burn-out
- maagzweer
- psychosomatische klachten als hoofdpijn en prikkelbaredarmsyndroom
- dwangmatigheid (buitengewoon veel tijd stoppen in poetsen en opruimen, alles perfect willen rangschikken, tien keer controleren of de kraan wel dicht is...)
- eetstoornissen

Bron: dokter Anne-Marie Frisque.