

Je doet je werk uitstekend. Maar zelf heb je daar een heel ander gevoel over. En dus loop je op kousenvoeten op je werk rond. Bang om door de mand te vallen. Een probleem dat steeds meer mensen boven het hoofd groeit. ‘Overal heb ik bevestiging voor nodig.’

tekst Mirjam Streefkerk | illustratie Paul Faassen

Help, ik val door de mand!

Als je baas belt neem je bloednervuus op. Nu heeft hij me door, denk je. Nu word ik ontslagen. Want eindelijk ziet hij ook in dat ik helemaal niet goed ben in mijn werk. Of: je hebt net promotie gemaakt en bent er helemaal niet trots op. Aan jouw kwaliteiten heeft het immers niet gelegen, vind je. Je hebt gewoon geluk gehad.

Herkenbaar? Veel werknemers en zelfs ook succesvolle ondernemers hebben er in een bepaalde fase van hun carrière last van: het bedriegersyndroom. Ze zijn bang om door de mand te vallen. Ze denken dat ze de boel belazeren, omdat hun baas, cliënten of werknemers denken zij hun werk heel goed doen, terwijl zij zelf vinden van niet.

We hebben het dan niet over de mensen die doen alsof: iemand zegt dat hij iets niet kan, terwijl hij eigenlijk denkt dat hij het wel kan. Op die manier lok je complimentjes uit – ‘jij kunt dat juist heel goed’ – en dek je jezelf in voor eventuele tegenvallende prestaties. Een echte bedrieger hult zich in stilzwijgen en zal er alles aan doen om te voorkomen dat anderen merken dat hij iets niet kan.

Sinds de Amerikaanse onderzoekers Pauline Rose Clance en Suzanne Imes in 1978 de term *impostor phenomenon* – bedriegersfenomeen – introduceerden, is er veel vervolgonderzoek gedaan. Clance en Imes onderzochten destijds een groep van 150 vrouwen en zagen dat een groot deel van hen ondanks uitstekende prestaties in studie en carrière zelf niet ervaarde dat ze succesvol was.

Halverwege de jaren tachtig constateerden dezelfde Clance samen met Gail Matthews dat het gevoel de boel op te lichten niet alleen voorhouden is aan vrouwen. Zij schatten dat zeventig procent van de werknemers zich tenminste voor een bepaalde periode in zijn carrière een bedrieger voelt. Sindsdien wordt de angst om door de mand te vallen een syndroom genoemd.

Een officieel erkende psychische aandoening is het bedriegersyndroom of –fenomeen niet. ‘Het is

geen eigenschap waarvan sommige mensen hun leven lang last hebben en anderen niet. Het is eerder een bepaalde staat waarin we ons allemaal weleens bevinden’, zei de Amerikaanse onderzoeker Rory McElwee deze zomer in *Psychologie Magazine*.

Of het nou een karaktereigenschap is of een gemoedstoestand die kan komen en gaan, een syndroom of een fenomeen: het neemt allemaal niet weg dat je jezelf een bedrieger kunt vinden. En dat kan een vervelend en knagend gevoel zijn.

Mensen die ermee te maken hebben, zoeken er niet altijd hulp voor. Dat kan verschillende oorzaken hebben: het gevoel is soms van voorbijgaande aard, omdat het vaak hoort bij een nieuwe stap in je carrière; een promotie of een nieuwe baan. Ook kan het gevoel niet zó vervelend zijn dat iemand zich er echt door belemmerd voelt in zijn of haar werk. Maar wat waarschijnlijk nog vaker het geval is: mensen zoeken er geen hulp voor omdat ze dan dus bang zijn om door de mand te vallen.

Een rondgang langs verschillende arbeidspsychologen leert dat cliënten wel geregeld met het bedriegersfenomeen te maken hebben, maar dat het vrijwel nooit op die manier wordt benoemd. Louise Boelens, zelfstandig arbeidspsycholoog in Utrecht, ziet een grote overlap tussen het fenomeen en perfectionisme. ‘Bij allebei is er de angst om fouten te maken. Die zorgt ervoor dat je extra hard gaat werken. Als je dan iets goed hebt gedaan, schrijf je dat toe aan je harde werk. Niet aan je eigen kunnen.’

Ironisch genoeg lijkt een ‘bedrieger’ die overcompenseert vaak nog beter in zijn werk dan hij al was, waardoor een promotie misschien wel eerder in het verschiet ligt. ‘Maar als je te veel gaat compenseren voor je vermeende gebrek aan eigen kunnen, kan dat leiden tot een burn-out’, aldus arbeidspsycholoog Jaap van den Broek. Intro-

verte mensen zullen hier vaker last van hebben, denkt hij. ‘Zij blijven langer rondlopen met hun negatieve gevoelens.’

Boelens geeft een voorbeeld uit haar praktijk: ‘Laatst had ik hier nog een zeer getalenteerde man. Ik wist zeker dat het bedrijf een goede aan hem had. Maar hij werkte boven zijn macht, vond hij.’ Dat bespraken Boelens en haar client steeds weer: ‘Hij hield constant het gevoel dat hij mooi weer zat te spelen, ook naar mij. Dat ging zover dat toen hij uiteindelijk toch een burn-out kreeg, mij belde en zei dat hij naar een andere coach ging, omdat hij mij ook al die tijd bedrogen zou hebben.’

De veeleisende maatschappij is volgens Boelens een belangrijke oorzaak voor het bedriegersfenomeen. ‘Vroeger werkten mensen hun leven lang bij een bedrijf. Nu wordt vaker gewisseld van baan en worden mensen ook sneller afgerekend op hun fouten. Dat leidt tot gevoelens van onveiligheid. Als je niet zelfverzekerd genoeg bent, kun je het gevoel krijgen dat je niet goed genoeg bent voor het werk dat je doet.’

In de literatuur wordt bij veel zelfbenoemde bedriegers ook een laag gevoel van eigenwaarde geconstateerd. Clance en Imes leggen een belangrijke oorzaak voor het fenomeen bij de familiesituatie. Iemand die een broer of zus heeft die werd gezien als de intelligentste van de familie, zou constant het gevoel hebben gehad te moeten opboksen tegen dat beeld. Of juist andersom: als je ouders je steeds vertellen hoe slim je bent, en op school blijkt later dat alles je niet even makkelijk afgaat, kun je je ook een bedrieger gaan voelen. Boelens adviseert cliënten die onzeker zijn over hun werk zichzelf te complimenteren. ‘Zet een tijdlang de schijnwerper op wat er allemaal goed gaat in je werk. Dat verhoogt je zelfvertrouwen. Werkgevers hebben hier ook een belangrijk aandeel in. Boelens: ‘Bevestig je werknemers dat ze goed bezig zijn, want dat verhoogt het arbeidsplezier en daarmee de productiviteit.’



‘Als je erbij wilt horen, moet je doen alsof je alles zeker weet’

De co-schappen interne geneeskunde en chirurgie vond Viktor Peters (28) het ergst. Het was een kwestie van tijd voor de artsen en zijn begeleiders zouden ontdekken dat hij eigenlijk helemaal niet zo goed was. Dat dacht hij tenminste: ‘De hele dag door was ik bang om door de mand te vallen. Ik deed constant mijn best om dat te voorkomen.’ Met een paar eenvoudige trucjes verbloemde hij zijn vermeende onkunde. ‘Bij patiëntbesprekingen paste ik bepaalde gesprekstechnieken toe, zodat uiteindelijk de specialist zelf suggesties deed over wat iemand had of hoe hij of zij het beste behandeld kon worden.’ Complimentjes wimpelde Peters

steevast af. ‘Als ik goede suggesties deed was dat vaak gebaseerd op iets dat ik toevallig had gehoord, of had gevonden op internet. Voor hetzelfde geld had ik het niet geweten, dus met mijn kwaliteiten had het niets te maken, vond ik.’ Peters begon zelfs te twifelen aan zijn toekomst. Wil ik wel echt arts worden, vroeg hij zich af. Tijdens een bijeenkomst met een psycholoog, waar studenten geneeskunde reflecteerden op hoe dingen gingen, uitte hij die twijfel. ‘Soms heb ik het gevoel dat ik de hele dag door aan het verbergen ben hoe weinig ik eigenlijk weet’, zei Peters. Veel collega-studenten bleken die gevoelens te herkennen.

Logisch, volgens Peters. ‘In een ziekenhuis is veel competitiviteit. Als arts en zelfs als co-assistent moet je alles weten, is de gedachte. Maar er is zoveel te weten. Toch moet je, als je erbij wilt horen, doen alsof je alles zeker weet. Dat deed ik dus vaak, maar ondertussen dacht ik: *shit*, als het maar klopt wat ik zeg. Want ik was bang om een slechte dokter gevonden te worden.’ De enorme verantwoordelijkheid die je als arts hebt, is volgens Peters bij veel studenten en artsen in opleiding aanleiding voor onzekerheid. ‘De hele beleving van het leven is zo sterk afhankelijk van je gezondheid. Je doet andere mensen tekort in een heel essentieel punt in hun le-

ven als je hen niet kunt helpen. Als je als arts alles weet, kun je levens redden.’ Na zijn studie werkte Peters een jaar bij een revalidatiecentrum, nu is hij huisarts in opleiding. De angst om door de mand te vallen neemt af. ‘Anderen hebben ook hun onzekerheden, merk ik. En ik ben me bewuster geworden van mijn kwaliteiten en opener over mijn twijfels. Toch wil ik niet met mijn echte naam bij dit interview. Patiënten willen toch van hun huisarts horen dat hij altijd zeker is van zijn zaak.’

Om privacyredenen zijn de namen Iris de Vreede en Viktor Peters gefingeerd.

‘Stickers op een doos plakken kan iedereen’

‘Nu biecht ik het op’, dacht Iris de Vreede (29) een jaar geleden tijdens een gesprek met haar leidinggevende. ‘Ik zeg dat ze de verkeerde voor zich hebben.’ De gezinsbegeleider was even daarvoor in huilen uitgebarsten. Ze moest voor een post-hbo-opleiding een portfolio maken waarin ze concreet bewijs van eigen kunnen moest leveren. Daarvoor zou ze beoordelingen van cliënten kunnen gebruiken, videomateriaal of behandelverslagen. ‘Maar als je bang bent om door de mand te vallen, is zo’n portfolio een ramp’, zegt De Vreede nu. ‘Het lukte me niet. Ik zei tegen m’n werkbegeleider dat ze me helemaal niet wilde hebben als ze eens wist wat ik allemaal deed in een gezin.’ Zij zei: ‘Joh, jij hebt last van het bedriegersyndroom.’ Nu, een jaar later, heeft De Vreede de hulp ingeschakeld van een externe coach. ‘Ik was er toch nog te veel mee bezig. Overal heb ik bevestiging voor nodig. Als ik een hulpverleningsplan moet schrijven loop ik regelmatig naar mijn leidinggevende om te vragen of zij het er mee eens is. Het stomme is dat zij zo’n plan sowieso te zien krijgt als het af is.’ Complimenten krijgt De Vreede genoeg voor haar werk, maar successen schrijft ze

toe aan anderen. ‘Ik zeg dan dat een gezin gewoon goed meewerkte, of heel intelligent was. Laatst had ik de verhuizing van mijn werk naar een ander pand helemaal gecoördineerd. Toen ik daarvoor werd gecompimenteerd zei ik: zo ingewikkeld is het allemaal niet, stickers op een doos plakken kan iedereen. Terwijl het echt wel wat meer inhield.’ Het gevoel de boel op te lichten is nu minder dan vroeger. De Vreede had op de middelbare school last van faalangst en ook in haar studententijd twijfelde ze aan eigen kunnen. ‘Bij mijn vorige baan in een opvanghuis voor kinderen was het helemaal erg. Ik durfde daar niets te bespreken als ik het niet zeker wist. Als ik dat doe is het meteen afgelopen, dacht ik. Ik vond het namelijk een grote grap dat ik daar rondliep.’ Het is vermoeiend om steeds de schijn te moeten ophouden. ‘Het is druk in mijn hoofd. En het vertraagt me in mijn werk’, zegt De Vreede. ‘Mijn doel met die coach is dat ik wat rustiger word en wat meer kan genieten van mijn successen. Ik wil niet langer zo afhankelijk zijn van de bevestiging van anderen. Want ik weet soms wel dat ik dingen wel oké doe, ik voel het alleen nog niet zo.’