

GOED, BETER, STRESS!

MARIJKE GOOTJES-VERHOEVE

GOED
BETER
BEST
STRESS!

OP ZOEK NAAR GELUK,
ERVAREN WE PRESTATIEDRUK.

Colofon

Goed, beter, stress!

Op zoek naar geluk, ervaren we prestatiedruk.

Marijke Gootjes-Verhoeve

Vormgeving voorkant: Marijke Gootjes-Verhoeve

Vormgeving omslag en binnenwerk: Burowit, Thirza Bakker

Drukwerk: Drukcase

Eerste druk, september 2024

ISBN: 9789083442389

NUR: 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor het overnemen van gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

VOORWOORD

Prestatiedruk; we herkennen het allemaal, bij onszelf en om ons heen. Er komt veel op ons af en er zijn zoveel verwachtingen waar we aan willen voldoen. We willen het graag goed doen, onszelf uitdagen tot beter, misschien zelfs wel de beste zijn. Veel lijkt te draaien om onszelf en op zoek naar levensgeluk, ervaren we steeds vaker prestatiedruk.

Als presteren teveel of langdurig stress geeft, leidt dat tot allerlei klachten. Klachten die vervolgens ons presteren onder druk zetten, waardoor we juist het tegenovergestelde bereiken van wat we voor ogen hadden. Dat roept de vraag op waarom we dit doen, waarom goed niet goed genoeg is en waarom we altijd lijken te streven naar beter, groter, mooier, naar meer.

Voor het schrijven van dit boek heb ik een enquête gehouden over prestatiedruk en het thema blijkt veel op te roepen. De antwoorden van de deelnemers (veelal jonge vrouwen) komen terug in de hoofdstukken en zullen de herkenbaarheid bij het thema voor jou als lezer nog verder vergroten. Deze antwoorden herken je aan de ik-vorm en zijn gedrukt in blokletters.

'Goed, beter, stress!' gaat over prestatiedruk, perfectionisme, keuzestress, controledrang en de verstoorde balans tussen prestatie en relatie. Naast ervaringen van anderen, vind je in het boek eigentijdse ontwikkelingen, psychologische achtergrondinformatie én inzichten vanuit Gods Woord¹. Hoe ging Jezus bijvoorbeeld zelf om met de druk om te presenteren en welke lessen kunnen we van Hem leren? Welke Bijbelse principes zijn helpend om in ons presteren minder stress te ervaren?

Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een aantal verwerkingsvragen. Deze zijn erop gericht om je tot nadenken te zetten, want verandering begint met bewustwording. Ook krijg je opdrachten aangereikt om actief bezig te zijn met de keuzes die je, vaak onbewust, maakt en word je gestimuleerd om minder gericht te zijn op prestaties. Daarbij is het mijn gebed dat je meer ontspanning zult ervaren, zodat je op een gezonde manier kunt functioneren. Bijbelse principes zijn helpend om in ons presteren minder stress te ervaren.

Heel hartelijk dank aan degenen die de enquête hebben ingevuld en daarbij een waardevolle bijdrage hebben geleverd aan dit boek!

¹ NBV'21, tenzij anders vermeld.

IK DRAAG DIT BOEK OP AAN PETER,
SANNE, THOMAS EN LOTTE.

IK HOU VAN JULLIE, NIET OM WAT JULLIE PRESTEREN,
MAAR OM WIE JULLIE ZIJN!

INHOUDSOPGAVE

HOOFDSTUK 1 Toelichting thema	15
HOOFDSTUK 2 De balans tussen relatie en prestatie	19
HOOFDSTUK 3 Liefde versus prestatiegerichtheid	25
HOOFDSTUK 4 Op zoek naar geluk, ervaren we prestatiedruk	31
HOOFDSTUK 5 Perfectionisme; zegen of vloek?	35
HOOFDSTUK 6 Keuzestress	39
HOOFDSTUK 7 Presteren voor erkenning en waardering	45
HOOFDSTUK 8 Presteren vanuit controledrang	49
HOOFDSTUK 9 Presteren om te compenseren	53
HOOFDSTUK 10 Presteren om te maskeren	57
HOOFDSTUK 11 Prestatiedruk in relaties	61
HOOFDSTUK 12 Grenzen aangeven in relaties	67
HOOFDSTUK 13 Gods volk en ons presteren	71

HOOFDSTUK 14 Goed, beter... stress!	77
HOOFDSTUK 15 Let go, let God!	83
HOOFDSTUK 16 Prestatiedruk in het geloof	87
HOOFDSTUK 17 Wat moet ik doen?	93
HOOFDSTUK 18 Leren van Jezus (1)	97
HOOFDSTUK 19 Leren van Jezus (2)	103
HOOFDSTUK 20 Is vrucht dragen een prestatie?	109
HOOFDSTUK 21 Nog meer onderwijs van Jezus	115
HOOFDSTUK 22 Jezus' gebed voor ons	121
HOOFDSTUK 23 Gods rust ontvangen	125
HOOFDSTUK 24 Goed, tevreden... rust!	131
Quotes om over na te denken/praten	137
Bronnen	140
Over de schrijfster	142
Eerdere uitgaven van Marijke	143

TOELICHTING THEMA

Voordat we aan de slag gaan met het thema, wil ik kort uitleg geven over prestatiedruk in onze maatschappij.

In de basis is er niets mis met presteren - met het leveren van een prestatie - en toch is het steeds meer een probleem aan het worden om ons heen, en misschien ook wel in jouw leven. Dat heeft te maken met de druk die gevoeld wordt om te móeten presteren. De druk om te voldoen aan bepaalde verwachtingen en eisen, vanuit jezelf of vanuit je omgeving.

IK ERVAAR PRESTATIEDRUK IN MIJN WERK, SPORT EN RELATIES MET ANDEREN. HET GEVOEL DAT DE DINGEN DIE JE DOET NOG BETER/MEER/VAKER ZOUDEN KUNNEN. DE LAT HOOG LEGGEN VOOR JEZELF (ALLES UIT JEZELF WILLEN HALEN), MAAR OOK BIJVOORBEELD DOOR DE VERGELIJKING MET ANDEREN. HOEWEL IK DENK DAT MIJN EIGEN VERWACHTINGEN HET ZWAARSTE WEGEN...

Verschillende experimenten laten het psychologische effect zien van verwachtingen (bijvoorbeeld het Pygmalion-effect): hogere verwachtingen hebben een positief effect op ons presteren maar geven tegelijk meer druk, en dus stress. Je wilt je bewijzen en bent meer gericht op het eindresultaat dan op het proces daarnaartoe.

De individualisering in onze maatschappij heeft gezorgd voor meer zelfstandigheid, keuzevrijheid en eigen verantwoordelijkheid, waardoor we ons beter kunnen ontwikkelen. Tegelijkertijd wordt er daardoor ook meer van je verwacht, met als gevolg een toename van prestatiedruk. Neem daarbij de enorme informatievoorziening in de huidige tijd; dat doet iets met je. We hebben het drukker dan ooit en dat beïnvloedt ons zowel fysiek, mentaal (psychisch en emotioneel) als geestelijk (geloofsleven).

Om goed te kunnen functioneren heb je stabiele relaties nodig waarin je je geaccepteerd en geliefd voelt en waarin er aandacht is voor elkaars welzijn (prof. dr. Esther Kluwer). Goede relaties - onderlinge verbondenheid tussen mensen - zijn dus belangrijk voor onze gezondheid en welzijn, maar ook voor ons 'presteren'.

IK HEB GEMERKT DAT IK RUST ERVAAR ALS IK BEVESTIGING KRIJGT VAN MIJN GELIEFDE EN VRIENDEN; DAT HET GOED IS WAT IK DOE, DAT IK GELIEFD WORD ZOALS IK BEN.

We leven echter in een tijd waarin contacten vluchtiger zijn geworden. Verbondenheid met anderen, bijvoorbeeld binnen de familie, op de werkvloer, bij een vereniging,

een kerkgenootschap of organisatie, neemt af. Dat heeft effect op onze gevoelens van gemeenschappelijkheid met en betrokkenheid bij de mensen met wie we omgaan en de plek waar we wonen. De druk om te presteren - om mogelijkheden en kansen te benutten - komt daardoor veelal op je eigen schouders terecht en is lastiger te delen. (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, RVS).

- ANTROPOLOOG ROSALINDE SPITTERS -

MENSEN VERWACHTEN STEEDS MEER EFFICIËNTIE EN EFFECTIVITEIT - VAN ZICHZELF EN VAN ELKAAR. DE DRUK, OM IN ALLES SUCCESVOL TE ZIJN, BLIJFT GROEIEN. 'HET ALTIJD DRUK HEBBEN' IS IETS OM TROTS OP TE ZIJN EN GEEFT ZELFS EEN BEPAALDE STATUS. DE RUIMTE OM TE REFLECTEREN OP HET EIGEN DOEN EN LATEN, OM VERSCHILLENDE PADEN TE BEWANDELEN EN OM FOUTEN TE MAKEN EN DAARVAN TE LEREN, WORDT STEEDS KLEINER. FALEN LIJKT VRIJWEL ONMOGELIJK GEWORDEN. IRONISCH GENOEG SLAAN DEZE ONTWIKKELINGEN DOOR IN EEN TEGENOVERGESTELDE RICHTING: IN PLAATS VAN DAT WE MEER EN BETERE (PERSOONLIJKE) RESULTATEN BEREIKEN, RENT EEN GROEIEND AANTAL MENSEN ZICHZELF VOORBIJ EN WORDEN STEEDS MEER VAN ONS 'ZIEK'. WE LIJKEN VAST TE ZITTEN IN EEN NEERWAARTSE SPIRAAL WAARIN HET PROBLEEM ALLEEN MAAR TOENEEMT.

Het willen of moeten presteren komt in alle levensfasen voor, maar jongvolwassenen blijken extra gevoelig voor prestatiedruk. Voor hen staat deze levensfase vooral in het teken van voldoen aan hoge verwachtingen: het halen van goede cijfers, het opbouwen van een curriculum vitae en een flitsende carrièrestart naast een rijk sociaal leven. In jonge gezinnen wordt vooral druk ervaren door de combinatie van werk en zorg: 'alle ballen hoog houden'. Naast het ervaren van druk door werk of studie, speelt ook de angst om iets te missen een rol (FOMO: fear of missing out) en sociale media versterken dit gevoel. (RVS).

WE LEVEN IN EEN MAATSCHAPPIJ WAARIN MENSEN VOORAL HUN MOOIE, FIJNE, GOEDE MOMENTEN DELEN. HET GEEFT MIJ DRUK ALS BIJ ANDEREN ALLES GOED LIJKT TE GAAN OF ALLES LEUK LIJKT.

Hoewel de prestatiedruk is toegenomen en meer jongvolwassenen er last van hebben, blijkt het aantal dat hierdoor uitvalt of hulp nodig heeft om te kunnen blijven functioneren een stuk kleiner dan het aantal dat druk ervaart. Er zijn namelijk ook factoren die juist een positieve invloed hebben op onze mentale gezondheid en helpen om vol te houden. Geloven/zingeving is daar een van.

HET GELOOF HELPT MIJ OM MET PRESTATIEDRUK EN STRESS OM TE GAAN. DAARDOOR KAN IK RELATIVEREN EN ZIEN WAT ECHT BELANGRIJK IS.

In 'Goed, beter, stress!' speel ik hierop in: geloven/zingeving als positieve factor. Ik ben zelf enthousiast over de combinatie van psychologie en christelijk geloof,

DE BALANS TUSSEN RELATIE EN PRESTATIE

Er wordt over het algemeen niet veel aandacht gegeven aan het verband tussen prestaties en relaties, maar het is opvallend hoe sterk ze elkaar beïnvloeden. Prestatiedruk heeft een negatieve invloed op onze relaties en goede relaties hebben juist een positief effect op ons presteren; we zagen dat al in het vorige hoofdstuk. Het lijkt mij daarom belangrijk om stil te staan bij de balans tussen prestatie en relatie.

Als we kijken naar het moment dat God de mens maakte, zien we dat hierbij zowel sprake is van relatie als prestatie en vanaf de schepping waren deze met elkaar in evenwicht. Ook was er harmonie in de relatie tussen de mens en God en tussen mensen onderling.

God zei: 'Laten we mensen maken die ons evenbeeld zijn, die op ons lijken; zij moeten heerschappij voeren over de vissen van de zee en de vogels van de hemel, over het vee, over de hele aarde en over alles wat daarop rondkruipt'. God schiep de mens als zijn evenbeeld, als evenbeeld van God schiep Hij hem, mannelijk en vrouwelijk schiep Hij de mensen.

GENESIS 1:26-27

De HEER bracht de mens in de tuin van Eden, om die te bewerken en erover te waken.

GENESIS 2:15

De HEER God zei: 'Het is niet goed dat de mens alleen is, Ik zal een helper voor hem maken die bij hem past.'

GENESIS 2:18

God spreekt over we en ons. Hij is een Drie-ene God en leeft in relatie: Vader, Zoon en Geest. Samen zijn ze betrokken bij de schepping van de hemel en de aarde; een enorme prestatie. God verlangt vervolgens niet alleen naar prachtige creaties, maar vooral ook naar relatie. Hij schiep de mens naar Zijn eigen beeld. Een mens voor wie relaties dus belangrijk zijn, zowel met God, de schepping, als met elkaar. We zijn niet gemaakt om alleen te zijn.

Daarnaast zien we dat de mens taken krijgt om uit te voeren. Het lijkt hier vooral te gaan om zinvolle bezigheden, om verantwoordelijkheid en zorg dragen en niet om 'moeten'. De mens hoeft niet te presteren of zichzelf te bewijzen tegenover God of elkaar. We kunnen constateren dat er vanuit de schepping een gezonde balans is tussen relatie en prestatie.

Die balans wordt verstoord zodra de mens ongehoorzaam is aan God. De mens wordt zich bewust van zijn naaktheid en kwetsbaarheid en verstopt zich. Er ontstaat angst voor God en voor elkaar. God wil echter nog steeds relatie en zoekt de mens op. 'Waar ben je?'

We zien dat God zorgt voor de mens die heeft gezondigd, maar tegelijkertijd dat ongehoorzaamheid consequenties heeft: de relatie met God raakt beschadigd, er is geen harmonie meer in onderlinge menselijke relaties én de verhouding tussen prestatie en relatie is verstoord.

Tegen de vrouw zei Hij:

'Je zwangerschap maak Ik tot een zware last, zwoegen zul je als je baart.

Je zult je man begeren, en hij zal over je heersen.'

Tegen de mens zei Hij:

'Je hebt geluisterd naar je vrouw, gegeten van de boom die Ik je had verboden.

Vervloekt is de akker om wat jij hebt gedaan, zwoegen zul je om ervan te eten, je hele leven lang.

Dorens en distels zullen er groeien, toch moet je van zijn gewassen leven.

Zweten zul je voor je brood, totdat je terugkeert tot de aarde, waaruit je bent gekomen: stof ben je, tot stof keer je terug.'

GENESIS 3:16-19

Ontwrichte relaties als gevolg van de zondeval. Er ontstaat ongelijkheid in de verhoudingen. De man zal heersen over de vrouw; zij zal op een bepaalde manier afhankelijk worden van de man. Daardoor kan de man misbruik maken van zijn positie en op een negatieve wijze heersen. Als we verder lezen zien we ook dat er competitie-/bewijs-/geldingsdrang optreedt; beter willen zijn dan de ander, gezien willen worden, macht willen hebben. Neem bijvoorbeeld Kain en Abel. Abel bracht God een offer vanuit relatie, voor Kain ging het om wie het beste presteerde. De harmonie is verdwenen en relaties komen door het willen of moeten presteren steeds meer onder druk te staan.

**PRESTATIEDRUK BEÏNVLOEDT MIJN RELATIES NEGATIEF. ALLE BALLEN TEGELIJK
HOOG WILLEN HOUDEN, MAAR TEGELIJKERTIJD NIET ALLES PERFECT KUNNEN DOEN.
IK PROBEER RELATIES GOED TE ONDERHOUDEN, MAAR DAT LUKT NIET 100%.
DAT VRAAGT OM KWETSBAARHEID.**

Een ander gevolg van de zondeval is dat de mens moet presteren om in leven te blijven. Het is opvallend dat wij - in onze westerse cultuur - in vergelijking met andere werelddelen het minste (fysieke) prestaties hoeven te leveren om in onze basisbehoeften te voorzien en toch het meest geneigd zijn om te presteren. Dat roept de vragen op: Waarom leggen wij zoveel nadruk op presteren? Waar komt die prestatiegerichtheid vandaan? Kunnen we presteren nog afleren en welke rol speelt Jezus daarin? In de volgende hoofdstukken ga ik daar dieper op in.

VRAGEN

- 1** Op welke manier herken jij de balansverstoring tussen prestatie en relatie om je heen?

- 2** Hoe gezond is de balans tussen prestatie en relatie in jouw leven?

- 3** Kan het zijn dat we in onze zoektocht naar geluk meer bezig zijn geraakt met onszelf en daardoor anderen uit het oog verliezen?
Hoe ervaar jij dat persoonlijk?

AAN DE SLAG!

Teken een schaal met links prestatie en rechts relatie, waar sta jij dan en waar zou je willen staan? Geef dat aan met twee verschillende kleuren.



Probeer vandaag de focus eens meer op relatie dan op prestatie te leggen bij je bezigheden. Noteer hoe je dat hebt aangepakt en wat het effect daarvan was.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

