



‘Perfectionisme maakt meer kapot dan je lief is’, een citaat van auteur Marjon Bohré in haar YouTube-filmpje ter introductie van haar boek. Bohré heeft gedegen onderzoek gedaan naar het fenomeen perfectionisme en legt in haar boek helder en duidelijk uit wat het is en waarom het vaak zo overgewaardeerd wordt. Is het gezond of niet? Waar komt het perfectionisme vandaan?

Marjon Bohré vraagt zich af of de verwachtingen die je van jezelf hebt – of van een ander – wel realistisch zijn. Voor wie doet de perfectionist nu zo zijn best, voor zichzelf, z’n omgeving of wordt het opgelegd door de leidinggevende? Wat levert het op en voor wie dan? En kan je er vanaf komen als je dat zou willen?

Onhaalbaar hoog

Wetenschappers gingen aanvankelijk uit van ‘normaal perfectionistisch’ en ‘neurotisch’. Aan het begin van deze eeuw maakte Joachim Stoeber daar korte metten mee. In zijn ogen is er één soort perfectionisme, wel is perfectionisme tweedimensionaal. Het eerste aspect van perfectionisme is het streven naar onhaalbare hoge idealen, perfectionistic strivings. Het gaat om streven naar het onhaalbare, naar foutloosheid. De lat zo hoog leggen dat je bij voorbaat weet dat je het doel niet kunt bereiken. En mocht je het onverwachts toch bereiken dan leg je de lat gewoon weer een stukje hoger. Het tweede aspect gaat over het zorgen ma-

Stop met perfectionisme!

ken over het oordeel van anderen of van jezelf, we hebben het dan over perfectionistic concerns. Dat kun je herkennen aan dat hinderlijke, steeds aanwezige stemmetje in je hoofd, dat blijft vragen: wat zullen ze hiervan vinden? En zelfs als je complimenten of waardering krijgt van anderen, is je brein nog kritisch genoeg om daaraan toe te voegen: ze hebben waarschijnlijk dat of dat over het hoofd gezien, want dat was echt niet in orde.

Herkenbaar?

Gezond perfectionisme is onmogelijk, zegt Stoeber. Wanneer je streeft naar beter, naar het best haalbare resultaat, zonder je zorgen te maken over wat anderen vinden, dan is er geen sprake van perfectionisme. Dus, je uiterste best doen, het beste van jezelf geven, er helemaal voor gaan, is géén perfectionisme. Want dit is streven naar de beste versie van jezelf, en dat is prima. Er is niets mis met gezonde ambitie. Het stimuleert je ontwikkeling, levert onschatbare voldoening op en laat je groeien op een gebied dat voor jou belangrijk is. Verwar dit niet, schrijft ook Bohré. Perfectionisme heeft niets te maken met hoge doelen bereiken, maar juist met zodanig onrealistische doelen dat je ze niet kunt bereiken. En daar dan vervolgens een kritisch oordeel over hebben.

45 stellingen

Hoe perfectionistisch ben je zelf eigenlijk? In dit boek vind je 45 stellingen aan de hand waarvan je dat kan uitzoeken. Stellingen als: je maakt je veel zorgen over fouten of vergissingen die je hebt begaan, je hebt veel kritiek op jezelf, je bedenkt keer op keer wat je beter had kunnen doen, je gevoel van eigenwaarde hangt sterk af van wat je presteert. De stellingen laten de diversiteit van het onderwerp zien. Je kunt op veel gebieden

perfectionistisch zijn en wanneer je het op je werk bent, hoeft je het thuis nog niet te zijn, of andersom. In een van haar hoofdstukken beschrijft ze hoe je op minstens 22 gebieden perfectionistisch kan zijn.

Hoe kom ik er vanaf?

In het tweede deel van het boek gaat het over: hoe kom je er nu van af? Dat levert natuurlijk een paradox op, verwacht niet dat het perfect kan! Word daarom een ‘herstellend perfectionist’, stelt de schrijver voor. Perfectionisme is immers een verslaving, zoals zij in het boek uitlegt. Enerzijds gaat het dus om af te komen van je eigen perfectionisme, mocht je je daarop betrapten. Anderzijds hebben we in ons werk – maar ook in ons privéleven – te maken met anderen die perfectionistisch zijn. En wat wij, bijvoorbeeld als leidinggevenden, kunnen doen om dit gedrag niet te bevorderen of zelfs helpen te verminderen. Welke invloed hebben wij daarop?

Plezierig boek

Dit is een plezierig boek om te lezen. Theorie wordt afgewisseld met praktische voorbeelden en casuïstiek. Dat maakt het levendig en meteen ook erg praktisch. Marjon Bohré noemt het dan ook een lees- en werkboek. Waarin je in deel 1 inzicht krijgt en deel 2 over verandering gaat. Dus aan de slag met het loslaten van je perfectionisme! Voor jezelf, vanuit je rol als leidinggevende en vanuit de druk van de organisatie. Weg met de ongeschreven regels die ons stimuleren het perfectiespel te blijven spelen zonder dat we ons ervan bewust zijn.

De Perfectieparadox | Marjon Bohré-den Harder | 176 pagina's | Boom Uitgevers | 2021

Deze recensie is geschreven door Marianne van Duuren, Maatschap van Duuren, van Zuylen & partners. www.dzmaatschap.nl

Werken met dreumesen en peuters

Dreumesen vallen een beetje tussen de wal en het schip. Uitgespeeld met het babyspeelgoed, maar nog niet toe aan spelmaterialen en spelactiviteiten voor de peuters. Dit boek bespreekt hoe je – gebaseerd op de visie van Emmi Pikler – voor dreumesen en peuters een zinvolle, overzichtelijke en plezierige leef- en ontdekkingsomgeving kunt creëren.

Het is fijn dat er nu – naast het in 2020 bij SWP verschenen boek ‘Een dag in de baby-groep’ van Hedie Meyling, eveneens geïnspireerd op de visie van Emmi Pikler – een boek is dat de vertaalslag van de Pikler-visie maakt naar een iets oudere doelgroep jonge kinderen. Op locaties van verschillende kinderopvangorganisaties waar ik vóór de Covid 19-periode mocht komen om een scholing te verzorgen, zag ik in toenemende mate elementen uit de Pikler-visie terug in de inrichting van de voorbereide speelomgeving voor baby’s, zoals een ontdekmandje, een kruipkist of een draadbal. Maar wat bied je de dreumesen aan? ‘Wanneer wij vertrouwen op de vaardigheden van kinderen en hun zelfstandige activiteiten en ze voor hun onderzoeksdrang een ondersteunende omgeving bieden, dan zijn ze tot veel meer in staat dan algemeen wordt aangenomen’, aldus een citaat van Emmi Pikler.

Waar gaat dit over?

In Vol Vertrouwen maak je kennis met het inspirerende gedachtegoed van deze Hongaarse kinderarts en pedagoog. Piklers visie gaat uit van een respectvolle, persoonlijke benadering van ieder kind. Daarnaast vindt zij respect voor de ‘eigen tijd’ van jonge kinderen, waarin ze vrij kunnen spelen en zelfstandig ontdekken in een uitnodigend voorbereide omgeving, erg belangrijk. De opbouw van het boek is toegankelijk en afwisselend. De visie van Emmi Pikler kenmerkt zich door het kindbeeld dat een kind competent is. Daarnaast heeft Pikler drie pijlers waar haar visie op rust. In het boek

worden de pijlers besproken:

- Respect voor de behoefte van het kind aan een stabiele, persoonlijke band.
- Respect voor de zelfstandige activiteiten van het kind.
- De noodzaak om het leven van een kind zinvol te organiseren: tijd voor rust en slaap, tijd in contact met de volwassene en tijd om zelf actief bezig te zijn.

Praktische blogs

De pijlers worden uitgewerkt in vijf thema’s. Aan samenwerking met ouders wordt in een apart hoofdstuk ook aandacht besteed. Achter in het boek zit een speelgoedlijst voor dreumesen en peuters, het ‘Piklerverdrag kinderopvang’ en informatie over de auteurs. Ieder thema wordt ingeleid door een uitspraak van Pikler zelf of een andere inspirerende pedagoog of denker. Daarna volgt er een praktisch blog als inleiding op de theorie. De theorie wordt toegelicht met concrete voorbeelden, foto’s en tips. Elk hoofdstuk eindigt met concrete vragen, opdrachten en suggesties waarmee je samen met collega’s en pedagogisch coach aan de slag kunt gaan. Het boek baseert zich op de ‘continue leer-cyclus’: theorie verkennen (hoofd), actief experimenteren (handen), concreet ervaren (hart), observeren en reflecteren (loep). In de tekst staan icoontjes voor de genoemde stappen in de leer-cyclus.

Voor wie bruikbaar?

De auteurs Jantine Peters en Jeanine Mulder zijn beiden Pikler-pedagoog en hebben jarenlange praktijkervaring in de kin-



deropvang. De gelijknamige training ‘Vol Vertrouwen’ is door hen ontwikkeld. Zij richten zich met het boek op pedagogisch medewerkers in de kinderopvang die werken met jonge kinderen (1-4 jaar), maar ook ouders, gastouders en grootouders van een dreumes of peuter kunnen inspiratie opdoen. Het boek is goed bruikbaar voor wie zich wil verdiepen in de Pikler-visie. Niet alleen voor wie al in de kinderopvang werkt, maar ook voor studenten die stage lopen en docenten. Ook voor wie niet op een locatie werkt die de Pikler-visie heeft omarmd, is het een inspirerend boek. Het ondersteunt je om nog beter naar de kinderen, de leefomgeving, de spelmaterialen en spelactiviteiten te kijken. En om bewust te reflecteren op het eigen pedagogische handelen. Hoe richten wij als professionals de dag op een prettige en zinvolle manier in voor de dreumesen en peuters die naar de opvang komen? Hoe zorgen we voor een pedagogisch klimaat dat voorwaarden scheppend is en aansluit bij de speelbehoefte van jonge kinderen? Je kunt vol vertrouwen met het boek van Jantine en Jeanine in de hand – samen met je collega’s, de pedagogisch coach en je leidinggevende – direct aan de slag met het gedachtegoed van Pikler.

Vol vertrouwen, werken met dreumesen en peuters | Jantine Peters en Jeanine Mulder | 176 pagina's | SWP | 2021

Deze boekbespreking is gemaakt door: Clarine de Leve. Zij is pedagoog en directeur van E-school. www.e-schoolkinderopvang.nl E: clarine@e-school.nl