

# "Ik leer mensen zichzelf weer oké te vinden"

Ex-bankier bestrijdt perfectionisme en burn-out

Het Belang van Limburg · 13 May 2017 · Sofie BUEKENHOUDT

"Alles moet altijd maar sneller, beter en meer. Op een dag gaat dat ontploffen. De vraag is wanneer." Voor ex-bankier Marcel Hendrickx (68) kan het niet duidelijker zijn: de grootste oorzaak van de huidige tsunami aan burn-outs is perfectionisme. Zijn zelf ontwikkelde methode tegen 'de stoflong van de 21ste eeuw' werd door de KU Leuven onderzocht, met heel positieve resultaten. "We moeten het vrije, zorgeloze, kind van vroeger weer naar boven halen in onszelf."



HASSELT -

"Waar zijn we eigenlijk mee bezig? Vroeger sprak men over de hel waar we na de dood in zouden belanden. Wel, nu leven we gewoon al in het vagevuur." Vlaanderen heeft een nieuwe vrijheidsstrijder, en hij staat op scherp. Marcel Hendrickx is de eerste officiële perfectionismecoach van ons land en volgens de tekening boven zijn bureau ook de liefste opa ter wereld. Eentje met een bijzonder talent: mensen weer leren leven. "Want daar falen we elke generatie een beetje meer in. We zijn geboren om gelukkig te zijn, niet om een leven lang met de zweep op onze eigen rug te meppen."

Over die zweep schreef hij een boek: 'Zeg Me dat Ik Oké Ben'. Daarin ontvouwt Hendrickx zijn zelf ineengesmette methodiek: OCP ofte Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme. Regisseur Nic Balthazar is er fan van en inspireerde er zijn film 'Everybody Happy' op. Intussen lopen er al meer dan zeventig perfectionismecoaches rond, opgeleid door Hendrickx zelf, die samen al meer dan duizend man verder hielpen. Nu ook officieel: een pilotstudie van de KU Leuven toonde onlangs aan dat bijna iedereen die de OCP-methode probeert – 5 tot 10 sessies – de therapie afrondt als ex-perfectionist. Of beter: ex-persoon met perfectionisme. "Ik hou niet van het woordje perfectionist", zegt Hendrickx. "Al die verengende labels zijn nergens goed voor. En toch blijft de maatschappij er tuk op. Het is een van de vele dingen die grondig fout gaan vandaag, en het leven zo crazy maken."

### Rode loper naar burn-out

Met crazy bedoelt Hendrickx eigenlijk 'griezelig perfect'. "Het beste voorbeeld: pakjesdienst Coolblue. Als je voor middernacht iets bestelt, ligt het de volgende dag al voor je deur. Jarenlang was dat ondenkbaar, maar vandaag vindt iedereen het normaal. En eigenlijk zijn we er zelf de dupe van, want als alles steeds

Marcel HENDRICKX sneller en beter moet, wordt hetzelfde van ons verwacht. Van in de kleuterklas al. Zet je kleuter iets trager stempels dan andere kindjes? De juf zal het gezien hebben. Maar de ouders krijgen dan het gevoel 'er is iets mis met ons kind', en ongewild dragen ze dat gevoel over op hun kind. Ik heb ook al gehoord van ouders die verplicht worden hun kind relatie toe te dienen, anders wordt het van school gestuurd. We maken onze kinderen onzeker en star, en dan zetten we hen in een wereld waar iedereen het beste van het beste verwacht. Dé voedingsbodem voor perfectionisme." Hendrickx is een van de eersten die tien symptomen – waaronder controledrang, een laag zelfbeeld en uitstelgedrag – hebben gelinkt aan één en dezelfde kern van perfectionisme. "Iedereen herkent wel een symptoom bij zichzelf, dus wordt het tijd dat we ophouden met perfectionisme te minimaliseren. Die immense druk in de maatschappij, die is er voor iedereen. Maar als je worstelt met perfectionisme, dan reageer je niet als een collega je uitkaffert, als je baas je bureau vol gooit met dossiers of als je 's ochtends moe opstaat. Daarom blijf ik zo hard hameren op de link tussen perfectionisme en burn-out. Sterker: perfectionisme is bijna altijd de directe aanleiding van een burn-out. Daarom pleit ik voor een aanpak van de kern, niet van de symptomen. Yoga lost stress niet op, net zoals een assertiviteitscursus perfectionisme niet uitroeit."

### Linkerhersenhelpt

Hendrickx is ervaringsdeskundige. Tijdens zijn vorige carrière als bankier begaf zijn hart het tot twee keer toe. Diagnose: een zware vorm van perfectionisme. Hij liet zich coachen, schoolde zich bij en bouwde ondertussen gestaag aan zijn methode. "De essentie van OCP is mensen weer in hun kracht zetten. Teruggrijpen naar dat vrije, zorgeloze kind van vroeger. Wie perfectionisme heeft, denkt eigenlijk alleen nog maar met zijn linkerhersenhelpt: de logica, de rationele kant, het ordenen, het analyseren. Het zijn denkers. Hun rechterhersenhelpt, die instaat voor creativiteit, intuïtie en emotie, is uitgeschakeld. In mijn sessies gaan we samen opnieuw op zoek naar balans." "Ook als ouder kan je preventief al heel veel doen voor je kind. Overloop bijvoorbeeld elke avond samen drie dingen die het heeft gedaan of verwezenlijkt, en waar het fier op is. Of kijk samen in de spiegel naar wat er wél allemaal oké is. Zet de filter juist. Ook bij jezelf. Vergeet ook nooit dat mensen met perfectionisme doorgaans erg fijn en sympathiek zijn, personen op wie je kan rekenen, die anderen graag zien, die goed voor hun kinderen zorgen. Doe dat dan ook een beetje voor jezelf. Blijf in geen geval bij de pakken zitten. Doe er iets aan, zodat je het niet doorgeeft aan je kinderen. Ik beweer niet dat mijn me-

thode iedereen kan helpen. Maar ik garandeer wel dat wie er niets aan doet, er binnen veertig jaar nog mee rondloopt."

Laat je kind elke avond drie dingen opsommen dat het die dag heeft gedaan, waar het fier op is