

Heb jij last van het imposter syndroom?

Heel wat mensen hebben er last van, en je hoort de term regelmatig vallen, maar wat is het oplichters- of bedriegersyndroom? Cedric Arijs, psycholoog bij Helan Luisterlijn kroop in de pen.



Angst om ontmaskerd te worden

"Een tekst schrijven voor Helan Magazine over het oplichterssyndroom... Ik ken dat fenomeen wel, maar ben ik wel de juiste psycholoog om dat goed uit te leggen? Er zijn zeker collega's die zich al meer in dit onderwerp verdiept hebben... Of die het beter kunnen duiden. Het is niet dat ik wetenschappelijk onderzoek heb gedaan naar dit thema... Straks denken de mensen nog dat ik ook maar wat doe!"

Is de gedachtegang hierboven herkenbaar? Dan ben jij al vertrouwd met het oplichters- of bedriegerssyndroom, of in het Engels: imposter syndrome. Dat is een aanhoudende en onlogische overtuiging dat iemand niet zo competent, intelligent of verdienstelijk is als hij op het eerste zicht lijkt te zijn. Het syndroom wordt gekenmerkt door gevoelens van zelftwijfel en angst om als bedrieger te worden ontmaskerd in je persoonlijke en professionele leven. Het gevoel leidt zo tot een overdreven behoefte aan bevestiging en erkenning

door anderen. Het is belangrijk op te merken dat dit 'syndroom' geen aandoening of stoornis op zich is. De naam duidt vooral op een psychologisch fenomeen van typische gedachten en gevoelens.

Het imposter syndroom is een complex en veelzijdig verschijnsel, waardoor de precieze oorzaak van persoon tot persoon kan verschillen. Het kan iedereen treffen, ongeacht geslacht, leeftijd, achtergrond, prestaties, en kwalificaties.



Psycholoog Cedric Arijs

"Het is oké om onzeker te zijn, en af en toe te falen."

VOORBEELDEN

- Een nieuwe manager die het gevoel heeft niet gekwalificeerd te zijn voor haar rol. Ze vreest continu dat haar werknemers zullen ontdekken dat ze helemaal niet zo competent is als ze lijkt.
- Iemand die in een relatie vindt dat hij de liefde van z'n partner helemaal niet waard is. En bang is voor de dag dat die partner dat ook zal beseffen.
- De beloftevolle wielrenner die net een eerste profcontract binnen heeft. En vreest dat hij bij de eerste grote wedstrijd ontmaskerd zal worden als een eendagsvlieg.

Hoe ontstaat het?

- **Perfectionisme:** Hoge eisen aan zichzelf stellen en bijhorende faalangst kunnen bijdragen aan het imposter-syndroom.
- **Sociale vergelijking:** Jezelf vergelijken met anderen en het gevoel hebben dat je niet aan de eisen voldoet, kan leiden tot zelftwijfel en het gevoel tekort te schieten.
- **Gebrek aan geïnternaliseerd succes:** Personen die hun successen niet aan zichzelf toeschrijven maar aan externe factoren, zoals geluk of connecties, hebben meer kans zich een bedrieger te voelen.
- **Jeugdervaringen:** Ervaringen zoals verwaarlozing, misbruik of aanhoudende kritiek, kunnen leiden tot een laag zelfbeeld dat kan bijdragen aan het bedriegerssyndroom.
- **Culturele of maatschappelijke factoren:** Gendervooroordelen, maatschappelijke verwachtingen of stereotypen, kunnen ertoe leiden dat mensen het gevoel hebben dat ze niet thuishoren in hun job.
- **Hoge druk:** Werken in een omgeving met hoge druk, waar succes hoog wordt gewaardeerd en fouten niet worden getolereerd, kan de kans op het imposter syndroom vergroten. Het komt dan ook vaker voor bij mensen met een prestatiegerichte status, zoals succesvolle professionals, leidinggevendenden, ondernemers, sporters, academici of kunstenaars.

Wat kan je doen?

- De eerste stap naar het overwinnen van het oplichterssyndroom is het erkennen en herkennen van gevoelens van zelftwijfel en onzekerheid.
- Omring jezelf met ondersteunende vrienden, familie of een therapeut die je kan helpen negatieve gedachten en overtuigingen te herkennen en uit te dagen.
- Kijk anders naar falen en zie het als een leermogelijkheid en een opstap naar succes. Je kan falen in een actie of project, maar nooit als persoon.
- Neem de tijd om je prestaties te vieren, hoe klein ook, en erken je harde werk en toewijding. Het is heus niet allemaal een kwestie van geluk.

TIP

Aangezien de oplichter in je hoofd vaak van zich laat horen, kan je die stem even goed een naam geven. Zo kan je makkelijker afstand nemen van je gedachten. Zo merk je sneller op wanneer je bedrieger jou aan het lijntje houdt.

Volg het gratis webinar over het bedriegersyndroom op 28/09 om 19u. Inschrijven op www.helan.be/infosessies

OEFFENING

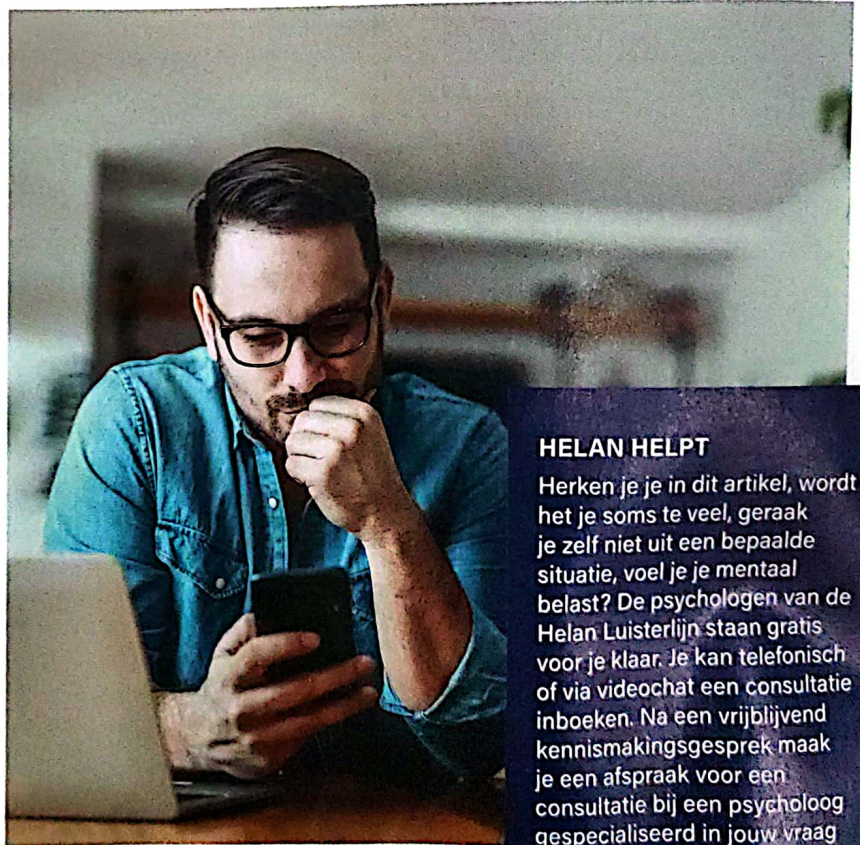
Ga aan de slag met je negatieve gedachten, waarbij je eigenlijk twee opties hebt:

Zijn gedachten fundamenteel fout?
Bv. "Je bent echt te dom voor deze functie"

Vervang de negatieve gedachten door positieve zelfspraak en richt je op je sterke punten, prestaties en successen. Bv. "Ik heb gestudeerd en gesolliciteerd om deze plek te bemachtigen, dus ik heb de nodige basis om hier iets te betekenen"

Zijn gedachten onprettig, maar wel plausibel? Bv. "Je zou deze positie wel eens kunnen kwijtspelen"

Leer gedachten als deze toelaten. Dit wil niet zeggen dat je ze moet leuk vinden of omarmen, maar probeer ze zeker niet te verdringen.



HELAN HELPT

Herken je je in dit artikel, wordt het je soms te veel, geraak je zelf niet uit een bepaalde situatie, voel je je mentaal belast? De psychologen van de Helan Luisterlijn staan gratis voor je klaar. Je kan telefonisch of via videochat een consultatie inboeken. Na een vrijblijvend kennismakingsgesprek maak je een afspraak voor een consultatie bij een psycholoog gespecialiseerd in jouw vraag of probleem. Je hebt recht op 5 gratis sessies. Met alle respect voor je privacy.

www.helan.be/luisterlijn of
bel T. 0800 88081.