



verdiwel
verbindt en inspireert

Theatercollege “Empower jezelf!”

1 juni 2018

De Observant Amersfoort

PITemPower is het jaarthema voor 2018. Leden van Verdiwel tonen PIT in de transformatie. Zij empoweren hun medewerkers die op hun beurt bewoners empoweren. In dit theatercollege van Vréneli Stadelmaier empoweren zij zichzelf: als vrouw of als man! Niet alleen vrouwen, ook mannen herkennen bij zichzelf symptomen van het “imposter syndroom”. Zelfs beroemde mensen als Angela Merkel, Meril Streep en Mike Boddé hebben er last van. Het imposter syndroom kan ook werksuccessen van directeuren en bestuurders in de weg staan en hun carrièrekansen verkleinen. Dat is slecht voor de economie en voor hun eigen geluk. Wat zijn die symptomen? Papagaaien op je schouder? Hoe rekenen we daarmee af?

Voorzitter Greet Bouman introduceert Vréneli Stadelmaier als een bedrijfskundige, loopbaancoach, directeur en oprichter van SheConsult; een trainings-/coachingsbureau voor hoogopgeleide vrouwen. Zij treedt regelmatig op met haar theatercolleges. Zij schreef de bestseller “F*ck die Onzekerheid”. Annelies Bakelaar is enthousiast over dit boek en kan het alle leden aanraden. Onlangs verscheen Stadelmaiers tweede boek “Yes She’s Smart; een slimme meid is op haar toekomst voorbereid”, dat jonge vrouwen voorbereid op de eerste tien jaar na hun afstuderen. In 2015 won zij de regeringsprijs voor vrouwen-empowering; de Joke Smit-prijs.

Toen Greet Bouman over Stadelmaier las, schoot haar een gevleugeld motto van de tweede feministische golf te binnen: ‘Lieve meisjes komen in de hemel, stoute meisjes komen overal’. Maar Greet benadrukt dat dit theatercollege niet alleen vrouwen, maar ook mannen empowert!

Angst zit ons in de weg

‘Toen een van mijn dochters 13 was, zei ze in zo’n beetje elke zin fuck of fucking. Wij vonden dat verschrikkelijk. Met Sinterklaas heb ik een gedicht voor haar gemaakt, waarin voor elk zelfstandig naamwoord fucking stond. Ze moest de rijm zelf voorlezen. Dat is niet fijn als je 13 bent. Daarna heb ik haar dat woord nooit mee horen gebruiken.’ Geen wonder dat de reacties uit de familie op de titel van haar eerste boek niet unaniem positief waren. ‘Mijn dochter wist niet wat ze hoorde. Mijn vader

vond het een populistische titel. Maar die titel drukt precies uit wat ik wil zeggen. Die onzekerheid, daar moeten we echt vanaf. Want daardoor dringen we niet door tot topposities, worden er minder goede beslissingen op topposities genomen dan wanneer die onzekerheid er niet was. Die angst zit ons in de weg. Is slecht voor onze economie, de maatschappelijke ROI en voor het geluk van vrouwen.’



Imposter syndroom

Zelfs vrouwen die aan de top staan twijfelen aan zichzelf. Zo heeft Angela Merkel ooit gezegd: 'Ik mag geen fouten kanen, straks komen ze er achter dat ik het toch niet kan'. Madonna zei: 'Wat ik kan, dat kan toch iedereen?'. Zo zijn er volgens Stadelmaier veel beroemde vrouwen die denken dat het een kwestie van tijd is eer ze door de mand vallen. Dat anderen erachter komen dat ze niet goed genoeg zijn, terwijl ze met overtuigende prestaties aantonen dat zij dat wél zijn! Meryl Streep bijvoorbeeld. Maar ook beroemde mannen worstelen met deze onzekerheid. Albert Einstein en Neil Armstrong bijvoorbeeld. Of Joop van den Ende: 'Iedere keer als ik een musical uitbreng denk ik: deze keer komen ze eachter dat ik ook maar wat doe'.

Dit verschijnsel staat bekend als het 'imposter syndroom' of bedriegersyndroom. Het zijn vooral hoogopgeleide vrouwen die eraan lijden. Zij verklaren hun successen uit geluk hebben of uit fouten van anderen en niet uit hun kwaliteiten. De angst die daarmee gepaard gaat, kost de twijfelaars veel energie.

Je kunt testen in hoeverre je aan het imposter syndroom lijdt. Ter illustratie doet Stadelmaier een aantal uitspraken.

- Ik schrijf mijn succes toe aan geluk, ik was op het juiste moment op de juiste plaats.
- Ik verrijk mezelf met mensen om me heen van wie ik denk dat ze slimmer of beter zijn dan ik.
- Kritiek ervaar ik als bewijs dat ik iets niet kan.
- Als ik niets nuttigs doe, voel ik me vaak schuldig.
- Dingen die minder goed gaan blijven me beter bij dan dingen die wel goed gaan.
- Als ik aan iets nieuws begin, vind ik dat ik dat heel goed moet kunnen, anders voel ik me een looser.

Bijna iedereen herkent dit soort gedachten. Maar wie deze gedachten en twijfels in hevige mate heeft, lijdt onmiskenbaar aan het imposter syndroom. Van de mensen die eronder gebukt gaan, is ongeveer 1/3 man en 2/3 vrouw. Er zijn dus twee keer zoveel vrouwen dan mannen die last hebben



van deze onzekerheid. 'Ze hebben een papagaai op hun schouder die de hele tijd zegt: je bent niet goed genoeg, dit kun je eigenlijk niet.' Deze mensen maken zich kleiner dan ze zijn. Als ze een compliment krijgen over een nieuwe jurk of overhemd, zeggen ze dat die uit de uitverkoop komt. Krijgen ze een compliment over de organisatie van een evenement, dan relativiseren zij hun rol. In vergaderingen doen zij hun mond niet open en conflicten gaan zij uit de weg. Als ze een 'zender' tegenover zich hebben – iemand die over zichzelf vertelt of over hoe de wereld in elkaar zit en geen interesse voor de gesprekspartner toont – blijven zij luisteren en

verduidelijkende vragen stellen, hopen op een pauze waarin zij ook iets kunnen zeggen. 'Maar die pauze komt niet,' zegt Stadelmaier uit ervaring. 'Ik ga ook gewoon praten, ram mijn verhaal er in. Dan heb ik zelf tenminste ook nog een leuke avond!'

Ook angsten zijn symptomen van het syndroom. Stadelmaier toont een filmpje waarin violist Emmy Verhey en pianist en voormalig cabaretier Mike Boddé vertellen over de 'draak van angst' die zij moesten overwinnen om als musici hun werk goed te doen. Zelfs mensen die lijken te blaken van zelfvertrouwen kunnen last hebben van die draak.

Vluchten, vermijden, saboteren

Vluchten en succes vermijden of saboteren zijn drie uitingen van het imposter syndroom.

Stadelmaier illustreert de vluchtvariant met een persoonlijke ervaring: 'Ik was één van de vier directeurs van een zorgorganisatie. De andere drie directeurs waren mannen. Toen onze

organisatie ging fuseren met een andere organisatie en die fusie met een kostenbesparende operatie gepaard moest gaan, moesten we van vier terug naar drie directeuren. Toen stelden mijn collega's voor de salarissen van ons vieren over drie directeuren te verdelen. Dat zou een salarisverhoging van ruim 30% betekenen. Ik dacht: het is gemeenschapsgeld, dat kan toch niet? Er moeten mensen uit en dan kunnen wij dit toch niet doen? Toen ik tegen mijn collega's zei, bliezen ze terug en vervolgens werd ik overmand door imposter gedachten. En ik nam ontslag. Ik had beter met mijn collega's in gesprek kunnen gaan, maar deed dat niet. Ik ging erg aan mezelf twijfelen, was bang voor ontmaskering, ging het conflict uit de weg en vluchtte.'

Succes vermijden houdt in dat je de uitdaging niet aangaat onder het mom van 'Ik ben daar nog niet aan toe'. Ook succes saboteren verduidelijkt Stadelmaier met een persoonlijke ervaring. 'In mijn studietijd was ik een goede tennisser en deed mee aan landelijke kampioenschappen. Tot mijn verbijstering kwam ik in de finale. De avond daarvoor ging ik naar een feest. Gevolg was dat ik die finale verloor met 6-0. Ik had natuurlijk niet naar dat feest moeten gaan. Ik heb het gewoon verknald. Op die manier saboteerde ik zelf mijn succes.'

Opvoeding

Waar komt het imposter syndroom vandaan? Wellicht speelt de opvoeding (*nurture*) een grote rol. Stadelmaier vraagt wie van de vrouwelijke deelnemers in hun jeugd dingen niet mochten omdat ze een meisje waren. Herkenbare antwoorden volgen: niet allen terugfietsen in het donker, niet te laat thuiskomen, je kleren niet vies mogen maken en niet met vriendinnen op vakantie mogen terwijl broers dat wel met vrienden mochten. In het algemeen kun je zeggen meisjes wordt geleerd dienstbaar, zorgzaam en bescheiden te zijn, terwijl jongens meer wordt geleerd om stoer te zijn en risico's te nemen.



We zien een filmpje waarin een meisje een bal gooit. 'Gooien als een meisje' – of in het algemeen: iets doen als een vrouw – wordt vaak als iets minderwaardigs gezien. Het algemeen kiesrecht voor vrouwen kwam later dan dat voor mannen. Pas in 1956 is de "Wet handelingsonbekwaamheid" afgeschaft. Getrouwde vrouwen waren tot die tijd handelingsonbekwaam. Zij moesten hun man om geld vragen als ze aankopen wilden doen. Zelf mochten ze geen verzekeringen afsluiten of geld van de bank halen. Zonder toestemming van hun man mochten ze niet op reis. Gehuwde vrouwen

mochten niet bij de overheid werken. Vrouwen hadden lange tijd een achtergestelde positie en veel vrouwen zijn in die situatie opgegroeid. Stadelmaier benadrukt dat het anno 2018 nog steeds zo is dat vrouwelijke wetenschappers gemiddeld 2½ keer zoveel publiceren om professor te worden dan hun mannelijke collega's. Bovendien krijgen mannen voor hetzelfde werk gemiddeld beter betaald dan vrouwen en krijgt hetzelfde cv meer waardering als er een mannennaam onder staat dan wanneer dat een vrouwen naam is. Opmerkelijk is ook dat de status van een beroepsgroep daalt als er meer vrouwen in gaan werken – zoals het basisonderwijs. En dat er meer begrip en tolerantie is voor meisjes die jongensgedrag vertonen dan andersom.

Hormonen en hersenen

Bij het imposter syndroom spelen ook fysieke verschillen tussen mannen en vrouwen een rol (*nature*). Wat hormonen betreft, maken vrouwen meer oestrogeen aan terwijl mannen meer testosteron produceren. Oestrogeen speelt niet alleen een rol bij de ontwikkeling van vrouwelijke geslachtskenmerken, menstruatie en zwangerschap, maar versterkt bij vrouwen ook eigenschappen als zorgzaamheid en empathie. Terwijl testosteron juist daadkracht bevordert, evenals de bereidheid om risico's te nemen. 'Wat helpt is sporten, met name kracht sport, om meer testosteron aan te maken. Als vrouw kun je dat ook doen. Als ik een zelfverzekerde houding wil aannemen, dan doe ik de Bokito!' Ter illustratie trommelt Stadelmaier op haar borst. Als vrouwen in de overgang komen,

maken ze minder oestrogeen aan en hebben ze relatief meer testosteron. 'Daarom zeggen veel vrouwen in die fase: nu gaat het zoals ik dat wil. Ze willen een andere baan, een andere vent of een ander huis.'

Ook verschillen in de hersens zijn relevant. 'De mannelijke hersens bestaan als het ware uit verschillende doosjes. Eén voor het werk, één voor het gezin, één voor de hond et cetera. Als er een probleem is, gaat een man naar dat specifieke doosje. Als hij het probleem opgelost heeft, gaat dat doosje weer dicht. Hersens van mannen kennen rust. Bij vrouwen is alles complex en hangt alles met alles samen en dat gaat 24/7 door. Als zij een probleem hebben, gaan alle doosjes open! Daardoor zijn vrouwen goed in het nemen van complexe beslissingen. Maar hun hersens kennen weinig rust. En dan zit ook die papegaai nog de hele tijd op hun schouder te schreeuwen.'

Opdrachten in duo's

Stadelmaier nodigt deelnemers uit elkaar in duo's om beurten te vertellen waar zij goed in zijn. Vervolgens voeren deelnemers in een programmaatje op hun telefoon in waar hun gesprekspartners goed in zijn. Dat maakt op het grote scherm aan de wand kwaliteiten zichtbaar als analyseren, luisteren, verbinden, zelfreflectie en overzicht houden.

Stadelmaier onderscheidt verschillende soorten papagaaien:

1. de pleaser, die wil dat jij je dienstbaar opstelt, conflicten vermijdt en zorgt dat anderen jou aardig vinden;
2. de pusher, die wil dat jij hard werkt, doorgaat, die vindt dat je altijd iets nuttigs moet doen en dat ledigheid des duivels oorkussen is;
3. de kleine-meisjes-papagaai, die jou verschrompelt tot klein onzeker meisje dat haar eigen kwaliteiten niet ziet;
4. de Barby-papagaai, die vindt dat jij er altijd perfect uit moet zien, ook 's nachts;
5. de kleine-zelfstandige-papagaai, die zegt dat jij een grote sterke vrouw bent die niemand nodig heeft en alles aankan;
6. de interne-criticus-papagaai, dat is een superpapagaai die altijd over jou oordeelt en zegt: Jij vindt altijd maar dit of dat. Of: Jij loopt altijd maar aardig te doen, houd daar eens mee op!

Al deze papagaaien proberen ons te beschermen tegen mislukking en uitsluiting. Maar in feite maken ze ons klein, onzeker en belemmeren ze ons in onze prestaties.

Deelnemers kunnen op hun telefoon invullen welke papagaai zij het meest herkenbaar vinden. In dit gezelschap scoren de pleaser, de kleine-meisjes-papagaai en de kleine-zelfstandige-papagaai het hoogst.

Volgende opdracht is: kruip in de huid van de papagaai van je gesprekspartner en kijk of je de ander op denkfouten kunt betrappen. Dat blijkt iedereen te lukken. Achter die papagaaien zit angst die herkenbaar is. De belangrijkste conclusie is dat boodschappen van papagaaien meer met vroeger dan met nu te maken hebben en dat papagaaien sterk overdrijven. Adviezen die deelnemers elkaar geven, zijn: Je bent goed genoeg; Geloof in jezelf; Laat je niet koeioneren; Blijf je opvattingen trouw.

Aan de slag met zeven stappen

Nu we ons bewust zijn van papagaaien en factoren die onze onzekerheid versterken, kunnen we volgens Stadelmaier zeven stappen zetten:

1. Luister naar je papagaai, maar wees jezelf ervan bewust dat hij liegt en dat wat hij zegt iets van vroeger is en niet iets van nu!
1. Verzamel harde bewijzen.
2. Voorkom dat je te hard gaat werken.
3. Eigen jezelf successen toe.
4. Zorg dat je goed in vorm komt.
5. Schakel hulptroepen in.
6. Oefen in de praktijk.

Weg met die onzekerheid. Ofwel: fuck die onzekerheid!

