

Twijfelen als mentale fitness

Twijfelkracht

Mentale kracht die bestaat uit het vermogen om aan iets of aan jezelf twijfelen, waardoor je openstaat voor advies en jezelf zo nodig kunt bijsturen

Bron: Instituut voor de Nederlandse taal, 07/07/2025

<https://ivdnt.org/actueel/woorden-van-de-week/nieuw-woord-van-de-week/twijfelkracht/>

Japke-d. Bouma schrijft in haar column [*NRC*, 30 juni 2025] over een ontmoeting met de oud-premier van Nieuw-Zeeland, Jacinda Ardern.

Die blijkt, volgens Bouma, een “knoeperd van een impostersyndroom” te hebben. Als je dat hebt, denk je voortdurend dat je tekortschiet en dat je iets eigenlijk niet kunt (of: eigenlijk niets kunt), met name op de werkvloer.

Dit syndroom wordt in het Nederlands vaak *bedriegersyndroom* genoemd: want ooit zal jouw incompetentie duidelijk worden en zul je ontmaskerd worden als ‘bedrieger’. Vooral vrouwen schijnen nogal eens last van dit syndroom hebben.

Ardern geeft aan al dat onzeker zijn en twijfelen een positieve draai: je zorgt er namelijk altijd voor dat je ontzettend goed bent voorbereid en je gaat tot het uiterste. En dat twijfelen is geen zwakte, maar houdt je juist scherp, vindt Ardern. Het is dus *twijfelkracht*, bedenkt Bouma prompt.

Bouma introduceert deze nieuwe samenstelling als een soort ‘omdenk’-achtig, eufemistisch synoniem voor *impostersyndroom*. Het is namelijk geen aandoening, maar een “superpower”.