

Barneveldse Krant

KONINKLIJKE BDU UITGEVERS BV

Wegwijzer voor zelfacceptatie

woensdag 5 september 2007

EDE - „Mensen lijden onder het niet accepteren van zichzelf.” Robert Bolwerk (37) spreekt uit ervaring. De Edenaar richtte daarom de zeer professionele Stichting Zelfacceptatie op. „Veel mensen zitten niet lekker in hun vel”, zegt hij. De strakke website moet mensen op het goede spoor en hun leven weer op de rails zetten.

door Freek Wolff

„Het niet accepteren van jezelf kan allerlei oorzaken hebben, zoals te dik of te dun zijn, ouderdom en je seksuele identiteit. Die minderwaardigheidsgevoelens houden vaak verband met een negatief zelfbeeld. Volledige zelfacceptatie laat het zelfvertrouwen weer groeien, zorgt voor evenwicht en is een stevig fundament voor zelfontplooiing”, zegt Bolwerk gedreven.

Hij vertelt dat zijn perfectionisme en de machocultuur in een vorige werkkring botsten met zijn karaktereigenschappen. „Dat speelde mee bij alles wat ik deed. Ik wilde een stoere persoonlijkheid zijn, maar was niet mezelf. Ik speelde Robert. Op een gegeven moment gaat dat tegen je werken.”

Zijn vrouw Zefanja knikt: „Toen ging bij hem het licht uit.” Een lang proces om uit dat dal te krabbelen, volgde via therapie en training. De website toont een overzicht van organisaties die begeleiding aanbieden, zoals antroposofie, haptotherapie, psychotherapie, psychiatrie en de rationeel-erotische training. „Het is een uitgebreide wegwijzer voor mensen die ‘het goede gevoel’ willen hervinden.”

Make-over

Volgens Bolwerk kunnen allochtonen en personen met buitenlandse uiterlijke kenmerken een extra handicap hebben. „Dit komt mede door cultuurverschillen en de maatschappelijke situatie. Er kan vrij snel mede door vooroordelen een stempel worden gedrukt. Ook het feit dat niet elke cultuur/groepering homoseksualiteit accepteert en toestaat kan het er niet gemakkelijker op maken om deze voor jezelf te accepteren. Gezien ik een Surinaamse achtergrond heb, kan ik (qua cultuur, red.) meepraten.”

Toename van plastische chirurgie is volgens hem typisch iets van deze tijd. „Verbouw jezelf maar, dan ga je jezelf wel mooi vinden, maar eigenlijk moet het andersom zijn. Bij die extreme make-overs vraag ik me af of het ooit genoeg is. Modellen op de catwalk blijken nog steeds onzeker over zichzelf te zijn.”

Ook op het vlak van de talenten liggen valkuilen. „Je hebt goede eigenschappen en een aantal waar je minder trots op kunt zijn. Voetballen, studeren, handig zijn, je moet het niveau dat je hier hebt, accepteren. Dat is de kunst. Een deel van de bevolking doet dat niet en krijgt klachten. Dat kan zich uiten in anorexia of bulimia, als je jezelf niet mooi vindt. Ik kreeg zelf last van hyperventilatie.”

Individualisme en de visueel ingestelde maatschappij dragen volgens Bolwerk bij aan de problemen. „Mensen steken zichzelf in de schulden voor luxe-artikelen en statussymbolen.”

Een populair lied als 'We are the champions, no time for losers' vindt de Edenaar een teken aan de wand. „Een mens is geen 'loser'. Wat is dat trouwens? Ieder mens is bijzonder en daardoor uniek. Het is niet leuk dat ik geen beker win in de sport, maar ik heb andere goede eigenschappen. Dát is zelfacceptatie. Het gekke is dat dit woord niet eens is opgenomen in de dikke Van Dale. Het is nota bene het fundament van je functioneren, maar onze taal heeft er niet eens een woord voor”, zegt hij lachend, maar tegelijkertijd fiks verontwaardigd.

Nu wil Bolwerk anderen helpen, de weg wijzen hoe je er iets aan kunt doen. Het officiële stichtingsbestuur bestaat uit vier personen, onder wie hij en zijn vrouw. De andere twee zijn vrienden Ronald Borgers en Ronen Dokkem. Het doel is drieledig: informatie verschaffen over therapieën, hulporganisaties en bekendheid geven aan het fenomeen en de stichting.

De initiatiefnemer is in gesprek met een hele grote zorgverzekeraar. „Zij beseffen dat wij preventief kunnen werken. Dan gaat het minder kosten.”

Dinsdag zijn ruim tachtig persberichten verstuurd over de kersverse stichting naar allerlei media. Zo bestaat de kans dat de Edenaar maar zo aan tafel kan schuiven bij Pauw en Witteman. „Ik vind de materie zó boeiend, dan zal de spanning al snel zakken.” Maar zou dat tegenvallen, is hij niet uit het veld geslagen. „Als ik één positieve reactie krijg, heb ik honderd procent winst. Kan ik trots zijn. Bovendien groeien we het liefst druppelsgewijs.”

Therapieën

Volledig los van de stichting richtte Bolwerk een eigen bedrijfje op met de naam Zelac Nederland. De commerciële tint is hier dat bedrijven kunnen adverteren op zijn site. Op de homepagina van de site is een aparte hoofdgroep vermeld met erkende trainingen en therapieën van geregisteerde artsen, psychotherapeuten en gezondheidstherapeuten. Als houvast hanteert de stichting hierbij het BIG-Register, onderdeel van het Agentschap Centraal Informatiepunt Beroepen Gezondheidszorg, uitvoeringsorganisatie van het Ministerie van VWS.

„Daar wij niet deskundig zijn om mensen, trainingen, therapieën te weigeren is gekozen om andere vormen te plaatsen bij het kopje 'bedrijven'. Het eigen bedrijfje Zelac Nederland bijt de stichting niet, omdat via de statuten helder is aangegeven dat de twee los van elkaar staan.”

Hij toont speciaal gemaakte t-shirts met de naam. „Duizenden mensen worstelen met hun zelfacceptatie. Ze willen anders zijn, of er anders uitzien. Vaak leidt dat tot narigheid, zowel lichamelijke of psychische problemen, een negatief zelfbeeld en stress. De site biedt info om tot zelfacceptatie te komen. Het leven heeft ups en downs, maar je moet er in eerste instantie wel een feestje van maken.”

Info: www.zelfacceptatie.nl .