

Stichting Zelfacceptatie lanceert vandaag een website over zelfacceptatie. De nieuwe site geeft een overzicht van organisaties die actief zijn op het gebied van het bevorderen van zelfacceptatie. Volgens de stichting is de website een uitgebreide wegwijzer voor mensen die 'het goede gevoel' willen hervinden.



Door Esther van Andel – ‘Zelfacceptatie kost veel inzicht. Er zijn vele wegen die naar Rome leiden. Zo ook naar zelfacceptatie. De stichting heeft die wegen opgesomd’, zegt Robert Bolwerk, voorzitter van Stichting Zelfacceptatie.

#### Ingangen onbekend

Op de website staan adressen van therapeuten die het gevecht met de eigen persoon op verschillende manieren aanpakken. Bolwerk: ‘Mensen kennen de weg naar trainingen en therapeuten, maar ook groot aantal andere therapeutische trainingen zijn nog onbekend.’

‘Neem bijvoorbeeld organisaties die actief zijn op het gebied van antroposofie, waarbij de nadruk ligt op de bewustwording van de eigen persoon. Die therapie is zo goed als onbekend bij mensen die hulp zoeken. Net als haptotherapie. Hierbij geeft aanraking informatie over je geestelijk welzijn.’

#### Erkenning

‘Veel mensen zitten niet lekker in hun vel en worstelen met minderwaardigheidsgevoelens. Die gevoelens houden vaak verband met een negatief zelfbeeld. Je komt eerder in de knoop met jezelf wanneer je je focust op minder goede eigenschappen. Het punt is om die te accepteren en te focussen op goede eigenschappen. Maar de erkenning is juist de grootste worsteling’, zegt Bolwerk.

#### Website

Op de site staan adressen van de behandelcentra die deze en andere therapieën gebruiken. Ook is er een literatuurlijst met boeken over de eigen bewustwording. Via het forum kunnen bezoekers ervaringen uitwisselen. Stichting Zelfacceptatie is vorig jaar november opgericht.

Link: [website zelfacceptatie](#)