

# Zelfacceptatie is zo makkelijk niet

**Maaïke Boersma**

AMSTERDAM

\*\*\*

Maakt de aanblik van uw spiegelbeeld u ook zo ongelukkig? Volgens ervaringsdeskundige Robert Bolwerk ondervindt circa tachtig procent van de Nederlanders hinder door een gebrek aan zelfacceptatie. Middels de website zelfacceptatie.nl moet daar verandering in komen.

*Hoe bent u op het idee gekomen voor deze website?*

'Ik heb het zelf meegemaakt. In die periode merkte ik dat het niet erg helder en duidelijk is hoe breed het

speelt en welke therapieën je kunt volgen. Ik ken inmiddels de wegen en wil het voor anderen makkelijker maken. De site is dan ook bedoeld als een digitale wegwijzer.'

*Wat kunnen we vinden op uw site?*

'Informatie over de verschillende therapieën, maar ook stichtingen, verenigingen en bedrijven die iets voor je kunnen betekenen. Wij geven geen advies, maar laten de mogelijkheden en invalshoeken zien. Je kunt zelf kiezen wat bij je past.'

*Waarom hebben zoveel mensen moeite om zichzelf te accepteren?*

'Daar zijn verschillende redenen voor. Er zijn veel mensen die problemen hebben met ouder worden, er is natuurlijk het ideaalbeeld van deze maatschappij. Heel veel mensen hebben onvrede met hun uiterlijk, iedereen wil toch maatje 34 hebben. Ook prestige en status spelen een belangrijke rol, iedereen moet presteren.'

*Welke tips wilt u deze mensen meegeven?*

'Wees jezelf en wees daar trots op. Iedereen heeft ook minder goede eigenschappen. Dat moet je van jezelf accepteren, niet alleen rationeel, maar ook met je gevoel.' ●