

Zo ‘Leer jezelf accepteren zoals je bent’

Zelfliefd, wat is dat eigenlijk? „Een gangbare uitleg is vanuit een vriendelijke en zorgzame manier met jezelf omgaan in plaats van hard over jezelf oordelen”, zegt Joris van Essen, psycholoog bij, en manager van het online platform Psycholoog.nl. „Je hebt het beste met jezelf voor, mag en kunt erkennen dat je af en toe fouten maakt, zonder dat dat iets afdoet aan jouw waarde als persoon.”

Het gaat daarbij om een realistische kijk op jezelf: een basisgevoel van blij kunnen zijn met wie je bent en met wat je kunt. „Dus dat je niet steeds torenhoge eisen aan jezelf stelt en jezelf afbrandt als je daar niet aan kunt voldoen. Daarbij heb je oog voor je behoeften: het hoeft niet voortdurend te gaan om productiviteit en aanstaan, maar je gunt jezelf ook rust en plezier.”

STRESS EN BURN-OUT

Maar waarom valt de term zelfliefde ineens zo vaak? „Het niet goed in je vel zitten wordt serieuzer genomen dan vroeger. We willen beter voor ons zelf zorgen, niet alleen lichamenlijk, maar ook geestelijk”, merkt Van Essen, die in zijn online praktijk veel mensen krijgt bij wie het aan zelfliefde ontbreekt. „Naar de psycholoog gaan als je niet lekker in je vel zit of vragen hebt over jezelf, is steeds meer geaccepteerd. Daarnaast zijn stress en burn-out veelvoorkomende problemen.”

Heeft iedereen zelfliefde? „Nee, helaas niet”, antwoordt Van Essen. „Je wordt weliswaar geboren met het vermogen om jezelf lief te hebben, maar voor de invulling ervan moet je zelf zorgen. Dat leert niet iedereen en dat heeft weer te maken met dat ouders het zelf ook niet altijd kregen bijgebracht.”

STRENG

Vaak gaat het om diepgewortelde patronen, waarbij je niet meer weet waarom je iets doet. Dat je graag voor anderen zorgt, bijvoorbeeld. Van Essen: „Omdat je geleerd hebt dat niemand op jouw mening zit te wachten en dat je ver komt als je maar hard genoeg werkt. Dat je jezelf leuk en aardig mag vinden heeft niemand je verteld, je moet vooral streng zijn voor jezelf, doorzetten en goed voor anderen zijn.

Het lijkt dan leuk, al die zorgzaamheid, maar uiteindelijk cijfer je jezelf weg en sta je niet meer in je kracht: je hebt alles weggegeven. Waardoor je nog harder gaat lopen om die waardering weer te ervaren.”

GOED DOEN

Daar kan Rianne Kuik, expert in persoonlijk leiderschap, over meepraten. „Ik leerde al jong dat mijn aandacht naar buiten gericht moest zijn: ik was vooral bezig met de vraag: wat wordt er van mij verwacht en hoe voldoe ik daaraan? Alles om maar niet te worden buitengesloten.”

Kuik leerde gemakkelijk en was een

WEES EEN BEETJE LIEF VOOR JEZELF

Je kunt iebelig worden van die term, maar je kunt er niet meer omheen: zelfliefde is nu al hét woord van 2026. Experts onderstrepen het belang en leggen uit hoe je eraan kunt werken: „Het is de basis voor een gebalanceerd geestelijk bestaan.”

ELLEKE VAN DUIN

heel keurig meisje. „Dat ‘goed doen’ werd mijn kompas, niet omdat ik wist wat ik zelf wilde, maar omdat ik voelde wat anderen van mij verwachtten.” Maar van binnen knaagde het. Toen ze op haar 16de een eetstoornis ontwikkelde, ging ze nog harder haar best doen. Ze slaagde en ging studeren. „Terwijl ik vanbuiten nog steeds voldeed – diploma, studie, uit huis – voelde ik me vanbinnen steeds leger.”

Kuik zakte steeds verder weg, werd magerder en somberder. Haar ouders kregen eindelijk door dat het niet goed ging met hun dochter en sleepten haar naar de psychiater. De therapie hielp, Kuik krabbelde op, switchte van studie en ging door. Slaagde en kreeg een relatie. Maar de leegte kwam terug en het please- en controlegedrag ook.

Pas jaren later keert het tij, als ze hersteld is van een burn-out en in contact komt met een coach die haar leert wat zelfliefde is en hoe je dat kunt bereiken: door in verbinding te zijn met jezelf. Ze ontmoet haar grote liefde en gaat verder op het pad van innerlijk welzijn.

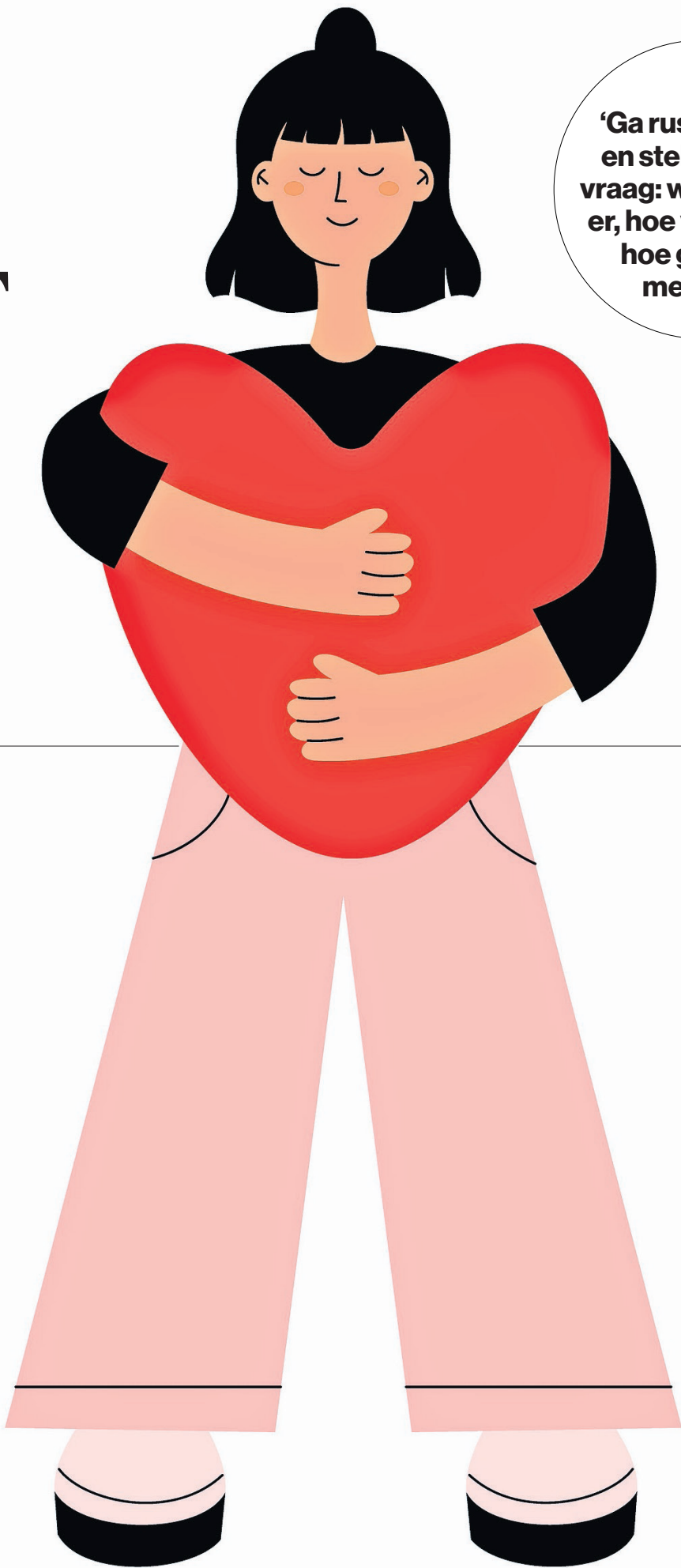
PERFECTIONISME

Het werk van de Amerikaanse onderzoekswetenschapper Brené Brown zette haar wereld op zijn kop. „Ik leerde dat mijn perfectionisme een overlevingsstrategie was, een manier om controle te houden en vooral: om niet te hoeven voelen. En juist dat zorgde ervoor dat ik geen verbinding maakte. Niet met mezelf en ook niet met anderen, omdat het aan oprechtheid en echtheid ontbrak.”

Onder begeleiding van haar coach bouwt ze haar inzichten uit, volgt opleidingen op het gebied van leiderschap en begint een eigen bedrijf: Durf te Verbinden. Onlangs verscheen haar eerste boek, dat dezelfde naam draagt. Het begint bij jezelf, zegt ze. „Dertien jaar heb ik gestrugeld en stond ik in de overlevingsstand. Nu leer ik anderen wat ik zelf moest leren: van altijd maar proberen perfect te zijn, naar jezelf accepteren zoals je bent.”

EMOTIES STAPELEN

Herkenbaar, vindt Van Essen. „We hebben allemaal emotionele behoeften. Het kan soms nodig zijn die even te parkeren. Je kunt niet altijd op elk moment van de dag doen wat je voelt. Maar als je voortdurend je gevoel blijft parkeren, gaan die behoeften



‘Ga rustig zitten en stel jezelf de vraag: wat gebeurt er, hoe voel ik me, hoe gaat het met me?’

zich opstapelen. Omdat er steeds meer gevoelens komen die je moet wegduwen, zul je steeds meer het contact met jezelf verliezen. Je moet er hard voor werken om dat toch nog te kunnen herstellen. Als je dat veel en lang doet, kunnen er klachten ontstaan. Je kunt angstig worden, je kwetsbaar voelen, somber, moe of gestrest raken. Je kunt ook lichamelijke klachten krijgen: pijn in je nek, in je rug. Je behoeften en emoties lang wegstoppen is dus niet gezond.”

CHECK-INMOMENT

Hoe bewaak en ontwikkel je je zelfliefde? Er bestaat volgens Van Essen en Kuik geen standaardmethode. „Basisvoorwaarde is wel dat je met jezelf in contact staat. Voor veel mensen geldt dat ze zichzelf niet goed kennen of niet geleerd hebben om te voelen: hoe gaat het eigenlijk met mij? De manier waarop jij met je emoties omgaat, bepaalt ook weer hoe je met jezelf omgaat”, zegt Van Essen.

Zelfliefde ontstaat niet van de ene op de andere dag. Er moeten eerst nieuwe gewoontes worden aangeleerd. „Plan regelmatig een check-inmoment voor jezelf”, adviseert Van Essen. „Neem een moment waarop je rustig gaat zitten, even stil bent in jezelf en jezelf de vraag stelt: wat gebeurt er eigenlijk, hoe voel ik me, hoe gaat het met me? Daaraan wordt de volgende vraag gekoppeld: waar heb ik behoefte aan? Heb je rust nodig, of wil je juist even actie?”

Is het begrip zelfliefde, dat nu zo in de belangstelling staat, niet gewoon de zoveelste hype? Van Essen: „Geenszins. Zelfliefde is de basis voor een gebalanceerd geestelijk bestaan en is dus altijd een belangrijk thema.”

Volgens Kuik is het allerbelangrijkste dat je trouw bent aan jezelf. „Dat je straks op je sterfbed kunt zeggen: ik heb nergens spijt van en heb het goed gedaan. Het leven is kort, maar het is zo de moeite waard. Wees lief voor jezelf. We zijn leuk met alles wat er bij ons hoort.”

◀ Zelfliefde ontstaat niet van de ene op de andere dag, er moeten nieuwe gewoontes voor worden aangeleerd.

ILLUSTRATIE GETTY IMAGES

BETER VOOR JEZELF ZORGEN DOE JE ZO:

1 **Kijk naar je weekplanning.** Is die realistisch, kan je er iets in veranderen zodat je meer tijd voor jezelf krijgt?

2 **Zijn je activiteiten in balans?** Ben je niet alleen maar aan het werk of aan het feesten? Of stel je juist alles uit en komt er weinig uit je handen? Het gaat om de wisselwerking.

3 **Denk ook na over je waarden.** Vraag jezelf hoe je naar de wereld wilt kijken, hoe je in het leven wilt staan. Hoe je naar jezelf wilt kijken. Als je kinderen hebt, is dat ook heel belangrijk, want wat wil je die meegeven?

4 **Schrijf op wat je denkt en voelt,** dat geeft overzicht.

5 **Pleasen lijkt prettig en effectief op de korte termijn,** maar zorgt ervoor dat anderen jou niet goed leren kennen. Daardoor bereik je het tegenovergestelde: je voelt je nog minder gezien.

6 **Zelfliefde vraagt oefening.** Geef jezelf toestemming om te vallen en weer op te staan. Niemand is perfect.

7 **Gun jezelf plezier bij onderweg zijn.** We hebben allemaal goede en minder goede dagen. Juist als het een dag minder gaat, helpt het om met compassie naar jezelf te kijken en jezelf toestemming te geven om het morgen opnieuw te proberen.

Januari is gezondmaand
► Lees alles over een gezonde start van 2026 in de krant en op de site bij /gezond.



▲ Een schoonmaakbeurt is een goede gelegenheid om te checken of alle producten nog goed zijn. FOTO GETTY IMAGES

Koelkast leeg voor poetsbeurt? Maak eerst even een foto

Planken, rubbers, kiertjes, het afvoergaatje achterin: in een koelkast zitten verrassend veel plekken die snel vies worden. **Schoonmaakexpert Melenie Veldhuizen** van TikTokaccount **Schoonhuis** legt uit hoe je hem weer fris krijgt.

Wie begint met een grote schoonmaak, maakt eerst de koelkast leeg. „Alles eruit,” zegt Veldhuizen. „En controleer meteen of producten nog goed zijn. Wat niet meer kan, weg ermee. De rest zet je gewoon even op het aanrecht.”

Daarna zet je de koelkast uit, zodat eventuele ijsvorming achterin kan ontdooien. Maak een foto voordat je de planken en bakken eruit haalt. „Er zijn zoveel opties om de planken in te delen. Ik weet aan het einde van deze klus echt niet meer op welke hoogte elke plank zat. Dankzij de foto past straks alles gewoon weer op de plek waar ik het wil.” Maak elke maand tijd voor deze grote poetsbeurt en ga aan de slag voordat je de weekboodschappen in huis haalt.

De planken was je af met warm water en afwasmiddel, tipt Veldhuizen. „Terwijl die drogen, maak ik de binnenkant van de koelkast schoon. Dat kan met een doekje met allesreiniger, maar neem het daarna wel goed af met een vochtige doek. Je wilt geen sopresten in je koelkast.” Daarna moet alles goed drogen, benadrukt ze. „Als je de koelkast weer aanzet terwijl er nog vocht zit, vriest het weer vast.”

Wie de koelkast echt grondig wil aanpakken, slaat de rubbers en kiertjes niet over. „Afhankelijk van hoe hoog je koelkast zit, kijk je waarschijnlijk nooit op de bovenkant van de rubbers. Maar daar blijft vaak vocht achter, en dat kan gaan schimmelen.” De rubbers maakt ze schoon met allesreiniger. „Schimmelspray is te agressief.” Voor kleine hoekjes zweert ze bij een eenvoudig hulpmiddel: „Een kwastje met een beetje afwasmiddel. Dat schuimt lekker en je komt veel beter tussen al die kiertjes en scharnietjes.”

Schimmel in de rubbers is volgens haar bijna altijd een signaal dat er iets mis is. „Dan sluit je koelkast waarschijnlijk niet goed, of er zit een scheurtje in de rubberrand. Dat moet je echt even nakijken.” Voordat de planken er weer in gaan, is één plek extra belangrijk: de waterafvoer. „Heel veel mensen weten niet eens dat die bestaat”, zegt Veldhuizen. Onder in de koelkast zit een klein gaatje waarin condenswater wegloopt.

Het enige wat je nodig hebt om die schoon te maken, is een smal borsteltje. „Zoals een wimperborsteltje. Of een borsteltje voor rietjes of babyflesjes. Wel voorzichtig, want het vuil spettert door de borstelharen alle kanten op.” Zelf wikkelt ze er daarom een stukje keukenrol omheen. „Dat scheelt geknoei. Ik haal eerst het zichtbare vuil weg en daarna ga ik door met het borsteltje gedipt in allesreiniger tot er niks meer uitkomt.”

Tot slot pakt ze de buitenkant van de koelkast mee met een doekje met allesreiniger. „Vooral de deurklink, want die raak je wel eens met vieze handen aan tijdens het koken.” Zodra alles weer schoon en droog is, kan de koelkast opnieuw worden ingedeeld. „Bovenin dranken, sauzen en restjes. In het midden zuivel en onderin vlees en vis. Groente en fruit in de groentelade. Leg niks op het afvoergaatje, anders kan de condens niet weg. Vergeet ook niet de koelkast weer aan te zetten.”

– Sandra Moerland

Het hulpmiddel voor puzzelaars

PUZZELPLAAT - 1.000 STUKJES

De perfecte oplossing voor voor iedere puzzelfanaat.

- Geschikt voor legpuzzels tot 1.000 stukjes
- 6 schuiflades om puzzelstukjes te sorteren
- De opstaande rand voorkomt dat stukjes vallen

Ga naar ad.nl/puzzelbrend of scan de QR-code

Prijswijzigingen, druk- en zettfouten voorbehouden.

€ 43,- KORTING

~~€ 99,95~~
56,95