



Help mee meisjes zelfvertrouwen te geven

'Zelfvertrouwen

Uit nieuw, wereldwijd onderzoek van Dove blijkt dat meisjes van tien tot zeventien jaar zó kritisch op zichzelf zijn dat hun zelfvertrouwen en geluk daaronder lijdt.

Maar liefst 72 procent van de Nederlandse meisjes is zo kritisch op haar uiterlijk dat dit verstrekende gevolgen voor haar leven heeft. Bijna ieder meisje tussen tien en zeventien jaar zou graag iets aan zichzelf willen veranderen en 'mooier' willen zijn. Een beetje onzeker zijn

over je uiterlijk is normaal en hoeft niet zorgelijk te zijn. Zorgwekkend is wel dat die onzekerheid bij meisjes vaak om blijkt te slaan in een negatief zelfbeeld. Zo negatief zelfs, dat gemiddeld zestig procent van de meisjes stopt met iets wat ze leuk vinden. Soms is dat zo erg dat ze niet

meer naar school willen, niet meer durven te sporten of op stap te gaan met vriendinnen.

Dove Self Esteem Programma

Schokkende cijfers, vindt Dove. Samen met Dove kun je jonge meisjes aan meer zelfvertrouwen helpen, zodat ze in staat zijn om het beste uit hun leven te halen. Moeders spelen een belangrijke rol in het zelfvertrouwen van hun dochter. Wist je dat 54 procent van de jonge meisjes aangeeft dat ze het meest tegen hun moeder opkijken? Daarom komt Dove met het inspirerende *Self Esteem Programma* om het zelfbeeld van meisjes te verbeteren. Een programma dat ook moeders leert hoe ze dochters meer zelfvertrouwen kunnen geven.

November is Dove Self Esteem-maand

Wat houdt het *Dove Self Esteem Programma* in? Dove's sprankelende *Self Esteem*-ambassadrice Vilna van Betten toert de hele maand november door Nederland. Zij geeft *Self Esteem*-workshops en leert meisjes, maar ook moeders en leerkrachten, hoe belangrijk zelfvertrouwen is. Dove zorgt er ook voor dat je zelf aan de slag kunt. Via www.dove.com kun je gratis *Self Esteem*-boekjes downloaden; een werkboek en een vragen-antwoordenboek boordevol interessante weetjes en nuttige informatie. Over hoe je een opgroeiende dochter het beste kunt begeleiden. Met tips over gezond eten en vol praktische oefeningen die je samen thuis kunt doen.

Kijk voor de tourinformatie op www.dove.com.

Volg Dove ook op Twitter!

met het *Dove Self Esteem Programma*

gun je iedereen'

Vilna van Betten is ambassadrice en het gezicht van het Dove Self Esteem Programma. Ze is trainer en lifecoach en schreef eerder voor kinderen uit groep zeven en acht het lesprogramma *Lekker in je vel*.

Waarom ben je ambassadrice van Dove Self Esteem?

"Ik kom uit het onderwijs en ik merkte op basisscholen dat alle aandacht uitging naar taal en rekenen. Ik dacht: wat hebben kinderen daaraan als ze ouder worden? De basis om succesvol te zijn, je lekker te voelen, is toch vooral emotionele intelligentie en zelfkennis. Die thema's ontbraken, dus heb ik zelf een lespakket gemaakt dat landelijk is uitgegeven. Later merkte ik in mijn coachingpraktijk dat aan de basis van hulpvragen van volwassenen altijd onzekerheid lag. Zelfvertrouwen gun je iedereen, daar wordt de wereld mooier en leuker van. Samen met Dove kan ik kinderen én volwassenen meer zelfvertrouwen geven."

Hoe kan het dat bijna driekwart van de meisjes zich slecht voelt over haar uiterlijk?

"Ik zeg altijd: *life is copy, paste*. Vooral meisjes identificeren zich erg met hun moeder. Als mama zuchtend voor de spiegel staat, kan dat een enorm effect hebben op het zelfbeeld van een meisje. Daarnaast is er de druk van de (sociale) media: de gefotoshopte ideaalbeelden. Je krijgt het idee: als ik er niet zo uitzie, ben ik niet mooi. Dan is er wat we de 'peer group' noemen, de omgeving waarmee een meisje zich identificeert. Hoe vrienden en vriendinnen denken en praten over uiterlijk."

Wat kunnen de consequenties zijn van een negatief zelfbeeld?

"Niet meer de dingen doen die je echt leuk vindt. Maar ook ernstigere zaken, zoals een eetstoornis, depressie of eenzaamheid, kunnen uiteindelijk gevolgen zijn van jezelf niet goed genoeg vinden."

Wat ga je doen voor het Dove Self Esteem Programma?

"Ik ben woordvoerder en heb de heel leuke taak om meiden te 'empoweren'. Ik verzorg de *Self Esteem*-workshops die door het hele land worden gegeven. Op scholen, maar ook voor organisaties als *Scouting Nederland*."

Wat houden de workshops in?

"Elke workshop duurt zo'n anderhalf uur. Zelfbeeld, zelfvertrouwen en zelfwaardering zijn belangrijke elementen. Ik richt me ook op de kracht van focus, taal en fysiologie. Dus wat geef je aandacht in je leven, hoe praat je over jezelf en wat is je lichaamshouding? Aan het einde van de workshop maken meiden een afspraak met zichzelf: wat gaan zij voortaan doen om hun zelfvertrouwen te vergroten."

Wat zijn jouw ultieme 'lekker-in-je-vel'-tips?

"Geef vooral aandacht aan je kwaliteiten en successen. Geef complimenten aan jezelf en anderen. En zeg elke dag iets positiefs als je in de spiegel kijkt!"
Meer weten over Vilna? Kijk op www.vilna.nl.

