

**weetje**  
Vrouwen gebruiken  
gemiddeld zes  
cosmeticaproducten  
per dag



*Zeker door cosmetica (NCV):*

# Cosmetica belangrijk voor positief zelfbeeld

Cosmeticaproducten zorgen niet alleen voor ons uiterlijk, maar ook voor ons zelfvertrouwen en welzijn. “En dat is in deze tijd misschien wel belangrijker dan ooit”, schrijft Ronald van Welie, directeur van de Nederlandse Cosmetica Vereniging (NCV) in het voorwoord van de recente uitgave ‘Zeker door Cosmetica’.

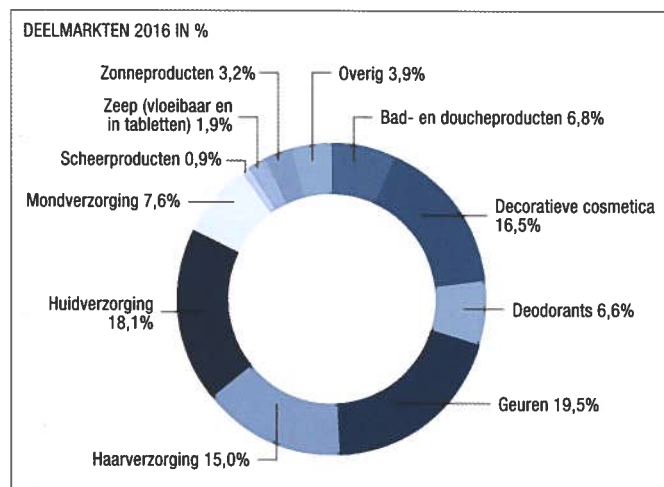
**D**e uitgave van de NCV gaat uitgebreid in op de bijdrage van cosmetica aan een positief zelfbeeld. Cosmeticaproducten helpen namelijk niet alleen bij de dagelijkse hygiëne en verzorging, maar zijn ook van grote betekenis voor het zelfvertrouwen en de manier waarop je omgeving je ziet.

### **Van alle tijden**

Cosmetica is van alle tijden. In de klassieke beschavingen gebruikten vrouwen al henna, poeder of olie om hun gezicht mooier te maken. Cosmetica werd ook gebruikt om boze geesten te verjagen of om de vruchtbaarheid te laten zien. Het brede begrip cosmetica omvat vandaag de dag niet alleen decoratieve make-up; ook tandpasta, shampoo, deodorant,

FOTO: NCV

scheerschuim, anti- zonnebrandproducten en handcrème vallen onder deze verzamelnaam. Deze miljardenmarkt groeit elk jaar en door de toenemende vraag van de consument is een grote diversiteit aan producten ontstaan.



## Jezelf goed voelen

In welke mate dragen cosmeticaproducten bij aan het zelfvertrouwen? Dat onderzocht marktonderzoeksbureau GfK in 22 landen. Op de vraag waarom mensen deze producten gebruiken, antwoorden de meeste mensen 'om mezelf goed te voelen', gevolgd door 'om een goede indruk te maken'. Nederlandse vrouwen besteden per dag gemiddeld 45 minuten aan persoonlijke verzorging; mannen 33 minuten per dag. Dat is hoger dan het gemiddelde. Bijna alle Nederlandse vrouwen gebruiken bij de verzorging dagelijks gemiddeld zes producten, voornamelijk huidverzorgingsproducten, deodorant, geuren en mascara. Mannen gebruiken vaak maar twee producten; namelijk deodorant en scheerproducten. Jongere vrouwen tot 40 jaar gebruiken de meeste cosmetica omdat zij zich meer opmaken, dus voor hen horen ook het aanbrengen van foundation, oogschaduw of lipverzorging tot het dagelijkse verzorgingsritueel.

## Selfie-cultuur

Social media zijn van groot belang voor het gebruik en de aankoop van cosmeticaproducten. Zo hebben beauty-vloggers een enorme invloed op trends en het koopgedrag, maar ook de populariteit van selfies stimuleert de verkoop van lipsticks en foundation. Jongeren moeten er niet aan denken om onverzorgd of onopgemaakt op de foto te staan. Het plaatsen van selfies en getagd worden op foto's waardoor iedereen je kan zien, zorgt voor een hoge last op de schouders van pubers. Make-up producten, vooral de producten die worden aangeprezen door populaire vloggers, zijn dan ook onontbeerlijk om continu het perfecte beeld van jezelf te schetsen. Millennials geven echter relatief minder geld uit aan huidverzorgingsmiddelen. Fabrizio Freda van Estée Lauder zei hierover: 'De huidige dertigjarige heeft elke dag meer foto's van zichzelf dan hun moeders binnen een jaar. Daarom zijn ze meer bezig met hoe ze er vandaag uitzien dan wanneer ze veertig worden.'

## Jongeren en onzekerheid

Uit een onderzoek van de Duitse cosmetica vereniging blijkt dat jongeren een verrassend item – naast hun smartphone – onmisbaar

vinden: deodorant! Pubers worden namelijk letterlijk en figuurlijk vaker 'heet' en hun lichaamsgeur verradt dat door de aanmaak van feromonen. Deodorant wordt daarom niet alleen gebruikt voor de aangename geur, maar ook om de seksuele signalen te verbergen. Daarnaast blijkt dat jongeren vaak het gevoel hebben dat ze de controle verliezen op sociaal- en gezinsniveau. De gezinssituatie is vaak onstabiel en de wereld verandert snel en zit vol met ongekennde mogelijkheden. Van deze jongeren verlangt 77% naar een gevoel van zekerheid. Daarom investeert 85% van deze jongeren in een verzorgd uiterlijk met als doel zich veiliger te voelen. Kijk maar om je heen. Jongens met tot in de puntjes verzorgde kapsels en meiden met extreem verzorgde nagels, wenkbrauwen of wimpers: geen enkele generatie werkt harder aan zijn uiterlijke verschijning dan de huidige. Het is een van de weinige mogelijkheden om een gevoel van steun en controle in hun leven te ontwikkelen. Een puistje of afgebrokkelde nagels kunnen een enorme impact hebben. Cosmeticaproducten zijn onmisbaar om het gevoel te krijgen dat ze de controle hebben. Jongeren beoordelen ook hun leeftijdgenoten voor een groot deel op hun uiterlijk: 60% van hen gelooft dat je aan het uiterlijk kunt zien hoe iemand is. Voor jongeren is verzorging zo belangrijk, dat het niet alleen een uitdrukking is van hun eigen waarden en zelfvertrouwen, maar ook een manier is om hun persoonlijkheid naar buiten te presenteren. Selfies en social media zijn daar enorm bepalend in.

## Zeker van jezelf

Cosmetica zijn dus zowel op mentaal als fysiek niveau van onschatbare waarde voor onze gezondheid. Ons zelfbeeld, de waarde die wij onszelf toekennen, ons zelfvertrouwen, stelt ons in staat om succesvol en naar tevredenheid te functioneren.

Uit vele recente studies is gebleken dat het zich fris en verzorgd voelen, ook een uitwerking heeft op deze belangrijke emotionele eigenschap. Niet alleen geven frisse oksels en een frisse adem een zelfverzekerd gevoel, het aanbrengen van foundation, mascara of haarlak geeft ook een gevoel van controle over het eigen uiterlijk. We kunnen onze verschijning aanpassen aan onze stemming of zelfbeeld. Dit gevoel van controle geeft ons zelfvertrouwen, en dat geldt vooral voor jongeren. Zelfvertrouwen biedt mensen, in een snel veranderende wereld met oneindige mogelijkheden, de houvast die zij nodig hebben. De kracht van cosmetica ligt in het bijdragen aan dit zelfvertrouwen. <<



## Tips voor meer zelfvertrouwen

- Zorg dat hoe je eruitziet, past bij hoe je je voelt
- Zorg voor goede hygiëne en nachtrust
- Zorg voldoende me-time en ontspanning
- Geef en ontvang complimentjes
- Benadruk je sterke punten
- Koop en draag je favoriete geur en make-up
- Bezoek de kapper of schoonheidsspecialist

