Cofinanciado por la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by the European Union

PRAKTISCHE SELBSTREGULATIONSTECHNIKEN FÜR JUNGE MENSCHEN MIT TOURETTE-SYNDROM

Überwinde deine Angst vor Ablehnung. Stell dir ein Szenario vor, in dem du siegreich hervorgehst.

Generieren Sie positive Gedanken darüber, was passieren soll

Arbeite an Entspannung und dem Bedürfnis nach Kontrolle

Arbeiten Sie daran, sich selbst und Ihre Schwierigkeiten zu verstehen, was Sie und was die andere Person durchmacht.

Sagen Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie Tourette haben, damit die Kontrolle Ihrer Tics Sie nicht daran hindert, sich so zu zeigen, wie Sie sind.

Verständnis für das Paar, ohne das Tourette-Syndrom zum Protagonisten der Beziehung zu machen

Dieses Dokument ist ein Ergebnis des Erasmus Plus-Projekts „DER WEG ZUR INKLUSION“, das mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert wurde. Diese Veröffentlichung gibt ausschließlich die Ansichten des Autors wieder; die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.