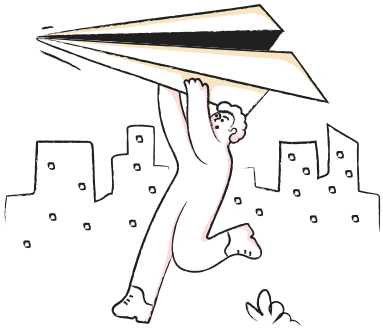
Cofinanciado por la Unión Europea

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

Tipps zum Umgang mit Mikrodiskriminierung beim Tourette-Syndrom

01 Kommunizieren

Sagen Sie selbstbewusst, was Sie stört. Andernfalls kann Ihr Selbstwertgefühl Schaden nehmen.

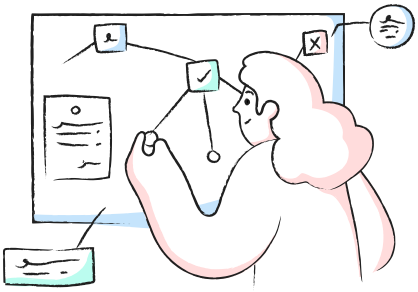


02 Unterstützung

Verlassen Sie sich auf Familie und Freunde. Konzentrieren Sie sich nicht mehr auf Ihre Tics, sondern auf andere Fähigkeiten und Fertigkeiten.

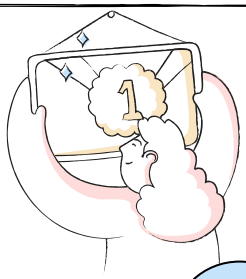
03 Attitüde

Vermeiden Sie Ausdrücke oder Einstellungen, die Sie negativ beeinflussen



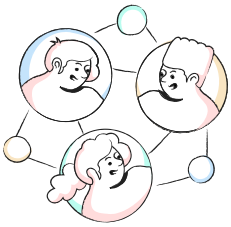
04 Komplimente

Loben Sie Ihre Fähigkeiten und Anstrengungen, sowohl öffentlich als auch privat.



05 Selbstvertrauen und Stolz

Bauen Sie positive Erwartungen an Ihre Fähigkeiten auf. Nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Stolz und Selbstvertrauen wecken.



06

Akzeptieren Sie keinen Spott oder keine Ablehnung wegen Ihrer Tics.

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.