Cofinanciado por
la Unión Europea

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

12 RICHTLINIEN

FÜR DIE ENTWICKLUNG DER IDENTITÄT EINES JUGENDLICHEN MIT TOURETTE-SYNDROM

redREE
making projects
AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados
smallcodes
APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette
TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.

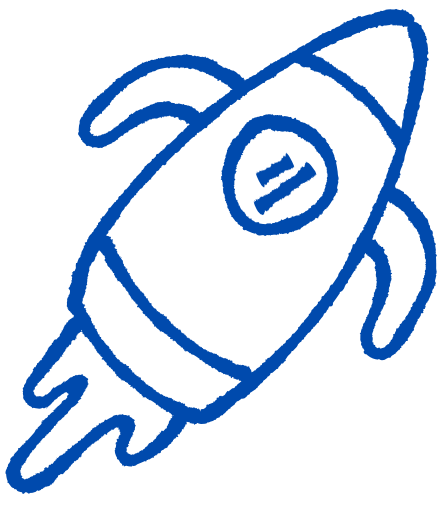
01.

FÖRDERT DIE SELBSTANNAHME

Verstärken Sie die Vorstellung, dass Tics nicht definieren, wer Sie sind, sondern nur ein weiteres Merkmal darstellen. Fördern Sie die Akzeptanz Ihrer Erkrankung, damit Sie eine Identität entwickeln können, die auf all ihren Eigenschaften basiert.

02.

KONZENTRIEREN SIE SICH AUF IHRE STÄRKEN



Heben Sie Ihre einzigartigen Fähigkeiten, Talente und Qualitäten hervor und fördern Sie sie, unabhängig von Ihrer Diagnose. Dazu gehören beispielsweise Ihre Kreativität, Ihr Humor, Ihre Intelligenz oder Ihre sozialen Kompetenzen. Indem Sie sich auf das Positive konzentrieren, erkennen Sie Ihre Stärken und nicht nur Ihre Herausforderungen.

03.

SUCHEN SIE NACH RÄUMEN FÜR KREATIVEN AUSDRUCK

Kreativität kann für junge Menschen ein wirksames Mittel sein, um ihre Gefühle, Gedanken und Erfahrungen auszudrücken. Die Förderung künstlerischer Aktivitäten wie Musik, Zeichnen, Schreiben oder Theater kann ihnen helfen, ihre Gefühle auszudrücken und eine starke Identität zu entwickeln.

04.

DAS TOURETTE-SYNDROM VERSTEHEN

Wenn Sie sich auf eine verständliche und positive Weise über TS informieren, erhalten Sie die nötigen Werkzeuge, um Ihre Erkrankung zu verstehen und offen mit anderen darüber sprechen zu können. So haben Sie mehr Kontrolle über Ihr Leben und verhindern, dass Fehlinformationen Ihr Selbstwertgefühl negativ beeinflussen.

05.

SCHAFFEN SIE EINE UMGEBUNG OHNE URTEIL

Es ist wichtig, dass du dich in deinem Umfeld, sowohl zu Hause als auch in der Schule, sicher und verstanden fühlst. Die Unterstützung durch Familie und soziale Netzwerke ist unerlässlich, damit du dich frei ausdrücken kannst, ohne Angst vor Verurteilung oder Spott zu haben. Es ist wichtig, in deinem Umfeld das Bewusstsein für TS zu schärfen.

06.

FÖRDERT RESILIENZ UND STRESSMANAGEMENT

Entwickeln Sie Bewältigungsstrategien, um die emotionalen und sozialen Herausforderungen des Tourette-Syndroms zu bewältigen. Wenn Sie lernen, Frustration zu überwinden, mit Ängsten umzugehen und schwierige Momente zu akzeptieren, stärken Sie Ihre Identität und Ihr Selbstvertrauen.

07.

STIMULIERT DIE SELBSTBESTÄTIGUNG

Sprechen Sie offen über Ihre Erkrankung, wenn Sie sich wohl fühlen, und klären Sie andere über das Tourette-Syndrom auf. Wenn Sie sich ermutigt fühlen, Ihre Identität zu bekräftigen und Ihre Erfahrungen zu teilen, wird Ihnen das helfen, Selbstvertrauen und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

08.

FÖRDERN SIE POSITIVE BEZIEHUNGEN

Bauen Sie gesunde und sinnvolle Beziehungen zu Freunden, Familie und Gleichaltrigen auf. Ein soziales Umfeld, das Sie so akzeptiert, wie Sie sind, fördert Ihr Zugehörigkeitsgefühl und trägt zu einer positiven Identität bei.

09.

FÖRDERT INDIVIDUALITÄT

Es ist wichtig, deine Interessen, Leidenschaften und deine einzigartige Persönlichkeit zu erforschen. Fördere Aktivitäten, für die du dich leidenschaftlich interessierst – von Sport über Kunst bis hin zu Technologie. So fühlst du dich erfüllt und entwickelst eine starke Identität, die auf deinen eigenen Vorlieben und Entscheidungen basiert.

10.

VERLASSEN SIE SICH AUF DIE SELBSTFINDUNG

Der Prozess der Identitätsbildung ist ein fortlaufender Prozess. Finden Sie heraus, wer Sie sind, was Sie lieben und was Sie ausmacht. Dazu können offene Gespräche über Ihre Werte, Ziele und Wünsche gehören, die über Ihre Erkrankung hinausgehen.

11.

ENTWICKELN SIE EIN POSITIVES SELBSTBILD

Entwickeln Sie ein positives Selbstbild, indem Sie betonen, was Sie an sich selbst schätzen. Die Förderung von Selbstfürsorge und emotionalem Wohlbefinden gibt Ihnen ein gutes Gefühl mit sich selbst und stärkt Ihr Identitätsgefühl.

12.

ENGAGIEREN SIE SICH IN DER ST-COMMUNITY

Der Kontakt zu anderen jungen Menschen mit TS kann eine sehr bereichernde Erfahrung sein. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen, Foren oder Aktivitäten für Menschen mit TS ermöglicht Ihnen den Erfahrungsaustausch und das Gefühl, Teil einer unterstützenden Gemeinschaft zu sein.

Dieses Dokument ist ein Ergebnis des Erasmus-Plus-Projekts „DER WEG ZUR INKLUSION: JUNGE MENSCHEN MIT TOURETTE-SYNDROM WERDEN SICH SELBST ZUM AUFBAU EINER BESSEREN WELT BEWUSST“. Das Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder; die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Co-funded by the European Union

Alle verwendeten Bilder sind lizenzfrei.

Creative Commons-Lizenz: Dieses Dokument ist unter einer Creative Commons-Lizenz „Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen“ lizenziert, die es anderen erlaubt, es herunterzuladen und mit anderen zu teilen, solange sie die Autoren angeben. Sie dürfen es jedoch in keiner Weise ändern oder für kommerzielle Zwecke verwenden.