



Nederlandse
Vereniging
voor
Wijnvlek
met een
Sturge-Weber
syndroom

curias

met zorg onderzocht

Do's en Don'ts bij een wijnvlek op de middelbare

DO

- Bij pesten wél aan de bel trekken.
- Het is best een lastige leeftijd. Maar onthoud dat iedereen wel iets heeft waar hij of zij onzeker over is.
- Neem de tijd om zelfverzekerd te worden.
- Focus op het accepteren van jezelf. Dat is lastig, maar het kan wel.
- Zorg er voor dat je vrienden daadwerkelijk zien wie je bent.
- Wees blij met jezelf! Blijf jezelf!

Don't

- Doe niet alsof het er niet is.
- Laat je niet onzeker maken, probeer er zeker over te zijn.
- Vergelijk je niet met mensen in de media of op insta. Die voldoen aan het 'schoonheidsideaal'.



TIPS VAN EN VOOR
JONGEREN MET
EEN WIJNVLEK