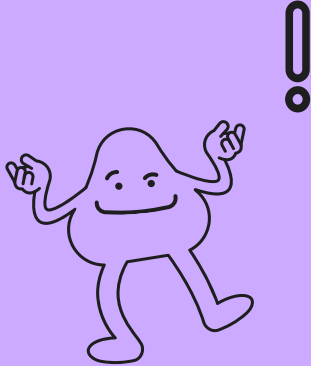
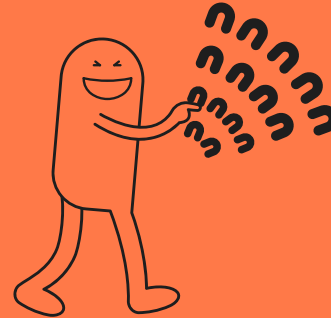


BIJ EEN WIJNVLEK OP DE MIDDELBARE

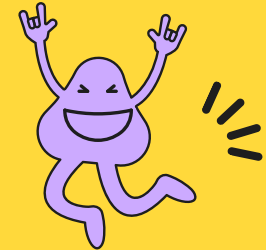
Doe niet alsof het er niet is



Een
presentatie of pitch geven kan
helpen, maar moet wel bij je passen



Laat je niet
onzeker maken, probeer er zeker
over te zijn



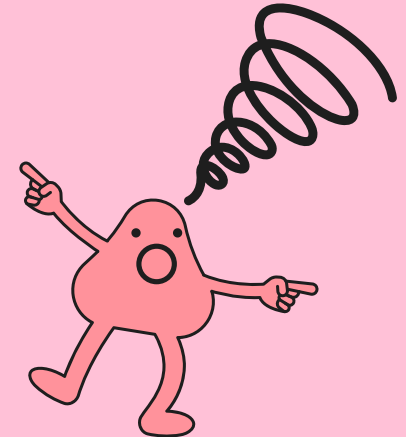
Het is best een
lastige leeftijd. Maar onthoud
dat iedereen wel iets heeft
waar hij of zij onzeker over is!



Zorg er voor
dat je vrienden daadwerkelijk
zien wie je bent



Bij pesten wél aan de bel
trekken



Tips van ervaringsdeskundigen

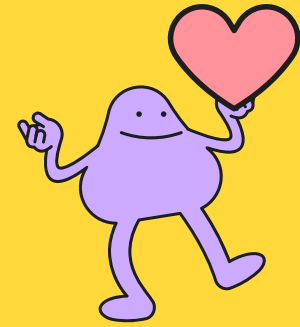
Vergelijk je niet met mensen in de media of op insta. Die voldoen aan het 'schoonheidsideaal'



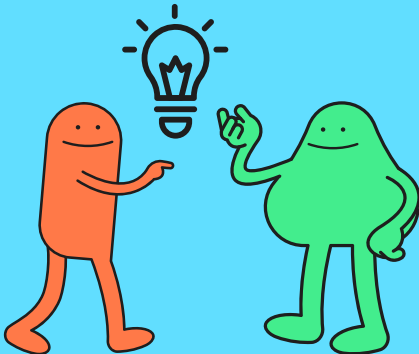
Onzekerheden gaan niet weg, maar je kan er wel mee leren omgaan



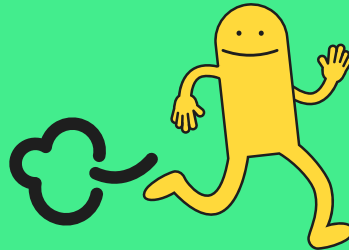
Focus op het accepteren van jezelf. Dat is lastig, maar het kan wel!



Je staat niet alleen. Er zijn ook meer mensen met een wijnvlek. Sommige worden ook gepest. Leer van hun ervaringen. Hoe hebben zij dat opgelost?



Dat de mentor er aandacht aan besteed, is belangrijk, praat er met je mentor over wat het voor jouw betekent om een wijnvlek te hebben



Wees blij met jezelf! Blijf jezelf! Muziek en film kunnen je helpen

