

STICHTING  **Down** syndroom

# TIPS VOOR TIENERS

Met Downsyndroom



Geïllustreerd door  
Hjalmar Haagsman

**Je bent nu een tiener.**



**Dit moet je weten.**

Iedereen ziet dat je  
Downsyndroom hebt.



Dat is niet erg.  
Iedereen is anders.

**Als mensen jou niet snappen  
is dat moeilijk.**



**Soms praat je niet duidelijk.  
Soms weet je de goede woorden  
niet zo snel.**

Soms snap jij iemand niet.



Vraag of iemand het wil herhalen.  
Of vraag of iemand anders wil helpen.

**Je moet véél blijven oefenen,  
meer dan anderen.**



**Daar heb je niet altijd zin in.  
Maar als het lukt, kun je meer dan je denkt.**

**Je wilt meer zelf doen.  
Je bent al een tiener!**



**Soms zijn ouders te voorzichtig.  
Soms kan je het ook nog niet zelf.**

Goede vrienden blijven hééél lang  
als je samen leuke dingen doet.



Dus vraag mensen of ze  
willen meedoen in je vriendenclub!



Misschien word je wel verliefd.



Dan moet je leren wat je wel en niet doet.  
Het is heel leuk als de ander ook op jou is.

**Je maakt plannen voor je toekomst.**



**Sommige dingen kunnen echt.  
Soms kan iets niet.**

**Dan moet je nieuwe plannen bedenken.**