

## Tips 'omgaan met (botte) reacties op je uiterlijk' op basis van ervaringskennis

**1. Laat het van je afglijden.** Ik sluit me er voor af of denk: 'ach, ze zijn niet wijzer', of 'ik leef voor mezelf en niet voor een ander'. Ga er boven staan en neem er afstand van.

**2. Leg uit wat je hebt en geef informatie.** Vertel mensen als ze er vragen wat je hebt. Doe dat niet te uitgebreid, want dat heeft toch geen zin.

**3. Confronteer de ander als ze iets bots zeggen** Zorg dat je wat zinnigjes 'klaar' hebt, zoals:

\* wie ben jij dat jij mij zomaar aanspreekt? Ik spreek jou toch ook niet aan?

\* meneer, een beetje minder bot kan ook wel!

\* ik kan het niet helpen, het is genetisch bepaald

**4. Bereid je voor** Als iemand vaker botte reacties geeft, kun je je er thuis op voorbereiden om iets terug te zeggen. Oefen dat zo nodig, want het is belangrijk dat je zelf met veel overtuiging en kracht reageert.

**5. Doorbreek staren en ongegeneerd blijven kijken** door er iets over te zeggen, zoals:

\* heb ik misschien iets van u aan?

\* kan ik u ergens mee helpen?

\* ken ik u ergens van?

Of zwaai naar de persoon die je aanstaart.

**6. Ontwikkel zelfvertrouwen** Ga bijvoorbeeld op karate: daarmee word je bewust van jezelf en je zelfvertrouwen groeit.

**7. Leer voor jezelf op te komen** Volg een assertiviteitstraining en leer daardoor meer voor jezelf op te komen. Ook via internet zijn cursussen te volgen om weerbaarder te worden, te leren je grenzen aan te geven en jezelf te worden.

**8. Zorg voor een goede omgeving** Een omgeving waar je gewaardeerd wordt en waar je jezelf kan zijn (bijvoorbeeld speciaal onderwijs, een G-sport of een kerkelijke gemeenschap, de NfVN).

**9. Verzamel goede mensen om je heen** Zorg voor mensen die achter je staan en voor je op komen. Het helpt om erover te praten binnen de NfVN; je hoort hoe anderen er mee omgaan.

**10. Zoek hulp** Professionele hulp kan je helpen om te leren dat je er mag zijn, met alles wat je hebt. Een coach kan je helpen om je zelfvertrouwen te vergroten.

