

Contact maken en onderhouden

Hoe doe je dat?

Sommige jongeren met NF1 gaan niet vanzelfsprekend met anderen om. Ze zijn vaker alleen, hebben minder vrienden en komen kwetsbaar over.¹ Hoe ga jij daarmee om? En je ouders? Hieronder staat een aantal tips. Lees ook de uitgebreide [ervaringsverhalen](#).



Ervaringskennis

Ontwikkel je sociale vaardigheden

Doe een assertiviteitscursus, een sociale vaardigheidstraining of een weerbaarheidstraining. Je leert dan makkelijker met mensen om te gaan.

Sluit je aan bij een groep

Word lid van een groep gelijkgestemden, bijv. een organisatie van mensen die single zijn.

Blijf geloven in jezelf

'Wat is goed? Wat is de norm? Het gaat er toch om of je er zelf last van hebt of niet?' 'Ik heb contacten genoeg, ik ben graag alleen, met m'n computer en een paar vrienden.'

Zorg dat je op jezelf kunt wonen

Zoek zo nodig ambulante begeleiding en huishoudelijke hulp. *'Ik heb mijn eigen ruimte gecreëerd, ik heb behoefte aan alleen zijn.'*

Trek aan de bel bij instanties

Wacht daar niet te lang mee.

Geen betaald werk? Word vrijwilliger

Vrijwilligerswerk brengt je in contact met anderen. Het geeft voldoening en je bent zinvol bezig.

Zoek iets wat je interesse heeft

Doe wat je leuk vindt en wat bij je past.

Doorzetten loont de moeite

'Je moet zelf overal veel moeite voor doen en dat is niet altijd makkelijk. Maar soms loont het om door te zetten'.

Stap ergens alleen op af

'Ik ben een jaar naar Amerika gegaan waar ik niemand kende. Daar moest ik wel contacten leggen. Dat ging daarna een stuk makkelijker.'

Tips van ouders

Zoek een hobby voor je kind

Een hobby levert niet altijd meteen contacten op. Je kind ontmoet in ieder geval anderen. Denk aan bijv. muziek, schaken, bridge, g-sport of wat dan ook.

Zoek een training voor je kind

'Mijn dochter is naar een kinderpsycholoog gegaan, die haar een assertiviteitscursus aanraadde.

Daar is ze sterker uitgekomen.

Je kind moet het zelf doen, maar steun van ouders is belangrijk.'

Vrijwilligerswerk motiveert

Het geeft voldoening en je kind is onder de mensen.

Zoek begeleiding voor je kind

Help je kind stappen te zetten om zijn eigen weg te zoeken.

(bijv. Stichting MEE <https://www.mee.nl/over-mee>)

Laat je kind zichzelf zijn

Heb vertrouwen in je kind bij problemen.

Laat los

Accepteer dat je kind voldoende heeft aan een enkel contact.

Zoek ondersteuning voor jezelf

'Voor mij heeft de stap naar hulp opgeleverd dat ik meer rust en minder stress heb.'

Leg de zorg voor je kind testamentair vast

.....

¹ *'Spotlicht op jongeren met NF1'
-suggesties. (website NFVN)*