Je hebt een beperking: autisme, LVB, lichamelijke beperking,
of iets anders. Je beperking hoort bij jou.
Meestal ben je tevreden met jezelf en met je leven.
Maar soms baal je en voel je je rot.

Want soms kun jij door je beperking niet,
wat andere mensen wel kunnen.
Herken jij dat?

Bijvoorbeeld:
Je wil graag je rijbewijs halen, maar het lukt je niet om het theorie-examen te halen.
Je wil in een kledingzaak werken, maar je wordt steeds afgewezen. Omdat je in een rolstoel zit.
Je zou wel een relatie willen, maar mensen wijzen je steeds af. Want bij jou kan je je beperking zien.
Je zou net als je broer of zus willen trouwen en kinderen krijgen. Maar het is te moeilijk voor jou om kinderen op te voeden.

Je wil het graag, maar door je beperking lukt het niet.
Zoiets kan pijn doen. Het kan je verdrietig maken.
Soms een beetje, soms heel erg.

Als je verdrietig bent en het je teveel wordt, mag je daarover praten.
Misschien denk je: ‘Ik moet niet zeuren’ of ‘Ik moet doorgaan’,
of ‘Het lost toch niets op’.
Als je vertelt wat je voelt, kan de ander je steunen.
Praten helpt om je verdriet wat lichter te maken.