



Inleiding

De afgelopen tijd zijn een aantal onderzoekers in Nederland bezig geweest met het thema autisme en werk. Al die onderzoeken hebben inzichten opgeleverd die interessant kunnen zijn voor mensen met een autisme spectrum stoornis, hun familie, vrienden, begeleiders en werkgevers. De themadag is vooral bedoeld om concrete handvatten te geven en niet om heel veel onderzoeksresultaten te presenteren. Toch wilde de NVA graag iets van al die onderzoeken laten zien. Daarom is Dr. Jeanet Landsman van het Universitair Medisch Centrum Groningen, afdeling Toegepast Gezondheids Onderzoek (TGO) van gezondheidswetenschappen, gevraagd om, als vertegenwoordiger van een van die onderzoekers, de resultaten bij elkaar te brengen tot een bruikbaar geheel in 1 presentatie met daarbij een toelichtende tekst. Deze toelichting bevat de tekst die hoort bij de PowerPoint presentatie.

Welke onderzoeken?

Er wordt niet precies ingegaan op hoe de onderzoeken zijn gedaan en ook niet welke bevinding precies uit welk onderzoek komt. Alles is na te lezen in de verschillende onderzoeksrapporten waarvan de linkjes op de site van de NVA staan. Dit zijn de verschillende onderzoeken:

1. De NVA heeft onderzoek gedaan onder haar leden. Ruim 4000 hebben hier aan mee gedaan "Allemaal Autisme, Allemaal Anders" (NVA, NAR, VU)
2. Universiteit Maastricht heeft onderzoek gedaan naar hoe mensen met een beperking deelnemen aan de maatschappij, waaronder ook ruim 500 mensen met een autisme spectrum stoornis. "Krachtig en kwetsbaar" (Maastricht University, Caphri en Op Eigen Kracht aan het Werk).
3. TNO heeft met experts gezocht naar mogelijkheden voor mensen met autisme om te werken als camera toezichthouder. "Cameratoezicht en autisme" (TNO)(met experts en ervaringsdeskundigen)
4. Startfoundation en Fonds Psychische gezondheid hebben 7 verschillende initiatieven gefinancierd binnen het "Programma autisme en arbeid" (www.autismewerktwel.nl)
5. Philips en GGzEindhoven hebben samen het "Project test-engineer" gedaan met 10 werknemers met autisme.
6. Vanuit het UMCG en 4 teams van arbeidsdeskundigen en verzekeringsartsen binnen het UWV is er onderzoek gedaan onder bijna 700 Wajongers "Participeren met een autisme spectrum stoornis" (gefinancierd door het Arbeidsdeskundig Kenniscentrum, mogelijk gemaakt door het UWV, en uitgevoerd door het UMCG en 4 UWV Wajongteams).

Dit zijn allemaal onderzoeken waarbij gebruik is gemaakt van een bepaalde selectie van mensen met autisme op een moment in de tijd. Daar kunnen we veel van leren -zoals ook duidelijk wordt in dit verhaal- en tegelijk heeft het nadelen. Belangrijkste nadeel is dat er tot nu toe in Nederland geen mensen met autisme langere tijd zijn gevolgd. Daarom is de VU in samenwerking met de NVA begonnen met het Nederlands Autisme Register (NAR). Om nog meer te leren van mensen met ASS en hun naasten, is het NAR opgezet om mensen langere tijd te kunnen volgen met behulp van vragenlijsten. Op www.nar.nl kunt u zich nog steeds opgeven als deelnemer.

Met vertegenwoordigers van deze 6 projecten hebben we tijdens een bijeenkomst in januari alle kennis bij elkaar gevoegd. En met de onderzoeksrapporten er naast, is daar deze tekst en de presentatie van gemaakt die op 15 maart 2014 is gegeven door Jeanet Landsman.

Allemaal anders

Een belangrijk gegeven is dat mensen met ASS dezelfde problemen hebben en even kwetsbaar zijn als mensen die dat *niet* hebben. Dat betekent dus ook dat ze te maken hebben met een tekort aan banen. Alle jongeren (en ook ouderen) hebben op dit moment extra moeite om een plek te veroveren op de arbeidsmarkt. Daarbij hebben mensen met ASS meestal nog andere problemen die samenhangen met de stoornis en die aan de buitenkant niet zichtbaar zijn. Zoals:

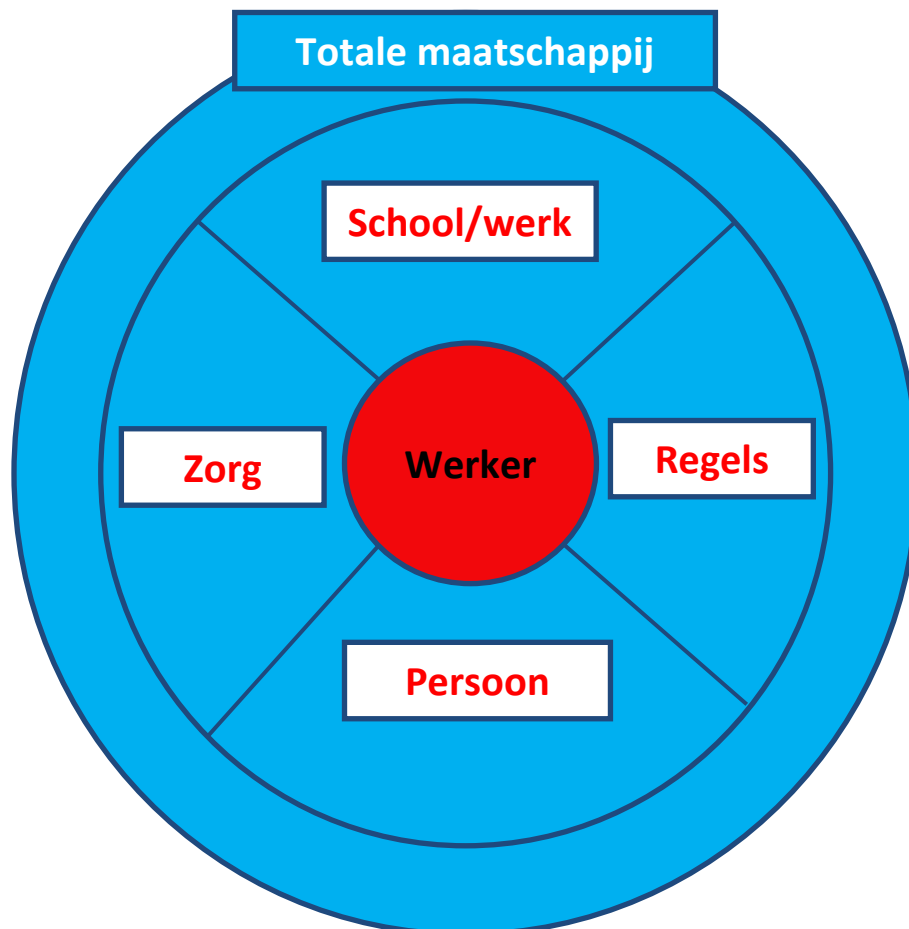
- 1) Overbrengen wat je bedoelt is altijd moeilijk en voor mensen met ASS nog moeilijker. Met andere woorden: mensen met en mensen zonder autisme begrijpen elkaar vaak niet goed. De stoornis is voor een groot deel immers onzichtbaar aan de buitenkant.
- 2) De wereld van opleiding, stage en werk is voor alle mensen die er net mee te maken krijgen, overweldigend. Voor de meeste mensen met ASS is dat zeer waarschijnlijk, zo blijkt uit onderzoek, nog een graadje meer. Dat heeft vooral te maken met het feit dat mensen met autisme sneller 'vol' zitten van indrukken.

Waarom dit zo is en hoe je daar op in kunt spelen, daar gaat deze tekst over.

Wisselwerking, een model

Of het wel of niet lukt om een opleiding te vinden, een stage en daarna werk wat past en waar je je gelukkig bij voelt, hangt van veel factoren af en verandert ook steeds als er iets in die factoren verandert. Sommige van die factoren heb je zelf invloed op, andere niet maar kun je wel rekening mee houden. In onderstaand model is dat schematisch weergegeven.

Model van 'de werker'; vrij naar Loisel, 2005



Uitleg per onderdeel van het model

- 1) **De totale maatschappij** (heeft invloed op hoe er tegen jou als persoon met ASS wordt aangekeken en hoe men met je om gaat; denk aan stigma, onbegrip, onwetendheid).
- 2) **Het werk/school** (denk aan soort werk of school, de organisatie, de collega's/leerkrachten, aanpassingsmogelijkheden, past het bij wat je kunt en wat je leuk vindt en zit er voldoende uitdaging in of is het juist wat te hoog gegrepen?)
- 3) **Regelgeving en verzekeringen** (denk aan PGB, ZIN, Wajong, zorgverzekeringen die dingen mogelijk maken)
- 4) **Gezondheidszorg** (denk aan kennis over en ervaring met ASS bij mensen in de gezondheidszorg met wie je te maken krijgt, weten bij wie je terecht kunt, veranderingen in de zorg)
- 5) **De persoon** (denk aan zelfvertrouwen, kennis over jezelf, omgaan met je beperkingen, intelligentie, lichamelijke en psychische klachten, sociale relaties en gezinssituatie).
- 6) **'De werker'**. Een 'werker' wordt je niet vanzelf, daar groei je in. Voor mensen met autisme gaat dat proces van leren werken en volwassen worden, langzamer en vaak ook moeizamer. Als je dat weet en er rekening mee houdt, is er heel veel mogelijk!

Je ziet dus dat bij dezelfde stoornis er op veel verschillende gebieden problemen zijn.

- Een heel belangrijke algemene bevinding uit alle onderzoeken is dat veel van de problemen rondom opleiding en werk worden veroorzaakt door slechte afstemming tussen al die gebieden, dat heeft te maken met het feit dat de problemen vaak onvoldoende worden onderkend door de onzichtbaarheid ervan en met de obstakels in de communicatie.
- Daar ligt dus ook een sleutel tot de oplossing: het bij elkaar brengen van alle betrokkenen en alles wat van belang is open en eerlijk bespreken.
- In de zes onderzoeksprojecten is er op al deze gebieden wel iets uitgezocht, gemeten of gezegd.

Wat is belangrijk om te onthouden van dit model:

Hoe het met je gaat en hoe je je voelt, is een wisselwerking tussen jou en je omgeving!

Cijfers

Maar eerst wat cijfers over hoeveel mensen met autisme eigenlijk actief deelnemen in de samenleving op het gebied van werk, opleiding en sociale contacten. Dat zijn er fors minder dan mensen die geen ASS hebben. De cijfers die worden gepresenteerd zijn gebaseerd op de genoemde onderzoeken en geven een indruk van hoe de situatie nu is. Maar ook niet meer dan dat. Weet dat niet alle cijfers in alle onderzoeken hetzelfde zijn en dat dingen elkaar soms tegen spreken. Wat hieronder staat, geeft een globaal overzicht van wat we nu weten.

Participatie van mensen met ASS in cijfers

- In Nederland heeft 56% van de mensen met een chronische aandoening regulier betaald werk, tegen bijna 80% van de beroepsbevolking die geen lichamelijke of geestelijke beperking heeft. Ook vrije tijdsbesteding en sociale contacten van mensen met een beperking is over het algemeen veel minder mogelijk.
- Cijfers over werk en studie bij mensen met autisme
 - Een kwart van de volwassenen heeft regulier betaald werk (20-30% in verschillende onderzoeken, in het onderzoek van universiteit Maastricht hebben relatief meer mensen gereageerd die aan het werk waren, daar lag het percentage op 57%; in ander internationaal onderzoek komt het percentage werkenden onder mensen met

een ASS-diagnose ook rond de 25% uit, vandaar dat we daar voorlopig van uit gaan als meest reële cijfer) en 19% volgt een studie.

- 19% heeft *geen* structurele dagbesteding
- 35% heeft een of andere vorm van dagbesteding of vrijwilligerswerk.
- De meerderheid heeft een normaal tot hoog IQ (van de onderzochte groepen, er zijn ook veel mensen met een verstandelijke beperking met ASS, die komen veelal niet aan het werk en doen niet in deze onderzoeken mee)
- Risico op uitval bij stage en opleiding is groter bij deze doelgroep dan bij jongeren zonder beperking. En uitval zorgt voor aanzienlijk kleinere kans op succesvol werken later.
- Boven de 40 wordt de arbeidsparticipatie weer wat hoger, tussen 18 en 40 jaar beduidend lager dan andere groepen met beperkingen zoals nieraandoeningen, CF, visuele beperkingen en chronische hoofdpijn. Een 'werker' worden, kost meer tijd. Wanneer aan de nieuwe situatie, je ontwikkelen (persoonlijke groei).
- De helft wordt begeleid
 - Voornamelijk UWV-WERKbedrijf (voorheen CWI), coach of re-integratie bureaus en/of de bedrijfsarts
 - Succesvol werkenden ervaren veel steun van collega's en leidinggevende
- Ouders spelen een belangrijke rol bij werk en studie
 - Motivatie ouders
 - Stimulerend en begeleidend, langer (tot op oudere leeftijd) dan bij andere jongeren met een beperking, mits niet te beperkend en dus langzaam(er) meer vrijheid geven.
- Ruim de helft is tevreden over regulier werk
 - meerderheid vertelt over diagnose
- Vrije tijd en sociale contacten
 - Voor mensen met ASS kost werken meer energie, mogelijk daardoor ook minder (behoefte aan) sociale contacten.
 - 28% heeft nauwelijks sociale contacten
 - Jeugd: 61% geen vrienden
 - Volwassenen: 69% geen partner
 - Maar er zijn ook uitzonderingen uiteraard!
- Bijkomende problematiek
 - Bijna 40% heeft naast ASS ook een tweede diagnose zoals:
 - ADHD,
 - ADD of
 - Depressie.
 - Ruim de helft heeft gezondheidsproblemen zoals
 - Slaapproblemen,
 - Hoofdpijn en/of
 - Buikpijn.
 - Centraal thema is (over)vermoeidheid:
 - lager energiepeil,
 - Moeite met bewaken van energie,
 - Omgaan met anderen kost meer energie.
 - Om te kunnen deelnemen aan de maatschappij in opleiding, stage en werk is het belangrijk dat er in de behandeling en begeleiding aandacht is voor deze bijkomende problematiek.

Dit waren globaal wat cijfers, hieronder de tips die zijn te geven op basis van het onderzoek van de afgelopen jaren.

Waar kun je aan denken bij opleiding en stage?

1. Verken of de school en/of stageplek ervaring heeft met jongeren met ASS en of ze open staan om te leren.
 - a. Maak een bewuste en weloverwogen keuze. Basis- en/of vervolgonderwijs waar men in kan spelen op wat nodig is, heeft een positief effect op latere kansen op werk. Uit sommige cijfers blijkt zelfs dat mensen die vroeger op het speciaal onderwijs hebben gezeten, meer kans hebben op werk dan anderen. Dat strookt dus niet met de angst die veel ouders hebben dat hun kind koste wat het kost op het reguliere onderwijs moet blijven omdat anders de kans op een baan verkeken is.
 - b. En bij het kiezen van een vervolgopleiding: begin daar op tijd mee, liefst een jaar voordat de keus echt gemaakt moet worden. Tegenwoordig moet je eigenlijk gelijk een goede keuze maken, dat *is* al moeilijk voor jonge mensen, voor mensen met ASS is dat nog moeilijker.
 - c. Als er op school/stage geen kennis is over ASS, werk er dan aan mee om die te geven (via de NVA bijvoorbeeld of via steunpunten autisme).
2. Ga en blijf in gesprek.
 - a. Tip voor school en voor werkgevers: probeer waar nodig en mogelijk aan te passen, bijvoorbeeld met alternatieve opdrachten of hoeveelheden werk, een time-out plek, iemand waar degene met ASS altijd terecht kan etc.
 - b. Als er onbegrip is, los dat dan op in een gesprek met elkaar, geef niet te snel op!
 - c. Gebruik school en stage als 'experiment-periode' om te kijken wat je goed kunt en wat minder goed, ervaar het vooral niet als 'falen' als iets niet lukt.
3. Ken jezelf! Weet wat kan en niet of minder makkelijk kan en wees daar open over.
 - a. Wees open over de sterke en zwakke kanten en de eventuele problemen die dat kan geven. De mate waarin je last hebt van de ASS, is bepalend voor het doorontwikkelen van kennis over jezelf. Hoe meer kennis over jezelf, hoe beter (dat geldt voor iedereen en niet alleen voor school/stage, maar ook voor).
 - b. Geef je grenzen aan en tegelijk: sta er open voor om ze te verleggen!. Achter al die zelfkennis zit een gevaar dat je je achter de stoornis gaat verschuilen. Dat je het als een vast staand feit gaat zien dat je iets niet kunt. Let op: 'je bent niet je autisme, je bent iemand met autisme!' Het is bekend uit onderzoek dat de ontwikkeling bij jongeren met ASS naar volwassenheid meer tijd in beslag neemt, dus neem niet te snel voor lief dat je 'iets niet kunt', blijf grenzen verleggen! Ontwikkelen stop nooit, dat gaat een leven lang door en je bent nooit te oud om te keren.
 - c. Een (beroepskeuze)test kun je gebruiken als richtinggevend voor een gesprek over wat je wilt en kunt. Er zijn geen specifieke beroepskeuze tests beschikbaar voor mensen met ASS en te testen die er zijn, zijn vaak niet voldoende om een keus op te baseren. Maar het kan wel helpen als richtinggevend.
4. Zorg voor begeleiding
 - a. Zorg voor specifieke studie coaching als dat nodig is, zoek de mogelijkheden voor begeleiding op school en benut die zo goed mogelijk. Met name ondersteuning bij structureren en plannen is meestal echt nodig.
 - b. Betrek (als dat nog aan de orde is) de ouders bij de begeleiding, of bij ouderen, de partner of iemand anders die dicht bij staat.
 - c. Als er lichamelijke- of psychische problemen zijn, kijk dan of je dat met een arts aan kunt pakken.
5. Zorg voor een klankbord
 - a. Zorg voor een maatje of buddy, iemand die degene met ASS kent en die kan helpen in de communicatie en bij het structureren en plannen gedurende de hele studie. Zo kan de druk op de ouders wat worden verminderd en wordt de jongere met ASS makkelijker zelfstandig.
 - b. Praat eens met mensen die in hetzelfde 'schuitje' zitten.

- c. Jongeren leren vaak veel van hun vrienden over toekomstplannen. Jongeren met ASS hebben vaak minder automatisch een groep om zich heen waar ze mee delen wat ze mee maken. Als ze dit willen, moet dat dus georganiseerd zoals met een 'eigen kracht conferentie' gebeurt.

En: zorg dat je in ieder geval een startkwalificatie haalt om de stap naar werk te kunnen maken! Mensen die dat niet hebben, maken tegenwoordig echt heel weinig kans op een reguliere baan.

Als voorbeeld een radiofragment van Dion op Omroep Brabant van 2min 6 sec over zijn afwijzing op Sint Lucas en over een alternatieve oplossing voor zijn situatie (naar de HAVO):

[http://www.omroepbrabant.nl/?audio/1360981183/Dion+de+Kievit+\(19\)+over+zijn+afwijzing+bij+he+t+Sint+Lucas+vanwege+zijn+autisme.aspx](http://www.omroepbrabant.nl/?audio/1360981183/Dion+de+Kievit+(19)+over+zijn+afwijzing+bij+he+t+Sint+Lucas+vanwege+zijn+autisme.aspx).

Quote van Dion:

"Ik doe de komende twee jaar de havo op het Ster College. Daarna wil ik naar de NHTV in Breda, de Game Academy. Deze route is langer en moeilijker, maar brengt me uiteindelijk op he tzelfde punt. Want mijn ideaal zal ik nooit loslaten", zegt Dion vastbesloten.

Waar kun je aan denken bij het vinden van werk?

1. Ken jezelf
 - a. Accepteer dat je autisme hebt en weet wat dat voor *jou* betekent (dus opnieuw: weet wat je kunt en minder goed kunt of nog moet en wil leren).
 - b. Presenteer jezelf als een waardevolle werknemer!
 - c. Weet dat de ontwikkeling naar volwassenheid bij mensen met ASS langzamer gaat en dat het dus meer tijd kost om iets nieuws te leren en ook om te wennen aan nieuwe situaties.
2. Goed voorbereiden
 - a. Volg een sollicitatietraining.
 - b. Er zijn allerlei ondersteuningsmogelijkheden voor beroepsoriëntatie. Bijvoorbeeld:
 - i. een Belgische site <http://www.onderwijskiezer.be/v2/beroepen/index.php>,
 - ii. autisme tv,
 - iii. Autisme Ten Top (linkedin) en
 - iv. Via een jobcoach.
 - c. Wees je er van bewust dat het vooral voor mensen met ASS belangrijk is om een realistisch beeld te hebben bij wat het werk in houdt. Alleen tekst is onvoldoende om een goed beeld te krijgen, het liefst ervaren wat het is door het te doen of anders door het een ander te zien doen.
3. Weloverwogen keuze maken
 - a. Eerst gaan kijken op de plek waar je zou willen werken om te onderzoeken of die plek bij je past
 - b. Kijk goed of je een klik hebt met de collega's en de plek. Als dat niet zo is, kijk dan verder. Snuffelstages kunnen helpen.
 - c. Laat het werk zoveel mogelijk aansluiten bij je interesses, keuzes die je eerder al maakte en dingen die je eerder deed in vrije tijd bijvoorbeeld.
4. Netwerk benutten
 - a. Praat met mensen om je heen die je goed kennen om helder te krijgen welk soort werk zou passen bij jou en wat voor soort werksfeer.
 - b. Benut je eigen netwerk om ergens binnen te komen. Dat kan de buurman- of vrouw zijn of een kennis van je ouders, dat maakt niet uit. De meeste mensen met ASS die succesvol aan het werk zijn, hebben dat voor elkaar gekregen via het eigen netwerk of door bedrijven te bellen. Niet via bestaande vacatures.
 - c. Als je een maal werkervaring hebt, kun je vaak wel verdere stappen maken.

5. Begeleiding

- a. Sta open voor inzichten van anderen, het is soms lastig voor mensen met ASS om af te stappen van eerder gemaakte keuzes.
- b. Maak de rol van professionals zo klein mogelijk. Maak gebruik als het echt nodig is. Hoe meer je zelf kunt doen met ouders en anderen in je netwerk, hoe beter. Want dan is het echt iets van jou.
- c. Soms is er meer en soms minder begeleiding nodig en soms even geen begeleiding.

Veel van de dingen die gelden voor het vinden van een goede opleiding/stage, gelden ook voor het vinden van werk. **En:** een universitaire opleiding hoeft niet perse te leiden tot werk op dat niveau!

Waar kun je aan denken bij behouden van werk?

De genoemde dingen tot nu toe helpen allemaal ook mee bij behoud van werk. Daarnaast zijn er nog een paar specifieke dingen om rekening mee te houden:

1. Let op over- en ondervragen

- a. Vind een balans tussen uitdaging (inspanning) en ontspanning. Dat geldt voor iedereen, maar zeker voor mensen met ASS. Het blijkt dat mensen met ASS die geen werk hebben, maar dat wel zouden willen, meer last hebben van slaapproblemen en prikkelverwerkingsproblematiek. Tegelijk, deze problemen nemen af wanneer iemand werk heeft mits het werk plezierig is.
- b. Vermijdt overcompensatie, je kunt niet op alle facetten op hetzelfde niveau werken als collega's zonder ASS. Dat is niet je spiegel. Mensen met ASS die succesvol aan het werk zijn, hebben vaak lagere en verwachtingen van zichzelf dan mensen die niet aan het werk zijn; waarschijnlijk doordat ze geleerd hebben hun doelen lager te stellen.
- c. Doe aan 'energiemanagement' zoals:
 - i. regelmatig een vrije dag (ATV),
 - ii. niet volledige dagen werken (35% van de werkenden geeft aan dat dat nodig is, 17% realiseert het ook daadwerkelijk),
 - iii. zorgen dat je niet teveel overwerkt (bijv. mbv een 'meekijkende' collega),
 - iv. twee keer per dag op vaste tijden e-mail checken,
 - v. als nodig en mogelijk situaties die veel energie kosten vermijden (zoals overleg, koffie drinken en pauzeren),
 - vi. gebruik technieken uit mindfulness of sporten tijdens werkuren en
 - vii. als het privé even tegen zit, kijk dan of het nodig is om (tijdelijk) wat minder te werken. Soms is daar een aangepaste urenregistratie voor nodig.

2. Begeleiding

- a. Gebruik natuurlijke steunstructuren binnen het eigen netwerk (ouders, collega's, leidinggevende, maatje, vrienden/vriendinnen).
- b. Professionele ondersteuning alleen als nodig en dan ook zo snel mogelijk. Dus zorgen dat er altijd steun achter de hand is (bijvoorbeeld via professionele organisaties zoals de GGZ of reïntegratiebureaus).
- c. Zorg voor ondersteuning waar nodig, maar niet teveel. Neem het positieve als uitgangspunt en doe zoveel mogelijk zelf of leer dat te doen.

3. Aanpassingen

- a. Hou in de gaten of je in een bedrijfscultuur zit die open staat voor verandering en flexibiliteit.
- b. Schrijf voor jezelf op: "Wat ik nodig heb is...". Dat helpt om negatieve etikettering om te zetten in positieve. Denk daarbij aan bijvoorbeeld:
 - i. Een rustige, vaste werkplek (bijv. opgeruimd, minder licht en geluid, gesloten deur, minder last van langslappende collega's).
 - ii. Afgebakend werk, heldere taakomschrijving en structuur of focus op beperkte taken die juist wel weer gevarieerd zijn.

- iii. Mogelijk een lager werktempo dan andere werknemers; minder (complexe) taken en minder ad hoc klussen. 19% van de succesvol werkenden geeft aan dat ze ander soort werkzaamheden doen dan collega's met dezelfde functie.
 - c. Houdt rekening met stigma. Mensen hebben vaak een heel verkeerd beeld van autisme. Wees open over dat je ASS hebt. Vertel wat dat voor *jou* betekent. Doemscenario's die mensen vaak hebben, kun je daarmee weg nemen.
4. Evalueren
 - a. Weet wat je goed en minder goed kunt en wat je nodig hebt. Schrijf dat voor jezelf op en gebruik het in regelmatige evaluerende gesprekken met collega's, begeleiders en leidinggevende. Plan die gesprekken standaard in of laat ze inplannen.
 - b. Het is normaal dat er soms periodes zijn dat je minder tevreden bent. Als die maar niet te lang duren.
 - c. Weet dat veranderingsmomenten risico's in zich hebben zoals een promotie (vraag je af of je dat wel wilt en kunt), reorganisatie, andere taken.

Slot opmerkingen

- Mensen met ASS zijn gewone mensen met een speciaal verhaal.
- Een aantal jaar geleden vielen mensen met een autisme spectrum stoornis mogelijk minder op dan nu omdat de eisen die de samenleving aan mensen stelt, hoger zijn geworden. Mensen met ASS vallen nu plotseling 'buiten de norm', terwijl ze eerder misschien meer werden gezien als 'een beetje anders'.
- Maak zelf stappen, neem de tijd en wees realistisch!
- Nogmaals. niet ieder probleem dat je tegen komt, wordt verklaard door het feit dat je ASS hebt. Een goede opleiding vinden, werk zoeken en aan het werk blijven is voor iedereen een grote uitdaging!
- Realiseer je dat mensen het gelukkigst worden als ze hun talenten kunnen gebruiken en ontwikkelen. Dat hoeft niet altijd in het werk te zijn maar kan ook in hobby of vrijwilligerswerk! En werk op een lager niveau is niet erg, mits vol te houden en niet te saai.

De gouden tip is er niet en toch hoop ik dat de dingen die wij als onderzoekers hebben gevonden in ons onderzoek, een beetje kunnen bijdragen aan het oplossen van barrières bij opleiding, stage, vinden en behouden van werk.

Veel succes en geluk gewenst, ook namens de andere onderzoekers!

Groningen, 16 maart 2014

Jeanet Landsman
j.a.landsman@umcg.nl
tel: 050-3633109