

Autisme werkt wél: laat je talenten voor je werken!

Programma Autisme en Werk

Deze brochure is ontwikkeld in het kader van het Brugproject van de NVA. Dit project is onderdeel van en financieel mogelijk gemaakt door het programma Autisme en Werk. Dit programma is een initiatief van Start Foundation en het Fonds Psychische Gezondheid en heeft tot doel de arbeidsparticipatie van mensen met Autisme Spectrumstoornis te verhogen.

Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)

De Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) is dé belangenvereniging voor mensen met autisme en hun naasten. De vereniging biedt informatie over autisme waar ook jij als werkzoekende je voordeel mee kunt doen. Op het gebied van autisme en werk vind je er bijvoorbeeld praktische tips en (links naar) handreikingen die je kunnen helpen om het beste uit jezelf te halen, en ook tips die voor je werkgever nuttig kunnen zijn.

Meer informatie: www.autisme.nl

Informatie en Advieslijn NVA:

Telefoon: 0900 - AUTISME / 0900 - 288 47 63 (€ 0,05 p/m)

E-mail: advies@autisme.nl

Ruim baan
voor werknemers
met autisme!



NVA Nederlandse
Vereniging voor
Autisme



Jij laat toch ook je talenten voor je werken?



Colofon

Tekst: Floortje Dekkers en
Bernadette Wijnker-Holmes
Vormgeving: TwoBees reclame
Foto's: Autisme en Werk, WonderlandFilm

Nederlandse Vereniging voor autisme

De Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) maakt zich al sinds 1978 sterk voor mensen met autisme, hun familie, partners, vrienden en andere betrokkenen. De NVA geeft mensen met autisme en hun naasten een stem, begrip en herkenning, betrouwbare informatie en lotgenotencontact in de buurt. Meer informatie: www.autisme.nl

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door:



Het programma Autisme en Werk, een initiatief van Start Foundation en Fonds Psychische Gezondheid.

© 2013 NVA

Leeswijzer

Ieder mens is anders, en dus ook ieder mens met autisme. Hoe dan ook bepaalt deze diagnose voor een deel je (werkende) leven. Als je autisme hebt, heeft de weg naar langdurig passend en zinvol werk vaak meer hobbels. In hoeverre je autisme daarbij een 'last' is, ligt natuurlijk aan de mate van het autisme, aan de omgeving waarin je verkeert én aan jezelf. Daarbij beschikken mensen met autisme vaak over speciale kwaliteiten. In bepaalde functies kunnen deze goed van pas komen. Dat zijn dus je sterke kanten die voor jou werken. Jouw talenten.

In deze brochure staat informatie over werk vinden, krijgen en houden. Zie het maar als een wegwijzer. Jij bedenkt waar je heen wilt en hierin vind je handreikingen, tips en nuttige websites om je de weg te helpen vinden. Zo kun je goed voorbereid op weg naar werk.

Het is niet de bedoeling om met deze brochure een beeld te schetsen van 'de mens' met autisme die altijd en overal hulp bij nodig heeft. Het is de bedoeling om een beknopt overzicht te geven van de verschillende mogelijkheden. Zodat je die informatie eruit kunt halen die je nuttig vindt voor jezelf.

Je bent een waardevolle werknemer!

Als je op zoek bent naar een baan, is het zaak om een werkgever te vertellen of te laten zien wat je kwaliteiten zijn. Hij of zij moet een bedrijf runnen en is in de eerste plaats dus geïnteresseerd in wát je het bedrijf precies te bieden hebt. En je bent uiteraard méér dan je autisme. Je bent op de eerste plaats een persoon die een werkgever wat te bieden heeft, bijvoorbeeld door je opleiding, door je werkervaring als vrijwilliger, in een werkervaringsplaats, stage of een eerdere baan.

Specifieke kwaliteiten

Mensen met autisme hebben vaak een aantal specifieke kwaliteiten. Die maken je ook tot een waardevolle werknemer. Voorbeelden van deze kwaliteiten zijn:

- Een sterke motivatie (inzet en volhouden);
- Oog voor detail;
- Betrouwbaarheid (afsprak is afspraak);
- Eerlijkheid;
- Een sterk analytisch vermogen;
- Goed in procedures volgen;
- Inventief; door originele geest in staat om buiten de 'gangbare' kaders te denken;
- Nauwkeurigheid;
- Punctueel, maakt weinig fouten.

Ga voor jezelf na in hoeverre deze kwaliteiten voor jou gelden. En heb je bepaalde interesses of ben je erg goed in bepaalde werkzaamheden? Ben je bijvoorbeeld heel erg geïnteresseerd in logistieke planningen of taal, kun je goed omgaan met dieren of is je hobby het programmeren van computers? Kun je werk bedenken dat daarbij aansluit?

In de praktijk zijn mensen met autisme werkzaam in een grote diversiteit aan beroepen: van productiewerk tot counsellor en van sociale-werkplaatsmedewerker tot hoogleraar. Ook sociale of communicatieve functies kunnen samengaan met autisme. Er is geen 'ideale' baan die bij autisme past; zoveel verschillende mensen met autisme, zoveel verschillende beroepen.

Het is belangrijk dat een mogelijke werkgever weet wat jouw talenten zijn en waar je interesse ligt. Hij kan dan beter inschatten hoe en waar jij past binnen het bedrijf.

Wat gaat minder goed?

Iedereen heeft zijn beperkingen. Die van jou komen deels voort uit je autisme. Dat is eveneens belangrijke informatie voor een werkgever. Je hoeft niet per se te melden dat de dingen die je minder goed kunt te maken hebben met je

Een voorbeeld uit de praktijk

Een man met Asperger bedacht een nieuw logistiek systeem waardoor er minder bussen van een vervoersmaatschappij leeg rondreden. Dat systeem werd een groot succes. De man werd gevraagd om overal in het land, en later ook in het buitenland, uitleg te gaan geven aan collega's over zijn systeem.

Maar daar ging het mis. Hij wist technisch inhoudelijk alles prima te vertellen, maar hij kon niks met de reacties en vragen van de mensen uit de zaal. Zijn presentaties liepen daardoor steeds mis. In overleg met zijn werkgever is toen besloten om een collega van hem te laten helpen bij de presentaties. Deze collega zorgde ervoor dat de man alleen nog de technische uitleg hoefde te geven, de rest (zoals interactie met de mensen in de zaal) deed de collega. Dat werkte.

Op zoek naar passend werk

Stel jezelf de volgende vragen over werk:

- Welk werk heeft je voorkeur?
- Waar ben je goed in?
- Wat motiveert jou?
- Waar heb je moeite mee?
- In hoeverre heeft je autisme invloed op de keuze voor het werk dat je doet?
- Wat is een ideale baan of werkplek voor jou?
- Past het werk van je dromen bij wat jij goed kunt?
- Ben je geschikt voor een carrière of een leidinggevende functie?
- Kun jij omgaan met hoge werkdruk?
- Kun je goed aangeven welke aanpassingen eventueel nodig zijn, zodat jij prettig kunt werken?



CHECKLIST



autisme. Iedereen heeft tenslotte sterke en zwakke punten. Door zo concreet mogelijk te benoemen waar je goed in bent, wat je lastig vindt en wat je nodig hebt om je werk goed te kunnen doen, kan een werkgever daar rekening mee houden.

Misschien maakt het voorbeeld in het kader hiernaast dat duidelijk.

Maak een plaatje in je hoofd

Het is aan te raden om je sterke en zwakke punten duidelijk paraat te hebben als je op zoek gaat naar werk. Maak vooraf een plaatje in je hoofd van de functie en de werksituatie en kijk of die bij jou passen. Vragen die je daarbij kunnen helpen, gaan grofweg over drie zaken: wie ben je, wat kun je en wat wil je? Zie kader bovenin.

Betrek je omgeving erbij

Het is vaak lastig om helemaal alleen te bedenken waar je goed in bent en waar

je minder goed in bent. Dit geldt voor ieder mens, maar dit kan door je autisme soms extra lastig zijn. Je moet jezelf ervan bewust zijn dat er een verschil kan zitten tussen hoe jij op iemand overkomt en wat je werkelijk kunt. Vraag daarom mensen in je omgeving om je te helpen: je ouders, misschien een leerkracht, oud-collega's, je partner of een hulpverlener. Zij kennen jou als geen ander.

Bovendien helpt het als je ouders het belangrijk vinden dat je betaald werk vindt: uit onderzoeken blijkt dit een van de beste voorspellers te zijn voor een succesvolle arbeidsparticipatie (uit: *Allemaal autisme, allemaal anders. Resultaten van de NVA-enquête 2013*).

Als je nog helemaal geen werkervaring hebt, kan een werkervaringsplaats je ook helpen uitvinden hoe je functioneert in een werksituatie.



Solliciteren op jouw manier; vertel je het wel of niet?

Er zijn werkgevers die tijdens een sollicitatiegesprek nagenoeg niets merken aan een kandidaat met autisme. Later, eenmaal aan het werk, ontstaan er dan nog weleens problemen. Dan blijkt de medewerker met autisme niet onder hoge tijdsdruk te kunnen werken of veel te veel gefocust te zijn op details, waardoor opdrachten niet op tijd afkomen. Deze problemen hadden voorkomen kunnen worden als je werk beter afgestemd was op wat jij nodig hebt.

Iets waar je voorafgaand aan je sollicitatiegesprek goed over moet nadenken is of je wel of niet vertelt dat je autisme hebt; dit is niet verplicht.

Als je ervoor kiest om te vertellen dat je autisme hebt, vertel dan vooral over wat dit betekent voor je werk: wat zijn je specifieke sterke en zwakke kanten als gevolg van je autisme en wat heb je nodig om je werk goed te kunnen doen? Het is belangrijk om je te realiseren dat er bij werkgevers sprake kan zijn van vooroordelen of stigma's in het geval van psychische kwetsbaarheid of een psychiatrische achtergrond. Veel werk-

gevers zijn niet bekend met autisme en willen weten wat dit voor jou en vooral voor hén betekent.

Wat heb je nodig?

Je kunt er ook voor kiezen om te omschrijven waar je hulp bij nodig hebt, zonder de term autisme te gebruiken. Bijvoorbeeld: het is voor mij belangrijk dat ik op een rustige werkplek werk, omdat ik me anders niet goed kan concentreren. Of: het is voor mij belangrijk dat ik mijn werk vooraf goed kan inplannen en geen onverwachte klussen tussendoor moet doen. Het is vooral belangrijk om te vertellen hoe je je werk wél aankunt. Dus niet zeggen 'ik kan niet tegen prikkels', maar 'als ik op een rustige plek zit, ben ik een harde werker'.

Een goede voorbereiding helpt

Als je weet wat de gevolgen zijn van het wel of niet melden van je autisme, zorg dan dat je goed weet wát je wilt gaan vertellen. Een goede jobcoach of gespecialiseerde re-integratieconsulent kan je hierbij helpen, net als met de voorbereiding van je sollicitatie. Een jobcoach kan ook meegaan naar het UWV bijvoorbeeld. Maar ook ouders kunnen je vaak goed helpen, omdat zij jou goed kennen. Hoe je het aanpakt, blijft natuurlijk altijd jouw eigen keus.

Autisme betekent in veel gevallen dat je meer moeite hebt met sociale contacten. Een praatje voor de lol kun je bijvoorbeeld vervelend vinden. Ook een sollicitatiegesprek kan lastig zijn. Je kunt vooraf bellen en vragen hoe

de sollicitatieprocedure eruit zal zien. Je kunt dan ook vragen naar zaken als bereikbaarheid met openbaar vervoer of naar andere dingen die bij jou voor onzekerheid zorgen. Veel daarvan kun je ook zelf opzoeken via internet. Door vooraf het gesprek te oefenen, voel je jezelf zekerder. In sommige gevallen is het zelfs mogelijk om jezelf voor te stellen via een videoboodschap. Die kun je in alle rust thuis opnemen. Via zo'n boodschap kun je jouw eerste indruk bij een werkgever achterlaten.

Solliciteren nieuwe stijl

Je kunt vacatures napluizen in de krant en reageren met een sollicitatiebrief. Maar tegenwoordig vinden steeds meer mensen een baan via allerlei netwerken. Bijvoorbeeld via de zakelijke site LinkedIn. Steeds meer werkgevers en recruiters zoeken op deze manier naar nieuw personeel.

TIP

Op LinkedIn.com kun je je aansluiten bij het netwerk *Autisme Ten Top*, een LinkedIn groep die streeft naar een betere arbeidsmarktpositie voor hoogopgeleiden met autisme.

Kijk eens op:
www.autismetentop.nl

Ga ervoor!

Focus bij het solliciteren vooral op wat er wél mogelijk is en wat je wél kunt. En kijk daarbij breder dan je autisme, je bent veel meer dan die diagnose. Waar ben je goed in, waar heb je veel kennis over, waar liggen je interesses, etcetera. Als jij al begint met denken in onmogelijkheden, ziet de werkgever alleen wat jij niet kunt. Belicht eerlijk de nadelen van autisme, maar vóóral de zaken die je juist goed kunt (bijvoorbeeld je loyaliteit en je gedrevenheid of je handigheid met computers).



In de film 'Aan passie geen gebrek' worden Inge en Robert gevolgd tijdens hun studie, stage en werk. De film is een uitgave van de NVA in samenwerking met WonderlandFilm. Te bestellen via:
www.autismeshop.nl



Inge deed werkervaring op bij een kinderdagverblijf (uit DVD: 'Aan passie geen gebrek')

Begeleiding loont

Er zijn veel verhalen over moeizame ervaringen, maar gelukkig ook steeds meer succesverhalen waarin werknemers met autisme een passende baan vinden en uitstekend functioneren.

Voor autisme en werk geldt vaak dat begeleiding van doorslaggevend belang is. Hoe die eruitziet, hangt natuurlijk erg af van je eigen mate van zelfstandigheid, wat je aankunt, waar je werkt (kantoor, winkel of archief bijvoorbeeld) en hoeveel structuur je nodig hebt.

De één is gebaat bij elke ochtend een kwartiertje werkoverleg met een collega en gaat verder liever zijn eigen gang. De ander krijgt het liefst meerdere keren per dag een concrete taak of opdracht. Het beste kun je hierover – eventueel weer samen met een begeleider – duidelijke afspraken maken met je leidinggevende of collega's.

Je functioneert waarschijnlijk het beste in situaties die gestructureerd, voorspelbaar en herkenbaar zijn voor je. Je kunt dit natuurlijk zelf in de gaten houden, maar dat werkt niet voor iedereen met autisme. Een begeleider, jobcoach of helpende collega kan dit voor je doen en hier eventueel ook met je leidinggevende over praten.

Dit puntenlijstje kan je helpen om je werksituatie overzichtelijk te houden:

- Zorg voor een vaste contactpersoon op je werk; iemand bij wie je terecht kunt met je vragen en problemen.
- Zorg voor een afgebakend, duidelijk takenpakket. Zo weet je precies wat je werkgever van jou verwacht. Laat dit liefst ook schriftelijk vastleggen.
- Het kan helpen om je werk op een bepaalde vaste manier in te delen. Denk bijvoorbeeld aan: taken opdelen in stappen en deze stappen benoemen/aan één opdracht tegelijk werken/werken met een dagelijks takenlijstje/werken met een (vastgelegde) tijdsplanning/vastleggen van de volgorde van je werkzaamheden.
- Onverwachte situaties kun je niet altijd voorkomen, maar leg uit (of vraag of je begeleider dat kan doen) dat het bij jou wat langer kan duren om je aan te passen. Je kunt als voorbeeld aangeven dat het niet handig is om je te storen (bijvoorbeeld om te vragen of je even ergens mee kunt komen helpen) als je met een opdracht bezig bent. Of dat het voor jou waarschijnlijk lastiger dan voor anderen is om ineens een halve dag op een andere werkplek te zitten.
- Is er privé een ingrijpende verandering, zoals een verhuizing? Dan heeft dat meestal ook gevolgen voor je gedrag op je werk. Kondig dit dan ruim van tevoren aan en leg uit hoe zo'n verandering jou beïnvloedt, zodat je werkgever hiermee rekening kan houden. Misschien kun je iets langer vrij krijgen of tijdelijk wat minder ingewikkelde werkzaamheden doen. Het kan ook helpen om de begeleiding op je werk - als die er is - tijdelijk wat intensiever te maken.
- Misschien heb je baat bij plaatjes, pictogrammen of lijstjes ter ondersteuning? Als je weet dat het je helpt om afspraken visueel te maken, werk dan zoveel mogelijk met schema's, picto's en lijstjes.

Let op: de hiernaast opgesomde aandachtspunten zijn niet uniek voor mensen met autisme. Ook andere medewerkers weten graag waar ze aan toe zijn, willen een duidelijke taakomschrijving en zijn gebaat bij regelmatig werkoverleg. Maar als je autisme hebt, heb je er in vergelijking met je collega's vaak wel meer last van als zaken niet duidelijk zijn op je werk, als je onvoldoende overzicht hebt of als er grote veranderingen zijn in de werkomgeving.



Roy: "Op zich hoeven ze met mij geen rekening te houden, behalve als ik het bij bepaalde dingen zelf aangeef. Dan weten ze een beetje waarom je af en toe afwijkend kunt reageren."



Rinke: "Er zijn een aantal aanpassingen geweest. In het begin werkte ik nog helemaal niet met een planbord, maar juist zo'n planbord is onmisbaar in mijn functie."

TIP

Op www.autisme.nl vind je een aantal handreikingen en praktische tips die je kunnen helpen bij bijvoorbeeld je werkdeling.

Hou je balans in de gaten

Voor mensen met autisme is het vinden en vooral het behouden van de balans vaak extra lastig. Denk bijvoorbeeld aan de balans tussen werk en privé, de balans tussen uitdagend werk en de mate van routine en herhaling, tussen over- en onderprikkeling, tussen over- en onderschat worden. Het is belangrijk om dat goed in de gaten te houden. Heb je het idee dat de balans verstoord is, praat hier dan over op je



“Het is hartstikke handig om een begeleider te hebben met wie je kunt praten en die jou begrijpt en het dan kan vertalen naar je werkgever.” - Elmer

Wat werkt...



Wat werkt?

‘Wat werkt’ is een persoonlijke map die je kan helpen om werksituaties effectief te bespreken met je werkgever. ‘Wat werkt’ is als persoonlijke map met werkbladen beschikbaar en als digitaal portfolio. Meer informatie: www.auris.nl

werk, of met mensen in je omgeving (blijf er niet te lang mee lopen).

Loopbaanontwikkeling

Goede begeleiding houdt ook in dat er aandacht is voor je ontwikkeling. Jouw wensen op het gebied van scholing, loopbaan en carrière zijn belangrijk. Je autisme kan veranderen tijdens je levensloop, je verandert zelf en ook kennis, kwaliteiten en vaardigheden veranderen in de loop van je werkende leven. Bovendien is de huidige arbeidsmarkt dynamisch. Wil je blijven meekomen, dan moet je ook aandacht besteden aan je inzetbaarheid op die arbeidsmarkt.

Hulplijnen op je werkplek

Werken moet je zelf doen. Je moet ook zélf moeite doen om de regie in handen te houden: je werk organiseren, waar nodig initiatief nemen en om hulp of uitleg vragen. Maar je hoeft het niet altijd *alleen* te doen. Je kunt allerlei soorten hulp krijgen. Hulp van mensen als een jobcoach of een trajectbegeleider. Maar ook hulp in de vorm van materiaal: bijvoorbeeld een persoonlijke map (of digitale variant) waarin je al jouw eigenschappen, sterke en zwakke punten, interesses en valkuilen kunt verwoorden. En belangrijker nog: waarin je een soort ‘gebruiksaanwijzing’ kunt aangeven voor je mogelijke werkgever. Als je eenmaal aan het werk bent, is er ook een toolkit voor je werkgever te krijgen waarmee een naaste collega jouw persoonlijke begeleider kan worden. Ook bestaat er hulp voor dagelijks terugkerende, sociale situaties. Zoals een persoonlijke app, waarmee je via jouw eigen input hulp kunt krijgen voor het omgaan met bijvoorbeeld pauzes of bedrijfsuitjes. Dat kan dan gewoon op je mobiel, via de koptelefoon waarmee je ook naar muziek luistert. Anderen hoeven niet eens te merken dat je het gebruikt.

Nuttige websites

www.autisme.nl

Op de website van de NVA vind je veel informatie en tips over autisme in verschillende levensfasen en op verschillende levensterreinen. Hier vind je onder andere nuttige informatie over autisme en werk, zoals een werkgeversfolder, filmpjes en praktische tips die je kunnen helpen bij het zoeken naar en behouden van werk.

www.pasnederland.nl

PAS staat voor Personen uit het Autisme Spectrum. Deze onafhankelijke belangenvereniging voor en door volwassenen met autisme ijvert voor belangenbehartiging, deskundigheidsbevordering en lotgenotencontact, en organiseert activiteiten. Op de site staat veel informatie over autisme, waaronder ook praktische tips en informatie over autisme en werk.

www.werk.nl

Informatie voor iedereen die op zoek is naar werk.

www.uwv.nl

Informatie over speciale wetten en regelgeving.

www.linkedin.com

De grootste en belangrijkste zakelijke netwerksite. Voor het bijhouden van vak-kennis, het onderhouden van contact met (ex-)collega's of het zoeken naar een baan. Deze site wordt ook intensief bekeken door potentiële werkgevers.

www.autismetentop.nl

Dit is een LinkedIn groep die zich sterk maakt voor een betere arbeidsmarktpositie voor werknemers met autisme. Hier kun je je bij aansluiten. Autisme Ten Top organiseert ook bijeenkomsten en is initiatiefnemer van een beeldvormingscampagne over autisme en werk.



“Voor mij zijn de juiste begeleiding en begrip van mijn werkgever de belangrijkste voorwaarden om mijn werk goed te kunnen doen. Wat ik zelf doe? Ik maak altijd notities, neem op tijd pauze om mijn hoofd leeg te maken en probeer op tijd hulpvragen te stellen. Nu weet ik: zo kan ik het dus wél!” - Philip, medewerker AutoTalent.

TIP

Informatie en Advieslijn NVA

De arbeidshulpverlening in Nederland is versnipperd en verspreid over meerdere sectoren (gemeente, UWV, particuliere re-integratiebureaus en eventueel een zorginstelling). De Informatie en Advieslijn van de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) kan je helpen om hier je weg in te vinden. Deze hulplijn wordt bemend door goed getrainde, ervaringsdeskundige vrijwilligers die beschikken over adressen van jobcoaches en re-integratiebedrijven met kennis over autisme. Ook kunnen zij vanuit hun eigen ervaring met je meedenken in je zoektocht naar werk.

Bellen: **0900 - 288 47 63** (0,05 ct. p/m)

Mailen: advies@autisme.nl