

# Zelfhulp gids naar werk voor mensen met autisme.

## Wat is de inhoud van deze gids?

### A. Uitleg vooraf:

- A1 Voor wie is deze gids gemaakt?
- A2 Waarom is dit geschreven?
- A3 Wie heeft het geschreven?
- A4 Gebruiksaanwijzing.

### B. Uitleg over autisme:

- B1 Taboes.
- B2 Wie zijn al die mensen met een vorm van autisme?
- B3 En wie zijn al die mensen zonder een vorm van autisme?
- B4 Wat is autisme, in het kort.
- B5 Verklaringstheorieën van autisme.

### C. Beter leren kennen van mezelf:

- C1 Kennis en acceptatie van jezelf:
  - C2 Onderzoek naar de arbeidsvaardigheden van jezelf.
  - C3 Onderzoek naar de persoonskenmerken van jezelf.
    - C4 Mijn begeleidingsbehoeften.
    - C5 Mijn talenten.
- C6 Tips hoe mijn baas het beste met mij om kan gaan.

### D. Hoe kies ik welk werk bij mij past:

- D1 Een beroepskeuze maken.

### E. Plan A en plan B:

- E1 Plan A
- E2 Plan B

### F. Een goed zelfbeeld.

- F1 Wie kan mij helpen?

### G. Slotwoord.

## A Uitleg vooraf:

### A1 Voor wie is deze gids gemaakt?

Voor mensen met een vorm van autisme die:

- Zelf een plan willen maken over werken in de toekomst.
- Zelf willen nadenken welk werk ( beter ) bij hen past.
- Zelf willen nadenken wat nodig is om met meer plezier te kunnen werken.
- Problemen ervaren op het werk. Ze willen nadenken wat ze er zelf aan kunnen doen.
- Je kunt je eigen “gebruiksaanwijzing” samenstellen en gebruiken op je werk.
- Slechte ervaringen hebben opgedaan met begeleiding, coaching en hulpverlening en graag zelf aan de slag willen.
- Gewoon nieuwsgierig zijn.
- Voor mensen die zich graag via de computer willen informeren.
- En voor coaches of begeleiders die nieuwsgierig zijn.

### A2 Waarom is dit geschreven?

Het vergroot je zelfkennis.

De gids probeert jou te helpen om jezelf zo goed mogelijk te leren kennen.

Dit helpt jou in het maken van keuzes, je zoektocht naar werk of om je werk te behouden als je het gevonden hebt.

Je kunt het gebruiken voor jezelf of om de informatie door te geven aan anderen.

### **A3 Wie heeft het geschreven?**

Mijn naam is Jos Cremers en ik werk in mei 2014 al 25 jaar met jongeren met autisme op de IvOO school in Maastricht.

De eerste zeventien jaar als groepsleerkracht heb ik jongeren van 16 tot 20 jaar via stage naar werk begeleid. Vaak heb ik gebruik gemaakt van de Wajongvoorziening met mogelijkheden van loondispensatie en jobcoach ondersteuning.

De laatste acht jaar ben ik op school werkzaam als stagecoördinator.

Helaas weet ik ook niet alles en zal dit stuk niet antwoord geven op al je vragen. Zie het dan als een voorzet in de goede richting. Je bent vast in staat om hierop verder te gaan.

### **A4 Gebruiksaanwijzing:**

Er staan veel tekst en verschillende zelftesten in deze zelfhulpgids. Je hoeft niet alles in een keer te lezen of te doen. Tip: Verdeel het werken met deze gids in stukken.

Ik zou het zo doen:

- B: Uitleg over autisme:  
Ik heb geprobeerd om het stuk over autisme zo kort mogelijk te houden. Er staat ook iets in over mensen zonder autisme. Wil je nog meer weten over autisme, internet heeft vele sites vol met informatie.  
Het kan ook gebeuren dat een hulpverlener, coach of begeleider deze zelfhulpgids leest, ook voor hem of haar is het goed om te weten wat autisme is.
- C: Beter leren kennen van mezelf:  
Hoe beter je jezelf kent, hoe beter je anderen kunt duidelijk maken hoe ze jou zouden kunnen benaderen en het beste met je om kunnen gaan. Het stuk helpt jou om zicht te krijgen op jouw arbeidsvaardigheden, jouw persoonlijke talenten en jouw begeleidingsbehoeften.  
Als je de testen gemaakt hebt kun je 3 lijstjes maken:
  - Mijn betere en mindere arbeidsvaardigheden
  - Mijn persoonlijke begeleidingsbehoeften
  - Mijn persoonlijke talenten
- D: Hoe kies ik welk werk bij mij past:  
In dit stukje vind je tips hoe je kunt komen tot een beroepskeuze nadat je de zelftests hebt gedaan. Daarvoor kun je ook gebruik maken van de sites waarnaar ik verwijst.
- E: Plan A en plan B:  
Hierin staat hoe je vervolgens een stappenplan naar werk kunt maken. Hoe beter het plan, hoe duidelijker de stappen zijn naar je doel.
- F: Wie kan mij helpen?  
Je kunt een heleboel zelf doen maar 2 mensen weten meer dan 1. Je hoeft niet alles zelf te doen. Met goede hulp kom je nog veel verder. Zeg niet meteen nee, maar lees eerst het stukje en beslis dan.

## **B Uitleg over autisme:**

### **B1 Taboes?**

Mensen met autisme kunnen hinder ondervinden op het gebied van de Centrale Coherentie, de Theory of Mind en de Executieve Functies.

Ik ga deze onderwerpen benoemen en aangeven welke problemen je mogelijk kunt tegenkomen.

Soms kan je dat storen of ergeren, zeker als je jouw autisme zoveel mogelijk wilt ontkennen. Maar ik schrijf dit stuk alleen om jou handvatten te geven hoe je er beter mee om kunt gaan.

### **B2 Wie zijn al die mensen met een vorm van autisme?**

Er zijn hele dikke boeken geschreven over autisme. Door onderzoekers, wetenschappers en door mensen die zelf autisme hebben. Zo meteen geef ik in het kort een samenvatting over wat zij allemaal vertellen wat autisme is.

Maar, ofschoon de basis van autisme voor iedereen hetzelfde is, is er een heel groot verschil in de uitingsvormen van autisme.

Net zoals alle mensen anders zijn, zo zijn ook alle mensen met autisme anders.

Wat werkt bij de een kan bij de ander minder goed werken.

- De een heeft een sterkere mate van autisme maar kan dat compenseren met een hoge intelligentie, bij een ander kan het autisme minder zijn maar de intelligentie ook lager.
- De een is teruggetrokken en de ander juist druk en impulsief.
- De een heeft alleen autisme, de ander naast autisme nog bijvoorbeeld ADHD of Gilles de la Tourette.
- De een accepteert zijn autisme, een ander heeft juist moeite met zijn diagnose en wil het liefst zijn autisme verzwijgen of ontkennen.
- De een gaat gemakkelijker in coaching, de ander heeft een sterke eigen wil en vastberadenheid om zelf te kiezen.
- De een worstelt wat meer met zijn communicatie, de ander met zijn gewoontes en weer een ander met de sociale omgang met familie, vrienden, collega's of zijn baas.
- De een heeft vrienden of een relatie, de ander vindt dat moeilijk of is juist graag alleen.
- De een vindt het gemakkelijk om mee te functioneren in onze maatschappij, de ander moet er flink zijn best voor doen.
- De een is door het autisme een vechter en doorzetter geworden om mee te doen, een ander heeft een sterke behoefte om zich terug te trekken of zijn eigen weg te gaan.

### **B3 En wie zijn al die mensen zonder autisme?**

- De ene baas is geduldig en voelt jou goed aan, de ander is streng, ongeduldig en legt veel druk op het personeel.
- De ene collega gaat leuk met jou om, de ander zit steeds te vitten of te plagen.
- De ene hulpverlener luistert goed naar jou en houdt daar vervolgens rekening mee, de ander denkt dat hij na het lezen van de dikke boeken alles beter weet dan jou.
- De ene begeleider denkt dat als je iets fout doet dat je dat extra doet uit onwil, de ander begrijpt dat je dat doet uit onmacht.
- De een bekende is duidelijk in wat hij zegt en doet, bij een ander weet je niet goed wat hij bedoelt of wat je aan hem hebt.
- Dus: net zo goed als alle mensen met autisme van elkaar verschillen, zo kunnen ook mensen zonder autisme erg verschillen.

#### **B4 Wat is autisme, in het kort.**

Autisme wordt omschreven als een andersoortige informatieverwerking. Dat betekent dat alle informatie die via de zintuigen ( zien, horen, voelen, ruiken en proeven) wordt opgenomen, in de hersenen van iemand met autisme anders wordt opgenomen, beleefd en opgeslagen dan iemand zonder autisme. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot een overgevoeligheid voor bepaalde prikkels, een vertraagde of versnelde informatieverwerking, moeite met het verwerken van non-verbale informatie (zoals lichaamstaal) of moeite met schakelen van de ene situatie naar de andere.

Al deze punten kunnen dan tot overprikkeling leiden. Overprikkeling is dan een gevoel van stress, frustratie of ongemak.

Binnen de DSM4 wordt o.a. gesproken van klassiek autisme, syndroom van Asperger en PDD-NOS. Ik ga niet de verschillen benoemen, de DSM5 voegt ze weer samen tot ASS.

Omdat autisme vele verschillende gradaties en uitdrukkingsvormen kent, spreken we tegenwoordig over een Autisme Spectrum Stoornis ( ASS ).

ASS is een aangeboren stoornis in de hersenen die beperkingen kan opleveren in allerlei gradaties tijdens alle levensfasen en op alle levensterreinen.

We weten niet precies hoeveel mensen er met ASS zijn. Vijfentwintig jaar geleden was er sprake van 4 a 5 mensen per 10.000 inwoners, ongeveer 0,05%. Men dacht toen dat 80% van deze mensen verstandelijk gehandicapt waren.

Het Centrum voor Disease Control and Prevention in Atlanta spreekt onlangs van 1 op 68 kinderen, ongeveer 1,5%. Nu gaat men er van uit dat juist 80% van de mensen met autisme geen verstandelijke handicap hebben.

#### **B5 Verklaringstheorieën van autisme:**

##### **Centrale Coherentie**

De theorie van de Centrale Coherentie gaat uit van een vertraging van het kunnen komen tot een samenhangend ( coherent) beeld. Mensen met autisme hebben dus vaak een goed oog voor detail, maar hebben moeite om van de details een samenhangend geheel te maken. Daar hebben zij meer tijd voor nodig.

##### **Theory of Mind**

De Theory of Mind is het vermogen van mensen om zich een beeld te vormen van het gezichtspunt van een ander en indirect ook van zichzelf.

Peter Vermeulen en Colette de Bruin verdelen de TOM in drie delen:

- Meer moeite hebben om een goed, realistisch zelfbeeld te ontwikkelen.
- Daarom ook meer moeite hebben om zich in te leven in andere mensen en aan te voelen wat andere mensen denken, voelen of verwachten.
- En tenslotte zich minder bewust zijn van het vermogen om andere mensen te beïnvloeden of te manipuleren.

##### **Executieve Functies**

Executieve functies zijn denkprocessen die belangrijk zijn bij het plannen van acties en het doelgericht oplossen van problemen. . Bij mensen met een vorm van autisme zijn de executieve functies soms nog niet volledig ontwikkeld. Mogelijke gevolgen van deze vertraagde ontwikkeling hiervan zijn: moeite om goed te plannen en te organiseren, en om flexibel om te gaan met veranderingen. Als de executieve functies wel goed ontwikkeld worden houdt dat in dat er vaardigheden ontstaan op het gebied van het stap-voor-stap kunnen plannen, impulscontrole, onderdrukken van voor de

hand liggende maar foute reacties, aanpassen van strategieën, georganiseerd kunnen zoeken en zelfmonitoring.  
Zo, genoeg over autisme. Nu aan de slag!

## C Beter leren kennen van jezelf:

### C1 Kennis en acceptatie van jezelf

Het is belangrijk dat je goed van jezelf weet wie je bent, wat je wilt en kunt. Dan kun je dat ook aan andere mensen duidelijk maken die met je moeten werken of omgaan.

Er zijn verschillende dingen die belangrijk zijn om te weten. Hoe beter je die kent, hoe beter je straks kunt zoeken wat voor baan er bij jou past.

- a) Wat zijn mijn arbeidsvaardigheden?
- b) Hoe ga ik om met regels en afspraken?
- c) Hoe is mijn werkaanpak?
- d) Hoe is mijn werkhouding?
- e) Wat zijn mijn sterke kanten?
- f) Wat zijn mijn begeleidingsbehoeften?
- g) Hoe is mijn motivatie?
- h) Hoe ga ik om met leidinggevend, collega's en klanten?

### C2 Onderzoek naar de arbeidsvaardigheden van jezelf:

Hieronder zie je een lijst waarop een heleboel vragen staan over vaardigheden die je nodig hebt bij je werk.

Probeer iedere vraag **eerlijk** te scoren.

Het is een uitgebreide lijst, je kunt hem ook in delen invullen.

Houd jezelf niet voor de gek door dingen beter of hoger te scoren dan ze zijn. Ben ook niet te bescheiden en scoor te laag.

Soms zul je het antwoord misschien niet weten, scoor dan een vraagteken.

De bedoeling van de lijst is om jezelf zo goed mogelijk te leren kennen.

En bedenk verder: je kunt echt niet alles goed scoren, niemand is immers perfect!

Kleur steeds het goede getal **geel** of omcirkel het getal en maak een keuze uit:

**1** = onvoldoende, niet goed

**2** = matig, zwak

**3** = voldoende

**4** = ruim voldoende,

**5** = goed, prima

**?** = ik weet het niet

#### Regels en afspraken:

Ik ben iemand die op tijd is als dat afgesproken is. **1 2 3 4 5 ?**

Ik houd me aan voorschriften. **1 2 3 4 5 ?**

Ik ga voorzichtig om met apparaten en materialen. **1 2 3 4 5 ?**

Ik werk veilig en volg de voorschriften die er zijn. **1 2 3 4 5 ?**

Ik heb geen moeite om kledingvoorschriften te volgen. **1 2 3 4 5 ?**

Ik kom afspraken die zijn gemaakt ook na. **1 2 3 4 5 ?**

Ik meld me af als ik ziek ben of niet kan komen. **1 2 3 4 5 ?**

**Werkaanpak:**

Ik begrijp instructie goed als iemand het werk voordoet.	1	2	3	4	5	?
Ik begrijp instructie goed als iemand het mondeling uitlegt.	1	2	3	4	5	?
Ik begrijp instructie goed vanuit handleiding of instructieboek.	1	2	3	4	5	?
Ik kan de instructie lang onthouden.	1	2	3	4	5	?
Ik vraag om hulp als ik iets niet begrijp of weet.	1	2	3	4	5	?
Ik kan taken, na uitleg, ook zelfstandig uitvoeren.	1	2	3	4	5	?
Ik denk na voor ik met het werk begin.	1	2	3	4	5	?
Ik kan me goed concentreren.	1	2	3	4	5	?
Ik kan me lang concentreren op dezelfde taak.	1	2	3	4	5	?
Ik kan er goed mee omgaan als ik opeens ander werk moet doen.	1	2	3	4	5	?
Ik kan er goed mee omgaan als mijn werk plotseling verandert.	1	2	3	4	5	?
Ik verzorg het werk goed.	1	2	3	4	5	?
Ik ben kritisch op mijn eigen werk.	1	2	3	4	5	?
Ik voel me verantwoordelijk voor mijn werk.	1	2	3	4	5	?
Ik ben handig in mijn werk.	1	2	3	4	5	?
Ik heb graag lang hetzelfde werk.	1	2	3	4	5	?
Ik heb graag veel afwisseling in mijn werk.	1	2	3	4	5	?
Ik werk netjes en verzorgd. (kwaliteit)	1	2	3	4	5	?
Ik werk in een goed tempo. (kwantiteit)	1	2	3	4	5	?
Ik kan omgaan met verhoogde werkdruk.	1	2	3	4	5	?
Ik ruim mijn werk op als ik klaar ben.	1	2	3	4	5	?

**Werkhouding naar begeleider, collega's en klanten:**

Ik ben behulpzaam naar begeleider	1	2	3	4	5	?
Ik ben behulpzaam naar collega's	1	2	3	4	5	?
Ik ben behulpzaam naar klanten.	1	2	3	4	5	?
Ik ben geïnteresseerd in mijn werk.	1	2	3	4	5	?
Ik maak tevreden indruk op mijn werk.	1	2	3	4	5	?
Ik heb zelfvertrouwen bij mijn werk.	1	2	3	4	5	?
Ik werk langzaam omdat ik niet graag fouten maak.	1	2	3	4	5	?
Ik accepteer noodzakelijke hulp.	1	2	3	4	5	?
Ik kan omgaan met kritiek die ik krijg.	1	2	3	4	5	?
Ik heb doorzettingsvermogen.	1	2	3	4	5	?
Ik neem initiatief als dat nodig is.	1	2	3	4	5	?
Ik kan zelf een besluit nemen als dat nodig is.	1	2	3	4	5	?
Ik werk graag met anderen samen.	1	2	3	4	5	?
Ik werk het liefste alleen.	1	2	3	4	5	?
Als mij iets mislukt dan merk ik dat vaak zelf op.	1	2	3	4	5	?
Als mij iets mislukt kan ik daarna toch weer doorgaan.	1	2	3	4	5	?
Ik zie ook werk wat ik kan doen zonder dat dit is opgedragen.	1	2	3	4	5	?
Ik voel me verantwoordelijk voor mijn taken.	1	2	3	4	5	?
Ik kan zelfstandig werken zonder regelmatige controle.	1	2	3	4	5	?
Ik kan makkelijk omschakelen naar andere taken.	1	2	3	4	5	?
Ik verzorg mijn kleding goed.	1	2	3	4	5	?
Mijn persoonlijke verzorging en hygiëne zijn goed.	1	2	3	4	5	?

**Contact met begeleider, collega's en klanten:**

Ik maak gemakkelijk contact met anderen.	1	2	3	4	5	?
Ik doe dat op een goede en positieve manier.	1	2	3	4	5	?
Ik weet wanneer ik kan storen en wanneer niet.	1	2	3	4	5	?
Ik vertel op tijd de problemen die ik heb.	1	2	3	4	5	?
Ik doe dat dan op een nette, goede manier.	1	2	3	4	5	?
Bij een conflict kijk ik ook naar mijn eigen gedrag.	1	2	3	4	5	?
Bij een conflict denk ik mee naar een oplossing.	1	2	3	4	5	?
Ik word door mijn gedrag als sympathiek ervaren.	1	2	3	4	5	?
Ik ben beleefd.	1	2	3	4	5	?
Ik ben eerlijk.	1	2	3	4	5	?
Ik kwets geen andere mensen.	1	2	3	4	5	?
Ik kan opkomen voor mijn eigen inzicht en mening.	1	2	3	4	5	?
Ik kan dat dan goed vertellen en uitleggen.	1	2	3	4	5	?

**Motivatie:**

Ik vind het belangrijk dat ik werk krijg.	1	2	3	4	5	?
Ik zal mijn best doen om werk te krijgen.	1	2	3	4	5	?
Ik zal mijn best doen om dat werk te houden.	1	2	3	4	5	?
Ik zal doorzetten, ook als het tegen zit.	1	2	3	4	5	?

**C3 Onderzoek naar de persoonskenmerken van jezelf:**

Mensen met autisme kunnen door het autisme begeleidingsbehoeften hebben maar ook juist extra mogelijkheden en talenten. Het is goed om ze beide te kennen en te gebruiken.

Laten we beginnen met de begeleidingsbehoeften.

Komen daarna je talenten.

**C4 Mijn begeleidingsbehoeften:**

Begeleidingsbehoeften zijn de kanten waar je nog niet zo goed in bent.

Dingen die jou soms hinderen of afleiden om je werk of opdracht goed te doen.

Hoe beter jij die weet, hoe gemakkelijker je ( samen met jouw baas of jobcoach) daarvoor een oplossing kunt vinden.

Geruststelling: ook mensen zonder autisme hebben begeleidingsbehoeften.

Vraag eens aan jouw begeleider of coach of hij zelf ook een “persoonlijk ontwikkelingsplan” heeft?

Nu weer aan de slag:

Ik kan wel met andere mensen praten maar vind dat moeilijk.	1	2	3	4	5	?
In een gesprek doe ik liever niet mee.	1	2	3	4	5	?
Ik houd me graag op de achtergrond.	1	2	3	4	5	?
Ik vindt het moeilijk om contacten te leggen.	1	2	3	4	5	?
Ik vindt het moeilijk om een gesprek te voeren en te onderhouden.	1	2	3	4	5	?
Ik praat het liefst over iets waar ik veel van af weet of mijn speciale interesse heeft.	1	2	3	4	5	?
Ik praat heel veel. Mensen moeten mij soms hierin remmen.	1	2	3	4	5	?
Ik praat wel met mensen maar ik begrijp niet altijd wat de mensen nou precies bedoelen.	1	2	3	4	5	?
Ik neem taal letterlijk. Te lange zinnen, gezegdes, uitdrukkingen, grapjes begrijp ik niet altijd.	1	2	3	4	5	?
Ik moet wennen aan mensen die ik nog niet ken.	1	2	3	4	5	?

Ik moet wennen aan nieuwe situaties die ik nog niet ken.	1	2	3	4	5	?
Ik vind het heel fijn als ik precies weet wat er gaat gebeuren.	1	2	3	4	5	?
Ik heb moeite met plotselinge geluiden van ballonnen, vuurwerk, onweer, sirenes enz.	1	2	3	4	5	?
Ik heb moeite met te veel prikkels van:						
Geluiden	1	2	3	4	5	?
Aanrakingen	1	2	3	4	5	?
Geuren	1	2	3	4	5	?
Teveel beelden (zien )	1	2	3	4	5	?
Smaken in mijn mond	1	2	3	4	5	?
Andere prikkels	1	2	3	4	5	?

Ik voel niet goed aan als iemand boos is, verdrietig is, pijn heeft, teleurgesteld is, getroost moet worden.	1	2	3	4	5	?
Ik kan niet aan een gezicht zien of iemand boos is, verdrietig is, pijn heeft, teleurgesteld is, getroost moet worden.	1	2	3	4	5	?
Ik heb moeite om iets aan te nemen van mensen die een andere mening hebben dan ikzelf.	1	2	3	4	5	?
Ik heb heel veel moeite om te verliezen bij sport of spel.	1	2	3	4	5	?
Als ik ergens naar kijk, dan zie ik eerst de details en later pas het geheel.	1	2	3	4	5	?
Ik vind het moeilijk om meerdere opdrachten tegelijk te krijgen.	1	2	3	4	5	?
Ik ben altijd erg eerlijk, zozeer dat dit niet altijd wordt gewaardeerd.	1	2	3	4	5	?
Ik .....	1	2	3	4	5	?

( vul een begeleidingsbehoefte in die jij hebt maar er niet bij staat.)

### **C5 Mijn talenten:**

Net als begeleidingsbehoeften, heb jij ook talenten. Talenten zijn jouw sterke kanten, vaardigheden of eigenschappen waarin je uitblinkt of beter bent dan anderen.

Zaken waar je baas blij mee is dat jij bij hem werkt.

Kijk goed naar je talenten, scoor de lijst en geniet ervan.

Ik zie details erg goed. Kleine veranderingen zie ik heel snel.	1	2	3	4	5	?
Ik ben heel eerlijk. Mensen waarderen dat.	1	2	3	4	5	?
Ik houd me aan regels en afspraken	1	2	3	4	5	?
Ik kan me goed op iets concentreren.	1	2	3	4	5	?
Als ik met iets bezig ben, kan ik onverstoord doorgaan.	1	2	3	4	5	?
Ik kan dingen die ik zie lange tijd precies onthouden.	1	2	3	4	5	?
Ik kan dingen die ik hoor lange tijd precies onthouden.	1	2	3	4	5	?
Ik kan dingen die ik weet lange tijd precies onthouden.	1	2	3	4	5	?
Ik kan veel met mijn computer.	1	2	3	4	5	?
Ik begrijp goed hoe een computer werkt en wat je ermee kunt.	1	2	3	4	5	?
Afspraak is afspraak. Als ik je iets beloof dan kun je erop rekenen.	1	2	3	4	5	?
Ik hoor heel goed geluiden. Ook heel zachte geluiden.	1	2	3	4	5	?
Ik kan goed alleen zijn en alleen werken.	1	2	3	4	5	?
Ik ben altijd mezelf. Ik doe niet vrolijker of vervelender dan ik me echt voel.	1	2	3	4	5	?
Ik kan me goed aan regels, voorschriften en afspraken houden.	1	2	3	4	5	?
Ik wil graag dat ik opdrachten helemaal en perfect kan afwerken.	1	2	3	4	5	?
Ik werk heel secuur.	1	2	3	4	5	?



Ik ben goed in rekenen en dingen berekenen.	1	2	3	4	5	?
Ik kan heel lang doorgaan met eenzelfde taak en opdracht.	1	2	3	4	5	?
Ik ben creatief en heb veel fantasie. Ik heb vaak een eigen stijl om een probleem op te lossen.	1	2	3	4	5	?
Ik begrijp een schematische weergave heel goed. Die zit dan snel in mijn hoofd en kan ik toepassen.	1	2	3	4	5	?
Ik ben goed in Engels. Ik kan de Engelse computertaal snel begrijpen.	1	2	3	4	5	?
Ik kan goed planmatig volgens vaste stappen een opdracht uitvoeren.	1	2	3	4	5	?
Ik heb een goed muzikaal talent.	1	2	3	4	5	?
Ik houd van doorwerken. Ik ben het liefst flink bezig.	1	2	3	4	5	?
Ik heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ik doe wat je van me vraagt.	1	2	3	4	5	?
Ik kan dingen die slordig om me heen zijn snel ordenen en opruimen.	1	2	3	4	5	?
Ik .....	1	2	3	4	5	?

( vul een talent in dat jij hebt maar er niet bij staat.)

### C6 Tips hoe mijn baas het beste met mij om kan gaan.

Nu je de drie lijsten hebt ingevuld weet je veel meer over je arbeidsvaardigheden ( lijst C2 ), je begeleidingsbehoeften ( lijst 4 ) en je talenten ( lijst C5 ).

Je kunt nu je eigen overzicht met tips maken die je kunt gebruiken om je baas duidelijk te maken hoe hij het beste met jou om kan gaan. Gebruik dat ook als je een nieuwe baas krijgt, op een andere afdeling gaat werken of een andere baan krijgt.

Zet de tips op je computer, zodat je hem kunt uitprinten en aanpassen als er dingen veranderen, erbij moeten of eraf kunnen.

Maak je lijst niet te lang, één A4-tje is genoeg.

#### Voorbeeld:

Mijn naam is:

Hieronder geef ik u tips hoe u het beste met mij om kunt gaan.

Als u hiermee rekening wilt houden kan ik het beste presteren op mijn werkplek.

Probeer rekening te houden met:

- Als er iets verandert op het werk, vertel het mij zo vroeg mogelijk zodat ik me erop kan instellen.
- Ik ben heel gevoelig voor harde geluiden. Daarom draag ik graag oordopjes.
- Ik vind het moeilijk om in de pauzes in een grote groep bij elkaar te zitten. Dat kost me meer inspanning in plaats van ontspanning. Daarom zonder ik me dan graag af.
- Ik vind het moeilijk als iemand boos op mij wordt als ik een fout maak. Leg me aub rustig uit wat ik fout heb gedaan, ik beloof u dat ik mijn best zal doen om die fout niet meer te maken.

Ik heb ook talenten waar u gebruik van mag maken:

- Ik kan heel lang doorgaan met eenzelfde taak en opdracht.
- Ik werk heel secuur.
- Ik kan goed alleen zijn en alleen werken.
- Ik zie details erg goed. Kleine veranderingen zie ik heel snel.

Nog een tip:

Je kunt ook zo'n lijst maken voor je begeleiders als je ergens woont onder begeleiding.

Dat zijn dan tips hoe je woonbegeleider het beste met jou om kan gaan.

Je zou ze zelfs kunnen maken voor je familie, je vrienden of vriendinnen. Of je dat doet beslis je zelf.

## **D Hoe kies ik welk werk bij mij past:**

### **D1 Een beroeps keuze maken:**

1. Je kunt een gemakkelijke of een moeilijke beroepskeuze maken. Wil je chirurg worden, astronaut of president van de Verenigde Staten, dan heb je gekozen voor een flinke uitdaging.  
De kans dat het niet lukt is dan groter dan dat je kiest voor werken in een callcenter, werken in groente kassen, in een magazijn of een winkel.  
Daarmee bedoel ik niet dat je geen hoge ambities, dromen of beroepswensen mag hebben. Wel is het verstandig om te onderzoeken of je vooropleiding hierbij past. Lees straks goed wat erover staat in plan A voorbeeld 2.
2. Een beroepskeuze heeft dus ook te maken met vraag en aanbod. Als er in jouw keuzerichting vele banen beschikbaar zijn, dan heb je bij een sollicitatie grotere kansen dan dat er een beperkt aanbod is. Wil je scheepsloods worden dan kun je beter wonen in de buurt van Rotterdam of Vlissingen dan in Maastricht.  
Als er weinig aanbod is, dan is de kans op dat werk natuurlijk kleiner.  
Hiermee wil ik niet jouw droom afnemen. Doe je best om je droom te bereiken! Maar als je droom niet lukt, stap dan over naar een andere droom. Lees straks Plan A en B.
3. Als je een beroepskeuze maakt en je merkt dat je daarvoor niet de goede opleiding hebt, dan kun je kijken of je nog een vervolgstudie kunt volgen in die richting.  
Informeer je goed wat de studie kost, hoe lang ze duurt, of je dan echt meer arbeidskansen hebt en welke inkomsten je dan hebt om te leven.  
In het MBO bestaan er BBL en BOL opleidingen.  
BOL is een dagopleiding bestaat uit enkele dagen school en enkele dagen stage bij een erkend leerbedrijf. Je hebt dan geen baan maar doet een schoolopleiding.  
Een BBL opleiding betekent dat je één dag per week naar school gaat en 4 dagen werkt in een erkend leerbedrijf. Het bedrijf betaalt jou dan 4 dagen loon en soms ook nog je opleiding.
4. Er zijn instellingen die samen met jou een beroepskeuzetest kunnen doen. Stichting MEE ( die helpen jou gratis ) kan jou goed doorverwijzen. Ergens anders kost zo'n test mogelijk geld.
5. Je kunt zelf nadenken over het soort werk dat bij jou past. Kijk naar jouw talenten en beperkingen en denk na wat hierbij past. Denk dan bijvoorbeeld aan:
  - Binnen of buitenwerk
  - Werken met veel of weinig mensen om je heen
  - Werken in een rustige omgeving of een drukker
  - Lichamelijk zwaar, lichter werk of denkwerk.
  - Weinig of juist veel variatie in je werk
  - Een creatieve baan of een met veel structuur en duidelijkheid
6. Zoeken naar werk dat bij jou past via de site: <http://www.123test.nl/beroepen/> .

De lijst die je daar ziet is een recente en actuele lijst van de meest voorkomende beroepen in Nederland. De 160 meest voorkomende beroepen die erop staan maken zeker 80% uit van al het werk in Nederland. Van elk beroep krijg je de mogelijkheid je te verdiepen in welke taken bij dat beroep horen.

### **Een voorbeeld uit de 160 beroepen op de site: Banketbakker**

Een banketbakker heeft de volgende taken:

- Bepaalt welke soorten en hoeveelheden banketgebak er gemaakt moeten worden, bijvoorbeeld door bakschema's te bekijken.
- Bestelt ingrediënten bij de groothandel.
- Bereidt ingrediënten voor (wegen, afmeten, mengen, oplossen, koken) volgens recepten.
- Controleert de consistentie van het baksel met behulp van een roestvrijstalen spatel of meetapparatuur zoals een refractometer.
- Vormt het mengsel voordat het gebakken wordt.
- Zet mengsels in ovens en haalt ze er uit, met bakvormen en bakplaten.
- Bedient apparatuur zoals mixers, ovens, etc.
- Ziet toe op het bakproces (bijvoorbeeld de temperatuur en druk in bak- of kookapparaten te controleren) en maakt aanpassingen indien nodig.
- Glaceert en versiert met glazuur of room.
- Sorteert en inspecteert eind- of halfproducten.
- Controleert de bakuitrusting en -installaties, onderhoudt ze en maakt ze schoon, om te verzekeren dat wordt voldaan aan de gezondheids- en veiligheidsvoorschriften

Past het beroep banketbakker bij jou?

Wil je weten of het beroep banketbakker bij je past? Doe dan op dezelfde site de professionele beroepskeuzetest die ook wordt gebruikt door loopbaanadviseurs. In de rapportage van de professionele beroepskeuzetest kun je zien of je over de juiste persoonlijkheidskenmerken beschikt voor het beroep banketbakker. Ook kun je zien welke andere beroepen bij je persoonlijkheid passen. Voor deze professionele beroepskeuzetest wordt wel een vergoeding gevraagd van € 12,50 en de test duurt 15 minuten.

7. Ben je meer visueel ingesteld dan is er ook de Belgische site <http://vdab.tv/categorie/19> die meer dan 100 beroepsfilmpjes laat zien in 20 verschillende beroepssectoren. Ieder filmpje duurt ongeveer 4 minuten.

## **E Plan A en plan B:**

### **E1 Plan A:**

Als je een keuze hebt kunnen maken voor een beroep of een vervolgstudie dan ben je er nog niet. Het is belangrijk dat je dan een plan van aanpak maakt.

Dus; hoe kom ik van de situatie van nu, naar mijn doel.

Dat gaat altijd met stappen. Ik zal 2 voorbeelden geven.

### Plan A, voorbeeld 1:

Ik heb op mijn opleiding geleerd voor timmerman en wil graag gaan werken als timmerman. Je moet dan stap voor stap bedenken hoe je dat gaat aanpakken.

Dan zul je bijvoorbeeld het volgende stappenplan kunnen maken:

- a) Zijn er in mijn omgeving bedrijven waar timmermannen werken?
- b) Ik maak een lijstje met bedrijven die ik heb gevonden.
- c) Zijn er in mijn omgeving werkplekken binnen deze bedrijven?  
Ik ga op zoek bij:
  - De site van het UWV: [www.werk.nl](http://www.werk.nl) en kijk of er vacatures zijn.
  - Ook de site: [www.indeed.nl](http://www.indeed.nl) is erg goed. Daar kun je veel vacatures vinden bij jou in de buurt.
  - Ik kan ook navraag doen bij verschillende uitzendbureaus.
  - Ik kan gaan kijken op de site van de timmerbedrijven die ik ken. Staat er een vacature op?
  - Ik kan gaan vragen bij de timmerbedrijven zelf.
  - Ik kan met de bedrijven bellen.
- d) Ik kan gaan solliciteren. Er staan tips op verschillende websites zoals op [www.werk.nl/solliciteren](http://www.werk.nl/solliciteren) en <http://solliciteren.startpagina.nl/>
  - Ik schrijf een sollicitatiebrief
  - Ik voeg mijn CV erbij.
  - Ik stuur de brief per post, per mail of breng de brief persoonlijk naar het bedrijf.
- e) Krijg ik een uitnodiging voor een gesprek dan moet ik me goed voorbereiden. Op [www.werk.nl](http://www.werk.nl) staat ook: [Wat moet ik doen tijdens een sollicitatiegesprek?](#)

### Plan A, voorbeeld 2:

Ik heb besloten om een extra studie informatica te doen om als computerdeskundige te kunnen gaan werken.

Dan zul als voorbeeld je het volgende stappenplan kunnen maken:

- a. Ik informeer welke opleiding ik dan moet volgen.
- b. Ik kijk ook of ik de goede vooropleiding heb. Zo niet, dan zul je eerst de vooropleiding moeten volgen.
- c. Ik informeer waar de opleiding wordt gegeven.
- d. Ik denk na of ik de opleiding met mijn vervoer kan bereiken.
- e. Ik informeer naar de kosten van de opleiding en reiskosten en kijk of ik het kan betalen.
- f. Ik denk na of ik de studielasting aankan. ( het aantal uren dat ik per week aan de opleiding kwijt ben )
- g. Ik denk zelf nog eens goed na of ik verwacht dat het plan haalbaar is.
- h. Ik informeer ook bij anderen ( familie, begeleider, bekenden of vrienden ) of ze vinden dat mijn studieplan realistisch is.
- i. Ik informeer ook of ik met mijn diploma echt wel kansen heb om dat werk te kunnen gaan doen, dat ik graag wil.
- j. Zo ja, dan schrijf ik me in. Zo nee, dan denk ik nog eens goed na. Het is slim om daar dan ook met anderen over te praten. Luister ook naar hun advies.

## **E2 Plan B.**

Pas op! Net zoals je op dit moment niet jouw hele levensloop kunt plannen, zo kun je ook je werk-toekomst niet 100% tot in alle details plannen.

Als je maar één beroep kiest, één opleiding of één bedrijf, dan loop je het risico dat je met lege handen staat als jouw plan niet lukt. Die kans bestaat altijd.

Dat bezorgt je dan misschien frustraties, verdriet of zelfs boosheid.

Wees slim en kies voor meerdere opties bij beroepen, opleidingen of bedrijven.

Je mag best een voorkeur hebben, maar met meerdere plannen voorkom je grote teleurstellingen.

Een voorbeeld met meerdere plannen zou zo kunnen uitzien:

Mijn eerste keus:	assistent brood- en banketbakker in een bakkerij
Mijn tweede keus:	assistent kok in een restaurant
Mijn derde keus:	werken in een cateringbedrijf
Lukt ook dat niet:	ik geef niet op maar maak een nieuw plan. Ik zet door.

## **F Een goed zelfbeeld:**

Het is niet altijd gemakkelijk om een goed zelfbeeld te hebben. Lees mijn voorbeeld.

Ik had een vriend die zich zelf leerde schaken. Hij leerde goed schaken en won bijna altijd van zijn vader, van zijn broer en van enkele vrienden ( dus ook van mij ).

Hij vertelde mij dat hij een echt schaaktalent was. Toen besloot hij naar de schaakclub in ons dorp te gaan. Op de eerste avond schaakte hij 5 potjes en verloor ze allemaal. Een week later gebeurde precies het zelfde. Hij kwam naar mij toe en zei: “Jos, ik dacht dat ik goed kon schaken, maar ik kan er helemaal niks van.”

Wat hij zei klopte niet, hij was geen super schaaktalent maar ook niet iemand die er niks van kon. Hij had zich eerst overschat en daarna onderschat.

Later is het goed gekomen, hij heeft doorgezet en werd hij een goede schaker in de schaakclub.

Van mensen met autisme wordt ook gezegd dat het voor hen moeilijk is om een goed zelfbeeld te hebben. Dat klopt, maar geldt zeker niet altijd.

Soms vinden mensen met autisme zichzelf erg goed en valt dat in het echt soms tegen. ( voorbeeld van jongeren met autisme bij mij op school: “Ik kan heel goed omgaan met de computer.” Ze bedoelen: “Ik kan goed Googelen of ik ben heel erg goed in het doen van spelletjes op de computer.” )

Ook het tegengestelde komt voor. Mensen met autisme die denken dat ze dingen niet goed kunnen terwijl ze er juist supergoed in zijn.

Daarom zou ik je aanraden om de lijsten die je hebt ingevuld te bespreken met mensen die jou goed kennen. Vraag hen om eerlijk met jou de resultaten te bekijken. Accepteer als ze denken dat je iets niet zo goed kunt en geniet ervan als ze vinden dat je iets anders beter kunt dan jij eerst zelf dacht.

## **F1 Wie kunnen jou helpen?**

Je hebt de keuze gemaakt om zelf aan de slag te gaan. Daarom is het een **zelfhulp**gids. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je daarvoor hebt gekozen. Eén van die mogelijkheden is dat je in het verleden minder goede ervaringen hebt opgedaan met een stagebegeleider, jobcoach, decaan, wooncoach, MEE, het UWV of een arbeidsbureau. Je bent dan teleurgesteld en wilt het zelf doen.

Dan heb ik een tip. Alle mensen zonder autisme zijn ook heel verschillend van elkaar. Een slechte begeleider of een jobcoach waar het niet mee klikte betekent zeker niet dat ze allemaal slecht zijn. Uit mijn ervaring weet ik dat er goede en slechte coaches en begeleiders zijn. Geef dus niet op en zoek tot je een goede begeleider of coach hebt gevonden.

Een andere rede is dat een goede coach of begeleider je kan helpen om een nog beter zelfbeeld te krijgen.

Heb je een goede coach of begeleider gevonden, bespreek dan ook met hem deze zelfhulp gids en je omgangstips voor je baas.

Let ook op je eigen woorden en houding. Als je respect en begrip verwacht van een ander, dan moet je dat zelf ook laten zien. Als je zelf graag een eerlijke kans wilt krijgen, dan moet je die ander ook een kans geven.

Geef niet op bij tegenslag. Tegenslag kan iedereen nu en dan hebben. De kans op succes is veel groter als je niet opgeeft maar probeert door te zetten.

Als je kritiek krijgt, dan is dat niet bedoeld om jou af te kraken. Kritiek is meestal bedoeld om je te laten na te denken en om het daarna beter te doen.

Heb de moed om door te zoeken totdat je de goede begeleider hebt gevonden die wel naar jou kan en wil luisteren. Iemand waarmee je een klik hebt. Iemand die met jou denkt i.p.v. voor jou denkt.

Misschien spreekt het volgend gedicht van Leo Buscaglia jou dan aan dat ik pas heb gehoord van Antoinette:

## **LUISTEREN**

*Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij  
adviezen te geven  
dan doe je niet wat ik je vraag.*

*Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij te  
vertellen waarom ik iets niet zo moet voelen als ik het  
voel,  
dan neem je mijn gevoelens niet serieus.  
Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij denkt dat je*

*iets moet doen om mijn problemen op te lossen,  
dan laat je mij in de steek, hoe vreemd dat ook mag  
lijken.*

*Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar me en probeer  
me te begrijpen.*

*En als je wilt praten, wacht dan even en  
ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.*

*Leo Buscaglia*

**Slotwoord:**

Ik hoop dat het me is gelukt om jou een stukje verder te helpen.  
Als je tot hier bent gekomen met lezen dan ben je al een echte doorzetter.  
Dan gaat het vast ook lukken om met de opdrachten aan de slag te gaan.  
Werk er rustig aan en verdeel de opdrachten in stukken als ze te lang zijn.  
Heb vooral veel vertrouwen in jezelf en gebruik alle goede hulp en steun die je krijgt.

Ik wens jou super veel succes!

Jos Cremers  
Juni 2014

**Dankwoord:**

Deze zelfhulp gids heb ik ook alleen kunnen maken met de steun van fijne mensen om heen.  
Daarom bedank ik Marjon, Britta, Patricia en Cis voor hun adviezen en mijn echtgenote José  
voor het vele geduld als ik weer achter mijn laptop zat.