

Mijn eigen netwerk

Wie ken ik?	Werkt hij of zij bij een interessante werkgever?	Kent hij of zij iemand die werkt bij een interessante werkgever?
Mijn gezin: vader, moeder, partner, broers, zussen		
Overige familie: ooms, tantes, neven en nichten		
Vrienden		
(Oud-)medestudenten		
Mensen via sociale media als LinkedIn, Facebook en Instagram		
Collega's van mijn huidige of vroegere werk		
Mensen uit de directe omgeving zoals burens of dorpsgenoten		
Mensen van mijn sportvereniging		
Mensen van mijn kerk		
Mensen die ik ken via een andere vereniging		
Hulpverlener, jobcoach, contactpersoon bij mijn uitkeringsinstantie		

Checklist autistische beperkingen en kwaliteiten op het werk

Autistische beperkingen op het werk	Kruis aan wat van toepassing is	Autistische kwaliteiten op het werk	Kruis aan wat van toepassing is
I Problemen in de communicatie en sociale interactie		I Talenten in de communicatie en sociale interactie	
Problemen in de communicatie		Talenten in de communicatie	
1 moeite hebben met het onthouden van mondelinge instructies, omdat de aandacht ergens blijft hangen		1 mondelinge uitspraken letterlijk kunnen onthouden en gedetailleerd weer kunnen geven wat iemand gezegd heeft	
2 associatief denken en/of praten, waardoor het moeilijk is om bijeen onderwerp te blijven		2 associatief denken en/of praten, waardoor je tot nieuwe ideeën kunt komen	
3 veel gedetailleerde vragen stellen		3 veel gedetailleerde vragen stellen om eventuele problemen en onduidelijkheden op te sporen	
4 moeite hebben met vragen stellen, met bellen of mails versturen		4 dingen zelf willen uitzoeken en weinig begeleiding vragen	
5 sociaal gewenst antwoord geven zonder de betekenis te begrijpen		5 goed zijn in korte sociale contacten volgens een vast script	
6 eerlijk antwoord geven zonder er rekening mee te houden hoe dat overkomt		6 eerlijk antwoord geven waardoor verborgen problemen boven tafel komen	
7 dingen letterlijk nemen		7 dingen feitelijk waarnemen	
8 gestrest raken van onduidelijke of onlogische afspraken of uitspraken		8 ervoor zorgen dat er duidelijke afspraken gemaakt worden en mensen daaraan houden	
9 moeite hebben met het zien en begrijpen van lichaamstaal		9 je niet laten afleiden door emoties die tot uiting komen in iemands lichaamstaal	
10 je opstellen als alwetende deskundige die het beter weet dan anderen, praten als een wandelende encyclopedie		10 alles weten van jouw specialisme en daarin vraagbaak zijn voor collega's	
Problemen in de sociale interactie		Talenten in de sociale interactie	
11 beperkt in staat om in contact te staan met anderen, liefst alleen willen werken of in de pauze alleen willen zijn		11 goed alleen kunnen werken	
12 moeite hebben met het aankijken van een gesprekspartner tijdens een gesprek		12 veel interesse hebben in de technische kant van je werk, zonder je af te laten leiden door sociale interactie	
13 moeite hebben om je in een groep te voegen en samen te kletsen; stilvallen of de conversatie onderbreken		13 je niet voegen naar groepsdruk en de conversatie openbreken	
14 niet reageren op interesses en emoties van collega's of klanten		14 goed in staat zijn om jouw kennis en enthousiasme over te brengen op collega's of klanten	
15 sterk analytisch zijn, dingen feitelijk bedoelen en begrijpen, zonder de gevoelswaarde mee te nemen		15 goed sociale interacties kunnen analyseren	
16 humor niet goed begrijpen, niet weten of iets gemeend is		16 een bijzonder gevoel voor humor hebben, bijvoorbeeld goed zijn in woordgrapjes	
17 dingen op je eigen manier willen doen en daardoor moeilijk kunnen samenwerken of je niet aan een instructie houden		17 dingen op je eigen manier doen en daardoor zeer origineel of efficiënt zijn	

Checklist autistische beperkingen en kwaliteiten op het werk

<i>Problemen in de sociale interactie</i>		<i>Talenten in de sociale interactie</i>	
18 extreem (zwart-wit) zijn in je reacties of meningen		18 duidelijk zijn in je reacties of meningen, waardoor je dingen in beweging zet	
19 weglopen of boos worden wanneer je kritiek krijgt		19 behoefte hebben aan feedback, zodat duidelijk is wat wel of niet goed gaat	
20 negatief commentaar krijgen op je lichaamsgeur		20 sociale afstand doorbreken door je bijzondere motoriek of uitstraling	
21 jezelf 'normaal' gedragen, de beperking camoufleren maar uitgeput of gespannen zijn na de werkdag		21 al je energie aan je werk besteden en weinig interesse hebben in vakantie of hobby's	
<i>II Zich herhalend gedrag of interesses</i>		<i>II Repetitief werk of specialistische interesses</i>	
22 je onzeker voelen wanneer je in een volledig nieuwe situatie komt, zoals bij een sollicitatie-gesprek		22 je goed voorbereiden op een nieuwe situatie zoals een sollicitatiegesprek, waardoor je een goede indruk weet te maken	
23 moeite hebben met het leggen van verbanden, doordat informatie binnenkomt als losse stukjes; houvast zoeken aan regels, structuren en patronen		23 goed zijn in het opmerken van details en het zoeken naar regels, structuren en patronen	
24 behoefte hebben aan een vaste werkplek, eigen gereedschap, een vaste plaats in de kantine of een plek om je even terug te trekken		24 zorg hebben voor je eigen werkplek en gereedschap, goed zijn in dingen opruimen zodat jij en je collega's ze terug kunnen vinden	
25 behoefte hebben aan vaste begin-, pauze- en eindtijden van het werk		25 als je ergens aan begint doorgaan tot het goed af is	
26 hyperfocussen, je volledig richten op één ding en de rest vergeten		26 je uitstekend kunnen concentreren op het werk zonder je af te laten leiden	
27 ongevraagd veel tijd besteden aan het uitzoeken van details of feiten, perfectionistisch zijn		27 tot op de bodem uitzoeken hoe iets werkt en dan goed opbouwen, zodat je later weinig tijd kwijt bent aan het herstellen van fouten	
28 moeite hebben om te schakelen, meer tijd nodig hebben om de aandacht te laten verspringen tussen verschillende taken		28 niet meerdere dingen door elkaar doen, je concentreren op één taak	
29 moeite hebben met verandering en onverwachte verstoringen		29 plezier beleven aan repetitief werk	
30 blokkeren wanneer je iets moet doen wat je niet wilt doen		30 duidelijk aangeven wanneer iets niet past bij jouw kwaliteiten of bij hoe het nu met je gaat	
31 lang doorpraten over een favoriet onderwerp		31 graag nieuwe dingen leren over jouw specialisme	
32 tics hebben zoals oogknipperen of kuchen als manieren om jezelf te kalmeren		32 doorzetten, ook als dingen moeilijk gaan	
<i>III Sensorische problemen</i>		<i>III Sensorische talenten</i>	
<i>a Door overprikkeling moeite hebben met</i>		<i>a Door jouw gevoeligheid goed zijn in</i>	
33 een hoger werktempo dan je gewend bent		33 efficiënt doorwerken in een constant tempo	
34 reizen met het openbaar vervoer of op een drukke weg		34 vlak bij je werk wonen zodat je weinig tijd en energie kwijt bent aan reizen	
35 een harde stem, onverwachte geluiden, een lage brom van machines of andere geluiden		35 horen of een muzieknoot of stem zuiver is	

Checklist autistische beperkingen en kwaliteiten op het werk

<i>III Sensorische problemen</i>		<i>III Sensorische talenten</i>	
a Door overprikkeling moeite hebben met		a Door jouw gevoeligheid goed zijn in	
36 felle lampen, tl-licht, een flinkerend beeldscherm, een fel gekleurde muurversiering of andere visuele prikkels		36 het inrichten van een prettige, rustige werkplek	
37 een drukke werkruimte, kantoorruimte		37 het creëren van een werkomgeving met weinig afleiding	
38 aanraking, een collega die te dichtbij komt, veel mensen om je heen		38 het aanvoelen van de werksfeer in een organisatie	
39 (bedrijfs)kleding van een bepaalde stof, wasmerkje in de kleding		39 het bepalen van de structuur van materialen	
40 de geur van bepaalde parfums, productieprocessen of eten		40 het bepalen van smaakaroma's of het opsporen van afwijkende geuren	
b Onderprikkeling kan tot uiting komen in		b Door jouw talent om sensorische kanalen af te sluiten goed zijn in	
41 niet reageren op bepaalde geluiden omdat ze niet binnenkomen		41 doorwerken als collega's of klanten om je heen praten	
42 bij simpel werk piekeren of dwanggedachten krijgen		42 het zoeken naar nieuwe uitdagingen om geïnspireerd te blijven	
43 onrustig worden wanneer je moet wachten op hulp, een volgende klant of nieuwe taak		43 altijd bezig zijn en niet wachten op anderen	
44 zoeken naar heftige sensorische ervaringen zoals tijdens het werk op de koptelefoon naar muziek luisteren		44 werken met muziek op, zodat jij je beter kunt concentreren	
45 niet voelen dat je honger of dorst hebt; daardoor geen pauze nemen, te weinig of juist te veel eten		45 doorwerken en niet je tijd verspillen aan pauze nemen omdat je honger of dorst hebt	
46 geen pijn voelen, bijvoorbeeld in een slechte werkhouding blijven zitten		46 niet klagen, in een moeilijke houding lang doorwerken	
47 niet voelen of het warm of koud is, daar je kleding niet op aanpassen		47 werken in een omgeving met een wisselend klimaat	
c Moeite hebben met de gelijktijdige verwerking van verschillende zintuiglijke prikkels		c Goed zijn in jezelf concentreren op één zintuiglijke prikkel	
48 maar één kanaal tegelijk kunnen gebruiken, bijv. niet tegelijk kunnen zien en horen, of alleen de intonatie horen en niet de woorden die gezegd worden		48 dingen zien die andere mensen niet opvallen	
49 minder goed kunnen filteren of het gehoor richten, waardoor je bijvoorbeeld niet in een ruimte kunt zijn waar twee gesprekken tegelijk worden gevoerd		48 goed zijn in een-op-eengesprekken	
50 moeite hebben met wisselende emoties		50 mensen confronteren met tegenstrijdige uitspraken die voor verwarring zorgen	
51 moeite hebben met ontkenning, een werkgever of collega die een fout niet toegeeft of iets anders uitstraalt dan hij zegt		51 goed zijn in achterhalen wat er niet klopt in iemands gedrag, waarin iemand oneerlijk is	
52 moeite hebben met het reguleren van de eigen emoties; ze staan uit of aan en je kent weinig gemengde emoties		52 snel kunnen herstellen nadat je eerst heftig ontregeld lijkt	

Checklist autistische beperkingen en kwaliteiten op het werk

<i>IV Overige problemen in het verwerken van informatie</i>		<i>IV Overige talenten in het verwerken van informatie</i>	
53 moeite hebben met je dingen te verbeelden die je nog niet gezien hebt		53 in nieuwe situaties niet afgaan op veronderstellingen maar dingen zelf gaan ervaren	
54 elke afwijkende situatie waarin je terechtkomt als volledig nieuw zien, ook al lijkt die op een situatie die je eerder hebt meegemaakt		54 steeds weer open een nieuwe situatie ingaan, zonder je te laten leiden door eerdere ervaringen	
55 moeite hebben met plannen en organiseren		55 goed zijn in het werken volgens een vast structuur of planning	
56 moeite hebben om overzicht te houden, om hoofd- en bijzaken te onderscheiden		56 goed zijn in het volgen van instructies over wat wel en niet belangrijk is	
57 in je hoofd blijven zitten en moeilijk tot handelen komen		57 goed zijn in het analyseren van situaties en het bepalen van risico's	
58 alleen zien wat er is en niet wat er zou kunnen zijn, bijvoorbeeld niet denken aan magazijnspullen die uitverkocht zijn, tenzij in het weekschema staat dat je ze moet bestellen		58 makkelijk loslaten van oude instructies wanneer er om een nieuwe manier van werken wordt gevraagd	
59 onzeker zijn in het maken van keuzes en het nemen van beslissingen		59 voorzichtig zijn in het maken van keuzes en het nemen van beslissingen	
60 een verstoorde motorische coördinatie hebben, waardoor je onhandig en traag bent in werken met je handen		60 voorzichtig zijn in het werken met machines omdat je niet graag dingen kapotmaakt	

Formulier voor zelfonderzoek

Wat zijn mijn interesses? – Kennis

1 Waar houd ik me in mijn vrije tijd graag mee bezig?

2 Over welke onderwerpen lees ik graag en/of zoek ik informatie op internet?

3 Welke onderwerpen hadden vroeger mijn speciale interesse?

4 Met welke opleidingen en/of cursussen ben ik begonnen?

5 Welke vakken op school gingen me goed af?

6 Welke onderwerpen vond ik in mijn opleiding(en) het interessantst?

7 Welke banen en/of stages heb ik gedaan?

8 Over welke onderwerpen wilde ik in mijn werk of stage meer weten?

9 *Samenvattend:* Welke onderwerpen komen in de vragen hiervoor naar voren als het interessantst?

10 In welke beroepen kan ik met dit onderwerp bezig zijn?

11 Welke beroep leek me vroeger interessant? Wat was mijn droombaan?

12 Heb ik een beroepskeuzetest of loopbaanonderzoek gedaan? Welke beroepen kwamen daaruit naar voren als het interessantst en/of geschiktst?

Conclusie 1: Welke drie beroepen komen het meest naar voren als interessant?

- 1
- 2
- 3

Wat zijn mijn sterke kanten? – Ervaringen en vaardigheden

1 Van welke opleiding(en) en/of cursussen heb ik een diploma?

2 Welke omschrijving past het best bij mij (zie paragraaf 7.3)?

- uitblinker
- langzame aanpasser
- autodidact
- anders, namelijk

3 Welke baan vond ik het prettigst en waarom?

4 Welke taken gaan mij goed af in mijn huidige of vroegere werk en/of stage?

5 Vul de Checklist autistische beperkingen en kwaliteiten op het werk in (paragraaf 3.1 en bijlage 1). Welke kwaliteiten komen daaruit naar voren?

6 Welke kwaliteiten heb ik nog meer in mijn werk?

7 In welke manier van denken herken ik mezelf het meest (zie paragraaf 3.3)?

- beelddenker
- patroondenker (muzikale of wiskundige denker)
- verbale denker (woord-detaildenker)
- anders, namelijk

8 Vraag drie mensen uit je omgeving (familie, partner, (ex-)collega of vriend(in)):

- Wat vind jij mijn kwaliteiten die ik in mijn werk kan gebruiken?
- In welke taken ben ik goed?

Conclusie 2: Welke 5 punten uit bovenstaande vragen vind ik zelf mijn sterkste kanten voor het werk?

Taken waar ik goed in ben:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Kwaliteiten die ik heb:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Wat zijn mijn zwakke kanten?

1 Waar had ik moeite mee in mijn opleiding(en) en/of cursus(sen)?

2 Welke taken gingen me niet goed af in mijn huidige of vroegere werk en/of stage?

3 Vul de Checklist autistische beperkingen en kwaliteiten op het werk in (paragraaf 3.1 en bijlage 1). Welke beperkingen komen daaruit naar voren?

4 Welke belemmerende eigenschappen ken ik nog meer voor mijn werk?

5 Met welke prikkels heb ik moeite?

- licht:
- geluid:
- aanraking, oogcontact:
- geur:
- andere prikkels

6 Vraag drie mensen uit je omgeving (familie, partner, (ex-)collega of vriend(in)):

- Wat vind jij mijn zwakke kanten in mijn werk waar ik rekening mee moet houden?
- In welke taken ben ik niet goed?

Conclusie 3: Welke 5 punten uit bovenstaande vragen vind ik mijn zwakste kanten voor het werk?

Taken waar ik niet goed in ben:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Zwakke kanten waar ik in mijn werk last van heb:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Passen mijn sterke en zwakke kanten bij de beroepen die me interesseren?

- 1 Kijk terug naar conclusie 1, de beroepen die het meest naar voren komen als interessant. Schrijf bij elke beroep 3 kwalificaties op waar je aan moet voldoen om het beroep te kunnen uitoefenen. Denk bijvoorbeeld aan het vereiste diploma of eigenschappen die je moet bezitten. Schrijf in de laatste kolom of je denkt dat een vereiste kwalificatie overeenkomt met jouw sterke kanten of dat je er (nog) niet over beschikt.

Beroep 1	Vereiste kwalificaties	Voldoe ik eraan?
	1 _____	ja / nee
	2 _____	ja / nee
	3 _____	ja / nee
Beroep 2	Vereiste kwalificaties	Voldoe ik eraan?
	1 _____	ja / nee
	2 _____	ja / nee
	3 _____	ja / nee
Beroep 3	Vereiste kwalificaties	Voldoe ik eraan?
	1 _____	ja / nee
	2 _____	ja / nee
	3 _____	ja / nee

- 2 Wanneer je nog niet voldoet aan de vereiste kwalificaties, welke tussenstappen kun je dan zetten om die kwalificaties te behalen (bijv. een diploma halen, werkervaring opdoen, hulp vragen enzovoorts)?
-
- 3 Wanneer een kwalificatie niet haalbaar is, kun je dan een ander beroep bedenken, misschien op een lager niveau, dat wel past bij jouw mogelijkheden?

Onder welke omstandigheden functioneer ik het best?

- 1 Hoe lang kan ik maximaal reizen zonder dat ik vermoeid op mijn werk kom?
-
- 2 Hoe wil ik dat mijn werkplek ingericht is om goed te kunnen werken?
-
- 3 Wat zijn voor mij de ideale werktijden? Hoeveel uur per week en hoeveel uur per dag?
Hoe kan ik mijn werkdagen het best spreiden over de week?
-
- 4 Welke taken op mijn werk wil ik het liefst aan een collega overlaten?
-
- 5 Hoe kan ik het best ingewerkt worden (bijv. door mee te kijken, uit boeken, met behulp van een handleiding enzovoorts)?
-

6 Hoe communiceer ik het liefst (een-op-een, via de mail, via de app, door te bellen, in vergaderingen)? In welke manier van communiceren ben ik niet goed?

7 Waarmee moeten collega's en/of leidinggevenden verder bij mij rekening houden?

8 Wanneer heb ik hulp nodig?

9 Wie kan mij helpen: een collega, leidinggevende, mentor, jobcoach, ...?

10 Hoe kan ik aan mezelf merken dat ik overprikkeld raak? Hoe kunnen collega's of leidinggevenden dat merken?

11 Wat kan ik doen bij overprikkeling? Wat moet mijn omgeving dan doen?

Voorbeeld van een CV

Een eenvoudige cv ziet er bijvoorbeeld als volgt uit. Een werkzoekende met talent voor visueel denken kan het cv met een portretfoto en kleuren mooier maken. Een goede presentatie helpt om de kans op werk te vergroten.

Curriculum vitae

Personalia

Naam: Tom Janssen
 Adres: Koningstraat 119
 3319 RL Dordrecht
 Telefoon: 06 - 2432 7439
 E-mail: tghjanssen@xs4all.nl
 Geboortedatum: 26 februari 1988
 Geboorteplaats: Heerhugowaard
 Nationaliteit: Nederlands
 Rijbewijs: B

Profielschets

Ik ben rustig, betrouwbaar, prettig in de omgang en creatief in het verzinnen van oplossingen. Ik heb ruime ervaring in data-analyse en het oplossen van ICT-problemen (zowel software als hardware). Ik kan goed met klanten omgaan en heb een hbo/mbo+-denkniveau. Vanwege een lichte vorm van autisme val ik onder het doelgroepregister. Dit betekent dat ik goed ben in gestructureerd werk en me grondig verdiep in nieuwe taken. Mijn jobcoach Maarten van Klaveren kan u meer vertellen over de voordelen van het in dienst nemen van iemand met een Wajong. Hij is te bereiken op ...

Motto: *'Happiness does not come from doing easy work but from the afterglow of satisfaction that comes after the achievement of a difficult task that demanded our best.'* – Theodore Isaac Rubin

Opleidingen

2005 - 2007: MBO ICT Niveau 3 (Deelcertificaten gehaald)
 Da Vinci College te Dordrecht
 2002 - 2005: VMBO - Theoretisch, profiel Zorg en Welzijn (Diploma: ja)
 Titus Brandsma College te Dordrecht
 2000 - 2002 Stedelijk Gymnasium Dordrecht

Werkervaring

2018 - heden Beoordelaar beroep en bezwaar RVO Nederland te Den Haag
 Taken: het uitzoeken van gegevens voor octrooiaanvragen en het schrijven van een beoordeling
 2012 - 2017 Winkelmedewerker en computerreparateur bij Vigo ICT te Rotterdam
 Taken: het opzetten en bijhouden van een systeem voor klanteninformatie, computers repareren, klanten helpen
 2009 - 2010: Grafisch medewerker (stage)
 Arbeidstrainingencentrum Rotterdam
 2007 - 2008: Diverse uitzendbanen in de schoonmaak, magazijn en productiewerk

Overige vaardigheden

Microsoft Office Zeer Goed
 Nederlands Uitstekend
 Engels Uitstekend

In mijn vrije tijd ga ik graag wandelen met mijn hond en speel ik games.

Voorbeeld van een sollicitatiebrief

Hier volgt een voorbeeld van hoe het autisme in een sollicitatiebrief genoemd kan worden.

Geachte heer/mevrouw,

Op Indeed.nl kwam ik uw vacature tegen voor een productontwikkelaar in de ICT. Ik ben heel enthousiast over deze vacature, omdat deze baan precies bij mij past. Ik ben bachelor in de ICT en heb grote interesse in communicatieapparatuur. Ik ben daarnaast zeer analytisch en erg goed in het maken van objectgeoriënteerde ontwerpen.

In het schrijven van software in C++ ben ik zeer ervaren. Ik maak graag gebruik van opensourceoplossingen, daar ik tot in de finesses wil weten hoe iets werkt en altijd op zoek ben naar verbetering en efficiëntie. Als hobby ben ik bezig met elektromagnetische golfverschijnselen.

Ik wil u in deze brief gelijk iets vertellen over mijn persoonlijke achtergrond. Ik heb een hoogfunctionerende vorm van autisme. U merkt daarvan dat ik graag specialistische kennis tot mij neem. Ik ben goed in staat om die kennis op een doordachte manier uit te werken zodat er uiteindelijk een kwalitatief goed product staat. Minder goed ben ik in communiceren met klanten en collega's. Daarnaast heb ik een collega annex mentor nodig die mij afremt wanneer ik te perfectionistisch bezig ben. Ook heb ik een rustige werkplek nodig. Wanneer ik onder de juiste omstandigheden werk, hebt u een bovengemiddeld goede werknemer aan mij.

U kunt voor mijn beperkingen gecompenseerd worden vanuit de Wajong. Die biedt u als werkgever verschillende voordelen. Ik kan eerst onbetaald twee maanden op proef komen, om te kijken of het van beide kanten past. Mijn jobcoach komt af en toe langs, om u en mij te helpen met het creëren van de juiste werkomstandigheden en een goede output.

Wanneer u mij na de proefplaatsing een contract aanbiedt, hebt u recht op:

- loondispensatie, wat betekent dat u bij een verminderde arbeidsprestatie slechts een deel van de normale loonkosten betaalt;*
- 2000 euro loonkostenvoordeel per jaar op de afdracht van WAO- en WW-premies gedurende drie jaar (of een evenredig deel bij een parttimefunctie);*
- een blijvende vergoeding van de loonkosten wanneer ik ziek ben;*
- een no-riskpolis om eventuele gevolgen van arbeidsongeschiktheid weg te nemen;*
- begeleiding van een jobcoach.*

Wanneer u mij in dienst neemt, voldoet u aan de toezegging van werkgevers om banen te scheppen voor mensen met een arbeidsbeperking. Mocht u meer informatie willen hebben over de regelingen rond de Wajong, dan kunt u contact opnemen met mijn jobcoach Maarten van Klaveren. Graag wil ik hem meenemen naar het sollicitatiegesprek. Ik hoop u binnenkort te ontmoeten om u meer te vertellen over mijn kwaliteiten.

*Met vriendelijke groet,
Niek*

De tweede optie is om na de uitnodiging voor het sollicitatiegesprek een korte toelichting te sturen, zoals bijvoorbeeld:

Geachte heer/mevrouw,

Ik dank u vriendelijk voor de uitnodiging voor het sollicitatiegesprek. Graag wil ik u vooraf op de hoogte stellen van het feit dat ik een lichte vorm van autisme heb, waardoor ik in de communicatie soms wat anders overkom. Ik heb moeite met het maken van oogcontact en heb soms wat meer tijd nodig om een vraag te beantwoorden. Het zou daarom prettig zijn wanneer u concrete vragen stelt en me laat weten wanneer ik uw vraag voldoende heb beantwoord.

De andere kant van mijn autisme is dat ik zeer zorgvuldig en gestructureerd werk, waardoor ik kwalitatief beter werk aflever dan vele andere werknemers. Ook kan ik dankzij mijn autisme uitstekend focussen en werk ik zeer hard en gepassioneerd aan de taken die u in uw vacature noemt.

Ik ben gaarne bereid om u in het gesprek een nadere toelichting te geven op mijn persoonlijke achtergrond.

*Met vriendelijke groet,
Claudia*

Voorbeelden van passende en niet-passende taken

Goed passende taken	Kruis aan wat van toepassing is	Minder goed passende taken	Kruis aan wat van toepassing is
1 Als specialist gedetailleerde informatie opzoeken		1 Vergaderen	
2 Informatie geven aan andere mensen		2 Mailen	
3 Technische taken		3 Bellen	
4 Taken die iemand in eigen tempo kan doen		4 Taken met strakke deadlines	
5 Gegevens verzamelen, controleren, bijhouden		5 Informatie samenvatten, de kern eruit halen.	
6 Taken die volgens een vast stramien moeten gebeuren		6 Taken met steeds wisselende richtlijnen	
7 Taken met duidelijke regels die gehandhaafd moeten worden		7 Taken met onduidelijke richtlijnen	
8 Iets maken van uitstekende kwaliteit, iets optimaliseren		8 Taken waarbij slordig en snel gewerkt moet worden	
9 Taken die een duidelijk begin, einde en eindresultaat kennen		9 Taken zonder structuur, onoverzichtelijk	
10 Taken die een sterke focus vergen		10 Taken waarbij veel geschakeld moet worden van de ene naar de andere deeltaak	
11 Vanaf de basis iets ontwerpen en/of bouwen		11 Werk van collega's overnemen waar fouten in zitten	
12 Taken die de medewerker naar eigen inzicht kan uitvoeren		12 Taken waarin de machine of de leidinggevende het tempo en/of de werkwijze bepaalt	
13 Taken die enige herhaling kennen en nieuwe uitdagingen bieden		13 Elke dag precies dezelfde taken doen	
14 Gedetailleerd observeren		14 Taken waarbij regelmatig niks te doen is (zoals wachten op klanten)	
15 Taken waarbij iemand alleen kan werken		15 Taken samen uitvoeren of machines of gereedschap delen	
16 Taken die in één keer af te ronden zijn		16 Taken met losse eindjes, die iemand pas kan afronden als een ander wat heeft gedaan	
17 Dingen testen, kwaliteit controleren		17 Taken die veel prikkels geven	
18 Visuele taken (tekenen, ontwerpen) of teksten schrijven		18 Taken die een grote motorische vaardigheid vereisen	
19 Kortdurende klantencontacten		19 Langdurig contact met klanten onderhouden	
20 Met nieuwe, innovatieve ideeën komen		20 Politieke spelletjes spelen om dingen voor elkaar te krijgen	

De persoonlijke handleiding voor een passend takenpakket

Goed passende taken	Minder goed passende taken
Taken die ik kwalitatief goed doe:	Taken waar ik veel fouten in maak:
Taken die ik in vergelijking met collega's snel en efficiënt afrond:	Taken die me in vergelijking met collega's veel tijd kosten:
Taken die ik leuk vind:	Taken die ik vervelend vind:
Taken die ik zelfstandig kan doen:	Taken waar ik hulp bij nodig heb:
Taken waar ik snel mee begin:	Taken die ik voor me uitschuif:
Taken waar ik me goed op kan concentreren:	Taken waar ik me slecht op kan concentreren:
Taken waarvan ik energie krijg:	Taken die me uitputten:
Conclusie: goed passende taken zijn:	Conclusie: minder goed passende taken zijn: