

⇒ Kansen creëren, zien en benutten



Digitale goodiebag behorende bij de workshop Neurodiversiteit leuk en lastig van donderdag 6 juni 2024 te Nieuwegein

Beste deelnemers,

Op 6 juni hebben jullie deelgenomen aan de workshop **Neurodiversiteit leuk en lastig**. De presentatie van deze workshop kun je separaat downloaden van de website of heb je al ontvangen.

We hebben jullie nog meer tips en informatie beloofd. We hebben een overzicht met kenmerken van de bekendste neuro divergente breinen toegevoegd. Uiteraard past niemand precies in een hokje en zijn deze zaken niet op iedereen binnen deze groep van toepassing. Toch kan het een handig naslagwerk zijn om er iets meer van te begrijpen.

Verder vind je allerlei links naar informatie over het onderwerp neurodiversiteit in relatie met werk.

We hebben getracht onze expertise te bundelen zodat je vrij snel toegang hebt tot relevante informatiebronnen. We hebben niet de illusie dat dit naslagwerk compleet is.

Ook wij blijven in ontwikkeling.

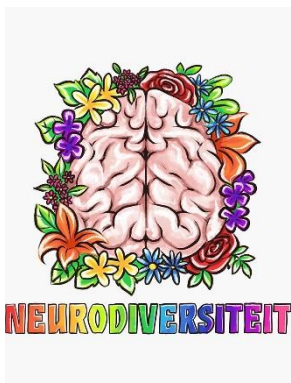
We hopen dat met ons werk we je geprikkeld hebben om op een andere manier te kijken naar neurodiversiteit, zodat talenten beter worden benut op de arbeidsmarkt en er oplossingen gevonden gaan worden voor de lastige kanten.

Hartelijke groet,

Joyce Kool (j.kool@jamesloopbaan.nl)

Saskia van der Heijden (s.vanderheijden@jamesloopbaan.nl)

Sandra Servais (sandra.servais@fnv.nl)



Autisme volgens de DSM-5

A. Blijvende tekorten in de sociale communicatie en interactie, zoals blijkt uit:

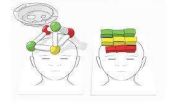
1. tekorten in sociaal-emotionele wederkerigheid
2. tekorten in het voor sociale omgang gebruikelijk non-verbale communicatieve gedrag
3. tekorten in aangaan, onderhouden en begrijpen van relaties

B. Beperkte zich herhalende gedragspatronen, beperkte interesses en activiteiten, zoals blijkt uit:

1. stereotype of repetitieve motorische bewegingen, gebruik van voorwerpen of spraak
2. hardnekkig vasthouden aan hetzelfde, star gehecht aan routines of geritualiseerde gedragspatronen
3. zeer beperkte, gefixeerde interesses die abnormaal intens of gefocust zijn
4. over- of onder reageren op zintuiglijke prikkels of ongewone belangstelling voor zintuiglijke aspecten van de omgeving

1

Helpend



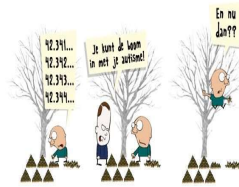
- Sluit je indien mogelijk aan op zijn/haar interesse
- Talent voor specialiseren -> onderzoek dat samen
- Positieve focus: 'Wat gaat al heel goed?'
Werken aan zelfvertrouwen
- Open vragen doseren, wees concreet!
- Gestructureerde gesprekken, overzicht & voorspelbaar
- Belangrijke informatie nasturen of meegeven
- Ontspanning, regulatie & lichaamswerk
- Check in tijdens gesprek – kun je info nog verwerken?

Wat moet ik weten over jouw autisme? Waar heb je behoefte aan?

4

Autisme en valkuilen

- Sociaal onhandig en sociale stress
- Moeite met interpreteren van non verbaal gedrag
- Moeite met (onverwachte) veranderingen
- Inflexibel - routines
- Prikkelgevoeligheid van binnenuit en buitenaf
- Zaken letterlijk nemen
- Problemen in de samenwerking
- Energieproblemen



2

Autisme en kwaliteiten

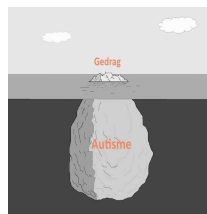
- Oog voor details
- Volhardend
- Systematisch
- Betrouwbaar
- Out of the box-denken
- Eerlijk & loyaal
- Logisch denken
- Nauwkeurig
- Patroonherkenning, analyseren
- Hyperfocus



5

Waar rekening mee te houden?

- Communicatievoorkeur: direct en duidelijk, inhoud boven de persoon
- Informatieverwerking: extreem logisch, ongefilterd
- Leren: gestructureerd, duidelijk in tijd gepland
- Communicatie van persoon met autisme: soms minimaal, soms breedspakig, gericht op inhoud
- Stress door: inconsistentie, onduidelijkheid, incongruentie, prikkels
- Motiverend: optimalisatie opdrachten, positief bekrachtigen



3



AD(H)D volgens de DSM-5

Een persistent patroon van onoplettendheid en/of hyperactiviteit-impulsiviteit dat interfereert met het functioneren of de ontwikkeling, zoals gekenmerkt door (1) en/of (2)

- (1) Onoplettendheid
 - Slaagt er vaak niet in voldoende aandacht te geven aan details of maakt achteloos fouten in schoolwerk, werk of andere activiteiten
 - Heeft vaak moeite de aandacht bij taken of spel te houden
 - Lijkt vaak niet te luisteren als hij/zij direct aangesproken wordt
 - Volgt vaak aanwijzingen niet op en slaagt er vaak niet in schoolwerk, karweitjes af te maken of verplichtingen op het werk na te komen (niet het gevolg van oppositioneel gedrag of van het onvermogen om aanwijzingen te begrijpen)
 - Heeft vaak moeite met het organiseren van taken en activiteiten
 - Vermijdt vaak, heeft een afkeer van of is onwillig zich bezig te houden met taken die een langdurige geestelijke inspanning vereisen (zoals school- of huiswerk)
 - Wordt vaak gemakkelijk afgeleid door uitwendige prikkels
 - Is vaak vergeetachtig bij dagelijkse bezigheden

7

Waar rekening mee houden & tips

- Communicatievoorkeur: duidelijke afspraken/opdrachten & verwachtingen uitspreken
- Informatieverwerking: associatief
- Leren: actiegericht, on the job
- Stress door: niet afgestemde tijdsbeheer en organisatie & interne prikkels/externe prikkels
- Motiverend: afwisseling en actie

10

AD(H)D volgens de DSM-5

- (2) Hyperactiviteit en impulsiviteit
 - Beweegt vaak onrustig met handen, voeten, of draait in zijn/haar stoel
 - Staat vaak op in de klas of in andere situaties waar verwacht wordt dat men op zijn/haar plaats blijft zitten
 - Rent vaak rond of klimt overal op in situaties waarin dit ongepast is (bij adolescenten of volwassenen kan dit beperkt zijn tot subjectieve gevoelens van rusteloosheid)
 - Kan moeilijk rustig spelen of zich bezighouden met ontspannende activiteiten
 - Is vaak 'in de weer' of 'draaft maar door'
 - Gooit het antwoord er vaak al uit voordat de vragen afgemaakt zijn
 - Heeft vaak moeite op zijn/haar beurt te wachten
 - Verstoot vaak bezigheden van anderen of dringt zich op (bijvoorbeeld mengt zich zomaar in gesprekken of spelletjes)

3 types AD(H)D

- Het overwegend onoplettende type
- Het overwegend hyperactieve/impulsieve beeld
- Het gecombineerde beeld

8

Helpend

- Taken opdelen in behapbare stukken (tijd inschatten)
- Hulp bij structureren
- Taken waarbij een beroep wordt gedaan op "out of the box" denken
- Rustige werkplek / zit-sta bureau / meetings wandelen
- Positieve bekrachtiging (dromer, druk, veel commentaar)
- Ontspanning als thema
- Vraag: "Wat heb jij nodig?" & "Waar heb je behoefte aan?"



11

AD(H)D en valkuilen

- Snel afgeleid zijn door prikkels
- Moeite met stilzitten en focus houden
- Moeite met instructies opvolgen
- Moeite met plannen, structureren van taken
- Uitstelgedrag
- Vermoeid brein door neiging prikkels te zoeken
- Spullen kwijtraken, afspraken vergeten, te laat komen
- Associatief
- Onvoldoende tot ontspanning komen



9

AD(H)D en Kwaliteiten

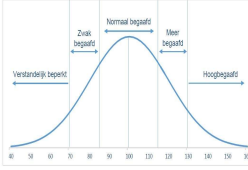

- Actiegericht
- Verbanden leggen
- Hyperfocus
- Brainstormen
- Crisismanagement
- Veel energie
- Stressbestendig in acute situaties
- Spontaan en enthousiast
- Ondernemend
- Open voor veranderingen en nieuwe dingen



12

Hoogbegaafdheid

- IQ boven de 130
- Ongeveer 70% van de bevolking heeft een IQ tussen de 85 en 115

13

Helpend

- Talenten inzetten
- Taak uitdaging
- Divergent denken kunnen inzetten
- Ideeën, oplossingen en antwoorden bedenken
- Autonoom, maar ook contact met collega's
- Omgaan met perfectionisme
- Leer en ontwikkelmogelijkheden
- Energiebalans /hybride
- Maak het praktisch

16

Hoogbegaafdheid valkuilen




- Onnavolgbaar
- Direct, kritisch
- Snel verveeld
- Hoge verwachtingen van zichzelf (faalangst/overdrive)
- Perfectionisme
- Kloof tussen intellectueel begrijpen en emotioneel kunnen verwerken
- Aansluiting met het team
- Onbegrip

14

Hoogbegaafdheid kwaliteiten

- Complexiteit begrijpen en verbanden zien
- Snelle leercurve
- Hoge intensiteit en passie
- Houden van strategische uitdagingen
- Talig sterk
- Vaak wiskundig sterk
- Goed ontwikkeld geheugen
- Sterk concentratievermogen en kan verschillende zaken tegelijkertijd doen
- Zien van inconsistenties
- Onafhankelijke en autonome denkers
- Nieuwsgierig en leerbhonger



17

Waar rekening mee te houden?

- Communicatievoorkeur: to the point, snel
- Informatieverwerking: conceptueel, snel
- Divergerend denken/ grote denksprongen
- Leren: leerbhonger, veel en divers
- Stress door: te weinig uitdaging, te traag tempo, niet begrepen worden, vastlopen
- Motiverend: moeilijke uitdagingen, verbetertrajecten
- Prikkelzoekend

15



Landelijke bureaus die begeleiding bieden

Voorzet re-integratiebureau voor autisme <https://www.voorzet.nl/>

Autitalent www.autitalent.nl

Dynamisch bureau werkt o.a. met methode Neurofeedback voor cliënten HSP, AD(H)D en Autisme <https://www.dynamischbureau.nl/>

Percuris <https://percuris.nl/>

IQ Coaches <https://www.iqcoaches.nl/>

Hooggevoelig Heel Gewoon <https://www.hooggevoeligheelgewoon.nl/>

Hoogbegaafd in Bedrijf <https://www.hoogbegaafdinbedrijf.nl/>

Jobstart re-integratie www.jobstart.nl

De Vakbeweging samenwerkingsverband vakbonden CNV en FNV www.devakbeweging.nl
Joyce, Saskia en Sandra zijn hier werkzaam en bieden ook loopbaanbegeleiding aan andere breinen

Saskia heeft in 2012 haar opleiding gevolgd bij **ADHD Nederland**, opleidingscentrum voor ADHD-coaches. ADHD Nederland werkt o.a. met de methoden NLP en Somatic Experience.
Daarnaast bieden zij **loopbaanbegeleiding** voor mensen met ADHD en ADD.

www.ADHD-nederland.nl

Speciaal voor jongeren

FLOOR jongerencoaching helpen jongeren om hun plek in de maatschappij te vinden door een coachingstraject van een jaar. www.floorjongerencoaching.nl/

Forta4u is een bureau die jongeren helpt uit het doelgroepenregister of met een uitkering om te participeren op de arbeidsmarkt. www.forta4u.nl re-integratiebureau

Feniks voor begeleiding van **hoogbegaafde jongeren** <https://feniks-ontwikkelingsbegeleiding.nl/>
[Stichting Studeren en Werken op maat helpt jongeren tot 30 jaar die een steuntje in de rug kan gebruiken door coaching en begeleiding naar werk www.swom.nl](http://www.swom.nl)

Doe mee met DMT (maatschappelijke diensttijd) is een door de overheid gesubsidieerd traject voor jongeren voor talentontwikkeling, iets doen voor anderen en mensen ontmoeten buiten je eigen leefwereld www.doemeemetmdt.nl/

Interessante websites

De Nederlandse Vereniging van Autisme geeft veel informatie en biedt faciliteiten voor mensen met autisme.

<https://www.autisme.nl/over-autisme/autisme-en-werk/werken-met-autisme/voor-werkgevers/>

WerkWeb-Autisme is een gratis te gebruiken online tool. Deze tool helpt mensen met autisme om meer zelfinzicht te krijgen in wat ze willen, kunnen en nodig hebben wat betreft studie en werk. Daarnaast biedt WerkWeb-Autisme handvatten aan (job)coaches en werkgevers om samen duurzaam werkt te realiseren

www.werkwebautisme.nl

De website **Vanuit autisme bekeken** is zeker een aanrader, ook m.b.t. [solliciteren](#) (op welke wijze kun je vertellen dat je autisme hebt)

www.vanuitautismebekeken.nl

Onbeperkt aan de Slag, zij maken zich hard voor een inclusieve arbeidsmarkt en bieden gratis interessante webinars en workshops aan

www.onbeperktaandeslag.nl

Impuls en Woortblind Vereniging voor en door mensen met andere breinen

<https://impulsenwoortblind.nl/>

Interessante boeken

Als alle breinen werken – Saskia Schepers

Het verstrooide brein – Gabor Mate

ADHD hoe haal je het uit je hoofd – Cathelijne Wildervanck (oprichter ADHD-Nederland)

Healing ADD – Dr. Daniel G. Amen

Maar je ziet er helemaal nie autistisch uit – Bianca Toeps

Hoogsensitiviteit als kracht – Carolina Bont

Aan deze bijdrage hebben meegewerkt Joyce Kool (CNV/James Loopbaan), Saskia van der Heijden(CNV/James Loopbaan), Sandra Servais (FNV), Marco Moerland (UWV), Hendrik Comvalius (Gemeente Haarlemmermeer) Marjolein van Mierlo van Vaaia Consultancy <https://vaaiaconsultancy.nl/> Marjolein is een NOLOC erkende loopbaancoach die zich gespecialiseerd heeft in de begeleiding van neurodiversiteit en met name autisme.