

8 tips voor en door mensen met een arbeidsbijzonderheid

Het klinkt zo logisch en wie wenst het niet: jezelf kunnen zijn, ook op de werkvloer. Plus nog 8 goede redenen om je bijzonderheid bekend en bespreekbaar te maken.

Wees open over je bijzonderheid, maar óók over je kwaliteiten

Niet alleen neem je drempels weg voor anderen (goed voorbeeld doet volgen), maar het levert ook meer begrip op, minder scheve ogen, hulp en ondersteuning waar nodig. En maak meteen duidelijk waar je voor gezien en gewaardeerd wilt worden: je werk en je talent.

“Vanzelfsprekend heb ik mijn collega’s meteen verteld van mijn epilepsie. Als je dat niet doet, heb je alleen jezelf ermee.” Isabella

Zeg duidelijk wat je nodig hebt – aan hulpmiddelen, ondersteuning, afspraken, begrip

“Als tips voor anderen met een bijzonderheid zeg ik: wees open over je beperkingen, zeg wat je nodig hebt. Ga niet zitten afwachten. Denk niet in problemen, maar in oplossingen en bied die ook aan.” Pim

Geef voorbeelden van wat voor jou wel én wat juist niet werkt

“Ik heb samen met mijn jobcoach een signaleringsplan gemaakt voor mijn directe collega’s en manager. Met dat plan kunnen zij de signalen herkennen als ik in een crisissituatie dreig te komen.” Nadya

Meld drempels, irritaties en tekortkomingen in je fysieke en digitale werkomgeving.

Hoe meer meldingen over dezelfde drempel, irritatie of tekortkoming, hoe groter de kans dat het wordt aangepakt.

“Het licht was voor mij te fel, maar ik wilde daar niets van zeggen. Mijn leidinggevende zag mij in het donker werken en regelde uit zichzelf zachtere tl-verlichting voor mij. Ook een eye-opener: Je kunt de piepjes in webex uitzetten.” Mirthe

Spar met je leidinggevende of een collega over (sociale) situaties en interacties

Wat zijn de verschillende invalshoeken en wijzen van interpretatie en wat is de context?

“Ik vind het soms ingewikkeld om met boze of lastige reacties van mensen om te gaan. Gelukkig heb ik mijn collega Eline die in onze gesprekken dingen voor mij in perspectief plaatst.” Marjolein

Vraag om een buddy, mentor of jobcoach en informeer bij HR

Je staat er niet alleen voor. Hoe fijn om met een gelijkgestemde/(ervarings)deskundige of collega te sparren, tips te krijgen en het wiel niet opnieuw uit te vinden?

‘Doe het niet alleen. Betrek mensen, samen kom je verder. Ik ben gegroeid van vertrouwen op mijn eigen kracht naar elkaar versterken om samen nog verder te komen.’ Iris

Word ambassadeur

Help anderen met jouw ervaringen, tips en netwerk. Assisteer bijvoorbeeld jouw manager tijdens sollicitatieprocedures, vertel jouw verhaal in andere teams en/of wees een vraagbaak of aanspreekpunt voor andere collega's (met een bijzonderheid).

“Mensen met een arbeidsbijzonderheid zijn niet anders dan anderen, maar hebben iets bijzonders/speciaals. Maak daar juist gebruik van. Omarm het. Zodat ook de mensen die er misschien wat moeite mee hebben, daar in kunnen groeien.” Isabella

De kunst en de kracht van netwerken

Het gaat er niet om wie je bént, het gaat erom wie je ként. Dat is de kracht van netwerken. Durf te vragen. Om advies, om een introductie, om een aanbeveling. Investeer in je netwerk. Samen sta je sterk.

“Aansluiting zoeken en vinden bij andere mensen met een arbeidsbeperking heeft mij zoveel meer zelfvertrouwen gegeven. Ik voel mij niet meer alleen staan en heb leren netwerken. Dat heeft geresulteerd in een super leuke baan op mijn niveau.” Sanne