

Op het werk: zeg ik het, of zeg ik het niet?

Je kunt verschillende redenen hebben om jouw werkgever en/of collega's niet te zeggen dat je autisme hebt:

- angst om je baan te verliezen
- schrik dat de relatie met de werkgever en/of collega's verslechterd
- om te vermijden dat men je ziet als iemand die geniet van voorkeursbehandelingen of andere voordelen
- ...

In principe behoort de diagnose autisme tot je privéleven en ben je niet verplicht om dit aan je werkgever mee te delen. Om tot een besluit te komen kunnen volgende aspecten bekeken worden:

- Je welzijn op het werk dat samengaat met het feit dat men het al dan niet weet.
- De kwaliteit van je werk:
 - Is men tevreden over jouw werk?
 - Ondervind je problemen op het werk (bijvoorbeeld het organiseren van je taken, het werktempo, ...)?
- De kwaliteit van de contacten met jouw collega's en werkgever:
 - Is de relatie goed?
 - Hoe verloopt de communicatie?
 - Krijg je opmerkingen of vragen over jouw gedrag?
 - Roddelt men over jou of word je gepest op het werk?
- In het algemeen: ben je tevreden op het werk?

Als je autisme hebt, is het niet altijd makkelijk om deze vragen te beantwoorden en om te besluiten of je het wel dan niet zal vertellen. Praat erover met je partner, iemand van je familie, een vertrouwenspersoon of een beroepskracht die je begeleidt.

Problemen op het werk zijn niet altijd op te lossen door open te zijn over je autisme. Het kan wel een eerste stap zijn.

Wel vertellen

Mogelijke voordelen:

- Ondersteuning en aanpassingen kunnen openlijker besproken worden.
- Men begrijpt beter je gedrag en het is beter bespreekbaar.
- Eventuele roddels worden vermeden.
- Je kunt meer jezelf zijn en dit kan je rust geven.
- Je werkgever kan ondersteunende tewerkstellingsmaatregelen aanvragen.
- Je kunt door een jobcoach begeleid worden. Dit kan ook voor de werkgever een meerwaarde zijn.

Mogelijke nadelen:

- Je zult eventueel moeten opboksen tegen vooroordelen en onwetendheid.
- Men zal misschien vooral focussen op het autisme, beperkingen en problemen.
- Men zal je misschien betuttelen of je werk geven onder jouw niveau.
- Het is niet uit te sluiten dat je bij sommige werkgevers of collega's niet langer welkom bent.

Niet vertellen

Mogelijke voordelen:

- Men benadert je als een 'gewone' werknemer of collega.
- Je moet niet opboksen tegen vooroordelen over autisme.

Mogelijke nadelen:

- Je verzwijgt iets en je moet steeds op je hoede zijn dat het uitkomt.
- Je werkgever kan geen aanspraak maken op ondersteunende tewerkstellingsmaatregelen.
- Je werkgever en collega's merken je anders zijn misschien op maar moeten zelf verklaringen bedenken.
- Ondersteuning en aanpassingen kunnen niet open besproken worden.

Je wilt vertellen dat je autisme hebt: enkele tips

- Bereid je grondig voor: wat en hoe je het wilt vertellen en wat je niet wilt vertellen.
- Vertel zo bondig mogelijk wat autisme is. Let erop dat je eenvoudige taal gebruikt.
- Vertel ook waar je goed in bent en wat je sterke punten zijn.
- Benadruk dat autisme ook voordelen kan hebben (veel oog voor details, eerlijk, loyaal, nauwkeurig werken, ordelijk, ...).
- Als je het hebt over problemen, vermeld er steeds bij wat mogelijke oplossingen kunnen zijn. Bijvoorbeeld, ik kan moeilijk omgaan met onverwachte veranderingen in de planning. Maar als ik op voorhand weet dat er overgewerkt moet worden, dan heb ik daar geen probleem mee.
- Als je begeleid wordt door een jobcoach, auticoach of andere ondersteuner kan je het gesprek samen voorbereiden. Je weet best op voorhand wat jouw specifieke beperkingen zijn en welke ondersteuning functioneel is.
- Een jobcoach kan aanwezig zijn tijdens het gesprek en kan ook informatie geven. Het kan aangenaam zijn dat je zelf niet alles hoeft te vertellen.