

Checklist Dit ben ik!

Inzicht in mijn mogelijkheden voor opleiding, bijbaan of werk

In deze lijst staan allerlei dingen genoemd die kunnen meespelen als je een opleiding of (bij)baan gaat zoeken. Hoe zit dat bij jou? Loop de lijst door en bedenk wat er straks goed zal gaan en voor welke dingen je misschien een oplossing moet zoeken of waar je hulp bij nodig hebt. Je kunt de lijst ook gebruiken als voorbereiding op een (sollicitatie)gesprek.

Waar ben ik goed in?

1. Wat kan ik?

Geef aan waar je goed in bent.

- Plannen
- Organiseren
- Samenwerken
- Werken met mensen (bv. klanten of patiënten)
- Iets anders, namelijk: ...
- ...

2. Waar heb ik moeite mee?

Geef aan met welke specifieke handelingen jij moeite hebt.

- Schrijven (met pen) of typen (op laptop of tablet)
- Tillen of dragen van bijvoorbeeld een zware boekentas, dozen of bierkratten (winkel), borden of een dienblad met volle glazen (horeca)
- Duwen en trekken van bijvoorbeeld een kar, serveerwagen of bed
- Reiken, bijvoorbeeld iets van een hoge plank pakken of iets aangeven
- Grijpen of beetpakken van voorwerpen, bijvoorbeeld: cash afrekenen, kranten bezorgen of iets inpakken (winkel of magazijn)
- Iets anders, namelijk:
- ...

3. Werktempo

Zijn er dingen waar jij meer tijd voor nodig hebt? Denk bijvoorbeeld aan typen, vakken vullen of nieuwe dingen leren.

- ...
- ...

4. Overbelasting

Hoe lang kun je achter elkaar doorgaan zonder klachten te krijgen?

- Staand werken: ... uur zonder pauze, ... uur op een dag, ... dagen in de week
- Zittend werken: ... uur zonder pauze, ... uur op een dag, ... dagen in de week
- Het liefst zou ik maximaal ... uren op een dag en ... dagen per week werken of naar school gaan

5. Prothese

Heb je een prothese en zo ja, wat kun je er wel en niet mee?

- Soort prothese, zoals cosmetische hand, myoelektrische prothese of fietsprothese
- Ik gebruik hem speciaal voor bepaalde handelingen/situaties, namelijk...
- Met mijn prothese kan ik ...
- Met mijn prothese kan ik niet ...
- Ik moet wel rekening houden met: ... (bijvoorbeeld niet nat worden, geen contact met oplosmiddelen, verf of bepaalde schoonmaakmiddelen)

Wat gaat mij helpen?

1. Schrijven, typen, gebruik computer, tekstverwerken

- Laptop gebruiken voor het maken van collegendictaat en aantekeningen
- Hulpmiddel gebruiken, zoals een typespalk of compact toetsenbord
- Extra tijd voor opdrachten en bij tentamens
- Een aangepaste stoel of tafel

2. Specifieke taken of handelingen

- Aanpassingen aan mijn omgeving, zoals een aangepaste werk- of studieplek
- Hulpmiddelen, zoals een antislipmatje of aangepast gereedschap of bestek
- Hulp van een medeleerling of collega bij ...
- Meer tijd voor bepaalde werkzaamheden, namelijk...

3. Begeleiding

- Iemand die met mij meedenkt over mijn planning en de indeling van mijn werkzaamheden (decaan, studieadviseur, medeleerling of collega)
- Vaste mentor of contactpersoon waar ik snel terecht kan als ik ergens tegenaan loop
- Buddy of maatje (medeleerling of collega)

4. Voorkómen van overbelasting

- Zelf goed letten op mijn houding, symmetrisch zitten, staan en werken
- Aanpassing van mijn werkplek, namelijk ...
- Hulpmiddelen gebruiken, namelijk...
- Extra boekenpakket voor thuis zodat ik minder hoeft te sjouwen
- Iemand die samen met mij oplet of ik niet teveel over mijn grenzen ga
- Meer tijd voor bepaalde werkzaamheden, namelijk...

5. Vervoer

- Aangepaste fiets of auto
- Prothese, hulpmiddel of aanpassing voor fietsen of autorijden

6. Tegemoetkoming in de kosten

- Prothese, orthese of ander hulpmiddel
- Aanpassing studie- of werkplek
- Extra boekenpakket
- Vervoer (aanpassing en/of kilometervergoeding)
- Aanvulling op studiebeurs (DUO)

7. Introductieperiode opleiding of personeelsvereniging

- Informatie over het programma en de activiteiten
- Contactpersoon
- Maatje tijdens de introductie of bij personeelsuitjes

Wat vertel ik over mezelf?

1. Wat wil je dat ze op school of op je werk over jou weten?

- Wil ik iets vertellen over mijn korte arm of niet?
- Zo ja, wat wil ik dan vertellen (of laten zien)?
- Wil ik geholpen worden bij bepaalde dingen of geef ik liever zelf aan wanneer ik hulp nodig hebt?
- Bij welke specifieke dingen heb ik écht hulp nodig?

2. Hoe en wanneer wil je dit vertellen?

- Mondeling, schriftelijk of per e-mail
- Eén op één of in de groep
- Alleen of samen met een decaan, leraar of werkgever, of samen met een medeleerling of collega.
- Gelijk op de eerste school- of werkdag, tijdens de introductie of later als ik mij wat meer thuis voel.

Wat ik verder nog belangrijk vind

Zijn er nog andere dingen die je wilt vertellen of vragen?

- ...
- ...