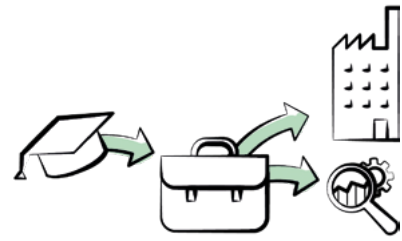


Volgende stap

Overgang van opleiding naar werk



7 Tips voor studenten met een ondersteuningsvraag

1

Jij doet ertoe!

Iedereen is anders, maar toch hetzelfde. Jij hebt net zoals iedereen recht op gelijke kansen! Pak die kansen!

2

Blijf dicht bij jezelf!

Tijdens je zoektocht naar een stage of baan is het belangrijk dat je dicht bij jezelf blijft. Ga niet voor de eerste de beste functie, maar kies voor datgene waar je blij van wordt en waar je jezelf kan ontwikkelen.



Pak hierin zelf de regie! Luister goed naar jezelf en je eigen gevoel. Vraag jezelf af: Past dit bij mij? Word ik hier blij van?

3

Ga op zoek naar jouw kwaliteiten!

Iedereen heeft kwaliteiten. Juist met jouw ondersteuningsvraag heb jij unieke kwaliteiten. Er wordt vaak gekeken naar wat niet mogelijk is. Maar het is belangrijker om te kijken naar wat wél mogelijk is. Ken je eigen kwaliteiten en zet deze in!



Denk na over de volgende vragen:

- Waar liggen jouw kwaliteiten?
- Waar wordt je heel blij van?
- Waar blink jij in uit?



Leg tijdens het solliciteren de nadruk op wat wél kan: “Ik heb een lichamelijke/psychische aandoening waardoor ik met deze taken meer moeite heb.

Als ik hier ... ondersteuning in kan krijgen, lukt het wel. Daarbij kan ik dit, dit én dit super goed.” Ga hier naar op zoek. Dit kan bijvoorbeeld tijdens je SLO-uren, je bijbaan of tijdens je stage!

4

Bedenk hoe jij succesvol wordt!

Het is belangrijk om op zoek te gaan naar datgene wat jij nodig hebt om je werk goed te kunnen doen. Breng vooraf in kaart wat je als ondersteuning, hulp of hulpmiddelen nodig hebt. Zo bereid jij je goed voor.



Je kunt jezelf voorbereiden door vragen te beantwoorden als:

- Wat verwacht jij van je werkgever of collega's?
- Welke taken zijn voor jou niet haalbaar?
- Heb je een aparte ruimte nodig om bijvoorbeeld insuline te spuiten?
- Met welke hulpmiddelen kan je je werk beter doen? Zoals een aangepaste stoel of computer.
- Werkt meer thuiswerken beter voor jou omdat je dan minder prikkels krijgt?

Je hebt in verschillende situaties recht op ondersteuning, vanuit school of vanuit het UWV.

Tips voor studenten met een ondersteuningsvraag bij de overgang van opleiding naar werk

5

Ga op zoek naar informatie en durf te vragen!

Er zijn verschillende mogelijkheden om informatie of hulp te zoeken. Je hoeft je niet te schamen als je hulp nodig hebt of graag met iemand in gesprek wil gaan. Het kan verhelderend zijn om met mensen in gesprek te gaan over verschillende werkmogelijkheden.



Er is een aanspreekpunt (zoals een SLB'er) in je school die je kan helpen bij het vinden van een stage en je kan voorbereiden op de arbeidsmarkt. Daarnaast is op het internet veel informatie te vinden. Of kan een gesprek met lotgenoten over werk, hun ondersteuningsbehoeften en hoe er rekening gehouden wordt met hun lichamelijke of psychische klachten, helpend zijn.

6

Ervaar en bewaak je grenzen!

Jij weet wat je leuk vindt en wat jouw mogelijkheden zijn in werk (zoals werkuren en werktijden). Kijk hier met eerlijke ogen naar! Het kan best confronterend zijn om hiermee bezig te zijn, maar uiteindelijk helpt het om duidelijk aan te kunnen geven wat je verwacht en nodig hebt om goed te kunnen functioneren.



Bedenk voor jezelf: wat kun je wel, wat kun je niet? Neem dit mee in je zoektocht naar een baan en communiceer hierover.



Hoe duidelijker jij dit kunt aangeven, hoe beter je toekomstige werkgever en collega's erop in kunnen spelen. Het is niet erg om soms iets meer of minder te doen dan gepland, dat hoort erbij. Jij kent je eigen grenzen het beste!

7

Blijf in gesprek!

Door goed te communiceren laat je duidelijk zien dat jij weet wat je nodig hebt en hoe jij optimaal kunt functioneren. Dit ziet een werkgever liever, dan dat je je anders voordoet dan je daadwerkelijk bent en achteraf continu tegen de muur loopt. En vergeet niet: laat zien wat je kan!

Staat jouw tip er niet bij of heb je extra hulp nodig?

- Kaart het aan bij je SLB'er.
- Ook andere partijen kunnen je helpen in jouw weg naar werk.
- Raadpleeg relevante organisaties op de **Kennisbank Studentenwelzijn**.
- Raadpleeg extra tips over voorzieningen en regelingen op [hogeronderwijstoegankelijk.nl](https://www.hogeronderwijstoegankelijk.nl) of stuur **JongPit** een gratis appje!

