****

**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.

* Lopen op ongelijk terrein
* Lang staan of lopen
* Lang zitten op een niet-aangepaste stoel
* Tillen of dragen van bijvoorbeeld een zware boekentas, dozen of bierkratten (winkel), borden of een dienblad met volle glazen (horeca)
* Werken in een ruimte met veel prikkels
* 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
* Lopen: … minuten/uren zonder pauze... uur op een dag, ... dagen in de

Week

* Beeldschermwerk doen: … 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. Hulpmiddelen (zoals spalken, orthopedische schoenen, rollator, rolstoel)**

Maak je gebruik van een hulpmiddel en zo ja, wat kun je er wel en niet mee?

* Met mijn spalken/orthopedische schoenen kan ik …
* Met mijn spalken/orthopedische schoenen kan ik niet …
* Met mijn rolstoel/rollator kan ik …
* Met mijn rolstoel/rollator kan ik niet …
* Ik moet wel rekening houden met: …

**Wat gaat mij helpen?**

**1. Specifieke taken of handelingen**

* Aanpassingen aan mijn omgeving, zoals een aangepaste werk- of studieplek
* Een goede bureaustoel voor als ik achter de computer zit
* Hulp van een medeleerling of collega bij …
* Meer tijd voor bepaalde werkzaamheden, namelijk…

**2. 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)

**3. Voorkómen van overbelasting**

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

**4. Vervoer**

* Aangepaste fiets of auto
* Spalk, hulpmiddel of aanpassing voor fietsen of autorijden

**5. Tegemoetkoming in de kosten**

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

**6. 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 aandoening 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?**

* ...
* ...