



THE BRAIN HUB

PERSOONLIJKE BRIEF

Beste collega,

Deze brief geef ik jou omdat ik iets met jou wil delen dat voor mij belangrijk is. Vooropgesteld: ik ben blij dat ik met je mag werken. En ik waardeer het zeer dat ik de ruimte voel om dit te zeggen.

Ik heb autisme/ik ben autistisch. Misschien wist je dat al. Wat dat in mijn dagelijks functioneren betekent, is alleen lastig uit te leggen. Zeker op momenten dat ik vastloop, of nauwelijks nog energie overheb. Daar heb ik nu deze brief voor.

Ik doe mijn best. Echt heel erg mijn best. Om mijn werk goed te doen en om een fijne, betrouwbare collega te zijn. Ik ben gemotiveerd en wil graag alles uit een werkdag halen.

Wat je daarvan merkt, is vaak het resultaat. Wat je minder ziet, is dat mijn zenuwstelsel snel overbelast raakt. Ik moet voortdurend prikkels verwerken die voor een ander heel gewoon zijn. Collega's die langslopen, een praatje bij de koffieautomaat, een overleg dat uitvalt of juist ineens wordt ingepland. Collega's met parfum, sociale verwachtingen en steeds schakelen tussen taken en mensen.

Wat je soms wél ziet, is dat ik kortaf reageer, me even terugtrek, een dag vrij neem of een bijeenkomst afzeg. Op zo'n moment probeer ik te herstellen en mezelf staande te houden. Ik zoek uit wat voor mij werkt, plan mijn energie zorgvuldig en probeer tegelijkertijd betrokken te blijven. Dat vraagt best veel van me.

Als je mij vraagt wat lastig voor mij is, dan is dat het volgende:

- Een opmerking als "heb je zo even voor mij", vind ik heel moeilijk. Het is erg onduidelijk en daar ga ik mee aan de haal.
- Lang doorwerken aan een taak die me boeit kan ik heel fijn vinden, maar ben na een halve ochtend in een open kantoor met wisselend achtergrondgeluid helemaal leeg.
- Ik kan een lastig klantgesprek volgens een vast protocol prima afhandelen, maar vind het informele praatje bij het koffiezetapparaat vaak zwaarder.
- Een overleg met vaste collega's en een duidelijke agenda kan ik goed volgen, maar raak in een brainstorm met wisselende deelnemers en een open vorm snel de draad kwijt.

Het helpt me enorm wanneer ik mag werken vanuit vertrouwen. Dat je erop vertrouwt dat ik mezelf het beste ken. En dat ik het fijn vind om vragen te krijgen vanuit interesse, in plaats van vanuit twijfel. Autisme is niet altijd zichtbaar. Zullen we samen kijken wat op de werkvloer voor mij kan werken? Hierdoor kan ik goed in mijn kracht blijven staan.

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om deze brief te lezen. Dat betekent veel voor me.

Hartelijke groet,

.....

Deze brief is tot stand gekomen samen met The Brain Hub en @the_autfluencer (Instagram). The Brain Hub helpt neurodivergente medewerkers en hun leidinggevenden op de werkvloer, via coaching, lezingen en workshops.