



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 ben neurodivergent. 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 brein prikkels, informatie en sociale signalen soms net iets anders verwerkt dan gemiddeld. Geluid, licht, wisselende taken, onduidelijke opdrachten of veel mensen om me heen kunnen sneller optellen dan je van buitenaf zou verwachten, en kosten mij vaak meer energie dan ze een ander lijken te kosten.

Wat je soms wél ziet, is dat ik me even terugtrek, ergens net iets langer over doe, iets op mijn eigen manier aanpak of een dag lastiger kan overzien. Op zo'n moment probeer ik mezelf weer te vinden. Ik zoek uit wat voor mij werkt, bouw daar mijn eigen structuur in 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. Ik weet dan niet goed wat je precies van me verwacht of hoe snel het moet, en daar ga ik dan onnodig lang mee aan de haal.
- Ergens helemaal in opgaan waar mijn interesse ligt, kan ik heel goed, maar steeds schakelen tussen taken, mensen of prikkels kost me relatief veel energie.
- Een taak met een duidelijk kader of protocol pak ik moeiteloos op, maar een ongestructureerde situatie, zoals een informeel praatje of een open brainstorm, vraagt veel meer van me.
- Een dag met een beetje voorspelbaarheid en ruimte om me voor te bereiden, helpt me enorm, maar onverwachte veranderingen op het laatste moment kosten me relatief veel moeite.

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. Neurodivergentie 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,

.....