



# 10 starttips voor een neuro-inclusieve werkvloer

Hoe zorg je dat jouw neurodivergente collega  
zich gehoord en gezien voelt?

## Vul niet van tevoren in

Vul niet van tevoren al in. Elk persoon is anders en wat iemand nodig heeft om tot bloei te komen, hangt af van talenten, uitdagingen, type werkzaamheden en de werkomstandigheden.

*"Ik kreeg een mentor toegewezen die bekend is met prikkelverwerking en energetische uitdagingen. Hij heeft mij veel geleerd en tevens begrip en goodwill voor mijn breinbedrading bij mijn collega's gecreëerd."*

## Bied een klankbord

Bied een klankbord, sparringpartner, aanspreekpunt binnen handbereik aan. Denk bijvoorbeeld aan een collega, mentor of coach.

*"We hebben een coach-catalogus met coaches met verschillende specialismen. Iedereen die bij ons komt werken, ontvangt deze. En we enthousiasmeren mensen actief om er gebruik van te maken. We geven hier zelf ook het goede voorbeeld in door te vertellen dat wij als directie ook gebruik maken van coaching."*

## Vraag naar ervaringen

Vraag naar wat helpend was in het verleden. Let op: voorgaande ervaringen kunnen ook juist een drempel zijn om hulp of ondersteuning te vragen.

*"Elke dag helpt een collega onze collega met ADHD even op weg om structuur te brengen in zijn dagprogramma."*

## Evalueer regelmatig

Evalueer regelmatig met elkaar, zeker als situaties veranderen. Een kleine check-in kan een groot verschil maken.

*"Mijn leidinggevende start elke maandag met een korte check-in hoe ik in de week sta."*

## Vraag: wat staat in de weg?

Vraag welke situaties/taken succesvol werken en werkplezier in de weg staan. Denk aan achtergrondgeluiden, kantoortuinen, geschreven informatie, fysieke overleggen.

*"Ik heb een eigen werkplek waar het licht gedimd is en collega's niet zomaar binnen komen lopen. Ik sluit alleen aan bij vergaderingen als dat echt nodig is. Iedereen op de afdeling kent mijn 'gebruiksaanwijzing' en dat helpt enorm in de samenwerking."*

## Meer tijd nodig?

Houd er rekening mee dat iemand meer tijd nodig kan hebben om geschreven of gesproken informatie te verwerken.

*"Wij ondersteunen collega's met dyslexie met software die hen helpt met grammatica en spelling om zinnen foutloos te formuleren. Ook hebben we voorbeeld-mailteksten beschikbaar."*

## Meerdere communicatievormen

Bied informatie op verschillende wijzen in je organisatie aan: naast schriftelijk ook gesproken en /of in beeld. Denk bijvoorbeeld aan video's, podcast, visuals.

*"Wij stellen onze organisatie en ons team aan nieuwe medewerkers voor via een korte introductiefilm. Dat geeft niet alleen beeld aan waar wij voor staan, maar het brengt ook onze dynamiek en onze teamspirit goed over."*

## Waar is flexibiliteit gewenst?

Bespreek welke flexibiliteit mogelijk en gewenst is in werkzaamheden, communicatie, locatie en werktijden.

*"Ik mag met de auto naar het werk komen om de prikkels van het OV te vermijden. Ook mag ik buiten de spits reizen. Ik werk 2 dagen thuis en 2 dagen op kantoor. Bij vergaderingen sluit ik online aan. En als ze op een andere afdeling mijn expertise goed kunnen gebruiken, dan krijg ik daar ruimte voor."*

## Bied extra tijd

Bied extra tijd en ondersteuning bij het invullen van formulieren, in interview- en brainstorm settings en wanneer er sprake is van een nieuwe leer- of werksituatie.

*"Als er nieuwe projecten starten, spreken mijn leidinggevende en ik mijn taken en uren nauwgezet door en evalueren we regelmatig of het nog passend is."*

## Iedereen reageert anders

We reageren allemaal anders als we ons niet begrepen, verward of onzeker voelen over wat er van ons wordt verwacht. Dit kan overkomen als angstig, boos of geïrriteerd-zijn. Ga na waar dit aan kan liggen: miscommunicatie, een verandering in de situatie, niet gehoord of onbegrepen voelen, angst. Doe de 3 punten check: Persoon/ Plaats/Taak? Wees respectvol nieuwsgierig.

*"Als er wrijving of irritatie is in het team, voelt mijn collega dat meteen. En dit kan heel groot worden in haar hoofd. We hebben afgesproken dat zij altijd even met mij kan sparren over haar interpretatie van sociale situaties."*