

Tool werk



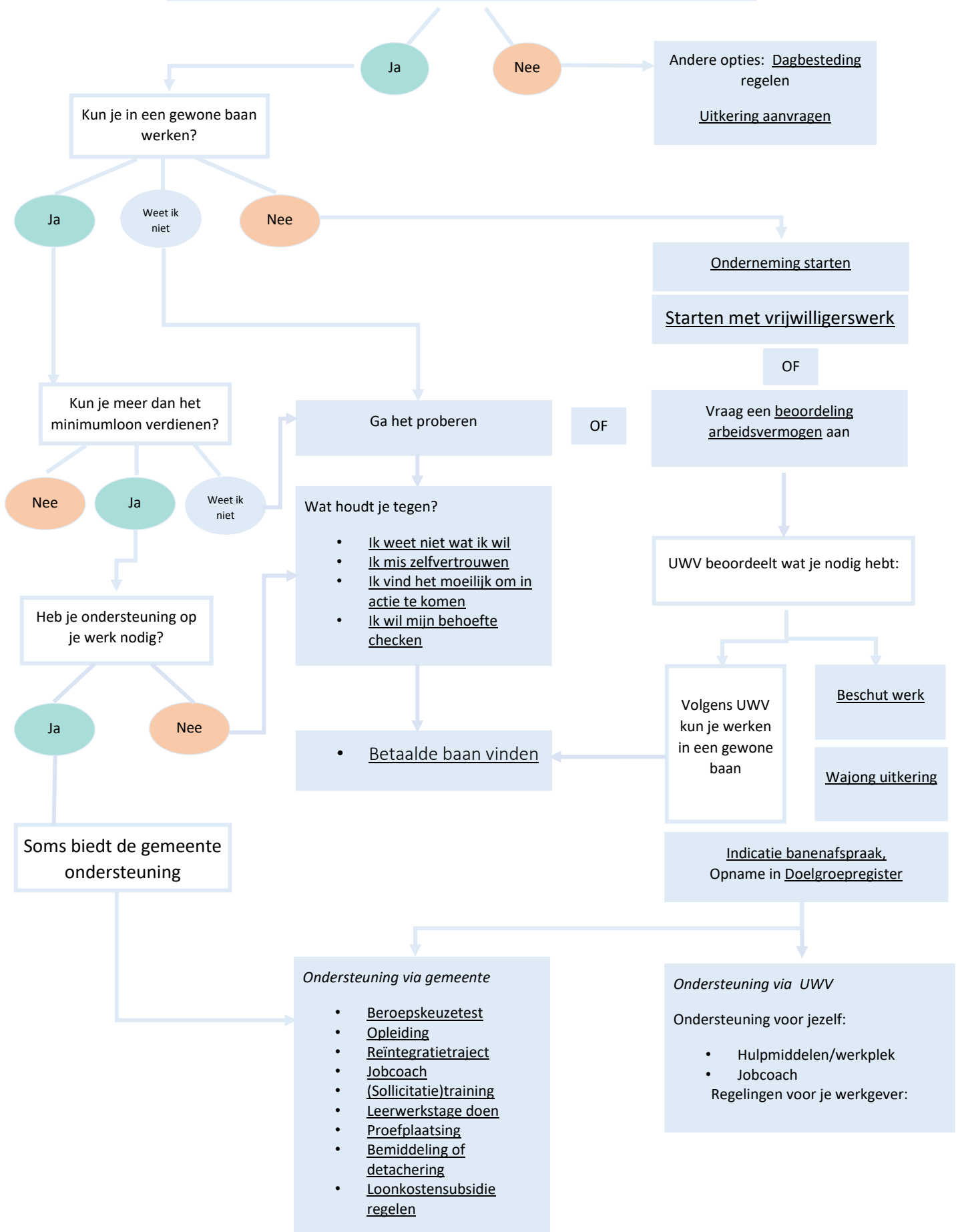
Dit is een hulpmiddel voor (begeleiders van) mensen met autisme in hun oriëntatie op en zoektocht naar werk en/of inkomen. Het internet biedt oneindig veel informatie, maar er is weinig overzicht. Dit hulpmiddel biedt structuur. Het geeft inzicht in waar je kan beginnen als je op zoek gaat naar een baan of naar inkomen.

Dit hulpmiddel beperkt zich tot werk en inkomen. Uiteraard kan er ook een opleidingsbehoefte zijn, of is er behoefte aan informatie over hoe je aan het werk kan blijven. Beide ook zeer belangrijke onderwerpen, maar deze zijn maar zeer beperkt opgenomen in deze tool, om het overzicht te behouden.

Dit hulpmiddel bestaat uit 2 modellen die beiden dezelfde inhoud hebben. Een intuïtief model en een stroomschema waarbij het intuïtieve model je uitdaagt om breder te denken en het stroomschema je volgens een vast pad door de informatie leidt. Gebruik het model wat het beste bij je past. Of probeer ze beiden, om uit te vinden wat voor jou het beste werkt. Het stroomschema staat op de volgende pagina, het intuïtief model staat verspreid over de pagina's daarna. Elke pagina heeft knoppen waarmee je kan navigeren door dit document.

Dit hulpmiddel geeft inzicht in jezelf en je omgeving, maar ook in hoe je in actie kunt komen als je een baan zoekt. Weet je bijvoorbeeld wel wat je wil? Een betaalde baan, scholing of vrijwilligerswerk? Hoe regel je vervolgens een jobcoach? En wat houdt je tegen? Ook geven de modellen inzicht in of je met een 'gewone' baan kunt werken, welk loon je kunt vragen en waar je de ondersteuning kunt vinden die jij nodig hebt. De modellen zijn relevant voor mensen met autisme, maar ook voor begeleiders/coaches om de zoektocht naar werk te ondersteunen.

Wil en kun je werken?





Ik weet niet wat ik wil

Als je niet weet niet waar te beginnen...



Behoeftte checken / aanscherpen

Als iets anders misschien toch beter past...



Ik mis zelfvertrouwen

Als je denkt dat het toch geen zin heeft...



Wie kan mij helpen in dit proces?

Als het in je eentje niet opschiet...



Ik heb geen motivatie om in actie te komen

Als je wel wilt maar het toch niet lukt om stappen te zetten...

Inzicht in jezelf





Reïntegratietraject starten

Als je bent uitgevallen uit het werk...



Jobcoach regelen

Als je begeleiding bij het (vinden van) werk wilt...



Beroepskeuze test doen

Als je meer zicht wilt krijgen op mogelijke werkzaamheden...



Betaalde baan vinden*

Als je een baan in loondienst wilt...



Beschut werk regelen

Als je wel kunt werken onder aangepaste omstandigheden...



Uitkering aanvragen*

Als je nu een inkomen nodig hebt...



Onderneming starten

Als je als ondernemer wilt werken...

In actie komen



Vrijwillige dagbesteding vinden

Als je vrijwilligerswerk wilt doen...



(Sollicitatie)training volgen

Als je sterker wilt worden in het zoeken van werk...



Leer-werkstage doen

Als je je wilt (om)scholen in de praktijk...



Bemiddeling of detachering inschakelen

Als je wilt dat anderen werk voor jou zoeken...



Proefplaatsing aanvragen

Als je werkgever nog over je twijfelt...



Loonkosten subsidie regelen

Als je het de werkgever aantrekkelijk wilt maken om je aan te nemen...



Starten met een opleiding

Als je je wilt (om)scholen...



De Participatiewet / de
banenafpraak?

Meer weten over deze regeling
voor mensen met een
arbeidsbeperking...



Het doelgroepenregister?...

Meer weten over deze
voorkeursregeling voor mensen met
een arbeidsbeperking...

Inzicht in je omgeving



UWV of gemeente?

Meer weten over bij wie je
moet aankloppen...



Uitkering aanvragen*

Wajong aanvragen

Als je nu en in de toekomst niet kan werken...

WW aanvragen

Als je je baan recent bent kwijt geraakt...

Bijstand aanvragen

Als je geen (tijdelijk) werk en geen recht op een andere uitkering hebt ...

IOW, IOAW of IOAZ aanvragen

Als je 55 jaar of ouder bent, werkloos de AOW gerechtigde leeftijd nog niet bereikt hebt...

ZW aanvragen

Als je nu minder dan 2 jaar ziek bent ...

WIA aanvragen

Als je door ziekte al 2 jaar of langer niet kunt werken...

WAO opnieuw aanvragen

(voorloper WIA) Als je door ziekte niet kunt werken en in het verleden al eerder WAO hebt gehad...

Terug naar startscherm



Betaalde baan vinden*

Vacatures onder de banenafpraak vinden

Als je vacatures zoekt die alleen beschikbaar zijn voor mensen die in het doelgroepenregister staan ...

Reguliere vacatures vinden

Als je vacatures voor zoekt ...

Banenafpraak / het doelgroepenregister?...

Meer weten over deze voorkeursregeling voor mensen met een arbeidsbeperking...

Tips en ondersteuning

... voor het vinden en behouden van werk

Terug naar startscherm

➔ Reïntegratietraject starten

Wat is het?

Mensen met een arbeidsbeperking die een uitkering krijgen, kunnen ondersteuning krijgen in de vorm van re-integratie bij het vinden van werk. Een re-integratietraject is een plan dat uit verschillende stappen en/of middelen kan bestaan. Bijv.

- Jobcoaching;
- een beroepskeuzetest
- een cursus of opleiding
- vrijwilligerswerk doen met een beperking
- een leerwerkstage
- een proefplaatsing
- gesubsidieerd werk
- een training om zelfredzaam en weerbaar te worden
- een cursus/workshop solliciteren (Werk.nl)
- jobhunting

Waar kan je re-integratie aanvragen?

Val je niet onder de participatiewet dan wordt het re-integratietraject verzorgd door het UWV. Je contactpersoon zal dit met je afstemmen.

Val je onder de participatiewet dan vraag je een re-integratietraject aan bij je gemeente.

Elke Gemeente regelt dit op eigen wijze. Ga naar de website van jouw Gemeente (afdeling Werk en Inkomen) om uit te zoeken hoe dit georganiseerd is. Daar vind je na één of enkele keren doorklikken items over “werkzoeken met een arbeidsbeperking”. De gemeente beoordeelt of je in aanmerking komt voor re-integratie.

De Gemeente zet vaak een re-integratie bureau in om de re-integratie uit te voeren.

Op de website reintegratiekiezen.nl vind je lokale en landelijke re-integratiebureaus met het specialisme autisme. Op de website van werkwebautisme is ook een overzicht te vinden.

Wat zijn de voordelen van een re-integratie traject?

Samen met jou wordt bekeken welke hulp en re-integratievoorziening voor jou het meest geschikt is. Met zo'n voorziening doe je kennis en werkervaring op en vergroot je je kansen om snel betaald werk te krijgen.

Waar gaat het vaak mis? Wat zijn de nadelen van een re-integratie traject?

Het kan zijn dat de gemeente je “verplicht” of “onder druk zet” om een bepaalde baan te gaan doen, zonder dat je daar zelf een goed gevoel bij hebt. De baan moet je dan doen om je uitkering te kunnen behouden. Ga goed in gesprek met jouw contactpersoon over wat je nodig hebt om een baan goed te kunnen uitvoeren zodat dat de werkgever waar je gaat re-integreren hierop voorbereid is en daar rekening mee kan houden. Zo wordt je kans op een langdurige baan vergroot.

Nu regelen
(reintegratiebureau met
specialisme autisme vinden)

Terug naar startscherm

Beschut werk regelen

Wat is het?

Beschut werk is bedoeld voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking. Voor mensen die alleen kunnen werken in een 'beschutte' omgeving, onder aangepaste omstandigheden. Zij hebben meer begeleiding en aanpassing van hun werkplek nodig dan van een reguliere werkgever is te verwachten. Meer informatie van de Rijksoverheid vindt je [hier](#). Het gaat om een baan met salaris tegen in ieder geval het wettelijk minimumloon. Uitgebreide informatie over beschut werk vind je op de website: www.beschutaandebak.nl

Waar kan je beschut werk aanvragen?

Voor beschut werk beslist het UWV of je in aanmerking komt voor een positief 'Advies Indicatie Beschut Werk. Dit kan je doen door het formulier 'Aanvraag Beoordeling Arbeidsvermogen' in te vullen en op te sturen. Via deze [link](#) kan je het formulier vinden. Het is een uitgebreid formulier waar je mogelijk hulp bij nodig hebt. Schakel dan iemand in om je hierbij te helpen. Dit kan je Levensloopbegeleider zijn, een familielid of kennis. Ook de gemeente kan je hierbij helpen. Op de website van [Beschut aan de Bak](#) staat beschreven welke stappen je moet ondernemen om dit aan te vragen. Daarnaast kan je vinden [hoe](#) het werkt.

Als je te horen krijgt dat je recht hebt op beschut werk van het UWV ga je naar je Gemeente. In overleg met jou bekijken zij welk werk bij je past en hoeveel uur je kunt en wilt werken.

Wat zijn de voordelen?

Met beschut werk kan je altijd rekenen op de begeleiding die je dagelijks nodig hebt om je werk goed te kunnen uitvoeren. Het werk vindt plaats in een sociaal veilige omgeving die afgezonderd is van reguliere werkplekken bij werkgevers. Hierdoor kan je je werk uitvoeren op die manier, dat het voor jou mogelijk is.

Waar gaat het vaak mis? Wat zijn de nadelen?

Soms kan het even duren voordat de Gemeente geschikt werk voor je heeft gevonden.

Nu regelen
(beoordeling
arbeidsvermogen UWV
aanvragen)

Terug naar startscherm

Onderneming starten

Wat is het?

Je kunt, behalve werken voor een werkgever, natuurlijk ook overwegen om voor je zelf te beginnen. Je hebt dan geen werkgever en draagt zelf je belasting af. De meest voorkomende vorm van ondernemen is als zelfstandige zonder personeel (zzp'er). Bijvoorbeeld veel journalisten, consultants, coaches en trainers, ervaringsdeskundigen en ict'ers werken als zzp'er

Waar kan een onderneming starten?

Een onderneming schrijf je in bij de [Kamer van Koophandel \(KvK\)](#). In sommige gemeentes kun je ook starten met een onderneming terwijl je nog een bijstandsuitkering hebt. Dat kan binnen de [Bijzonder Bijstand voor Zelfstandigen \(BBZ\)](#). Je geniet dan van de zekerheid van de uitkering, terwijl je tegelijkertijd ook geld kan verdienen als ondernemer. Maandelijks wordt je uitkering dan verrekend met je inkomsten.

Om goed te kunnen starten kan het van grote waarde zijn om een goed [ondernemingsplan](#) te schrijven. Bekijk bijvoorbeeld deze [webinar](#) over starten van de Kamer van Koophandel.

Wat zijn de voordelen?

Zelfstandig ondernemen kun je vaak gemakkelijk vanuit huis doen. Ook kan het gemakkelijk zijn om klein te beginnen, en dan langzaam op te bouwen terwijl het soms moeilijk kan zijn om vacatures te vinden waarin je parttime kunt werken. Het brengt extra vrijheid, maar ook extra verantwoordelijkheden en vaak minder structuur met zich mee.

Waar gaat het vaak mis? Wat zijn de nadelen?

Praktische tips en voorbeelden van hoe je veel voorkomende problemen kunt voorkomen, vind je bijvoorbeeld in het boek [Ondernemen\(d\) met autisme](#). Meer informatie en tips vind je ook op [Werkwebautisme](#).

Nu regelen (test je ondernemingsvaardigheden)

Nu regelen (onderneming inschrijven)

Terug naar startscherm

Wat is het?

Een jobcoach helpt mensen met een arbeidsbeperking om werk te vinden. Of om aan het werk te blijven. De jobcoach geeft ook begeleiding op de werkplek. De jobcoach helpt je:

- bij het vinden van een baan.
- om zelfstandig te werken op je werkplek.
- de eisen die horen bij het werk te accepteren.
- bij veranderingen in je werk of taken.

Meer info vind je [hier](#).

Je hebt 2 vormen van jobcoaching: interne en externe jobcoaching.

Intern

Bij interne jobcoaching wordt een specifieke medewerker bij de werkgever aangewezen als jobcoach. Deze werknemer kent de gebruiken en ongeschreven regels beter dan een externe jobcoach. Denk bijvoorbeeld aan het uitleggen van de ongeschreven regels (hoe wordt de werkdag afgesloten, wat zijn de gebruiken rondom een verjaardag). Voor het inzetten van deze interne jobcoach is een vergoeding voor de werkgever mogelijk vanuit het WSP ([werkgeversservicepunt](#)) en ook is scholing beschikbaar. Om hiervoor in aanmerking te komen gelden bepaalde voorwaarden. Deze vind je [hier](#).

Extern

Indien je kiest voor externe jobcoaching, dan mag dat alleen een coach van een door UWV erkende jobcoachorganisatie. Welke organisaties zijn erkend, is terug te vinden op de [lijst met erkende jobcoachleveranciers](#).

In principe wordt de jobcoach maximaal drie jaar vergoed, dat geldt zowel voor interne als externe jobcoaches. Heb je na deze 3 jaar nog steeds begeleiding nodig, dan kan dat alleen met een goed onderbouwde aanvraag.

Waar kan je jobcoaching aanvragen?

Als je een uitkering hebt van het UWV dan vraag je toestemming en financiering voor het inzetten van een jobcoach aan bij het [UWV](#). In andere gevallen kan je contact opnemen met je gemeente.

Een jobcoach kan je zelf aanvragen bij het UWV. Er zijn jobcoaches die gespecialiseerd zijn in het begeleiden van mensen met autisme. Door te zoeken op de termen jobcoach / autisme / "naam regio" kan je deze vinden. Op de website [reintegratiekiezen.nl](#) vindt je re-integratiebureaus met specialisaties in autisme en werk, die ook jobcoaching aanbieden.

Een interne jobcoach (dit is iemand die werkt bij de werkgever en opgeleid is tot jobcoach) wordt aangevraagd door de werkgever. Hieraan zijn ook een aantal voorwaarden gesteld. Meer informatie vindt je [hier](#).

Wat zijn de voordelen?

Een jobcoach begeleidt jou persoonlijk en op maat en kan je helpen om jouw wensen over de manier waarop jij het beste je werk kan uitvoeren te verwoorden richting je (toekomstige) werkgever. Dit vergroot je kansen op succes en werkplezier.

Waar kan het misgaan? Wat zijn de nadelen?

Het gaat vaak mis als er geen goede klik is tussen jou en de jobcoach. Voordat je een keuze maakt voor een specifieke jobcoach is het belangrijk dat je vooraf uitgebreid kennis maakt en onderzoekt of deze klik er is en je vertrouwen hebt dat hij/zij jou verder kan helpen.

Als je kiest voor een jobcoach, kan een werkgever soms extra druk uitoefenen om te kiezen voor een interne jobcoach. Voel je niet verplicht om van deze interne coach gebruik te maken als de klik onvoldoende is. Een jobcoach is een zeer waardevolle vorm van extra ondersteuning, welke volledig teniet gaat als de klik en/of het vertrouwen ontbreekt. Maak dus meteen duidelijk dat jij kiest. Het is belangrijk dat een loopbaanbegeleider kennis heeft van autisme. Op de website van [werkwebautisme](#) staan in het werkboek [praktische tips voor loopbaanbegeleiders](#). Verwijs je jobcoach / loopbaanbegeleider hiernaar.

Nu regelen (door UWV erkende jobcoaches zoeken)

Nu regelen (alle jobcoaching zoeken)

Terug naar startscherm

➤ Beroepskeuze test doen

Wat is het?

Door het doen van een beroepskeuzetest krijg je duidelijk welk werk je leuk vindt en bij je past. De uitslag kan je helpen om verdere keuzes te maken in wat voor baan je wil. Soms kan dit betekenen dat je het beste eerst een opleiding kan volgen of bijscholen. Na het invullen van een aantal vragen worden jouw voorkeuren voor bepaalde vakgebieden of beroepsrichtingen duidelijk.

Een beroepskeuzetest kan je helpen om breder je mogelijkheden te onderzoeken. Er kunnen bijvoorbeeld beroepen naar voren komen in de test, waar je zelf helemaal niet aan had gedacht.

Waar kan je een beroepskeuze test maken?

Als je gaat zoeken op internet vind je veel organisaties die een beroepskeuzetest doen. Je kan ervoor kiezen je hierin persoonlijk te laten begeleiden, maar er is ook een groot aanbod gratis testen. Op de website van werk.nl staan verwijzingen naar veel verschillende websites waar je gratis een beroepskeuzetest kan doen op verschillende onderwerpen. Bijv. Wat kan ik en welke baan past bij mij? Welke opleiding heb ik nodig? Welk soort bedrijf past bij mij? Hoe zijn de kansen op werk?

Wat zijn de voordelen?

Het helpt om meer inzicht te krijgen maar vooral ook om breder te kijken. Er zijn waarschijnlijk meer mogelijkheden dan je zelf voor ogen hebt.

Waar kan het misgaan? Wat zijn de nadelen?

In de praktijk richten veel mensen zich op beroepen waar ze een duidelijk en positief beeld bij hebben. Een beroepskeuzetest kan helpen dat je ook naar andere beroepen gaat kijken. Toch wordt de uitslag van een beroepskeuzetest door veel mensen vaak terzijde geschoven, omdat gedacht wordt dat de uitslag niet klopt. Probeer deze onbekende mogelijkheid toch eens te onderzoeken.

Nu regelen (beroepskeuze test zoeken)

Terug naar startscherm



Proefplaatsing aanvragen

Wat is het?

Je hebt mogelijk een baan gevonden maar de werkgever twijfelt of je de baan wel aan kan. Met een proefplaatsing kan je maximaal 2 maanden aan het werk bij de werkgever met behoud van je uitkering. De werkgever betaalt je dan nog geen salaris.

Meer informatie en voorwaarden vindt je [hier](#).

Waar kan je een proefplaatsing aanvragen?

Een proefplaatsing kan je aanvragen bij het [UWV](#). Zij controleren of je voldoet aan de voorwaarden en beoordelen of een proefperiode een goede manier voor jou is om je kans op een baan te vergroten.

Wat zijn de voordelen van een proefplaatsing?

Je kan laten zien dat je in staat bent om de baan die je graag wil, goed kan uitvoeren. De werkgever ziet dat je de functie aankan, waardoor deze bereid is jou een baan voor bepaalde of onbepaalde tijd aan te bieden.

Waar gaat het vaak mis? Of Wat zijn de nadelen van een proefplaatsing?

In die 2 maanden is het belangrijk dat je laat zien dat je in staat bent de baan goed uit te voeren. Je kan het gevoel krijgen dat je jezelf voortdurend van je beste kant moet laten zien, wat extra druk met zich meebrengt. Als je niet uitkijkt ga je jezelf overvragen en overbelasten, omdat je jezelf te graag wil bewijzen. Je zegt mogelijk te gemakkelijk "ja" op vragen om extra uren te komen werken, of extra taken op te pakken, terwijl je daar misschien nog niet aan toe bent. Zet voor jezelf de valkuilen die voor jou van toepassing zijn op een rij en maak ze bespreekbaar met de werkgever zodat je duidelijke afspraken vooraf kan maken. Zie in deze [video](#) hoe Dieuwertje Bleijenberg hierover goede afspraken heeft gemaakt bij haar werkgever.

**Nu regelen (proefplaatsing
aanvragen bij UWV)**

Terug naar startscherm



Starten met vrijwillige dagbesteding

Wat is het?

Vrijwilligerswerk is werk dat je doet zonder betaling en verplichting. Dat wil niet zeggen dat er niet op je gerekend wordt. Dus helemaal vrijblijvend is het niet. Meer informatie over vrijwilligerswerk, de voor- en nadelen vind je [hier](#) op de website van werkwebautisme.

Aan vrijwilligerswerk kleeft soms het beeld dat het vooral voor oudere mensen zijn, of dat het altijd voor het goede doel is. Vrijwilligerswerk kan echter door iedereen gedaan worden en ook worden ingezet als tijdsbesteding die je verder helpt in je eigen (professionele) ontwikkeling.

Naast vrijwilligerswerk, dat je in zekere mate altijd voor anderen doet, is er ook dagbesteding. Dagbesteding gaat in de eerste plaats om zinvolle tijdsinvulling voor jouzelf. Van alles kan dagbesteding genoemd worden. Wat we hier verder met dagbesteding bedoelen, is dagbesteding onder begeleiding.

Waar kan je vrijwilligerswerk of dagbesteding vinden?

Vrijwilligerswerk kun je onder andere zoeken op het [Platform Vrijwillige Inzet](#). Daar vind je ook meer informatie over wet- en regelgeving, en rechten en plichten. Informatie over de voorwaarden van het UWV omtrent vrijwilligerswerk vind je [hier](#).

Meer informatie over begeleide dagbesteding vind je bijvoorbeeld op [Autisme Werkweb](#). Via de [regelhulp](#) van de overheid kun je (begeleide) dagbesteding binnen je eigen gemeente regelen.

Wat zijn de voordelen van vrijwilligerswerk of dagbesteding?

Een voordeel is dat je veel keuzes hebt in soorten vrijwilligerswerk. In sommige gevallen kun je zelf je eigen werk deels inrichten. Je kunt dus doen wat bij jou past. Ook parttime werken is vaak heel goed mogelijk, waardoor je kunt ontdekken wat je belastbaarheid is. Het kan ook een aanvulling zijn op je CV en daardoor vaak prima dienen als opstapje naar betaald werk.

In zowel vrijwilligerswerk als dagbesteding vind je vaak structuur en sociale contacten, zonder al te veel druk. Dit kan je rust en zingeving geven, voor tijdelijk of voor de lange termijn. Je kan het vaak ook combineren met een opleiding, parttime werk of re-integratie.

Waar kan het misgaan?

Let vooral op als je ook bij het UWV staat ingeschreven. Zit je in een re-integratietraject bij het UWV dan is het belangrijk om het UWV en je re-integratiecoach op de hoogte te stellen voordat je aan de slag gaat. Daarnaast is het van belang dat je je belastbaarheid goed in de gaten blijft houden. Het is niet de bedoeling dat bijvoorbeeld re-integratie uiteindelijk mislukt doordat je je ziek moet melden omdat het vrijwilligerswerk te veel energie kost. Het is aan te raden om regelmatig samen met je re-integratiecoach van het UWV te bekijken of het vrijwilligerswerk nog steeds een waardevolle aanvulling is en niet verandert in een last.

Let er bij het doen van vrijwilligerswerk ook op dat de onkostenvergoeding hiervoor niet te hoog is. Momenteel mag de onkostenvergoeding volgens het UWV maximaal 150 euro per maand en 1500 euro per jaar bedragen. Als je meer ontvangt, dan worden de bijverdiensten door het UWV gezien als salaris en worden deze

Nu regelen (vacatures voor
vrijwilligerswerk zoeken)

Nu regelen ((begeleide) dagbesteding
binnen mijn gemeente)

Terug naar startscherm



Leer-werkstage doen

Wat is het?

De begrippen (leer-werk)stage of werkervaringsplek worden vaak door elkaar gebruikt. Daarbij wordt het begrip stage vaker gebruikt voor mensen die nog een opleiding volgen. Voor de wet betekenen de begrippen hetzelfde. Het is onbetaald werk, net als vrijwilligerswerk. Het doel is echter anders. Bij een (leer-werk)stage of werkervaringsplek is het doel kennis te maken met een functie, ten behoeve van je eigen ontwikkeling en/of arbeidskansen.

Waar kan je een werkervaringsplek vinden?

Een website waar je kunt zoeken naar werkervaringsplekken en leer-werkstages is bijvoorbeeld die van [Stagemarkt](#).

Eigenlijk kan iedere organisatie een (leer-werk)stage of werkervaringsplek bieden. Daarom kan het ook een goed idee zijn om zelf eerst je droomorganisatie uit te zoeken (bijvoorbeeld door je droombaan te zoeken op een vacaturesite). Je kan diezelfde organisatie dan benaderen met de vraag of zij ook open staan voor een tijdelijke (leer-werk)stage / werkervaringsplek.

Wat zijn de voordelen van een werkervaringsplek?

Een (leer-werk)stage of werkervaringsplek is vaak onbetaald. Soms krijg je er een stagevergoeding voor. Dit biedt het voordeel dat de drempel voor de werkgever erg laag is. Als de werkgever op de werkvloer eenmaal kennis met je heeft kunnen maken, maakt dat soms de kans om aangenomen te worden groter. Ook kan het goed staan op je CV. Toekomstige werkgevers vinden iedere vorm van praktijkervaring namelijk vaak erg belangrijk.

Waar gaat het vaak mis?

Een mogelijk nadeel van een (leer-werk)stage of werkervaringsplek, is dat je je in een kwetsbare positie begeeft. Doordat je geen arbeidsovereenkomst hebt, heb je minder [rechten](#) dan een gewone werknemer. Bovendien kan het voor de werkgever verleidelijk zijn om je voor een laag loon volwaardig werk te laten doen. Spreek daarom altijd een beperkte periode af, waarna je weer weggaat bij de werkgever of waarna hij je een contract moet geven.

Nu regelen (leer-werkstage zoeken)

Terug naar startscherm



Starten met een opleiding

Een opleiding

Vaak is er financiële druk, of druk vanuit je omgeving om betaald werk te doen. Toch kan het (opnieuw) starten van een opleiding, kort of lang, soms een goed alternatief zijn. Het kan je tijd en inspiratie geven om te ontdekken op wat voor werk bij je past. Een aanvullend diploma kan soms ook nieuwe deuren openen naar betaald werk.

Waar kun je opleidingen vinden?

Een overzicht van opleidingen in Nederland kun je bijvoorbeeld [hier](#) vinden. Heb je ook al aan de [Open Universiteit](#) gedacht? Voor sommige mensen met autisme is het een uitkomst omdat het heel veel volwaardige opleidingen biedt die je ook in deeltijd kunt doen. Daardoor kun je het bijvoorbeeld goed combineren met werk. Bovendien zijn er voor het bachelor onderwijs geen vooropleidingseisen. Ook als je je middelbare school niet hebt afgemaakt, kun je hier dus redelijk gemakkelijk starten.

Momenteel scholen relatief veel mensen met autisme zich om richting de ICT. Een organisatie die op dit vlak scholing en detachering biedt is bijvoorbeeld [ITvitae](#).

Wat zijn de voordelen van een opleiding?

Een voordeel van een opleiding kan zijn dat het je structuur biedt. Zeker als je erg zoekende bent in wat je wilt qua werk, dagbesteding en inkomen, kan een opleiding je een nuttige tijdsbesteding bieden, terwijl je de vraag wat voor werk bij je past nog wat verder laat rijpen. Uiteraard opent een opleiding ook vaak nieuwe deuren qua banen, draagt het bij aan je persoonlijke ontwikkeling en kan het je soms een ander beeld krijgen van welk werk bij je past.

Waar gaat het vaak mis?

Een gebrek aan studiefinanciering kan een obstakel zijn, als je bijvoorbeeld in het verleden al studiefinanciering hebt gehad. Informatie hierover vind je op de site van [DUO](#).

Nu regelen (oriënteren op
opleidingen)

Nu regelen (studiefinanciering
aanvragen)

Terug naar startscherm



Loonkosten subsidie regelen

Wat is het?

Een loonkostensubsidie is een financiële vergoeding voor een werkgever die iemand met een ziekte of handicap in dienst neemt. Loonkostensubsidie vergoedt het verschil tussen loonwaarde en minimumloon. Meer info vindt je [hier](#). Daarnaast is er ook het [loonkostenvoordeel \(LKV\)](#) voor een aantal doelgroepen.

Waar kan je een loonkostensubsidie aanvragen?

Je kan zelf geen loonkostensubsidie aanvragen. De werkgever waar je komt te werken kan deze aanvragen bij de Gemeente.

Wel is het handig om tijdens je sollicitatie een financieel CV mee te sturen. Dit is een document van twee kantjes dat het financiële voordeel bij het aannemen van een werkzoekende precies op een rij zet. Meer informatie vind je [hier](#).

Er is een speciale eenvoudige [tool](#) ontwikkeld om je financieel CV op te maken. Door het invullen van gegevens kan je een rapport downloaden wat je kan meesturen met je sollicitatiebrief en CV.

Wat zijn de voordelen?

Doordat de Gemeente een deel van je salaris aan de werkgever betalen, worden werkgevers gestimuleerd om iemand met een arbeidsbeperking in dienst te nemen. Hiermee zijn er voor jou meer kansen op een betaalde baan.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Het is natuurlijk fijn dat een loonkostensubsidie jouw kansen op een baan vergroot. De loonkostensubsidie is bedoeld voor mensen die niet in staat zijn om de hoeveelheid arbeid uit te voeren die nodig is om een Wettelijk Minimum Loon of hoger te verdienen. Na enige tijd kan blijken dat je uitstekend in staat bent deze werkzaamheden op het vereiste niveau uit te voeren en je mogelijk zelfs recht hebt op een hoger salaris. Jouw salaris komt bijv. niet overeen met dat van andere collega's, terwijl je al wel in staat bent dezelfde kwaliteit en hoeveelheid werk te verrichten, en blijft de werkgever wel gebruik maken van de loonkostensubsidie. Ga dus regelmatig het gesprek aan met jouw werkgever over je functioneren.

**Nu regelen (financieel CV opmaken
voor loonkostensubsidie)**

Terug naar startscherm



(Sollicitatie)training volgen

Wat is het?

Er zijn trainingen in diverse vormen die je voorbereiden op het proces van solliciteren. Let daarom bij het maken van een keuze goed op waar tijdens de training de meeste tijd aan besteed wordt (gespreksvaardigheden, CV opstellen, brief schrijven, videosollicitaties, ...) en of dat aansluit bij je behoeftes.

Waar kan je een sollicitatietraining vinden?

Onder andere deze organisaties bieden sollicitatietrainingen:

- [Autisme Centrum Groningen](#)
- [Jobinterviewtraining](#): Online virtuele sollicitatietraining (in het engels)
- [Karify](#): online training die door zorg instellingen kan worden aangeboden die gebruik maken van dit platform. Via vragen@karify.com kan je informeren of er een zorginstelling is in jouw omgeving, die deze training aanbiedt.

Op [werksite](#) kun je een overzicht vinden van sollicitatietrainingen. Ook het UWV biedt sollicitatietrainingen (online, individueel en in groepsverband). Informeer naar de mogelijkheden bij je UWV contactpersoon.

Waar op te letten?

Het kan lastig zijn om een training te vinden die écht aansluit bij jouw leerdoelen. Sommige trainingen van bijvoorbeeld het UWV worden ervaren als plichtmatig en basaal. Wil je zelf gericht informatie opzoeken over solliciteren, om bijvoorbeeld door te nemen met je (levensloop)begeleider? Kijk dan bijvoorbeeld op [Werkweb Autisme](#), daar vind je onder andere een werkboek dat je kunt doornemen.

Nu regelen (sollicitatietraining zoeken)

Terug naar startscherm

🔍 Bemiddeling of detachering inschakelen

Wat is het?

Bij bemiddeling zoekt een organisatie voor jou een passende werkgever. Bij detachering wordt je ingehuurd door een organisatie die jou bij een andere werkgever plaatst. In feite is het een vorm van uitzenden.

Waar kan je bemiddeling of detachering vinden?

Op internet kan je vele bemiddelingsbureaus vinden die zich richten op werkzoekenden met een afstand tot de arbeidsmarkt. Gebruik zoektermen: “ uitzendbureau afstand arbeidsmarkt” of “werving selectie afstand arbeidsmarkt” en vindt een geschikte landelijke of regionale organisatie.

Er zijn enkele detacheringsbureaus die zich specifiek richten op werkzoekenden met autisme:

- [Autitalent](#): divers, over het algemeen laaggeschoold, werk
- [ITvitae](#): gericht op banen in de ICT

Wat zijn de voordelen?

Iemand anders zoekt een baan voor je. Wat dat betreft wordt je dus ontlast. Bij een detacheringsbureau moet je wel een soort algemene sollicitatie doen (CV en motivatie delen en kennismakingsgesprek). Daar wordt je gekoppeld aan werkgevers. Sommige bureaus houden daarbij ook rekening met autisme, in die zin dat ze vooral koppelen met werkgevers die aan hebben gegeven daar open voor te staan. Je betaalt vooraf (vaak bij bemiddeling) of meestal achteraf (vaak indirect, vanuit je loon) een vergoeding.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Als je via een detacheringsbureau aan het werk gaat, kan het zijn dat jij niet dezelfde arbeidsvoorwaarden hebt, als collega's die er wel een dienstverband hebben. Het detacheringsbureau verdient er zelf immers ook wat aan. Dit kan bijvoorbeeld ook betekenen dat je minder snel kans maakt op een vast contract. Weten wat je rechten zijn als gedetacheerde werknemer? Kijk dan op de site van [de vakbond](#).

Een nadeel van een detacheringsbureau specifiek voor autisme kan zijn, dat je vaak niet meer de keuze hebt of je de werkgever wel of niet vertelt over je autisme. Reden hiervoor is vaak ook dat werkgever en/of detacheringsbureau subsidie krijgen om werknemers met een afstand tot de arbeidsmarkt te plaatsen.

Nu regelen (detacheringsbureaus vinden)

Terug naar startscherm

Tips en ondersteuning

Specifieke tips voor werkzoekenden met autisme

- Denk goed na over of en hoe je iets wilt vertellen over je diagnose aan je (toekomstige) werkgever. Bekijk hier bijvoorbeeld [een filmpje](#) van twee werknemers met autisme over solliciteren met autisme. Of bekijk [dit filmpje](#) over openheid.
- Als je op zoek bent naar (betaald) werk en je hebt autisme is het waardevol om de site [Werkwebautisme](#) eens goed door te nemen. Op werkweb autisme vind je onder andere:
 - het [Persoonlijk Ontwikkel Plan](#), een hulpmiddel om uit te zoeken wat je wil en waar je goed in bent
 - [Inzicht](#) krijgen in wat voor werk je zoekt en je kwaliteiten en valkuilen
 - [Tips](#) voor het vinden van werk met links naar platforms met werkgevers die open staan voor medewerkers met autisme
 - [Tips voor solliciteren](#) met een werkboek dat je kan gebruiken om de goede stappen te zetten

Algemene tips voor het vinden van werk

- Zoek je ondersteuning om werk te vinden of te behouden? Wil je je ontwikkelen in je werk? MIND ontwikkelde een [Routewijzer naar werk](#) met informatie over begeleiding door je gemeente of UWV, over ontwikkelassessments en over ondersteuning naar werk en werkherhvatting.
- De [Nationale TalentenBank](#) is een gratis online platform voor werkgevers en werknemers met een afstand tot de arbeidsmarkt. Je kan een eigen profiel aanmaken op het platform waarmee je zichtbaar bent voor werkgevers, je kan reageren op vacatures en voor een klein maandelijks bedrag heb je onbeperkt toegang tot 700 trainingen.
- [Werk.nl](#) is een praktische website van het UWV met handleidingen en andere middelen die je kunnen helpen bij het vinden van werk.

Informatie over en voor inclusieve werkgevers

- Er zijn veel bedrijven en organisaties die bovengemiddeld gericht zijn op maatschappelijk verantwoord ondernemen. Op onderstaande platforms staan deze bedrijven.
 - Op de site van Social Enterprise kan je zoeken op organisaties die zich richten op verschillende impactgebieden op het gebied van sociaal maatschappelijk ondernemen. Klik op de optie [arbeidsparticipatie](#).
 - De [Normaalste Zaak](#) is een netwerk van meer dan 640 bedrijven die samen aan een inclusieve arbeidsmarkt bouwen.

Nu regelen (bekijk werkwebautisme)

Nu regelen (vul het Persoonlijk Ontwikkel Plan in)

Terug naar startscherm

Terug naar betaalde baan vinden

Vacatures onder de banenafspraken vinden

Wat is het?

Om in aanmerking te komen voor een baan binnen de participatiewet of een bijbehorende regeling ga je naar de gemeente waar je woont (en staat ingeschreven). Hiervoor heb je wel een [indicatie banenafpraak](#) nodig welke je kan aanvragen bij het UWV met [het formulier Aanvraag Beoordeling Arbeidsvermogen](#).

Waar kan je vacatures onder de banenafspraken vinden?

Op de Meet & Greet van [Onbeperkt aan de Slag](#) kun je werkgevers ontmoeten die op zoek zijn naar kandidaten met een indicatie banenafpraak. Deze bijeenkomsten worden door heel Nederland georganiseerd. Je kunt er letterlijk naar een werkgever toelopen die concrete vacatures heeft, en een praatje maken om te kijken of je kunt solliciteren. Een deel van de vacatures staat ook online op de site van Onbeperkt aan de slag.

Je kunt ook kijken op een speciale vacaturesite voor vacatures onder de banenafspraken: [Maatwerkbanen.nl](#) Ook op sommige reguliere vacaturesites kun je zoeken naar banen onder de banenafspraken, bijvoorbeeld op [Indeed voor de banenafspraken](#).

Wat zijn de voordelen?

Deze werkgevers weten vooraf dat ze iemand aannemen die in meer of mindere mate moeite ervaart op de arbeidsmarkt. Als je CV niet heel goed gevuld is, of als je een tijdje niks hebt kunnen doen, kijkt zo'n werkgever daar vaak niet gek van op. Ook als jij bepaalde arbeidsomstandigheden nodig hebt, die andere werknemers niet nodig hebben, is dat vaak niet gek. Bovendien krijgen deze werkgevers een soort subsidie om jou aan te nemen, als jij in het doelgroepenregister staat. Dit betekent dat jij in dat geval extra aantrekkelijk voor hen bent als werknemer.

Een voordeel van de bijeenkomsten van onbeperkt aan de slag is dat je in één keer veel verschillende werkgevers kunt ontmoeten. Bovendien zie je meteen iemand persoonlijk die kan meedenken of de organisatie passend voor je is en eventueel wat tips kan geven.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Als je solliciteert op zo'n baan ontcom je er vaak niet aan om wat te vertellen over je autisme diagnose, of de reden dat de je de indicatie banenafspraken hebt. Als je dit moeilijk vindt of als je dit niet wilt (bijvoorbeeld omdat je bang bent 'anders' behandeld te worden), dan kan dit een nadeel zijn. Twijfel je of je bij het solliciteren iets wilt delen over je autisme? In [dit filmpje](#) spreken twee werknemers met autisme over dit dilemma.

Een nadeel van de bijeenkomsten van onbeperkt aan de slag is dat ze druk kunnen zijn. Ook moet je daar echt zelf het gesprek aangaan. Als dit je niet zo ligt is het natuurlijk ook een optie om alleen via de site te zoeken.

Nu regelen (meet&greet zoeken op
Onbeperkt aan de Slag)

Nu regelen (vacatures zoeken op
Onbeperkt aan de Slag)

Terug naar startscherm

Terug naar betaalde baan vinden

Reguliere vacatures vinden

Wat is het?

Naast vacatures die alleen beschikbaar zijn voor werkzoekenden met een '[indicatie banenafpraak](#)', kun je natuurlijk ook solliciteren op overige vacatures

Waar kan je reguliere vacatures vinden?

Een aantal van de grote vacaturesites in Nederland zijn: [Nationalevacaturebank](#), [Indeed](#), [Jobbird](#), [Werk.nl](#) en [Monsterboard](#). Op veel van deze sites kun je ook 'vacature alerts' instellen. Handig, voor als je er moeilijk toe kan zetten om de site regelmatig te bekijken voor nieuwe vacatures. Op Jobsonline.nl staat een overzicht met de 25 grootste vacaturesites in Nederland.

Wat zijn de voordelen?

Het voordeel van de vacatures die je hier vindt is dat je géén 'indicatie banenafpraak' nodig hebt. Ook weet een potentiële werkgever niet van je eventuele diagnose. Het is dus je eigen keuze of je hier iets over deelt of niet. Twijfel je of je bij het solliciteren iets wilt delen over je autisme? In [dit filmpje](#) spreken twee werknemers met autisme over dit dilemma.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Bij deze vacatures heb je geen streepje voor vanwege een 'indicatie banenafpraak'. Dit kan voor jou zowel een voordeel (gelijke kans en gelijke behandeling als een ander) zijn, als een nadeel (kleinere kans aangenomen te worden). Een ander mogelijk nadeel is dat er in deze functies mogelijk minder rekening gehouden wordt met wat jij nodig hebt, dan in een functie bij een werkgever die specifiek uit te banenafpraak mensen aanneemt.

**Nu vacatures zoeken (op
nationalevacaturebank.nl)**

Terug naar startscherm

Terug naar betaalde baan vinden



Ik mis zelfvertrouwen

Waarom speelt dit?

Relatief veel mensen met een autisme diagnose hebben een laag zelfbeeld. Dit heeft veel te maken met je ontwikkeling. Bij veel mensen met autisme gaat veel aandacht naar cognitieve zaken (waardoor je je ook veel aantrekt van wat anderen denken) en is de sociaal-emotionele ontwikkelingsleeftijd jonger (waardoor je ook minder aandacht hebt voor wat je zelf voelt). Deze combinatie, veel aandacht voor wat anderen van je denken en minder aandacht voor je eigen emoties, maakt je sociaal-emotioneel kwetsbaarder. Nare 'life-events', zoals gepest zijn als kind, kunnen dan een extra grote impact hebben op hoe je je zelf ziet: op je zelfbeeld.

Als je een negatief zelfbeeld hebt ontwikkeld, ervaar je minder zelfvertrouwen. In andere woorden: Je hebt maar weinig vertrouwen dat je acties tot een positief resultaat zullen leiden. Bij veel mensen met een laag zelfbeeld leidt dit tot: uitstellen van taken, alleen in actie kunnen komen onder de negatieve druk van een deadline, piekeren en stress.

Het kan ertoe leiden dat relatief simpele taken, zoals het versturen van een sollicitatiebrief of het invullen van een formulier van het UWV, buitengewoon veel moeite kosten. Je kán het wel (in theorie), maar het lúkt gewoon niet. Soms lijkt het voor anderen en voor jezelf alsof je geen motivatie hebt. Soms lijkt het alsof je niet weet wat je wilt. Maar het kan dus ook heel goed zijn dat een gebrek aan zelfvertrouwen en een laag zelfbeeld een oorzaak is.

Wat kun je er aan doen?

Kenmerkend aan een gebrek aan zelfvertrouwen en laag zelfbeeld, is dat je door alleen erover na te denken er zelden uit komt. Voor meer zelfvertrouwen is het nodig dat je nieuwe ervaringen op doet en deze positiever labelt. Je moet dus in actie komen. Vaak is hier ook de [steun iemand anders](#) bij nodig: bijvoorbeeld van een (levensloop)begeleider, coach of naaste. Deze persoon kan jou dan helpen om tot kleine 'succesjes' te komen. Zonder de hulp van iemand anders bestaat de kans dat je een succesje alsnog niet als een succesje ziet. Of dat je überhaupt niet in actie komt en dus geen succeservaringen op doet.

Een zelfhulpmethode die je kan helpen is het boek [Negatief Zelfbeeld, van Manja de Neef](#). Deze methode kun je zelf doorlopen maar idealiter doe je het samen met een begeleider of naaste.

Als je last hebt van een laag zelfbeeld kunnen gewone zaken, zoals werk, een stuk minder gewoon en makkelijk zijn. Toch zijn er ook genoeg mensen met autisme die hun weg hebben gevonden naar een fijne baan. Sommigen van hen treden ook naar buiten als autisme ambassadeur. In onderstaande filmpjes vertellen een aantal van hun wat over hun ervaringen. Deze kunnen je misschien op een positieve manier aan het denken zetten over wat er mogelijk is:

- [Belastbaarheid](#)
- [De impact van een inclusieve werkomgeving](#)
- [Autisme in een sollicitatiegesprek](#)
- [Openheid](#)
- [Samenwerken in teams](#)
- [Functioneringsgesprekken](#)

Terug naar startscherm



Ik weet niet wat ik wil

Waarom speelt dit?

'Niet weten wat je wilt' is voor veel mensen met autisme herkenbaar. Weten doe je met je hoofd, dat gaat over cognitie en denken. Willen is een gevoelskwestie: Wat spreekt je qua gevoel aan? Wat vind je prettig?

Bij relatief veel mensen met autisme is de cognitie sterk ontwikkeld. Het bewust zijn van het eigen gevoel blijft in verhouding vaak wat achter. De behoefte om te "weten": weten wat voor werk bij je past of wat je volgende stap zal zijn, is daardoor enerzijds vaak groot. Anderzijds is het aanvoelen van wat je wilt, vaak moeilijker. Hier kun je gemakkelijk in vastlopen: je blijft bijvoorbeeld heel lang nadenken over werk, uitkering of onderwijs. Of je blijft er over praten zonder verder te komen. Je mist namelijk richting, als je niet goed weet wat je voelt.

Wat kun je er aan doen?

Het kan tot frustrerende ervaringen leiden als je desondanks toch blijft nadenken en/of piekeren zonder duidelijke gevoelsrichting. Met een coach, zelfhulpboek of andere methode kun je beter worden in het herkennen van wat je voelt en wilt. Echter, ook dit kan tot frustraties leiden. Als aanvoelen en bewust zijn van wat je wilt niet je sterkste kant is, kan het je mogelijk erg veel tijd en energie kosten om dit te leren.

Gelukkig hoeft het niet uit te maken als je niet weet wat je wilt. Voor veel mensen (met autisme) helpt het enorm om [nu in actie te komen](#) en gewoon iets in gang te zetten. Bijvoorbeeld vrijwilligerswerk is vaak laagdrempelig en snel te regelen. Maar ook een tijdelijke baan, training of werkervaringsplek is soms makkelijk en snel te realiseren, zonder dat je er al te veel over na te hoeft te denken. Doen en ervaringen opdoen helpt vaak het meest om beter aan te voelen. Als je eenmaal bezig bent, voel je vaak beter aan wat je wel en wat je niet prettig vindt. Vanuit die situatie is het vaak laagdrempeliger om een vervolgstap te zetten naar een baan, inkomen, opleiding en/of dagbesteding die écht bij je past. Soms is het hiervoor nodig om ongeduld, schaamte of verwachtingen van jezelf of van anderen even aan de kant te zetten.

Weet je niet wat je wilt én lukt het ook niet om in actie te komen voor bijvoorbeeld vrijwilligerswerk of iets tijdelijks? [Betrek dan iemand anders](#) bij je zoektocht. Bij voorkeur iemand die sterk is in het nemen van beslissingen en in het tot actie overgaan. Dat is vaak de snelste manier om wel tot acties te komen. Zie je ook dat niet zitten, onderzoek dan of je wel [motivatie](#) hebt om een nieuwe dagbesteding / werk / inkomen te realiseren.

Terug naar startscherm



Behoeftes checken / aanscherpen

Waarom speelt dit?

Veel mensen die geen werk, dagbesteding en/of inkomen hebben denken of piekeren er veel over, of praten er veel over met naasten. Gevolg kan zijn dat je bepaalde ideeën of overtuigingen voortdurend naar jezelf of naar anderen toe herhaalt. Bijvoorbeeld: “achter de computer werken is toch niets voor mij, ik moet met mensen werken”, of “Ik moet niet minder dan 16 uur en niet meer dan 24 uur werken om genoeg te verdienen én mezelf niet te veel te belasten.”

Gevolg van de herhaling kan zijn dat je het zelf steeds meer gaat geloven, waardoor je je keuzes bij voorbaat beperkt. Het kan ook nog eens zo zijn dat je overtuigingen niet helemaal kloppen, waardoor je veel energie steekt (bijvoorbeeld in het vinden van een baan in loondienst tussen de 16 en 24 uur) terwijl dat eigenlijk niet bij je past.

Wat kun je er aan doen?

Het onderzoeken van je eigen behoeften doe je bij voorkeur samen met iemand anders. Bijvoorbeeld met een (levensloop)begeleider of coach. Zo iemand kan voorkomen, door middel van doorvragen, dat je blijft hangen in je eigen overtuigingen.

Vragen die je kunt gebruiken om je behoeftes te onderzoeken zijn bijvoorbeeld:

- Wat is belangrijk voor jou op het vlak van werk en/of inkomen?
- Wat wil je bereiken op het vlak van werk en/of inkomen?
- Wat wil je dat het oplevert? Welk probleem gaat dit voor je oplossen?
- Hoe zal je weten dat je dat bereikt hebt?
- Hoe zal je weten dat het probleem is opgelost?
- Wat wil je dat het je oplevert?
- Waarom wil je dit?
- Wanneer wil je het bereiken?
- Met welke situatie zou je tevreden kunnen zijn?
- Soms kan het helpen om een aantal keer de “waarom vraag” te stellen. Bijv.
 - Waarom wil je graag een baan? *Ik wil graag geld verdienen.*
 - Waarom wil je geld verdienen? *Ik wil graag onafhankelijk zijn.*
 - Waarom wil je onafhankelijk zijn? *Ik wil graag op mezelf wonen.*

De behoefte is dan wellicht niet het vinden van werk maar op zichzelf wonen. En ga je je daarop richten.

Aanvullend op het verkennen van je behoeften kun je ook [een beroepskeuze test](#) maken. Het is echter aan te raden om éérst bovenstaande vragen goed door te nemen met iemand anders, bijvoorbeeld een (levensloop)begeleider of coach. Een test werkt vaak door ‘mogelijkheden uit te sluiten’. Als je een (beroepskeuze) test maakt, zonder je onderliggende behoeftes goed in kaart te hebben gebracht kan dat tot tunnelvisie leiden. Bijvoorbeeld dat je door de uitkomst heel erg op één soort beroep gaat denken, terwijl alternatieven op werk zoals een opleiding, leer-werk stage of eigen onderneming in deze fase misschien wel beter aan je behoeften voldoen.

Op de website van [werkwebautisme](#) staan verschillende redenen genoemd om te willen werken en voorbeelden van welke veranderingen een baan met zich meebrengt. Op deze website kan je ook een [POP](#) (Persoonlijk Ontwikkel Profiel) aanmaken wat ondersteunt om de redenen in beeld te krijgen.

Terug naar startscherm

⚡ Ik heb geen motivatie om in actie te komen

Heb je écht geen motivatie?

Het kan moeilijk te achterhalen zijn 'waarom' het niet lukt om in actie te komen, bijvoorbeeld om te solliciteren of uitkering aan te vragen. De oorzaak is lang niet altijd een gebrek aan motivatie.

- De oorzaak kan zijn dat je [niet weet wat je wilt, of niet weet waar te beginnen](#), terwijl je wel een intrinsieke motivatie voelt zoals (meer) geld verdienen of de behoefte om je te ontwikkelen.
- De oorzaak kan ook zijn dat je niet concreet genoeg weet wat je wilt. Of dat je denkt dat je iets wilt maar dat het eigenlijk niet overeenkomt met je motivatie. In dat geval kun je [je je behoefte checken of aanscherpen](#).
- Het kan ook zijn dat je op het moment echt geen motivatie hebt. Dat hoeft ook niet verkeerd te zijn. De huidige situatie levert je dan waarschijnlijk, al dan niet bewust, iets op. Dat kan bijvoorbeeld tijd om tot je zelf te komen zijn of rust zijn. Als je je hier niet bewust van bent, kan het gebeuren dat je onnodig veel tijd en energie steekt in acties die je eigenlijk niet wilt.

Als je het gebrek aan motivatie erkent en accepteert, ontstaat er meer tijd om te werken aan waar je wél gemotiveerd voor bent (bijvoorbeeld het creëren van meer rust). De motivatie om bijvoorbeeld te solliciteren of een uitkering aan te vragen, komt waarschijnlijk vanzelf terug als je meer rust in je leven hebt gecreëerd.

Wat kun je doen om je motivatie te onderzoeken?

Het onderzoeken van je motivatie kun je het beste samen met iemand anders doen. Zo voorkom je "blinde vlekken". Hierbij is vooral een duidelijke vraagstelling van belang. Met een brede vraagstelling houd je ruimte om er achter te komen dat je motivatie misschien anders ligt dan je nu denkt (misschien vind je sociale contacten nu even veel belangrijker dan een ruimer inkomen). Zo voorkom je tunnelvisie. Een voorbeeld van een duidelijke maar brede vraagstelling voor het onderzoeken van je motivatie is: "Wat vind ik op dit moment in mijn leven belangrijk?"

Je motivatie op dergelijke manier onderzoeken is een vraag om coaching. Dit betekent dat het antwoord al in jou zit. De persoon die jou helpt doet dit niet door middel van therapie of door dingen voor jou te regelen, maar zet jou vooral aan het denken. [Allelei personen](#) kunnen jou op een coachende manier helpen. Bijvoorbeeld je (levensloop)begeleider, een professionele coach, of een naaste die een coachende rol aanneemt.

Het kan zijn dat je er in een coachingstraject achter komt dat je wél intrinsieke motivatie hebt, voor bijvoorbeeld solliciteren of een uitkering aanvragen, maar dat je je er niet bewust van bent. Dit is iets wat, ook bij mensen met autisme, vaak voorkomt. De oorzaak kunnen negatieve overtuigingen of faalangst zijn waardoor je weinig aandacht voor positieve gevoelens (en dus ook niet voor je motivatie) hebt. In dat geval kan het helpen om aan je [zelfvertrouwen en zelfbeeld](#) te werken, waardoor je je meer bewust wordt van de motivaties die je hebt.



Wie kan mij helpen in dit proces?

Waarom is het belangrijk anderen te betrekken?

Inkomen, dagbesteding en werk worden door veel mensen als grote en belangrijke onderwerpen in het leven ervaren. Bovendien zijn zaken als een studierichting kiezen, solliciteren of een uitkering aanvragen, geen zaken die je iedere dag doet. Veel mensen, met of zonder diagnose, hebben daarom op dit gebied een steuntje in de rug van iemand anders nodig. Zo kun je bijvoorbeeld steun krijgen bij:

- Het onderzoeken van je motivatie: wat vind je écht belangrijk?"
- Meegaan naar gesprekken bij het UWV of de gemeente
- Je helpen om de stap van denken naar doen te zetten, als je maar niet weet wat je wilt.
- Het opdoen van kennis of vaardigheden
- Om praktische zaken voor je te regelen
- Je helpen om meer zelfvertrouwen op te bouwen, door je te begeleiden in het opdoen van succeservaringen
- Je te helpen om meer rust of balans te vinden

Wie kunnen je helpen?

- **(Levensloop)begeleider:** op meerdere levensgebieden; zowel door praktische ondersteuning, als door ondersteuning op gebied van motivatie, zelfvertrouwen, zelfinzicht... Kan vaak ook in de thuissituatie ondersteunen.

Als je geen (levensloop)begeleider hebt, kun je ook zelf een begeleider zoeken. In veel gevallen kan deze door de gemeente betaald worden als je een diagnose autisme hebt. Je kunt dan gebruik maken van een organisatie die door je gemeente is gecontracteerd. Je kunt vaak ook een PGB (budget) aanvragen, waarmee je zelf een begeleider in kunt huren. Meer informatie [over PGB's vind je hier](#). Als je een PGB hebt kun bijvoorbeeld zoeken naar begeleiders op [Nationale Hulpguids](#), of [Autisme Vriendelijke Coaches](#).

- **Belangrijke naasten:** ook een ouder, partner of andere naasten kan jou natuurlijk helpen in een coachende of begeleidende rol. Verwijs een naaste voor algemene informatie over autisme bijvoorbeeld naar de [Nederlandse Vereniging voor Autisme](#). Soms kan je naaste hier ook een vergoeding voor krijgen vanuit een PGB. Meer informatie hierover vind je hier op de site van [PerSaldo](#).
- **Een jobcoach:** voor professionele ondersteuning bij het vinden, veranderen of behouden van werk
- **Professionele hulpverlener:** op gebied van psychische hulp kun je terecht in de ggz, bijvoorbeeld bij een polikliniek die behandeling biedt bij autisme. Hier kun je vaak ook psycho-educatie (hulp om jouw diagnose te begrijpen en te leren omgaan met jouw uitdagingen), sociale vaardigheidstraining en mindfulness volgen. Dit kan je indirect helpen in je zoektocht naar werk/dagbesteding/inkomen. Ook kun je hier soms praktische begeleiding richting werk of uitkering krijgen van bijvoorbeeld een maatschappelijk werker. Voor een verwijzing ga je naar je huisarts
- **De autisme ambassade** kan jou of je werkgever inspireren ten aanzien van werken met autisme. Bekijk de [filmpjes](#) van ambassadeurs. Als je al 3 jaar bij dezelfde werkgever werkt kun je ook zelf de training volgen om ambassadeur te worden. Autisme ambassadeurs zijn géén hulpverleners en richten zich in de eerste plaats op werknemers in hun eigen organisatie. Wil je in contact komen met een autisme ambassadeur? Neem dan contact op [per mail](#).



Wat is de participatiewet / de banenafspraken?

Wat is de participatiewet?

Vanaf 2015 is de participatiewet in werking getreden. Het doel is om mensen met een arbeidsbeperking aan het werk te krijgen. Uitgebreide informatie vind je [hier](#). Tegelijk met de Participatiewet is ook de Wet banenafspraken gemaakt. De centrale doelstelling van de banenafspraken is het creëren van 125.000 nieuwe banen, ten opzichte van begin 2013 voor mensen met een arbeidsbeperking. Hiervan moet het bedrijfsleven 100.000 banen realiseren in 2026, en de overheid de overige 25.000, in 2024.

Wanneer kan je in aanmerking komen voor een baan binnen de participatiewet?

Iedereen die kan werken maar extra ondersteuning nodig heeft om aan het werk te komen of aan het werk te blijven, valt onder de participatiewet. De Gemeenten bepalen op basis van maatwerk of en voor welke vorm van ondersteuning je in aanmerking komt.

Waar kan je naar toe als je een baan wil binnen de participatiewet?

Om in aanmerking te komen voor een baan binnen de participatiewet of een bijbehorende regeling ga je naar de gemeente waar je woont (en staat ingeschreven). Hiervoor heb je wel een indicatie banenafspraken nodig welke je kan aanvragen bij het UWV met [het formulier Aanvraag Beoordeling Arbeidsvermogen](#).

Nu regelen (beoordeling
arbeidsvermogen aanvragen t.b.v
indicatie banenafspraken)

Terug naar startscherm

UWV of Gemeente?

Voor verschillende vormen van ondersteuning kan je terecht bij de Gemeente of bij het UWV.

Naar het UWV:

Op de site van het UWV kan je eerst uitzoeken óf en voor welke ondersteuning je in aanmerking kunt komen door de [advieswijzer](#) te gebruiken. Of en voor welke vorm van ondersteuning je in aanmerking kan komen wordt bepaald door het UWV. Zie deze korte animatie [video](#) voor meer informatie over de 3 soorten ondersteuning. Wil je in aanmerking komen voor extra ondersteuning moet je een beoordeling arbeidsvermogen aanvragen door middel van het formulier [Aanvraag Beoordeling Arbeidsvermogen](#). Op basis van het ingevulde formulier bepaalt het UWV of je een [Indicatie Banenafpraak](#) krijgt. Dit is een verklaring die je krijgt als je door een ziekte of handicap niet het minimum loon kunt verdienen.

Wat voor regelingen biedt het UWV

- Re-integratietraject bij ziekte als je geen Indicatie Banenafpraak hebt
- Jobcoach als je een uitkering van het UWV ontvangt en geen Indicatie Banenafpraak hebt
- Wajonguitkering
- Loondispensatie voor werkgevers die werk bieden aan mensen met een Wajonguitkering. Meer info vind je [hier](#).
- No-riskpolis: werkgevers zijn verplicht werknemers bij ziekte hun loon een bepaalde periode door te betalen. Zij kunnen daarom huiverig zijn om mensen met een beperking in dienst te nemen. De no-risk polis neemt deze drempel weg omdat het UWV het salaris betaalt tijdens ziekte. Een no-risk polis is geregeld voor werknemers die in het doelgroepenregister staan. Meer info vind je [hier](#)

Naar de Gemeente:

Voor hulp bij het indienen van de Aanvraag Beoordeling Arbeidsvermogen

- Voor het aanvragen van ondersteuning, voorzieningen en regelingen indien
 - je een Indicatie Banenafpraak hebt en in het doelgroepenregister bent opgenomen
 - je geen Wajonguitkering hebt

Wat voor regelingen bieden de Gemeenten?

Elke Gemeente bepaalt zelf welke hulp zij aanbieden en hebben een eigen pakket regelingen. Zij kunnen bijv. zorgen voor:

- [Aanpassing van je werkplek](#). Stel dat je voorzieningen nodig hebt om je werk goed te kunnen doen. Dan kan je werkgever hiervoor een vergoeding aanvragen bij de gemeente. Het kan gaan om niet-meeneembare voorzieningen zoals bijv. een traplift of deuren die vanzelf open gaan. En het kan gaan om meeneembare voorzieningen zoals bijv. een aangepast scherm voor slechtzienden, een bureaustoel etc.
- Een [jobcoach](#) die je helpt met inwerken en je kan begeleiden op de werkvloer. Als je geen uitkering ontvangt van het UWV kan je deze aanvragen bij je Gemeente.
- Een [loonkostensubsidie](#) die je werkgever kan aanvragen als je minder dan het minimum loon per uur kan verdienen. Deze subsidie vergoed het verschil tussen jouw loon en het minimum loon aan de werkgever, zodat de werkgever jou het minimum loon kan betalen.
- [Beschut werk](#) wanneer je intensieve begeleiding en intensieve aanpassingen op je werk nodig hebt. De indicatie hiervoor kan je zelf bij het UWV aanvragen, maar de gemeente kan dit ook voor je doen. Als je de indicatie hebt moet de gemeente ervoor zorgen dat je een geschikte werkplek krijgt.
- [Dagbesteding](#) vanuit WMO en [vrijwilligerswerk](#)
- Een [proefplaatsing](#)
- Etc.

Nu uitzoeken (advieswijzer
UWV invullen)

Nu contact (contact
opnemen met je gemeente)

Terug naar startscherm



Het doelgroepenregister / indicatie banenafspraken

Wat is het doelgroepenregister / indicatie banenafspraken?

In het doelgroepenregister van het UWV staan alle mensen met een arbeidsbeperking die wel kunnen werken, maar niet zelfstandig het minimum loon kunnen verdienen.

Onder een arbeidsbeperking vallen de mensen:

- die moeite hebben met het vinden of houden van het werk. Zij kunnen door hun ziekte of handicap niet het minimumloon verdienen;
- meer ondersteuning nodig hebben die een werkgever hun niet kunnen bieden;
- die helemaal niet meer kunnen werken.

Het doelgroepenregister is bedoeld om mensen met een arbeidsbeperking meer kansen te bieden op de arbeidsmarkt. Als de werkgever iemand aanneemt die in het doelgroepenregister staat heeft hij verschillende (financiële) voordelen zoals: Loonkostenvoordeel, vergoeding aanpassing werkplek, no- riskpolis, mobiliteitsbonus en jij kan gebruik maken van diverse voorzieningen zoals bijv. een jobcoach.

Hoe kom je in het doelgroepenregister?

Of en voor welke vorm van ondersteuning je in aanmerking kan komen wordt bepaald door het UWV. Zie deze korte animatie [video](#) voor meer informatie over de 3 soorten ondersteuning. Om uit te zoeken waar jij voor in aanmerking komt, kan je de [advieswijzer](#) bij het UWV gebruiken. Om in aanmerking te komen voor extra ondersteuning moet je een beoordeling arbeidsvermogen aanvragen door middel van het formulier [Aanvraag Beoordeling Arbeidsvermogen](#). Op basis van het ingevulde formulier bepaalt het UWV of je een [Indicatie Banenafspraken](#) krijgt. Dit is een verklaring die je krijgt als je door een ziekte of handicap niet het minimum loon kunt verdienen.

Nu regelen (uitzoeken of je in aanmerking komt)

Nu regelen (beoordeling arbeidsvermogen aanvragen bij UWV)

Terug naar startscherm

Wajong aanvragen

Wat is het?

Sinds 1 januari 2015 kun je alleen nog een Wajong-uitkering krijgen als je nu én in de toekomst niet kunt werken, of alleen begeleid, door een ziekte of handicap. Tijdens Wajong 2010 en oude Wajong kun je hulp van UWV krijgen bij het vinden en behouden van werk. Afhankelijk van het moment van aanvraag, zijn er verschillende regelingen waar je binnen kunt vallen:

[Wajong 2015](#)

[Wajong 2010](#)

[Oude Wajong](#)

Veel informatie over en ervaringen met de Wajong kun je vinden op het [Wajong forum](#) van het UWV.

Waar kan je een Wajong uitkering aanvragen?

Wil je onderzoeken of je in aanmerking komt? Dan kun je bij het UWV een [Beoordeling arbeidsvermogen aanvragen](#).

Wat zijn de voordelen?

Afhankelijk van je persoonlijke situatie en de mate waarin je kunt werken (in de oude regelingen) ontvang je een uitkering tot max. 70% of 75% van het minimumloon. [Hier](#) zie je precies hoe het zit als je gaat werken naast je uitkering in een oude regeling.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Over Wajonguitkering is vaak veel gedoe. De regels veranderen regelmatig. Ook worden er relatief veel bezwaar- en beroepsprocedures aangevraagd waarin beslissingen van het UWV tegen gesproken worden. Heb je een Wajong uitkering of kom je er voor in aanmerking? Dan kan de vakbond, [FNV Wajong](#), je verder helpen met informatie en bijvoorbeeld juridisch advies.

In de nieuwe Wajong, Wajong 2015, kom je alleen als het UWV bepaalt dat je nu én in de toekomst niet, of alleen begeleid, kunt werken. Dit blijkt vaak erg moeilijk te beoordelen. Vaak verandert je arbeidsvermogen in de loop van je leven. Als je deze uitkering krijgt, en je wilt later toch werken of ondersteuning krijgen in het vinden van werk, dan moet je eerst bezwaar maken tegen je uitkeringsbeslissing. Binnen deze uitkering kun je dus géén gebruik maken van begeleiding naar werk door het

**Nu regelen (beoordeling
arbeidsvermogen aanvragen bij UWV)**

Terug naar startscherm

Terug naar uitkering aanvragen

Bijstand aanvragen

Wat is het?

Als je zelf niet in staat bent om eigen inkomsten te verkrijgen, of als je inkomsten niet hoger zijn dan het [sociaal minimum](#) en je komt niet in aanmerking voor een andere uitkering, kan je in aanmerking komen voor een bijstandsuitkering. Deze korte [video](#) van rijksoverheid geeft een uitleg op hoofdlijnen. Er zijn voorwaarden waaraan je moet voldoen om voor een bijstandsuitkering in aanmerking te komen. Deze vindt je [hier](#).

Waar kan je een bijstandsuitkering aanvragen?

Voordat je een bijstandsuitkering kan aanvragen, moet je je eerst inschrijven als werkzoekende bij het UWV. Informatie en stappen die je hiervoor moet doorlopen vind je via deze [link](#) op de website van werk.nl.

In sommige gemeentes kun je ook gelijktijdig een bijstandsuitkering ontvangen én starten met ondernemen. Dat kan binnen de [Bijzondere Bijstand voor Zelfstandigen \(BBZ\)](#). Je geniet dan van de zekerheid van de uitkering, terwijl je tegelijkertijd ook geld kan verdienen als ondernemer. Maandelijks wordt je uitkering dan verrekend met je inkomsten.

Wat zijn de voordelen?

Als je helemaal geen inkomen hebt, kan je met een bijstandsuitkering toch maandelijks een vast geldbedrag ontvangen om zelfstandig in je levensonderhoud te voorzien.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Je bent verplicht om een tegenprestatie naar vermogen uit te voeren als de gemeente dat van je vraagt. Bij een tegenprestatie gaat het om onbetaalde en voor de samenleving nuttige activiteiten. De activiteiten hoeven niet bij te dragen aan je re-integratie. Weiger je een tegenprestatie? Dan kan uw gemeente je bijstandsuitkering verlagen. [Hier](#) vind je meer informatie over de tegenprestatie. Het kan zijn dat de gemeente je "verplicht" tot bepaalde activiteiten die niet ondersteunend zijn aan het vinden van passend werk of een passende dagbesteding maar die je wel veel energie kosten. Energie die ten koste gaat van acties die je kan ondernemen om wel een passende baan of dagbesteding te vinden. Probeer hierover dus goede afspraken te maken met je Gemeente.

Nu regelen (bijstandsuitkering aanvragen)

Terug naar startscherm

Terug naar uitkering aanvragen

WW (Werkloosheidswet) aanvragen

Wat is het?

Je komt in aanmerking voor een WW (Werkloosheidswet) uitkering als je recent je baan bent kwijt geraakt. [Meer informatie](#) vind je op de site van het UWV.

Waar kan je een Wajong uitkering aanvragen?

Een WW uitkering kun je aanvragen vanaf één week voordat je werkloos wordt [aanvragen bij het UWV](#).

Wat zijn de voordelen?

Als je de hoogte van je WW wilt berekenen kun je deze [rekenhulp](#) van het UWV gebruiken.

Je loon van de periode van 12 maanden voordat je werkloos werd, bepaalt de hoogte van je WW-uitkering. In de eerste 2 maanden is je uitkering 75% van dat loon. De volgende maanden ontvang je 70%. Verdien je meer dan 87,5 % van het WW-maandloon? Dan stopt de WW-uitkering.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Als je een WW uitkering hebt, heb je onder andere een sollicitatieplicht. Meer informatie daarover vindt je [hier](#). Ook geldt de verplichting dat je passend werk moet accepteren. Wat jou passend lijkt, kan echter verschillen van wat het UWV passend vindt. Als je een diagnose autisme hebt, kan het zijn dat je vrij specifieke eisen stelt aan een baan. Bijvoorbeeld qua werkplek en belastbaarheid. Het kan dan nuttig zijn om je contactpersoon van het UWV goed te informeren over wat autisme voor jou inhoudt. Bekijk ter inspiratie bijvoorbeeld [dit filmpje](#) over openheid. Ook vinden mensen het vaak waardevol om [iemand](#) mee te nemen naar je gesprekken met deze persoon. De ervaring leert dat contactpersonen bij het UWV of gemeente vaak een beter beeld krijgen van jou belastbaarheid en eigenschappen, als niet alleen jij maar ook iemand die jou goed kent mee gaat.

Nu regelen (WW aanvragen)

Terug naar startscherm

Terug naar uitkering aanvragen

WIA (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen) aanvragen

Wat is het?

De WIA is sinds 2005 de opvolger van de WAO. Je komt in aanmerking voor een WIA uitkering als je bijna 2 jaar ziek bent, daardoor minder kunt werken en minder verdient als daarvoor. Er zijn 2 soorten WIA-uitkeringen: de WGA-uitkering (Werkhervatting gedeeltelijk arbeidsongeschikten) en de IVA-uitkering (Inkomensvoorziening volledig duurzaam arbeidsongeschikten). De IVA kun je krijgen als je niet of bijna niet meer kunt werken. De WGA als je nu of in de toekomst nog wel (deels) kunt werken.

Waar kan je een WIA uitkering aanvragen?

Een WIA uitkering kun je aanvragen op de [website van het UWV](#).

Wat zijn de voordelen?

Tijdens een WGA uitkering kun je van het UWV ondersteuning krijgen om te [reïntegreren](#). Ook kan een werkgever financiële voordelen hebben als hij je aanneemt. Zo kun je bijvoorbeeld gebruikmaken van proefplaatsing, loonkostenvoordeel, ook kunnen de loonkosten lager zijn voor de werkgever door de no-risk polis.

Het UWV kan ook [ondersteuning](#) bieden bij het starten van een onderneming vanuit de WIA.

De hoogte van je uitkering is onder andere afhankelijk van het [sv-loon](#) (sociale verzekeringsloon) dat je verdiende in het jaar voordat je ziek. Ook is het bij de WGA afhankelijk van hoeveel je nog werkt en kan werken. Bij de IVA is de uitkering een vast percentage van wat je eerder verdiende en wisselt niet.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Zowel bij de WGA als bij de IVA horen een aantal verplichtingen. Zo moet je bijvoorbeeld alle wijzigingen in je situatie binnen een bepaalde termijn doorgeven. Sommige mensen ervaren deze verplichtingen als belastend.

Bij de WGA hoort ook een reïntegratieplicht, bij de IVA niet. Dit betekent ook dat je in de IVA géén gebruik kunt maken van de reïntegratiemiddelen van het UWV.

Nu regelen (WIA uitkering aanvragen)

Terug naar startscherm

Terug naar uitkering aanvragen

WAO (Wet op arbeidsongeschiktheidsverzekering) aanvragen

Wat is het?

De WAO-uitkering was tot eind 2005 de voorloper van de WIA. Als je niet eerder een WAO uitkering hebt ontvangen maar wel langer dan 2 jaar ziek bent, kun je een [WIA uitkering](#) aanvragen. [Meer informatie](#) vindt je op de site van het UWV

Waar kan je een WAO uitkering aanvragen?

Kreeg je wel eerder een WAO, maar is deze gestopt, dan kun je in sommige gevallen de [WAO opnieuw aanvragen](#).

Wat zijn de voordelen?

Tijdens een WAO uitkering kun je van het UWV ondersteuning krijgen om te [reïntegreren](#). Ook kan een werkgever financiële voordelen hebben als hij je aanneemt. Zo kun je bijvoorbeeld gebruikmaken van proefplaatsing, loonkostenvoordeel, ook kunnen de loonkosten lager zijn voor de werkgever door de no-risk polis. Ook kan je werkgever subsidie krijgen voor aanpassingen op de werkplek.

Het UWV kan ook [ondersteuning](#) bieden bij het starten van een onderneming vanuit de WIA.

De hoogte van je WAO-uitkering hangt af van de WAO-periode waar je in zit. De eerste WAO-periode duurt maximaal 6 jaar. Daarna gaat de tweede periode in. Je WAO-uitkering wordt in de tweede periode lager. U houdt uw WAO-uitkering als uw situatie niet verandert. De WAO stopt als u uw AOW-leeftijd heeft bereikt.

Voor een WIA-uitkering moet iemand 35% arbeidsongeschikt zijn. Voor de WAO is de grens 15%.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Zowel bij de WGA als bij de IVA horen een aantal verplichtingen. Zo moet je bijvoorbeeld alle wijzigingen in je situatie binnen een bepaalde termijn doorgeven. Sommige mensen ervaren deze verplichtingen als belastend.

**Nu regelen (WAO uitkering
opnieuw aanvragen)**

Terug naar startscherm

Terug naar uitkering aanvragen

ZW (Ziektewet uitkering) aanvragen

Wat is het?

Een uitkering voor de eerste 2 jaar (104 weken) als je ziek wordt en niet in loondienst bent. Ben je wel in loondienst, dan betaald in principe je werkgever je loon door. In een [aantal situaties](#) kun je ook een ziektewet-uitkering krijgen in loondienst. [Hier](#) kun je kijken of je in aanmerking komt voor een ZW-uitkering.

Ben je na 1 jaar ziekte minder dan 35% arbeidsongeschikt? Dan stopt de Ziektewet-uitkering een maand nadat u een jaar (52 weken) ziek bent geweest. Je kunt dan een [WIA uitkering](#) aanvragen. De ziektewet stopt in andere gevallen na 2 jaar. Ben je dan nog steeds ziek, dan kun je een [WIA uitkering](#) aanvragen.

'Ziek' zijn is een breed begrip. Ook een burn-out, stressgerelateerde klachten of andere klachten die direct of indirect te maken met autisme kunnen hier onder vallen, als je hierdoor niet of minder kunt werken.

Meer informatie over de ZW vindt je op de [site van het UWV](#).

Waar kan je een ZW uitkering aanvragen?

Een ziektewet uitkering ontvang je van het UWV. Hiervoor is het nodig dat je je eerst ziek meldt. [Hier](#) kun je vinden of, hoe en bij wie je je ziek moet melden.

Wat zijn de voordelen?

De Ziektewet-uitkering is meestal 70% van je loon. Er geldt in aanvang geen sollicitatieplicht als je op het moment van ziek worden geen werk hebt. Ongeveer 8 weken nadat je ziek bent geworden wordt er een plan van aanpak gemaakt. Dit doe je met een de arbeidsdeskundige, de re-integratiebegeleider of de arts van UWV.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Het UWV en/of werkgever kan betwisten dat je klachten voortkomen uit 'medische ongeschiktheid'. Als je bijvoorbeeld een ontslagregeling en WW accepteert, in plaats van in dienst blijven en/of een ZW uitkering, kan achteraf gesteld worden dat je wél kon werken. Het kan daardoor gebeuren dat je vervolgens géén recht op WIA meer hebt, terwijl je ook buiten de Wajong regeling valt.

Nu regelen (je ziek melden)

Terug naar startscherm

Terug naar uitkering aanvragen

IOW, IOAW, IOAZ aanvragen

Wat is het?

De IOW, IOAW, en de IOAZ zijn uitkeringen die voor een specifieke groep oudere werklozen het inkomen aanvullen tot bijstandsniveau. Deze kun je dan krijgen na je [WW](#)- of loongerelateerde [WGA-uitkering](#).

De IOW (Wet inkomensvoorziening oudere werklozen)

Voor als je de AOW-leeftijd nog niet bereikt hebt, maar wel 60 jaar of ouder bent. [Meer informatie](#).

De IOAW (Wet inkomensvoorziening oudere en gedeeltelijk arbeidsongeschikte werkloze werknemers)

Voor als je de AOW-leeftijd nog niet bereikt hebt, geboren bent vóór 1 januari 1965 én 50 jaar of ouder was toen je werkloos werd. De IOAW is onder bepaalde voorwaarden ook bedoeld voor gedeeltelijk arbeidsongeschikte werklozen. Deze uitkering ontvang je niet van het UWV maar van de gemeente. [Meer informatie](#).

De IOAZ (Wet inkomensvoorziening oudere en gedeeltelijk arbeidsongeschikte gewezen zelfstandigen)

Voor als je 55 jaar of ouder bent, de AOW-leeftijd nog niet bereikt hebt en ex-zelfstandige bent die noodgedwongen je bedrijf of beroep moest beëindigen. De IOAZ is onder bepaalde voorwaarden ook bedoeld voor gedeeltelijk arbeidsongeschikte zelfstandigen. Deze uitkering ontvang je niet van het UWV maar van de gemeente. [Meer informatie](#).

Waar kan je een IOW, IOAW of IOAZ uitkering aanvragen?

Het verschilt per situatie hoe je een [IOW uitkering aanvraagt](#). Een IOAW uitkering vraag je [hier](#) aan. Voor een IOAZ uitkering moet je [contact opnemen met de gemeente waar je woont](#).

Wat zijn de voordelen?

In deze uitkeringen wordt je inkomen aangevuld tot bijstandsniveau, tot je pensioengerechtigde leeftijd.

Waar kan het mis gaan? Wat zijn de nadelen?

Tijdens deze uitkering heb je dezelfde plichten als tijdens een WW of WGA uitkering. Je moet bijvoorbeeld je inkomsten en wijzigingen in je situatie doorgeven.

Nu regelen (IOAW uitkering aanvragen)

Terug naar startscherm

Terug naar uitkering aanvragen