

Een sollicitatiegesprek met ADHD of autisme

Een checklist om je voor te bereiden

Er is geen verplichting om je diagnose te delen tijdens een sollicitatie. Deze checklist helpt je nadenken over wat wél en niet te delen is, en hoe je je sterke punten helder onder woorden brengt.

Vooraf overwegen

- ☐ Heb je concrete aanpassingen nodig die je makkelijker kunt vragen mét context?
- ☐ Voel je je prettiger als je het wel of juist niet benoemt? Beide is een geldige keuze
- ☐ Wat wil je zelf uit dit gesprek halen — niet alleen wat zij willen weten

Je sterke punten helder krijgen

- ☐ Welke situaties laten zien dat je goed kunt doorpakken of diep kunt focussen?
- ☐ Waarin ben je juist heel consequent, eerlijk of gedetailleerd?
- ☐ Noem concrete voorbeelden in plaats van algemene woorden als "gemotiveerd"

Als je aanpassingen wilt vragen

- ☐ Beschrijf de aanpassing concreet (bijv. "vragen liever schriftelijk vooraf")
- ☐ Leg uit wat het oplevert, niet alleen wat het "voorkomt"
- ☐ Een gesprek over "wat werkt voor mij" kan net zo goed werken als de diagnose zelf benoemen

Vragen die je zelf kunt stellen

- ☐ Hoe ziet een gemiddelde werkdag er in deze rol uit?
- ☐ Is er ruimte voor flexibele werktijden of een rustige werkplek?
- ☐ Hoe wordt feedback hier gegeven — mondeling, schriftelijk, beide?