



Frans Bak:

‘Leer je zwakte kennen en maak er je kracht van!’

Bij de zoveelste reorganisatie koos Frans Bak (57) ervoor om KPN te verlaten. Hij wilde ‘iets’ doen in de zorg. Tot hij ontdekte dat hij autisme had. Dat zette hem op een ander spoor. Vanuit de UWV begon hij een eigen bedrijf. Nu begeleidt hij als coach en ervaringsdeskundige mensen met autisme.

Frans Bak werkte 25 jaar bij KPN als ICT'er. ‘Ik bedacht diensten zoals tv en telefoon in 1 pakket. Die had KPN nodig om als bedrijf te overleven. Maar ongemerkt was ik zelf bezig met overleven! Het lag niet aan de vele reorganisaties, maar die onrust zat in mij. De komst van de kantoorruimte zorgde dat ik geen rust vond om te werken. Steeds was ik bezig dit te verbergen. Dat frustreerde. Ik kreeg een burn-out.’

Workshop via UWV

Frans koos ervoor om weg te gaan bij KPN. ‘Dat voelde als een bevrijding. Eindelijk had ik rust. UWV stimuleerde mij om te netwerken. Een man met wie ik een netwerkgesprek had, vertelde dat hij autisme had. Ik was direct geïnteresseerd, maar wist niet waarom. Toch besloot ik vanuit mijn UWV-situatie een eigen adviesbureau te starten gericht op autisme. Ik volgde een opleiding tot autismecoach en nam deel aan de UWV-workshop Starten als Zelfstandige.’

Mijn zwakte bleek mijn kracht

Een opmerking van een studiegenoot schudde Frans wakker. ‘Hij was autist en herkende zich in mij. Pas toen ging ik gericht onderzoeken of ik zélf autisme heb. Ik las hoe sommige mensen hun autisme verbergen door zich sociaal wenselijk te gedragen. Dat was mijn verhaal! Zo ontdekte ik mijn eigen handleiding. Ik leerde mijn zwakte kennen en maakte er mijn kracht van. Als coach deel ik nu mijn kennis en ervaring met mensen die deze vorm van autisme ook verbergen. Ze herkennen zich in mijn verhaal en leren zo zichzelf ook beter kennen en met autisme om te gaan.’

Deel artikel: [in](#) [t](#) [f](#) Stuur door: [✉](#)

Print: [🖨](#)

Tips van Frans

1. DURF JE GEVOEL TE VOLGEN

'Ga op onderzoek uit. Verdiep je in dat wat je interesse heeft of wat je raakt. In mijn geval de onbekendheid met autisme en sociaal gedrag. De weg die je moet volgen, wordt vanzelf duidelijk.'

2. DEEL JE VERHAAL OP SOCIAL MEDIA

'Gebruik social media om je boodschap uit te dragen. Ik ben gaan bloggen over autisme en startte op Facebook het platform 'Ik ben autist'. Je naam wordt bekend. Als iemand googelt op 'autisme' en 'Frans Bak', krijgt die meerdere links naar [mijn werk](#).'

3. VRAAG HULP

Ik moest een bedrijfsplan schrijven, maar had geen idee hoe ik dat moest doen. Een adviseur van [UWV](#) kon mij hierbij helpen.