vanZelf AI

GRATIS STARTERPAKKET

Aan de slag met Claude

Voor zzp'ers en kleine ondernemers. In kleine stappen, zonder technische kennis — met templates om zelf in te vullen.

vanzelfai.nl · Slimme automatisering, zonder gedoe. · Versie 1.0 · oktober 2026

Inhoud

0 Zo gebruik je dit pakket

1 Eerste stappen met Claude

2 Veilig werken

3 Je eigen schrijfstijl

4 10 prompts voor zzp'ers

5 Mailhulp

6 Wat nu?

HOOFDSTUK 0

Zo gebruik je dit pakket

Fijn dat je dit pakket hebt gedownload. Het is gemaakt voor zzp'ers en kleine ondernemers die willen beginnen met AI, zonder technische kennis.

Wat je nodig hebt

- ✓ Een computer of telefoon met internet.
- ✓ Een e-mailadres.
- ✓ Ongeveer 15 minuten voor je eerste stap.

Hoe het werkt

Elk hoofdstuk heeft dezelfde opbouw:

1. Een korte uitleg.
2. Een voorbeeld uit de praktijk.
3. Een template om zelf in te vullen.

Je hoeft niet alles in één keer te doen. Heb je een kwartier? Doe dan één hoofdstuk.

Jouw route

Vandaag	Hoofdstuk 1 en 2 — eerste stappen en veilig werken
Deze week	Hoofdstuk 3 — je eigen schrijfstijl
Daarna	Hoofdstuk 4 en 5 — gebruiken in je dagelijkse werk

Afvinklijst

Mijn voortgang

- [ ] Hoofdstuk 1 — Eerste stappen met Claude
- [ ] Hoofdstuk 2 — Veilig werken
- [ ] Hoofdstuk 3 — Je eigen schrijfstijl
- [ ] Hoofdstuk 4 — 10 prompts voor zzp'ers
- [ ] Hoofdstuk 5 — Mailhulp
- [ ] Hoofdstuk 6 — Wat nu?

HOOFDSTUK 1

Eerste stappen met Claude

In dit hoofdstuk maak je een account aan en stel je je eerste goede vraag. Reken op ongeveer 15 minuten.

Wat is Claude?

Claude is een AI-assistent van het bedrijf Anthropic. Je typt een vraag of opdracht in gewone taal, en Claude antwoordt. Denk aan hulp bij een mail, een tekst voor je website, een offerte of het ordenen van je gedachten.

> **Goed om te weten:** Claude is een hulpmiddel, geen vervanger van jou. Jij blijft verantwoordelijk voor wat je verstuurt of publiceert. Lees antwoorden dus altijd even na.

Een account aanmaken

1. Ga naar https://claude.ai
2. Meld je aan met je e-mailadres.
3. Volg de stappen op het scherm.

Je kunt gratis beginnen. Voor dit pakket heb je geen betaald abonnement nodig.

Gratis of betaald?

	Gratis	Pro (betaald)
Kosten	€ 0	Prijs per maand in euro's — zie https://claude.com/pricing
Hoeveel je kunt gebruiken	Minder per sessie	Meer per sessie
Projecten	Ja, maximaal 5	Ja, met uitgebreidere projectkennis
Extra's	—	Voorrang als het druk is, nieuwe functies eerder, langere taken

Ons advies: begin gratis. Gebruik je Claude elke dag voor je werk en loop je vaak tegen de grens aan? Dan kan Pro de moeite waard zijn. Gecontroleerd op 26 oktober 2026; prijzen en functies veranderen regelmatig.

De 3 regels voor een goede vraag

1. **Wie ben je en wat is de situatie?**
   "Ik ben zelfstandig coach en heb vooral klanten uit de zorg."

2. **Wat moet Claude doen?**
   "Schrijf een korte mail waarin ik een afspraak bevestig."

3. **Hoe moet het eruitzien?**
   "Maximaal 5 zinnen, vriendelijk, met 'je' in plaats van 'u'."

VAGE VRAAG

Schrijf een mail.

GOEDE VRAAG

Ik ben zelfstandig coach en werk vooral met mensen uit de zorg. Schrijf een korte mail waarin ik de afspraak van donderdag 14:00 bevestig. Maximaal 5 zinnen, vriendelijk, en spreek de klant aan met "je".

Niet tevreden? Zeg gewoon wat je anders wilt: "Korter", "Minder formeel" of "Voeg een zin toe over parkeren".

Template **Mijn eerste goede vraag**

Ik ben `[WAT JE DOET]` en werk vooral voor/met `[JE KLANTEN]`.
Ik wil dat je `[WAT CLAUDE MOET DOEN]`.
Het moet `[LENGTE / TOON / VORM]`.

Vul in, kopieer en plak in Claude.

✔ **Klaar wanneer:** je een account hebt en één antwoord hebt gekregen dat je echt kunt gebruiken.

HOOFDSTUK 2

Veilig werken

AI is handig, maar alles wat je intypt deel je met een bedrijf. In dit hoofdstuk leer je wat je wel en niet deelt. Reken op ongeveer 10 minuten.

Waarom dit belangrijk is

Als zzp'er werk je vaak met gegevens van klanten. De privacywet (AVG) geldt ook voor jou: jij bent verantwoordelijk voor wat je met die gegevens doet. Plak je ze in een AI-tool, dan geef je ze door aan een ander bedrijf.

NIET DELEN

- Namen met adres, telefoon of geboortedatum van klanten
- Burgerservicenummers (BSN)
- Gezondheidsinformatie over iemand — die is extra gevoelig
- Wachtwoorden en inlogcodes
- Bankgegevens en rekeningnummers
- Vertrouwelijke contracten of afspraken

WEL PRIMA

- Algemene vragen over je vak of je bedrijf
- Je eigen teksten, zonder namen van anderen
- Voorbeelden die je zelf verzint
- Teksten voor je website of social media
- Een mail waarin je de naam vervangt door "klant A"

De truc: maak het anoniem

LIEVER NIET

Mevrouw Jansen (74) uit Utrecht heeft diabetes en wil haar afspraak verzetten…

BETER

Een cliënt wil haar afspraak verzetten naar volgende week. Schrijf een vriendelijk antwoord…

Claude heeft de naam, leeftijd of ziekte niet nodig om je te helpen. Vul die zelf in nadat je het antwoord hebt gekopieerd.

Kies zelf of Claude van je gesprekken mag leren

In de privacy-instellingen van Claude staat een schakelaar die **Model Improvement** heet. Daarmee kies je of je gesprekken gebruikt mogen worden om Claude te verbeteren.

1. Ga naar https://claude.ai/settings/data-privacy-controls
2. Zoek de schakelaar **Model Improvement**.
3. Kies wat bij jou past: aan of uit.

> **Goed om te weten:** gesprekken in een **incognitochat** worden niet gebruikt om Claude te verbeteren, ook niet als de schakelaar aan staat. Geef je een duimpje omhoog of omlaag? Dan wordt dat gesprek tot 5 jaar bewaard. Doe dat dus niet bij gesprekken met gevoelige informatie.

Controleer altijd wat Claude zegt

AI kan fouten maken en soms dingen verzinnen die overtuigend klinken. Controleer vooral cijfers, regels en wetten, prijzen en alles wat met gezondheid te maken heeft. Twijfel je? Zoek het na bij een officiële bron.

Template

Veiligheidscheck vóór je iets plakt

- [ ] Staan er namen of contactgegevens van anderen in? → vervang door "klant A"
- [ ] Staat er gezondheidsinformatie over iemand in? → haal weg
- [ ] Staan er wachtwoorden, BSN of bankgegevens in? → nooit plakken
- [ ] Is het vertrouwelijk (contract, afspraak)? → alleen de algemene vraag stellen
- [ ] Ga ik dit antwoord gebruiken voor een klant? → eerst zelf controleren

Print deze lijst of zet hem naast je scherm.

✔ **Klaar wanneer:** je je privacy-instelling hebt bekeken en weet wat je wel en niet deelt.

Dit hoofdstuk is geen juridisch advies. Werk je met veel persoonsgegevens, bijvoorbeeld in de zorg? Check dan de regels van je beroepsgroep. Bron: https://privacy.claude.com/en/articles/10023580-is-my-data-used-for-model-training (gecontroleerd 26 oktober 2026).

HOOFDSTUK 3

Je eigen schrijfstijl

Teksten van AI klinken vaak stijf of algemeen. In dit hoofdstuk leer je Claude schrijven zoals jij. Reken op ongeveer 20 minuten.

Stap 1 — Verzamel 3 eigen teksten

Zoek drie teksten die je zelf hebt geschreven en die je goed vindt. Bijvoorbeeld een mail aan een klant, een bericht op social media of een stukje van je website.

> **Let op:** haal eerst namen en gegevens van anderen weg (zie hoofdstuk 2).

Stap 2 — Laat Claude je stijl beschrijven

Plak je drie teksten in Claude, met deze vraag erboven:

```
Hieronder staan drie teksten die ik zelf heb geschreven. Beschrijf mijn schrijfstijl in maximaal 10 korte punten: hoe ik mensen aanspreek, mijn toon, hoe lang mijn zinnen zijn, woorden die ik vaak gebruik en hoe ik afsluit. Schrijf het zo dat je het later kunt gebruiken om teksten in mijn stijl te maken.
```

Lees de beschrijving kritisch. Klopt iets niet? Zeg het: "Ik gebruik nooit uitroeptekens" of "Ik ben juist informeler."

Stap 3 — Bewaar je stijl

Claude heeft een functie **Stijlen**. Daarmee bewaar je je schrijfstijl, zodat je hem met één klik kiest.

1. Klik in een chat op de knop voor stijl, naast de keuze van het model (in het Engels: *Choose style*).
2. Kies *Create & Edit Styles* en daarna *Create Custom Style*.
3. Kies *Add Writing Example* en plak je teksten, of kies *Describe style instead* en plak de beschrijving uit stap 2.
4. Klik op *Create style*.

Zie je deze optie niet? Geen probleem. Bewaar je ingevulde template hieronder en plak het aan het begin van een gesprek. Werk je met Projecten? Zet het dan in de instructies van je project.

Template

Mijn schrijfstijl

Ik spreek mensen aan met	[JE / U]
Mijn toon is	[BIJV. WARM, ZAKELIJK, LUCHTIG]
Mijn zinnen zijn	[KORT / GEMIDDELD / LANG]
Woorden die ik vaak gebruik	[...]
Woorden die ik nooit gebruik	[BIJV. "SYNERGIE", "ULTIEM"]
Emoji	[JA / NEE / ALLEEN OP SOCIALS]
Zo sluit ik af	[BIJV. "HARTELIJKE GROET, ..."]
Een zin die echt "ik" is	[...]

Gebruik: "Schrijf in mijn stijl:" + dit template + je opdracht.

✔ **Klaar wanneer:** Claude een korte tekst heeft geschreven waarvan je denkt: "Dit had ik zelf kunnen schrijven."

Bron: https://support.claude.com/en/articles/10185698-configuring-and-using-styles (gecontroleerd 26 oktober 2026). Namen van knoppen kunnen veranderen.

HOOFDSTUK 4

10 prompts voor zzp'ers

Een prompt is de opdracht die je aan Claude geeft. Hieronder vind je tien kant-en-klare prompts voor werk dat je als zzp'er vaak doet. Vul de blauwe stukken in, kopieer en plak.

Tip: zet je schrijfstijl uit hoofdstuk 3 erbij ("Schrijf in mijn stijl: ..."). Dan klinkt elke tekst meer als jij. En denk aan de veiligheidscheck uit hoofdstuk 2.

1 Een mail beantwoorden

Als je een mail hebt gekregen en niet weet hoe je moet beginnen.

```
Ik ben [WAT JE DOET]. Hieronder staat een mail die ik kreeg. Schrijf een vriendelijk antwoord waarin ik [WAT JE WILT ZEGGEN]. Maximaal [AANTAL] zinnen.

Mail: [PLAK HIER DE MAIL, ZONDER NAMEN]
```

2 Een offerte opstellen

Als je een prijsvoorstel moet maken voor een nieuwe opdracht.

```
Ik ben [WAT JE DOET]. Maak een duidelijke offerte voor [SOORT KLANT] voor [DE OPDRACHT]. Mijn prijs is [BEDRAG]. Zet erin: wat ik doe, wat niet, de planning en de betaaltermijn. Houd het kort en zakelijk.
```

3 Een bericht voor social media

Als je wilt laten zien wat je doet, maar niet weet wat je moet schrijven.

```
Schrijf een bericht voor [LINKEDIN / INSTAGRAM / FACEBOOK] over [ONDERWERP]. Mijn doelgroep is [JE KLANTEN]. Maximaal [AANTAL] zinnen, met één vraag aan de lezer aan het eind. Geef me drie versies.
```

4 Een lange tekst samenvatten

Als je een lang document, artikel of verslag snel wilt begrijpen.

Vat de tekst hieronder samen in [AANTAL] punten, in eenvoudige taal. Zet daaronder: wat betekent dit voor mij als [WAT JE DOET]?

Tekst: [PLAK HIER DE TEKST]

5 Je week plannen

Als je veel te doen hebt en niet weet waar je moet beginnen.

Dit moet ik deze week doen: [LIJST MET TAKEN]. Ik heb [AANTAL] uur beschikbaar, verdeeld over [DAGEN]. Maak een eenvoudige weekplanning. Zet de belangrijkste taken eerst en geef aan wat kan wachten.

6 Een tekst over jezelf

Voor je website, LinkedIn-profiel of een korte introductie.

Schrijf een korte tekst "Over mij" voor mijn [WEBSITE / LINKEDIN]. Dit doe ik: [WAT JE DOET]. Mijn achtergrond: [ERVARING]. Dit maakt mij anders: [WAT JOU UNIEK MAAKT]. Schrijf in de ik-vorm, warm en persoonlijk, maximaal 120 woorden.

7 Een lastige mail vriendelijk zeggen

Bijvoorbeeld een betalingsherinnering of een opdracht weigeren.

Ik moet een mail sturen over [HET LASTIGE ONDERWERP]. Ik wil duidelijk zijn, maar de relatie goed houden. Schrijf een vriendelijke, korte mail. Geef me een zachte en een iets stevigere versie.

8 Ideeën bedenken

Als je wilt brainstormen over een nieuwe dienst, actie of onderwerp.

Ik ben [WAT JE DOET] en werk voor [JE KLANTEN]. Bedenk 10 ideeën voor [WAAR JE IDEEËN VOOR WILT]. Zet bij elk idee in één zin waarom het werkt. Wees creatief, maar realistisch voor een klein bedrijf.

9 Een gesprek voorbereiden

Voor een kennismaking met een nieuwe klant of een belangrijk gesprek.

Ik heb een gesprek met `[SOORT PERSOON]` over `[ONDERWERP]`. Mijn doel is `[WAT JE WILT BEREIKEN]`. Geef me 8 goede vragen om te stellen en 3 dingen om op te letten.

10 Een tekst controleren

Voordat je iets belangrijks verstuurt of publiceert.

Controleer de tekst hieronder op spelling, grammatica en duidelijkheid. Laat eerst zien wat je hebt veranderd en waarom, en geef daarna de verbeterde tekst. Verander mijn toon niet.

Tekst: `[PLAK HIER JE TEKST]`

Template

Mijn eigen prompt

Maak je eigen favoriete prompt met de 3 regels uit hoofdstuk 1:

Wie ben ik en wat is de situatie?	`[...]`
Wat moet Claude doen?	`[...]`
Hoe moet het eruitzien?	`[...]`

Bewaar je beste prompts in een document, zodat je ze steeds opnieuw gebruikt.

✔ **Klaar wanneer:** je drie van deze prompts hebt uitgeprobeerd voor echt werk.

HOOFDSTUK 5

Mailhulp

Mail beantwoorden kost veel tijd. Met deze werkwijze laat je Claude een conceptantwoord schrijven in jouw stijl. Jij leest het na en verstuurt het zelf. Reken op ongeveer 5 minuten per mail.

> **Belangrijk:** Claude verstuurt niets. Jij blijft altijd degene die controleert en op verzenden drukt.

Zo werkt het in 4 stappen

1. **Kopieer de mail die je kreeg**
   Haal namen, adressen en andere gegevens weg (hoofdstuk 2).

2. **Plak hem in Claude met de mailhulp-prompt**
   Gebruik het template hieronder, met je schrijfstijl erbij.

3. **Lees en pas aan**
   Klopt alles? Vraag om aanpassingen: "Korter", "Noem ook de prijs".

4. **Kopieer naar je mailprogramma en verstuur zelf**
   Vul de echte naam weer in en check het nog één keer.

Voorbeeld

DE MAIL DIE JE KREEG

Hoi, ik zag je website. Kun je volgende week dinsdag een kennismakingsgesprek doen? En wat kost een traject van zes sessies? Groet, klant A

CONCEPT VAN CLAUDE

Hoi klant A, wat leuk dat je contact opneemt! Dinsdag komt goed uit: zullen we om 10:00 uur online afspreken? Een traject van zes sessies kost [BEDRAG]. In het gesprek vertel ik je graag hoe dat eruitziet. Hartelijke groet, [JE NAAM]

Fictief voorbeeld. Claude weet je prijs en agenda niet: die vul je zelf in.

Template **Mailhulp-prompt**

```
Je bent mijn mailassistent. Ik ben [WAT JE DOET].
Schrijf in mijn stijl: [PLAK JE SCHRIJFSTIJL UIT HOOFDSTUK 3]

Schrijf een conceptantwoord op de mail hieronder. Ik wil dit zeggen: [JOUW BOODSCHAP IN 1–2 ZINNEN].
Weet je iets niet zeker, zoals een prijs of datum? Zet dan [INVULLEN] in de tekst en verzin niets.

Mail: [PLAK HIER DE MAIL, ZONDER NAMEN]
```

Bewaar deze prompt, zodat je hem elke keer kunt gebruiken.

Nog makkelijker: maak er een project van

Met een **project** in Claude hoef je je stijl en instructies niet elke keer te plakken. Ook met een gratis account kun je projecten maken (maximaal 5).

1. Maak in Claude een nieuw project, bijvoorbeeld "Mijn mailhulp".
2. Zet in de instructies van het project: wat je doet, je schrijfstijl en de regel "Verzin niets; zet [INVULLEN] als je iets niet weet".
3. Open voortaan een gesprek in dit project en plak alleen de mail met je boodschap.

✔ **Klaar wanneer:** je één echte mail hebt beantwoord met hulp van Claude, en die zelf hebt gecontroleerd en verstuurd.

Bron over projecten: https://support.claude.com/en/articles/9517075-what-are-projects (gecontroleerd 26 oktober 2026).

HOOFDSTUK 6

Wat nu?

Je hebt de basis te pakken. Nu komt het belangrijkste: er een gewoonte van maken.

Wat je nu kunt

- ✓ Een goede vraag stellen aan Claude (hoofdstuk 1)
- ✓ Veilig werken met gegevens van klanten (hoofdstuk 2)
- ✓ Claude laten schrijven zoals jij (hoofdstuk 3)
- ✓ Tien soorten werk sneller doen (hoofdstuk 4)
- ✓ Mail beantwoorden met een conceptantwoord (hoofdstuk 5)

3 tips om het vol te houden

Elke dag Gebruik Claude voor één kleine taak, bijvoorbeeld een mail of een planning.

Elke week Bewaar je beste prompts en verbeter ze als iets beter kan.

Elke maand Kijk welke taak je nog vaak met de hand doet. Misschien kan Claude helpen.

Hulp nodig of verder leren?

Dit pakket is gemaakt door **Vanzelf AI**. Ik ben Fozia Hussain, oprichter van Vanzelf AI, met een achtergrond in de zorg en een master in Beleid & Management Gezondheidszorg. Ik help ondernemers om AI te gebruiken op een manier die werkt, uitgelegd in gewone taal.

- ✓ Meer gratis tips en templates: https://vanzelfai.nl
- ✓ Volg Vanzelf AI op Instagram: @vanzelfai
- ✓ Een vraag of hulp nodig? Mail naar info@vanzelfai.nl

Er komt ook een uitgebreide versie van dit pakket, voor als je meer wilt halen uit Claude.

Jouw mening

Wat vond je van dit pakket?

Ik maak dit pakket steeds beter. Laat je me weten wat je ervan vond? Mail je antwoord op deze drie vragen naar info@vanzelfai.nl:

- [ ] Wat was het nuttigste hoofdstuk?
- [ ] Waar liep je vast of wat was onduidelijk?
- [ ] Waar wil je nog meer over leren?

✔ **Klaar!** Gefeliciteerd, je hebt het starterpakket doorlopen.