



Checkliste für einen autismugerechten Arbeitsplatz

Jeder Mensch bringt ein ganz individuelles Kompetenz- und Leistungsprofil mit – so auch Menschen im Autismus-Spektrum. Dennoch können gewisse Stressoren minimiert oder gar ausgeräumt werden, indem folgende Punkte berücksichtigt werden. Von diesen Arbeitsbedingungen profitieren zudem nicht nur Menschen im Autismus-Spektrum, sondern auch Menschen, die nicht im Autismus-Spektrum sind.

Klare Aufträge und Anweisungen

Klarheit in Form von:

- konkreten Angaben zum gewünschten Resultat sowohl qualitativ als auch quantitativ.
- klarer zeitlicher Rahmen.

Anweisungen: gut strukturiert, logisch nachvollziehbar, nach Möglichkeit auch schriftlich. Vor allem in der Einarbeitungsphase von neuen Abläufen macht sich Geduld bei den Anweisungen langfristig bezahlt.

Strukturierte Vorgaben und Prozesse

Gut strukturierte, logisch aufgebaute Prozesse helfen, eine Routine zu entwickeln und können so Ressourcen schonend ausgeführt zu werden.

Pausen und Rückzugsmöglichkeiten

Menschen mit Autismus haben oft das Bedürfnis, Pausen alleine an einem ruhigen und reizarmen Ort zu verbringen. Anzahl und Dauer der benötigten Pausen sind sehr individuell. Dabei ist eine vorgängige Planung von Pausen sinnvoll, da oftmals die Ermüdung erst bemerkt wird, wenn der Organismus „Alarm schlägt“.

Arbeitsbedingungen, welche die Konzentration positiv beeinflussen

Ruhige, reizarme Arbeitsumgebung mit klaren Strukturen und eindeutigen Abläufen sind hilfreich. Ebenso hilfreich ist die Vermeidung von Unterbrechungen bis eine Aufgabe beendet ist.



Soziale Einbindung

Bei Betriebsausflügen oder grösseren Betriebsveranstaltungen, bei denen hohe Anforderungen an Kontakt- und Interaktionsfähigkeiten gestellt werden, sollten Mitarbeitende im Autismus-Spektrum die Möglichkeit haben, sich von der Teilnahme dispensieren zu lassen. Selbstverständlich können Team-Ausflüge auch schöne Erfahrungen sein und müssen individuell abgesprochen werden, ob eine Teilnahme sinnvoll ist oder nicht.

In kleineren Teams sind Autisten dankbar, wenn Teammitglieder als erste auf sie zukommen und Kontakt suchen, vor allem in der Einarbeitungsphase und bis ein gewisses Grundvertrauen aufgebaut werden konnte von Seiten des Menschen mit Autismus.

Tages- und Wochenpläne oder wiederkehrende Abläufe sind sehr hilfreiche Instrumente, die Arbeit sinnvoll zu strukturieren und vorhersehbar zu gestalten. Dies schafft Sicherheit und ermöglicht einen gewissen entspannten Umgang mit den Arbeitsaufträgen.

Konstruktives Feedback und wertschätzender Umgang

Autisten sind in der Regel dankbar für Hinweise zu sozial erwarteten Verhaltensweisen. Dabei ist zu bedenken, dass Menschen im Autismus-Spektrum gewisse soziale Erwartungen nicht aus der Situation erkennen können.

Autisten können sehr feinfühlig sein, was der zwischenmenschliche Umgang betrifft auch wenn sie nicht immer verstehen, wie ihr Verhalten auf andere wirken kann.

Arbeitsbedingungen sind immer so gut,

wie sie die Bedürfnisse der dort arbeitenden Menschen berücksichtigen.