

# Ich-Flyer

## Arbeitswelt

**Ein Tool für Personen im Autismus-Spektrum, um sich selbst in der Arbeitswelt besser zu verstehen**

Dieser Ich-Flyer dient der persönlichen Analyse und soll für den eigenen Bedarf genutzt werden. Er kann als eine Grundlage für ein Gespräch mit dem Arbeitgeber dienen.

Wir empfehlen, im Austausch mit dem Arbeitgeber das beigelegte Zusatzblatt zu nutzen.



autismus schweiz  
autisme suisse  
autismo svizzera

**Aussenstehende können Mühe haben, eine Person im Autismus-Spektrum (AS) zu verstehen. Dieser Flyer unterstützt dich dabei, dich selbst im Kontext Arbeit besser kennenzulernen. Er kann auch als eine Grundlage dienen, das Arbeitsumfeld darüber zu informieren, wo und wie sich Besonderheiten zeigen und welche Unterstützung es braucht. Deine Erkenntnisse aus dem Ich-Flyer kannst du auch in ein potentielles Bewerbungsschreiben einfließen lassen. So zeigst du auf, was du brauchst, um erfolgreich arbeiten zu können.**

Beim Ausfüllen des Flyers setzt du dich damit auseinander, welche Auswirkungen deine autistische Wahrnehmung auf verschiedene Bereiche des Arbeitsalltags hat. Unterschiedliche Gefühle, Erfahrungen und Ansichten können beim Ausfüllen auftreten. Es ist nicht nötig, den ganzen Flyer auf einmal auszufüllen und es kann auch nützlich sein, eine Vertrauensperson beim Ausfüllen der Informationen um Hilfe zu bitten oder den Ich-Flyer im Anschluss mit jemandem aus dem Umfeld zu besprechen.

Im Ich-Flyer verwenden wir den Begriff «Stress». Damit sind Situationen gemeint, in denen du dich überfordert fühlst, wenn du etwas nicht (mehr) verstehst und deshalb nicht das machen kannst, was du möchtest/solltest. Oder wenn du zum Beispiel blockiert oder erschöpft bist.

## **Wichtige Information zum Ausfüllen dieses Ich-Flyers:**

In **dunkelblau** steht jeweils eine Beschreibung des Themas. Sie soll dir helfen zu erkennen, in welche Richtung gedacht werden muss. Wir zählen nur einige Beispiele auf.

Im **helleren Blau** und in kursiver Schrift folgen konkrete Fragen. Du kannst Beispiele aus der Beschreibung wählen und/oder ergänzen, was auf dich zutrifft.

Bei den Fragen und Aussagen in **Grün** kannst du konkrete Hinweise und Tipps für dein Umfeld aufschreiben.

## Das ist der «Ich-Flyer Arbeitswelt» von:

---

### Allgemeine Informationen, die mein Umfeld wissen sollte – Besonderheiten, welche meine autistischen Verhaltensweisen verstärken.

#### Reizüberflutung

Viele Personen im AS nehmen Reize stärker wahr. Dadurch sind sie oft empfindlicher auf Lärm, Licht, Bewegungen, Geräusche, Gerüche und/oder Körperkontakte – es kann zu einer Reizüberflutung kommen.

Der Arbeitsweg, Pausen oder Situationen während der Arbeit können anstrengend sein. Menschen im AS können schneller müde/erschöpft sein.

#### Was löst bei dir im Arbeitskontext eine Überreizung aus?

---

---

---

---

#### Detailwahrnehmung

Vielleicht gehörst du zu den Personen im Autismus-Spektrum, die Details intensiv wahrnehmen? Hast du Mühe den Gesamtzusammenhang zu erfassen? Es kann herausfordernd sein, wenn man an einem Detail (z.B. an einem Wort, Geräusch, Geruch, Farbleck oder an einer Lichtreflexion) hängen bleibt.

In welchen Situationen merkst du, dass du an einem Detail hängen bleibst und es dir schwierig fällt den Gesamtzusammenhang zu erfassen?

Wie kommst du wieder ins Handeln?

---

---

---

**Dies unterstützt dich, in Situationen den Gesamtzusammenhang zu sehen.**

---

---

---

**Soziale Interaktion**

Dies können Schwierigkeiten beim Initiieren, Aufrechterhalten und Beenden von sozialen Interaktionen sein, ebenso beim Deuten von Mimik und Gestik. Es kann auch Schwierigkeiten geben sich an soziale Erwartungen zu halten.

**Welche Situationen im Kontakt mit anderen Personen sind für dich schwierig?**

---

---

---

**Was hilft dir in den Interaktionen mit anderen Menschen?**

---

---

**Woran merkst du, dass du dich im Kontakt mit anderen Personen sicher fühlst?**

---

---

**Abläufe und ritualisierte Handlungen / Veränderungen**

Zum Beispiel auf dem Arbeitsweg, am Arbeitsplatz, im Arbeitsablauf, in den Pausen etc. Wenn sich z.B. Gegenstände nicht mehr an ihrem gewohnten Platz befinden oder eine Anordnung geändert wird. Auch ein unangekündigter Besuch oder spontane Aufträge können herausfordernd sein.

**Welche Abläufe sollten für dich an jedem Arbeitstag möglichst gleich sein?**

---

---

---

**Was hilft dir, wenn plötzlich etwas anders ist, als du es gewohnt bist?**

---

---

---

**Alltägliche Situationen im Arbeitskontext**

Unerwartete Unterbrechungen, telefonieren müssen, eine offene Büroumgebung, unklare Arbeitsanweisungen, Meetings, Teamarbeit, Smalltalk, Pausen etc.

**Wo und/oder wann kann bei dir Stress in alltäglichen Situationen entstehen?**

---

---

---

**Wie kannst du dann unterstützt werden?**

---

---

---

**In diesen nicht alltäglichen Arbeitssituationen oder anderen Arbeitsformen kann auch Stress entstehen**

Zum Beispiel bei externen Sitzungen, externen Essen (am Mittag oder auch bei Anlässen), bei neuen Mitarbeitenden, bei unerwarteten Gästen oder bei zu wenig Autismus-Wissen.

**In welchen nicht alltäglichen Situationen erlebst du Stress?**

---

---

---

**Wie kannst du dann unterstützt werden?**

---

---

**«Outing» / Umgang mit möglicher Stigmatisierung aufgrund von «nicht-der-Norm-entsprechen» / «Sonderregelungen» usw.**

Im Arbeitsalltag ist die Frage des «Outings» eine, die je nach Person, Arbeitsteam und/oder Arbeitsumfeld sehr individuell betrachtet und beantwortet werden muss. Es gibt Gründe, die für eine Offenlegung der Autismus-Diagnose sprechen und solche, die dagegensprechen.

Gedanken, die du dir hier machst, können eine Grundlage dafür sein, ob oder was du kommunizieren willst, damit du im Arbeitsalltag möglichst optimal unterstützt wirst.

**Was denkst du zum «Outing» deiner Autismus-Diagnose?  
Was könnte sich positiv oder negativ verändern mit einem Outing?**

.....

.....

.....

.....

**Wie würdest du es kommunizieren wollen?**

.....

.....

.....

.....

**Wer und/oder was könnte dich unterstützen?**

.....

.....

.....

**Falls ich meine Diagnose kommunizieren will, ist mir Folgendes wichtig...**

.....

.....

.....

### **Strategien für herausfordernde Situationen**

Die meisten Menschen mit Autismus haben Strategien, die ihnen in herausfordernden Situationen helfen, Stress zu reduzieren. Zum Beispiel: schaukeln, Musik hören, sich mit einem Buch zurückziehen, Nüsse essen, sich unter eine Gewichtsdecke legen, ein Spiel auf dem Handy spielen oder kurz jemanden anrufen.

**So kann das Umfeld erkennen, dass mein Stresslevel zu hoch ist:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welches Vorgehen oder welche Dinge helfen dir, dich zu entspannen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wünsche an mein Arbeitsumfeld**

**Dies sind meine grössten Wünsche an mein Arbeitsumfeld:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**«Indem sie die besonderen Bedürfnisse autistischer Mitarbeitenden verstehen und berücksichtigen, können Arbeitgebende einen integrativeren, produktiveren und innovativeren Arbeitsplatz schaffen. Dieser Ansatz kommt nicht nur autistischen Menschen zugute, sondern verbessert auch die gesamte Unternehmenskultur, was zu mehr Erfolg und Zufriedenheit für alle Mitarbeitenden führt.»**

*(Prof. Dr. Tony Attwood, AU)*

Dieser Ich-Flyer entstand dank einer Crowdfunding-Aktion von Ursina, Alex und Francesca, in Zusammenarbeit mit Menschen im Autismus-Spektrum und mit Unterstützung der Rafisa Informatik GmbH/Stiftung Informatik für Autisten.



**autismus schweiz  
autisme suisse  
autismo svizzera**

Geschäftsstelle Zürich  
Riedhofstr. 354, CH-8049 Zürich  
+41 44 341 13 13, [www.autismus.ch](http://www.autismus.ch)

