

Was mein Arbeitsumfeld über mich wissen sollte...

Mein Name ist

Autismus in Kürze

Autismus ist eine Neurodiversität, die von Geburt an besteht. Die Diagnose heisst «Autismus-Spektrum-Störung (ASS)». Menschen im Autismus-Spektrum (AS) haben oft Schwierigkeiten und Herausforderungen in der Wahrnehmung, der Kommunikation und der sozialen Interaktion. Die Symptome können stark variieren und der Unterstützungsbedarf jeder einzelnen Person im AS ist unterschiedlich.

Autismus ist oft nicht sichtbar.

Weltweit geht man davon aus, dass 1 bis 3 % der Bevölkerung, im Autismus-Spektrum sind. Wichtig ist: «Kennst du eine autistische Person, kennst du genau EINE Autist:in!»



autismus schweiz
autisme suisse
autismo svizzera

Personen im AS haben viele Stärken

Häufig sind den Arbeitgebenden diese Stärken und der dadurch entstehende Gewinn nicht bewusst.

Folgende Stärken können gerade für SIE als Arbeitgebende besonders relevant sein:

- Detailorientierung und ausgeprägtes analytisches Denken, Perfektionismus
- Zuverlässigkeit und Effizienz, klare und ehrliche Kommunikation
- Kreatives und unkonventionelles Denken, Ideen «outside the box»
- grosses Engagement und hohe Ausdauer
- grosses Wissen und überdurchschnittliche Motivation in Spezialgebieten/ Interessen
- Loyalität, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit (Softskills)

Meine persönlichen, autismusspezifischen Stärken:

Folgende Besonderheiten können aufgrund des Autismus auch auftreten:

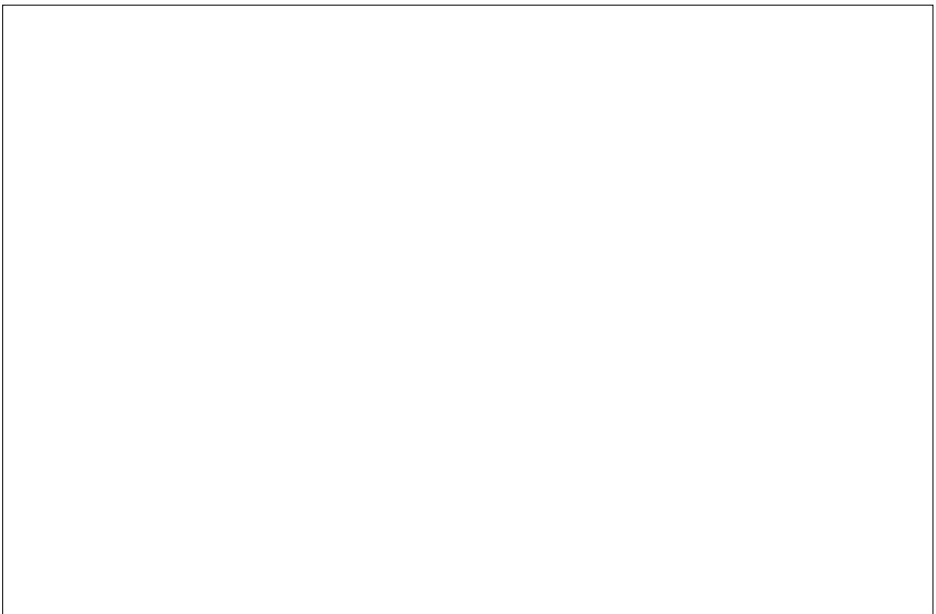
- Über- oder Unterempfindlichkeit auf Licht, Farben, Gerüche, Geräusche und Berührungen. Eine mögliche Folge kann sein: Reizüberflutung – Stress – eventuell Handlungsunfähigkeit
- Fehlender Blickkontakt in Konversationen, ungewöhnliche Gesten und Sprache
- Längere Verarbeitungszeit von Gehörtem, längere Reaktionszeit für Antworten oder für das Ausführen von Aufgaben/ Verlangtem
- Nehmen Aussagen wortwörtlich (Ironie, Sarkasmus, Doppeldeutigkeiten werden nicht verstanden), Veränderungen können Stress auslösen
- sich wiederholende Verhaltensweisen und spezielle Interessen

Unterstützung von Menschen im Autismus-Spektrum

Oft braucht es keine grossen Anpassungen, die getroffen werden müssen. Das Bewusstsein über die Bedürfnisse der autistischen Mitarbeitenden und die geeigneten Anpassungen können viel bewirken. Ausserdem kann Folgendes unterstützen:

- Klare und direkte Kommunikation, Vorhersehbarkeit, visuelle Unterstützung
- Arbeitsplatz: Ruhige, reizarme strukturierte Umgebung; Rückzugsmöglichkeiten
- Arbeitspensum genau überlegen (und: wie viel Erholungszeit wird gebraucht?)
- Arbeitsaufträge: Eine konkrete Ansprechperson, die Fragen beantworten kann; fixe Termine zur Klärung offener Punkte können unterstützen
- Hervorheben wichtiger Informationen, keine Überforderung mit Fragen
- Bei Blockaden: Anbieten von Lösungen, Abnahme von Entscheidungen
- Sich auf Personen im AS einlassen wollen, neugierig bleiben und alle notwendigen Fragen stellen
- Gegebenenfalls eine Autismus-Fachperson als Coach beiziehen oder involvieren

Diese Anpassungen ermöglichen mir, mein Potenzial voll einzubringen:



Und übrigens: Bei der Einstellung von Autist:innen geht es nicht nur darum, «Gutes zu tun» oder «Diversity und Inclusion» zu fördern, sondern auch darum, die Vielfalt des Teams zu vergrössern und die Vorteile einer vielfältigen Belegschaft zu nutzen.

«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)



autismus schweiz
autisme suisse
autismo svizzera

Geschäftsstelle Zürich
Riedhofstr. 354, CH-8049 Zürich
+41 44 341 13 13, www.autismus.ch

