

AFA Arbeitsgruppe Arbeitsleben

"Autismus Spektrum und Arbeitsleben"



FH Kärnten: AFA Projekt (2023)

Dieses Werk der FH Kärnten aus dem AFA Projekt (2023) ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution 4.0 International License CC BY-SA. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.de>

Autismus-Spektrum und Arbeitsleben

Der Weg in den Arbeitsmarkt ist für alle Menschen im Autismus-Spektrum (AS) eine große Herausforderung. Ca. 80 bis 90% aller Autist:innen sind von prekären Anstellungsverhältnissen betroffen oder leben in Arbeitslosigkeit.

Hier finden Sie eine Auflistung von typischen Herausforderungen, denen Autist:innen auf dem Weg ins Arbeitsleben begegnen sowie mögliche Strategien zum Erfolg. Autist:innen sind in jedem Berufsfeld anzutreffen. Neurodiversität, spezielle Wahrnehmung und oftmals fehlende Reizfilter können herausfordernd sein. Jede/r Autist:in ist anders. Es muss der Wille geben sein, eine passende Arbeit zu finden und zu behalten. Mögliche Orientierungsfragen (zu bearbeiten mit einer Vertrauensperson):

- Welche Fähigkeiten und Stärken bringe ich mit?
- Welche Berufszweige sind für mich geeignet?
- Möchte ich in Teil- oder in Vollzeit tätig sein?

Erste Hürde: Selbst aktiv werden und Kontakt aufnehmen

- Kontaktieren des [Arbeitsmarktservices \(AMS\)](#)
- Kontaktieren der [Behindertenanwaltschaft](#)
- Kontaktaufnahme mit dem Beruflichen Bildungs- und Rehabilitationszentrum (BBRZ). Dieses bietet folgende Angebote speziell für Autist:innen an:
 1. [FOCUS](#)
 2. [CharactAURisTic](#)
 3. [SMART](#)

Da der Auftritt beim AMS mit Stress und Angst verbunden ist, soll eine Vertrauensperson als psychische Stütze mit in den Beratungsraum kommen.

Zweite Hürde: Das Bewerbungsschreiben

Das Bewerbungsschreiben soll spezifische Stärken der Person im AS enthalten.

Wichtig: Keine Offenlegung der AS-Diagnose bzw. des Verdachtes.

Dritte Hürde: Das Vorstellungsgespräch

Diese Phase ist gerade für Autist:innen meistens mit großer Nervosität und Angst verbunden. Ein guter erster Eindruck ist sehr wichtig für den/die zukünftigen Arbeitgeber:in. Symptome bei Anspannung können u. a. Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit, Durchfall, etc. sein. Die oberste Devise lautet: Ruhe bewahren. Wenn es dieser Job nicht sein soll, dann ein anderer.

Tipps:

- Passende Kleidung auswählen
- Ausdrucksstarker Gesichtsausdruck (kurzer, regelmäßiger Blickkontakt)
- Mimik und Gestik üben
- Selfies erstellen, das beste auswählen und üben

- Werde ich mich im Vorstellungsgespräch so präsentieren, wie ich wirklich bin, oder muss ich mich verstellen?
- Das Bewerbungsgespräch mit einem Familienmitglied, Bekannten oder mit guten Freunden durchspielen

Das Vorstellungsgespräch stellt nur einen kurzen Moment im Bewerbungsprozess dar. Während des Gespräches sollte man sich noch nicht als Autist:in „outen“. Für besseren Umgang mit Stress und Angst bietet sich die Begleitung einer Vertrauensperson beim Vorstellungsgespräch an.

Vierte Hürde: Die Probezeit – die erste Chance

Viele Autist:innen haben Besonderheiten in der Reizverarbeitung und über – oder unterempfindliche Sinne. Deshalb brauchen viele am Arbeitsplatz geeignete Rahmenbedingungen. Im Arbeitsprozess können Auffälligkeiten auftreten. Hier kann eine Offenlegung der Diagnose sinnvoll sein. Mögliche Schwierigkeiten von Autist:innen am Arbeitsplatz:

- Lärm- und Lichtempfindlichkeit
- Leichtes Erschrecken (z. B. beim Klingeln des Telefons)
- Reizüberflutung im Großraumbüro
- Soziale Ängste vor dem neuen Team und vor Smalltalk
- Ängste vor Ablehnung durch Mitarbeiter:innen
- Ironie, Humor, Witze und nicht wörtlich gemeinte Aussagen sind schwer zu verstehen
- Ängste vorm Versagen bei Veränderungen
- Ängste, Arbeit nicht zur vollsten Zufriedenheit erledigen zu können
- Schwierigkeiten beim Unterbrechen der Arbeit (körperliche Bedürfnisse wahrnehmen)
- Regelmäßig Pausen auch einzuhalten bzw. einzufordern
- Urlaub unterbricht den Arbeitsfluss und löst große Zweifel aus, ob man wieder in den Arbeitsprozess zurückfindet

Ideen für einen geeigneten Arbeitsplatz

- Raum als Rückzugsort für Pausen oder Momente der Überforderung
- „Noise-Cancelling“-Kopfhörer bei Reizüberflutung erlaubt
Stofftiere, Fotos, Aromaöle, Edelsteine, Kerzen, Pflanzen etc. können zu einer beruhigenden Wohlfühlatmosphäre beitragen

Weitere Tipps:

- Nicht gleich zu Beginn der Probezeit das Team mit Bedingungen konfrontieren
- Schrittweises Eingewöhnen an den Arbeitsalltag
- Das Gefühl der Überwachung kann Autist:innen extrem stressen. Es kommt zu Ängsten, dass Fehler passieren und man Kritik ausgesetzt ist.

Endlich am Ziel

Rahmenbedingen für eine langfristige Stelle:

- Gewissheit, dass das Team zu einem steht
- Freude an der Arbeit
- Klar strukturierter Arbeitsbereich
- Klare Anweisungen
- Eine Vertrauensperson im Team
- Wunsch, die Aufgaben zu 150% Zufriedenheit erledigen zu können
- Möglichst flexible Arbeitszeiten

Im Noffall – Kündigung der Arbeitsstelle

Ein Verlust des Arbeitsplatzes bedeutet nicht, dass man als Person versagt hat. Es gibt Möglichkeiten, neu durchstarten.

- Beratung in der [Behindertenanwaltschaft](#)
- Beantragung eines Behindertenpasses und ggf. bei 50% Grad der Behinderung Aufnahme in den Kreis der „begünstigten Behinderten“ (erhöhter Kündigungsschutz nach vier Jahren)
- Kontaktieren der [Arbeiterkammer \(AK\)](#) und des [AMS](#)
- Arbeitsprojekte und Werkstätten für Menschen mit Behinderungen
- [Inklusion Kärnten](#)
- Jobcoaching des [MiAS](#) der Diakonie de la Tour
„Work-ASPIeration & Coaching“: Integration von Klient:innen am Arbeitsmarkt. Berater:innen als Schnittstelle zwischen Mitarbeiter:innen, Vorgesetzten und des/der Autist:in
- [pro mente \(Arbeits- und Berufstraining\)](#)
- [AVS](#)
- [Lebenshilfe Kärnten](#)

Eine Kündigung bedeutet einen Knick im Selbstvertrauen. Nicht den Mut verlieren! Es stehen Personen zur Verfügung, die wichtige Kontakte zu Unternehmen haben und sich gut mit AS gut auskennen. Schulungen zum Thema „Autismus-Spektrum“ für Betriebe sind notwendig.

Das AFA Projekt

Diese Broschüre ist im *AFA Projekt* in der Arbeitsgruppe *Arbeitsleben* entstanden.

Das Projekt AFA – Autism Friendly Austria (05/2022-07/2023) – hat zum Ziel, zusammen mit Gemeinschaftsforscher:innen Autismus-freundlichere Lebensumgebungen zu schaffen. Dazu wurden sechs Arbeitsgruppen gebildet, welche sich aus Personen im Autismus Spektrum, Betreuungspersonen und anderen Interessensvertreter:innen zusammensetzten. Die Gruppen arbeiteten an folgenden Themen: „Arbeitsleben“, „Bildung“, „Behördenkontakte“, „Einkauf“, „Gesundheitssystem“ und „Info-Netzwerk-Austausch“. Die Entscheidungsfindung und Umsetzung erfolgte durch die Gemeinschaftsforscher:innen.

Das Projekt wurde von der Fachhochschule Kärnten durchgeführt, welche die Arbeitsgruppen im Projekt begleitete, beriet und unterstützte.

AFA wurde im Rahmen des Förderprogramms „Patient & Public Involvement and Engagement“ der Ludwig Boltzmann Gesellschaft kofinanziert.

