

# Arbeitsplatz-Anpassungen für Menschen mit Autismus

## Ein Überblick über mögliche Accommodations

---

### Warum Anpassungen?

Menschen mit Autismus haben häufig andere sensorische, kognitive und kommunikative Bedürfnisse als neurotypische Menschen. Diese Unterschiede sind neurologische Variationen, keine Defizite. **Accommodations** (Anpassungen, angemessene Vorkehrungen nach AGG/SGB IX) ermöglichen es, Stärken besser einzubringen und Energie effizienter zu nutzen – Energie, die sonst für Reizverarbeitung, Masking oder soziale Anpassung aufgewendet werden müsste.

**Grundprinzip:** Anpassungen schaffen gleichberechtigte Teilhabechancen. Sie sind keine Sonderbehandlung, sondern Barriereabbau.

### Mögliche Anpassungen (nach Bereichen)

#### Sensorische Anpassungen

- ☐ **Noise-Cancelling-Kopfhörer oder Ohrstöpsel** zur Reizreduktion
- ☐ **Angepasste Beleuchtung** (gedimmt, indirekt, kein Flackern)
- ☐ **Reizarmer Arbeitsplatz** (abseits von Drucker, Kaffeemaschine, Durchgangsverkehr)
- ☐ **Eigenes Büro oder Rückzugsraum** bei Bedarf nutzbar
- ☐ **Temperaturkontrolle** (Heizung/Klimaanlage individuell regelbar)

- ☐ **Duftneutrale Zone** (keine Duftkerzen, Raumsprays oder stark parfümierte Kollegen:innen in unmittelbarer Nähe)

## Kommunikative Anpassungen

- ☐ **Schriftliche Arbeitsanweisungen** (E-Mail, Chat, Projektmanagement-Tools)
- ☐ **Strukturierte Meeting-Formate** (Agenda vorab, klare Zielsetzung, schriftliches Protokoll)
- ☐ **Vorbereitungszeit für Besprechungen** (keine Ad-hoc-Meetings ohne Vorlauf)
- ☐ **Direkte, explizite Kommunikation** (keine impliziten Erwartungen oder "Andeutungen")
- ☐ **Reduzierte Telefon-Anforderungen** (E-Mail oder Chat als Alternative)
- ☐ **Klare Feedback-Strukturen** (konkret statt vage, konstruktiv formuliert)

## Zeitliche und strukturelle Anpassungen

- ☐ **Flexible Arbeitszeiten** (früher Start für ruhigere Phasen, Kernzeit statt feste Zeiten)
- ☐ **Home-Office-Option** (vollständig oder tageweise) – rechtlich nur bei Zumutbarkeit für den Arbeitgeber beanspruchbar, Teil der Verhandlungen über angemessene Vorkehrungen, keine automatische Pflicht
- ☐ **Vorhersehbare Abläufe** (feste Routinen, frühzeitige Information bei Änderungen)
- ☐ **Flexible Pausenregelung** (nach Bedarf statt zu festen Zeiten)
- ☐ **Längere Einarbeitungszeit** bei neuen Aufgaben
- ☐ **Reduzierung spontaner Anforderungen** (Planbarkeit über den Tag/die Woche)

## Soziale Anpassungen

- ☐ **Reduzierte Teilnahme an sozialen Events** (optional statt verpflichtend)
- ☐ **Keine Small-Talk-Erwartung** (direkter Einstieg in Aufgaben akzeptiert)
- ☐ **Einzelgespräche statt Gruppenbesprechungen** wo möglich
- ☐ **Video-aus-Option** bei Online-Meetings
- ☐ **Mentor:in oder feste Ansprechperson** für Rückfragen und Orientierung

## Aufgabenbezogene Anpassungen

- ☐ **Klare, detaillierte Aufgabenbeschreibungen** (messbare Ziele, keine vagen Formulierungen wie "zeitnah" oder "angemessen")
- ☐ **Schriftliche Priorisierung** bei mehreren parallelen Aufgaben
- ☐ **Fokuszeit ohne Unterbrechungen** (z.B. 2-3 Stunden am Stück)
- ☐ **Reduzierung von Multitasking-Anforderungen**
- ☐ **Möglichkeit zur Spezialisierung** statt breitem Aufgabenspektrum

# Rechtlicher Rahmen in Deutschland

## Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG):

- Verbietet Diskriminierung aufgrund einer Behinderung
- Verpflichtet Arbeitgeber:innen zu angemessenen Vorkehrungen (reasonable accommodations, Art. 2 UN-BRK)

## SGB IX – Rehabilitation und Teilhabe:

- § 164 Abs. 4: Anspruch auf behinderungsgerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Unterstützung durch Integrationsamt, Inklusionsamt oder Reha-Träger möglich
- Mögliche Kostenübernahme für technische Hilfsmittel oder bauliche Maßnahmen

## Schwerbehindertenausweis (ab GdB 50):

- Erweiterte Rechte (Kündigungsschutz, Zusatzurlaub, Gleichstellungsantrag ab GdB 30)
- Autismus kann als Behinderung anerkannt werden, GdB wird individuell festgestellt

**Wichtig:** Dies ist keine Rechtsberatung. Für rechtliche Einzelfragen wende dich an Fachanwält:innen für Arbeitsrecht, Schwerbehindertenvertretung oder Beratungsstellen.

# Vorgehen in der Praxis

## 1. Selbstklärung:

- Welche Situationen am Arbeitsplatz sind belastend?
- Welche konkreten Anpassungen würden helfen?
- Welche Energie könntest du dadurch sparen?

## 2. Dokumentation:

- Notiere konkrete Beispiele (Datum, Situation, Auswirkung)
- Liste mögliche Lösungen auf
- Sammele Informationen über bereits umgesetzte Accommodations (z.B. in Online-Communities)

## 3. Gesprächsvorbereitung:

- Entscheide, wie viel du offenlegen möchtest (Diagnose ist nicht zwingend notwendig)
- Formuliere Anpassungen als Win-Win (z.B. "Konzentriertes Arbeiten steigert meine Produktivität")

- Bereite schriftliche Unterlagen vor
- Überlege, ob du Unterstützung (Schwerbehindertenvertretung, Betriebsrat) hinzuziehen möchtest

#### **4. Gespräch führen:**

- Wähle einen Termin mit ausreichend Zeit
- Bleibe sachlich und lösungsorientiert
- Biete Kompromisse an, wo sinnvoll
- Dokumentiere Vereinbarungen schriftlich (Follow-up-E-Mail)

**Diskret kommunizieren:** Du kannst von "sensorischen Bedürfnissen", "Konzentrationsbedürfnissen" oder "Kommunikationspräferenzen" sprechen, ohne Autismus explizit zu nennen – wenn das für dich passender ist.

## **Quellen und Beratungsstellen**

### **Offizielle Beratungsstellen**

#### **Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS):**

- Beratung zu Diskriminierung am Arbeitsplatz (AGG), inklusive Behinderung
- Kontakt: [www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)

#### **Bundesagentur für Arbeit – Inklusionsämter:**

- Unterstützung bei Arbeitsplatzgestaltung und Reha-Maßnahmen (SGB IX)
- Lokal über [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) finden

#### **Aktion Mensch:**

- Förderung von Inklusion, Beratung zu Hilfsmitteln und GdB-Anträgen
- [www.aktion-mensch.de](http://www.aktion-mensch.de)

### **Autismus-spezifische Organisationen**

#### **Autismus Deutschland e.V.:**

- Ressourcen zu Teilhabe und Arbeitsmarktintegration
- [www.autismus.de](http://www.autismus.de)

**Auticon Deutschland:**

- Praxisbeispiele für autismusfreundliche Arbeitsplätze in IT und Beratung
  - [www.auticon.com/de](http://www.auticon.com/de)
- 

**Spektrum Münster**

Psychologische Beratung für Erwachsene im Autismus-Spektrum

[spektrum-muenster.de](http://spektrum-muenster.de)

Dieses PDF ist ein kostenloses Orientierungsmaterial. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie.