

Arbeitsplatz-Anpassungen für Menschen mit Autismus

Ein Überblick über mögliche Accommodations

Format	Thema	Zielgruppe
Orientierungsmaterial	Arbeit & Accommodations	Autistische Erwachsene

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

Bundesagentur für Arbeit – Inklusionsämter:

- Unterstützung bei Arbeitsplatzgestaltung und Reha-Maßnahmen (SGB IX)
- Lokal über www.arbeitsagentur.de finden

Aktion Mensch:

- Förderung von Inklusion, Beratung zu Hilfsmitteln und GdB-Anträgen
- www.aktion-mensch.de

AUTISMUS-SPEZIFISCHE ORGANISATIONEN

Autismus Deutschland e.V.:

- Ressourcen zu Teilhabe und Arbeitsmarktintegration
- www.autismus.de

Auticon Deutschland:

- Praxisbeispiele für autismusfreundliche Arbeitsplätze in IT und Beratung
- www.auticon.com/de

Spektrum Münster

Psychologische Beratung für autistische Erwachsene



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