

# Autistinnen im Berufsleben

INFORMATIONEN FÜR IHR UNTERNEHMEN!

HERAUSFORDERUNGEN IM BERUFLICHEN ALLTAG UND  
IDEEN ZUR ARBEITSPLATZGESTALTUNG



## **Hinweis**

Personen im Autismus-Spektrum sind im Arbeits- und Berufsleben besonderen Belastungen ausgesetzt. Diese Broschüre legt jedoch einen besonderen Fokus auf die spezifischen Herausforderungen, mit denen insbesondere **Autistinnen im Arbeitsleben** konfrontiert sind, und präsentiert gleichzeitig mögliche Lösungsvorschläge. Natürlich können diese Situationen auf alle Geschlechter im Autismus-Spektrum zutreffen.

Die Erkenntnisse wurden im Rahmen der Studie AUT\*CIA gewonnen. Bei den Situationen handelt es sich um Zitate aus unseren qualitativen Interviews. Vielen Dank an alle Beteiligten!

Weitere Informationen zum Projekt AUT\*CIA erhalten Sie auf: **[www.autismusundarbeit.de/autcia](http://www.autismusundarbeit.de/autcia)**



## Inhaltsverzeichnis

Autismus - Was ist das?.....	4
Masking / Camouflaging.....	6
Soziale Interaktion.....	8
Kommunikation.....	10
Sensorische Reize.....	12
Körperwahrnehmung.....	14
Weitere Empfehlungen.....	16
Erklärvideos.....	17
Besuchen Sie unsere Webseite.....	18

### Was versteht man unter Autismus?

- Autismus ist eine tiefgreifende neurologische Entwicklungsstörung. Das bedeutet, dass kognitive, emotionale, soziale und motorische Fähigkeiten sowie die Sprache beeinträchtigt sein können.
- Autismus ist angeboren und bleibt ein Leben lang bestehen.
- Autismus beeinflusst die Eigen- und Fremdwahrnehmung, die Informationsverarbeitung, die Kommunikation sowie die soziale Interaktion.
- Autismus ist sehr facettenreich und vielschichtig, daher spricht man auch von einem Autismus-Spektrum.



### Welche Aspekte können besonders bei Autistinnen im Arbeitsleben auftreten?

- Unterstützungsbedarfe sind nicht immer sichtbar. Autistinnen nutzen Masking und Camouflaging häufig, um nicht aufzufallen. Das bedeutet, sie wenden bewusst oder unbewusst viel Energie auf, um nicht autistisch zu wirken, indem sie das Verhalten anderer Menschen beobachten und imitieren.
- Die soziale Interaktion sowie die Kommunikation sind eingeschränkt. Floskeln, Redewendungen oder Ironie werden oft wortwörtlich genommen und können daher zu Missverständnissen führen.
- Gewöhnliche Umwelt- und Sinnesreize, an denen sich die anderen Kolleg:innen nicht stören, sind häufig sehr belastend. Sie können ein konzentriertes Arbeiten negativ beeinflussen.
- Unterbrechungen im Arbeitsalltag stellen oft eine Herausforderung dar. Selbst kleine Veränderungen im Tagesablauf oder im Arbeitsprozess können die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen.
- Autistinnen können hohe Bildungsabschlüsse haben und dennoch Unterstützung benötigen.



Zusammen mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Integrationsämter (BIH) wurde ein kurzer Erklärfilm zum Thema Autismus im Beruf erarbeitet.

<https://www.bih.de/integrationsaemter/medien-und-publikationen/fachlexikon/detail/autismus>





Manche Autistinnen können ihre kommunikativen Schwierigkeiten und Besonderheiten gut überdecken und wirken auf andere unauffällig. Dieses Verhalten nennt man „Camouflaging“ oder „Masking“. Dies bedeutet, dass sie sich nicht so verhalten, wie sie es intuitiv tun würden. Stattdessen haben sie ganz gezielt Verhaltensweisen einstudiert, wie beispielsweise Blickkontakt zu halten, die sie bei anderen Menschen beobachtet und die sie als angemessen erachtet haben.

Diese Verhaltensweisen einzusetzen kostet viel Kraft. Deshalb erleben Autistinnen Gespräche, v.a. Small-Talk, nicht als entspannte Situation, sondern als zusätzliche Arbeit, denn es erfordert ein hohes Maß an Flexibilität, sich auf die verschiedenen Gesprächsthemen und -partner einzulassen. Dieser Kraftaufwand kann dazu führen, dass sie rasch ermüden, oft krank werden oder beispielsweise nicht in der Lage sind, Vollzeit zu arbeiten.

### **Situation**

“Wenn ich kein Aussenseiter sein möchte, muss ich mich den anderen anpassen. Ich muss mitmachen, damit sie mich akzeptieren. Ich nehme dabei aber alles auf. Das ist quasi wie eine dauerhafte Reizüberflutung. Ich finde es sehr anstrengend, wenn ich mir immer Geschichten anhören muss. Trotzdem mache ich es, weil es mich weiterbringt und ich dazu gehören möchte. Meine Kolleg:innen sagen, dass ich nicht autistisch sein kann und völlig normal wirke. Abends bin ich dann völlig ausgelaugt, kraftlos und schlafe nur noch.”



## Lösungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag

- Rückzugsmöglichkeiten oder ein ruhiger reizarmer Arbeitsplatz können helfen, um den Energieverlust zu senken.
- Ein Schild an der Türe mit dem Hinweis, ob aktuell jemand in das Büro kommen kann oder nicht, kann ebenso hilfreich sein.
- Lassen Sie Ihre autistische Mitarbeitende, sofern möglich, selbst entscheiden, ob sie genug Kraft hat, an einem Firmenevent teilzunehmen und auch, wie lange sie bleiben kann. Dies ist häufig von der Tagesform abhängig.

**Helfen Sie dabei, Kolleg:innen über Autismus aufzuklären, und wenden Sie sich an Stellen wie die "Einheitlichen Ansprechstellen für Arbeitgebende (EAA)", die Integrationsfachdienste (IFD) oder Autismus-Zentren, die Sie gerne unterstützen.**



"Bitte klopfen/Bitte nicht stören"-  
Schild für die Bürotüre



Autist:innen selbst entscheiden lassen,  
ob und unter welchen Bedingungen sie  
am Event teilnehmen können.



Hier kommen Sie zu unserem  
Erklärvideo:  
"Nicht aufzufallen kostet viel Kraft"



Die soziale Interaktion bezieht sich auf die Art und Weise, wie sich Menschen untereinander austauschen. Dazu zählen ungeschriebene Regeln wie Gepflogenheiten, Rituale und ähnliches.

Es kommt immer wieder vor, dass autistische Personen soziale Interaktionen nicht nachvollziehen können. Im Vergleich zu Autisten gelingt es Autistinnen in vielen Fällen eher, sich an nicht-autistische Gepflogenheiten anzupassen, wenn sie Regeln, Strukturen erkennen und sich im Laufe der Zeit typische Abläufe aneignen konnten. Trotzdem fällt es ihnen schwer, ungeschriebene Regeln zu verstehen.

## Situation

“Manche Menschen möchten, dass ich ihr Ego streichele, weil sie z.B. traurig sind. Dann sollen sie mir das sagen. Das ist überhaupt kein Problem. Sie können zu mir sagen: »Pass mal auf, ich fühle mich heute total schrecklich, sage etwas Nettes.« Ich habe mir eine Datenbank angelegt mit netten Sachen. Ich kriege das hin. Aber ich muss es ja wissen. Und das ist etwas, was ich auch sage: »Wenn du möchtest, dass du von mir etwas auf emotionaler Basis bekommst, sag es mir einfach. Wenn du dich schlecht fühlst, sag mir das, dann höre ich dir zu. Aber mach das bitte nicht in dieser seltsamen Sprache, die ich nicht spreche.«“

~~Berührungen, wie auf die Schulter klopfen~~



Ungeschriebene Regeln ansprechen.

Erwartungen klar und direkt äußern!





## Lösungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag

- Je direkter die Erwartungen genannt werden, umso besser versteht sie Ihre autistische Fachkraft.
- Unterschwelliges (z.B. Appelle, Aufforderungen, Erwartungen etc.) wird häufig nicht verstanden. Verwenden Sie daher eine möglichst klare Sprache. Beispiel: "Der Auftrag XY ist bis 30.06... zu erledigen."
- Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn ungeschriebene Regeln oder betriebliche Gepflogenheiten nicht berücksichtigt werden, z.B. das Mitbringen von Kuchen, wenn jemand Geburtstag hat. Sprechen Sie solche ungeschriebenen Regeln klar aus.
- Die Hand schütteln oder jemandem auf die Schulter klopfen, könnte auf Grund der sensorischen Überreizung für Autistinnen sehr unangenehm sein. Belassen Sie es daher bei einem höflichen "Guten Tag" oder "Hallo".
- Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn Ihre autistischen Mitarbeitenden manchmal zu ehrlich oder direkt sind. Es handelt sich nicht um einen persönlicher Angriff. Sie sind sich der Bedeutung sozialer Konventionen oft nicht bewusst.
- Sollte Ihre autistische Fachkraft häufiger krank sein, fragen Sie nach der Ursache. Es könnte durchaus sein, dass z.B. Missverständnisse, Überlastung oder Reizüberflutungen vorliegen, die sie als sehr belastend empfindet, aber erst einmal nicht aussprechen kann.

Hier kommen Sie zu unserem Erklärvideo:

"Unterbrechungen können ganz schön schwierig sein."





Grundsätzlich ist es für die meisten Autistinnen schwer, das Zusammenspiel von Gestik, Mimik, Blickkontakt und Körpersprache zu entziffern. Auch fällt es ihnen schwer, Gespräche zu initiieren und aufrecht zu erhalten, da Probleme beim Verständnis und bei der Verwendung der Sprache auftreten können.

Speziell die Kommunikation sowie der Kontakt zu den Kolleg:innen und Vorgesetzten wurde von dem im AUT\*CIA-Projekt befragten Autistinnen, im Vergleich zu Autisten, als belastender erlebt. Ein Grund dafür könnten die höheren sozialen Anforderungen sein, die dabei an sie gestellt werden. Bei AUT\*CIA berichteten die Autistinnen daher von Missverständnissen bis hin zu Mobbing Erfahrungen am Arbeitsplatz.

## **Situation**

“Also Kommunikation ist für Autist:innen wie ein riesiges Feld an Chaos. Ich weiß nicht, wie sich neurotypische Personen fühlen. Aber das ist für mich, wie so ein Haufen... - wie nennt man das, wo KFZ-Teile einzeln herumliegen und man diese irgendwie zusammenfügen kann zu einem Auto? Man hat zwar die Möglichkeit, aber das kann Jahre dauern, bis man dieses Auto zusammengeschaubt hat. ”



## Lösungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag

- Vermeiden Sie Redewendungen oder Floskeln. Es kann sein, dass diese nicht richtig verstanden werden.
- Versuchen Sie bei Verständnisschwierigkeiten herauszufinden, worin das Problem genau lag, um das nächste Mal noch klarer werden zu können.
- Manchmal hilft eine Art Übersetzer:in/Work-Buddy, um Konflikten vorzubeugen. Er/Sie sollte jedoch sofern möglich Autismuserfahrung haben oder offen dafür sein. Schulen Sie daher gerne die Schwerbehindertenvertretung oder jemanden aus dem Kolleg:innenkreis. Die Einheitlichen Ansprechstellen für Arbeitgebende oder die Integrationsfachdienste unterstützen Sie gerne bei der Suche einer passenden Schulung. Weitere Informationen finden Sie hierzu auf unserer Webseite.
- Smalltalk kann sehr anstrengend sein. Hier kann es hilfreich sein, auf die Interessenschwerpunkte Ihrer autistischen Fachkraft einzugehen.
- Falls Ihre autistische Fachkraft allerdings zu einem Interessenthema monologisiert, sprechen Sie es an und setzen Sie Grenzen. Es kann auch vorkommen, dass Autistinnen nicht merken, wenn dies zuviel wird.

~~Redewendungen~~  
~~Smalltalk~~  
~~Floskeln~~

Klare, eindeutige  
Kommunikation

Work-Buddy

Hier kommen Sie zu unserem Erklärvideo:  
"Manchmal sind Dolmetschende wichtig."





Autistinnen können auf sensorische Reize (Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Fühlen) empfindlicher oder auch unempfindlicher reagieren als wir es erwarten würden. Wir nehmen diese Reize oft unbewusst wahr. Einige Autistinnen erleben sensorische Reize jedoch wesentlich intensiver und belastender, insbesondere, wenn es um Geräusche, Gerüche oder visuelle Reize (beispielsweise um unpassende Lichtverhältnisse oder flackernde Bildschirme oder andere elektrische Lichtquellen) geht. Auch der Weg zur Arbeitsstätte könnte bereits als sehr belastend empfunden werden.

Diese Punkte könnten sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit und das Arbeitsergebnis auswirken.

### **Situationen**

“Bei meiner letzten Bürotätigkeit hatte ich einen Arbeitsplatz in einem offenen Büro mit Durchgangsverkehr und Telefon. Das war die reinste Katastrophe. Ich hatte jemand neben mir und jemanden hinter mir sitzen. Es gab keinerlei Privatsphäre und keine Möglichkeit kurz abzuschalten, da ich in der Mitte saß und alles mitbekommen habe. Ich konnte mich kein bisschen konzentrieren. Der Durchgangsverkehr, die Lichtverhältnisse und die ständigen Geräusche hatten mich sehr gestresst. Ich hatte dann Fehler gemacht und bin anschließend nur noch im Notmodus nach Hause gefahren.”

“Gerüche sind für mich manchmal sehr belastend. Sonntags in der Kirche gab es beispielsweise immer wieder Menschen, die stark parfümiert waren. Innerhalb von zwei Minuten war ich von diesen Reizen sehr stark überflutet.”



## Lösungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag

- Sofern möglich, wäre ein kleines Einzelbüro oder ein Büro für zwei Personen von Vorteil. Bei einem Großraumbüro oder beispielsweise in einer Werkstatt wäre es hilfreich, Schallschutzwände oder Wände zum Abschirmen visueller Reize aufzustellen, um Geräusche oder visuelle Reize zu dämpfen.
- Falls das nicht umsetzbar ist, könnte man eventuell einen Ruheraum für die Pausenzeiten zur Verfügung stellen.
- Auf Parfums, Duftlampen/-öle etc. sollte im Arbeitsbereich der autistischen Fachkraft weitgehend verzichtet werden.
- Zu viele Bilder an der Wand oder unruhige Wandgestaltungen können ablenken. Pflanzen hingegen können sich positiv auswirken.
- Sollte im Unternehmen alles passend sein, überlegen Sie zusammen mit Ihrer autistischen Fachkraft, ob eine starke Belastung beim Arbeitsweg vorliegen könnte (z.B. Umleitungen, Baustellen etc.). Eventuell kann man diesen gemeinsam etwas optimieren.



Hier kommen Sie zu unserem Erklärvideo:  
"Äußere Reize sind häufig sehr belastend."



Autistische Menschen nehmen ihre Körpersignale oft anders wahr. Die körperlichen Warnsignale, wie etwa Schmerzen oder Stresssymptome, werden möglicherweise nicht erkannt oder korrekt zugeordnet, was zu gesundheitlichen Problemen wie z.B. Verspannungen, Magenschleimhautentzündungen oder sogar Essstörungen führen kann.

Auch grundlegende Bedürfnisse wie Hunger, Durst oder der Bedarf an Pausen können übersehen werden.

Bei Frauen kann außerdem der Menstruationszyklus oder die Menopause stärker oder anders erlebt werden als bei nicht-autistischen Menschen.

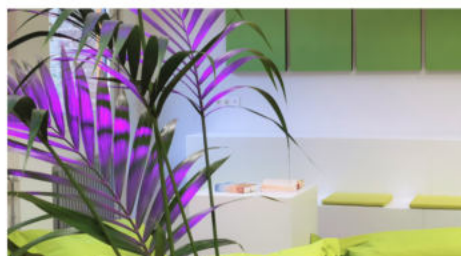
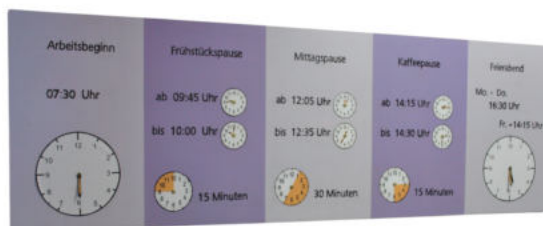
## **Situation**

“Wir arbeiten immer sieben Tage Nachtschicht mit Wochenende und dann hat man zwei Tage frei. Danach geht es in die Frühschicht im stetigen Wechsel. Ich habe deshalb immer in der gleichen Schicht meine Periode. Da dies die Nachtschicht betraf, ging es mir jedes Mal gleich schlecht. Ich bin ständig vor der Nachtschicht total abgedreht und ich wusste nicht, warum. Irgendwann habe ich gemerkt, dass es mit meiner Periode zusammenhängt.”



## Lösungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag

- Maßnahmen zur Stressreduktion durchführen (z.B. Achtsamkeitstraining oder Meditation).
- Privater Stress kann das Stresslevel im Arbeitsbereich nochmals deutlich erhöhen. Vielleicht gibt es auch hier Möglichkeiten einer Stressreduktion, z.B. können nach Rücksprache mit Beratungsdiensten (z.B. IFD oder EAA) Belastungen im privaten Kontext identifiziert und reduziert werden. Zudem kann eine Hilfestellung zur Steuerung der Resilienz erwogen werden.
- Strukturierungs- und Erinnerungshilfen zur Wahrnehmung der Pausenzeiten anbieten (Pausenapps, Wecker, Time-Timer etc.).
- Erholbare Pausen anbieten - Ruheräume schaffen.
- Gleichstellungs- oder Frauenbeauftragte zum Thema Autismus schulen.
- Auf Beratungsstellen zurückgreifen, z.B. Integrationsfachdienste (IFD) oder Einheitliche Beratungsstellen für Arbeitgebende (EAA).



## Weitere Empfehlungen

- Fragen Sie Ihre autistische Fachkraft, was für sie hilfreich wäre, damit sie ihre Aufgaben gut erledigen kann. Vieles lässt sich mit einem Gespräch regeln. Bieten Sie ihr, wenn nötig, auch Hilfe an, um ihre Bedürfnisse herauszufinden.
- Schulen Sie Ihre Schwerbehindertenvertretung/Diversitäts- oder Inklusionsbeauftragte zum Thema Autismus. Viele Stellen bieten hierzu Schulungen an, z.B. Inklusionsämter/Integrationsämter, Integrationsfachdienste, Berufsbildungswerke mit dem Autismus-Gütesiegel, autismus-spezialisierte Berufsförderungswerke, Autismus-Zentren oder auch Autismus-Verbände und Vereine.
- Falls Sie keine Schwerbehindertenvertretung haben, setzen Sie Work-Buddys ein. In Frage kommen Mitarbeitende, die sich für das Thema interessieren oder vielleicht schon einen Bezug dazu haben. Lassen Sie diese Person zum Thema Autismus schulen. Work-Buddys können dabei helfen, Missverständnisse zu "übersetzen" und auszuräumen.
- Melden Sie sich bei den Integrationsfachdiensten (IFD) oder bei den Einheitlichen Ansprechstellen für Arbeitgebende (EAA). Auch diese Stellen können Ihnen bei Unklarheiten oder Schwierigkeiten helfen, Lösungsmöglichkeiten zu finden und z.B. einen Jobcoach zur Seite stellen.

**Sämtliche Maßnahmen, die Sie einführen, werden nicht nur Ihrer autistischen Fachkraft zu Gute kommen, sondern allen Mitarbeitenden, denn klare Regeln und Strukturen schaffen Transparenz und Sicherheit für jeden!**



# Erklärvideos

Im Rahmen des Forschungsprojekts AUT\*CIA wurden zudem kurze Erklärvideos erarbeitet. Diese stellen ähnliche Situationen bzw. Herausforderungen dar, die Autistinnen in unseren qualitativen Interviews schilderten. Zudem sind Hintergrundinformationen enthalten, die erklären, warum diese Situation herausfordern gewesen ist verbunden mit einem Lösungsansatz.

Diese kurz gehaltenen Videos sind nicht nur für Menschen aus dem Autismus-Spektrum interessant, sondern können auch Sie als Arbeitgebende oder Kolleg:in dabei unterstützen, Autismus besser zu verstehen und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Diese Erklärvideos sowie weitere hilfreiche Materialien, Informationen, Beratungsstellen finden Sie zudem verlinkt auf unserer Webseite [www.autismusundarbeit.de](http://www.autismusundarbeit.de).



## Besuchen Sie unsere Webseite

Mehr Informationen sowie hilfreiche Ideen finden Sie unter [www.autismusundarbeit.de](http://www.autismusundarbeit.de)



### Auf unseren Seiten finden Sie

- weitere hilfreiche Materialien, wie eine Graphic-Novel zur Kommunikation oder weitere Ideen zur Arbeitsplatzgestaltung
- kurze Erklärfilme zum Thema "Autismus - Frauen im Berufsleben"
- Best-Practice-Beispiele
- FAQ in denen die wichtigsten Fragen für Unternehmen beantwortet wurden
- beratende Stellen mit Regionalsuche

Das Ziel unserer Webseite ist es, sowohl Unternehmen, Vorgesetzten und Kolleg:innen die Denk- und Handlungsweise autistischer Fachkräfte näher zu bringen, als auch Autist:innen zu unterstützen, ihre Schwierigkeiten zu erklären und Lösungs- bzw. Handlungsstrategien zu bieten, um eine nachhaltige Beschäftigung zu fördern.



## Impressum

Eine Broschüre des Projekts AUT-CIA für Arbeitgeber, die Fachkräfte im Autismus-Spektrum beschäftigen sowie den Kolleg:innen autistischer Fachkräfte.

Bundesweites Gemeinschaftsprojekt des B.B.W. St. Franziskus Abensberg, des Integrationsfachdienstes (IFD) Mittelfranken Nürnberg und des Berufsförderungswerks BFW Hamburg, gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales mit Mitteln aus dem Ausgleichsfond für Arbeit und Soziales. Wissenschaftlich begleitet durch Prof. em. Dr. phil. Matthias Dalferth, OTH Regensburg.

### Autorinnen

Tanja Ederer und Hannah Krohn

Layout und Gestaltung: Tanja Ederer (B.B.W. St. Franziskus Abensberg)

Abensberg, November 2024

### Bildnachweise

Umschlagfoto: pexels, Fotograf Ali Pazani

Eigene Bilder: Seite 4, 5, 7, 13, 15, 16

Christophorus-Werk Lingen: Seite 15 (Pausenzeiten)

BIH Videoausschnitt: Seite 5

Canva (in der Lizenz enthalten): Seite 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Weitere Informationen, Lösungsmöglichkeiten und Ideen erhalten Sie auf unserer Webseite: [www.autismusundarbeit.de](http://www.autismusundarbeit.de)



Gefördert durch:



aus Mitteln des Ausgleichsfonds



**B.B.W. St. Franziskus**  
info@bbw-abensberg.de  
www.bbw-abensberg.de  
Tel. 09443/709-0



**Berufsförderungswerk (BFW) Hamburg**  
info@bfw-hamburg.de  
www.bfw-hamburg.de  
040 | 64581-0



**Integrationsfachdienst (IFD)  
gemeinnützige GmbH**  
info@ifd-ggmbh.de  
www.ifd-ggmbh.de  
0911 | 323899-0



**OTH Regensburg**  
www.oth-regensburg.de  
0941 | 94302