

BÜROS SIND VOLLER BARRIEREN

Wusstest Du, dass unsere alltägliche Umgebung für autistische Menschen sehr herausfordernd sein kann?

Soziale Interaktionen, Büros, Städte oder andere Orte sind immer voll von **Barrieren**. Barrieren, derer Du Dich wahrscheinlich noch nicht bewusst bist.

Dieses Informationsblatt soll Dir helfen, dies zu ändern. Du erhältst **8 Tipps**, wie Du den Umgang mit und das Umfeld von autistischen Kolleg*innen mit kleinen Veränderungen **inklusiver** und **barriereärmer** gestalten kannst.

Für viele autistische Menschen sind soziale Interaktionen schwierig oder mit **hohen gesundheitlichen Kosten** verbunden. Sie nehmen zum Beispiel an einer Firmen-veranstaltung teil, aber danach können sie einen ganzen Tag lang nicht mehr sprechen, weil ihre ganze Energie in die soziale Interaktionen geflossen ist.

WEITERE INFORMATIONEN

Dieses Informationsblatt wurde **von Autist*innen** erstellt, um auf **Barrieren** im alltäglichen Umgang mit autistischen Menschen am Arbeitsplatz hinzuweisen. Um mögliche Lösungen anzubieten.

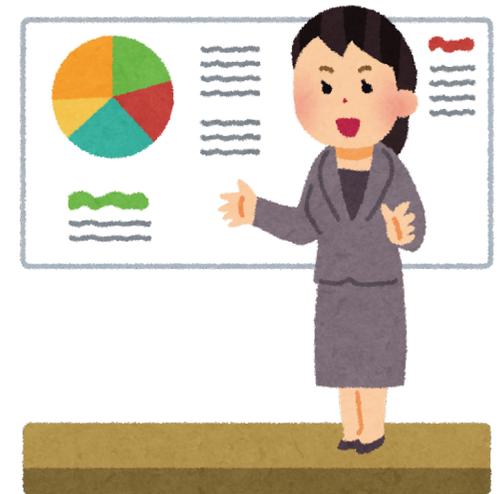
Die meisten dieser Vorschläge können erheblich dazu beitragen, ein **Umfeld** zu schaffen, **in dem sich autistische Menschen wohlfühlen** und ihr **volles Potential entfalten können**.

Überlege, was Du aus den genannten Punkten einfach umsetzen kannst und trage dazu bei, die Welt zu einem inklusiveren Ort für alle zu machen.

Weitere Informationen findest Du bspw. unter folgenden Quellen:

neurospicy.de
barrierefrei-autismus.de
autismus-kultur.de
autisten.info
autismus.de

AUTISMUS SPEKTRUM



INFORMATIONSBLATT BARRIEREARMER ARBEITSPLATZ

DAS AUTISMUS SPEKTRUM

Die **Autismus-Spektrum-Störung** ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die die **soziale Interaktion, Kommunikation, Reizwahrnehmung und Reizverarbeitung** einer Person beeinflusst. Das Gehirn funktioniert anders.

Seit Januar **2022** wird nicht mehr zwischen verschiedenen Autismus-Formen, wie Asperger oder frühkindlichem Autismus unterschieden. Stattdessen wird alles unter dem Begriff der "**Autismus Spektrum Störung**" zusammengefasst. Autist*innen sind sehr unterschiedlich und finden sich **in allen Altersklassen** oder **Geschlechtern** wieder.

Durch neue **wissenschaftliche Erkenntnisse** haben in den letzten Jahren besonders Diagnosen im Erwachsenenalter zugenommen. Die Wahrnehmung von erwachsenen Autist*innen ist jedoch leider noch von sehr vielen Vorurteilen und Stereotypen geprägt.

8 TIPPS FÜR EIN BARRIEREARMES BÜRO

1 **Frage**, was Autismus für Deine*n Kolleg*in bedeutet und **welche Bezeichnung er*sie bevorzugt** (z. B. Person mit Autismus / Autist / autistisch).

2 **Stimmt Euch ab**, wie Ihr am besten miteinander **kommunizieren** könnt. Manche Autist*innen können **besser schriftlich** kommunizieren oder brauchen eine **kurze Vorankündigung** vor Gesprächen.

3 Stellen **keine Vergleiche** mit anderen Autist*innen an. Außerdem kann der **Unterstützungsbedarf** je nach Tag **schwanken**.

4 **Frage**, was Du noch tun kannst. **Hinterfrage** Dein eigenes Verhalten und **sprich Missverständnisse** und Fehlinterpretationen immer **offen an**.

5 **Dimme** wenn möglich das **Licht** im Raum und **vermeide Hintergrundmusik oder -geräusche** bei Treffen. Reize wie Licht, Gerüche oder Geräusche können zu einer **Überstimulation** führen und die Konzentration erschweren oder unmöglich machen.

6 **Kommuniziere direkt** und **ohne Andeutungen**. Sage ganz klar, was Du erwartest oder was die Aufgabe ist. Verstehe **Rückfragen** an Dich nicht als Angriff. Erwarte keinen **Blickkontakt**.

7 Schicke zu Terminen eine **kurze Agenda**, um darauf vorzubereiten, worüber gesprochen wird oder welche Entscheidungen in etwa getroffen werden müssen. Auch kann etwas **mehr Zeit** zum Nachdenken hilfreich sein.

8 Lerne, wie Du **Reizüberflutung, Überforderung** oder **Meltdowns** erkennen und wie Du in solchen Fällen unterstützen kannst.