

Liebe Leserin, lieber Leser,

einen Arbeitsplatz zu finden und zu behalten, ist für jemanden mit Autismus-Spektrum-Störungen nicht einfach. Eine kürzlich durchgeführte Umfrage ergab, dass über 73 Prozent der Erwachsenen im Autismus-Spektrum Bedenken haben, einen Arbeitsplatz zu finden und zu behalten.¹ Eine Online-Forschungsumfrage unter mehr als 400 autistischen Erwachsenen ergab, dass nur 24 Prozent in Vollzeit und 16 Prozent in Teilzeit beschäftigt waren. Die Studie ergab auch, dass im Vergleich zu neurotypischen (nicht-autistischen) Befragten Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen statistisch gesehen häufiger wegen Angstzuständen, Depressionen oder anderen psychischen Ursachen für mindestens zwei Monate krankgeschrieben, mindestens ein Jahr lang arbeitslos und arbeitssuchend waren, disziplinarische Maßnahmen gegen sie ergriffen wurden, sie entlassen wurden oder einen Arbeitsplatz verließen, weil sie von Kollegen und Kolleginnen schlecht behandelt wurden.² Auch Eltern haben Sorgen, denn sie betrachten die Unterstützung ihrer Kinder bei der Arbeitssuche als ihre größte Priorität.³ Wir wissen auch, dass ein Universitätsabschluss nicht automatisch zu beruflichem Erfolg führt, da nur wenige Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störungen in ihrem Studienfach arbeiten.⁴ Wenn wir diejenigen Menschen im Autismus-Spektrum betrachten, die einen Arbeitsplatz haben, sind viele von ihnen überqualifiziert, das heißt, ihre Arbeit entspricht nicht ihren Fähigkeiten, Qualifikationen und Wünschen.⁵

Und das, obwohl Autismus mit Eigenschaften in Verbindung gebracht wird, die von Arbeitgebern und Arbeitgeberinnen gesucht werden, zum Beispiel Zuverlässigkeit, Genauigkeit, Ausdauer, Liebe zum Detail, Vorliebe für Routinen und Verfahren, Kreativität bei der Problemlösung, umfassendes Fakten- und Fachwissen, ein ausgeprägter Sinn für soziale Gerechtigkeit, die Fähigkeit, sich durch soziale Kontakte nicht ablenken zu lassen, das Talent, Fehler bei der Qualitätskontrolle zu erkennen, und die natürliche Fähigkeit, Informationen zu katalogisieren und Muster und Abläufe zu erkennen.

Eine erfolgreiche Karriere wird das Selbstwertgefühl und die Selbstidentität erheblich verbessern, dem Tag Struktur und Sinn geben und die Möglichkeit bieten, Freunde zu finden sowie ein höheres Einkommen und größere finanzielle Unabhängigkeit zu er-

reichen. Zudem ist sie ein wirksames Mittel gegen Minderwertigkeitsgefühle und Depressionen.

Wir haben dieses Buch geschrieben, damit Sie besser verstehen, wie sich die Symptome von Autismus-Spektrum-Störungen auf das Arbeitsleben auswirken, und um Ihnen Strategien anzubieten, wie Sie diese Merkmale in Ihrem Arbeitsumfeld berücksichtigen können. Daher ist das Buch für diejenigen wertvoll, die bereits beschäftigt sind, kann aber auch als Programm zur Vorbereitung auf eine künftige Beschäftigung oder einen Arbeitsplatzwechsel nützlich sein.

Aufgrund unserer umfangreichen klinischen Erfahrungen sind wir der Ansicht, dass kein Beruf aufgrund von Autismus automatisch als unmöglich angesehen werden kann. Das gilt für das Ingenieurwesen, die Informationstechnologie, die Buchhaltung und Wissenschaftlerinnen an Universitäten genauso wie für bildende Künstler, Musikerinnen oder Autoren. Wir kennen Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störungen, die erfolgreich in Pflegeberufen tätig sind – von der Krankenpflege bis zur Psychologie –, aber auch beim Militär, bei der Polizei und in der Politik sowie in Berufen, die mit Tieren zu tun haben, zum Beispiel als Tierärztin oder Tierpfleger. Es gibt keine automatische Einschränkung bei der Berufswahl für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen.

Wie findet man den richtigen Beruf?

Die erste Möglichkeit besteht darin, zu prüfen, ob es Beschäftigungsmöglichkeiten für ein besonderes Interesse oder Talent gibt, das mit der Autismus-Spektrum-Störung und der eigenen Persönlichkeit in Verbindung steht. Ein besonderes Interesse für LEGO® in der Kindheit, das sich in der Pubertät zu einem intensiven Interesse an der Konstruktion von Maschinen entwickelt, könnte die Grundlage für eine erfolgreiche Karriere im Maschinenbau werden. Eine Faszination für Freundschaft in der Kindheit kann sich im Jugendalter zu einem Interesse an Psychologie entwickeln und im Erwachsenenalter zu einem erfolgreichen Beruf in der Pflege, zum Beispiel als Berater oder klinische Psychologin führen.

Wir empfehlen dringend, dass Jugendliche im Autismus-Spektrum in der weiterführenden Schule eine ausführliche Bewertung ihrer beruflichen Fähigkeiten erhalten. So lässt sich feststellen, ob ein besonderes Interesse die Grundlage für eine potenzielle berufliche Laufbahn sein könnte, und ermitteln, in welchen Bereichen ihre beruflichen Fähigkeiten verbessert werden können.

Gibt es eine Vorgeschichte von gescheiterten Beschäftigungsverhältnissen, kann das wertvolle Informationen darüber liefern, welche Fähigkeiten oder Beschäftigungsmöglichkeiten erforderlich sind und welche Jobs oder Arbeitsplätze zu vermeiden sind. Es kann sein, dass es mehrere Anläufe braucht, bis man den richtigen Job beim richtigen Arbeitgeber findet.

Bei der Suche nach einem Arbeitsplatz, der den Fähigkeiten, Interessen, Qualifikationen und der Persönlichkeit entspricht, ist es wichtig, vorher so viele Informationen wie möglich zu bekommen, zum Beispiel über die sozialen und sensorischen Aspekte des Arbeitsplatzes und, wenn möglich, über die Einstellung der Vorgesetzten und der Arbeitskollegen und -kolleginnen gegenüber jemandem mit Autismus-Spektrum-Störungen. Menschen im Autismus-Spektrum haben manchmal einen »sechsten Sinn« und können die soziale Atmosphäre einer neuen Situation schnell einschätzen. Eine positive oder negative Einstellung kann sich bei einem Treffen mit den zukünftigen Kollegen und Kolleginnen und einem Blick auf das Arbeitsumfeld vor oder während des Vorstellungsgesprächs zeigen. Wir empfehlen, auf diese Intuition zu vertrauen.

Beim Erstellen der Bewerbung und insbesondere bei der Entscheidung, ob die Autismus-Spektrum-Störung offengelegt werden soll, ist wahrscheinlich eine Beratung erforderlich. Sie sind nicht verpflichtet, eine Autismus-Spektrum-Störung bei einer Bewerbung offenzulegen. Es ist Ihre persönliche Entscheidung, ob die Offenlegung das Erreichen eines Vorstellungsgesprächs erleichtern oder behindern würde. Es ist auch wichtig, was Sie zum Vorstellungsgespräch anziehen. Und üben Sie, wie Sie die erwarteten Fragen während des Gesprächs beantworten könnten.

Wenn Sie die Autismus-Spektrum-Störung in Ihrer Bewerbung erwähnen, kann es von Vorteil sein, eine kurze Erläuterung über Autismus und die damit verbundenen Eigenschaften in Bezug auf die Stelle vorzubereiten. Diese können Sie der Bewerbung beifügen oder den Personen, die das Vorstellungsgespräch führen, aushändigen.

Ein Vorstellungsgespräch ist eine komplexe soziale Prüfung. Es wird erwartet, dass man die Körpersprache der Gesprächspartner richtig deutet und ihre Fragen kurz und ehrlich beantwortet. Ein Bewerber oder eine Bewerberin mit Autismus-Spektrum-Störungen hat möglicherweise Schwierigkeiten, die nonverbalen Signale und sozialen Konventionen in einem Vorstellungsgespräch zu erkennen. Wir empfehlen dringend, Interviewtechniken zu üben und ein aussagekräftiges Portfolio relevanter Arbeitserfahrungen zusammenzustellen, die im Mittelpunkt des Gesprächs stehen können. Wenn diejenigen, die das Vorstellungsgespräch führen, wissen, dass Sie

eine Autismus-Spektrum-Störung haben, ist es hilfreich, ehrlich zu sein und einige der Schwierigkeiten zu beschreiben, die damit verbunden sind. Weisen Sie aber vor allem darauf hin, dass diese wesentlich geringer sind als die positiven Eigenschaften, die durch die Autismus-Störung mit der Stelle verbunden sind, und dass es Strategien gibt, die eine erfolgreiche Beschäftigung erleichtern. Dieses Buch wurde geschrieben, um diese Strategien zu vermitteln.

In früheren Generationen waren autistische Männer am ehesten in handwerklichen Berufen, zum Beispiel als Uhrmacher, Juweliere und Schreiner, zu finden. Das konnten Beschäftigungen sein, die allein ausgeführt wurden und bei denen der Schwerpunkt eher auf Qualität als auf Quantität lag. Außerdem waren sie mit relativ wenig Stress verbunden im Vergleich zur modernen Gesellschaft, in der Produktionsraten und soziale Vernetzung im Vordergrund stehen. In der Vergangenheit hatten Frauen weniger Karrieremöglichkeiten und wurden aktiv davon ausgeschlossen, zum Beispiel in Medizin, Rechtsprechung und Kirche.

Während moderne Arbeitspraktiken und -erwartungen Männern und Frauen mit Autismus-Spektrum-Störungen den Weg in die Arbeitswelt in allen Bereichen eröffnet haben, verursachen moderne Arbeitsplätze großen Stress und Leid für Menschen im Autismus-Spektrum.

Jede berufliche Laufbahn oder spezifische Beschäftigungsposition muss im Hinblick auf das Stressniveau und die Bewältigung von Veränderungen bei den Arbeitsanforderungen, der Arbeitsbelastung und der sozialen und zwischenmenschlichen Dynamik des Arbeitsplatzes bewertet werden. Unser 7-Schritte-Programm wurde entwickelt, um Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen spezifische Strategien zur Bewältigung von Stress, sensorischen Verarbeitungsunterschieden, sozialen Kommunikationsproblemen und Schwierigkeiten bei der Ausführung von Aufgaben am Arbeitsplatz zu vermitteln. Mit diesen Strategien ist eine erfolgreiche Karriere für Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen mit Autismus-Spektrum-Störungen in Reichweite.