

# „Checkliste Übergang Schule – Beruf“ für junge Menschen aus dem Autismus-Spektrum

oder

## **„Dinge, die Du getan haben solltest, um gut in die Ausbildung zu kommen“**

*(erarbeitet durch die Mitglieder des Autismusnetzwerks Ostsachsen, Stand 05.09.2017)*

---



### Aktivitäten zum Berufswunsch/ Berufsperspektive

- Lege Dir einen Berufswahlpass zu und führe ihn regelmäßig (ab 7. Klasse; auch wenn es in der Schule nicht gemacht wird).
- Begleite eine Dir vertraute Person, wenn möglich, ½ Tag an ihrem Arbeitsplatz (z.B. Eltern, Verwandte, Freunde, Nachbarn).
- Finde heraus, welche Firmen in Deiner Region Dich interessieren.
- Führe drei Praktika in verschiedenen Firmen durch (nutze dazu auch die Ferien) und probiere, welche Tätigkeiten Dir Spaß machen. Erbitte jeweils eine Praktikumseinschätzung.
- Erstelle für Dich ein Stärken- Schwächen- Profil. Überlege selbst und frage mindestens drei verschiedene Personen dazu.
- Informiere Dich im BIZ zu möglichen Berufen.
- Vereinbare frühzeitig einen Termin mit der Berufsberatung.
- Besuche eine Ausbildungsmesse und absolviere Testaufgaben an drei verschiedenen Ständen.
- Gehe zum Tag der offenen Tür in eine Einrichtung zur beruflichen Bildung Deiner Wahl (Berufsschulzentrum, Fachhochschule, Uni).
- Schaue Dir auch Einrichtungen der beruflichen Rehabilitation an. (Berufsbildungswerk (BBW), Berufliches Trainingszentrum (BTZ))
- Besorge Dir einen Neben- oder Ferienjob (Räume z.B. 2-3 Tage im Supermarkt Regale ein).
- Stelle im vorletzten Schuljahr Kontakt zum Reha-Berater der Agentur für Arbeit her. Informiere Dich über mögliche Wege in Ausbildung bzw. Arbeit.
- Nimm zum Termin beim Reha-Berater der Agentur für Arbeit unbedingt medizinische, pädagogische und therapeutische Einschätzungen mit. Liegen solche nicht aktuell vor, vereinbare beizeiten einen Termin bei der Autismusambulanz, behandelnden Fachärzten oder Kliniken.
- Damit Deine Ausbildung umfassend gefördert werden kann, beantrage einen Schwerbehindertenausweis beim Landratsamt bzw. bei der Stadtverwaltung oder bitte Deine Eltern, dies zu tun.

## Selbstständigkeit /Selbstversorgung

- Übernimm regelmäßig Aufgaben im Haushalt (z.B. Müll wegbringen, Geschirrspüler ausräumen, Wäsche waschen, eine Mahlzeit zubereiten oder Einkaufen)
- Achte auf Dein äußeres Erscheinungsbild und deine Körperhygiene und frage Deine Eltern dazu. (Kleide Dich vor einem großen Spiegel in verschiedene Outfits – leger, festlich, geschäftlich, unordentlich, sportlich – und beobachte Dich darin.)
- Lerne, Dir Hilfe zu holen, wenn Du bei einer Aufgabe nicht weiterkommst. (z.B. frage im Supermarkt nach einem bestimmten Artikel / frage auf der Straße einen Passanten nach der Uhrzeit oder nach einem Weg)
- Suche Dir eine Möglichkeit zum Stressabbau, die Dir in anstrengenden Phasen hilft.
- Übe das Telefonieren, wenn es Dir schwerfällt (vereinbare z.B. einen Arzttermin, rufe einen Klassenkameraden auf dem Festnetz an, nutze eine Telefon-Hotline für eine Auskunft).
- Fahre einen Monat lang allein mit Bus, Bahn oder Straßenbahn von einem Ort zum anderen (z.B. zur Schule, zum Sportverein, zu Freunden).
- Übernachte mehrmals ohne Eltern auswärts (bei Freunden oder Verwandten; am besten packst Du auch selbst deine Sachen und fährt mit Bus oder Bahn dorthin.)

## **„Checkliste zum Berufseinstieg“**

**für junge Menschen aus dem  
Autismus-Spektrum**

*oder*

**„Dinge, die Du getan haben solltest, um gut  
nach der Ausbildung in den Job zu kommen“**



*(erarbeitet durch die Mitglieder des Autismusnetzwerks Ost-sachsen, Stand 05.09.2017)*

---

- Schreibe Deine Besonderheiten des Autismus auf. Überlege gemeinsam mit einer Person Deines Vertrauens, ob diese am Arbeitsplatz eine Rolle spielen und wenn ja, was Dir hilft, sie auszugleichen.
- Erstelle eine Bewerbungsmappe einschließlich einer Seite „Was Sie sonst noch über mich wissen sollten“, auf der Du Dich mit deinen autistischen Besonderheiten (Stärken und Schwächen) vorstellst.
- Erkläre dem Arbeitsvermittler der Agentur für Arbeit Deine autistischen Besonderheiten, bespreche mit ihm Dein Stellenprofil und bitte ihn um Unterstützung bei der Suche nach Arbeitsangeboten.
- Suche selbständig nach Arbeitsstellen in verschiedenen Medien (Zeitung, Internet). Schicke eine Bewerbung und biete den Unternehmen ein Probearbeiten an.
- Informiere Dich über Ablauf und Regeln im Vorstellungsgespräch.
- Übe Vorstellungsgespräche vor den Terminen. Beachte insbesondere die Aufforderung: „Erzählen Sie etwas über sich!“. - Übe, hierzu kurz frei sprechen zu können.
- Wenn Du eine Person Deines Vertrauens zum Bewerbungsgespräch mitnehmen möchtest, dann frage vorher beim Arbeitgeber nach.