



Der AMD-Tipp 05/2026 von Felix Kappen MSc.

## Umgang mit Neurodivergenz am Arbeitsplatz

**Neurodiversität** umfasst die natürlichen Unterschiede darin, wie Menschen denken, Informationen verarbeiten und die Welt wahrnehmen. **Neurodivergenz** beschreibt Menschen, deren neurologische Verarbeitung und Wahrnehmung von gesellschaftlich verbreiteten Normen abweicht, etwa bei Autismus, ADHS oder Legasthenie. Sie geht häufig mit besonderen Stärken wie hoher Detailgenauigkeit oder Kreativität einher. Gleichzeitig können Herausforderungen wie Reizüberflutung, Schwierigkeiten mit spontanen Veränderungen, Kommunikationsmissverständnisse oder Probleme im Zeitmanagement auftreten. Fehlen passende Rahmenbedingungen, kann dies zu erhöhtem Stress und Erschöpfung führen.

„Neurodivergenz ist eine Form menschlicher Vielfalt. Entscheidend ist, wie gut die Arbeitsbedingungen zu den individuellen Bedürfnissen passen. Arbeitsmedizin und Arbeitspsychologie können unterstützen, Belastungen zu erkennen und praktikable Lösungen für alle Beteiligten zu entwickeln. Wer Neurodivergenz berücksichtigt, unterstützt sowohl Mitarbeitende als auch Unternehmen. Stärken können gezielt eingesetzt und Belastungen reduziert werden“, erklärt Arbeitspsychologin Felix Kappen, MSc.

### Der AMD Salzburg empfiehlt folgende praktische Tipps im Umgang mit Neurodivergenz:

#### **Für betroffene Mitarbeitende:**

- eigene Stärken und Stressfaktoren reflektieren
- strukturierende Hilfsmittel wie Listen oder Apps nutzen
- bei Bedarf frühzeitig das Gespräch suchen

#### **Für Arbeitgebende:**

- offen über unterschiedliche Arbeitsweisen sprechen
- flexible Lösungen ermöglichen (zum Beispiel Arbeitszeit, Arbeitsort)
- Beratung durch Arbeitsmedizin oder Arbeitspsychologie anbieten

### Typische arbeitsbezogene Anpassungen in Bezug auf Neurodivergenz:

- flexible Arbeitszeiten oder Homeoffice
- ruhige Arbeitsbereiche; Reizquellen wie Lärm oder starkes Licht reduzieren
- klare Aufgabenbeschreibungen und bewusste Kommunikation der Erwartungen
- feste Ansprechpersonen
- Reduktion von Multitasking
- technische Hilfsmittel (z. B. Noise-Cancelling-Kopfhörer)
- Aufgaben priorisieren und Deadlines transparent machen

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs.

**Präventivkräfte** aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

