

Rückzugsort-Plan

Vorlage zur Gestaltung eines sicheren, reizarmen Ortes – zuhause, unterwegs und am Arbeitsplatz / in der Schule

Warum ein Rückzugsort? Autistische Menschen brauchen regelmässige Pausen von sozialen und sensorischen Anforderungen – nicht als Luxus, sondern als Grundbedarf. Ein guter Rückzugsort ist kein 'Bestrafungsort', kein 'Ausweichen' – er ist Energie tanken. Wer ihn hat und nutzen darf, ist stabiler, ausgeglichener und kann länger mit Anforderungen umgehen.

Mein Rückzugsort – Grundplanung

Für wen, wo und warum?

Für wen ist dieser Ort?

Wo befindet er sich?

Wann wird er genutzt?

Wie gross ist er? (Raum / Ecke / Bereich)

Skizze oder Beschreibung des Ortes:

Mein Rückzugsort – Skizze
(hier einzeichnen oder beschreiben)

Sensorisches Profil des Ortes

Was ist gerade richtig – zu viel oder zu wenig?

Markiere den Kreis auf dem Balken: Wo steht die Person gerade bei diesem Sinn?





Was stoert am meisten – was muss unbedingt weg / gedaempft werden?

.....

.....

Gestaltung des Rückzugsortes

Licht

Empfohlen

- Dimmbares Licht oder Stehlampe statt Deckenfluter
- Lichtschalter leicht erreichbar
- Abdunklungsmöglichkeit (Vorhang, Jalousie, Schlafmaske)

Optional / ausprobieren

- Lichterkette oder Stimmungslicht
- Farbiges Licht (warme Töne beruhigen)
- Nachlicht fuer Orientierung

Lärm & Akustik

Empfohlen

- Schallschutz: Teppich, Vorhang, Polster reduzieren Nachhall
- Kopfhörer / Noise-Cancelling leicht greifbar
- Tür schliessen koennen – klare Regel: Tuer zu = Bitte nicht stören

Optional / ausprobieren

- White Noise Maschine oder App
- Naturgeräusche oder Lieblingsmusik (leise)
- Schallschutzpanel an der Wand
- Schallisolierung der Tuer (Dämmstreifen)

Körper & Druck

Empfohlen

- Weiche Unterlage (Matte, Teppich, Bodenkissen)
- Decke oder Kissen zum Einwickeln
- Bequeme Sitz- oder Liegeposition möglich

Optional / ausprobieren

- Gewichtsdecke (ca. 10% des Körpergewichts)
- Schaukelstuhl oder Schaukel
- Himmelbett-Vorhang oder Baldachin (Kokon-Effekt)
- Massagegeraet oder Igelball

Vertraute Objekte & Materialien

Empfohlen

- Lieblingsdecke oder -kissen
- Vertrauter Geruch (Duftkerze, Kissen mit Lieblingsgeruch)
- Fidget-Tools oder Stressobjekte griffbereit

Optional / ausprobieren

- Lieblingskuscheltier oder Stofftier
- Steine / Erde / Naturmaterialien zum Anfassen
- Lieblingsbuch oder Zeitschrift
- Kleines Aquarium oder Sanduhr zum Beobachten

Temperatur

Empfohlen

- Möglichkeit zu heizen oder zu kühlen
- Decke für Wärme griffbereit
- Fenster öffnen für frische Luft

Optional / ausprobieren

- Ventilator oder Klimagerät
- Wärmflasche oder Heizkissen
- Kühlkissen oder Eispack

Sicherheit & Regeln

Empfohlen

- Person entscheidet selbst: rein und raus – keine Fremdsteuerung
- Klare Regel für alle: Tür zu bedeutet Ruhe
- Kein Eintreten ohne Anklopfen und Erlaubnis
- Kein Kommentar wenn jemand den Rückzugsort nutzt

Optional / ausprobieren

- Schild für die Tuer ('Bitte nicht stören' / 'Ich brauche Pause')
- Zeitplan: wann ist der Ort verfügbar? Vereinbarung:
- wie lange darf die Pause sein?

Regeln für alle – was alle wissen müssen

Bitte hier eintragen und sichtbar aufhängen

Was ich brauche wenn ich den Rückzugsort nutze:

.....

.....

Was auf keinen Fall passieren darf:

.....

.....

Wie lange ich normalerweise brauche:

.....

Wie ich zeige, dass ich wieder bereit bin:

.....

Ausschneiden & an die Tuer hängen:

BITTE NICHT STÖREN

PLEASE DO NOT DISTURB

Unterwegs – Mobiler Rückzugsort

Was immer dabei sein sollte – und wie man einen Ort findet

Der mobile Koffer: Was immer dabei ist, kann auch unterwegs Sicherheit geben. Kleine Rucksack-Ausrüstung oder feste Tasche – die Person weiß: Hier ist mein Sicherheits-Kit.

Mobiles Sicherheits-Kit – Inhalt der Tasche

Empfohlen

- Kopfhörer / Noise-Cancelling
- Sonnenbrille (reduziert visuelle Reize)
- Fidget-Tool oder Ankerstein
- Vertrautes kleines Objekt (Tuch, Stein)
- Lieblings-Snack oder Getränk

Optional / ausprobieren

- Geruchs-Fläschchen (beruhigender Duft)
- Kleine Karte mit Beruhigungsplan
- Kopfhörer-Splitter für Musik
- Notizblock für stumme Kommunikation
- Aufklappbare Sichtschutz-Brille

Ruhige Orte in meiner Umgebung – meine Liste:

- Bibliothek
- Stilles Cafe
- Park / Natur
- Auto (als Schutzraum)
- Baderaum / WC (kurze Pause)
- Eigenes Büro / Homeoffice

Meine weiteren ruhigen Orte in der Nähe:

Rückzugsort in Schule / Arbeit

Was ich mir wünsche – und wie ich es ansprechen kann

In der Schule

- Fester Sitzplatz weg von Lärm-Quellen
- Zugang zu ruhigem Raum bei Überforderung
- Erlaubnis fuer Kopfhörer oder Ohrenstöpsel
- Auszeit-Regel: Person kann kurz den Raum verlassen
- Kein sozialer Druck in Pausen

Am Arbeitsplatz

- Homeoffice-Option an belastenden Tagen
- Ruhige Ecke oder Büro-Pod verfügbar
- Kopfhörer sind akzeptiert
- Feste Arbeitszeiten und Pausen-Struktur
- Rückzug nach Meetings akzeptiert

Was ich mir für meinen Schul- / Arbeitsplatz konkret wünsche:

Wie ich das ansprechen möchte:

Erinnerung: Ein Rückzugsort ist kein Privileg – er ist eine Unterstützungsmassnahme. Im Rahmen eines Nachteilsausgleichs oder einer Eingliederungshilfe kann der Anspruch auf Rückzugsmöglichkeiten formal abgesichert werden.

Stand: Mai 2025 | autismus-ratgeber.de | Kein Ersatz fuer therapeutische oder medizinische Beratung. | Weitere Downloads und Infoblaetter: autismus-ratgeber.de