



AD(H)S bei Lernenden

Merkblatt zum Thema

Anmerkung: Für die bessere Lesbarkeit wird jeweils nur die männliche Form verwendet.

Was ist AD(H)S

AD(H)S steht für Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung. Die Diagnose ist seit langem wissenschaftlich belegt und neurobiologisch erklärbar (neurobiologische Funktionsabweichung, wahrscheinlich aufgrund genetischer Faktoren).

Hauptmerkmale einer AD(H)S sind:

- **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsauffälligkeit**
kurze Aufmerksamkeitsspanne, Ablenkbarkeit, schnell wechselnder Brennpunkt des Interesses, Lernschwierigkeiten (aber: gute Konzentration bei Interesse und Motivation)
- **Hyper- oder Hypoaktivität** (nicht zwingend)
Bewegungs- und Gedankenunruhe, Extroversion, Rastlosigkeit (aber: körperlich gut leistungsfähig), bzw. Verträumtheit, Langsamkeit, Introversion (aber: Pflichtbewusstsein)
- **Impulsivität** (nicht zwingend)
sofortiges Ausleben von Gefühlen, Ungeduld, Dazwischenreden, Dreinschiessen, niedrige Frustrationstoleranz (aber: blitzschnelle positive Reaktionen und Lösungsstrategien in Ausnahmesituationen)

Wird ein AD(H)S-Betroffener weder verstanden noch unterstützt, können Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen massiv verletzt werden. Darauf können seelische und körperliche Folgestörungen entstehen.

Hinter unruhigem, ängstlichem aber auch aggressivem und lautem Verhalten, kann sich eine innere Anspannung oder Verzweiflung verbergen. Verhaltensauffälligkeiten bei Lernenden mit AD(H)S können Hinweise auf eine schwierige Lernsituation (Überforderung/Unterforderung), auf zwischenmenschliche Probleme mit dem Berufsbildner oder Kollegen, auf eine verzögerte Entwicklung im emotionalen Bereich, auf ungünstig gewählte Bewältigungsstrategien oder auf problematische Lebensumstände sein.

Positiv: Grundsätzlich sind AD(H)S-Betroffene mit einer guten, nicht selten überdurchschnittlichen Intelligenz in Teilbereichen ausgestattet. Sie sind hochsensibel und fallen meist durch ihre Offenheit, Begeisterungsfähigkeit, Spontaneität und Kreativität auf. Sie können originell und ehrgeizig sein und bei interessanten Tätigkeiten und Herausforderungen eine grosse Ausdauer aufweisen.

Jeder AD(H)S-Betroffene ist anders und kann (muss aber nicht!) nebst den Hauptmerkmalen einer Aufmerksamkeitschwäche zusätzlich folgende fakultativen Auffälligkeiten in unterschiedlicher Ausprägung aufweisen:

- **Schule**
Legasthenie und/oder Dyskalkulie, krakeliges Schriftbild, Texterfassung erschwert (Aufgabenstellung)
- **Merkfähigkeit**
Vergesslichkeit bei Arbeitsaufträgen und Handlungsabläufen (Gedächtnisstützen hilfreich), Schwierigkeiten, erarbeiteten Lernstoff in Prüfungssituationen abzurufen
- **Organisation**
Selbststrukturierung, Handlungsplanung, Timemanagement (Arbeitseinteilung, Pünktlichkeit) erschwert (aber: Besserung durch Unterstützung = Erlernen von Handlungsstrategien)
- **Sozialverhalten**
direkter Kommunikationsstil, Stimmungslabilität, Reizbarkeit, Eigenwahrnehmung eingeschränkt (Fremdwahrnehmung oft überdurchschnittlich ausgeprägt), Aussenseiter (Mobbingopfer)
- **emotionale Reife**
Verzögerung (bis zu 3 Jahren)

Mit zunehmendem Alter kann es Lernenden je nach Ausprägung der AD(H)S-Betroffenheit möglich sein, ihre Kompetenzen zu steigern und bei guter Unterstützung Kompensations- und Selbsthilfestrategien zu erwerben, die es ihnen ermöglichen, qualitativ hochstehende Anforderungen zu erfüllen und Nichtbetroffenen in nichts nachzustehen.

Abklärung

Eine gründliche, differenzierte und ganzheitliche Abklärung durch qualifizierte Fachpersonen ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche, individuelle und ressourcenorientierte Unterstützung (Coaching/Therapie).

AD(H)S und Schule/Lehre

Der Beginn einer Berufsausbildung kann für AD(H)S-Betroffene nach Schulabschluss ein erfolgsversprechender Neuanfang sein. Ein zwingender Faktor dabei ist die Unterstützung durch den Berufsbildner. Es ist wichtig, dass AD(H)S-Betroffene einen Berufsabschluss erreichen können. Das fördert nicht nur ihren Selbstwert, sondern ist nebst den beruflichen Aussichten auch Prävention gegen Begleiterkrankungen wie Sucht, Depression und Angststörungen. Grundsätzlich steht einer Berufsausbildung mit Berufsabschluss bei AD(H)S nichts im Weg.

Durch mangelnde Unterstützung, widrige Lebensumstände, durch ein negatives Selbstbild, traumatische Schulerfahrungen oder manifeste Begleitstörungen können sich in der Lehre/Schule aber auch Probleme ergeben oder sich verschärfen. AD(H)S-Betroffene können dann durch Unruhe, Impulsivität, oppositionelles Verhalten und Lernblockaden auffallen, was andere Schüler/Lernende aber auch Lehrpersonen stören kann. Im Zusammenhang mit erhöhter Konzentrations-, Lern- und Wahrnehmungsschwierigkeiten können sich Probleme so zuspitzen, dass Betroffene im Unterricht/Ausbildung nicht mehr mithalten können, was zu Schulversagen und/oder Schulverweigerung und im schlimmsten Fall zum Schulausschluss resp. Lehrabbruch führen kann.

Hilfestellungen während der Ausbildung

AD(H)S-Betroffene stellen oft hohe Anforderungen an sich selbst, bis hin zu Perfektionismus. Sie stellen viele Fragen, weil sie Angst haben, Aufträge und Abläufe schnell wieder zu vergessen, aber auch, um sich zu vergewissern, etwas richtig zu machen. Versagen empfinden sie als beschämend, auch wenn sie es nach Aussen nicht zeigen. Lernende mit AD(H)S sollen grundsätzlich konsequent geführt werden. Ihrer Betroffenheit ist dabei aber entsprechend Rechnung zu tragen. Bei Interesse und Motivation können sich AD(H)S-Betroffene gut konzentrieren und punkto Kreativität, Fantasie, Experimentierfreude und Lösungsorientierung über sich hinauswachsen.

gute Voraussetzungen:

- Information/Aufklärung des Berufsbildners über AD(H)S
- Authentizität des Berufsbildners
- Transparenz
- Gleichwertigkeit unter allen Beteiligten
- regelmässige Ermutigung
- klare Strukturen und Regeln
- angemessene Erwartungen
- Abwechslung/Motivation (Monotonie und Unterbeschäftigung vermeiden)
- regelmässige Arbeitsunterbrüche (Pausen)
- nicht nachtragend sein (jeder Tag ist ein Neubeginn)

Organisationshilfen:

- Ordnung am Arbeitsplatz (evtl. mit Checkliste)
- genau definierte Lernziele
- Hilfe bei der Einteilung von Arbeitsschritten (kurze, sichtbar gemachte Arbeitsschritte)
- klare, regelmässige Abläufe
- Tagesplan mit Erwartungen (evtl. Checkliste)
- regelmässige Kontrollen

was ist zu vermeiden:

- Chaos, Laisser-faire
- Stigmatisierung
- Blossstellung/Mobbing
- Persönlichkeit brechen wollen
- zu viele Schuldzuweisungen
- zu hoher Erwartungs- und Leistungsdruck
- ignorieren, nicht mehr zuhören (Fragen nicht beantworten)

Hilfe

Als Ausbildungsfachleute können Berufsbildner entscheidend zum erfolgreichen Berufsabschluss von Jugendlichen mit AD(H)S beitragen. Das Verständnis für AD(H)S mit ihren Symptomen (positive und negative) und eine offene Kommunikation mit Betroffenen und allen Beteiligten (Berufsbildner, Lehrpersonen, Eltern/Wohngruppenbetreuer, Coach/Therapeut etc.) ist dabei Grundvoraussetzung.

Die Behandlung von AD(H)S aber, gehört in die Hände von Fachspezialisten.

Eine wichtige Anlaufstelle für Berufsbildner/Lehrpersonen ist der Schweizerische Elternverein für POS/ADHS-Betroffene „elpos“ (www.elpos.ch). Mit der Regionalstelle elpos Zentralschweiz steht eine professionell geführte, unentgeltliche Beratungsstelle allen offen, die in irgendeiner Form von der Problematik betroffen sind.

elpos Zentralschweiz

Postfach 276

6017 Ruswil

Tel. 041 370 51 01

Web: www.elpos-zentralschweiz.ch

E-Mail: zentralschweiz@elpos.ch

Beratung: Mo + Di 13:30 – 16.00 Uhr
Do + Fr 08:30 – 11:00 Uhr

Literaturangaben

Der vorliegende Text basiert auf der Broschüre des Schweizerischen Elternvereins für POS/ADHS-Betroffene „elpos“ und dem Gastbeitrag „ADHS-Betroffene in der Ausbildung“ für das AfB Zug von Corinne Huber (dipl. Coach SCA, Coaching & AD(H)S-Beratung, Basel)