



Coaching & Beratung Einzelcoaching / Teamcoaching / Krisenintervention / Referate & Kurse /
Coaching für ADHS – Erwachsene / ADHS-Erziehungsberatung / Mentaltraining
Coaching bei Hochsensibilität/ Hochsensitivität / Speed-Coaching

©ADHS-Betroffene in der Ausbildung

Gastbeitrag für das Amt für Berufsbildung des Kantons Zug (2010)

Jugendliche und junge Erwachsene mit ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) haben es nicht leicht, all den Anforderungen gerecht zu werden, die tagtäglich insbesondere in Schule und am berufsbildenden Arbeitsplatz von ihnen gefordert werden. Dies verlangt ihnen viele Anpassungsleistungen ab und braucht je nach Ausprägung der Betroffenheit viel Energie und einen Aufwand häufig übers Mass hinaus. Speziell junge Menschen mit ADHS und/oder einer Hochsensitivität nehmen zusätzlich zur Pubertät anders wahr und ‚funktionieren‘ anders. Das gibt oft eine ‚Powermischung‘ und äussert sich in verschiedenen Bereichen, wie z.B. Kommunikation, Arbeits-, Lernverhalten und Verhalten auf der sozialen Ebene.

ADHS ist komplex und kommt in unterschiedlichen Formen mit oder ohne Hyperaktivität vor. Dies kann sich in verschiedenen Erscheinungsbildern zeigen, z.B. im ungeduldigen, hektischen, impulsiven, aber manuell geschickten Betroffenen, bis hin zum verlangsamten, träumerisch vergesslichen, aber sprachlich sehr begabten Jugendlichen. Allen gemeinsam ist die Schwierigkeit, die gerichtete Aufmerksamkeit für eine längerer Zeitspannen aufrecht zu erhalten, Impulsen in verschiedenen Bereichen adäquat Folge zu leisten und ressourcenorientiert mit einer Hochsensitivität, die meistens im Zusammenhang mit ADHS auftaucht, umzugehen.

Junge Betroffene haben bis zum Eintritt in die Berufsausbildung oftmals schon viele schmerzliche Erfahrungen bezüglich ihrer ‚Art-Zu-Sein‘ sowohl in der Schule als auch im privaten Umfeld gemacht. Viele haben auf diesem Weg Verletzungen in verschiedenen Bereichen mitgenommen, was sich meist in einem eingeschränkten Selbstwertgefühl und einem verminderten Glauben an die eigenen Fähigkeiten zeigt und manchmal in Verhaltensauffälligkeiten münden kann.

Der Beginn einer Berufsausbildung kann für junge Menschen mit ADHS und/oder Hochsensitivität ein Neuanfang sein und eine Chance bedeuten! Das steht und fällt nicht zuletzt mit dem/der Berufsausbildner/in. *Es ist wichtig, dass ADHS-Betroffene einen Berufsabschluss erreichen können.* Das fördert nicht nur den Selbstwert und das Gefühl angenommen zu sein, sondern ist nebst beruflichen Aspekten auch Prävention gegen Begleiterkrankungen wie Sucht, Depression und Angststörungen, aber auch gegen Gewalt.

Heute nimmt man an, dass die Entwicklung von ADHS-Betroffenen besonders im Bereich der selbstständigen Handlungsplanung, der Selbststrukturierung, dem Timemanagement und in der emotionalen Reife verzögert ist. Das bedeutet, dass diese jungen Menschen bei Eintritt in die Berufsausbildung verhaltensmässig auf verschiedenen Ebenen häufig viel jünger als Gleichaltrige wirken, auch wenn sie körperlich oder beim Kommunizieren altersentsprechend oder älter erscheinen oder eine beachtenswerte Kreativität und visionäres Denken zeigen. *ADHS betroffene junge Menschen sind im Vergleich zu anderen*



vermehrt auf wegleitende Unterstützung und insbesondere auf Beziehung angewiesen. Speziell Jugendliche und junge Erwachsene mit ADHS und/oder Hochsensitivität brauchen eine faire, verständnisvolle und ganz klare Führung seitens der Berufsbildner/-innen, um ihr Berufsziel erfolgreich erreichen zu können. Das sollte oft vom Potential her kein Problem sein, da viele Betroffene eine gute bis sehr gute Intelligenz zeigen.

Junge Menschen mit ADHS durch eine Berufsausbildung zu begleiten, kann für Berufsbildner/-innen manchmal einen Mehraufwand in Form von erhöhtem Engagement, Selbstreflexion und Geduld bedeuten. Dieser lohnt sich, denn die Dankbarkeit Betroffener, eine reelle Chance zu einer profunden Berufsausbildung ihrem Potential entsprechend bekommen zu haben, ist gross. Alle - Eltern, Lehrpersonen, Berufsbildner/-innen und das soziale Umfeld - tragen eine grosse Verantwortung gegenüber junger Menschen mit ADHS und/oder Hochsensitivität.

Hilfestellungen

Wenn zu Beginn einer Berufsausbildung von Berufsbildnern/-innen Zeit für Beziehung, Gruppendynamik, Erwartungen, Handlungsabläufe, Regeln und erhöhte Hilfestellungen eingeplant wird, ist das ein gut investierter Aufwand, der sich für die Zusammenarbeit mit jungen Menschen auszahlen wird und zur Entlastung aller Beteiligten beiträgt. *Das setzt aber die Fähigkeiten zur Selbst- und Fremdorganisation und Ordnung seitens des/der Berufsbildenden voraus.* ADHS-Betroffene sind auf Aussenstimulation angewiesen!

Gute Voraussetzungen:

- Authentizität des/der Berufsbildners/-in (Klarheit, Geduld, Herz, Humor, Gelassenheit)
- Transparenz
- Gleichwertigkeit unter allen Beteiligten
- Ermutigung (regelmässig!)
- Klare Strukturen und Regeln (keine Sturheit, aber auch kein ‚Laisser faire‘)
- Angemessene Erwartungen
- Aufklärung/Kontrolle eines betreuenden Mitarbeiters über ADHS (nicht zwingend bei anderen Angestellten)
- Abwechslung/ Motivation ausnutzen (Monotonie, Unterbeschäftigung fördert ADHS)
- Regelmässige Pausen + Rückzugsmöglichkeiten während Pausen
- Jeder Tag ist ein Neubeginn (kein Nachtragen! – nicht alles persönlich nehmen)



Organisationshilfen:

- Ordnung am Arbeitsplatz (Ordnungs-Checkliste in Betrieben)
- Genaue Lernziele (Hilfe bei Einteilung von Arbeitsschritten)
- Klare regelmässige Abläufe/ Rituale
- Tagesplan mit Erwartungen (jeden Tag neu – *Checkliste* – beugt Vergesslichkeit vor)

- Kurze Arbeitsschritte (nicht zu viele Aufträge auf einmal)
- Arbeitsschritte sichtbar machen („mach dir ein Bild davon, stell es dir vor“)
- Unterstützung bei Arbeitseinteilung (beugt Verlieren in Ideen vor: Handlungsplanung)
- Jeweilige Präsenz des Auftraggebers bei Arbeitseinstieg (besonders am Anfang)
- Kurze regelmässige Kontrollen (am Anfang mehrmals täglich, mit steigender Kompetenz ausdehnen)
- Feedbacks in kleinen regelmässigen Abständen (genügend Zeit für Fragen einräumen – „wo geht es gut, wo geht es weniger gut“)

Mögliche Konsequenzen ohne Unterstützung:

- Schwankende Mitarbeit und Leistungsumsetzung
- Schwanken zwischen Überforderung und Unterforderung
- Lückenhafter Wissensaufbau
- Kognitive Verarbeitungsschwierigkeiten
- Demotivierung
- Nicht der Intelligenz/dem Potential entsprechende Leistungen
- Gefühl des Versagens, Aggression, Depression
- Mangelnde Motivation für sozial-emotionaler Anpassung
- Schlechtes Selbstbild
- Eingeschränkte Berufsaussichten
- Berufliche Unterforderung

Was sollte vermieden werden:

- Chaos, Laisser-faire
- Stigmatisierung
- Blossstellen - Mobben
- Zynismus
- Persönlichkeit brechen wollen
- Zu viele Schuldzuweisungen (macht bei ADHS schnell suizidal)
- Zu hoher Erwartungs-, Leistungsdruck (NEIN: „du könntest, wenn du wolltest“)
- Liebesentzug
- Ignorieren, nicht mehr zuhören (Fragen nicht beantworten)



Menschen mit ADHS haben hohe Anforderungen an sich selbst, bis hin zum Perfektionismus! Sie stellen viele Fragen, weil sie Angst haben, Arbeitsaufträge schnell wieder zu vergessen, aber auch um sich zu vergewissern, ‚es richtig zu machen‘. Bei Versagen empfinden sie eine tiefe Scham, auch wenn sie es nicht zeigen.

Als Führungsstil von jungen Menschen mit ADHS und/oder Hochsensitivität bewährt sich eine *inkonsequente Konsequenz*. Damit ist gemeint, an Vorgaben grundsätzlich festzuhalten, aber trotzdem einer ADHS Rechnung zu tragen. Bei Interesse und Motivation können sich Betroffene gut konzentrieren und punkto Kreativität, Fantasie, Experimentierfreude und Lösungsansätzen über sich selbst hinauswachsen!

Literatur – Empfehlungen

- Thom Hartmann

Eine andere Art die Welt zu sehen

ADD – Eine praktische Lebenshilfe für aufmerksamkeitsgestörte Kinder und Jugendliche
Schmidt-Römhild Verlag 2009

- Lynn Weiss

„Das ADS im Job

Wie Sie ADS für sich arbeiten lassen können
Brendow Verlag 2003

- Georg Parlow

Zart besaitet

Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen
Festland-Verlag 2003

- Doris Ryffel-Rawak

Wir fühlen uns anders!

Wie betroffene Erwachsene mit ADS/ADHS sich selbst und ihre Partnerschaft erleben
Hans Huber Verlag 2003

- Sari Solden

Die Chaos-Prinzessin

Frauen zwischen Talent und Misserfolg
BV-AH e.V., 2001

- Cordula Neuhaus

Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme

Erwachsen werden mit ADS/ Was Eltern tun können
Urania – Ravensburg Verlag 2000

- Helga Simchen

Kinder und Jugendliche mit Hochbegabung

Erkennen, stärken, fördern – damit Begabung zum Erfolg führt
Kohlhammer Verlag 2005



WWW-Adressen

www.ads-beratung.ch

www.adhs.ch

www.elpos.ch

www.ig-adhs.ch

www.sfg-adhs.ch

www.adhs-deutschland.de

www.agadhs.de

www.adhs-kompetenznetz.de