Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

ADHS > Ausbildung - Studium - Beruf

1. Das Wichtigste in Kürze

In der Ausbildung oder im Studium und Beruf ist selbstständiges Arbeiten meist von großer Bedeutung. Grundlage hierfür ist ein stabiles Zeit-, Arbeits- und Lernmanagement. Da ADHS (früher ADHS und ADS) mangelhafte Selbstorganisation, Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit und Aufschiebeverhalten begünstigen kann, sind Ausbildung, Studium und Beruf oft mit erhöhtem Aufwand verbunden. Nachteilsausgleiche in der Berufsschule oder Hochschule (z.B. durch Zeitzugaben bei Prüfungen) sowie Verständnis und Unterstützung des Arbeitgebers können Betroffenen helfen.

2. Berufswahl und ADHS

Bei ADHS gibt es **weder besonders geeignete noch besonders ungeeignete Berufsfelder**. Praktika können Aufschluss geben, ob die Wünsche und Bedürfnisse dem angestrebten Berufsbild entsprechen. Monotone Arbeiten mit immer gleichbleibenden Arbeitsprozessen wirken auf Menschen mit ADHS häufig unattraktiv, weil neue Reize fehlen.

Je nach Ausprägungsform der ADHS können **Einschränkungen bei der Berufswahl** bestehen.

- Liegt eine **schwere Form** der Verhaltensstörung vor, kann es z.B. zu Einschränkungen bei der Ausübung sicherheitsrelevanter Berufe (z.B. Pilot) kommen.
- Grundsätzlich gilt: **Nur** wenn und soweit ADHS die Leistungsfähigkeit oder Eignung für die geplante Tätigkeit einschränken könnte, muss es bei einer Bewerbung angegeben werden.
- Wer **verbeamtet** werden will, ist oft zu weitergehenden Angaben verpflichtet, weil eine Verbeamtung abgelehnt werden kann, wenn zu erwarten ist, dass es zu überdurchschnittlich häufigem oder längerem Ausfall kommt oder vorzeitiger Ruhestand droht. Es ist eine **Frage des Einzelfalls** , ob ADHS eine Verbeamtung ausschließt oder nicht.
- Wenn zu einer **Eignungsprüfung** z.B. Aufgaben gehören, die eine lang andauernde und hohe Konzentration erfordern, kann dies zu einem Nichtbestehen führen. Somit sind Menschen mit ADHS zwar **nicht** von solchen Berufen ausgeschlossen, aber es kann für sie sehr schwer sein, den Leistungsanforderungen des Eignungsverfahrens gerecht zu werden.

3. ADHS-Behandlung als Voraussetzung für beruflichen Erfolg

Manche Menschen schaffen trotz unbehandelter ADHS z.B. das Abitur und einen Hochschulabschluss und/oder haben beruflichen Erfolg. Damit das gelingt, braucht es meist viele günstige Rahmenbedingungen, die oft Glückssache sind.

Beispiele:

- Unterstützendes Elternhaus
- Verständnisvolles Umfeld
- Hohe Intelligenz
- Besondere persönliche Stärken wie z.B. Kreativität
- Passende berufliche Nische
- Hohe Resilienz: Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie mit Hilfe ihrer Stärken und Unterstützung durch andere Menschen für eine positive Entwicklung zu nutzen

Doch oft führt ADHS dazu, dass die Betroffenen **niedrigere Bildungsabschlüsse** erlangen, als von ihrer Intelligenz und ihren Fähigkeiten her eigentlich zu erwarten wäre. Besonders wahrscheinlich ist das, wenn die Symptome lange Zeit unbehandelt bleiben, z.B. weil ADHS in der Kindheit unerkannt geblieben ist, weil die Eltern und das Umfeld eine gestellte Diagnose nicht ausreichend ernst genommen haben oder weil die Eltern ADHS-Medikamente für ihr Kind abgelehnt haben, obwohl die Gabe medizinisch angezeigt gewesen wäre. Näheres zu dieser Problematik unter ADHS > Beeinträchtigungen . Informationen zur Behandlung von ADHS unter ADHS > Behandlung bei Kindern und ADHS > Erwachsene .

Die Betroffenen haben damit bereits schlechtere Grundvoraussetzungen, wenn sie ins Berufsleben starten, aber ADHS-Symptome beeinträchtigen auch während einer Berufsausbildung oder eines Studiums und im weiteren Berufsleben. Im Ergebnis haben Menschen mit ADHS oft **niedrige Einkommen** und einen **niedrigen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Status**. Ihr **Armutsrisiko ist hoch** und Armut **schadet der Gesundheit**. Dass viele Menschen mit ADHS ihre Fähigkeiten nicht erfolgreich nutzen können, schadet deren Selbstwertgefühl und begünstigt z.B. Depressionen .

Wenn Menschen mit ADHS in der Kindheit und Jugend eine gute ADHS-Behandlung bekommen, gelingt es ihnen öfter als

ohne Behandlung, höhere Bildungsabschlüsse wie z.B. das Abitur zu erreichen. Bekommen sie dann im Erwachsenenalter keine Behandlung mehr, können sich die ADHS-Symptome wieder stärker auswirken und trotz gutem Schulabschluss eine angemessene Ausbildung oder einen Hochschulabschluss verhindern. Auch, wenn die Behandlung erst beim Eintritt ins Berufsleben beendet wird, kann das noch zu beruflichem Scheitern führen, so dass bei einigen Menschen mit ADHS eine lebenslange Behandlung Voraussetzung für beruflichen Erfolg ist.

Eine erst im Erwachsenenalter begonnene ADHS-Behandlung **kann** unter Umständen beruflichen Aufstieg ermöglichen, z.B.

- das Nachholen von Schulabschlüssen, Ausbildungen oder einem Studium ermöglichen,
- dabei helfen, eine Arbeitslosigkeit zu beenden, aus dem Niedriglohnsektor herauszufinden und besser bezahlte Arbeit annehmen zu können
- und das Ausheilen im Berufsleben behindernder ADHS-Folgeerkrankungen ermöglichen.

4. Berufsausbildung mit ADHS

Für Menschen mit ADHS kann eine Berufsausbildung je nach Ausbildungsziel und Ausbildungsstelle einige Vorteile haben. Günstig sind z.B. oft klare Strukturen, viel Bewegung, die Möglichkeit sich mit etwas zu beschäftigen, das den eigenen Interessen besonders entspricht, regelmäßiges Feedback und angenehme soziale Kontakte.

Aber die ADHS-Symptome können sich deutlich negativ auswirken. ADHS-typische Probleme sind z.B. Schusseligkeit und dadurch bedingte hohe Fehleranfälligkeit, Unpünktlichkeit und das Verpassen von Terminen, Vergessen von Arbeitsanweisungen, Prokrastination (= Aufschieberitis), Desorganisation, also Probleme mit dem Halten von Ordnung, Planen und Organisieren, Unterbrechen anderer während einer Tätigkeit und Probleme damit, eigene Bedürfnisse aufzuschieben. Stigmatisierung kann zu sozialer Isolation im Betrieb und in der Berufsschule oder sogar zu Mobbing führen.

Eine gute ADHS-Behandlung kann helfen, diese Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen, und im Austausch mit anderen Betroffenen können Auszubildende mit ADHS Strategien und Werkzeuge finden, die ihnen helfen, trotzdem die Ausbildungsanforderungen zu meistern.

4.1. Praxistipps

- Achten Sie bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz darauf, dass Ihnen Vorgesetzte und Kollegium sympathisch sind, weil bei ADHS der Erfolg stark mit persönlichen Beziehungen in Zusammenhang steht.
- Suchen Sie sich einen Ausbildungsplatz, der Ihnen klare Strukturen bietet.
- Verwenden Sie Checklisten für Arbeitsabläufe und Wenn-Dann-Pläne.
- Richten Sie sich Terminerinnerungen ein, z.B. in Ihrem Smartphone, damit Sie keine Termine und anstehenden Aufgaben vergessen.
- Erwägen Sie, den Arbeitgeber und ihre Kollegen über ihr ADHS zu informieren. Die Stigmatisierung kann stärker sein, wenn Ihr Umfeld sie z.B. für faul, dumm oder willensschwach hält, als wenn alle vom ADHS wissen.
- Schalten Sie während der Arbeit den Flugmodus des Telefons ein, damit sie zwar die Erinnerungsfunktion nutzen können, aber trotzdem nicht von ankommenden Nachrichten oder Anrufen abgelenkt werden können.
- Suchen Sie sich eine reizarme Umgebung mit möglichst wenigen Ablenkungsmöglichkeiten
- Erledigen Sie Tätigkeiten, die weniger geistige Anstrengung erfordern, wenn Sie merken, dass Sie sich gerade schlecht konzentrieren können.
- Nutzen Sie Phasen und Situationen für sich, in denen Sie sich besser als sonst konzentrieren können.

5. Studium und ADHS

Auch mit ADHS ist ein erfolgreiches Studium grundsätzlich möglich, besonders mit guter ADHS-Behandlung. Ein Fachhochschulstudium bietet manchmal klarere Strukturen, z.B. feste Stundenpläne. Wenn weniger Selbstorganisation erwartet wird, kommt das vielen Studierenden mit ADHS entgegen.

5.1. Tipps für Studierende

Folgende Tipps können Jugendlichen und Erwachsenen die Selbstorganisation bei Lernprozessen erleichtern:

- Strukturierte Organisation und Lernen nach **Schemata** , ähnlich dem Lernverhalten in der Schule.
- Anfertigen von **Lernplänen** mit festen zeitlichen Vorgaben.
- **Übersichtliche Darstellung** der Aufgaben, z.B. an Pinnwänden oder in Wochenplänen.
- Im Hörsaal einen der **vorderen Plätze** wählen, um Ablenkung zu vermeiden.
- Phasen und Situationen nutzen, in denen die Konzentration besser ist als sonst.

5.2. Hilfen und Nachteilsausgleiche für Studierende

Im Studium kann neben der ADHS-Behandlung mit **kognitiver Verhaltenstherapie** und ggf. **Medikamenten** (Näheres unter ADHS > Erwachsene) auch ein sog **. ADHS-Coaching** helfen. Die Krankenkassen übernehmen fast nie die Coaching-Kosten, aber es gibt andere Finanzierungsmöglichkeiten:

- Besonders wenn ADHS schon zu Folgestörungen wie z.B. Depressionen oder übersteigerter Prüfungsangst geführt hat, kann auch fürs Studium ein Anspruch auf Leistungen zur Teilhabe an Bildung vom Jugendamt im Rahmen der Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen als Hilfe für junge Volljährige bis zum 21. Geburtstag bestehen. Eine Weiterleistung bis längstens zum 27. Geburtstag ist nur in besonderen Einzelfällen möglich. Das Jugendamt ist **nur** zuständig, wenn die Persönlichkeit noch nicht weit genug entwickelt ist für ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches und selbstständiges Leben.
- Ist das Jugendamt nicht (mehr) zuständig, können Studierende mit ADHS die Leistungen zur Teilhabe an Bildung beim Träger der Eingliederungshilfe beantragen. Sie sind dann Teil der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen .
- Die Eingliederungshilfe erbringt das Amt normalerweise als sog. Sachleistung, das heißt, es wählt aus, wer die Leistung erbringen soll, also z.B. wer das Coaching übernehmen soll, und stellt dann diese Dienstleistung dem Menschen mit ADHS zur Verfügung. Aber gerade bei ADHS-Coaching kann es sinnvoller sein, eine Geldleistung in Form eines sog. Persönlichen Budgets zu beantragen. Auf diesem Weg können Studierende mit ADHS sich selbst ein passendes Coaching aussuchen und dessen Bedingungen selbst festlegen.

Neben Leistungen zur Teilhabe an Bildung können Studierende mit ADHS auch Eingliederungshilfe für andere Lebensbereiche bekommen. Zum Beispiel kann ggf. **betreutes Wohnen** Belastungen reduzieren, damit sich die Studierenden auf ihr Studium konzentrieren können. Näheres unter ADHS > Wohnen .

Unter anderem weil ADHS im Erwachsenenalter in der Gesellschaft oft noch nicht ausreichend ernst genommen wird und wegen Überlastung der Behörden, ist es in der Praxis meist sehr schwer, die Leistungsansprüche durchzusetzen. Näheres zur Sicht der Gesellschaft auf ADHS unter ADHS > Beeinträchtigungen . Oft sind ein Widerspruch und eine Klage erforderlich und ggf. ein gerichtliches Eilverfahren, weil normale Gerichtsverfahren meistens länger dauern, als ein Studium. Näheres unter Widerspruch im Sozialrech t und Widerspruch - Klage - Berufung . Widerspruch, Klage und Eilverfahren sind kostenlos. Anwaltliche Hilfe dafür ist sehr sinnvoll, kostet aber Geld, das nur dann von der Behörde erstattet wird, wenn die Verfahren gewonnen werden. Wer keine Rechtsschutzversicherung hat, die diese Kosten übernimmt, und sich die Anwaltskosten nicht leisten kann, kann Anspruch auf Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe haben.

Auszubildende und Studierende, die zusätzlich durch **Teilleistungsstörungen**, z.B. Legasthenie, beeinträchtigt sind, können bei Prüfungen mit entsprechenden Nachweisen (psychologisches oder ärztliches Gutachten) verschiedene Nachteilsausgleiche bekommen.

- Im Gutachten können bereits Empfehlungen zur Prüfungsdurchführung benannt sein.
- Die Hilfen dürfen nicht die Prüfungsanforderungen an sich erleichtern, sondern nur "behinderungsbedingte" Benachteiligungen ausgleichen.
- Mögliche Hilfen sind z.B. Zeitzugaben bei der Bearbeitung oder die Abhaltung der Prüfung in einem gesonderten Raum.

Studierende können auch versuchen, **Nachteilsausgleiche nur wegen ADHS** zu bekommen. In Betracht kommt z.B. die Möglichkeit, Prüfungen in reizarmer Umgebung schreiben zu dürfen.

Meist wird das allerdings **abgelehnt** mit der Begründung, dass ADHS ein persönlichkeitsbedingtes Dauerleiden sei und dass Prüfungen das „normale Leistungsbild“ wiederspiegeln sollen, wie es sich auch später im Berufsleben zeigen wird. Betroffene können dagegen argumentieren, dass sie die Probleme durch ADHS im Berufsleben durch Wahl eines geeigneten Arbeitsplatzes mit reizarmer Umgebung ausgleichen können und ihnen das deshalb auch in den Prüfungen ermöglicht werden muss.

Wenn sich infolge ADHS-verursachter Versäumnisse Studienzeiten verlängern oder der gesamte Studienablauf in Gefahr ist, kann unter Umständen der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) oder der Behindertenbeauftragte der Hochschule weiterhelfen. Bei anerkannter Diagnose oder Behinderung (ADHS > Behinderung) kann es Ausnahmeregelungen und verlängerte Studienzeiten oder Fristen geben.

5.3. Diagnose erst im Studium

Viele Menschen mit unerkanntem und unbehandeltem ADHS schaffen es nicht in ein Studium, sondern sie scheitern spätestens am Gymnasium, z.B. an der dort erwarteten Fähigkeit, sich selbst zu organisieren. Trotzdem kann es sein, dass es erst im Studium zu großen Problemen kommt:

- ADHS ist zwar meist mit Defiziten bei Zeit-, Arbeits- und Lernmanagement verbunden, aber **kein Anhaltspunkt für mangelnde Intelligenz** .
- Stabile schulische und familiäre Rahmenbedingungen ermöglichen manchen Kindern und Jugendlichen, ADHS bedingte Nachteile auszugleichen.
- Ein notwendiger Auszug aus dem Elternhaus entzieht den Studierenden plötzlich die Unterstützung.
- Das erwartete Maß an Selbständigkeit und Selbstorganisation führt dazu, dass die Studierenden die Nachteile durch ADHS nicht mehr ausreichend ausgleichen können.

Folgende Verhaltensweisen können Hinweise auf ADHS sein:

- Langes Aufschieben von Aufgaben, wenn eine freie zeitliche Einteilung möglich ist.
- Hin- und Herspringen zwischen mehreren Aufgaben.

- Häufiges gedankliches Abschweifen, wenn keine Interaktion mit Dozenten stattfindet.
- Vermeiden von Aufgaben, die eine dauerhafte und erhöhte Aufmerksamkeit erfordern.

Folgende Seiten können weiterhelfen, wenn Studierende einen ADHS-Verdacht haben und eine Diagnose und Behandlung anstreben:

- Informationen zur ADHS-Diagnose und hilfreiche Adressen unter ADHS > Ursachen und Diagnose
- Spezifische Informationen zu ADHS bei Erwachsenen unter ADHS > Erwachsene

6. Arbeitsalltag mit ADHS

Der Arbeitsalltag birgt für Berufstätige mit ADHS oft viele Schwierigkeiten. Eine**Psychoedukation** (Aufklärung über Ursachen, Verlauf und Therapie der Störung) kann dabei helfen, Hürden und Hindernisse im beruflichen Alltag zu überwinden und den Berufseinstieg zu meistern. In einer **kognitiven Verhaltenstherapie**, einer Form der Psychotherapie , können Strategien und Maßnahmen im Sinne der "Hilfe zur Selbsthilfe" erlernt werden.

Außerdem können folgende **Verhaltensstrategien** hilfreich sein:

- Immer erst **eine Arbeit abschließen** , bevor die nächste begonnen wird.
- **Tages- und Arbeitspläne** erstellen, dabei Pausen fest einplanen.
- **Checklisten** für regelmäßig wiederkehrende Arbeiten erstellen.
- **Großraumbüros** mit hohem Geräuschpegel und großer Unruhe sind eine erschwerende Arbeitsatmosphäre für Menschen mit ADHS. Es kann von Vorteil sein, in ein kleines Büro zu wechseln, von zu Hause aus zu arbeiten oder die Arbeitszeiten anzupassen.
- **Aufgaben regelmäßig und systematisch abarbeiten** und auch unangenehme Dinge nicht vernachlässigen oder aufschieben.
- Lernen, **Prioritäten** zu setzen, z.B. mit Hilfe von Terminplanern, um Dringendes von nicht Dringendem zu unterscheiden.

Es sollte versucht werden, gemeinsam mit dem Arbeitgeber ein geeignetes Arbeitsumfeld zu schaffen.

7. Praxistipps

- Wenn Sie durch Ihr ADHS Schwierigkeiten haben, Arbeit zu finden oder zu behalten, kann Ihnen ggf. ein berufsbezogenes **ADHS-Coaching** helfen.
- Seit 1.7.2023 können die Jobcenter ein Coaching zur Förderung der Beschäftigungsfähigkeit (sog. ganzheitliche Betreuung) finanzieren. Die Jobcenter dürfen für das Coaching auch externe Angebote einkaufen, also ggf. auch ein ADHS-Coaching. Voraussetzung dafür ist ein Anspruch auf Bürgergeld .
  Auf das Coaching besteht **kein Rechtsanspruch** , aber: Sie haben ein Recht darauf, dass sich das Jobcenter mit Ihren Argumenten für ein ADHS-Coaching auseinandersetzt und einen Antrag nicht willkürlich ablehnt. Näheres unter Rechtsanspruch und Ermessen .

8. Verwandte Links

Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

ADHS > Beeinträchtigungen

ADHS > Erwachsene

ADHS > Schule

ADHS > Ursachen und Diagnose

Krankenversicherung für Studierende

Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen