

ADHS > Studium und Beruf

1. Das Wichtigste in Kürze

In Studium und Beruf ist selbstständiges Arbeiten meist von großer Bedeutung. Grundlage hierfür ist ein stabiles Zeit-, Arbeits- und Lernmanagement. Da ADHS* mangelhafte Selbstorganisation, Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit und Aufschiebeverhalten begünstigen kann, sind Studium und Beruf oft mit erhöhtem Aufwand verbunden. Die Unterstützung durch Universität und Arbeitgeber (z.B. durch Zeitzugaben bei Prüfungen) kann Betroffenen helfen.

2. Studium und ADHS

Um die späteren Rahmenbedingungen des Berufs und die damit verbundenen Arbeitsumstände besser einschätzen zu können, kann es sinnvoll sein, vor der Auswahl des Studiengangs Praktika in verschiedenen Interessensbereichen zu absolvieren. Unterschiedliche Stressfaktoren, wie z.B. Zeitdruck und ständig wechselnde Arbeitsumgebung, können für Menschen mit ADHS eine große Hürde darstellen.

Praktika fördern eine realistische Einschätzung des Berufsalltags und zeigen mögliche Stärken und Schwächen im Umgang mit unterschiedlichen Stressfaktoren auf.

2.1. Diagnose erst im Studium

ADHS kann zwar mit Defiziten bei Zeit-, Arbeits- und Lernmanagement verbunden sein, ist aber **kein Anhaltspunkt für mangelnde Intelligenz**. Die stabilen schulischen Rahmenbedingungen ermöglichen es vielen Kindern und Jugendlichen durch die Störung bedingte Nachteile (z.B. sehr langsames Bearbeiten von Aufgaben oder Vergessen von Prüfungsterminen) zu kompensieren. Erst wenn eine zunehmende Selbstorganisation bei Arbeitsprozessen erforderlich wird, treten Schwierigkeiten auf.

Folgende Verhaltensweisen können Hinweise für ADHS sein:

- Langes Aufschieben von Aufgaben, wenn eine freie zeitliche Einteilung möglich ist.
- Hin- und herspringen zwischen mehreren Aufgaben.
- Häufiges gedankliches Abschweifen, wenn keine Studenten-Dozenten-Interaktion stattfindet.
- Vermeiden von Aufgaben, die eine dauerhafte und erhöhte Aufmerksamkeit erfordern.

Das Kontaktieren von Beratungsstellen und Fachärzten ist hierbei hilfreich, näheres unter [ADHS > Erwachsene](#) und [ADHS > Adressen](#).

Zudem kann unter gewissen Voraussetzungen ein Antrag für [Eingliederungshilfen](#) gestellt werden, die zum erfolgreichen absolvieren einer Ausbildung (einschließlich des Besuchs einer Hochschule) beitragen können.

2.2. 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.

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

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.

3. Berufswahl und ADHS

Bei ADHS gibt es **keine besonders geeigneten oder besonders ungeeigneten 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 von sicherheitsrelevanten Berufen (z.B. Pilot) kommen. Die ADHS muss zwar beim potentiellen Arbeitgeber generell nicht angegeben werden, es kann jedoch während der Prüfung der Bewerber-Eignung zum Ausschluss kommen. Sind beispielsweise Aufgaben, die eine lang andauernde und hohe Konzentration erfordern Teil der Eignungsprüfung, kann dies zu einem Nichtbestehen führen. Somit sind Menschen mit ADHS zwar nicht prinzipiell vom Erlernen solcher Berufe ausgeschlossen, können aber gegebenenfalls den hohen Leistungsanforderungen des Eignungsverfahrens nicht gerecht werden.

4. Arbeitsalltag mit ADHS

Der Arbeitsalltag birgt für ADHS-Patienten oftmals viele Schwierigkeiten. Eine **Psychoedukation** (Aufklärung über Ursachen, Verlauf und Therapie der Störung) kann dabei helfen, Hürden und Hindernisse des beruflichen Alltags zu überwinden und den Berufseinstieg zu meistern. Es 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.

* ADHS wird der Einfachheit halber als Sammelbegriff für ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) verwendet.

5. Verwandte Links

[Aufmerksamkeitsdefizitstörung \(ADS\) und Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung \(ADHS\)](#)

[ADHS > Erwachsene](#)

[ADHS > Schule](#)

[ADHS > Ursachen und Diagnose](#)

[Krankenversicherung für Studenten](#)

[Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen](#)