

AD(H)S - Tipps für das Arbeitsumfeld

Merkblatt für Lehrbetriebe, Lernende und Eltern

Ist ADHS die Ursache für Schwierigkeiten in der Ausbildung? Oder könnte ADHS hinter den Schwierigkeiten in der Ausbildung stehen?

Hier finden Sie konkrete Vorschläge, wie Sie Lernende mit AD(H)S unterstützen können.
Wichtig: Holen Sie sich frühzeitig Unterstützung!

ADHS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Störung mit oder ohne Hyperaktivität. Die Betroffenen haben Schwierigkeiten in der Konzentration, Impulskontrolle und sind hyper- oder hypoaktiv. Sie sind oft mit Entwicklungsverzögerungen in Teilbereichen konfrontiert. Konkret kann sich ADHS im Alltag sehr unterschiedlich zeigen.

Neben einer wohlwollenden und unterstützenden Haltung sind Wissen über die Störung und die geeigneten Massnahmen wichtig für eine erfolgreiche Unterstützung. Leider gibt es keine Patentrezepte, weshalb die Massnahmen an die individuelle Situation angepasst werden müssen. Menschen mit ADHS haben Stärken, die zur Überwindung der Schwierigkeiten unbedingt genutzt werden sollten.

Die folgenden Anregungen für Berufsbildnerinnen und Berufsbildner tragen sicher dazu bei, dass sich alle Lernenden in ihrer Ausbildung wohl und unterstützt fühlen. Für Jugendliche mit ADHS sind sie zentral, damit sie ihr Potenzial entfalten können.

Kommunikation

Anerkennen und verstehen

- Zeigen Sie Interesse an der Person des/der Lernenden
- Klären Sie gemeinsam die Spielregeln in Bezug auf das Verhalten
- Glauben Sie an die Möglichkeiten des/der Lernenden und machen Sie diese Überzeugung transparent (scheitern nicht vorwegnehmen)
- Halten Sie regelmässigen Kontakt mit den Eltern und informieren Sie sie über Fortschritte und Herausforderungen
- Bleiben Sie zusammen in einem Boot unterwegs mit dem Ziel «Beruflicher Abschluss»

Feedback, konstruktive Kritik und positives Arbeitsklima

- Geben sie klare (keine «aber», keine «vielleicht») und präzise Anweisungen
- Drücken Sie Ihre Erwartungen positiv aus
- Geben Sie regelmässig und direkt bezogen auf eine Arbeitsleistung Ihr Feedback
- Geben Sie positives Feedback für Fortschritte
- Formulieren Sie Kritik wertschätzend (was hat er/sie sehr gut erfüllt, woran muss er/sie noch arbeiten).
- Verzichten Sie auf Ironie und nehmen Sie keine Schuldzuweisungen vor
- Achten Sie auf eine konstruktive Arbeitsatmosphäre
- Lassen Sie den Lernenden/die Lernende Lösungsmöglichkeiten erarbeiten. Dies erhöht die Bereitschaft zur Umsetzung

Struktur und Konzentration

Geben Sie Struktur

- Etablieren und befolgen Sie feste tägliche Routinen. Eine klare Struktur hilft, die Erwartungen zu verstehen und sich sicher zu fühlen.
- Kündigen Sie neue Aufgaben frühzeitig an.
- Begleiten Sie den Einstieg in neue Aufgaben und zeigen Sie diese vor
- Unterteilen Sie Aufgaben in kleine, überschaubare Schritte. Dies erleichtert es, sich auf einzelne Aufgaben zu konzentrieren und Erfolgserlebnisse zu schaffen.
- Machen Sie Arbeitsschritte sichtbar (Bilder, Mindmap, usw.)
- Erteilen Sie keine neuen Aufgaben während der Erledigung eines Auftrages.
- Lassen Sie Hilfsmittel (Checklisten, Strategien, usw.) vom Lernenden/von der Lernenden selbst erarbeiten. Erschaffen Sie gemeinsam ein Beispiel und kontrollieren Sie die erarbeiteten Checklisten auf Richtigkeit und Vollständigkeit.
- Achten Sie auf konsequentes Führen von Notizen und des Arbeitsbuchs

Ablenkung vermeiden, Konzentration stärken

- Leiten Sie zu einem aufgeräumten Arbeitsplatz an. Zum Beispiel soll nur derjenige Auftrag, der aktuell bearbeitet werden muss, auf dem Arbeitsplatz sein
- Zeigen Sie dem Lernenden/der Lernende, wie er/sie visuelle Hilfsmittel wie Kalender und Zeitpläne verwenden kann, um sich selbst zu organisieren
- Nutzen Sie visuelle Anweisungen und Erinnerungen, um wichtige Informationen zu verdeutlichen
- Gewähren Sie Ihrem/Ihrer Lernenden einen ruhigen Arbeitsplatz. Möglichkeiten für Grossraumbüro: Ausrichtung Arbeitsplatz / Sichtrichtung ändern (z.B. Richtung Wand, statt Richtung Teamraum). Bei Ablenkung von aussen: undurchsichtige Folie auf Fenster kleben.

Zuständigkeiten in der Lehrbegleitung

- Definieren Sie eine Ansprechperson (oder z.B. eine Gotte/ein Götti).
- Seien Sie da und kommunizieren Sie Ihre «offene Tür» für Fragen.
- Bei Abwesenheit der Ansprechperson kommunizieren Sie klar, wer Ihre Stellvertretung übernimmt.

Individuelle Unterstützung

- Passen Sie die Aufgaben, wo möglich, an die individuellen Stärken und Schwächen des/der Lernenden an
- Finden Sie mit dem/der Lernenden heraus, was dem/der Lernenden hilft, konzentriert und fokussiert zu bleiben (z.B. stellen eines Weckers in 10 Minuten Intervallen)
- Bieten Sie zusätzliche Unterstützung an, zum Beispiel durch interne Nachhilfe

Fachliche Beratung

- Arbeiten Sie mit Fachstellen/Fachpersonen zusammen, um eine umfassende Unterstützung zu gewährleisten
- Beziehen Sie Fachpersonen/Fachstellen rechtzeitig mit ein, warten Sie nicht, bis sich die Misserfolge gehäuft haben

Geduld und Verständnis

- Zeigen Sie Verständnis für die Herausforderungen, mit denen Lernende mit ADHS konfrontiert sind
- Seien Sie geduldig und geben Sie den Lernenden Zeit, sich anzupassen und Fortschritte zu machen
- Dabei ist hilfreich, wenn Sie detailliert dokumentieren, was wie und wie häufig umgesetzt worden ist und welche Erfolge / Misserfolge dabei beobachtet werden konnten.

Hier lesen Sie die Angebote des Kantons Luzern. Jeder Kanton bietet ähnliche Angebote an. Sie finden die entsprechenden Seiten Ihres Kantons mit diesen oder ähnlichen Suchbegriffen.

Kantonale Ansprechpartner im Kanton Luzern sind:

- **DBW, Dienststelle Berufs- und Weiterbildung, Kanton Luzern**
 - **Betriebliche Bildung «Lehraufsicht»**
[Unterstützung für Lehrbetriebe - Kanton Luzern](#)
 - **Fachstelle psychologische Beratung Berufsbildung & Gymnasien, FPB**
[Psychologische Beratung für die Lernenden - Kanton Luzern](#)
 - **Case Management Berufsbildung**
Begleitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die erschwerte Bedingungen für einen erfolgreichen Berufs- oder Schulabschluss haben
[Case Management Berufsbildung – Kanton Luzern](#)
 - **Berufs- und Laufbahnberatung Luzern**
[Berufsberatung – Kanton Luzern](#)
- **WAS Luzern**
 - **WAS IV Luzern**, Unterstützung und Begleitung für Jugendliche mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung in der Berufswahl und Ausbildung:
<https://www.was-luzern.ch/kinder-und-jugendliche>
 - **WAS wira Luzern**, Beratungsstelle Jugend und Beruf (BJB), begleitet Jugendliche nach Schulabschluss in den ersten Arbeitsmarkt, begleitet Lehrabbrecher/innen für eine Anschlusslösung oder weitere Unterstützung der Lehrstellensuche
<https://www.was-luzern.ch/stellensuchende-jugendliche>

Auskünfte und Beratung rund um ADHS, ganze Schweiz:

- **ADHS Organisation elpos Schweiz:** www.elpos.ch

Grundlegende Informationen zu ADHS finden Sie zum Beispiel unter: www.adhs.info im Bereich Erwachsene.

Literaturempfehlung: Dr Heiner Lachenmeier, «Mit ADHS erfolgreich im Beruf»

Dieses Merkblatt entstand 2023 in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Psychologische Beratung Berufsbildung & Gymnasien Luzern, Casemanagement Berufsbildung Luzern, Dienststelle Beruf und Weiterbildung, Betriebliche Bildung, Bereich KV, WAS wira, Beratungsstelle Jugend und Beruf (BJB), WAS IV Berufsberatung Jugendliche, Stiftung Dreipunkt Luzern, Genossenschaft FuturX Luzern, ADHS Organisation elpos Schweiz

**Es gibt keine
Patentrezepte,**

**jedoch viele
individuelle
Möglichkeiten**

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Überarbeitung Oktober 2024

