

Welche Berufe eignen sich für Personen mit ADHS?

Überlegungen und Erkenntnisse zur beruflichen Orientierung

CHIELLE Sarah, Koordinatorin Aufnahmemaßnahmen und berufliche Eingliederung

ESCOBAR Cécile, pädagogische Leiterin



Inhalt der Präsentation

1- Was ist ADHS?

2- Beurteilung und Symptome

3- Frauen und ADHS

4- Möglichkeiten zur Linderung der Auswirkungen von ADHS

5- Welche Berufe eignen sich für Personen mit ADHS

6- Hindernisse bei der beruflichen Orientierung

7- Beispiele aus der Praxis



ADHS ist nicht ...



- ADHS wird nicht durch eine schlechte elterliche Erziehung ausgelöst
- ADHS hat keinen Einfluss auf die Intelligenz eines Menschen
- ADHS wird nicht durch zu viel Bildschirmzeit ausgelöst
- ADHS wird nicht durch einen übermässigen Zuckerkonsum ausgelöst
- Das Aufmerksamkeitsdefizit hat nichts mit Faulheit oder Fehlen von Bemühungen oder Motivation zu tun.

Was ist ADHS?

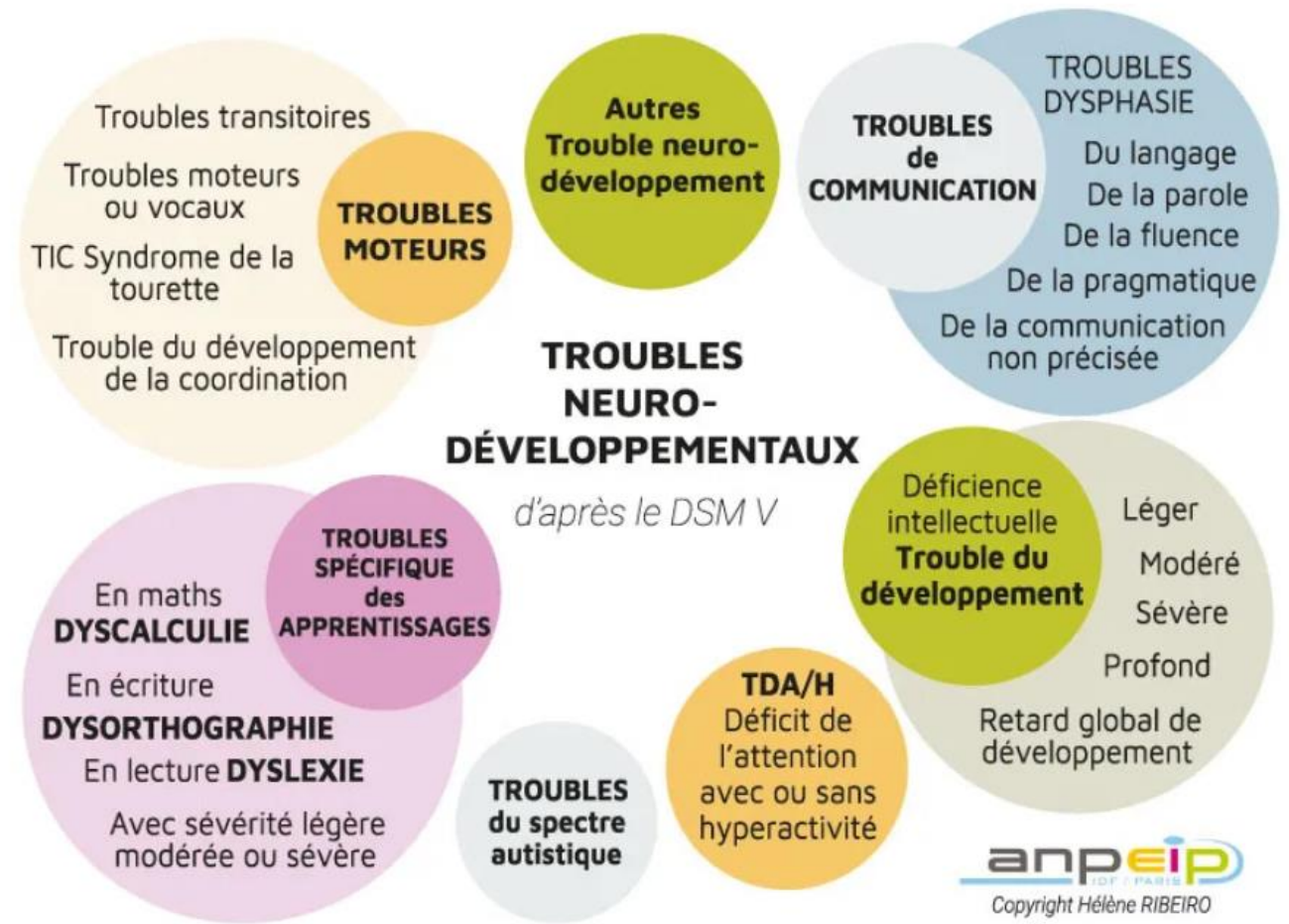
Aufmerksamkeits- defizit- störung

Mit oder ohne
Hyperaktivität

Merkmale:

- weniger Neurotransmitter (Dopamin, Noradrenalin und Serotonin) im Frontalkortex
- ein Reifungsdefizit des Gehirns (ungefähr 3 Jahre)

Da der Frontalkortex das Kontrollzentrum für Aufmerksamkeits- und Impulskontrolle und der Kontrolle der dazugehörigen Emotionen bildet, haben Personen mit ADHS in diesen Bereichen Probleme



Was ist ADHS?

Zwischen 4% und 8% der Kinder im
Schulalter
5% der Weltbevölkerung

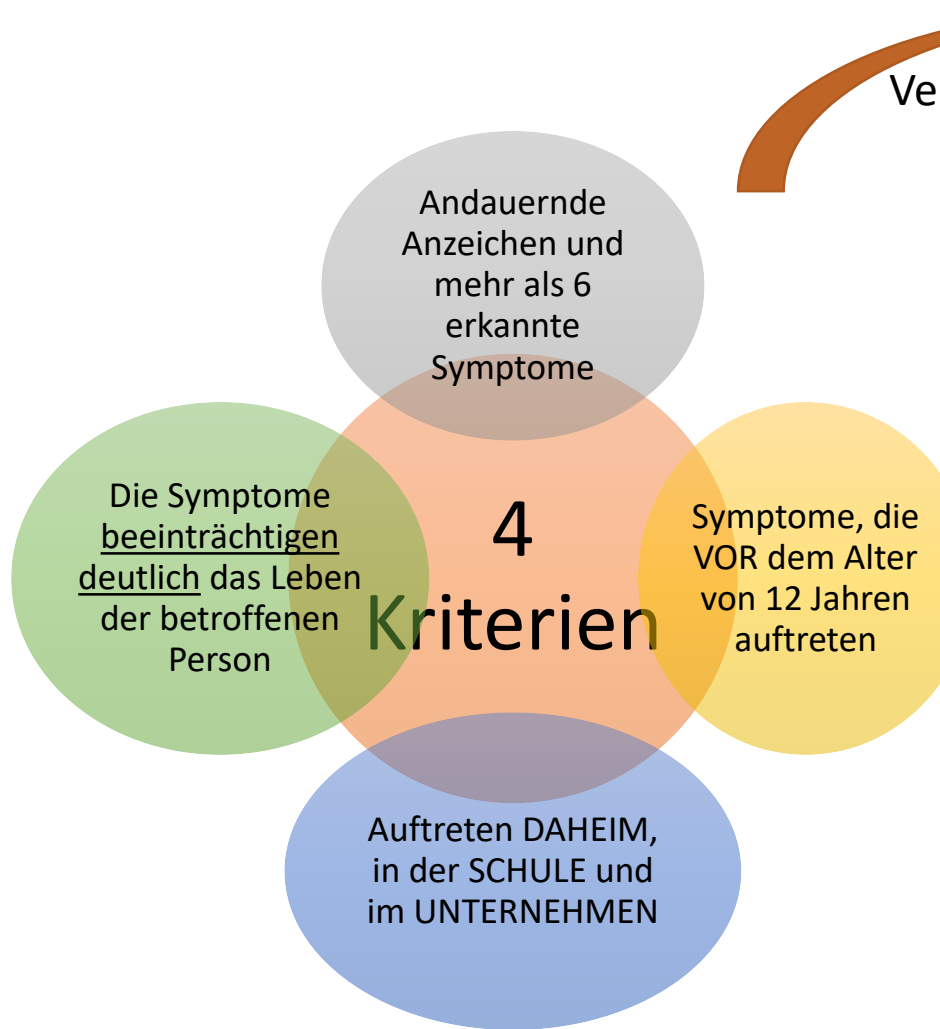
Es gibt 3 ADHS-Subtypen

- Mit vorwiegend **Unaufmerksamkeitssymptomen**
- Mit vorwiegend Symptomen in den Bereichen Hyperaktivität und Impulskontrolle
- Misch- oder **Kombinationstyp** (ADHS)

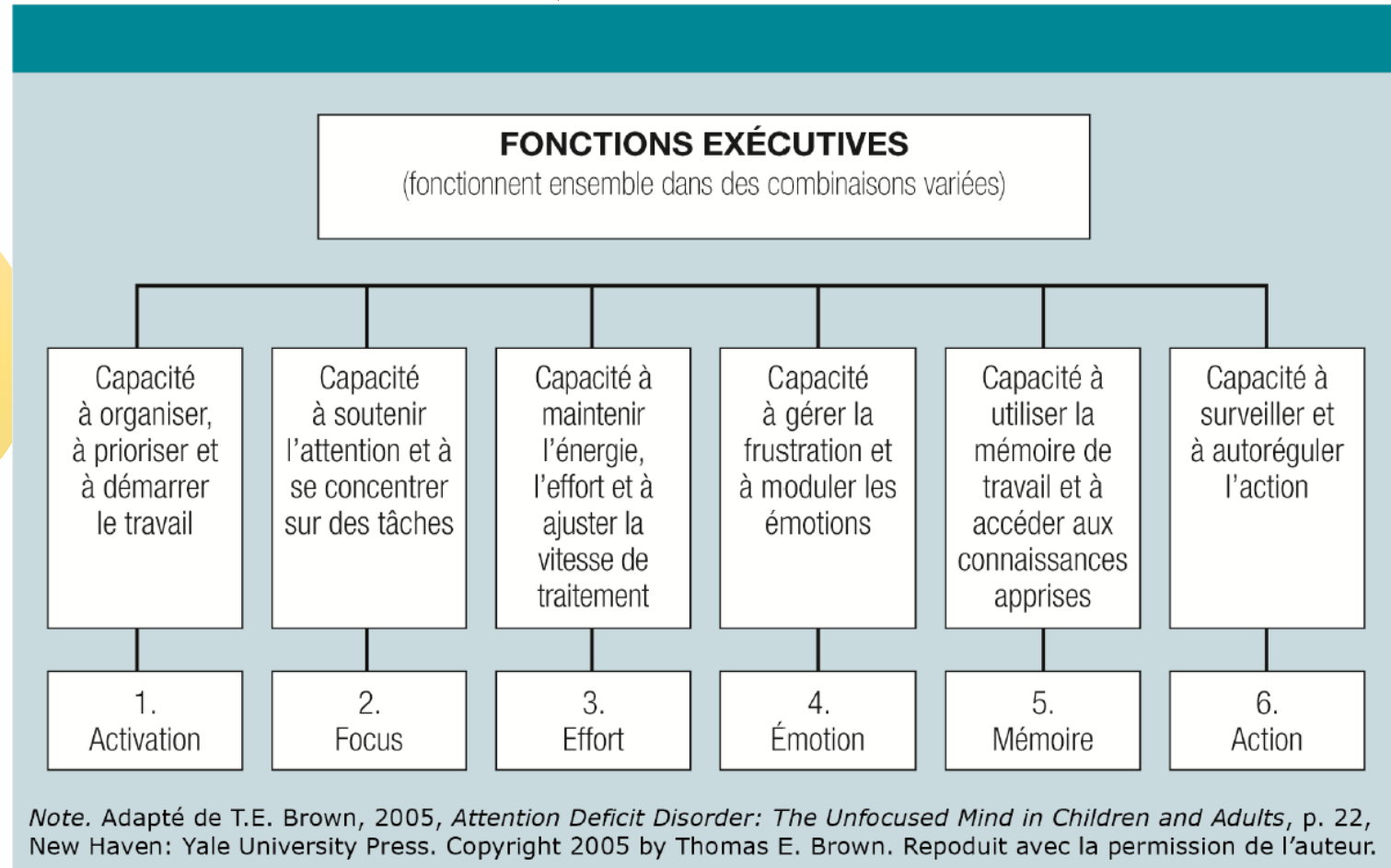
Damit verbundene Störungen (Legasthenie, Autismus-Spektrum-Störungen, psychische Störungen) oder weitere Faktoren können ADHS **ÄHNELN** oder ADHS **VERSCHÄRFEN** (Stress, kognitive oder emotionale Überforderung, Lebensstil, usw.)



Was ist ADHS?



Veränderung oder Störung



ADHS - Beurteilung und Symptome

Beurteilungswerkzeuge

- Conners-Skala
- Brown-Skala EF/A

INATTENTION

La personne :

- prête difficilement attention aux détails, elle fait des erreurs d'inattention;
- a du mal à soutenir son attention;
- ne semble pas écouter quand on lui parle directement;
- ne se conforme pas aux consignes ou elle ne termine pas ses tâches (sans qu'il s'agisse de comportements d'opposition);
- a de la difficulté à planifier et à organiser ses travaux ou ses activités;
- évite, repousse ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu;
- perd des objets nécessaires à son travail ou à ses activités;
- est facilement distraite par des stimulus externes ou par ses propres idées;
- fait des oublis fréquents dans la vie quotidienne.

HYPERACTIVITÉ – IMPULSIVITÉ

La personne :

- remue souvent les mains et les pieds, elle bouge sur son siège;
- se lève souvent dans des situations où elle doit demeurer assise;
- court ou grimpe partout (en vieillissant : sensation de fébrilité ou de bougeotte);
- a du mal à se tenir tranquille à l'école, au travail ou dans ses loisirs;
- est souvent fébrile ou survoltée;
- parle souvent trop;
- répond aux questions avant qu'on ait fini de les poser;
- a de la difficulté à attendre son tour;
- interrompt souvent autrui, elle impose sa présence.

ADHS (ohne Hyperaktivität) bei Frauen

Geschlechtsspezifischer Unterschied

Spätere Diagnose für Frauen oder nicht-binäre Personen
(Adoleszenz oder Erwachsenenalter)



Spätere und weniger zielgerichtete Orientierung

«Hätte ich früher Unterstützung erhalten, wäre mein Leben wahrscheinlich anders verlaufen»

«Ich habe mich lange Zeit wie ein Nichtsnutz und unfähig gefühlt. Meine Diagnose war eine Erleichterung für mich»



Wie die Auswirkungen von ADHS mindern?

Mobilisation und Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit:

Lernen beim Bewegen,
Möglichkeit zum regelmässigen
Aufstehen, Verwendung von
Fidget Toys

Kommunikation:

Vermittlung von kurzen und
gut strukturierten
Informationen

Aktive Teilhabe, Lernprozess und Motivation:

Häufiger Wechsel von
Aktivitäten

Strukturierung der Arbeit / Aktivitäten:

Erläuterung der
Tagesstruktur

Organisation / Planung:

Verwendung von Hilfstools
zur Planung, Mind Mapping

Anpassung der pädagogischen Prozesse:

Gewährung zusätzlicher Zeit,
Neuformulierung von
Vorgaben

Welche Berufe eignen sich für Personen mit ADHS?

Angestellte mit ADHS werden **doppelt so häufig entlassen** wie die Allgemeinbevölkerung
(Ramsay, J. R. et A. Rostain, 2015)

Wenn sie nicht in für sie passende Berufe kommen, wechseln sie ungefähr **alle 2 Jahre** den Beruf oder Arbeitgeber.

Diejenigen ohne Abschluss und ohne berufliche Qualifikation hangeln sich von einem Gelegenheitsjob zum andern mit zwischenzeitlichen Phasen der Arbeitslosigkeit

Im Bereich der Schulbildung konnten wir feststellen, dass Personen mit ADHS im Allgemeinen **1** erfolgreich abgeschlossenes **Schuljahr** weniger aufweisen als andere Jugendliche in Ausbildung.

Es gibt keine Liste mit idealen Karrierewegen für Personen mit ADHS, weil jede Person mit ADHS einzigartig ist!

Welche Berufe eignen sich für Personen mit ADHS?

Ungeeignete Berufsausrichtungen oder Aktivitäten

- Berufe mit repetitiven und sitzenden Tätigkeiten (wenig Neues)
- Berufe mit vielen Abläufen
- Berufe mit einem zu eng gesteckten Rahmen
- Berufe, die Kontinuität erfordern (langfristige Projekte)
- Administrative Berufe (sitzende Position)



Welche Berufe eignen sich für Personen mit ADHS?

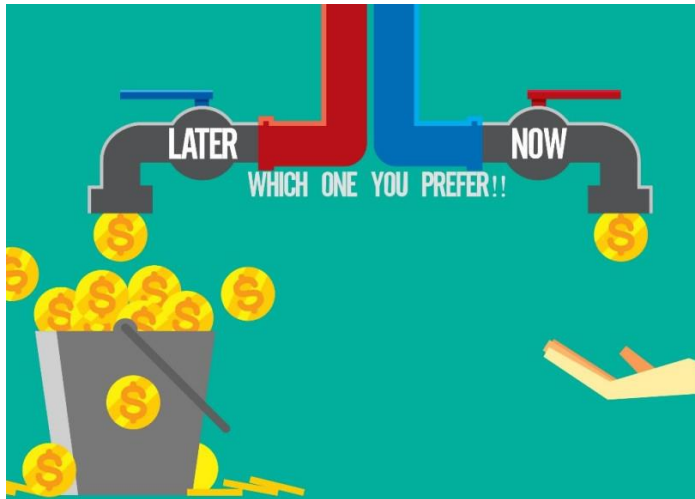
Beispiele für ungeeignete Berufe



Welche Berufe eignen sich für Personen mit ADHS?

Geeignete Berufsausrichtungen oder Aktivitäten

- Berufe, die im Freien oder mit körperlicher Anstrengung ausgeführt werden
- Handwerkliche Berufe, die körperliche und kreative Empfindungen hervorrufen
- Berufe, die mit einem physischen Risiko verbunden sind (Adrenalin)
- Berufe mit emotionalem Engagement
- Berufe mit unmittelbarer Belohnung und Dankbarkeit

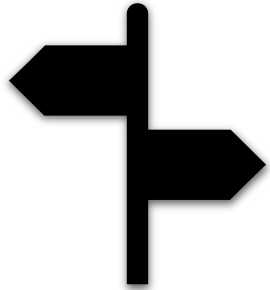


Welche Berufe eignen sich für Personen mit ADHS?

Beispiele für geeignete Berufe

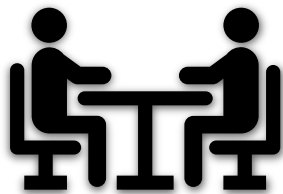
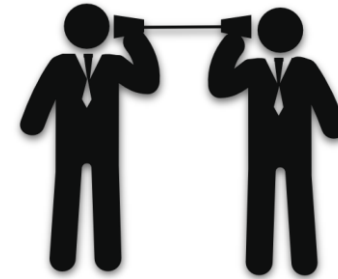


Welche Erschwernisse gibt es bei der beruflichen Orientierung?



Strukturelle Veränderungen und
Richtungswechsel

Erschwerte Kommunikation zwischen den
verschiedenen beteiligten Fachkräften
(schulisches, therapeutisches, soziales
Personal usw.)



Situation, in der der/die Jugendliche allein zum
Vorstellungstermin erscheint: Er/sie wiederholt
dieselben Informationen und lässt zuweilen
etwas weg

Welche Erschwernisse gibt es bei der beruflichen Orientierung?

Prokrastination



Unsichtbare Störung, die schwer feststellbar ist, vor allem, wenn das kognitive Vermögen gut ist

Emotionsverarbeitung: verpasster Termin, Verlassen der Stelle (Impulsivität)



Welche Erschwernisse gibt es bei der beruflichen Orientierung?



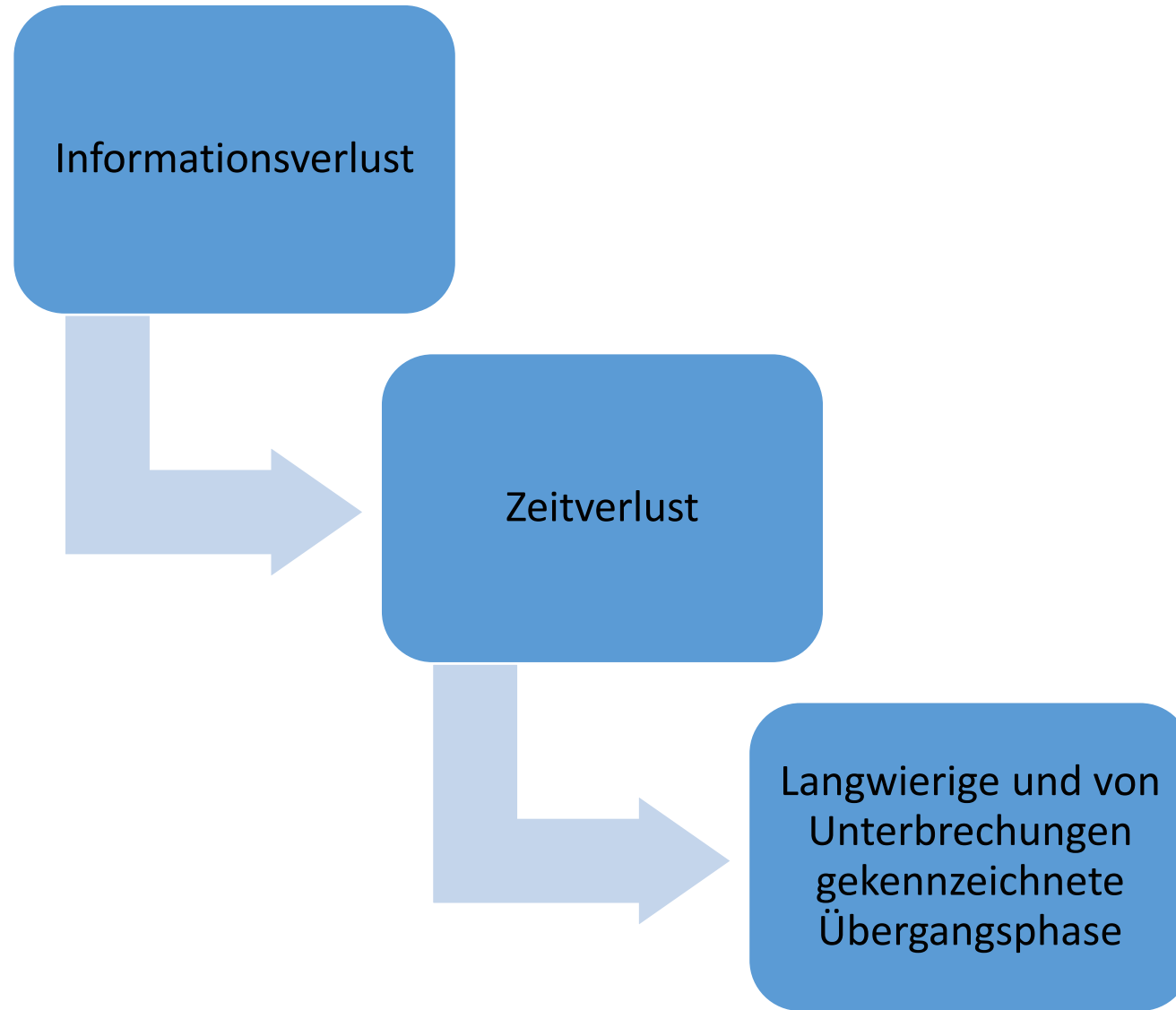
«Symptome», die denen der Adoleszenz ähneln

Beeinträchtigte Selbstwahrnehmung



Verleugnung von Schwierigkeiten durch den/die Jugendliche:n und/oder ihre/seine Eltern

Welche Erschwernisse gibt es bei der beruflichen Orientierung?



Beispiele aus der Praxis

Siehe Word-Dokument: «Workshop ADHS und Berufsorientierung, Beispiele aus der Praxis»

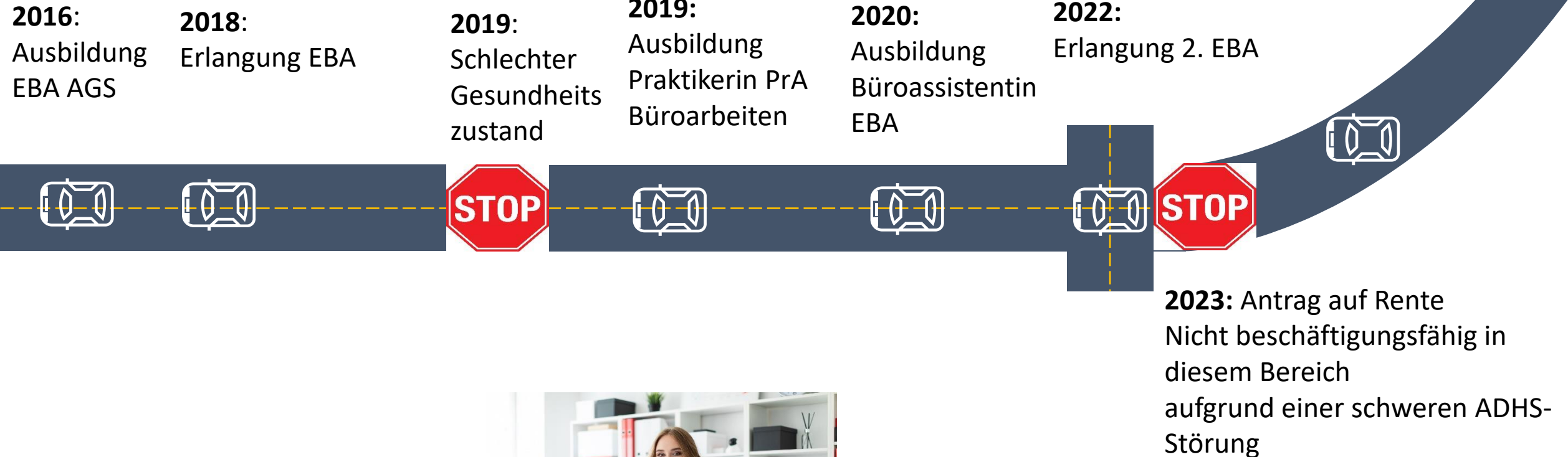
Beispiel 1: Danielle



Beispiel 2: Filipe



Beispiele aus der Praxis



Beispiel 1: Danielle



Beispiele aus der Praxis

2019:
EFZ-Lehre
Restaurantfach
mann

2022:
Erlangung EFZ

2023:
Anstellung in einem unbefristeten Arbeitsverhältnis
als Barkeeper in einem Café,
in welchem er ein Praktikum absolviert hatte



Beispiel 2: Filipe



Fragen und Dank



Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Wir danken Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.



Bibliografische Quellen

- Centre Suisse de Pédagogie Spécialisée CSPS 2021: Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans hyperactivité à l'école régulière – Version complète
- ASPEDAH <https://www.aspedah.ch/>
- Fondation Philippe Laprise : <https://fondationphilippelaprise.com/>
- Echelle de Brown et fonctions exécutives: <https://www.pearsonclinical.fr/brown>
- Echelle de Conners: MHS Multi Health System
- Damien Quaglia, « Favoriser l'insertion des jeunes adultes en situation de vulnérabilité »