

## Kolumne Lilo Schwarz Imhasly ADHS Coach

### "Gelingender Berufseinstieg mit ADHS; ist dies möglich?"

Erfahrener Weise ist der Einstieg in die Berufswelt auch mit einem ADHS möglich. Es fragt sich, wie die Eltern die betreffenden Kinder, Jugendlichen während der Schulzeit begleitet haben. Wie ernst sie die Auffälligkeiten, die Legasthenie und Dyskalkulie sowie die Hinweise der Lehrer wahrgenommen haben. Wie viel Akzeptanz und Vertrauen seitens Eltern gegenüber ihren Schützlingen in der Berufswahl liegt. Vor allem während der Schulzeit, bereits ab der zweiten, meist schon ab der ersten Sekundarschule über die Berufswahl gesprochen wurde. Oft wissen AD(H)S Betroffene nicht was sie beruflich erlernen möchten. Meist träumen sie von Berufen, bei denen eine Grundbildung vorangeht (Pilot, Journalist, Flight-Attendant). Da sind die Eltern gefragt, um einen gemeinsamen Weg mit den Betroffenen zu finden. Bei der Berufswahl passiert es oft, dass die Schulnoten nicht beachtet werden. Berufsideen von Eltern, Geschwistern, Verwandten werden vorgeschlagen, die manchmal für einen AD(H)S Betroffenen gar nicht möglich sind. Wie zum Beispiel Informatiker, weil der Onkel oder die Tante in diesem Bereich tätig sind. In diesem Beruf braucht es mehr als nur mit dem Computer gut umzugehen. Das Niveau eines A-Schülers wird verlangt oder zumindest ein Schüler, der stark in der Mathematik ist und optimale Motivation für den Beruf vorweisen kann.

#### Eine realistische Wahl treffen

Die Schulnoten bestimmen oft die Berufswahl. Wie bei schwachen Deutschnoten wird nicht unbedingt empfohlen einen Beruf zu erlernen, der mit viel Korrespondenz zu tun hat. Es hängt auch von der Motivation des Betroffenen und der Unterstützung der Eltern ab. Es gibt auch Situationen bei denen der AD(H)S Betroffene plötzlich unter Druck steht und von allen Seiten Tipps bekommt, weil vielleicht die meisten Schulkollegen bereits eine Lehrstelle haben. Es ist wichtig und hilfreich für alle, wenn Eltern eine Unterstützung bieten können, auch wenn der AD(H)S Betroffene Berufe wählt, die vielleicht für den ersten Moment exotisch klingen. Sollten bei diesen Berufen die schulischen Leistungen passend und realistisch sein. Um den richtigen Beruf zu finden, ist viel Schnuppern bei all den auserwählten Berufen sehr nützlich.

**Die Eltern sind bei der Berufswahl oft gefordert.** Da ist es wichtig als Eltern, sich die Zeit fürs Zuhören

zu nehmen, Vertrauen aufzubauen um die richtige Berufswahl gemeinsam zu finden, nicht zu Letzt loslassen zu können. Oft haben Eltern ihre eigenen Vorstellungen was für Ihre Schützlinge gut ist. Aber zu realisieren, dass es nicht um sie geht, sondern um ihr AD(H)S betroffenes Kind. Das ist im Moment für Eltern oft schwierig zu verstehen und bringt Missverständnisse in die Familie. Wenn die Eltern es schaffen mit ihren pubertierenden Jugendlichen eine Basis zur Kommunikation und Akzeptanz der erwünschten Berufswahl zu finden, so wird es für den AD(H)S betroffenen einfacher sein, seinen

Berufswunsch auszuwählen, da er das Vertrauen von den wichtigsten Personen in seinem Leben nämlich seinen Eltern bekommt. So kann das Vertrauen und das Selbstvertrauen aufgebaut werden.

Ist der Wunschberuf gefunden und der AD(H)S Betroffene hat keinen Druck mehr und er ist in einem guten Team integriert, so steht grundsätzlich nichts im Weg eine Lehre mit Erfolg abzuschliessen. Passiert das konträre: Zum Beispiel, zu grossen Druck in der Berufsschule, vom Team nicht mehr verstanden zu werden, zu Hause kein Gehör für seine Sorgen, so führt dies sehr schnell zu einem Lehrabbruch. In solch einer Situation steckt ein AD(H)S Betroffener oft den Kopf in den Sand. Dann ist es hilfreich, eine konkrete und persönliche Hilfestellung im Sinne eines ADHS-Coachings herbei zu holen, um den Arbeitsalltag zu verbessern und wieder ins Lot zu bringen. So kann man auch eine strukturierte Lebensqualität wiedererhalten. Spezialisierte ADHS-Coaches können dabei eine wertvolle Unterstützung für die Betroffenen und ihr Arbeitsumfeld sein. Haben Sie sich schon mal überlegt, wie sie das Thema mit Ihren Kindern/Jugendlichen angehen möchten?

*Ist der Wunschberuf gefunden und der AD(H)S Betroffene hat keinen belasteten Druck und ist in einem guten Team integriert, so steht grundsätzlich nichts im Weg eine Lehre mit Erfolg abzuschliessen.*

„Wenn es funktioniert – mach mehr davon. Wenn das, was du tust, nicht funktioniert, dann mach etwas anderes“ (Steve de Shazer)