



# ARBEITEN MIT ADHS/ADS

## TIPPS UND INFORMATIONEN FÜR DEN BERUFSALLTAG

Bei der Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sind Aufmerksamkeitsstörungen, motorische Hyperaktivität und Impulsivität die Kernsymptome. ADHS zählt zu den häufigsten psychiatrischen Krankheitsbildern bei Kindern und Jugendlichen. Jungen sind eher betroffen davon als Mädchen, und bei ca. 50% der Betroffenen bleibt die Beeinträchtigung im Erwachsenenalter bestehen. Hyperaktivität im Erwachsenenalter ist vielschichtig und subtiler und kann sich z.B. mit einem «Fingerspiel» (Bleistift) zeigen. Drei verschiedene Diagnosesysteme sind geläufig: das einfache Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitäts-Syndrom und ein Subtyp der Hyperaktivität sowie einer Störung des Sozialverhaltens. Dann gibt es aber auch das ADS, welches vor allem durch Unaufmerksamkeit und Konzentrationsschwierigkeiten geprägt ist.

### Ursachen für ADHS/ADS

Meist wird die Erkrankung genetisch weiter vererbt. Betroffen ist die Informationsverarbeitung und -übertragung im Stirnhirn. Ursprünglich ging man von einem Problem der Sauerstoffversorgung während der Geburt (auch POS) aus. Heute sind mögliche Ursachen vielschichtiger. Die Abklärung und Diagnose müssen sorgfältig über einen längeren Zeitraum erfolgen.

### Auswirkungen der Beeinträchtigung

Die Aufmerksamkeitsspanne ist häufig verkürzt, Ablenkbarkeit und Vergesslichkeit im Alltag sind wesentliche Merkmale von ADHS. Hyperaktivität kann sich in anhaltender körperlicher Unruhe und/oder in einem ausgeprägten Bewegungsdrang zeigen. Zu impulsiven Verhaltensformen kommt es, da die Selbststeuerung und -kontrolle vermindert ist. Betroffene brauchen gezielte Unterstützung im Umgang mit Stress und Belastung.

Verhaltensauffälligkeiten fallen häufig im schulischen oder beruflichen Kontext auf.

Positiv zu benennen sind Kontaktfreudigkeit, Interesse an Neuem und je nach dem eine grosse Kreativität. In gewissen Berufen kann ADHS ein Vorteil sein, in anderen ist es ein Nachteil. In einem ADHS-Coaching erlernen Betroffene Techniken, wie sie ihr Leben ADHS-gerechter einrichten können. Eine angepasste Medikation kann ebenfalls helfen.

Häufig sind viele Ressourcen vorhanden! Es gilt, eine richtige berufliche Nische für Menschen mit ADHS zu finden. ADHS ist in der Berufswelt häufig anzutreffen: sei es bei Fernsehmoderatoren, Rettungssanitätern oder Werbefachleuten oder in kreativen Tätigkeiten. Hauptsache, das Interesse für eine Sache ist vorhanden!

### Informationen zur Unterstützung im Arbeitsalltag

Finden Sie einen Weg, Konzentrations- und Motivationsprobleme zu überwinden? Es gibt oft nur zwei Stufen: langweilig oder spannend (Off und Super-On). Wenn sie interessiert sind, sind sie hyperfokussiert. Es gilt die richtige Berufsnische zu finden. Oft berichten ADHS-Betroffene über kurzfristige, wiederkehrende Erschöpfungszustände, die für sie unerklärlich sind. Der berufliche Alltag funktioniert, der Haushalt kann zu einem Chaos verkommen.

## Weitere Tipps

Eine offene, tolerante und wertschätzende Unternehmenskultur, die alle Mitarbeitenden mit und ohne Handicap so akzeptiert wie sie sind, hat einen positiven Effekt auf die Belegschaft, die Innovationskraft und den Unternehmenserfolg.

## Fördernde Faktoren

- Coaching
- Strukturierte Unterstützung
- To do Listen, Ordnung am Arbeitsplatz
- Tagesplan, regelmässige Pausen
- Annehmen, wie jemand ist, ermutigen
- Möglichkeit, Kreativität «auszuleben»
- Angemessene Erwartungen
- Die richtige berufliche «Nische»

## Herausforderungen

- Ablenkungen
- Zu viel Stress und Druck
- Unklare, unlogische Instruktionen
- Nicht gut eingestellte Medikamente
- Zu viele Schuldzuweisungen
- Unter- oder Überforderung
- Erschwerende Begleiterkrankungen
- Zu viele zu erledigende Aufgaben

## Suchen Sie das Gespräch bei:

- Erhöhter Fehlerquote
- Sozialem Rückzug
- Absetzen der Medikamente
- Absenzen
- Zunehmendem impulsivem Handeln

## Weitere Infos / Fachorganisationen

[www.adhs-organisation.ch](http://www.adhs-organisation.ch)  
(Fachorganisation für Betroffene und Angehörige)  
Telefon 031 352 00 15

[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)  
(Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS)  
Telefon 0900 04 04 04

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)  
Beratungstelefon 0848 800 858, juristisch und  
psychosoziale Fragen

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch), Telefon 044 388 26 26  
(auf Homepage jeweiliger Kantonalverband)

Informationsportal für Arbeitgebende zur beruflichen (Wieder-)Eingliederung, [www.compasso.ch](http://www.compasso.ch)

Quellen:  
Krankheitsbilder IPW, Homepage sowie «Ganz normal anders»,  
Thomas Ihde, Pro Mente Sana

## Stiftung Profil – Arbeit und Handicap

Die FachberaterInnen der Stiftung Profil – Arbeit & Handicap unterstützen Betroffene, Arbeitgeber und Auftraggeber bei allen Themen rund um Beeinträchtigung, Ausbildung und Arbeit. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Fragen haben!

**Telefon 058 775 20 20, [info@profil.ch](mailto:info@profil.ch), [www.profil.ch](http://www.profil.ch)**

