

AD(H)S im Arbeitsleben

Spätestens wenn sich die Schulzeit dem Ende neigt, gilt es, sich über die berufliche Zukunft Gedanken zu machen. Nur wenige Menschen haben bereits in der Kindheit konkrete Vorstellungen über ihren Traumberuf und zwischen den unterschiedlichsten Berufsfeldern auszuwählen ist oft schwierig.

Berufswahl – aber richtig

Für die Frage, welcher Beruf individuell passt, gibt es unabhängig von einer ADHS unterschiedliche Herangehensweisen.

An erster Stelle erscheint es wichtig, sich über seine eigenen Interessen klar zu werden und persönliche Vorlieben, Stärken und Schwächen zu kennen. Häufig spielen eigene Erwartungen, aber auch die von Eltern oder Freunden, eine Rolle. Welches Ansehen hat ein bestimmtes Berufsfeld. Wie sind die Verdienstmöglichkeiten, die langfristige Sicherheit am Arbeitsmarkt oder die Entwicklungsmöglichkeiten und Karrierechancen? Hierzu zählen auch die Vorstellungen über den Beruf an sich und den Berufsalltag. Allein diese wenigen Einflussgrößen erschweren häufig die Entscheidung, zumal sich die reale Arbeitssituation in der Zukunft von den Vorstellungen deutlich unterscheiden kann. Auch die zeitliche Perspektive, möglicherweise bis zum Rentenalter in dem gleichen Beruf arbeiten zu wollen, ist schwer vorhersehbar und kann verstörend wirken. Hilfreich können eigene Erfahrungen aus Praktika sein, ebenso wie der Austausch mit Familienangehörigen, Freunden und Bekanntenkreis, die aus dem Berufsalltag berichten. Daneben können auch Beratungen der Arbeitsagentur genutzt werden (**s. weiterführende Links**), die auch online verfügbar sind mit teils sehr komplexen Fragebögen und Testverfahren.

Berufswahl und ADHS

Die gute Nachricht vorab: ADHS allein ist nicht der primäre Faktor für die Berufswahl und prinzipiell gibt es keinen Ausschluss eines bestimmten Berufes mit der Diagnose. Die etwas schlechtere Botschaft: Es gibt keine generelle Antwort und die individuelle Ausgangslage sollte berücksichtigt werden. ADHS bietet viele Facetten, sehr unterschiedliche Symptomausprägungen, die auf die schulischen Leistungen Einfluss haben können. Zudem ist der Zeitpunkt der Diagnose, der Verlauf der Therapie und

der Symptome von Bedeutung. Im Wesentlichen sind drei Gruppen zu unterscheiden, auf die im Folgenden Bezug genommen wird.

Unterschiedliche Grundvoraussetzungen

Nimmt man die Diagnose (und Behandlung) im Kindes- und Jugendalter als Basis, finden sich hier bereits große Unterschiede durch die Intensität der Symptome und mögliche Begleiterkrankungen, die u. a. einen Einfluss auf die schulischen Leistungen und den erreichten Schulabschluss haben können.

Ebenso ist zu unterscheiden, ob es überdauernde Symptome gibt, die mit Anforderungen in bestimmten Berufsfeldern nur bedingt kompatibel sind (Gruppe 1).

In der zweiten Gruppe geht es um diejenigen, bei denen die Symptomatik zumindest weitgehend abgeklungen ist und in der dritten Gruppe um die erstmals im Erwachsenenalter diagnostizierten Betroffenen.

Gruppe 1 – fortbestehende Symptome

Der Traumberuf als Therapieziel? – Warum nicht?

Wer eine Vorstellung von einem Wunschberuf hat, sich mit den jeweiligen Anforderungen auseinandersetzt, kann dies durchaus nutzen, um bestimmte Fähigkeiten zu trainieren. In der **Übersicht 1** sind einige Bereiche genannt, die aus den kognitivbehavioralen Therapieansätzen abgeleitet sind. Individuell lassen sich abhängig von den bestehenden Symptomen und dem Berufsfeld Entwicklungsmöglichkeiten erarbeiten.

Selbstverständlich sollten die Ziele realistisch und erreichbar sein. Möglicherweise bietet es sich an, den Traumberuf in Etappen zu erreichen. Zu bedenken ist, dass sowohl eine absehbare Überforderung als auch eine Unterforderung zu Frustration und Demotivation führen können.

Wenn hier von idealen Möglichkeiten ausgegangen wird, ist die Realität, in der Berufserkundung und Therapie ineinandergreifen, aktuell sehr weit davon entfernt.

Grundsätzlich wäre jedoch bei einer besseren Integration beruflicher Ziele in die pädagogische und therapeutische Arbeit ein erheblicher Nutzen für Betroffene zu erwarten. Hierauf wird später noch eingegangen werden.