

In die Übergangsphase vom Jugendlichen zum jungen Erwachsenen fällt die Berufs- und Ausbildungswahl. Viele Jugendliche haben am Ende ihrer Schulzeit keinen Plan wie es für sie weiter gehen soll. Dies betrifft nicht nur ADHSler, aber für sie ist die Entscheidung besonders schwierig. Sie müssen neben Stärken, Neigungen und Schwächen noch andere Aspekte berücksichtigen, wie beispielsweise Reizvielfalt der möglichen Arbeitsumgebung oder Arbeitstempo. Für ihren beruflichen Erfolg ist es ganz entscheidend, dass alles für sie stimmt: Inhalte, Tätigkeiten, Anforderungsniveau, Menschen, Umgebung.

Schülern und Schülerinnen steht heute ein riesiges Angebot zur Berufsorientierung offen. Viele Schulen bieten entsprechende Veranstaltungen und betriebliche Schulpraktika an, das Internet ist voller Informationen zu Studiengängen, Ausbildungen, Berufen und Tests zur Studien- und Ausbildungswahl. Ausbildungsmessen laden zum Besuch ein und es gibt eine umfangreiche Literatur zum Thema Berufsorientierung.

Seit mehreren Jahren biete ich ein Berufswahlcoaching an, speziell auch für Jugendliche mit ADHS. Meine Erfahrung ist, dass sie das vielfältige Angebot zur Berufsorientierung als verwirrend, unübersichtlich und wenig persönlich wahrnehmen und es daher kaum nutzen. Auch fehlt den meisten die Geduld und Konzentration, sich durch die Seiten im Internet durchzuklicken, die Texte zu lesen und die Tests ernsthaft zu absolvieren. Hinzu kommt, dass viele sich von der unglaublichen Vielzahl von Studiengängen (ca. 8200 alleine für Bachelor) und Ausbildungen (ca. 340) erschlagen fühlen mit dem Ergebnis, dass sie das Thema Berufsorientierung verdrängen.

Anders ist es, wenn die ADHSler einen Gesprächspartner haben, der ihnen zuhört, ihnen möglichst passgenaue Informationen gibt, die relevanten Fragen stellt, ihre Vorlieben und Schwächen einordnet und interpretieren kann. Erfahren sie diese Wertschätzung, dann lassen sie sich ein auf das Nachdenken und Reflektieren über sich selbst.

Dieser Gesprächspartner können die Eltern sein oder andere vertraute Personen. Studien belegen, dass Eltern noch immer eine entscheidende Rolle bei der Berufs- und Ausbildungswahl spielen. Allerdings ist das Verhältnis Eltern - Jugendlicher gerade in dieser Altersphase nicht unproblematisch, so dass es schwerfällt in Ruhe, mit Geduld, unter Vernachlässigung elterlicher Wünsche und Erwartungen solche Gespräche zu führen. Da ist oft ein neutraler Ansprechpartner geeigneter.

Die Bundesagentur für Arbeit bietet kostenlos Einzelgespräche und Testung an. Je nach Ansprechpartner kann dies sehr hilfreich sein. Erfahrungsgemäß haben sie allerdings wenige Kenntnisse über ADHS und die Konsequenzen für Ausbildung und Beruf.

Mittlerweile gibt es zahlreiche professionelle Berater für die Berufs- und Ausbildungswahl. Allerdings ist auch hier mein Eindruck, dass sich nur wenige mit dem Thema ADHS fundiert auskennen. Dies ist jedoch notwendig, um individuelle, realistische und erfolgversprechende Berufs- und Ausbildungsperspektiven zu entwickeln. Dies konnte ich auch im Rahmen meiner Beratungstätigkeit feststellen. Mit nur wenigen Gesprächen hat bisher jeder für sich passende Berufsvorstellungen gefunden.

Seine beruflichen Perspektiven und daraus abgeleitet mögliche Ausbildungswege zu kennen, beruhigt, gibt den jungen Erwachsenen Zuversicht und eine Richtschnur was weiter zu tun ist. Und dazu gehört es in erster Linie, die Ideen in der Praxis zu überprüfen. Gerade für ADHSler ist es wichtig die Tätigkeiten, das Umfeld selbst zu spüren. Wie fühlt es sich an in einem Büro, gar einem Großraumbüro, zu arbeiten, brauche ich mehr Bewegung, mehr frische Luft, mit welchen Menschentypen komme ich gut zurecht u.a.m. Daher ist es wichtig gezielt Praktika oder Hospitationen zu absolvieren und je mehr Zeit und damit Gelegenheiten man dafür hat, desto bessere Einblicke bekommt man und desto differenzierter kann die Entscheidung für einen Ausbildungsweg gefällt werden.

Für diese optimale Vorbereitung der Berufs- und Ausbildungsentscheidung wird Zeit benötigt. Es wird daher empfohlen 2 - 3 Jahre vor Schulabschluss mit der Berufsorientierung zu beginnen. Das ist natürlich eine lange Vorgabe. Allerdings ist es ärgerlich, wenn man mangels Zeit Termine für Informationsveranstaltungen bei interessanten Unternehmen, Universitäten oder Messen verpasst. Oder, wie ich es in der Beratung häufiger erlebt habe, bei kreativen Studiengängen einem keine Zeit mehr bleibt rechtzeitig eine aussagekräftige Mappe zu erstellen und einzureichen.

Berufs- und Ausbildungswahl ist ein sehr individueller Prozess - und das gilt insbesondere für ADHSler. Zwar gibt es immer wieder Auflistungen von spezifischen Ressourcen (u.a. Neugier, Risikobereitschaft, Kreativität) bzw. spezifischen Schwächen (u.a. Aufmerksamkeitsdefizite, Vergesslichkeit, Impulsivität), aber ob und in welchem Ausmaß sie bei einem Jugendlichen zutreffen, kann nur individuell geklärt werden. Daher lassen sich auch allgemein keine Berufe nennen, die für ADHSler geeignet sind oder nicht, zu unterschiedlich sind Begabungen,

Interessen, Vorlieben u.a.m. Was aber gewiss ist, dass ADHSler sehr erfolgreich sein können, wenn sie den für sie passenden Platz in der Berufswelt finden.