

**14
16
18+**

**ADHS
im Alltag**

Patienteninformation

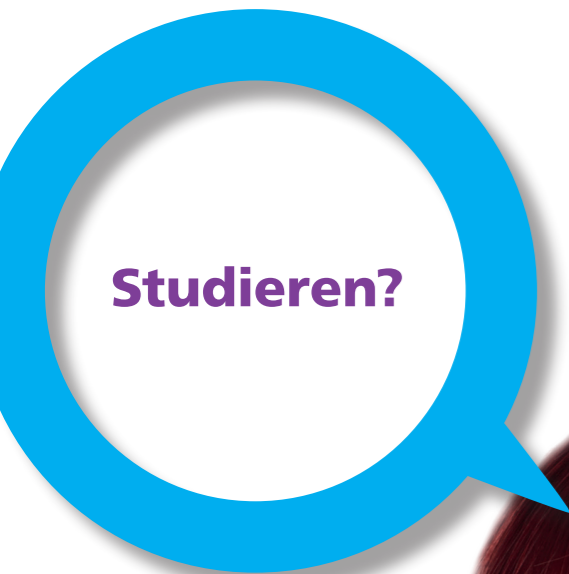
ADHS & BERUFSEINSTIEG

Tipps und Strategien
für den Karrierestart

Dr. jur. Myriam Bea
Dr. med. Matthias Rudolph

Ein Service von MEDICE





Studieren?

Lehre?



**Handwerk
oder Büro?**



?????

Liebe Patientin, lieber Patient,

jeder junge Mensch steht früher oder später vor der schwierigen Entscheidung, was er nach der Schule anfangen möchte. Studieren oder lieber eine Lehre machen? Handwerk oder Bürotätigkeit? Was klingt spannend? Was entspricht Ihren individuellen Neigungen? Die richtige Entscheidung zu treffen, ist für niemanden einfach.

Weil Ihr Beruf Sie möglicherweise Ihr ganzes Leben lang begleitet, sollten Sie sich besonders gut überlegen, was Sie gerne machen wollen und welche Tätigkeit gut zu Ihnen passt. Grundsätzlich können Sie auch mit ADHS jeden Beruf ergreifen. Es gibt keine wissenschaftlichen Untersuchungen dazu, welche Berufe oder Studiengänge sich prinzipiell eignen und welche nicht. Da aber kein ADHSler einem anderen gleicht, können die oben genannten Fragen nicht pauschal beantwortet werden.

Auch diese Broschüre kann keine fertigen Antworten liefern. Doch sie kann Anregungen geben, wie Sie Ihre Entscheidungen wohlüberlegt treffen.

DEN PASSENDEN BERUF FINDEN

Welcher Beruf passt zu mir?

Die Anforderungen im Berufsleben wandeln sich rasch. Es ist heute kaum absehbar, wie sich das berufliche Umfeld in den nächsten Jahrzehnten entwickelt. Und als junger Mensch kann man sich sowieso kaum vorstellen, einen Beruf über 45 Jahre lang jeden Tag auszuüben. Trotzdem sollte die Berufswahl aufgrund möglicher ADHS-bedingter Einschränkungen vielleicht sogar noch etwas besser überlegt sein. Denn eine Tätigkeit als Buchhalter – sitzend, gleichförmig, mit geringer Fehler-toleranz und hoher Anforderung an Dauer-aufmerksamkeit – ist möglicherweise weniger gut geeignet. Allerdings gibt es auch in diesem Berufsfeld ADHSler! Andersherum können nicht alle ADHSler Paragliders, Fallschirmspringer und Notfallsanitäter werden oder andere Berufe ausüben, die „Action“ versprechen.

Wichtig: Eine abwechslungsreiche Tätigkeit ist sicher besser geeignet als eine monotone. Aber grundsätzlich können Menschen mit ADHS jeden Beruf ausüben, letztendlich entscheiden die persönlichen Stärken, Schwächen und Neigungen.

Guter Rat zählt!

Sinnvollerweise sollten Sie Unterstützung durch Dritte einholen und sich über die konkreten Anforderungen der Ausbildung bzw. des Studiums genau informieren. Die ersten Ansprechpartner hierfür können Ihre Eltern sein. Auch Ihr Kinderarzt oder Ihr betreuender Hausarzt bieten sich an, ebenso Ihr Ergotherapeut oder Ihr Psychologe, sofern Sie in Behandlung sind. Und natürlich können auch enge Freunde gute Ratgeber sein. Zusätzlich gibt es professionelle Ansprechpartner in vielen Institutionen und Verbänden.

Beratungsstellen gibt es unter anderem bei den

- Handwerkskammern
- Industrie- und Handelskammern
- Bundesagenturen für Arbeit

sowie bei der Studienberatung an den Universitäten und Fachhochschulen



Inhaltsverzeichnis

- Seite_5 Kapitel 1**
Den passenden Beruf finden
- Seite_8 Kapitel 2**
Das eigene Potenzial entdecken
- Seite_10 Kapitel 3**
Der Start ins Berufsleben
- Seite_14 Kapitel 4**
Überleben im Berufsleben
- Seite_16 Kapitel 5**
Rechte und Pflichten
- Seite_18 Kapitel 6**
Beratungsmöglichkeiten

Ausprobieren hilft!

Besser als die beste theoretische Beratung ist es, sich auszuprobieren. Dafür bieten sich das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ), das Freiwillige Kulturelle Jahr (FKJ), das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) oder der Bundesfreiwilligendienst (BFD) an.

Auch Hospitationen oder Praktika können sinnvoll sein. Allerdings sollten diese nicht zu kurz ausfallen. Denn ob eine Ausbildung tatsächlich so spannend ist, wie sie Ihnen in den ersten Tagen erscheint, zeigt sich erst, wenn Sie auch die Alltagsroutine mitbekommen haben.

Grenzen akzeptieren!

Bevor Sie sich für eine Ausbildung entscheiden, sollten Sie prüfen, was hauptsächlich verlangt wird – und ob Sie sich

Nachteule oder Frühaufsteher?

Arbeit in Wechselschichten ist für alle Menschen belastend. Sie erschwert die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, daher sollten mögliche Auswirkungen vorher geprüft werden. Andererseits kann es bei ADHS-Betroffenen mit einer Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus sogar sinnvoll sein, zum Beispiel in der Gastronomie oder im Wachdienst zu arbeiten.



der Sache gewachsen fühlen. Stellt die Tätigkeit beispielsweise erhöhte Anforderungen an die Feinmotorik? Oder an die Rechtschreibung und Rechenfähigkeit? Kommen Sie mit den Ablenkungen oder der Reizüberflutung in einem Großraumbüro zurecht? Ist möglicherweise eine Arbeit in einem Einzelbüro besser geeignet, weil Sie sich dort leichter konzentrieren können? Möglicherweise ist auch Ihre Medikation ein limitierender Faktor, weil sie bestimmte Tätigkeiten, wie zum Beispiel das Führen von Fahrzeugen oder das Bedienen von Maschinen, sowie die Verantwortung für Personen einschränkt. Es gilt dabei auch zu beachten, ob Sie regelmäßig Ihre Medikamente einnehmen und davor etwas essen können.

An der Maschine und hinterm Steuer

Grundsätzlich ist ADHS kein Ausschlusskriterium, wenn es um eine Tätigkeit hinterm Steuer geht, etwa als Lkw-Fahrer bei einem Spediteur. Das gilt übrigens auch bei einer medikamentösen Therapie. Auch das Bedienen von Maschinen stellt in der Praxis meist kein Problem dar. Fahren und Maschinen bedienen unter Medikation gilt allerdings nur dann, wenn eine stabile Dosis gefunden wurde und das Medikament regelmäßig eingenommen wird. In der Eindosierungsphase dürfen Sie weder Fahrzeuge führen noch Maschinen bedienen. Wenn Sie aber als Busfahrer unterwegs

sein möchten, liegt der Fall etwas anders. Dazu müssen Sie einen Person beförderungsschein machen, was eine Fahrtauglichkeitsprüfung beinhaltet. Hier entscheidet der begutachtende Arzt jeweils im Einzelfall.



Ausschlusskriterium ADHS?!

Bundeswehr



Bei der Einstellungsuntersuchung bzw. Musterung sollten Sie die Diagnose ADHS und die Einnahme von Medikamenten unbedingt angeben. Erfahrene Fachärzte schätzen dann mögliche Einschränkungen in der Verwendungsfähigkeit ein. Betroffene, die nicht medikamentös behandelt werden oder gut medikamentös eingestellt sind und keine oder nur eine geringe Symptomatik zeigen, könnten mit wenigen Einschränkungen den Dienst bei der Bundeswehr antreten. Bei einer deutlichen Symptomatik kann der Wehrdienst aus gesundheitlichen Gründen dauerhaft nicht angetreten werden.

Berufspilot



Das Tauglichkeitszeugnis für Berufspiloten schließt die Einnahme verschreibungspflichtiger und nicht verschreibungspflichtiger Medikamente sowie andersartige Behandlungen aus, wenn diese die sichere Ausübung des Berufs beeinträchtigen. Hier gilt: Safety first – weshalb Flugmediziner bei regelmäßiger Medikation oder Therapie keine Flugtauglichkeit bescheinigen.

Polizei



Die regelmäßige Einnahme eines Medikamentes muss beim Eignungstest auf jeden Fall angegeben werden. Wie bei der Verbeamtung (siehe Seite 17) entscheidet dann ein Arzt ganz individuell, ob eine Tätigkeit bei der Polizei möglich ist oder nicht.



Der Hauptschulabschluss lässt sich beispielsweise an einer Berufsfachschule innerhalb eines Jahres nachholen.



Wenn Sie nach dem Ende der Vollzeitschulpflicht noch keinen Ausbildungsplatz gefunden haben, können Sie ein Berufsvorbereitungsjahr absolvieren. So können Sie erste Berufserfahrungen sammeln und mit einer Prüfung am Ende den Hauptschulabschluss nachholen.



Benötigen Sie besondere Fördermaßnahmen, können Sie eine Berufsausbildung über die Berufsbildungswerke absolvieren.



Wollen Sie sich nach dem Hauptschulabschluss bzw. dem Besuch des Berufsorientierungsjahres schulisch weiterqualifizieren und zugleich eine berufliche Grundbildung erwerben, können Sie das Berufsgrundschuljahr besuchen. Diese berufliche Grundbildung kann in einem Umfang von sechs bis zwölf Monaten als erstes Ausbildungsjahr anerkannt werden.



Der mittlere Schulabschluss (mittlere Reife) kann an Berufskollegs, in Abendrealschulen und per Fernunterricht erworben werden.



Auch das Abitur (Fachhochschulreife) kann an Berufskollegs oder an einem Abendgymnasium nachgeholt werden. Hier ist allerdings zu unterscheiden zwischen der Allgemeinen Hochschulreife und der fachgebundenen Hochschulreife. Die fachgebundene Hochschulreife ermöglicht zwar das Studium an Universitäten und gleichgestellten Hochschulen, allerdings nur der Fächer, die auf dem Zeugnis angegeben sind.



Wichtiges Teilziel:

Ein erfolgreicher Schulabschluss

Sollte es Ihnen krankheitsbedingt nicht gelungen sein, einen Hauptschulabschluss zu erlangen, ist das kein Grund, den Mut zu verlieren. In Deutschland kann grundsätzlich jeder Schulabschluss nachgeholt werden.

Mehr dazu auf der Rückseite ...

Kapitel 2

DAS EIGENE POTENZIAL ENTDECKEN

Wer bin ich? Was sind meine Stärken? Schon Apollon, Gott der Weisheit im alten Griechenland, wusste: Die größte Weisheit ist es, sich selbst zu erkennen.

Selbsteinschätzung kann allerdings eine verwickelte Sache sein. Oft ist sie von der aktuellen persönlichen Stimmung abhängig. Man merkt selten, wie man sich verändert und erwachsener wird. Hinzu kommt, dass sich im Verlauf der Lebensspanne bei vielen Betroffenen die Symptomatik wandelt. Diesen Symptomenwandel bezeichnet man als Transition. Das bedeutet, Sie müssen nach einem neuen Facharzt suchen, der Sie mit Ihrer Erkrankung weiter begleitet und gegebenenfalls Ihre Medikamente weiter verschreibt. Gerade für ADHSler ist es deshalb am Anfang des beruflichen Weges sinnvoll, die eigenen Stärken und Schwächen ganz genau zu prüfen.

Viele Eigenschaften von ADHS-Betroffenen können je nach Situation sowohl **Symptom** als auch **Ressource** sein:

SYMPTOM

- Aufmerksamkeitsdefizite
- Motorische Hyperaktivität
- Chronische innere Unruhe
- Vergesslichkeit
- Desorganisiertheit
- Impulsivität
- Stimmungsschwankungen

RESSOURCE

- Neugier
- Risikobereitschaft
- Energie
- Kreativität
- Phantasie
- Rasche Auffassungsgabe
- Flexibilität
- Begeisterungsfähigkeit

Aufgrund ihrer besonderen Eigenschaften können ADHSler für manche Berufsgruppen geradezu prädestiniert sein.

Potenzialanalyse

Eine Potenzialanalyse funktioniert am besten mit ehrlichen Antworten auf einfache Fragen. Beispielsweise: Was kann ich gut? Was mache ich gerne? Was fällt mir schwer? Wo bitten mich andere um Hilfe? Wofür werde ich gelobt, wofür kritisiert? Erstellen Sie mithilfe dieser Fragen eine Liste Ihrer Stärken und Schwächen. Auch Schulnoten, Freizeitbeschäftigungen, Hobbys oder erfolgreich gemeisterte Situationen verraten viel über Talente und Neigungen.

Damit Sie Ihre Fähigkeiten weder unter- noch überschätzen, sollten Sie die Liste mit Ihren Antworten anderen Menschen

zeigen und um ihre Meinung bitten. Das können Familienmitglieder sein, aber auch Lehrer oder Freunde. Bestätigen andere die von Ihnen angegebenen Stärken? Dann liegen Sie mit Ihrer persönlichen Einschätzung vermutlich richtig. Gibt es an einigen Stellen Meinungsverschiedenheiten? Dann lassen Sie sich genau erklären, warum. Am Ende haben Sie eine recht brauchbare Liste mit Ihren Stärken und Schwächen als Basis für eine engere Berufswahl.

Limitierung

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Ein Beispiel dafür, dass die besonderen Eigenschaften von ADHSlern „Segen und Fluch“ zugleich sein können: Ihre Kreativität, Spontaneität, Begeisterungsfähigkeit und die hohen Energiereserven verführen ADHSler immer wieder dazu, bis an ihre Leistungsgrenzen und darüber hinaus zu gehen. Deshalb ist es für Betroffene besonders wichtig, sich nicht völlig zu verausgaben.

Ehrlichkeit

Bei der Einschätzung des eigenen Potenzials ist Ehrlichkeit sich selbst gegenüber gefragt. Einerseits kann eben nicht jeder alles, andererseits sollte man auch nicht zu schnell aufgeben. Schwächen können trainiert werden. Trotzdem kann man im Vorfeld nicht sicher sein, ob man sich für das richtige Studium oder den richtigen Beruf entschieden hat. Aber eine ehrliche Selbsteinschätzung minimiert das Risiko einer Fehlentscheidung und verhindert so Frustration und Enttäuschung.

Ehrlichkeit ist auch bei der medikamentösen Therapie gefragt: Schule und stunden-

langes Stillsitzen sind vorbei, das Medikament also nicht mehr nötig? Das ist leider oft ein Trugschluss. Die Belastungen im Arbeitsleben sind andere. Gemeinsam mit einem Facharzt sollten Sie gegebenenfalls Ihre Dosis anpassen.

Grundsätzlich sollte man ehrlich sein – zu sich selbst und zu anderen. Jeder macht mal etwas falsch, nicht nur ADHSler. Es ist besser, Fehler offen einzugestehen als zu warten, bis man darauf angesprochen wird. Denn Fehler dauerhaft vertuschen zu wollen, kostet sehr viel Kraft.



Ein paar einfache Tricks, um Handicaps auszugleichen.

Schlechtes Zeitgefühl?

Haben Sie immer eine Uhr in Sichtweite? Sie können auch die Erinnerungsfunktion Ihres Handys nutzen, um sich an alltägliche Dinge zu erinnern, z. B. 13:00 Uhr: „Mittagessen“ oder jeden Sonntag: „Mutti anrufen“.

Leichte Ablenkbarkeit?

Reizüberflutung können Sie durch einen möglichst leeren Schreibtisch reduzieren.

Unaufmerksamkeit?

Lassen Sie Ihr Gegenüber zu Wort kommen und hören Sie aufmerksam zu. Aktives Zuhören (mit Wiederholen des Gesagten) hilft, Missverständnisse zu vermeiden.

Impulsivität?

Es kommt immer wieder vor, dass ADHSler zu Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten Dinge sagen, die ihnen anschließend leidtun. Passiert dies, sollten Sie den Vorfall offen ansprechen und um Entschuldigung bitten.

DER START INS BERUFSLEBEN


Die Bewerbung:

Wenn Sie sich um einen Ausbildungsplatz bewerben, sollten Sie sich vorher über den Beruf informieren, damit Sie schon vorab ungefähr wissen, was Sie erwartet. (*Wo Sie Informationen finden, steht auf Seite 19.*)

Weil Ihre Bewerbung Ihre „Visitenkarte“ ist, müssen Ihre Unterlagen ordentlich, sauber, vollständig und fehlerfrei sein. Das Bewerbungsanschreiben darf weder Rechtschreib- noch Grammatikfehler enthalten! Damit Sie mit Ihrem Bewerbungsfoto ebenfalls einen guten ersten Eindruck hinterlassen, sollte dieses von einem professionellen Fotografen aufgenommen werden. Wichtige Dokumente (wie zum Beispiel Zeugnisse) dürfen nicht gelocht werden.

Wenn es um die Darstellung Ihrer Fähigkeiten geht, sind übernommene Formulierungen aus dem Internet tabu. Überlegen Sie lieber selbst, wo Sie Ihre Fertigkeiten sehen. Zeigen Sie außerdem, dass Sie sich mit dem Unternehmen beschäftigt haben, und erklären Sie, warum Sie sich gerade für diese Ausbildung bewerben. Bei einer Online-Bewerbung ist eine seriöse E-Mail-Adresse wichtig. Im Anschreiben der Bewerbung wird der Personalleiter direkt angesprochen. Falls Sie seinen Namen nicht kennen, fragen Sie telefonisch im Unternehmen nach, wer für Online-Bewerbungen zuständig ist. In der Betreffzeile muss stehen, für welche Stelle Sie sich genau bewerben. Und vergessen Sie nicht, Ihre vollständigen Kontaktdaten* anzugeben.

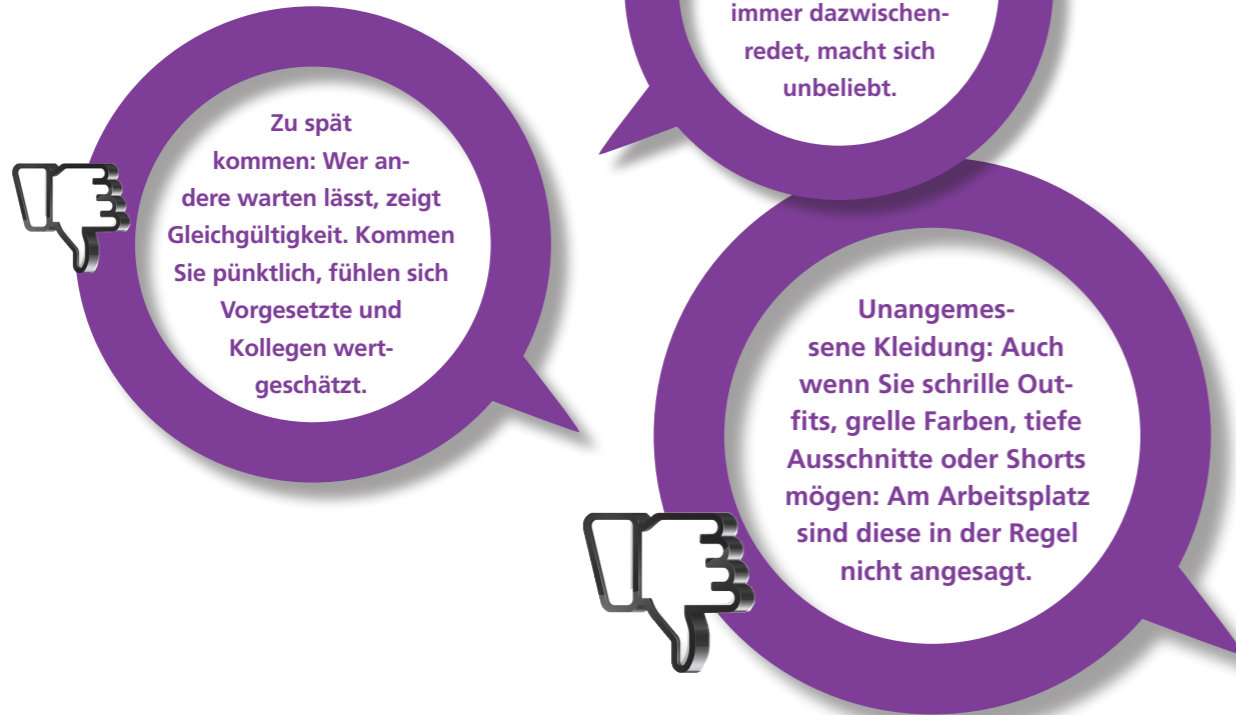
**Name, Adresse,
Telefonnummer und E-Mail*



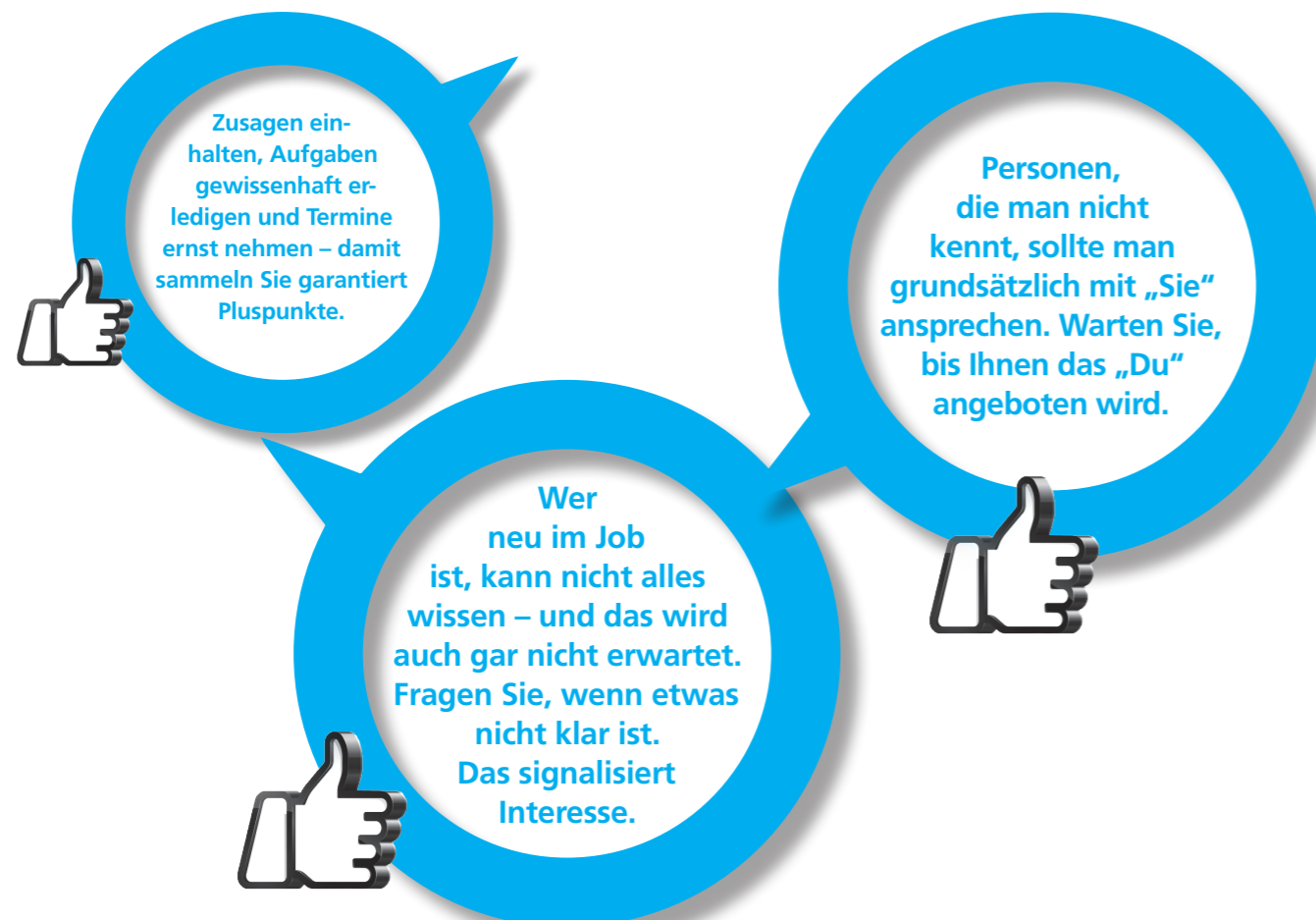
Bewerbung –
das ist
wichtig!

Dos and Don'ts beim Arbeitgeber

Das geht gar nicht!



Das kommt gut an!



Benimmregeln

- 1 „Guten Tag“, „Auf Wiedersehen“, „Bitte“ und „Danke“ sind die Basis des höflichen Umgangs.
- 2 Konzentrieren Sie sich auf Ihre Arbeit. Private Telefonate oder Mails haben im Job nichts verloren.
- 3 Begegnen Sie Ihren Kollegen mit Respekt.
- 4 Betrachten Sie Kritik als Unterstützung. Fragen Sie, was Sie künftig anders und besser machen können.
- 5 Seien Sie verschwiegen. Wenn ein Kollege Ihnen etwas anvertraut, behalten Sie es für sich. Ebenso müssen Betriebsgeheimnisse im Büro bleiben und dürfen nicht ausgeplaudert werden.
- 6 Werden Sie nicht emotional, sondern bleiben Sie in Auseinandersetzungen ruhig und sachlich.

Im Berufsleben gibt es keine Gerechtigkeit

Am Arbeitsplatz werden Aufgaben und Aufträge nicht nach dem Gerechtigkeitsprinzip verteilt. Und oft muss „die oder der Neue“ Dinge erledigen, zu denen andere Mitarbeiter gerade nicht kommen oder zu denen sie schlicht keine Lust haben, wie z. B. die Kaffeetassen aller Kollegen zu spülen.

Manchmal ist auch die Aufgabenverteilung nicht nachvollziehbar. Das ist leider in jedem Beruf so! Auch wenn Sie sich ungerecht behandelt fühlen, sollten Sie die Ihnen aufgetragenen Aufgaben gewissenhaft und zuverlässig fertigstellen. Diskussionen über den Sinn und Zweck eines Auftrags oder über gerechte und ungerechte Verteilung könnten als Arbeitsverweigerung ausgelegt werden.

ÜBERLEBEN IM BERUFSLEBEN

Der Einstieg in den Beruf ist auch der Einstieg in die Unabhängigkeit. Eigenes Geld verdienen, eine eigene Wohnung mieten – das ist toll, aufregend und schenkt jede Menge persönliche Freiheit. Endlich kann man machen, was man will. Aber man muss auch tun, wozu man eigentlich keine Lust hat: Wohnung putzen, Wäsche waschen, Rechnungen bezahlen. Das ist der Preis der Unabhängigkeit und der Schlüssel zur Selbstständigkeit.

Das bedeutet auch, mit den Mitteln auszukommen, die einem zur Verfügung stehen, und seinen Zahlungsverpflichtungen regelmäßig nachzukommen. Dazu müssen Sie zunächst einmal wissen, wie viel Geld Ihnen jeden Monat zur Verfügung steht und wofür Sie es brauchen.

Brutto und Netto

Wenn Sie arbeiten, bekommen Sie jeden Monat Geld – Ihr Brutto-Gehalt. Davon werden Lohnsteuer, Kirchensteuer, Solidaritätszuschlag sowie Sozialabgaben einbehalten. Steuer und Sozialabgaben richten sich nach der Höhe Ihres Einkommens. Nur wenn Sie jährlich weniger als den Grundfreibetrag von 8.004 Euro verdienen, müssen Sie keine Steuern zahlen. Sozialabgaben werden ab einem Verdienst von 325 Euro pro Monat gezahlt.

Dazu gehören die Beiträge für die Renten-, Kranken-, Pflege- und die Arbeitslosenversicherung.

Übrig bleibt das Netto-Gehalt. Das ist der Betrag, der Ihnen monatlich für Ihre Ausgaben zur Verfügung steht.

Was kostet das Leben?

Ihre Ausgaben lassen sich grob in Fixkosten und variable Kosten unterteilen. Einige der Fixkosten werden jeden Monat fällig, andere einmal im Quartal oder manche nur einmal im Jahr. Das müssen Sie im Auge behalten.



Fixkosten:

- Monatlich müssen Wohnungsmiete und Nebenkosten (dazu gehören beispielsweise Wasser, Müllabfuhr, Hausmeister etc.) sowie Strom bezahlt werden.
- Für Monatsfahrkarten, Telefon/Handy oder Vereinsbeiträge sollten ebenfalls monatliche Beträge eingeplant werden.
- Was oft vergessen wird: Auch die Banken lassen sich ihre Dienstleistungen bezahlen und verlangen eine Kontoführungsgebühr. Diese wird vom Girokonto abgebucht.
- Private Haftpflicht- oder Unfallversicherungen können – je nach Vereinbarung – jährlich, halb- oder vierteljährlich bezahlt werden.
- Der Rundfunkbeitrag (GEZ) fällt ebenfalls monatlich an, wird aber quartalsweise bezahlt. Dieser wird pro Wohnung entrichtet, unabhängig von der Personen- und Geräteanzahl.

Variable Kosten:

Dazu gehören beispielsweise Ausgaben für Lebensmittel, Kleidung, Bücher und Freizeitaktivitäten, zum Beispiel Kino, Shopping oder Disco, aber auch Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke sowie Zeitschriften-Abonnements.

Informieren Sie sich, welche Versicherungen für Sie sinnvoll sind. Wichtig ist auf jeden Fall eine private Haftpflichtversicherung.

Tipp

Als Schüler, Student oder Auszubildender sollten Sie grundsätzlich nachfragen, ob es für Sie Vergünstigungen und Preisnachlässe gibt. Empfänger von BAföG (Bundesausbildungsförderungsgesetz) oder BAB (Bundesausbildungsbeihilfe) können sich beispielsweise auf Antrag von den GEZ-Beiträgen befreien lassen oder profitieren von einer ermäßigten Kontoführungsgebühr. Dafür müssen die entsprechenden Bescheide vorgelegt werden.

Damit die Lebensmittelkosten nicht aus dem Ruder laufen, empfiehlt es sich, einen bestimmten Geldbetrag für die Haushaltskasse fest einzuplanen und gezielt einzukaufen. Um den Überblick zu behalten, kann auch eine Haushaltsbuch-App hilfreich sein, in die Sie alle Ausgaben direkt eintragen können. Geld spart, wer auf Sonderangebote achtet oder Gemüse und Obst nach Saison kauft. Mit dem regelmäßigen Sparen eines geringen Geldbetrages lassen sich auch größere Anschaffungen stemmen, etwa ein neues Möbelstück oder ein Küchengerät. Mit einem kleinen finanziellen Polster sind Sie auch bei unvorhergesehenen Ausgaben und Reparaturen auf der sicheren Seite.

Tipp

RECHTE UND PFLICHTEN

Info an den Arbeitgeber? Sag ich es?

Bei einer Bewerbung sind Sie nicht verpflichtet, Ihrem potenziellen Arbeitgeber Erkrankungen oder eine regelmäßige Medikamenteneinnahme mitzuteilen.

Im Bewerbungsgespräch oder im Rahmen einer Untersuchung dürfen Arbeitgeber nur dann nach Erkrankungen bzw. Gesundheitsstörungen fragen, wenn diese die geplante Tätigkeit einschränken könnten. Für die Beantwortung dieser Frage ist aber die subjektive Sicht des Bewerbers – also Ihre persönliche Einschätzung – entscheidend.

Betriebsärztliche Untersuchungen

Bei einzelnen Berufsgruppen ist eine ärztliche Untersuchung Bestandteil des Bewerbungsverfahrens bzw. der Einstellung. Eine solche Untersuchung ist grundsätzlich nur in dem Rahmen zulässig, in welchem dem Arbeitgeber auch ein Fragerecht zukäme, und sie darf sich nur auf Ihre gegenwärtige Eignung für den zu besetzenden Arbeitsplatz beziehen.

Der Arzt allein beurteilt hierbei, ob Sie den Anforderungen des Arbeitsplatzes genügen. Er darf dem Arbeitgeber lediglich Auskunft über Ihre Tauglichkeit, nicht aber über einzelne Untersuchungsergebnisse erteilen. Blut- und Urintests sind nur auf freiwilliger Basis möglich.

Ausnahmen gibt es bei gesetzlich angeordneten Untersuchungen, z. B.:

Jugendliche unter 18 Jahren müssen nach dem Jugendschutzgesetz (JuSchG) vor Aufnahme einer Berufstätigkeit zwingend von einem Arzt untersucht werden.

Beschäftigte der Lebensmittelbranche müssen ihre Eignung durch ein Gesundheitszeugnis nachweisen.

Arbeitsmedizinische Untersuchungen sind für Personen, die Strahlung ausgesetzt sind, nach den Vorschriften der Strahlenschutzverordnung (StrlSchV) vorgeschrieben.

Bei einer Verbeamtung sind weitergehende Fragen zulässig als bei einer „normalen“ Einstellung.

Nachteilsausgleich

Ob bei einer Berufsausbildung oder einem Studium ein Nachteilsausgleich gewährt wird, ist von Bundesland zu Bundesland verschieden. Grundsätzlich gibt es ein Recht auf Nachteilsausgleich für Studierende mit Behinderungen und chronischen Krankheiten. Es ist daher sinnvoll, sich vor Beginn eines Studiums darüber zu informieren, ob und in welcher Form die jeweilige Universität oder Fachhochschule einen Nachteilsausgleich bei Studien- und Prüfungsleistungen einräumt. Das kann z. B. eine längere Prüfungsdauer sein.

Auch wenn in der Regel keine Verpflichtung besteht, den Arbeitgeber über Ihre ADHS zu informieren, sollten Sie sich überlegen, ob es nicht besser für das Vertrauensverhältnis ist, von Anfang an mit offenen Karten zu spielen.



Diese Gesetze gelten auch für die Berufsausbildung – das BIBB (Bundesinstitut für Berufsbildung) hat dazu ein Buch herausgebracht (siehe Seite 19).

Schwerbehinderung bzw. Grad der Behinderung?

Grundsätzlich ist zu beachten, dass eine ADHS ohne weitere Komorbiditäten in der Regel keine Behinderung im Sinne des deutschen Sozialrechts darstellt. Es handelt sich jedoch um eine chronische Erkrankung.

BERATUNGSMÖGLICHKEITEN

Industrie- und Handelskammer (IHK)

Die IHK bietet eine Lehrstellenbörse mit Informationen rund um Ausbildungsberufe und duale Studiengänge. Rund 500 Ausbildungsberater stehen unter anderem Azubis, Erziehungsberechtigten und Jugendvertretungen als Ansprechpartner für alle Ausbildungsfragen zur Verfügung. Dabei helfen sie insbesondere bei der Klärung von Rechten und Pflichten aus dem Ausbildungsvertrag.

www.ihk.de

Handwerkskammer (HWK)

Die HWK vertritt alle Betriebe, die ein Handwerk oder ein handwerksähnliches Gewerbe im Kammerbezirk betreiben. Sie stellt Informationen zu Handwerksberufen inkl. Hilfe zur Berufsauswahl, Lehrstellensuche, Berufsausbildung, Gesellenprüfung, Meister oder Betriebswirt des Handwerks bereit.

www.hwk.de

Berufsinformationszentrum der Bundesagentur für Arbeit (BIZ)

Hier können sich alle Interessierten rund um Bildung, Beruf und Arbeitsmarkt informieren. Auch die Online-Suche nach Ausbildungs- oder Arbeitsstellen sowie das Erstellen professioneller Bewerbungsunterlagen werden angeboten.

www.arbeitsagentur.de

Berufsförderungswerke

Das Berufsförderungswerk setzt sich für Menschen ein, die ihren bisherigen Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr oder nur noch eingeschränkt ausüben können. Das breit gefächerte Leistungsspektrum orientiert sich an individuellen Bedürfnissen und aktuellen Markterfordernissen.

www.bv-bfw.de

Berufs- und Ausbildungsmessen

Termine verschiedener Veranstalter und Träger – auch bei Ihnen vor Ort – finden Sie auf den Seiten der IHK, HWK oder der Bundesagentur für Arbeit.

Berufsbildungswerk (BBW)

Das BBW widmet sich der beruflichen Ausbildung oder Berufsvorbereitung körperlich oder psychisch beeinträchtigter und benachteiligter junger Menschen. In den 52 Einrichtungen Deutschlands gibt es rund 14.000 Ausbildungsplätze in über 200 Berufen. In einer der Einrichtungen, dem Heinrich-Heine-Haus in Neuwied, betreut der Internist Dr. Arhelger rund 100 ADHS Patienten.



Online alle wichtigen Informationen finden

www.berufenet.arbeitsagentur.de

Kurzbeschreibungen und umfassende Informationen zu fast allen Berufen

www.planet-beruf.de

Alles zu Bewerbung, Praktika, Lehrstellen und zum Berufsstart

Kursnet.arbeitsagentur.de

Das Portal für berufliche Aus- und Weiterbildung. Inkl. einer Suchmaske zu Angeboten, mit denen Sie den Hauptschulabschluss, einen mittleren Bildungsabschluss, die Fachhochschulreife, die fachgebundene oder die Allgemeine Hochschulreife nachholen können

Probieren Sie sich im freiwilligen Dienst aus:

- pro-fsj.de
Informationen des Bundesarbeitskreises zum Freiwilligen Sozialen Jahr
- fsjkultur.de
Informationen des Bundesarbeitskreises zum Freiwilligen Kulturellen Jahr
- foej.de
Informationen des Bundesarbeitskreises zum Freiwilligen Ökologischen Jahr

Informationen rund um einen Nachteilsausgleich:

Veröffentlichung des Bundesinstituts für Berufsbildung: Nachteilsausgleich für behinderte Auszubildende. Handbuch für die Ausbildungs- und Prüfungspraxis
ISBN: 978-3-7639-5407-0

Der Verband der Studentenwerke klärt umfassend auf:

www.studentenwerke.de/de/content/nachteils-ausgleiche-gesetzliche-verankerung



Autorenteam



Dr. jur. Myriam Bea
Rechtsanwältin, Wiesbaden

Dr. jur. Myriam Bea studierte von 1990 bis 1995 Rechtswissenschaften in Köln. Die Volljuristin (1993, 2. Staatsexamen) promovierte im Arzthaftungsrecht und ist Europawissenschaftlerin (Master in Europäischen Studien MES). Sie ist selbstständige Rechtsanwältin und Coach, zudem Moderatorin für Kinder- und Jugendbeteiligung.



Dr. med. Matthias Rudolph
Facharzt für Psychosomatische Medizin
und Rehabilitationswesen, Diabetologie

Dr. med. Matthias Rudolph studierte nach einer kaufmännischen Ausbildung Humanmedizin in Frankfurt am Main mit den Schwerpunkten Innere Medizin und medizinische Psychologie/Psychosomatik. Er ist seit November 2004 an der Mittelrhein-Klinik als Chefarzt der Abteilung Psychosomatik tätig, seit 2008 auch als Ärztlicher Direktor der Einrichtung.

Er begleitet seit 2005 im Rahmen seiner Ermächtigungambulanz ADHS-Patienten aus der Region und betreut zusätzlich stationär ADHS-Rehabilitanden mit bundesweitem Einzugsgebiet. Dabei kooperiert er mit verschiedenen ADHS-Selbsthilfegruppen.

Ein Service von

MEDICE Pharma
GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
www.adhs-infoportal.de
www.adhs-ratgeber.com



Arztstempel

**Bitte dieses Feld lackfrei halten,
damit der Stempel haften bleibt.**

2. Auflage 2021
Gestaltung: WEFRA LIFE SOLUTIONS