

Herausforderung der Notfallsanitäterausbildung mit AD(H)S: Wege zu erfolgreichem Lernen



Malin Paßon

„Menschen mit ADHS denken nicht außerhalb der Box- für Sie existiert die Box nicht.“ -Dr. Edward Hallowell

Einleitung

Die Ausbildung zur Notfallsanitäterin/zum Notfallsanitäter stellt hohe Anforderungen an kognitive Fähigkeiten, Stressresistenz und erfordert ein strukturiertes Lernen. Für Menschen mit AD(H)S kann dies besondere Herausforderungen mit sich bringen, da Aufmerksamkeitssteuerung, Impulskontrolle und Arbeitsgedächtnis eine entscheidende Rolle spielen. Dieser Abstract soll die spezifischen Schwierigkeiten von Auszubildenden mit ADHS beleuchten und praxisnahe Strategien aufzeigen, um erfolgreich zu lernen. Anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse und Erfahrungsberichte werden effektive Lernmethoden, der Einsatz digitaler Hilfsmittel und Anpassungen im Ausbildungsalltag vorgestellt. Ziel ist es, Wege aufzuzeigen, die eine chancengerechte Ausbildung ermöglichen und die individuellen Stärken von Betroffenen gezielt fördern.

Unterschied ADHS und ADS

ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung) ist als neurobiologische Störung definiert, bei der es zu einer teils veränderten Informationsübertragung zwischen Nervenzellen kommt. ADHS zeichnet sich mit folgenden Symptomen aus: Aufmerksamkeits-, und Konzentrationsproblemen, Impulsivität und körperlicher Unruhe. Bei ADS hingegen ist keine Hyperaktivität zu beobachten. Symptome hier sind: nach innen gerichtete Unruhe, häufig Reizüberflutung, Vergesslichkeit und „Tagträumerei“.

Trotz der weitreichenden Auswirkungen von AD(H)S, sowie die Aufnahme der Diagnose in das ICD-10 bzw. ICD-11 besteht eine erhebliche Forschungslücke, insbesondere im Bereich der Diagnostik und Behandlung im Erwachsenenalter. Während die Störung bei Kindern relativ häufig erkannt wird, bleibt sie bei Erwachsenen oft unentdeckt. Studien schätzen, dass nur etwa 50 % der betroffenen Erwachsenen eine offizielle Diagnose erhalten, was darauf hindeutet, dass die Dunkelziffer enorm sein muss. Durch diese Unterdiagnose entsteht eine unzureichende Sensibilisierung für AD(H)S und oft fehlt die nötige Berücksichtigung neurodivergenter SchülerInnen und ihren Lernschwierigkeiten an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen .

Lösungsstrategien

Die Autorin dieses Abstracts recherchierte im Internet, suchte Studien raus und hielt ebenfalls Rücksprache mit ihrer eigenen Therapeutin. Durch die gewonnenen Informationen konnte ein möglicher Lösungsansatz für Schulen zur besseren Integration und Unterstützung neurodivergenter SchülerInnen aufgestellt werden.

Anpassung des Unterrichts: Durch den Einsatz vielfältiger Lehrmethoden, wie praktische Übungen und visuelle Hilfsmittel, kann auf unterschiedliche Lernbedürfnisse eingegangen werden. Ebenfalls das Herausfinden des individuellen Lerntypen, kann für eine bessere Struktur während der Klausurenphase sorgen.

Sensibilisierung der Lehrkräfte: Eine Aufklärung der Dozenten kann für mehr Akzeptanz und Anerkennung der Erkrankung an den Schulen sorgen. Ebenfalls würde ein durch Dozenten angepasster Lernplan, der mit den verschiedenen Lerntypen der SchülerInnen übereinstimmt, eine große Hilfe für Betroffene darstellen.

Einsatz von Hilfsmitteln zur Reizreduktion: Reduktion der äußeren Reize durch das Erlauben von Noise-Cancelling-Kopfhörer oder bspw. Stimming-Tools wie Fidget-Spinner.

Individuelle Unterstützung: digitale Tools und Apps können bei der Organisation und dem Zeitmanagement hilfreich sein.

Gesundheitsfördernde Angebote: Projekt "Azubifit": Das Malteser Bildungszentrum Euregio hat mit "Azubifit" Module wie Bewegungsförderung, Stressbewältigung und gesunde Ernährung in die Notfallsanitäterausbildung integriert. Diese Maßnahmen fördern die physische und psychische Gesundheit der Auszubildenden und können besonders für Personen mit AD(H)S vorteilhaft sein.

Pausen und Erholung: Das Einplanen von regelmäßigen Erholungsphasen verhindert mentale Erschöpfung und fördert die Aufnahmefähigkeit.

Fazit

Die Notfallsanitäterausbildung stellt hohe Anforderungen an Konzentration, Struktur und Stressbewältigung – Faktoren, die für Menschen mit AD(H)S besondere Herausforderungen darstellen. Doch AD(H)S bedeutet nicht mangelnde Intelligenz, sondern oft eine andere Art des Denkens und Lernens. Wie schon zuvor erwähnt, werden viele Betroffene nicht oder erst spät diagnostiziert, wodurch ihnen gezielte Unterstützung fehlt. Um echte Chancengleichheit zu ermöglichen, braucht es kein völlig neues System, sondern gezielte Anpassungen: Multimodale Lernstrategien, flexiblere Unterrichtsformate und eine Sensibilisierung für neurodiverse Lernstile. Jedes Individuum verdient die gleichen Bildungschancen.

Quellen

Definitionen :

1. <https://gemeinsam-adhs-begegnen.de/was-ist-adhs/>

Studien und Symptomerklärung:

2. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5. Auflage. Washington, DC: APA

3. Meta-Analyse von Erik G. Willcutt: The prevalence of DSM-IV attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analytic review

Allgemeine Informationen und Zahlen:

4. <https://www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-therapeuten/literaturhinweise/aktuelle-wissenschaftliche-veroeffentlichungen.com>

5. <https://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/aufmerksamkeitsdefizit-in-sachen-adhs.com>

Malteser ADHS-Projekt:

6. <https://www.malteser-bildungszentrum-euregio.de/kontakt-und-service/projekte/azubifit-1-1.html>