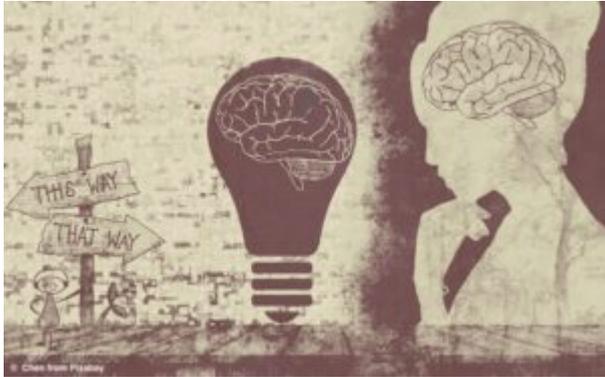


ADHS und Autismus: Wenn das Gehirn anders tickt

geschrieben von Redakteur | September 16, 2025



FernUni-Forschung zeigt, wie neurodivergente Menschen in Schule und Beruf besser unterstützt werden können

Immer mehr Eltern und Erzieher*innen beschäftigen sich mit den Themen **ADHS bei Kindern** oder **Autismus im Alltag**. Noch immer gibt es viele Vorurteile: „Zappelphilipp“, „Modekrankheit“ oder „sozial schwierig“. Doch Fachleute betonen: Menschen mit Autismus oder ADHS sind nicht krank – sie sind **neurodivergent**. Ihr Gehirn arbeitet anders, und genau das kann eine große Stärke sein.

Forschung für mehr Inklusion

Die Psychologin **Dr. Kerstin Erdal** untersuchte in ihrer Promotion an der **FernUniversität in Hagen**, wie sich Menschen mit ADHS und Autismus auf dem Arbeitsmarkt zurechtfinden. Heute forscht sie in Göteborg und arbeitet therapeutisch mit

autistischen Erwachsenen. Ihre Ergebnisse zeigen:

- Nur **vier von zehn Menschen mit Autismus** in Deutschland haben einen Arbeitsplatz.
- Erwachsene mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, ihre Stelle langfristig zu behalten.
- Arbeitslosigkeit wirkt sich stark negativ auf die seelische Gesundheit aus.

Diese Zahlen machen deutlich, dass **mehr Inklusion in der Schule und im Arbeitsleben** dringend notwendig ist – zum Wohle der Betroffenen und der gesamten Gesellschaft.

Individuelle Unterstützung macht den Unterschied

Ob in Schule, Ausbildung oder Beruf: Menschen mit ADHS oder Autismus profitieren von individuell zugeschnittenen Lösungen. Das können sein:

- ein ruhiges Arbeitsumfeld,
- klare Strukturen und verständliche Anweisungen,
- Rückzugsmöglichkeiten,
- technische Unterstützung oder
- die Möglichkeit, im **Homeoffice** zu arbeiten.

Wenn Arbeitgeber*innen, Lehrkräfte oder Eltern die besonderen Bedürfnisse berücksichtigen, profitieren alle Seiten. Denn neurodivergente Menschen bringen häufig besondere Fähigkeiten mit: hohe Detailgenauigkeit, Kreativität oder die Fähigkeit, komplexe Prozesse neu zu strukturieren.

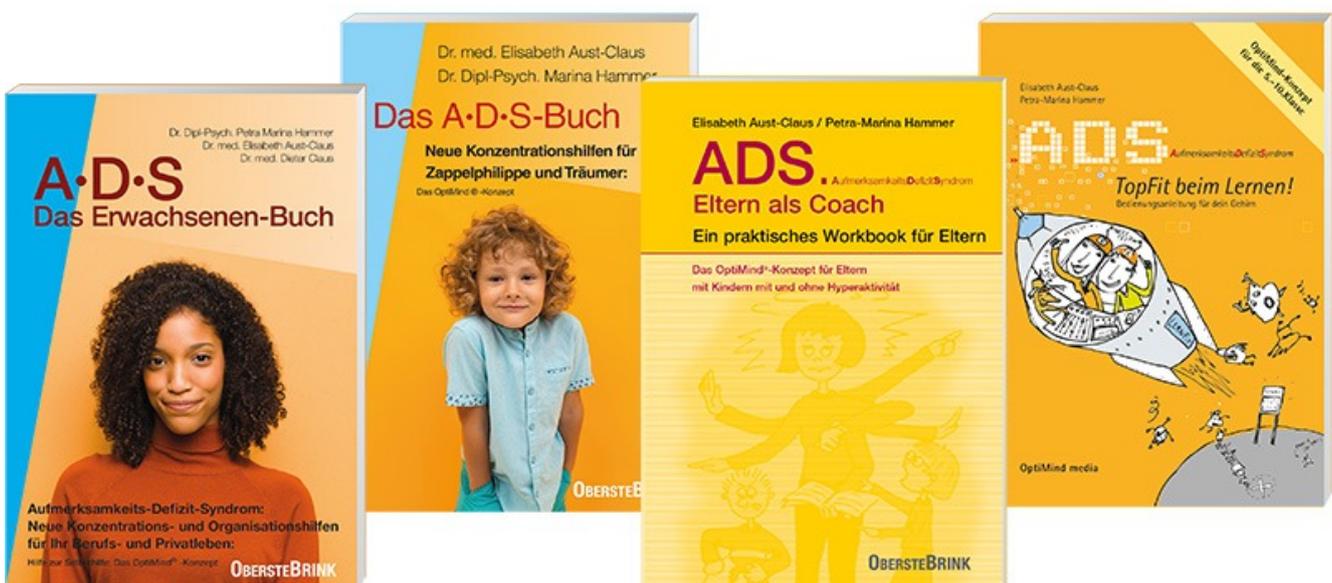
Stress wird intensiver erlebt

Erdals Forschung zeigt auch: Menschen mit ADHS und Autismus nehmen Stress stärker wahr. Neurowissenschaftliche Studien weisen auf Unterschiede in der **Amygdala**, der „Angstzentrale“ des Gehirns, hin. Diese machen Betroffene sensibler für Stress und emotionale Belastungen. Ohne Unterstützung drohen Einsamkeit oder psychische Erkrankungen.

Gleichzeitig gibt es Wege, **Resilienz aufzubauen** – etwa durch feste Routinen, klare Kommunikation, Bezugspersonen im Team oder gezielte Strategien zur Stressbewältigung.

Neurodivergente Stärken nutzen

Ob im Klassenzimmer oder am Arbeitsplatz: Neurodivergente Menschen haben viel zu geben. „Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels können wir es uns nicht leisten, auf ihre Talente zu verzichten“, betont Erdal. „Was wir brauchen, sind passende Rahmenbedingungen – und mehr Bewusstsein für ihre besonderen Fähigkeiten.“



ADS im Blick: Fachlich fundierte Ratgeber für Schule und Familie

ADS erfordert Wissen und konkrete Strategien. Die vier Ratgeber von Dr. Elisabeth Aust-Claus und **OptiMind®-Konzept**. Sie bieten praxisnahe Hilfen für Schule, Familie und Alltag – und eignen sich hervorragend, um Eltern fundierte Unterstützung zu empfehlen. [Mehr dazu finden sie hier.](#)
