



Herausforderungen von Schüler*innen mit ADHS und Autismus im Schulalltag

Schüler*innen mit ADHS und/oder Autismus begegnen täglich besonderen Herausforderungen im Schulalltag. Um eine inklusive Lernumgebung zu schaffen, ist es wichtig, diese Schwierigkeiten zu erkennen und gezielt darauf einzugehen. Nachfolgend sind typische Herausforderungen sowie Hinweise für einen inklusiven Umgang aufgeführt.

Herausforderungen bei ADHS

- **Hoher Bewegungsdrang:** Schwierigkeiten, stillzusitzen, ständig in Bewegung, zappelig, kippen mit dem Stuhl.
- **Exekutive Dysfunktion:** Probleme beim Planen und Starten von Aufgaben, Zeitmanagement-Schwierigkeiten, Ablenkbarkeit.
- **Zeitblindheit:** Schlechtes Einschätzen von Zeit, Schwierigkeiten mit Fristen, neigt dazu, Aufgaben aufzuschieben.
- **Konzentrationsprobleme:** Ablenkbarkeit durch äußere Reize, jedoch Hyperfokus bei stark interessierenden Themen.
- **Schwierigkeiten mit Ordnung & Struktur:** Vergesslichkeit, Unordnung im Material, Probleme mit der Organisation von Aufgaben.
- **Regulation von Emotionen & Impulsen:** Starke emotionale Reaktionen, Konflikte mit Mitschüler*innen, Schwierigkeiten, sich nach Aufregung zu beruhigen.
- **Übergänge und Stresssituationen:** Schwierigkeiten beim Wechsel von Aktivitäten oder Fächern, erhöhter Stress in Prüfungssituationen.

Hinweise für einen inklusiven Umgang mit ADHS:

1 **Bewegung ermöglichen:**
Flexible Sitzmöglichkeiten, kleine Bewegungspausen, Knautschbälle oder Stehpulte nutzen.

2 **Klare Strukturen schaffen:**
Tagesabläufe visualisieren, Checklisten anbieten, Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen.

3 **Reize reduzieren:**
Ruhige Arbeitsplätze, Lärmschutzoptionen und eine aufgeräumte Lernumgebung anbieten.

4 **Verständnis für Impulsivität zeigen:**
Alternative Ausdrucksmöglichkeiten anbieten (z. B. Knautschball statt Trommeln auf den Tisch).

5 **Flexible Arbeitszeiten und Pausen:**
Kurze, intensive Arbeitsphasen mit individuellen Pausenmöglichkeiten kombinieren, **Zeiten visualisieren**



Herausforderungen bei Autismus

- **Sensorische Schwierigkeiten:** Über- oder Unterempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht, Gerüchen oder Berührungen.
- **Soziale Unsicherheiten:** Schwierigkeiten, Mimik und Gestik zu deuten, Herausforderungen in Gruppenarbeiten und Pausensituationen.
- **Vorhersehbarkeit & Routinen:** Starke Abhängigkeit von festen Strukturen, Schwierigkeiten mit spontanen Änderungen.
- **Probleme mit nonverbaler Kommunikation:** Schwierigkeiten mit Ironie, Mehrdeutigkeiten oder unklaren Anweisungen.
- **Überforderung durch Reizüberflutung:** Schwierigkeiten mit vollen Klassenzimmern, lauten Pausenräumen oder unübersichtlichem Arbeitsmaterial.
- **Motorische Besonderheiten:** Ungewohnte Körperhaltung, feinmotorische Schwierigkeiten beim Schreiben oder Basteln.
- **Energie-Management:** Hoher Erschöpfungsgrad nach der Schule, Schwierigkeiten, sich nach langen Schultagen zu erholen.

Hinweise für einen inklusiven Umgang mit Autismus:

1 Routinen und Vorhersehbarkeit gewährleisten:
Stundenplan visualisieren, Übergänge frühzeitig ankündigen.

2 Klare und direkte Kommunikation:
Eindeutige Anweisungen, keine Mehrdeutigkeiten oder Ironie verwenden.

3 Reizüberflutung vermeiden:
Rückzugsorte anbieten, sanfte Beleuchtung, ruhige Ecken für Arbeitsphasen schaffen.

4 Interaktionen bewusst unterstützen:
Erklären, wie soziale Situationen funktionieren, Pausenangebote für Alleinzeit ermöglichen.

5 Spezialinteressen nutzen (falls vorhanden!): Interessen in den Unterricht einbinden, um Motivation und Lernbereitschaft zu fördern.

Inklusion betrifft ALLE!

Viele Kinder und Jugendliche mit ADHS oder Autismus haben **keine offizielle Diagnose**, profitieren aber ebenso von inklusiven Maßnahmen. Ein Unterricht, der Struktur & Flexibilität gleichzeitig und sensorische Anpassungen integriert, erleichtert nicht nur betroffenen Schüler*innen den Schulalltag, **sondern verbessert das Lernumfeld für alle.**



Zusätzliche Tipps für einen inklusiven Unterricht

Ein wirklich inklusiver Unterricht bedeutet nicht, dass „jeder plötzlich alles darf“, sondern dass von Anfang an Lernbedingungen geschaffen werden, die für **ALLE** Schülerinnen zugänglich sind – unabhängig davon, ob eine Diagnose vorliegt oder nicht. **Diese Anpassungen sollten nicht als Sonderregelungen betrachtet werden, sondern als grundlegende Elemente eines modernen, gerechten Unterrichts.** Sie helfen nicht nur Schüler*innen mit ADHS und Autismus, sondern erleichtern das Lernen für alle und entlasten Lehrkräfte, indem sie Unterrichtsstörungen vorbeugen. Hier sind einige konkrete Maßnahmen:

Flexible Arbeitsumgebung

- **Mützen erlauben:** Schaffen sensorische Sicherheit und helfen, visuelle Reize zu reduzieren.
- **Bewegungsmöglichkeiten bieten:** Stehpulte, Wackelkissen, Fidget Toys und Therapieknete helfen bei der Regulation.
- **Freie Sitzplatzwahl mit Bedacht:** Sitzordnung nicht zu oft ändern; eine vertraute Person als Nebensitzer*in ermöglichen.
- **Kurz rausgehen lassen:** Bevor Unruhe entsteht, eine kleine Bewegungspause ermöglichen.

Reizreduktion & Konzentration

- **Kopfhörer und Trennwände bereitstellen:** Unterstützen Schüler*innen, die sich besser ohne Umgebungsgeräusche oder visuelle Ablenkungen konzentrieren.
- **Kritzeln und Stimming zulassen:** Bewegung und sensorische Regulation können die Konzentration verbessern.
- **Musik erlauben:** Für viele ADHS- und autistische Schüler*innen ein wirksames Mittel, um Hintergrundgeräusche auszublenden.



Alternative Leistungsbewertung & Zusammenarbeit

- **Mündliche Alternativen zur Bewertung:** Einzelgespräche oder Tonaufnahmen statt klassische mündliche Noten.
- **Gruppenarbeiten nicht erzwingen:** Partnerarbeit oder Einzelarbeit als gleichwertige Alternativen anbieten.
- **Den Raum öffnen:** Definierte Arbeitsorte außerhalb des Klassenzimmers nutzen dürfen.

Fazit

Ein inklusiver Unterricht ist nicht nur für Schüler*innen mit Diagnosen wichtig – viele Kinder und Jugendliche profitieren von flexiblen und bedürfnisorientierten Ansätzen. Je vielfältiger die Lernumgebung gestaltet ist, desto mehr profitieren alle davon!

Weitere Tipps und Informationen zu inklusivem Unterricht finden Sie auf meiner Website! Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie mich unter: **www.kapierfehler.de**. Folgen Sie mir auch auf Instagram, um regelmäßig neue Inhalte zu erhalten!

Ich biete sowohl Online-Fortbildungen als auch Schulungen direkt an Schulen an. Kontaktieren Sie mich gerne für individuelle Beratung und praxisnahe Unterstützung!



Zu meiner Website!



@kapierfehler