



Bildungszentrum Limmattal

Logistik und Technologie

Dienstag, 24. März 2026

Berufsbildnertagung Logistik





Herzlich
Willkommen!





Programm

Zeit	Inhalt
15:00	Begrüssung durch Claudia Hug, Rektorin
15:10	Mirjam Ebertshäuser, Lehrstellencoach
15:40	World Café zu aktuellen Themen
16:45	Feedback- und Fragerunde
17:00	Apéro/Networking/Marktstände



Umgang mit ADHS und ASS

Mirjam Ebertshäuser

Lehrstellencoach

Laufbahnzentrum Stadt Zürich

Berufsbildnertagung

Umgang mit neurodiversen (ADHS/ ASS) Jugendlichen



Zürich, 24.03.2026

Mirjam Ebertshäuser, Lehrstellencoach Laufbahnzentrum Zürich

Agenda

1. Was ist ADHS?
2. Hilfreiche Tipps im Umgang mit ADHS-Betroffenen
3. Was ist Autismus- Spektrum- Störung (ASS)?
4. Hilfreiche Tipps im Umgang mit ASS-Betroffenen
5. Weitere Angebote für städtische wie ausserstädtische Betriebe/ Lernende

Mit welchen Erwartungen sind Sie heute gekommen?



Was ist ADHS ?

Was ist ADHS?

Vorkommen

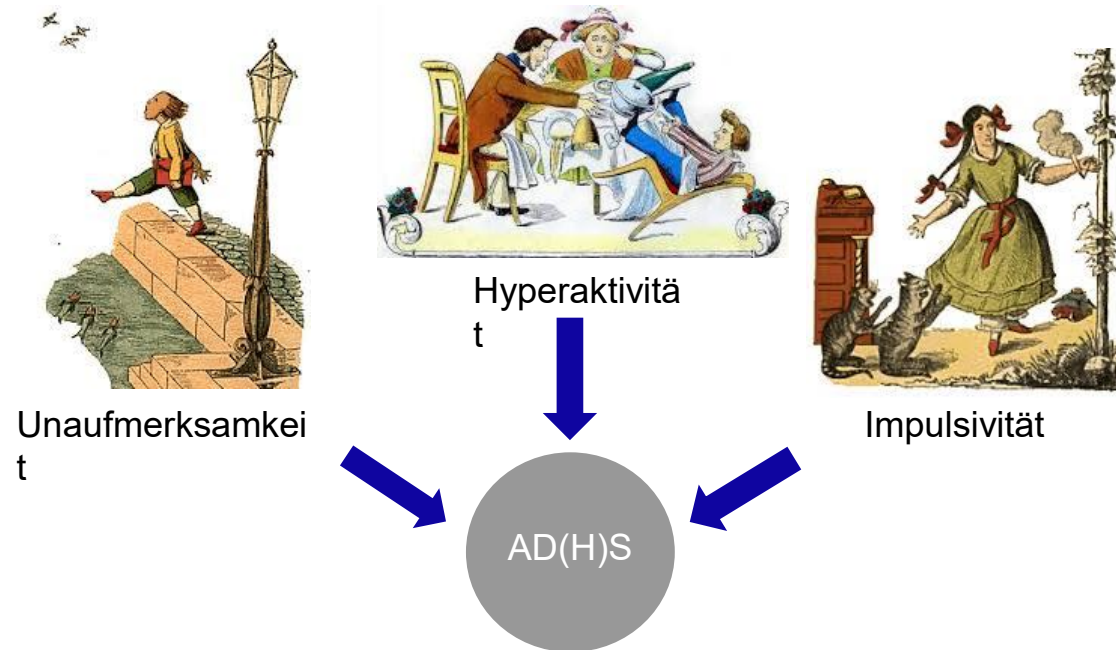
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ICD-11/DSM 5)

- Häufigkeit in der Bevölkerung: 6-9% bei Schulkindern, 4.4% bei Erwachsenen (30-50% der Erwachsenen sind symptomfrei)
- Deutliche genetische Komponente => familial gehäuft
- Diagnose oft schon in der (frühen) Kindheit
- Symptome in allen Lebensbereichen
- Beide Geschlechter sind davon betroffen

Quelle: Eveline Chironi

Im Vordergrund: Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität & Impulsivität

AD(H)S – verschiedene Erscheinungsbilder



Weitere Symptome

- Schnelle Stimmungswechsel
- Leichte Reizbarkeit
- Verminderte Stresstoleranz
- Desorganisation
- Vergesslichkeit
- Rückstand in der Hirnreifung 2-3 Jahre geschätzt

Quelle: Eveline Chironi

Neurodiversität - Superpower AD(H)S?

Positive Eigenschaften

- Kreatives Schaffen
- Divergentes Denken (ganz neue Ideen)
- Offen für Neues, hohe Flexibilität
- Hohes Energielevel
- Motivation sehr hoch, wenn im Hyperfokus
- Eloquent und humorvoll
- Charismatisch und herzlich
- Hilfsbereit
- Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn
- Manchmal unglaublich resilient, Steh auf Männchen

Quelle Eveline
Chironi

Im Berufsalltag

Ideale Tätigkeiten oder Aufgaben enthalten eher...

- Abwechslung & Bewegung
- Keine allzu hohen Anforderungen an die Selbststrukturierung
- Struktur durch ihre Abläufe vermitteln
- Keine Dauerstimuli
- Keine Dauerkonzentration
- Kein allzu grosser Termindruck
- Kein zu hoher Routineanteil
- Nicht zu feinmotorisch
- Je nach kognitiver Voraussetzung: Intellektuelle Stimuli erforderlich

Quelle: Eveline Chironi

Umgang mit ADHS- Betroffenen

Umgang mit ADHS- Betroffenen

Tipps und Tricks

- Struktur geben (Checkliste mit Zeitvorgaben, Outlook für Terminverbindlichkeit nutzen, Wecker stellen für Termine, visuelles Planen: mit Farben/ Bildern → gemeinsam Priorisieren)
- Klare Kommunikation, Zeitangaben geben
- Arbeiten in kleine Portionen einteilen, Auswahlmöglichkeiten schaffen (Steigerung: Arbeit selbst einteilen lassen)
- Flexibilität in Aufträgen → evtl. anpassen, wenn Überforderung kommt
- Reize minimieren
- Fortschritte feiern



Umgang mit ADHS- Betroffenen

Tipps und Tricks

- Erfolgserlebnisse schaffen und würdigen
- positive Fehlerkultur
- Abwechslungsreiche Aufgaben
- Anleitungen von Arbeitsabläufen erstellen lassen
- Unterstützendumfeld einbeziehen
- Verantwortung übergeben
- Noise Cancelling
- Kein Handy am Arbeitsplatz
- Regelmässigkeit schaffen
- Monatsziele aufhängen
- Rückzugsmomente ermöglichen



Umgang mit ADHS- Betroffenen

Was kann seitens Berufsbildner hilfreich sein?

- Enge Überprüfung und Begleitung der Ziele
- Bewegungspausen, Zielbeurteilungsgespräch im Gehen
- Team sensibleren, nicht dass es zu Diskriminierung kommt
- Selbst verbindlich sein
- Vorbild sein, authentisch sein
- Empathisch sein
- Zuhören, offenes Ohr haben
- In Beziehung bleiben, offen sein
- Jugendliche junge Erwachsene ernst nehmen
- Ausnahmen zulassen
- Nicht werten
- Geduld



AD(H)S und Lernen

Arbeitsgedächtnis/Speichern im Langzeitgedächtnis reduziert

- Med. Behandlung optimieren...
- Genügend Schlaf!
- **Tages-** und Lern-Rituale
- **Visualisieren**, z.B. Aufstellen von Arbeits- und Lernplänen in Farbe, Pinnwand mit Zettel für Aufgaben, die entfernt werden können
- Lernen in kleinen Portionen
- Spaziergänge dazwischen, Sitzball, Gespräche beim Laufen
- Tisch gegen die Wand und nicht vor das Fenster, keine Snacks und Getränk darauf...
- **Hörstöpsel/Kopfhörer mit Noise-Cancelling**
- **Digitale Hilfsmittel einsetzen** (Timer und Erinnerungsfunktion usw.)



Quelle: Eveline Chironi

Was ist Autismus-Spektrum-Störung (ASS) ?

Was ist ASS?

Vorkommen

Autismus- Spektrum- Störung (ICD 11)

- neurologische Entwicklungsstörung mit anhaltenden Beeinträchtigungen in sozialer Interaktion und Kommunikation sowie
- eingeschränkten, sich wiederholenden und unflexiblen Verhaltensmustern, Interessen oder Aktivitäten, die deutlich untypisch bzw. übermässig für Alter und Kontext sind
- Genetische Komponente, vererbbar
- Symptome in allen Lebensbereichen
- Beide Geschlechter betroffen
- Frühere Einzeldiagnosen z.B. Asperger-Syndrom werden unter gemeinsamen Diagnose Autismus-Spektrum-Störung (6A02) zusammengefasst

Verschiedene Erscheinungsbilder

Soziales Verhalten

- Oft zurückhaltend oder „auffällig anders“ im Kontakt: wenig oder ungewohnter Blickkontakt, eingeschränkte Mimik und Gestik, Schwierigkeiten mit Smalltalk und Gruppensituationen
- Probleme, unausgesprochene Regeln zu verstehen (Ironie, Andeutungen, „zwischen den Zeilen lesen“), dadurch Missverständnisse, Aussenseiterrolle oder Mobbingrisiko
- Lieber allein in der Pause, Schwierigkeiten bei Gruppenarbeiten, kann besser mit klaren Aufgaben als mit offenen, „vagen“ Anforderungen umgehen



Verschiedene Erscheinungsbilder

Soziales Verhalten

- Im Freundeskreis: oft wenige enge Kontakte, Missverständnisse in Chats oder Social Media, Rückzug nach Konflikten, weil Erklärungen und Kompromisse schwerfallen.
- Schwierigkeiten, mehrere Dinge gleichzeitig zu überblicken (z.B. zuhören, dabei mitschreiben und gleichzeitig die soziale Situation „lesen“), was im Schul-/Berufsalltag wie „Unaufmerksamkeit“ wirken kann.

Verschiedene Erscheinungsbilder

Emotionen

- Gefühle werden teils schwer erkannt, benannt oder reguliert; nach aussen wirkt das dann „kalt“, „explosiv“ oder sehr wechselhaft.
- Bei Überforderung (Lärm, viele Menschen, Leistungsdruck) kann es zu Meltdowns (starker Gefühlsausbruch) oder Shutdowns (Rückzug, „zumacht“) kommen
- Starke innere Anspannung und Erschöpfung nach sozialen Situationen („sozialer Kater“), auch wenn sie äusserlich ruhig und angepasst wirken.



Verschiedene Erscheinungsbilder

Interessen

- Häufig wenige, dafür sehr intensive Spezialinteressen (z.B. Technik, Gaming, bestimmte Serien oder Faktengebiete), oft mit grossem Fachwissen.
- Starkes Bedürfnis nach Routinen und Vorhersehbarkeit; Änderungen (Stundenplan, Pläne mit Freunden, Umzug, neue Lehrperson) können stark verunsichern.

Beispielsweise
Forrest Gump

Verschiedene Erscheinungsbilder

Kommunikation

- Sprache kann entweder knapp, direkt und wörtlich oder sehr formal und „erwachsen“ wirken, „altklug“; Ironie, Andeutungen und Höflichkeitsfloskeln sind schwer einzuordnen; Witze, Ironie und zweideutige Aussagen sind oft schwierig.

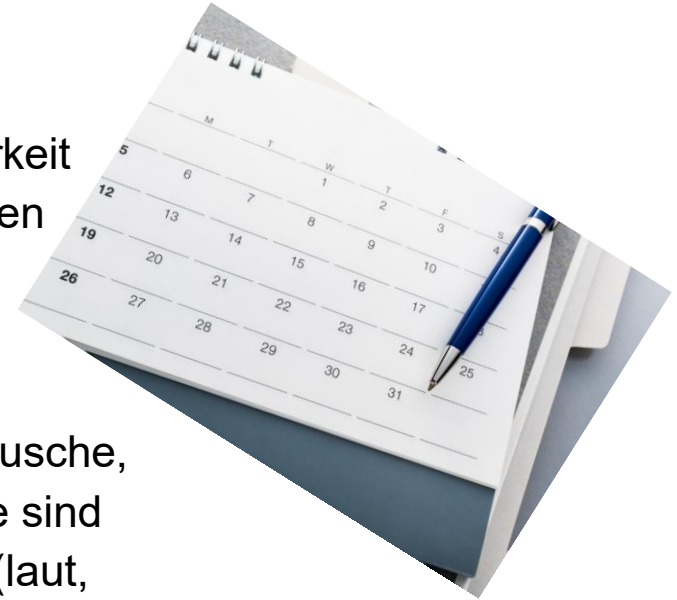
- Manche wirken ruhig, angepasst/ „brav“

Umgang mit ASS- Betroffenen

Umgang mit ASS- Betroffenen

Tipps und Tricks

- Starkem Bedürfnis nach **Routine** und Vorhersehbarkeit entgegenkommen (spontane Planänderungen können überfordern: Stress, Rückzug oder im Extremfall Wutausbrüche auslösen)
- Auffälligem Umgang mit Reizen bewusst sein: Geräusche, Licht, Menschenmengen, bestimmte Stoffe/Gerüche sind schnell zu viel; andere brauchen sehr starke Reize (laut, schnell, intensiv)
- langfristig planen und realistische Ziele setzen



Umgang mit ASS- Betroffenen

Tipps und Tricks

- Explizite Erklärungen im Alltag bieten: „Wenn ich so schaue, bin ich genervt, nicht wütend“, „Wenn jemand die Augenbrauen hebt und leicht lächelt, ist er überrascht, aber nicht sauer“
- Rückmeldungen in sicherem Rahmen („Was glaubst du, wie ich mich gerade fühle?“) ohne Beschämung; so wird aus vagen Eindrücken mehr Sicherheit
- Verständnis, Struktur und individuelle Anpassungen, um Stärken zu fördern und Herausforderungen zu meistern



Umgang mit ASS- Betroffenen

Tipps und Tricks

- Klare Tages- und Wochenpläne mit visuellen Hilfen (z. B. Zeitpläne, Hinweiskarten) sorgen für Vorhersehbarkeit
- Reize reduzieren durch ruhige Arbeitsplätze und feste Routinen
- schriftliche Anweisungen statt spontaner Gespräche nutzen, um Missverständnisse zu vermeiden
- offene Dialoge mit dem Jugendlichen, Eltern und ggf. Therapeuten führen
- Rückzugsmöglichkeiten bieten
- Positives Feedback stärkt das Selbstvertrauen
- Eltern und Betrieb sollten eng kooperieren; Jobcoaching oder spezialisierte Programme helfen beim Übergang. Sensibilisieren Sie das Team für Neurodiversität



Unterstützungsangebote

Nachteilsausgleich – frühzeitig beantragen

Für Lehre wie auch für QV möglich

Ausgleichende Massnahmen können sein:

- Zeitverlängerungen für die Bearbeitung von Hausarbeiten
- Schreibzeitverlängerungen bei Klausuren
- Schreiben von Klausuren in einem gesonderten Raum
- Unterbrechung einer Prüfung durch Pausen
- Zeitverlängerungen für die Bearbeitung von Hausarbeiten, Bachelorarbeit etc.



Zuständigkeit für Nachteilsausgleich Berufsfachschulen und betriebliche Bildung

Walter Waltenspül

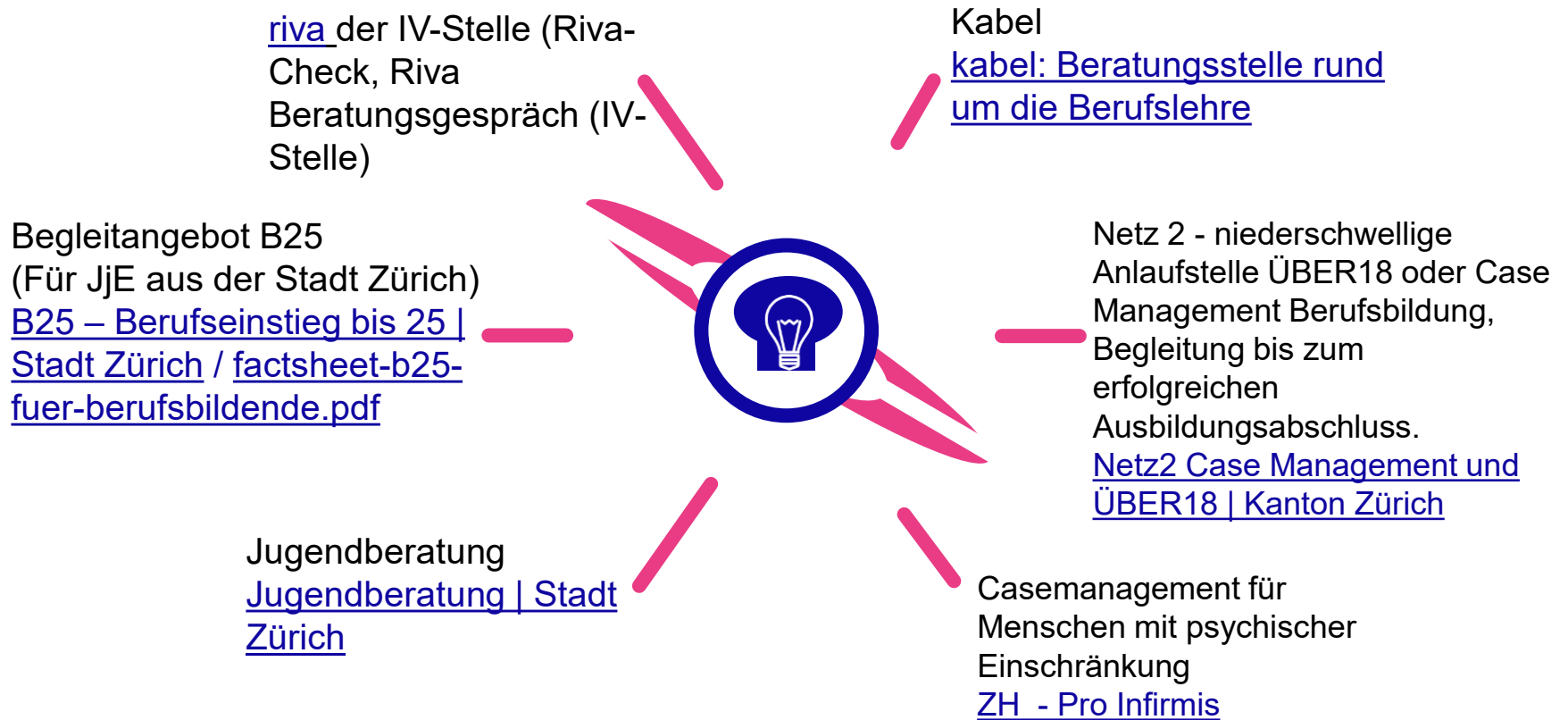
walter.waltenspuel@mba.zh.ch

[+41 43 259 77 05](tel:+41432597705)

→Lernende müssen mit Berufsbildner Antrag für Nachteilsausgleich für QV stellen, spätestens im September im Vorjahr. Auch wenn für Lehre bereits Nachteilsausgleich besteht, muss dies für QV noch extra beantragt werden.

Was wenn es nicht mehr weiter geht...

Unterstützungsangebote im psychischen Bereich, wie Casemanagement



Was wenn es in der Schule nicht mehr weiter geht...

Lernunterstützung

Fabian Grollimund
Psychologie selbst ADHS-
Betroffener- Akademie für
Lerncoaching
[Lernen mit Jugendlichen](#)

Lerncoaching,
Fokus Nachhilfe
(u.a.Nachhilfe für
Kinder mit
ADHS/ADS),
50.- bis 80.- /1h
[Lerncoaching -
Fokus Nachhilfe](#)

Lerntherapie
<https://lerntherapie.ch/adressen.php>

Projekt Viramin
B
monatlich 450.-
[Lernwerkstatt -](#)



Nachhilfeportal Schweiz, Lerncoaching
(ADHS, ASS) Einzelunterricht für ein Jahr
angedacht ca. 110.- -150.-/ 90min
[Schweizer Nachhilfeportal](#)

Lernwerk FitAttest
Ausbildungsbegleitung
(gratis für JjE aus der Stadt
Zürich, sonst ca. 825.-)
[Sozialdepartement Stadt
Zürich - Lernwerk Betriebe
AG](#)

Einfach besser- Kurse zur
Stärkung der Grundkompetenzen
[Kurse - Einfach besser – Lesen
Schreiben Rechnen Computer](#)







World Café





World Café

- Wie können wir nach dem Grundsatz der Lernortkooperation eine Lern- und Arbeitsumgebung gestalten, die Jugendlichen mit ADHS oder ASS Orientierung, Struktur und Sicherheit bietet?



World Café

- Welche konkreten Unterstützungs- und Kommunikationsstrategien haben sich im Alltag bewährt – und wo erleben wir weiterhin Herausforderungen?

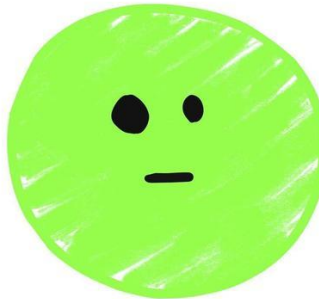
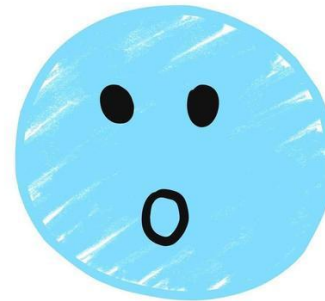
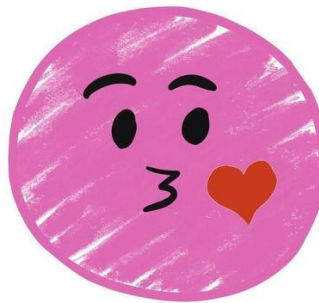


World Café

- Wie können Betriebe, Schulen und Eltern besser zusammenarbeiten, um Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen ganzheitlich zu begleiten und ihre Stärken zu fördern?

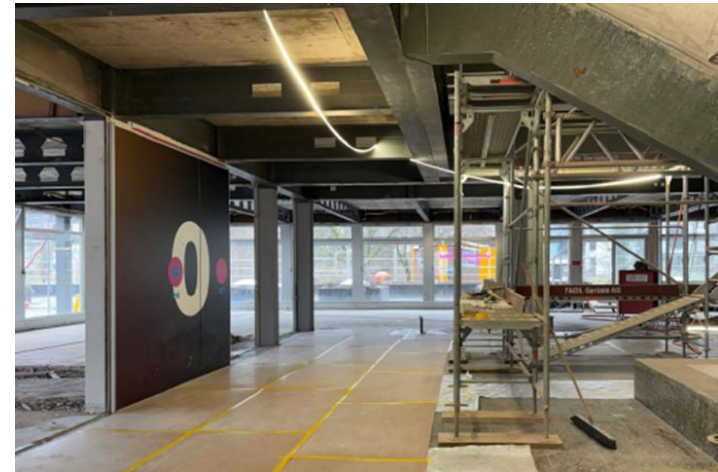


Verschiedenes





Gesamtinstandsetzung BZLT







Atelierunterricht Pilot SJ 26/27

Zwei Klassen werden durch Teamteaching unterrichtet.

Mehr Möglichkeiten in Bezug auf Differenzierung, Individualisierung und offener Lernformen.



Atelierunterricht Pilot SJ 26/27

Bessere Diagnostik, Feedback und
Unterstützung für Lernende

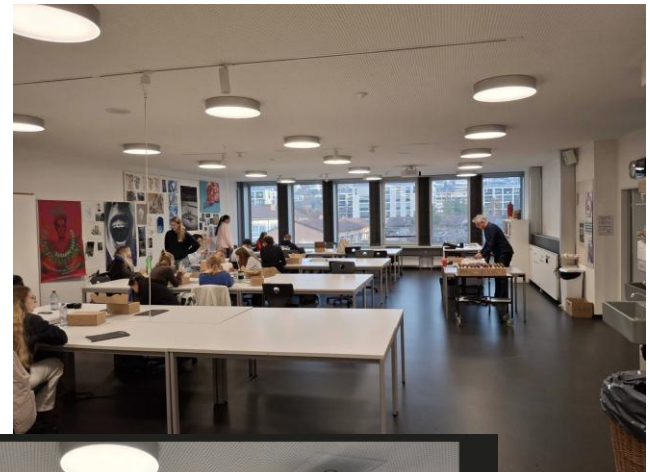
Zusammenarbeit in neuen Konstellationen,
Umgang mit Vielfalt und Kombination von
Fachbereichen.



Wer? Was? **Wo?** Wann? Warum?

BMS: Pilot SJ 26/27:

– Herostrasse 5

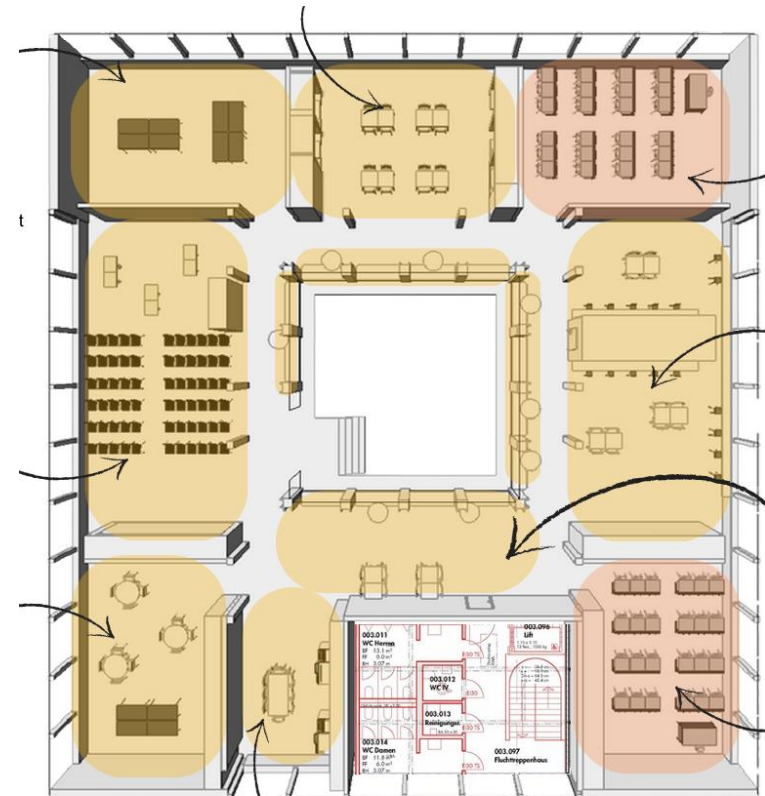




Wer? Was? **Wo?** Wann? Warum?

BZLT ab SJ 2027/28:

- 15 Schulzimmer
- Lernlandschaft
- 3 Sporträume



Druckerzone
2 Stk MFP's für Lernende sowie
Tische für gemeinsames Arbeiten

el

R
B
Be

Fragen, Rückmeldungen,....



Vielen Dank für das Interesse



Time for Networking

