



ADHS und Finanzen

# DIE UNSICHTBAREN BARRIEREN IM BLICK

Es braucht neue Ansätze  
in der Sozialen Schuldnerberatung!



institut für  
finanzdienstleistungen e.V.

wissenschaftlich | interdisziplinär | gemeinnützig



## INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung: ADHS und Soziale Schuldnerberatung .....	1
2. Was ist ADHS? .....	2
Beeinträchtigung der Exekutivfunktionen .....	2
Das Arbeitsgedächtnis .....	2
Selbstregulation bei Steuerung kognitiver Prozesse .....	2
3. Welche Auswirkungen kann ADHS für die Menschen haben?.....	3
Unmittelbare Auswirkungen: Vermeidungsstrategien .....	3
Mittelbare Auswirkungen auf den Umgang mit Geld .....	4
4. „Papierkram“: ein Projekt für Menschen mit ADHS .....	4
Hintergrund .....	5
Konzept und Methode .....	5
Was wurde gemacht?.....	5
Was haben die Teilnehmenden berichtet? .....	6
5. Fazit: Was braucht es, um Klient:innen mit ADHS zu unterstützen? .....	7
6. Schlussbemerkung .....	8
Die Autorin .....	8
7. Literaturverzeichnis .....	9



## ADHS und Finanzen

# DIE UNSICHTBAREN BARRIEREN IM BLICK

Es braucht neue Ansätze in der Sozialen Schuldnerberatung!

von Kirstin Wulf\*

### Einleitung: ADHS und Soziale Schuldnerberatung

Ziel der Sozialen Schuldnerberatung ist es, Menschen in der Überschuldung umfassend zu unterstützen. Im Rahmen eines ganzheitlichen Beratungsansatzes wird nicht nur die individuelle Schuldenlage betrachtet, sondern die Stabilisierung der gesamten finanziell-wirtschaftlichen Situation der Klient:innen. Dazu gehört der psycho-soziale Kontext, die gezielte Wissensvermittlung oder der Kompetenzerwerb für den täglichen Umgang mit Geld.<sup>1</sup> Die Wiedererlangung der sozialen Teilhabe bleibt dabei übergeordnetes gesellschaftspolitisches Ziel.

Überschuldung ist das Ergebnis komplexer Ursachen und Auslöser.<sup>2</sup> Einem Grund für Überschuldung wird bis heute im Rahmen von Sozialer Schuldnerberatung jedoch noch wenig Beachtung geschenkt: Wenn Menschen in finanzielle Schwierigkeiten geraten, da sie mit tieferliegenden und unsichtbaren Hürden zu kämpfen haben. Als solche sind kognitive Beeinträchtigungen zu verstehen, die neurologischen Entwicklungsstörungen wie ADHS zu Grunde liegen.<sup>3</sup>

Im Rahmen dieses Überschuldungsradars sollen ausgewählte kognitive Hindernisse, die bei ADHS von großer Tragweite sind, benannt und kurz erläutert werden. Denn diese Zusammenhänge und die entsprechenden Folgen besser zu verstehen, das kann und sollte in Zukunft dazu führen, den praktischen Blick verstärkt auf bisher unerkannte Personengruppen zu richten. Dies ist wichtig, weil davon auszugehen ist, dass besonders der Anteil der Menschen mit ADHS in Schuldnerberatungen deutlich höher ausfällt als in der Gesamtbevölkerung.<sup>4</sup>

Mit „Papierkram“ wurde 2023 in Berlin Lichtenberg ein Vorhaben gestartet, um der genannten Personengruppe ein neues Unterstützungsangebot zu machen. Es hatte u. a. zum Ziel, praktische Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie im Kontext von Sozialer Schuldnerberatung kognitive Beeinträchtigungen gezielter adressiert werden können.

1 vgl. Schlag, 2018.

2 vgl. dazu Korczak, 2022.

3 ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Sie ist Teil einer größeren Familie der sogenannten Neurodiversitäten. Dazu gehören u. a. Autismus, bipolare Störungen, Legasthenie oder Hochbegabung.

4 ADHS betrifft weltweit Millionen von Menschen jeden Alters und Geschlechts. In vielen Ländern haben etwa 5 bis 7 Prozent der Kinder und Jugendlichen ADHS. In Deutschland wird von 3 bis 5 Prozent der Erwachsenen mit ADHS ausgegangen (vgl. Praus et al, 2023). Obwohl keine spezifischen Zahlen vorliegen, um den Anteil von Menschen mit ADHS in Schuldnerberatungen genau zu quantifizieren, deuten Studien auf einen möglicherweise erhöhten Anteil hin. In Großbritannien haben Schuldner:innen mit ADHS die Möglichkeit, einen standardisierten Brief mit dem Betreff ‚Re: ADHD, Fines and Debt‘ zu nutzen, den sie an Gläubiger:innen senden können. Dort heißt es: „ADHD is legally recognised disability. There are a significant number of people with ADHD having debt issues from fines.“ Vgl. hierzu: <https://adhduk.co.uk/adhd-fines-and-debt/> (Abruf: 25.07.2024)



## 2. Was ist ADHS?

Vielfach wird ADHS stigmatisiert, falsch betrachtet oder vereinfacht dargestellt. Dann ist von einer Störung die Rede, die hauptsächlich bei Kindern auftritt und durch Hyperaktivität, Impulsivität und Unaufmerksamkeit gekennzeichnet ist. Allerdings wird man damit der Vielfalt der Symptome und den kognitiven Ursachen von ADHS nicht gerecht. Die Bedeutung dieser neurologischen Entwicklungsstörung ist im Zusammenhang mit den hohen Risiken zu verstehen, die sich im Umgang mit den privaten Finanzen ergeben können. Ohne eine zielgruppenspezifische Herangehensweise lassen sich Menschen mit ADHS kaum oder gar nicht erreichen.

### Beeinträchtigung der Exekutivfunktionen<sup>5</sup>

Die Grundlage für eine solche Herangehensweise liefert Dr. Russell Barkley, klinischer Psychologe und führend in der ADHS-Forschung.<sup>6</sup> Seine Arbeit konzentriert sich auf die Rolle der Exekutivfunktionen bei ADHS und dem besseren Verständnis der Bedeutung von kognitiven Prozessen für das zielgerichtete und kontrollierte Handeln.

In dem von Barkley entwickelten Modell wird ADHS als Beeinträchtigung des Arbeitsgedächtnisses und der Selbstregulation angesehen. Für die Bewältigung des Alltags sind diese Funktionen elementar. Viele menschliche Handlungen werden zwar automatisiert ausgeführt. Um Aufgaben zu planen, zu organisieren, zu erledigen und Probleme zu lösen, Ziele zu erreichen, Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen und Fehler zu korrigieren, neue Gewohnheiten aufzubauen oder etwas Neues zu lernen, braucht es jedoch bewusste (!) kognitive Prozesse. In diesem Zusammenhang spielen das Arbeitsgedächtnis und die Fähigkeit zur Selbstregulation eine zentrale Rolle. Diese (und weitere) Funktionsbereiche sind bei ADHS entwicklungsverzögert oder beeinträchtigt.

### Das Arbeitsgedächtnis

Das Arbeits- und Langzeitgedächtnis im menschlichen Gehirn funktionieren wie der Arbeitsspeicher und die Festplatte auf einem Computer. Unser Wissen wird an verschiedenen Stellen im Langzeitgedächtnis gespeichert. Brauchen wir bestimmte Elemente davon, werden die benötigten Wissen-Daten ins Arbeitsgedächtnis geladen, um dort bearbeitet und um weitere, neue Informationen ergänzt zu werden. Das Arbeitsgedächtnis dient also als kurzfristiger Speicher für verbale und non-verbale Informationen, die in Echtzeit aktiv verarbeitet werden. Bei der Erledigung von Aufgaben werden Informationen dort manipuliert und kombiniert sowie Reaktionen kreiert.

Wie bei einem Computer ist das Arbeitsgedächtnis ohnehin viel kleiner als die menschliche Festplatte, das Langzeitgedächtnis. Bei Menschen mit ADHS ist es jedoch noch einmal deutlich weniger belastbar, hat eine noch geringere Speicherkapazität. Bei zu vielen oder zu komplexen Informationen kommt es also zu einer Beeinträchtigung der Informationsverarbeitung.

### Selbstregulation bei Steuerung kognitiver Prozesse

Selbstregulation kommt bei der Steuerung der Aufmerksamkeit auf relevante Informationen und der Vermeidung von Ablenkungen zum Einsatz, bei der Kontrolle von Impulsen, der Erstellung von Plänen und der Organisation von komplexen Aufgaben, der Anpassung an sich verändernde Umstände durch flexibles Denken oder der Regulation von Emotionen.

5 „Executive function is the cognitive process that organizes thoughts and activities, prioritizes tasks, manages time efficiently, and makes decisions. Executive function skills are the skills that help us establish structures and strategies for managing projects and determine the actions required to move each project forward. Individuals with executive dysfunction often struggle to analyze, plan, organize, schedule, and complete tasks at all – or on deadline. They misplace materials, prioritize the wrong things, and get overwhelmed by big projects.“ Barkley, 2019a.

6 Seit den 1970er Jahren hat er umfangreiche Untersuchungen durchgeführt und zahlreiche Bücher und wissenschaftliche Artikel veröffentlicht. Weitere Angaben unter: <https://www.russellbarkley.org/> (Abruf: 25.07.2024)



Um diese Herausforderungen zu meistern und sich somit selbst im Alltag erfolgreich zu organisieren, werden diese kognitiven Vorgänge der Selbstregulation benötigt, die vergleichbar mit der Arbeit einer Lehrkraft sind, die effizientes Lernen ermöglichen will. Dazu strukturiert und plant sie den Unterricht und setzt unterschiedliche Methodiken und Materialien ein. Selbstregulation kann als vergleichbare Fähigkeit definiert werden, die eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen zu lenken. Dabei geht es ebenfalls darum, langfristige Ziele zu erreichen oder angemessene Reaktionen auf verschiedene (gerade unerwartete) Situationen zeigen zu können.

Die unsichtbaren kognitiven Vorgänge der Selbstregulation können als eine Art innerer Dialog betrachtet werden, denn: Menschen sind in der Lage, bewusst eigene Gedanken und Emotionen zu reflektieren, um Handlungen zu kontrollieren. Routinemäßige Verhaltensmuster oder Gewohnheiten sind wiederum automatisierte Vorgänge, die ohne eine bewusste kognitive Beanspruchung ablaufen.

Wenn also kognitive Prozesse, die das Arbeitsgedächtnis beanspruchen und selbstregulierendes Verhalten ermöglichen, bei Menschen mit ADHS beeinträchtigt sind, dann bedeutet dies nicht, dass wir es hier mit einer grundsätzlichen Unfähigkeit zu tun haben. Es bedeutet auch nicht, dass es diesen Menschen an Informationen, an Wissen mangelt. Aber es führt dazu, dass Menschen mit ADHS diese unsichtbaren und für sie selbst unbewussten Vorgänge des Alltags häufig als anstrengend wahrnehmen und an ihnen scheitern. Der kognitive Aufwand, effektiv in den diversen Lebensbereichen zu funktionieren, ist bei ihnen weitaus größer als bei Menschen ohne ADHS.

### 3. Welche Auswirkungen kann ADHS für die Menschen haben?

Aus den Schwierigkeiten mit dem Arbeitsgedächtnis und der Selbstregulation ergeben sich für Menschen mit ADHS eine Reihe an unmittelbaren und mittelbaren Folgen.

#### Unmittelbare Auswirkungen: Vermeidungsstrategien

Wenn das Gehirn sich vor kognitiven Anstrengungen schützen will, um Belastungen der genannten Art auszuweichen, führt dies oftmals zu zwei typischen Vermeidungsstrategien:

- Der Fokus wird verstärkt auf die eigenen Emotionen gelegt.
- Der Fokus wird auf eher unreflektierte oder wenig hinterfragte Annahmen und Vermutungen gelegt.

Beide Strategien kommen reflexartig und automatisiert zum Einsatz und haben zum Ziel, die Komplexität des Denkens und Handelns zu reduzieren oder das Denken zur Bewältigung einer Herausforderung (Planung oder Problemlösung) ganz zu vermeiden.

Die erste Strategie lässt sich als „emotionale Vermeidungstaktik“ beschreiben. Ein klares Denken wird in diesen Momenten erschwert und oft vollständig vermieden. Die zweite Strategie basiert vornehmlich auf eigenen Annahmen („heuristisches Denken“). Oft sind es Mutmaßungen über zukünftige Entwicklungen, die sich aus unreflektierten Erfahrungen speisen und nicht kontext- oder situationsbezogen überprüft werden. Zu beobachten ist ein sogenanntes Schwarz-Weiß- oder Alles-oder-Nichts-Denken. Die geäußerten Einschätzungen klingen zwar gut und oft nachvollziehbar. Bezogen auf die Handlungskomponente führen sie ebenfalls dazu, dass die Person inaktiv bleibt.



Diese Verhaltensmuster sind als *maladaptive*<sup>7</sup> Strategien zu bezeichnen. Kurzfristige Vermeidung erhält hier den Vorrang vor langfristigen (auch negativen) Konsequenzen. Aufgaben werden nicht begonnen oder zu Ende gebracht. Zur Überwindung von vermeidenden Gewohnheiten und über die Jahre automatisierten und verfestigten Reaktionen wäre es notwendig, das „nachdenkende Gehirn“ zu aktivieren und kognitive Kontrolle auszuüben. Voraussetzung für eine solche Selbstkontrolle ist, dass der Person bewusst wird, dass und warum sie derartige Strategien überhaupt anwendet.

## Mittelbare Auswirkungen auf den Umgang mit Geld

Wenn Aufgaben unerledigt bleiben und Alltagsprobleme nicht gelöst werden, fällt es nicht schwer sich vorzustellen, dass dieses Verhalten mittelbare und langfristige Folgen auch auf die finanzielle Situation haben kann. Bei Menschen mit ADHS besteht ein erhöhtes Risiko (bis zu 67 Prozent), im Verlaufe des Lebens größere Probleme im Umgang mit Geld zu entwickeln.<sup>8</sup>

Oft wird dafür bereits im schulischen oder ausbildungsbezogenen Kontext der Grundstein für spätere berufliche und somit einnahmebezogene Schwierigkeiten gelegt. Auch psychische oder körperliche Komplikationen, Konflikte in relevanten zwischenmenschlichen Beziehungen sowie weitere soziale Probleme (u. a. Delinquenz) konnten als zum Teil signifikant erhöhte Risiken bei Menschen mit ADHS ausgemacht werden.<sup>9</sup>

Bezogen auf den täglichen Umgang mit Geld und den mehrstufigen und anspruchsvollen Prozess des Budgetierens lassen sich die konkreten Herausforderungen exemplarisch veranschaulichen, denen sich Menschen mit ADHS im Alltag gegenübersehen und mit denen sie diverse Schwierigkeiten haben können. Denn zu Beginn des Budgetierens steht eine solide Festlegung der finanziellen Ziele. Bei den täglichen Ausgaben ist viel Aufmerksamkeit gefragt. Dazu sollte nicht mehr ausgegeben werden als zur Verfügung steht oder geplant wurde. Eine effektive Impulskontrolle kann spontane Ausgaben verhindern. Dabei ist das Budget regelmäßig zu überprüfen. Wird der Budget-Rahmen überschritten, müssen Strategien und Lösungen gefunden werden, um die eigenen Ausgaben zu reduzieren oder zusätzliche Einkommensquellen zu finden.

Der Blick auf die unmittelbaren und mittelbaren Auswirkungen soll an dieser Stelle wenigstens in Ansätzen verdeutlichen, wie Beeinträchtigungen der Exekutivfunktionen (hier: Arbeitsgedächtnis und Selbstregulation) bei Menschen mit ADHS verschiedene Aspekte des Lebens und ganz besonders den täglichen Umgang mit Geld negativ beeinflussen können. Nicht selten mit langfristigen Auswirkungen auf die (finanzielle) Selbstwirksamkeitserwartung.<sup>10</sup>

## 4. „Papierkram“: ein Projekt für Menschen mit ADHS

2023 wurde in Berlin ein spezifisches Angebot für Menschen mit ADHS konzipiert und umgesetzt.<sup>11</sup> Das digitale Projekt „Papierkram“ richtete sich an Klient:innen von *Julateg Finsolv Lichtenberg e. V.*, einer Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle im Berliner Bezirk Lichtenberg.<sup>12</sup>

7 „Maladaptive behaviors are actions that prevent people from adapting, adjusting, or participating in different aspects of life. Such actions are intended to help relieve or avoid stress, but they are often disruptive and may contribute to increased distress, discomfort, and anxiety over time. Many of us inadvertently develop dysfunctional strategies to help us cope with feelings of anxiety, stress, or panic. You may use these strategies because they relieve some discomfort in the moment.“ Cuncic, 2023.

8 Studie der University of Massachusetts (2003/2004), vgl. Barkley, 2010. Eine aktuelle Untersuchung (2022) nimmt Bezug auf ein erhöhtes Risiko zur Verschuldung: „Those with ADHD are almost three times more likely to struggle with debt (31%) compared with the general population (11%).“ s. hierzu: Jones, 2022.

9 vgl. Barkley, 2020.

10 vgl. Dare et al, 2023.

11 Projektlaufzeit von „Papierkram“: 3/2023-1/2024.

12 Die Beratung ist hier dank der öffentlichen Finanzierung durch das Bezirksamt Lichtenberg von Berlin kostenfrei. Vgl. hierzu: <https://julateg-lichtenberg.de/> (Abruf: 25.07.2024)



## Hintergrund

Die Arbeit in einer Schuldnerberatung ist auch bei *Julateg Finsolv Lichtenberg* sehr vielschichtig. Daneben hat das mehrköpfige Team in den letzten Jahren festgestellt, dass Klient:innen verstärkt ihre ADHS-Diagnose offenlegen. So entstand das Anliegen, den spezifischen Erfordernissen im Umgang mit dieser Klient:innen-Gruppe im Beratungsalltag stärker und wirksamer Rechnung zu tragen. Da die Überschuldungsraten im Bezirk seit Jahren auf einem hohen Niveau liegen, kam es zur Kooperation zwischen der Schuldner- und Insolvenzberatung *Julateg Finsolv* mit der Autorin. Die Finanzierung von „Papierkram“ erfolgte über den Etat des Bezirksamtes Lichtenberg und umfasste hauptsächlich Aufwendungen für Arbeitsleistungen.

## Konzept und Methode

Das Konzept enthielt unter anderem folgende Überlegungen:

- Handlungsdefizite und Handlungsstaus der Zielgruppe sollten durch ein niedrigschwelliges Angebot und den Fokus auf die Umsetzung von Aufgaben schrittweise gelöst werden.
- Ein Gruppenangebot von Menschen mit ähnlichen Herausforderungen sollte zum Ziel haben, einen positiv emotionalen, vertrauensvollen und dennoch verbindlichen Zugang zu schaffen. Austausch und Dialog galt es als Methode einzusetzen, um den Teilnehmenden das Externalisieren von Gedanken zu erleichtern.
- Das Angebot sollte keine Wissensvermittlung<sup>13</sup> in den Mittelpunkt stellen, sondern als digitale Begleitung am sogenannten „Punkt der Performance“<sup>14</sup> ansetzen. Damit ist der Ort (und somit Zeitpunkt) gemeint, an dem Menschen ihre aufgeschobenen Aufgaben konkret erledigen: nämlich zu Hause am Schreib- oder Küchentisch.
- Mithilfe regelmäßiger, digitaler Veranstaltungen und professioneller Begleitung einer Moderatorin sollten Teilnehmende an aufgeschobenen und unerledigten Papier- und Finanzaufgaben arbeiten. Fragen konnten direkt beantwortet werden.
- Das digitale Angebot sollte einmal in der Woche für zwei Stunden stattfinden. Zur Arbeitserleichterung galt es, die Sitzungen in Intervallen von 25 Minuten mit Hilfe der Pomodoro-Technik<sup>15</sup> durchzuführen.
- Darüber hinaus war es Ziel des Gesamtprojektes, einen Workshop in Präsenz zur vertieften Vermittlung der Kenntnisse über die kognitiven Beeinträchtigungen mit ADHS durchzuführen. Darauf aufbauend sollten erste Ansätze zum besseren Selbstmanagement im Umgang mit Geld vermittelt werden. Der Workshop fand im Januar 2024 im Hybrid-Format statt.

## Was wurde gemacht?

In jeder Sitzung, die im Zeitraum zwischen März 2023 und Januar 2024 regelmäßig und verbindlich stattgefunden hat, nahmen durchschnittlich fünf Personen das Angebot eines digitalen Arbeitszimmers wahr.<sup>16</sup> Nach einer Begrüßung sowie einer kurzen kommunikativen „Aufwärmphase“<sup>17</sup> haben die Teilnehmenden berichtet, was sie an diesem

13 Unter dem Begriff „Wissensvermittlung“ soll hier u. a. die Vermittlung von Hinweisen zum Sortieren von Unterlagen oder der Erstellung eines funktionierenden Ablagesystems verstanden werden.

14 "(...) at the point of performance in the context in which the work or behavior is desired." Barkley, 2012.

15 eine Methode des Zeitmanagements. Häufige Pausen sollen die geistige Beweglichkeit verbessern. Vgl. Wikipedia (Abruf: 25.07.2024)

16 Es hat sich dabei herausgestellt, dass eine Gruppengröße von mehr als sieben Personen nicht mehr zu empfehlen ist. Ein Element dieser Runden war nicht nur die Abarbeitung an eigenen (aufgeschobenen) Aufgaben. Das Berichten über die eigenen Vorsätze für den Tag sowie das aktive Zuhören aller Beteiligten gehörte ebenso dazu. Somit wurde nicht ausschließlich bilateral mit der professionellen Moderation kommuniziert. Vielmehr tauschten sich die Teilnehmenden immer intensiver untereinander aus. Das wurde von allen als besonders wertvoll wahrgenommen.

17 von Smalltalk bis zum Austausch konkreter Erfahrungen.



Tag und in den jeweiligen Sitzungsintervallen konkret erledigen wollten. Dabei war es sehr wichtig, dass jederzeit kleine oder größere Zwischenfragen gestellt werden durften, um individuellen Umsetzungshürden unmittelbar zu begegnen. Trotz professioneller Moderation gehörte das gegenseitige Aushelfen mit „Tipps und Tricks für den Alltag“ zum Konzept.

Folgende Aufgaben haben die Teilnehmenden überwiegend in den „Papierkram“-Sitzungen erledigt:

- Unterlagen zusammengetragen,
- Briefe geöffnet und sortiert,
- Kontoauszüge überprüft und Rechnungen beglichen,
- Anrufe getätigt, Mails beantwortet oder Anträge ausgefüllt,
- den Schreibtisch oder andere Orte in der Wohnung aufgeräumt,
- Krankenkassen, Jobcenter, Finanzämter, Fortbildungseinrichtungen oder andere wichtige Einrichtungen oder Personen kontaktiert,
- berufliche Perspektiven hinterfragt und Bewerbungen geschrieben,
- recherchiert, geplant, Entscheidungen getroffen, Prioritäten gesetzt, Hilfe gesucht und Hilfe gefunden.

Die erfolgreiche Durchführung besonders von Aufgaben, die die Teilnehmenden schon längere Zeit aufgeschoben haben, führte von Woche zu Woche zu mehr Motivation und ersten Erfahrungen von Selbstwirksamkeit:

- *„Ich bin produktiver und schiebe weniger auf.“*
- *„Mir gelingt es besser, mit Aufgaben anzufangen und sie zu Ende zu bringen.“*
- *„Ich fühle mich emotional verstanden und unterstützt. Kann Fehler und Defizite leichter zugeben.“*
- *„Endlich kann ich große Aufgaben klein machen und die einzelnen Schritte sehen und abarbeiten.“*

## Was haben die Teilnehmenden berichtet?<sup>18</sup>

- *„Mir fällt es sehr schwer, Struktur zu bekommen. Manchmal gelingt es gar nicht. Die gemeinsamen Arbeitssitzungen sind mir da eine große Hilfe. Es ist ein Punkt in der Woche, den ich strikt einhalte, wo ich etwas schaffe mit anderen zusammen, mit Unterstützung.“* (Susanne, 60 Jahre)
- *„Super für mich ist, dass die Gruppe online zugänglich ist, und ich mich somit dort meinen Aufgaben widmen kann, wo sie liegen: auf meinem Schreibtisch!“* (Yasemin, 39 Jahre)
- *„Die wöchentlichen Sitzungen bei „Papierkram“ sind für mich wie ein finanzielles Workout. Gemeinsam mit anderen entwickeln wir die Übung, die vielen von uns im Alltag fehlt, um unsere Ziele zu erreichen. Sich Dinge vorzunehmen und sie dann nicht in Angriff zu nehmen, nagt schließlich an einem. Ganz oft komme ich aus meiner Scham nicht raus. Und mache dann alles, was nicht so gut für mich ist.“* (Stefan, 54 Jahre)
- *„Wie oft habe ich schon Beratung und Hilfe erhalten, wo es immer nur darum ging, was ich noch nicht gemacht oder geschafft habe. Dann wurde ich nach Hause geschickt und war alleine mit den guten Ratschlägen. Das hat mich häufig überfordert. Wenn jemand da ist und Du fragen kannst und zwar in dem Moment, wo Du etwas erledigen willst – genau das war für mich das Wichtigste.“* (Maja, 29 Jahre)

<sup>18</sup> Alle Namen sind geändert.





## 5. Fazit: Was braucht es, um Klient:innen mit ADHS zu unterstützen?

Die erfolgreiche Umsetzung des Projektes „Papierkram“ sowie die weiterführende Beschäftigung mit den Handlungserfordernissen aus Sicht der Menschen mit ADHS haben zeigen können, wie wichtig es in Zukunft sein wird, spezifische Unterstützungsangebote zu entwickeln. Diese sind notwendig, weil herkömmliche Ansätze in Bildung, Beratung oder Begleitung für die genannte Zielgruppe nicht ausreichend greifen. Mit der Folge, dass sich die individuellen Risiken für alle Lebensbereiche erhöhen. Internationale Studien weisen darüber hinaus auf die gesamtgesellschaftlichen Kosten hin.<sup>19</sup> Für die Soziale Schuldnerberatung kann die Angebotslücke sogar eine schlüssige Erklärung für noch nicht ausgeschöpfte Wirksamkeits- und Nachhaltigkeitspotentiale sein.

Mit Hilfe der Umsetzung des Projektes „Papierkram“ war es möglich, nicht nur weiterführende fachspezifische Recherchen durchzuführen. Es konnten dazu viele praktische Erkenntnisse und Erfahrungen gewonnen werden. Folgende Aspekte sind hierbei besonders hervorzuheben:

- ADHS ist als neurologische Entwicklungsstörung zu betrachten.
- Es ist davon auszugehen, dass eine hohe Anzahl von Ratsuchenden mit ADHS in Beratungsstellen anzutreffen ist.
- Das individualisierte Herangehen in der Sozialen Schuldnerberatung ist um das Verständnis kognitiver Beeinträchtigungen – oder den Begriff der Neurodiversität – zu erweitern und konsequenter zu berücksichtigen.
- Verhalten ist ein multidimensionales Phänomen. Es wird oft als Ergebnis sozialer Interaktionen, kultureller Normen und gesellschaftlicher Strukturen interpretiert. Maßgeblich ist ebenso, Verhalten mit kognitiven Komponenten in Verbindung zu bringen. Dies kann zu einem umfassenderen Verständnis und größerer Diversität beitragen.
- Auf Grundlage der erweiterten Kenntnisse lassen sich spezifische Hilfen erarbeiten. Diese werden dringlich benötigt.<sup>20</sup> Dazu gehört, ADHS als Handlungsdefizit zu begreifen.<sup>21</sup>
- Somit sollten Angebote (allgemein oder innerhalb der Sozialen Schuldnerberatung)
  - weniger die Wissensvermittlung in den Mittelpunkt stellen,
  - sondern am sogenannten „Punkt der Performance“ ansetzen.
- Dabei sind maladaptive Strategien der Klient:innen zu adressieren. Emotionale Reaktionen und negative Glaubenssätze führen zur Vermeidung relevanter Aufgaben im Bereich der privaten Finanzen. Zu wissen, woher diese Reaktionen rühren und wie mit ihnen umzugehen ist, macht spezifische Programme für die Zielgruppe wirksamer.
- Dazu brauchen Menschen mit ADHS Unterstützung bei der Selbstregulation und der Überwindung von überwiegend automatisierten Denk- und Handlungsprozessen. Dafür müssen automatisierte Vorgänge zunächst bewusst wahrgenommen werden. Da die kognitive Exekutivfunktion der Selbstbeobachtung ebenfalls beeinträchtigt ist, bedarf es der Ausarbeitung kreativer Ideen, wie im Beratungsalltag die Akzeptanz und Mitwirkung der Menschen selbst verbessert initiiert werden kann.
- Es sind Übungen für die Zielgruppe zur Selbstregulation zu entwickeln, damit es den Menschen eher gelingt zu lernen, eigene Handlungsprozesse bewusster zu kontrollieren.

19 u. a. Schein et al, 2022.

20 „The development of (...) programs that support adults with ADHD in dealing with their financial matters are urgently needed“ (...), vgl.: Koerts et al, 2021.

21 „ADHD is not a disorder of knowing what to do, it's a disorder of doing what you know – at the right times and places.“ Russell Barkley zit. nach Tuckman, 2023.



- Kognitive Prozesse im verbalen und non-verbalen Arbeitsgedächtnis sind bei Menschen mit ADHS durch das gezielte Externalisieren von Gedanken zu entlasten. Dazu gehört
  - das Aussprechen von Gedanken und das Verbalisieren von Aufgabenschritten (in Gruppen am „Punkt der Performance“).
  - die visuelle Darstellung von Informationen. Auf diese Weise können komplexe Inhalte für die Zielgruppe nutzbringender vermittelt werden.

## 6. Schlussbemerkung

Um Klient:innen mit ADHS wirksam zu unterstützen, damit sie ihren Alltag eigenständiger bewältigen und unsichtbare Hindernisse effizienter überwinden können, sind spezifische Ansätze erforderlich. Diese Hindernisse zeigen sich in verschiedenen Lebensbereichen, darunter auch im Umgang mit den eigenen Finanzen. Es ist ebenso wichtig, dass diese Menschen ein besseres Verständnis für ihre individuellen kognitiven Denk- und Verhaltensmuster entwickeln.

Mit dem Wissen um diese beiden zentralen Anforderungen (spezifische Ansätze, besseres Verständnis) wurde das Projekt „Papierkram“ in Lichtenberg ins Leben gerufen. Es umfasste wöchentliche, digitale und moderierte Sitzungen zum individuellen Bearbeiten von meist bereits länger aufgeschobenen Aufgaben. Parallel dazu wurde schrittweise das Erlernen von Kenntnissen von ADHS und der eigenen Person ermöglicht. Bereits nach kurzer Zeit konnten erste positive Erfahrungen gesammelt werden. Das langfristige Ziel sollte es sein, die individuelle Selbstwirksamkeitserwartung zu stärken – ein wesentlicher Aspekt für das Wohlergehen von Menschen mit ADHS.

Das Konzept von „Papierkram“ stützte sich auf Studien und internationale Erfahrungen. Es war in Bezug auf Raum, Zeit und Finanzen begrenzt. Die kurzen, jedoch positiven Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit spezifischer Module für Menschen mit ADHS, auch innerhalb der Sozialen Schuldnerberatung in Deutschland.

Die Erkenntnisse aus dem Lichtenberger Projekt sollten dazu ermutigen, ähnliche Initiativen in anderen Regionen umzusetzen. Um zukünftig mehr Ressourcen für bedarfsgerechte Angebote bereitzustellen, bedarf es einer Ausweitung von Aufklärungs- und Sensibilisierungsmaßnahmen, sowohl gegenüber kommunalen Entscheidungsträgern als auch der Öffentlichkeit. Da Angebot und Nachfrage aufgrund des digitalen Ansatzes nicht auf bestimmte Regionen beschränkt sein müssen, können möglicherweise zusätzliche Finanzierungsquellen (im gesamten deutschsprachigen Raum) erschlossen werden. Insgesamt besteht die Hoffnung, dass sich das Bewusstsein für die Dringlichkeit dieser Thematik verbreitet und Verantwortliche von den Erfahrungen aus Lichtenberg profitieren.

Nur durch eine erweiterte gesellschaftliche Unterstützung wird es vielen Menschen in Zukunft möglich sein, besser mit den genannten kognitiven Beeinträchtigungen umzugehen, damit bereits vorhandene negative Auswirkungen nicht weiter verstärkt werden und maladaptive Vermeidungsstrategien effektiv angegangen werden können.

### Die Autorin

\* *Kirstin Wulf ist Diplom-Politologin und Kommunikationsberaterin. Sie nennt sich Über-Geld-Sprecherin und ist seit 2012 mit ihrer Berliner Initiative bricklebrit | Eltern. Geld. freiberuflich in der finanziellen Bildung tätig. Nach ihrer ADHS-Diagnose hat sie begonnen, über die Zusammenhänge von „ADHS und Geld“ aufzuklären sowie spezifische Angebote zu entwickeln. Kontakt: [info@bricklebrit.net](mailto:info@bricklebrit.net)*



## 7. Literaturverzeichnis

- ▶ Ansen, H, Schwarting, H (2015): Werthaltigkeit und Nachhaltigkeit von Sozialer Schuldner- und Insolvenzberatung. Eine Metastudie empirischer Arbeiten im Auftrag der Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung (BAG SB), Hamburg 2015, S. 1-64.
- ▶ Barkley, R (2010): ADHD in Adults: What the Science Says. Guilford Publications, 2010.
- ▶ Barkley, R (2012): The Important Role of Executive Functioning and Self-Regulation in ADHD. Factsheet. Online abrufbar unter [https://www.russellbarkley.org/factsheets/ADHD\\_EF\\_and\\_SR.pdf](https://www.russellbarkley.org/factsheets/ADHD_EF_and_SR.pdf) (Abruf: 25.07.2024)
- ▶ Barkley R (2019a): What Is Executive Function? 7 Deficits Tied to ADHD. In: ADDitude Magazin, 10/2019. Online abrufbar unter: <https://www.additudemag.com/7-executive-function-deficits-linked-to-adhd/> (Abruf: 25.07.2024)
- ▶ Barkley, R (2019b): The Adverse Health Outcomes, Economic Burden, and Public Health Implications of Unmanaged Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): A Call to Action to Improve the Quality of Life and Life Expectancy of People with ADHD. Vortrag auf dem ADHD Public Health Summit 10/2019. Online abrufbar unter: [https://chadd.org/wp-content/uploads/2021/08/CHADD-Health-Outcomes-White-Paper\\_8-5-21-FINAL.pdf](https://chadd.org/wp-content/uploads/2021/08/CHADD-Health-Outcomes-White-Paper_8-5-21-FINAL.pdf) (Abruf: 25.07.2024)
- ▶ Cuncic, A (2023): What Is Maladaptive Behavior? In: Verywell Mind, 9/2023. Online abrufbar unter: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-meaning-of-maladaptive-3024600> (Abruf: 25.07.2024)
- ▶ Dare SS, van Dijk WW, van Dijk E et al. (2023): How Executive Functioning and Financial Self-Efficacy Predict Subjective Financial Well-Being via Positive Financial Behaviors. Journal of Family and Economic Issues, 4/2023, S. 232-248.
- ▶ Jones, R (2022): Shopping is a Nightmare: How ADHD Affects People's Spending Habits. Research Shared Exclusively with Guardian Money Shows the Effects the Condition can have on Finances. In: The Guardian, 25.6.2022. Online abrufbar unter: <https://www.theguardian.com/money/2022/jun/25/shopping-adhd-spending-habits> (Abruf: 25.07.2024)
- ▶ Koerts J, Bangma DF, Mette C, Tucha L, Tucha O (2023): Strengths and Weaknesses of Everyday Financial Knowledge and Judgment Skills of Adults with ADHD. International Journal of Environmental Research and Public Health 3/2023, S. 1-15.
- ▶ Koerts J, Bangma DF, Fuermaier ABM, Mette C, Tucha L, Tucha O (2021): Financial Judgment Determination in Adults with ADHD. Journal of Neural Transmission (Vienna), 7/2021, S. 969-979.
- ▶ Korczak, D (2022): Ursachen der Verbraucherschuldung. In: Wirtschaftsdienst 3/2022, S. 170-174.
- ▶ Praus P, Moldavski A, Alm B, Hennig O, Rösler M, Retz W (2023): Epidemiologie, Diagnostik und Therapie der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) im höheren Lebensalter. Nervenarzt, 11/2023, S. 1043-1049.
- ▶ Schein J, Adler LA, Childress A, Cloutier M, Gagnon-Sanschagrin P, Davidson M, Kinkead F, Guerin A, Lefebvre P (2022): Economic Burden of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder among Children and Adolescents in the United States: a Societal Perspective. Journal of Medical Economics, 1/2022, S. 193-205.
- ▶ Schlag, R (2018): Soziale Schuldnerberatung. Konzept. Arbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung der Verbände (AG SBV), 4/2018, S. 2-18. Online abrufbar unter: [https://www.agsbv.de/wp-content/uploads/2018/04/2018\\_04\\_03\\_Konzept-Soziale-Schuldnerberatung\\_AGSBV.pdf](https://www.agsbv.de/wp-content/uploads/2018/04/2018_04_03_Konzept-Soziale-Schuldnerberatung_AGSBV.pdf) (Abruf: 25.07.2024)
- ▶ Tuckman, A (2023): ADHD Minds Are Trapped in Now. In: ADDitude Magazin, 10/2023. Online abrufbar unter: <https://www.additudemag.com/time-management-skills-adhd-brain/> The unofficial adage of ADHD, the right times and places (Abruf: 25.07.2024)