



Praxisprojekt ADHS-VR-Simulation



1. Was ist ADHS?

ADHS steht für: Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörung

Kernsymptome

Unaufmerksamkeit

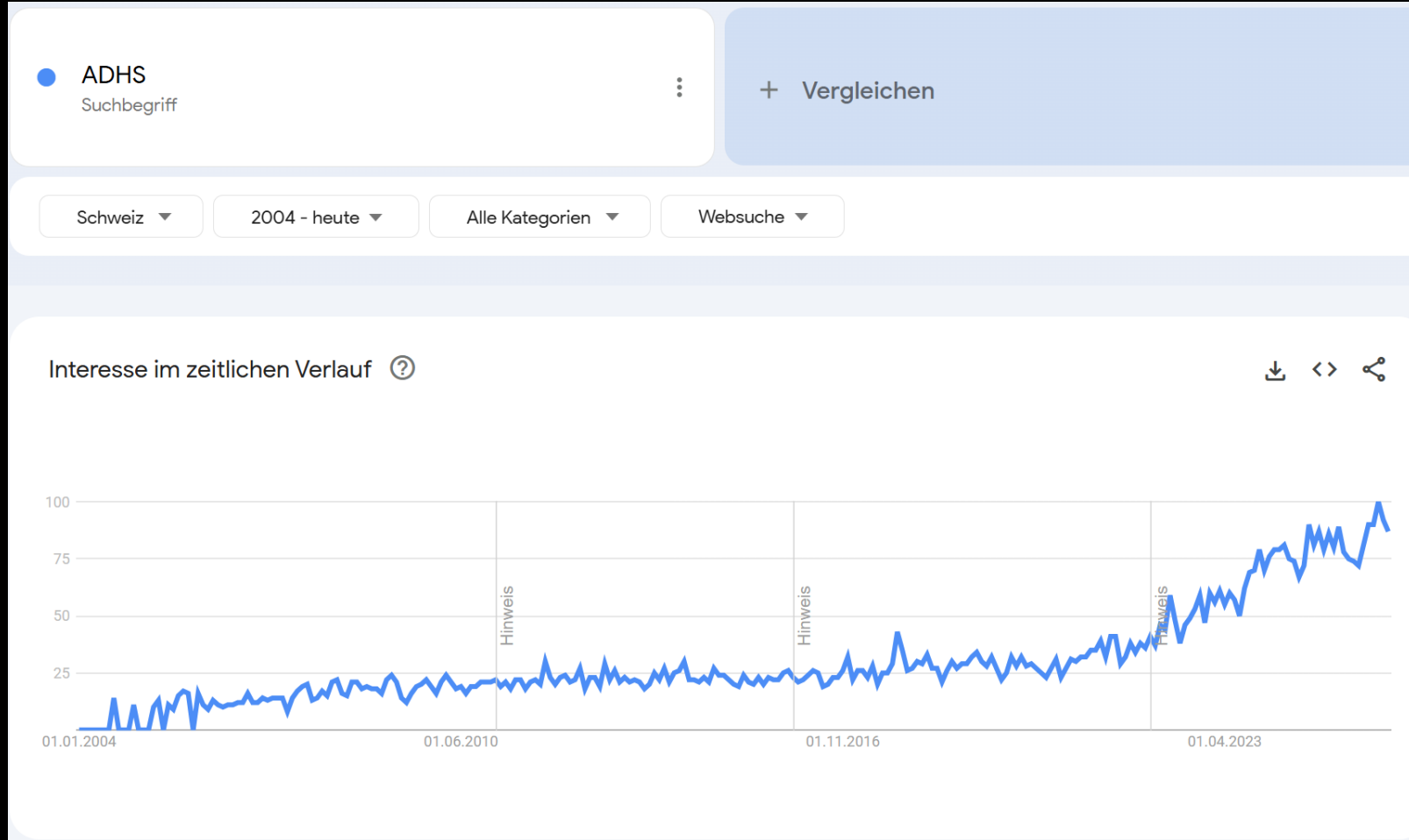
- Äussere Distraktoren
Geräusche, visuelle Eindrücke)
- Innere Distraktoren
(träumen, Gedankenkarussell)

Hyperaktivität/Impulsivität

Mischtypen
(unterschiedliche Ausprägungen)

Gawrilow. C. (2012)

2. Interesse an ADHS vervierfacht



Screenshot Google Trends, 15.01.2026, Keyword ADHS, Gebiet: Schweiz

3. Ausgangslage Schule/Lehre

- ADHS stellt Lehrpersonen und Berufsbildner*innen vor grosse Herausforderungen.
- Häufig fehlen Wissen und Strategien für den Umgang im Alltag.
- ADHS kann Beziehungen zu Bezugspersonen stark beanspruchen/belasten.
- Hohe Auslastung der Lehrpersonen im Berufsalltag

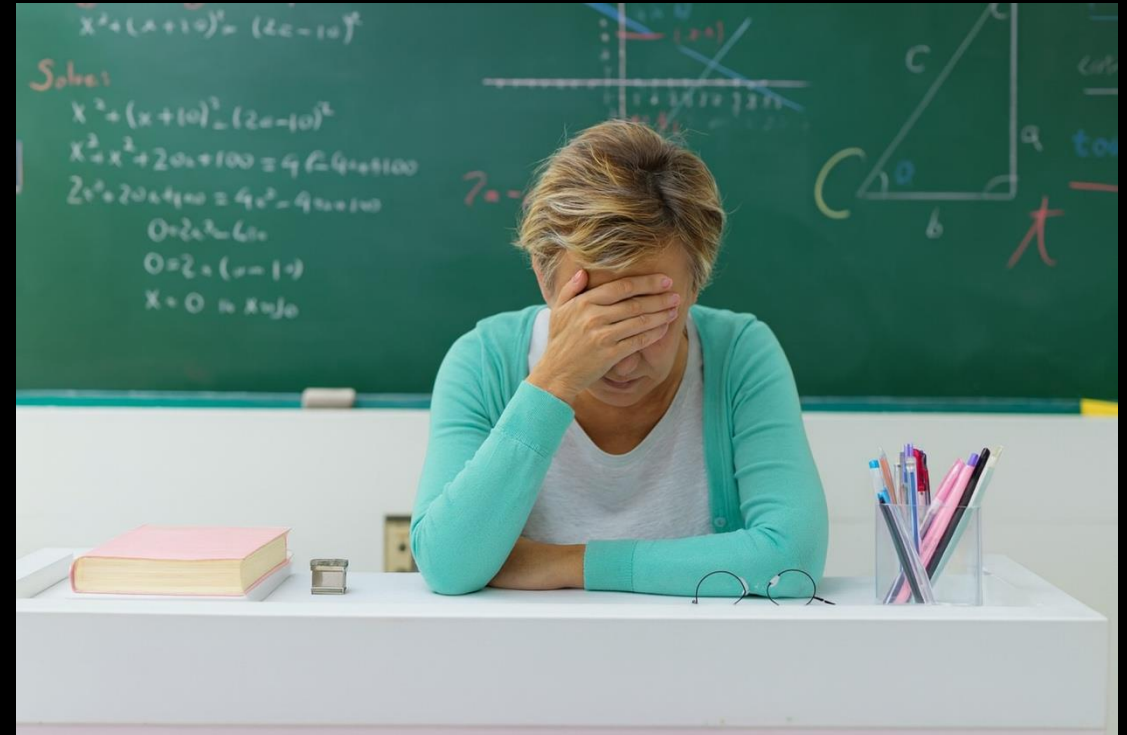


Bild: ChatGPT

4. ADHS-Symptome im Schulkontext

Unaufmerksamkeit

- Flüchtigkeitsfehler
- Aufmerksamkeitsspanne
- Scheint nicht zuzuhören
- Folgt Anweisungen nicht vollständig
- Schwierigkeiten, sich zu organisieren
- Prokrastiniert
- Verliert oft Gegenstände
- Oft abgelenkt von inneren und äusseren Reizen
- Oft vergesslich

Hyperaktivität/Impulsivität

- Hampelt mit Händen und Füßen
- Verlässt seinen Platz
- Lläuft herum, klettert
- Kann oft nicht ruhig spielen
- Wirkt oft getrieben (auf dem Sprung)
- Redet oft übermässig viel, platzt mit Antworten heraus, kann schwer warten
- Unterbricht, stört andere

5. Positive Eigenschaften & Fähigkeiten

ADHS-Betroffene:

- zeigen hohe Kreativität, Spontaneität oder Aufmerksamkeit gegenüber Details
- zeigen grosse Ausdauer bei Beschäftigungen, die sie interessieren
- haben Freude an Bewegung
- sind kommunikativ und nehmen schnell mit Menschen Kontakt auf
- haben Witz, Charme und sind unkonventionell

(Bonney 2012)



Skulptur: Meggie Hakios

6. Die Grundidee des Bildungsinstruments

- Bezugspersonen von ADHS-Betroffenen innerhalb kurzer Zeit einen emotionalen Zugang zum Thema verschaffen (Empathie-Steigerung)
- Neurobiologische Grundlagen zum Thema ADHS vermitteln
- Beratungsmaterial für die Praxis zur Verfügung stellen

VR-Simulation



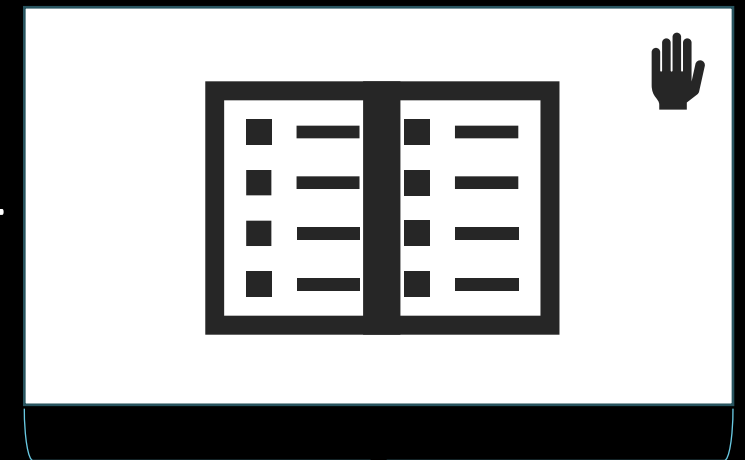
nachfühlen

Videos



informieren

Beratungsmaterial



handeln

7. Warum VR-Technologie?

Immersive Technologien* wie Virtual Reality (VR) ermöglichen eine tiefere Auseinandersetzung mit der Perspektive der Betroffenen

(Meinokat & Wagner, 2022).

* Immersiv = eintauchen



8. Zielgruppen ADHS-VR-Simulation

Zielgruppen

- Lehrpersonen, Heilpädagogen (in Ausbildung, Weiterbildung)
- Lehrlingsbetreuer*innen, Lerncoaches
- Eltern von ADHS-betroffenen Kindern und Jugendlichen
- IV-Berater*innen
- Berufsämter
- ADHS-Coaches
- weitere

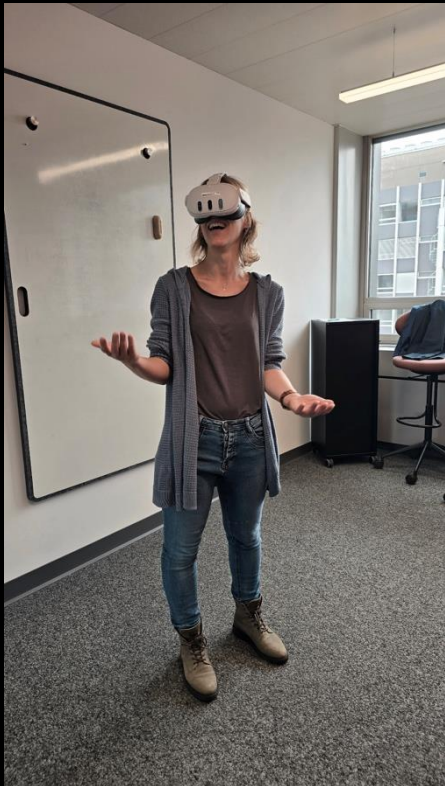
9. Tests mit ADHS-Betroffenen

Die Applikation wurde bereits in einem sehr frühen Stadium mit 12 ADHS-betroffenen Kindern getestet.



10. Tests mit potenziellen Nutzer*innen

Die Applikation wurde bereits in einem sehr frühen Stadium mit rund 10 potenziellen Nutzer*innen getestet (Psychologin, Lehrperson, ADHS-Coach, Betreuer*innen, Kunsttherapeutin, u.a.)



11. Wissenschaftliche Bezüge

Wissenschaftliche Begleitung Produktionsphase

- Erstellen eines inklusiven Forschungsdesigns
- Erstellen Erhebungsbögen
- Auswertung der Erhebungsbögen



Dr. Tobias Heilmann
Studiengangleiter | MAS Wirtschaftspsychologie FFHS
Dozent ETH

Interventionsstudie, PHBern

- Erstellen Forschungsdesigns
- Durchführung Interventionsstudie in der Lehrerweiterbildung
- Auswertung Studie



Prof. Dr. Sergej Wüthrich
Institut für Forschung, Entwicklung
und Evaluation, PHBern



Dr. Caroline Sahli Lozano
Institut für Forschung, Entwicklung
und Evaluation, PHBern

12. Angebot

Geplantes Angebot ab Herbst 2026

- Experten-Schulungen (Inputs zu ADHS, ADHS-VR-Simulation)
Lizenzmodell > Weiterentwicklung Applikation und Community
- Referate inkl. Testen der ADHS-VR-Simulation



Live Stream ADHS-VR-Simulation