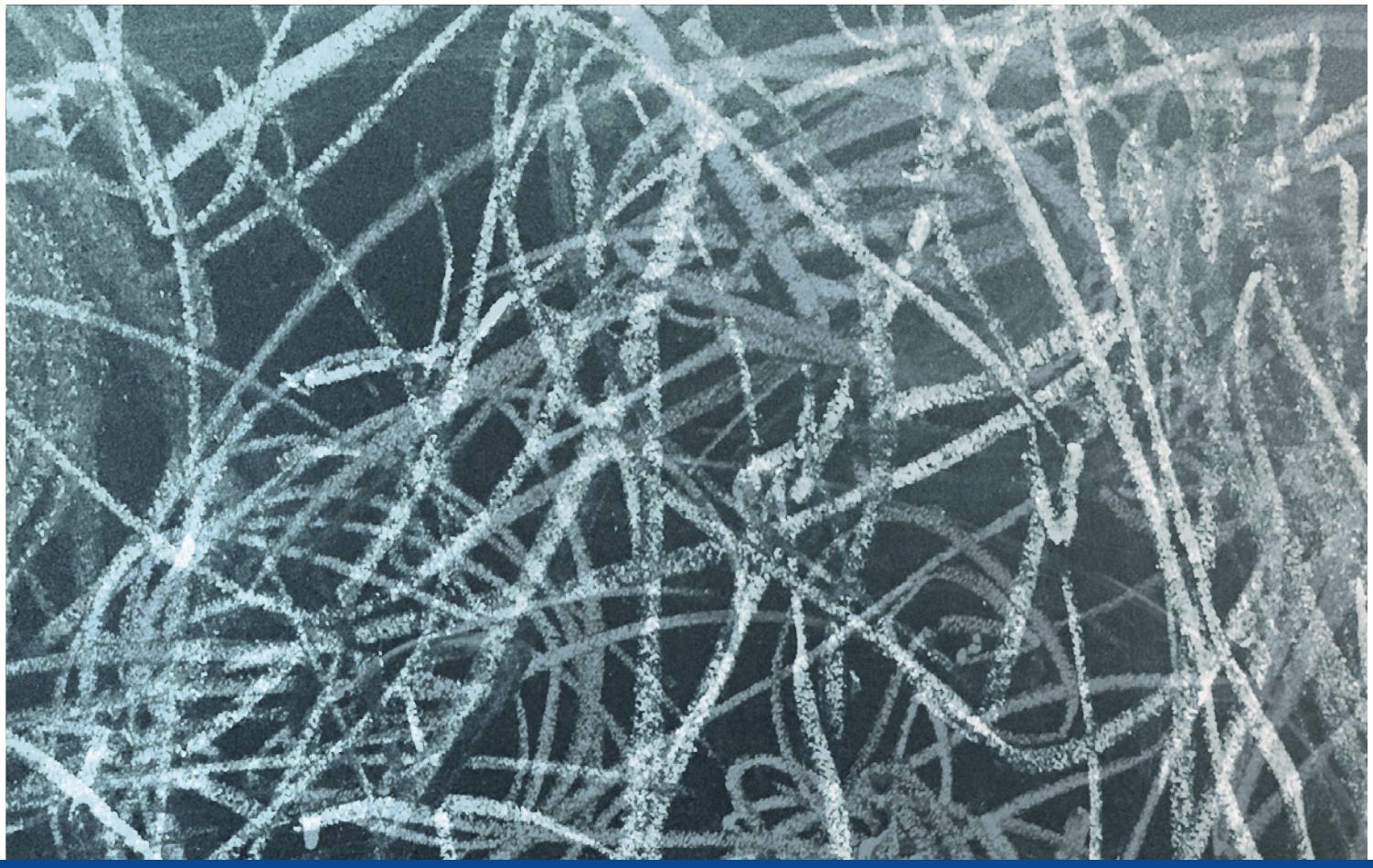
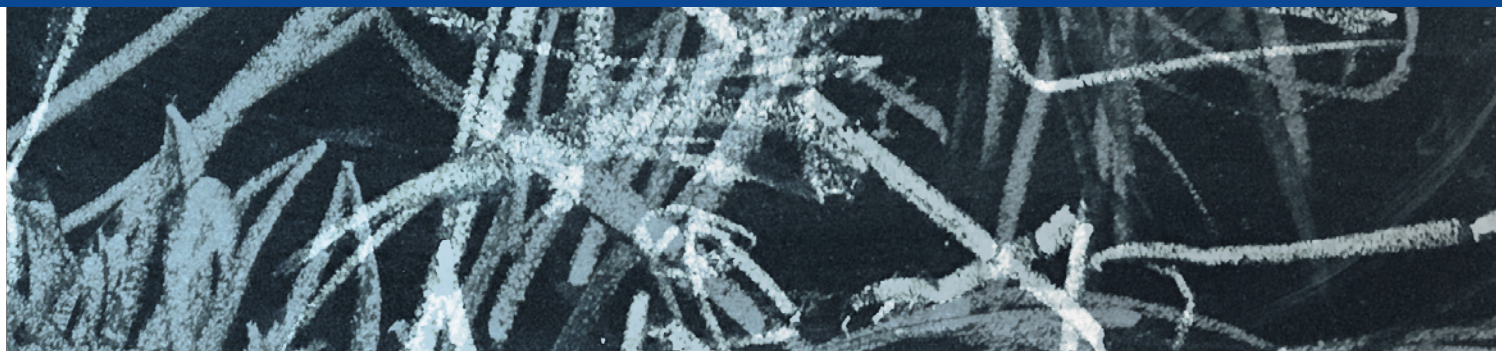
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG
Kontakt- und Informationsstelle
für Studierende mit Behinderung
und chronischer Erkrankung | KIS



ADHS im Studium: Lern- und Organisationsstrategien

Kontakt- und Informationsstelle für Studierende
mit Behinderung und chronischer Erkrankung (KIS)



INHALT

1. FÜR WEN IST DIESE BROSCHÜRE GEDACHT? 4

2. HERAUSFORDERUNGEN ERKENNEN & EINE POSITIVE HALTUNG ENTWICKELN 6

3. LERN- UND ORGANISATIONSSTRATEGIEN 11

3.1. Stoff einteilen 12

3.2. Non-Zero-Days & No-Show-Days berücksichtigen 13

3.3. Ablenkungsfreien Raum schaffen 14

3.4. To-do-Listen anlegen 15

3.5. Routinen etablieren 16

3.6. Leistung und Motivation entkoppeln 17

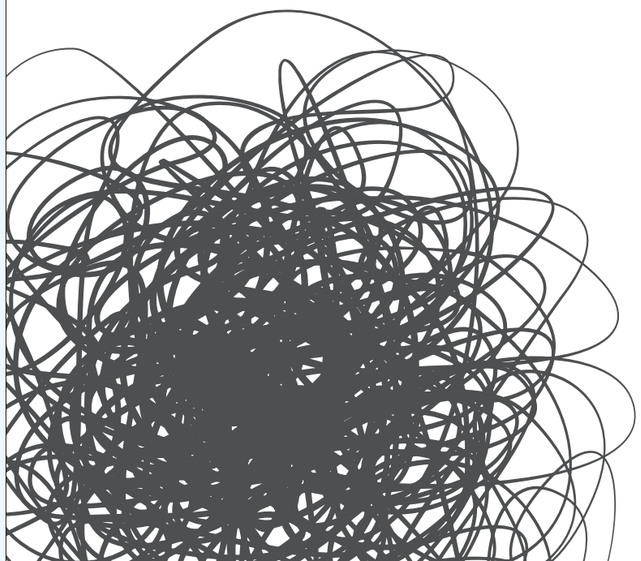
3.7. Auf Abwechslung beim Lernen achten 18

3.8. Aufmerksamkeitsfördernde Übungen durchführen 19

3.9. Über Unterstützungsmöglichkeiten im Studium informieren 20

LITERATURVERZEICHNIS 24

IMPRESSUM 26



1. FÜR WEN IST DIESE BROSCHÜRE GEDACHT?

Diese Broschüre richtet sich an Studentinnen und Studenten mit Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) und Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS), die aufgrund ihrer Symptomatik Schwierigkeiten bei der Bewältigung ihres Studiums haben. Ich selbst studiere an der Universität Würzburg und habe seit etwa 1,5 Jahren die Diagnose ADHS. Dadurch kenne ich die Problematiken, die sich deshalb ergeben können, aus erster Hand. Es handelt sich bei dieser Broschüre also um eine Art „Leitfaden“ von Betroffenen für Betroffene. Darum hoffe ich, es ist in Ordnung, wenn ich Dich, liebe Leserin, lieber Leser, in Folgendem mit Du anspreche. Wenn bei den vorgestellten Tipps und Methoden also von „Betroffenen“ die Rede ist, die mit dieser oder jener Herausforderung zu kämpfen haben, dann bin ich davon nicht ausgenommen – auch, wenn ich das nicht explizit erwähne.

Alle Strategien, die ich hier vorstellen möchte, haben sich für mich selbst als sehr hilfreich erwiesen. Einige davon habe ich durch eigenes Ausprobieren sozusagen „entdeckt“. Damit ich hier aber nicht nur aus dem Nähkästchen plaudere, versuche ich nach Möglichkeit, auf entsprechende Literatur oder frei zugängliche / über das Uni-Netz verfügbare Studien und Literatur zu verweisen, die die Wirksamkeit dieser Methoden belegen. Falls Dich ein bestimmter Punkt, oder die hinter ihm stehenden Wirkmechanismen besonders interessieren, kannst Du dich dort weiter informieren.

Der Leitfaden gliedert sich in zwei Teile, die meiner Meinung nach nur im Tandem zu einem erfolgreichen und erfüllenden Studium führen:

1) Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts & einer positiven Haltung zum Lernen

2) Konkrete Maßnahmen für mehr Lernerfolg



Gerade ersteres ist dabei natürlich leichter gesagt als getan. Die Änderung von über Jahren und Jahrzehnten internalisierten Einstellungen ist ein langfristiger Prozess, der im Optimalfall psychologisch begleitet erfolgen sollte. Insofern kann der Leitfaden hier nicht mehr, als einen Impuls setzen. Ich halte es dennoch für wichtig, diese Thematik zumindest anzuschneiden. Als Lehramtsstudent weiß ich, wie essenziell emotionale Faktoren nicht nur für den Spaß, sondern auch den Erfolg beim Lernen sind – ein oft sträflich vernachlässigter Umstand, wie ich finde.

Im zweiten Teil werden dann konkrete Maßnahmen und Strategien für mehr Lernerfolg vorgestellt.

Klar ist dabei, dass für keine psychische Erkrankung eine „Patentlösung“ bereitgestellt werden kann. Schon gar nicht, in einem solchen Format und für so vielschichtige Krankheiten wie ADHS und ADS. Oft ist eine individuelle, persönliche und längerfristige Unterstützung im Studium deshalb ratsam. Eine solche kann die Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung (KIS) bereitstellen. Wenn Ihr der Meinung seid, liebe Leserinnen und Leser, dass ihr davon profitieren könntet, dann schreckt bitte nicht vor einer Kontaktaufnahme zurück.



Nähere Informationen sowie Kontaktdaten der KIS findest du in Abschnitt 3.9.

2. HERAUSFORDERUNGEN ERKENNEN & EINE POSITIVE HALTUNG ENTWICKELN

Ein Begriff, den Du vielleicht schon mal im Zusammenhang mit AD(H)S gehört hast, ist der der exekutiven Dysfunktion. Ich will Dich nicht lange mit Theorie aufhalten, es ist aber meiner Meinung nach durchaus hilfreich, sich dieses Konzept etwas näher zu vergegenwärtigen. So können AD(H)S bedingte Verhaltensmuster besser verstanden werden. Und das kann sich sehr lohnen, denn ohne ein Verständnis des eigenen AD(H)S, ist es extrem schwierig, gezielte Maßnahmen zu ergreifen und längerfristig zu etablieren.

Was also meint exekutive Dysfunktion? Exekutive Funktionen bezeichnen allgemein alle sog. „Steuerungs- und Leitungsfunktionen“ *(Müller & Klein 2019: 9)*. Vereinfacht ausgedrückt fallen darunter alle Fähigkeiten einer Person, ihr eigenes Verhalten situationsangemessen anzupassen. Exekutive Dysfunktionen liegen dann vor, wenn bei einer Person diese Möglichkeiten – relativ zu einem neurotypischen Menschen – eingeschränkt sind. Tatsächlich umfasst der Begriff durch diese recht offene Definition eine Unzahl von Prozessen, die in verschiedene Subtypen kategorisiert werden können.

Diejenigen, die uns im universitären Kontext aber hauptsächlich interessieren müssen, sind (fast) nur solche, die mit der Planung von Aufgaben, d. h. auch mit dem Lernen, zusammenhängen. Exekutive Funktion in Bezug darauf ermöglicht einer Person u. a. die folgenden Schritte durchzuführen *(vgl. Ward 2020)*:

1. **Eine Aufgabe analysieren**
2. **Planen, wie die Aufgabe gelöst werden kann**
3. **Die Schritte organisieren, die zur Lösung nötig sind**
4. **Zeitpläne zur Aufgabenlösung erstellen**
5. **Arbeitsschritte situationsgemäß anpassen und umorganisieren**
6. **Die Aufgabe fristgerecht erledigen**

Ist einer Person all das nicht oder nur eingeschränkt möglich, dann liegt eine exekutive Dysfunktion vor. Diese kann aus einer Reihe von neurologischen Krankheitsbildern resultieren – häufig jedoch ist sie die Folge von zu Grunde liegendem AD(H)S (s. etwa Sjöwall et al. 2013). Probleme in zumindest einigen dieser Bereiche, sind wohl allen AD(H)S-Betroffenen nur zu gut bekannt. Und vielleicht fragst Du Dich gerade berechtigterweise, warum ich es dann hier nochmal lang und breit bespreche. Ich halte das aus zwei Gründen für sinnvoll:

1

Erstens wird daran deutlich, dass Du **mit der Problematik alles andere als allein** bist. Es handelt sich um wohl bekannte Symptome, mit denen jede*r AD(H)S-Betroffene (und auch viele andere Menschen in irgendeinem Ausmaß) zu kämpfen haben.

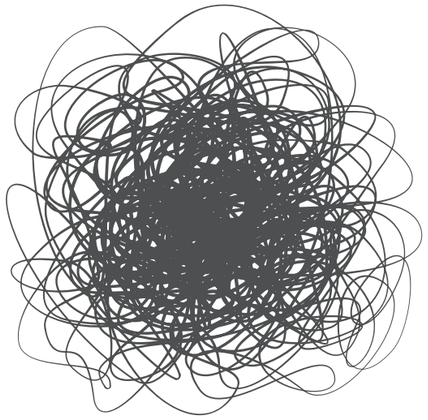
2

Zweitens lassen sich am Beispiel kognitiver Dysfunktion **neuere neurologische Erkenntnisse** illustrieren. Diese muss man natürlich nicht im Detail verstehen. Es hilft jedoch meiner persönlichen Erfahrung nach ungemein, sie in Grundzügen nachvollziehen zu können.

zu 1

Diese Erkenntnis klingt vielleicht erst mal recht banal. Dass Du nicht der einzige Mensch auf der Welt mit AD(H)S und den damit einhergehenden Problemen bist, ist Dir rein kognitiv natürlich völlig klar. Allerdings geht es mir hier nicht um Wissen, sondern um Emotionen und die daraus resultierenden Einstellungen. Und in dieser Beziehung zeigt meine Erfahrung eindeutig, dass die meisten Betroffenen trotz dieses Wissens emotional genau konträr eingestellt sind und in der Folge ein sehr negatives Selbstkonzept entwickeln. Obwohl sie wissen, dass die aufgezeigten Punkte mit ihrem AD(H)S zusammenhängen, fühlen sie nicht entsprechend. Im Gegenteil: Sie springen sehr hart mit sich ins Gericht, machen sich heftige Vorwürfe, nicht gesellschaftlichen oder sich selbst gesetzten Erwartungshaltungen gerecht zu werden, sehen sich als faul oder unzuverlässig. Oft ist das mit starken Gefühlen der Scham verbunden. Viele Betroffene neigen auch zu „negativem Hyperfokus“ (Lachenmeier 2014).

Dabei werden eigene Erfolge und Qualitäten völlig ausgeblendet und sich lediglich auf Misserfolge und Unzulänglichkeiten fokussiert. Längerfristig hat das nicht nur ein negatives Selbstbild zur Folge, sondern macht es auch schwierig, mit anderen über seine Probleme zu reden – wobei das aufgrund des AD(H)S immer noch anhaftenden Stigmas (s. etwa Roy 2014) natürlich ohnehin nicht leicht ist. Es ist nicht zuletzt dieser Umstand, der zur hohen Komorbidität (dem gemeinsamen Auftreten) von AD(H)S und Depression (Kain et al. 2008) führt.



Was folgt daraus nun für Deine universitäre Laufbahn? Emotionen und Einstellungen – gegenüber sich selbst, seinen Fähigkeiten, aber auch dem Lernstoff – spielen eine zentrale Rolle, nicht nur für den Spaß, sondern auch den Erfolg beim Lernen. Was vielleicht etwas nach Küchentischpsychologie klingt, ist tatsächlich sehr gut erforscht. Einen guten Überblick über die Thematik liefern Huber und Krause (2018).

Häufige Selbst- oder Fremdzuschreibungen von AD(H)S-Betroffenen als ‚faul', ‚unfähig zu lernen' etc. sind also auch in dieser Hinsicht absolut kontraproduktiv. Stattdessen schlage ich folgende Sichtweise vor: Jeder Mensch hat seine Probleme. Was anderen leichter fallen mag, einen Lernplan zu schreiben und sich daran zu halten, Lernstoff aufzuteilen usw. – das ist für Dich (und mich) eben schwerer. Und das ist auch völlig in Ordnung! Für uns liegen größere Herausforderungen eben in diesem, für andere in anderen Bereichen. Mache Dich deswegen selbst nicht fertig und bringe Dir selbst möglichst viel Verständnis entgegen. Nur so lässt sich auch tatsächlich an der Problematik arbeiten – mit erstaunlichen Erfolgen.



zu 2

Vielleicht hilft es Dir beim Erwerb dieser Einstellung auch, sich die neurologischen Gründe Deines AD(H)S vor Augen zu führen. Durch die Fortschritte bildgebender Verfahren der Neurologie in den letzten Jahrzehnten weiß man heute recht gut, wie bestimmte behaviorale und affektive Symptome bei AD(H)S-Betroffenen mit Strukturen und Verknüpfungen in deren Gehirn korrelieren, die von neurotypischen Gehirnen abweichen (s. etwa Cao et al. 2014). So sind für die exekutive Dysfunktion z. B. Beeinträchtigungen im Frontallappen verantwortlich. Das genau dieses Sichtbarmachen für sehr lange Zeit nach der Erstbeschreibung von AD(H)S im Jahr 1901 nicht möglich war, ist sicherlich ein Faktor, der zu dem starken Stigma geführt hat, das der Störung bis heute anhaftet (Stichwort „Modekrankheit"…). AD(H)S ist also alles andere als etwas, was man nur mit genug Willenskraft überwinden kann und schon gar nicht bildet man sich AD(H)S ein. Im Gegenteil – es ist ebenso manifest wie, sagen wir, ein gebrochener Arm – nur eben auf der Ebene des Gehirns ein paar Hausnummern kleiner und nicht ohne moderne Technik sichtbar. Aus Gesprächen mit Betroffenen weiß ich, dass das sehr vielen Menschen nicht bewusst ist – von ihrem Umfeld ganz zu schweigen. Und sehr oft führt das dazu, dass die spezifischen Bedürfnisse der Betroffenen (auch im Umgang mit sich selbst) nicht berücksichtigt werden. Anstatt produktiv mit ihrem AD(H)S zu arbeiten, arbeiten sie konstant gegen es an. Das ist nicht nur unfassbar anstrengend, sondern in den meisten Fällen auch nicht gerade von Erfolg gekrönt – glaub mir, ich weiß, wovon ich rede.

Und nun zur guten Nachricht: Genauso, wie ein gebrochener Arm in der Regel wieder heilen kann, so ist auch dein Gehirn in erstaunlichem Maße fähig, sich zu adaptieren. Zwar ist AD(H)S, wenn es bis ins Erwachsenenalter prävaliert, nicht im eigentlichen Sinne „heilbar". Durch die Neuroplastizität unseres Gehirns lässt sich jedoch auch mit AD(H)S ein erfolgreiches und glückliches Studium verwirklichen, wenn wir an den richtigen Stellschrauben drehen. Voraussetzung dafür ist jedoch das eigene AD(H)S zunächst zu verstehen und zu akzeptieren, um dann entsprechend seinen individuellen Bedürfnissen nach handeln zu können. Genau das fällt vielen Betroffenen jedoch sehr schwer. Hier hält sich hartnäckig das Bild, dass genau das, die Anerkennung der eigenen Bedürfnisse, einer Kapitulation vor dem AD(H)S gleichkäme. Und das ist verständlich! Schließlich möchte man sich von keiner Krankheit diktieren lassen, wie man sein Studium zu regeln hat, sondern es einfach „normal" durchschreiten. Deshalb ist es mir wichtig herauszustellen: Akzeptanz des AD(H)S ist absolut nicht dasselbe, wie Kapitulation davor. Wenn wir bei der Analogie mit dem gebrochenen Arm bleiben, dann würde niemand erwarten, mit so einer Verletzung uneingeschränkt Kraftsport zu treiben. Das bedeutet jedoch nicht, das nie wieder zu können. Arbeitet man sich nach und nach, mit entsprechenden Hilfsmitteln und Vorkehrungen zum Ziel, so kann man trotz der erschwerten Ausgangslage zu (potentiellen) Höchstleistungen kommen. Akzeptiert man dies jedoch nicht und setzt sich ganz „normal" an die Hantelbank, dann führt das nicht nur zu geringeren Erfolgen, sondern man wird auch sehr unschöne Erfahrungen sammeln. Nicht nur wird einem dann das Trainieren als etwas ziemlich Furchtbares erscheinen, auch man selbst fühlt sich schwach, scheitert man doch schon an einem „normalen" Gewicht. Ein Teufelskreis, der sich nur allzu gut auf die Situation vieler AD(H)S Betroffener übertragen lässt.



Um diesen zu durchbrechen, können sich die nachfolgenden Methoden eignen. Sie sind jedoch nicht nur dafür gedacht, zu besseren Leistungen zu führen. Auf lange Sicht, nämlich dann, wenn Du im Umgang mit ihnen eine gewisse Routine erlangt hast, können sie auch deinen (Studien-)Alltag erleichtern. Zu diesem Punkt aber zu gelangen, das ist alles andere als einfach und erfordert harte Arbeit. Denn alle Strategien kreisen um genau die Bereiche, in denen Menschen mit AD(H)S die größten Schwierigkeiten haben: Planung, Routinen, Impulskontrolle usw. Lass Dich davon nicht entmutigen und räume Dir Raum für Fehler ein! Die Tendenz von Betroffenen, in eine „alles oder nichts“-Haltung zu verfallen, wird hier besonders auf die Probe gestellt. Mache dir das bewusst. Wenn Du Dich z. B. einmal nicht an Deinen Lernplan halten kannst, dann heißt das noch lange nicht, dass Du „gescheitert“ bist. Morgen kannst Du es nochmal versuchen! Vielleicht hilft es Dir, die Methoden als eine Art „geistigen Kraftsport“ zu framen. Denn ähnlich wie Deine Muskeln wachsen, wenn Du die richtigen Impulse setzt, können sich auch in Deinem Gehirn neue Pfade und Verknüpfungen herausbilden. Jede Maßnahme kann man also als eine Art „Liegestütze fürs Gehirn“ betrachten. Und genau wie bei physischem Sport wirst Du sehen, dass mit etwas Zeit und Konsistenz, Dinge, die Dir einst enorme Mühe bereitet haben, nach und nach immer leichter und schließlich zur reinen Routineangelegenheit werden.

Zusätzlich zu etablierten Routinen sowie Lern- und Organisationsstrategien kann es notwendig sein, beeinträchtigungsbedingte Erschwernisse im Studium zu kompensieren – zum Beispiel durch einen Nachteilsausgleich bei Prüfungen oder der Durchführung des Studiums.

Mehr erfährst du hierzu in Abschnitt 3.9.

3. LERN- UND ORGANISATIONSSTRATEGIEN

Die im Folgenden vorgestellten Strategien bauen nicht aufeinander auf, allerdings kommt es zwischen manchen Punkten zu inhaltlichen Überschneidungen und Konzepte aus vorherigen Punkten werden wieder aufgegriffen. Es bietet sich also an, die Punkte in chronologischer Reihenfolge zu lesen.



3.1. STOFF EINTEILEN



1

Es ist hilfreich, sich schon zu Beginn des Semesters einen groben Überblick zu verschaffen, diesen zu verschriftlichen und nach und nach zu konkretisieren

2

Der Stoff erscheint so wesentlich übersichtlicher und es fällt leichter, die Orientierung zu behalten

3

Durch die Verschriftlichung der Einteilung setzt Du Dich automatisch detaillierter und bindender mit dem Stoff auseinander als durch bloße Überlegung

4

Überlege Dir, zu welchem Zeitpunkt Du in die Vorbereitungsphase einsteigen musst, um entspannt bis zum Klausur- oder Abgabetermin das Stoffpensum bewältigen zu können

5

Besorge Dir dafür schon möglichst früh Lern-materialien wie Skripte, Bücher etc.

6

Überlege dann, wie viel Stoff Du im Schnitt am Tag bewältigen musst

7

Richte Dich ungefähr nach diesem Wert – dabei ist es natürlich völlig in Ordnung, an manchen Tagen etwas weniger oder etwas mehr zu schaffen

3.2. NON-ZERO-DAYS & NO-SHOW-DAYS BERÜCKSICHTIGEN

1

Non-Zero-Days: (Die meisten) Tage, an denen Du etwas für die Uni erledigst – auch, wenn Du Dich gerade nicht in der Klausurenphase befindest, o.ä.

2

Dadurch verteilt sich der Stoff Deines Studiums, auf zahlreiche kleine, stressfreie Lerneinheiten

3

Auch Routinen (s. Punkt 3.5) können so leichter etabliert werden

4

Das Gefühl, „jeden Tag ein bisschen klüger zu werden“ ist für viele sehr befrie-digend, wirkt sich positiv auf die Selbstwirksamkeit aus und führt mit Blick auf die Zukunft zu mehr Gelassen- und Abgeklärtheit

5

No-Show-Days:
Tage, an denen Du ganz bewusst Garnichts (für die Uni) machst

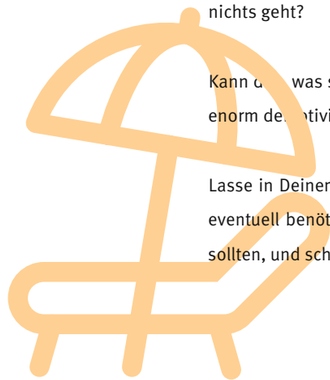
6

Diese wohl verdienten Pausen kannst Du dann gänzlich ohne schlechtes Gewissen und ohne Ausbruch aus Deiner Uni-Routine genießen

Der Geburtstag von Freunden, ein unerwartetes Telefonat, der Besuch in die Heimat, eine nicht ein-geplante Zusatzaufgabe im Uniseminar, ein warmer Sommertag oder ein Tag, an dem einfach mal gar nichts geht?

Kann d… was sich vorgenommen wurde, mal wieder nicht im Lernplan abgehakt werden, so kann das enorm de…tivierend sein. Deshalb kann es hilfreich sein, sogenannte No-Show-Days einzuplanen:

Lasse in Deinem Lernalltag bewusst Lücken, plane für dieses oder jenes bewusst die doppelte Zeit als eventuell benötigt ein. So hast Du immer einen „Puffer“, falls nicht geplante Ereignisse hinzukommen sollten, und schaffst im besten Fall am Ende doch das, was Du dir vorgenommen hast.



3.3. ABLENKUNGSFREIEN RAUM SCHAFFEN

1

Aus verschiedenen Gründen fällt es den meisten Menschen mit AD(H)S schwer, Stille über einen längeren Zeitraum „auszuhalten“ – dies lässt sich jedoch trainieren

Der Griff zum Handy, das Laufenlassen einer Serie im Hintergrund o. Ä., sind deshalb verlockend, jedoch kontraproduktiv für ein konzentriertes Arbeiten und die Merkleistung

2

Um keine Ressourcen darauf verwenden zu müssen, gegen die „Verlockung“ z. B. zum Handy zu greifen anzukämpfen, empfiehlt es sich, die Möglichkeit dazu soweit es geht auszuschalten

3

D. h.: Lernen nach Möglichkeit in einer dafür bestimmten Räumlichkeit (Bibliothek, Arbeitszimmer …) mit ausgeschalteten Geräten

4

5

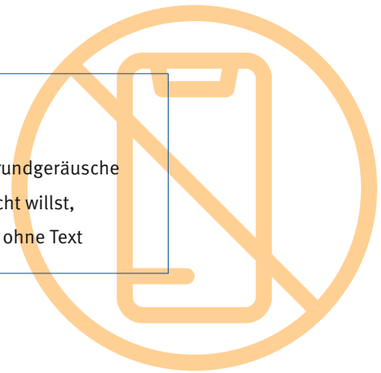
Falls Du bisher selten im Stillen gearbeitet hast, wird es Dir zu Beginn vmtl. sehr schwer und vielleicht auch unangenehm vorkommen

Natürlich musst Du deshalb auch nicht sofort auf alle Hintergrundgeräusche verzichten – Du kannst Dich aber nach und nach steigern, wenn Du willst

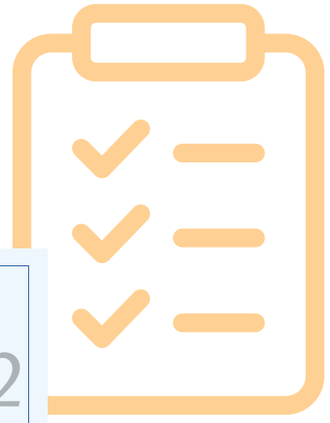
6

7

Wenn Du (noch) nicht auf Hintergrundgeräusche verzichten kannst oder das gar nicht willst, empfiehlt sich i.d.R. ruhige Musik ohne Text



3.4. TO-DO-LISTEN ANLEGEN



Die Organisation und Operationalisierung von Aufgaben sind für die meisten Menschen mit AD(H)S eine Herausforderung

1

Das macht To-do-Listen gleichzeitig immens hilfreich und relativ schwer zu etablieren

2

3

Wenn Du Dir eine grobe Übersicht über Deinen Stoff gemacht und Dir diesen eingeteilt hast, eignen sie sich hervorragend, um Tagesziele festzulegen

4

Optimalerweise machst Du es Dir von Anfang an zur Gewohnheit, täglich den Inhalt Deiner Liste abzuarbeiten

Das fühlt sich zu Anfang vermutlich etwas einengend an, wird so jedoch schnell zur Routine und einer wirklichen Erleichterung bei der Planung Deines Alltags

5

6

Um das zu erreichen, bietet es sich an, die Ziele gerade zu Anfang nicht zu hochzustecken

Ganz im Sinne der Non-Zero-Days sollte der Fokus lieber auf längerfristig angelegter, konstanter Arbeit statt auf intensiven, aber auf Dauer nicht durchhaltbaren Pensen liegen

7

Wie genau ein Plan sein muss, um als Stütze und Hilfe und nicht als Korsett empfunden zu werden, ist von Person zu Person verschieden
("10-11 Uhr: Lesen in Buch XY, Seite 20-30" **vs.** „Lesen zu Thema XY“)

8

9

Sinnvoll kann es auch sein, lernrelevante Ziele festzuhalten, die nicht unmittelbar mit dem Stoff zusammenhängen, z. B.: „20 Minuten lesen ohne Hintergrundgeräusche“

3.5. ROUTINEN ETABLIEREN

Dieser Punkt bezieht sich auf alle bisher vorgestellten Maßnahmen

1

Es kann sehr sinnvoll sein, sich zum Ziel zu setzen, all diese als feste Routinen zu etablieren

2

Die Umsetzung wird so sukzessive zu einem Automatismus, der kein hohes Maß an Anstrengung erfordert

3

Doch auch außerhalb dieser konkreten Maßnahmen können Routinen sehr sinnvoll sein, um sich selbst auf ein bestimmtes Ziel hin zu konditionieren

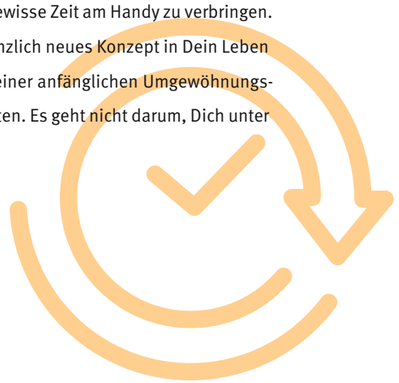
4

So könnte, nur als Bsp., eine Morgenroutine an vorlesungsfreien Tagen darin bestehen, nach dem Café spazieren zu gehen, dann zu meditieren (s. auch 3.8) und anschließend etwas Unirelevantes zu lesen

5

Lernschritte in einen solchen Handlungsablauf einzubetten kann dabei helfen, Deine Tage sinnvoll und erfüllend zu strukturieren

Ich verstehe völlig, wenn dieser Vorschlag sehr ausladend auf dich wirkt, nach Langeweile und Monotonie schreit. Vielleicht lohnt es sich deshalb zu bedenken, dass wir meistens schon Routinen folgen, ohne dass uns dies jedoch bewusst ist – z. B. nach dem Aufstehen erstmal eine gewisse Zeit am Handy zu verbringen. Es geht also eher darum, bestehende Routinen zu ersetzen, als ein gänzlich neues Konzept in Dein Leben einzuführen. Wichtig dabei ist, dass Dir diese neuen Routinen (nach einer anfänglichen Umgewöhnungsphase) nicht nur etwas „bringen“ sondern vor allem auch Freude bereiten. Es geht nicht darum, Dich unter Zwang und Frust selbst zu „optimieren“.



3.6. LEISTUNG UND MOTIVATION ENTKOPPELN



1

Leider ist es uns nicht möglich, unsere *Motivation* bewusst zu steuern

2

Deshalb kann es sehr sinnvoll sein, auch wenn sie uns gerade nicht „packt“ trotzdem etwas für die Uni zu tun und so unser Arbeitsverhalten nach und nach vom Faktor Motivation unabhängig zu machen

3

Routinen können dabei von großer Hilfe sein

4

Bis diese jedoch etabliert sind, können auch andere Maßnahmen helfen – z. B. durch freiwillige *„Soziale Kontrolle“*, d. h.:

5

Verabrede Dich zum gemeinsamen Arbeiten mit Freunden und / oder Kommilitonen – auch wenn ihr völlig unterschiedliche Dinge zu tun habt

6

Allein das Zusammensitzen schafft ein angenehmes und produktives Arbeitsumfeld und ihr könnt gegenseitig Acht darauf geben, dass es zu keinen Ablenkungen kommt

3.7. AUF ABWECHSLUNG BEIM LERNEN ACHTEN

1

Tendenziell neigen Menschen mit AD(H)S dazu, neue und abwechslungsreiche Erfahrungen bekannten vorzuziehen *(=sensation seeking)*

2

Für das Studium ist dieses Persönlichkeitsmerkmal tendenziell ungünstig, da es dafür unbedingt notwendig ist, sich intensiv und längerfristig mit gleichen oder ähnlichen Themen zu beschäftigen

3

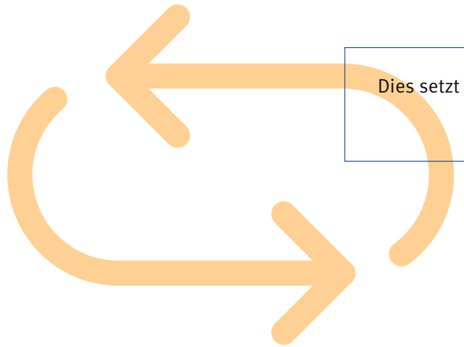
Daher kann es sehr sinnvoll sein, dieser Tendenz durch Routinen einen Rahmen zu setzen

4

Innerhalb dieses Rahmens jedoch kannst Du dem *sensation seeking* so weit als möglich Rechnung tragen und es zu Deinem Vorteil verwenden

5

Indem Du auf Abwechslung und Variation bei Deinen Lerneinheiten achtest, kannst Du Langeweile vermeiden und Dich mit den verschiedensten Spezialisierungsmöglichkeiten innerhalb deines Fachs auseinandersetzen



6

Dies setzt jedoch eine gute Stoffeinteilung voraus

3.8. AUFMERKSAMKEITSFÖRDERNDE ÜBUNGEN DURCHFÜHREN

1

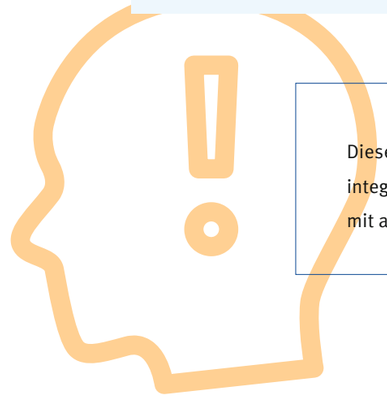
Einleitend habe ich erwähnt, dass AD(H)S-typische Probleme in Organisation und Verhaltensregulation u. a. mit geringerer Aktivität des Frontallappens korrelieren

2

Nimmt man hier eine Kausalität an, würde eine „Stärkung“ des Frontallappens zu einer Besserung führen

3

Dies könnte durch „Aufmerksamkeitsfördernde Übungen“ gelingen, insbesondere Yoga und Meditation



4

Diese können sehr gut in die tägliche Routine integriert werden und in die tägliche To-do-Liste mit aufgenommen werden

Die Wirksamkeit dieser Maßnahmen ist empirisch bisher nicht eindeutig nachweisbar und deshalb umstritten. Der angenommene Wirkmechanismus entspringt lediglich meinem laienhaften Verständnis. Dennoch wollte ich diesen Punkt hier anführen, da viele Menschen aus meinem Umfeld sowie ich selbst sehr davon profitieren konnten. Einen Versuch könnte es also trotzdem wert sein.

3.9. ÜBER UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN IM STUDIUM INFORMIEREN

Nun kommen wir zum letzten und wahrscheinlich wichtigsten Punkt dieser Broschüre: Scheue Dich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen! Stigma und Scham verkomplizieren diesen wichtigen Schritt häufig. Oft hilft es bereits, offen über die mit AD(H)S einhergehenden Herausforderungen im Studium zu reden: mit Freunden, Familie, Kommilitonen, oder – und damit wären wir beim letzten Teil der Broschüre – professionellen Anlaufstellen, wie z. B. der Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung (KIS). Welche Unterstützungsmöglichkeiten Dir zur Verfügung stehen, um Dir den Weg zu einem erfolgreichen und erfüllenden Studium zu erleichtern, stellt Dir abschließend die Beraterin der KIS, Nele Hallemann, vor:

Die Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung (KIS)

Erfahre mehr über:

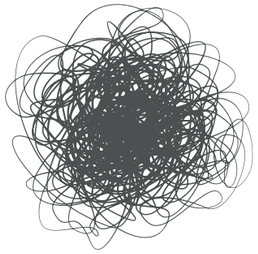
- Die Dienstleistungsbereiche der KIS
- Die Rechte von Studierenden mit AD(H)S
- Den Nachteilsausgleich im Studium

Die KIS unterstützt alle Studierende mit Behinderung, insbesondere im Hinblick auf die Realisierung eines möglichst chancengleichen Studienalltags.



Mit einer Behinderung zu studieren ist keine Seltenheit. Knapp 11 % aller Studierenden in Deutschland studieren mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung. Dabei ist die Gruppe der ratsuchenden Studierenden heterogen. Studierende mit AD(H)S gaben in einer Erhebung des Deutschen Studentenwerks überdurchschnittlich häufig an, dass sich ihre Beeinträchtigung ständig im Studienalltag auswirkt, insgesamt 67 % (Vgl. Deutsches Studentenwerk 2016, 2018).

Eines der primären Dienstleistungsbereiche der KIS ist die Beratung von Studieninteressierten und Studierenden mit Beeinträchtigung. Für Studierende mit AD(H)S können sich beispielsweise zu folgenden Themenbereichen studienbezogene Beratungs- und Informationsbedarfe ergeben:



1. Zulassung zum Studium
2. Diagnose von AD(H)S
3. Erstellen eines Lehrplans
4. Hilfsmittel
5. Nachteilsausgleich im Prüfungsverfahren und Studium
6. Externe Störfaktoren im Studium
7. Studienverlaufsplan
8. Sinnvolle Zeiteinteilung

In Art. 24 der UN-Behindertenrechtskonvention ist der Anspruch auf inklusive Bildung durch Einbeziehung des Rechts auf lebenslanges Lernen verankert. Hier wird unter anderem das Sicherstellen von „angemessenen Vorkehrungen“ festgeschrieben. Dies ist beispielsweise dann notwendig, wenn individuell und situationsbezogene beeinträchtigungsbedingte Nachteile während des Studiums entstehen (vgl. IBS 2013, 92f.).

Für Studierende mit AD(H)S können Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Ablenkbarkeit, Probleme beim Setzen von Prioritäten und eine beeinträchtigte Selbstorganisation besonders herausfordernd sein. Angesichts dieser Auswirkungen einer AD(H)S stellen die Anforderungen des Studiums für ADHS-Betroffene eine ungleich höhere Belastung dar als für nicht Betroffene. Um dies zu kompensieren, können Studierende sogenannte Nachteilsausgleiche beantragen und somit ihrem Studium bedarfsgerecht(er) nachgehen. Eine mögliche Anpassung im Prüfungsverfahren kann zum Beispiel das Absolvieren der Prüfung in einem separaten Raum sein, um externe Störfaktoren zu minimieren. Auch das Einrichten von Pausen während der Prüfung kann sinnvoll und angemessen sein. Eine individuelle Studiengestaltung durch die Reduzierung der Semesterwochenstunden ist ebenfalls eine sinnvolle Maßnahme, um beeinträchtigungsbedingte Nachteile zu kompensieren. Allgemeine Informationen zum Instrument des Nachteilsausgleiches können der Informationsbroschüre hierzu entnommen werden:

https://www.uni-wuerzburg.de/chancengleichheit/kis/nachteilsausgleich/

Neben dem können wie oben genannt auch Unterstützungsbedarfe entstehen, welche sich nicht ausschließlich durch einen Nachteilsausgleich kompensieren lassen. Welche Maßnahmen benötigt werden und in welcher Form mögliche Studienerschwernisse reduziert werden können ist immer individuell zu prüfen. Deshalb wird eine Beratung durch die KIS eindringlich empfohlen. Zusätzlich zum Nachteilsausgleich kann auch die Begleitung durch eine **Studienassistenz** in Frage kommen. Die Studienassistenz unterstützt Studierende mit AD(H)S z. B. bei der Erstellung eines Lern- und/oder Stundenplans.

Die Sprechzeiten und weitere Informationen über KIS können unserer Homepage entnommen werden:

https://www.uni-wuerzburg.de/chancengleichheit/kis/startseite/

LITERATURVERZEICHNIS

Cao, Miao; Shu, Ni; Cao, Qingjiu; Wang, Yufeng; He, Yong (2014): Imaging functional and structural brain connectomics in attention-deficit/hyperactivity disorder.
In: ***Molecular neurobiology*** 50 (3), S. 1111–1123. DOI: 10.1007/s12035-014-8685-x.

Deutsches Studentenwerk (Hrsg.) (2016): 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks. Berlin.

Deutsches Studentenwerk (Hrsg.) (2018): beeinträchtig studieren – best2. Datenerhebung zur Situation Studierender mit Behinderung und chronischer Krankheit 2016/17. Berlin.

Huber, Matthias; Krause, Sabine (Hrsg.) (2018): Bildung und Emotion.
Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
Online verfügbar unter:
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-18589-3_12. Letzter Aufruf: 22.06.2022.

Kain, W.; Landerl, K.; Kaufmann, L. (2008): Komorbidität bei ADHS.
In: ***Monatsschrift Kinderheilkunde*** 156 (8), S. 757–767.
Online verfügbar unter:
https://www.springermedizin.de/komorbiditaet-bei-adhs/8047848. Letzter Aufruf: 22.06.2022.

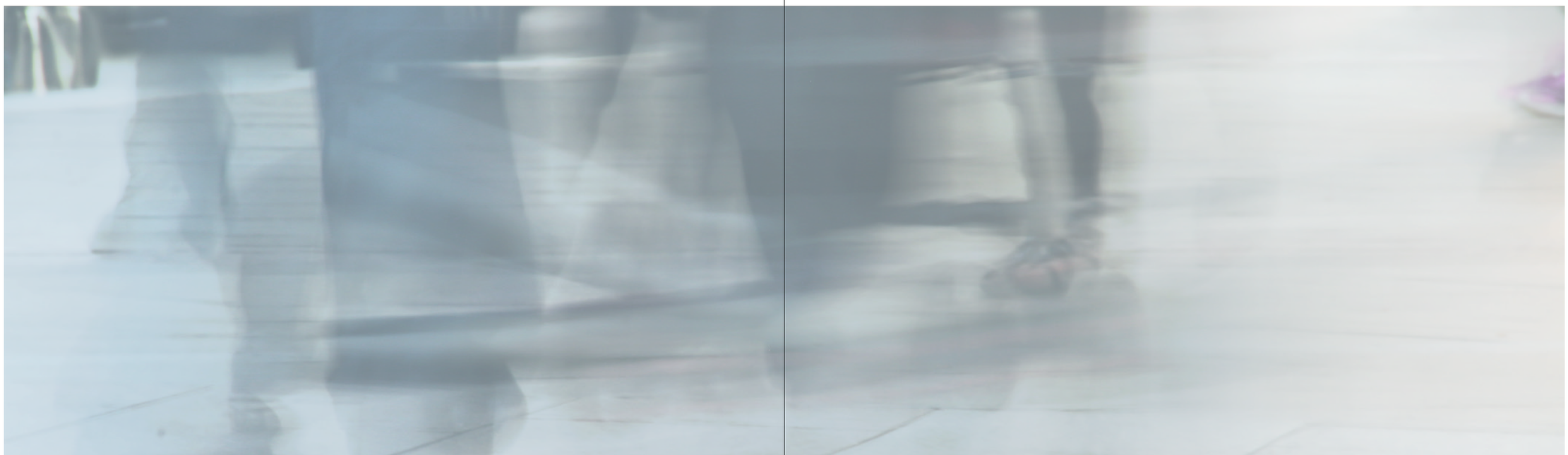
Lachenmeier, Heiner (2014): Selbstwertwahrnehmung bei ADHS Erwachsener.
In: ***SWISS ARCHIVES OF NEUROLOGY AND PSYCHIATRY*** (165 (2)), S. 47–53.
Online verfügbar unter:
https://www.istdp.ch/de/node/500. Letzter Aufruf: 22.06.2022.

Müller, Sandra Verena & Klein, Tilmann (2019): Diagnostik und Therapie von exekutiven Dysfunktionen bei neurologischen Erkrankungen.
Online verfügbar unter:
https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/030-125l_S2e_LL_Diagnostik-Therapie-exekutive-Dysfunktionen_2020-06.pdf. Letzter Aufruf: 22.06.2022.

Roy, Mandy (2014): Stigmatisierung der ADHS.
In: ***DNP - Der Neurologe und Psychiater*** 15 (6), S. 31. DOI: 10.1007/s15202-014-0778-x.

Sjöwall, Douglas; Roth, Linda; Lindqvist, Sofia; Thorell, Lisa B. (2013): Multiple deficits in ADHD: executive dysfunction, delay aversion, reaction time variability, and emotional deficits. In: Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines 54 (6), S. 619–627. DOI: 10.1111/jcpp.12006.

Ward, Jamie (2020): The student's guide to cognitive neuroscience. Fourth edition. London, New York: Routledge Taylor & Francis Group.



IMPRESSUM

V.i.S.d.P:

Universität Würzburg,

Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit

Behinderung und chronischer Erkrankung (KIS)

Redaktion:

Tim Uhl

Nele Hallemann

Stand: Oktober 2022

Mit freundlicher Unterstützung:

Sandra Mölter M.A. | Leiterin der KIS



