

# Studieren mit ADHS

## Selbsthilfe-Tipps für Betroffene

Was kann ich selbst tun, um positiven Einfluss auf mein Studium zu nehmen?



# HINWEIS COPYRIGHT

**Der Foliensatz ist urheberrechtlich geschützt und lizenziert unter der [Creative Commons Attribution International 4.0 License](#)**

**Die Nutzung ist unter den folgenden Bedingungen erlaubt:**

**Namensnennung** - Sie müssen eine angemessene Namensnennung vornehmen, einen [Link zur Lizenz](#) bereitstellen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, aber nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Nutzung unterstützt.

**Keine zusätzlichen Einschränkungen** - Sie dürfen keine rechtlichen Bestimmungen oder technischen Maßnahmen anwenden, die andere rechtlich daran hindern, das zu tun, was die Lizenz erlaubt.

# ADHS, Potential und Erwartungsmanagement

Wenn die “zerstreuten Professor:innen” an die Uni kommen



*“In literature, the ‘creative gifts of giftedness’ of people with ADHD is widely documented.”*

*“It can be difficult for educationalists and clinicians to differentiate ADHD from traits of giftedness like intensity, drive, perfectionism, curiosity and impatience.”*

[University students with attention deficit hyperactivity disorder \(ADHD\): a literature review, J. A. Sedgwick 2017](#)  
Aus: Cramond, 2011; White & Shaw, 2011; Zabelina et al. 2014; Lee & Olenchak, 2015; Webb, 1993; Silverman, 1994

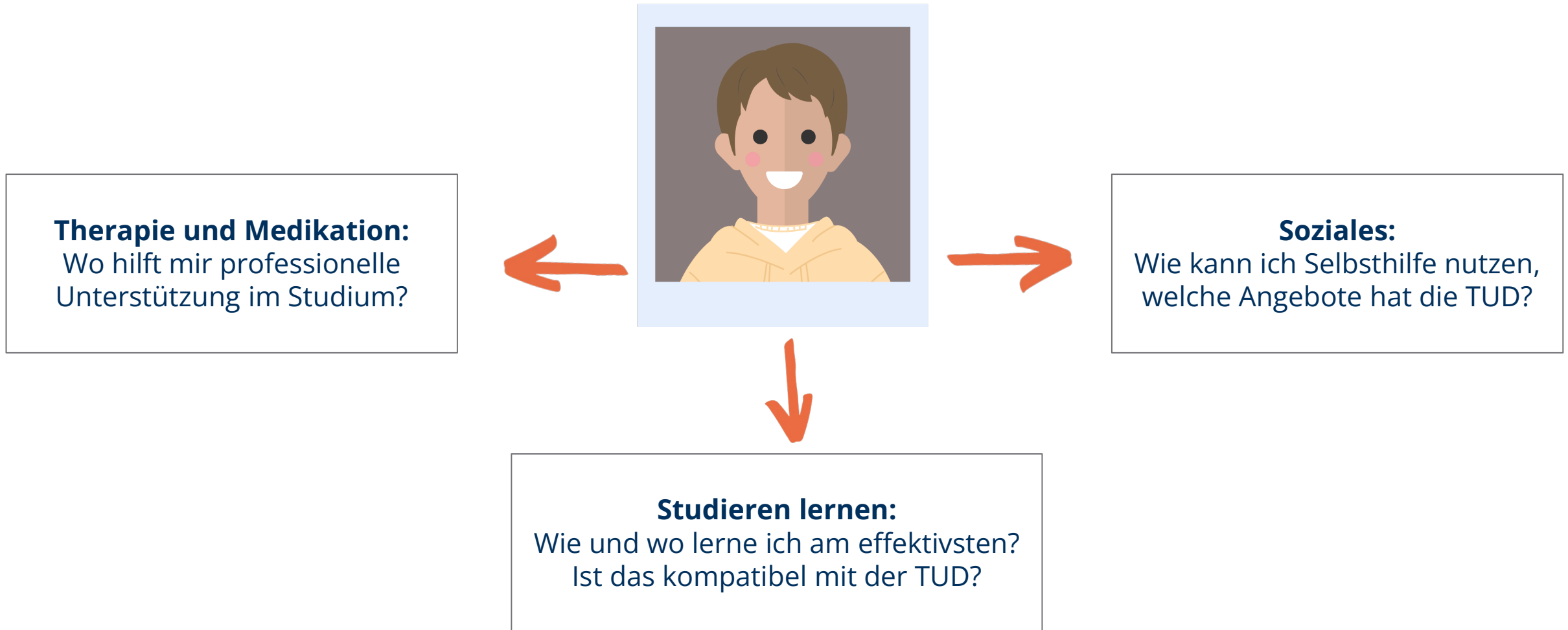
- **Wie können wir das Potential nutzen, ohne an der Behinderung zu scheitern?**
  - gute Barrierefreiheit und Sensibilisierungsarbeit an Universitäten!
  - ... aber auch Betroffene können Einfluss nehmen.



Daytime rocket launch  
Nasa CC-BY

# Studieren mit ADHS

Einflussnahme aus Betroffenenperspektive - was kann ich tun?



# Unterstützung von außen

## Therapeutische und medikamentöse Interventionen

### Therapie und Medikation hilfreich

- akademische Leistungen von nicht behandelten ADHS'ler:innen verglichen mit Kontrollgruppe ohne ADHS<sup>1</sup>
- Leistungssteigerung durch multimodalen Ansatz - Medikamente und Verhaltenstherapie - vielversprechender als Einzelmaßnahmen<sup>1</sup>
- *Hinweise zu Medikamenten aus eigener Erfahrung:*
  - ADHS Medis können Gefühle und Gedanken negativ beeinflussen (siehe Beipackzettel)
  - sie bilden keinen langfristigen Spiegel im Blut\*: bei Unverträglichkeit selbst absetzen & schnell wechseln

### Häufig komorbid mit verschiedenen Störungen<sup>2</sup>, z. B.

- Autismus 59 %
- Lernbehinderungen 10–90 % / 70 %
- Tic-Störungen 55 %
- Depressionen 12–50 %

### Diagnosebedarf fällt häufig erst im Studium auf

- hohe Anforderungen an Exekutivfunktion, Autonomie, Arbeitsgedächtnis und effektive Planung oft stark herausfordernd
- Ergebnisse von Leistungstests (79 %) und akademische Leistungen mit ADHS<sup>3</sup>

1: [GARELLO, María Virginia y RINAUDO, María Cristina; Revista electrónica de investigación educativa, 2013](#)

2: [Attention deficit hyperactivity disorder and comorbidity: A review of literature, Gnanavel S, Sharma P, Kaushal P, Hussain S., 2019](#)

3: [L. Eugene Arnold, Paul Hodgkins, Jennifer Kahle, Manisha Madhoo, Geoff Kewley; Loang-Term Outcomes of ADHD: Academic Achievement and Performance, 2020](#)

# Gedankenspiel Risikobewertung

In Rollenspielen gibt es kritische Patzer, z. B.:

Fällt in Dungeons & Dragons ein 20-seitiger Würfel auf eine Eins, scheitert eine Aktion kritisch.



## Frage bei Risiken:

Wie wahrscheinlich ist ein kritischer Patzer?

Was passiert bei einem kritischen Patzer?

Wie kompensiere ich einen kritischen Patzer?



# Erhöhtes Risiko für Suchtstörungen

Tut nichts, bei dem ihr kritische Patzer nicht kompensieren könnt



*“Die sagen Gras sei eine Einstiegsdroge. Einstieg war es für mich in eine [explizit] Nikotinsucht.”*

**~ anonymes Zitat**  
*(nicht im Rahmen dieser Befragungen)*

## Wodurch zeigt sich das hohe Suchtrisiko bei ADHS?

- deutlich **erhöhter Konsum** legaler und illegaler Drogen<sup>1</sup>
- schädlicher Konsum, z. B. von Alkohol, ebenfalls erhöht
- Außerdem: Drogen als “Selbsttherapie”<sup>3</sup> und als “Study Drugs”<sup>2</sup>

## Was können Folgen sein?

- Drogenkonsum verursacht Leidensdruck im Studium<sup>4</sup>
  - Belastung für romantische Beziehungen und soziales Umfeld
  - Beeinträchtigung im Studium und Denkfähigkeit
- Suchtstörung stehen ADHS Therapie entgegen
  - *Sucht muss zuerst behandelt werden*

## Was kann ich tun?

- Prävention am wichtigsten; Medikamente nur durch Psychiater:in (!!!) verschreiben lassen
- Wenn stationäre Therapie notwendig: Semester beim Immatrikulationsamt streichen lassen

1. Rooney M, Chronis-Tuscano A, Yoon Y. Substance use in college students with ADHD, April 2012

2. Amelia M Arria, Dispelling the myth of "smart drugs" Mar 2013

3: Claudia Borchard-Tuch, Sucht als Selbstmedikation, 2007

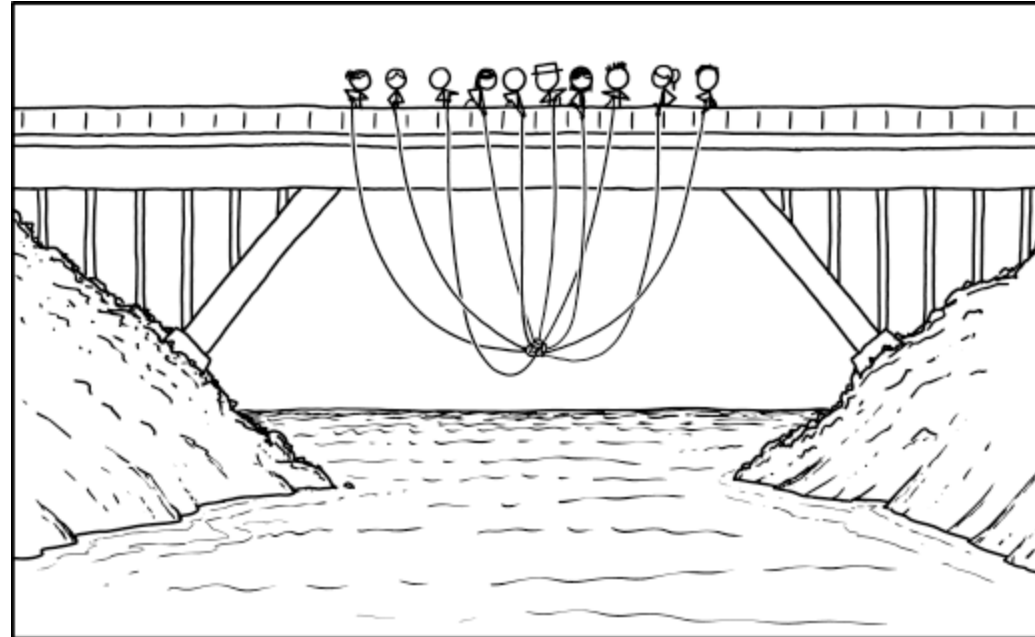
4: Baker L, Pevatt F, Proctor B, Drug and alcohol use in college students with and without ADHD, 2012

# Also: Nehmt keine Performer Drogen

*...aber was könnt ihr denn stattdessen tun,  
um zu performen?*



# Es mangelt nicht an Selbstoptimierungs-Tipps *...aber irgendwie helfen die alle nicht*



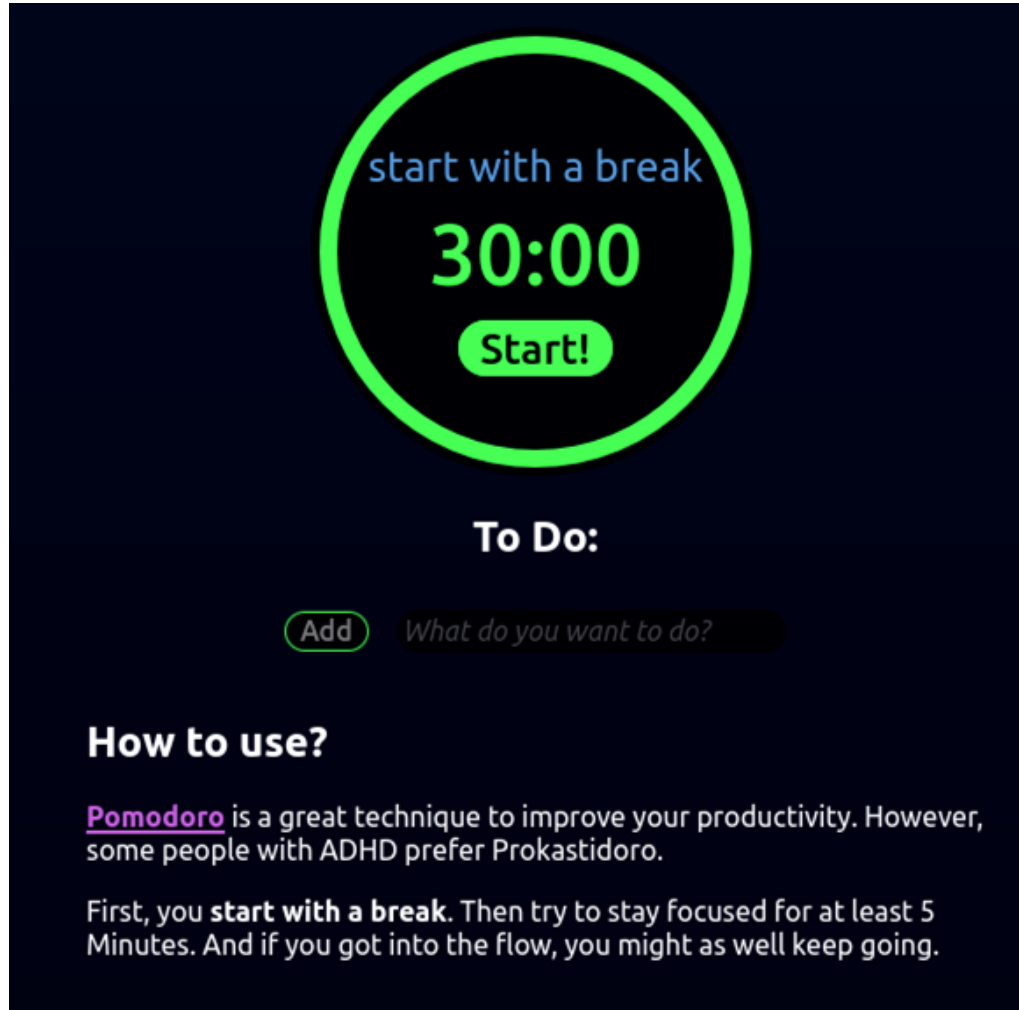
THE FIRST, AND LAST, WORLD MAGNET FISHING CHAMPIONSHIP

ADHS hat einen großen Einfluss aufs **Belohnungssystem**. Wenn zum Beispiel Belohnungen, die für neurotypische Menschen gedacht sind, bei euch nicht funktionieren, ist das kein persönlicher Flaw.

[XKCD 2944 Magnet Fishing - CC-BY-NC](#)

# Pomodoro vs. Prokastidoro

Klassische Techniken auf eigene Bedürfnisse anpassen.



start with a break

30:00

Start!

To Do:

Add

**How to use?**

Pomodoro is a great technique to improve your productivity. However, some people with ADHD prefer Prokastidoro.

First, you **start with a break**. Then try to stay focused for at least 5 Minutes. And if you got into the flow, you might as well keep going.

# Studieren lernen

Den richtigen Kontext für sich selbst finden

## Welches Medium?

- **Vorlesung**  
*in Person oder aufgezeichnet?*
- **Literatur**
- **Projektarbeit**
- **Tutorium**

Fachberatung und FSR können bei Modulzusammensetzung helfen.  
TU möchte in Qualitätszielen Lernen mit verschiedenen Medien ermöglichen. Hier auch bei Studiena Auswahl darauf achten.



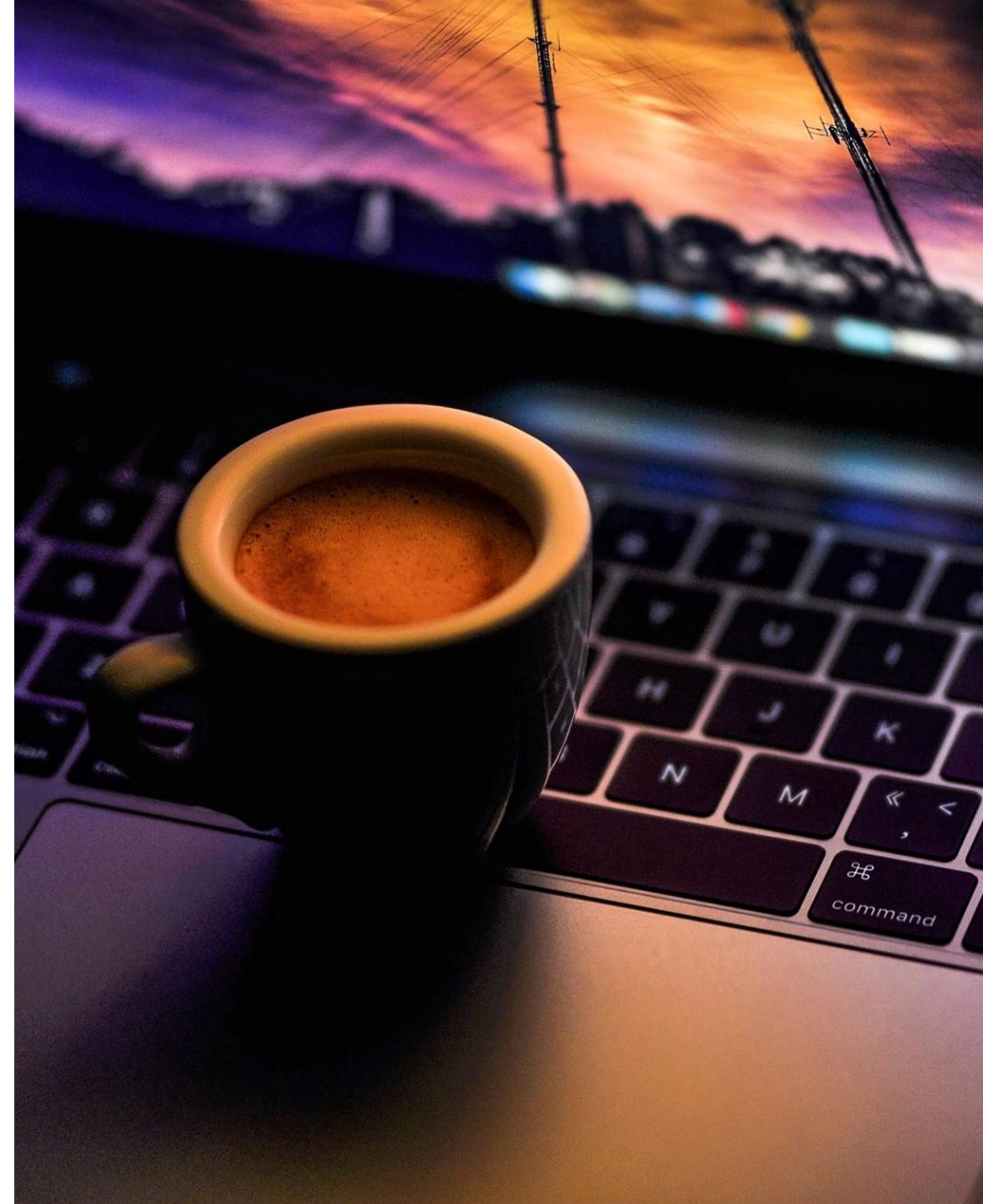
# Studieren lernen

Den richtigen Kontext für sich selbst finden

## Welcher Ort?

- Vorlesung
- Zuhause
- Ruheraum
- SLUB
- Park

Studierende mit ADHS können Ruheräume in der TU Dresden nutzen. Auch die permanente Ausgabe von Schlüsseln kann im Einzelfall gewährt werden.



# Studieren lernen

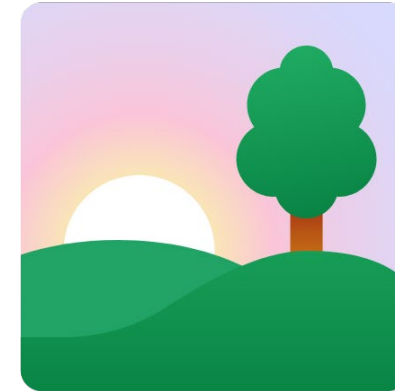
Den richtigen Kontext für sich selbst finden

## Zu welcher Zeit?

- morgens/abends/nachts?
- länger als Regelstudienzeit?

Da Unterlagen zum Zuhause Nacharbeiten bereitgestellt werden sollen, ermöglicht die TUD lernen auch zu atypischen Tageszeiten.

**Fachberatung** und **Prüfungsamt** können bei individuellen Studienzeitplänen helfen.



# Soziales

Wenn alle aneinander denken, ist an jede:n gedacht.

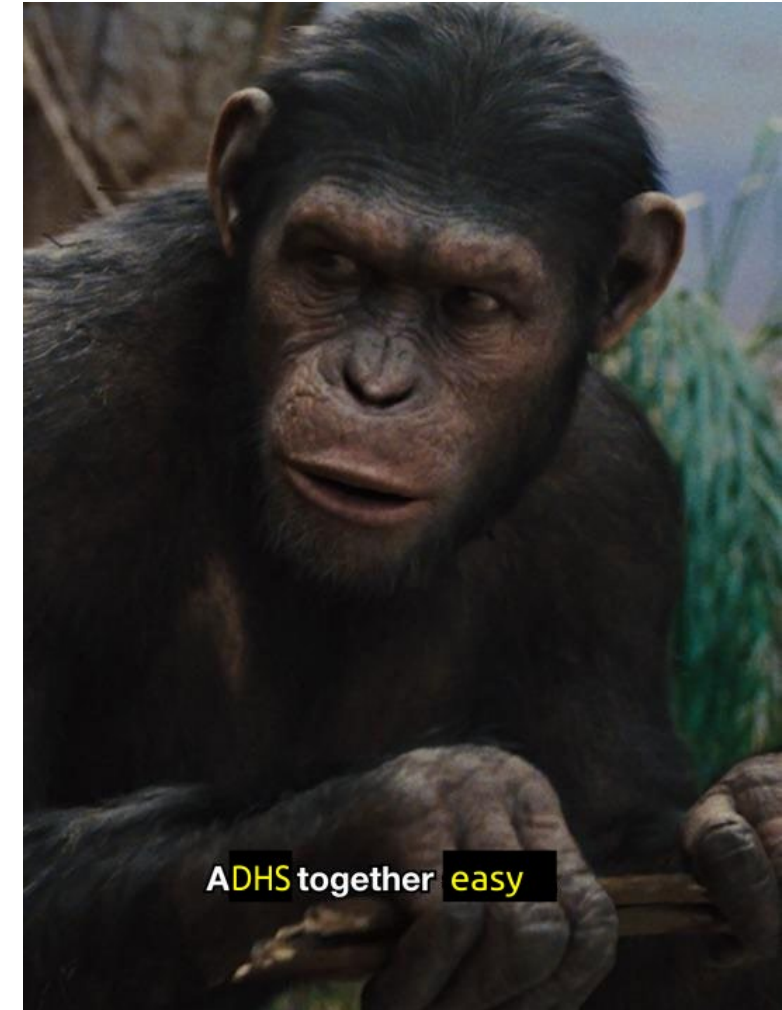
## Tagesstruktur und Aufgaben

- **sich zum nebeneinander Arbeiten verabreden**
- **sich Tagespläne und Berichte schicken**
- **gemeinsam an Aufgaben arbeiten**
- **Aufgaben für andere erledigen**

*“Ich mach’ deinen Abwasch und du meinen.”*

Es ist häufig einfacher, anderen Rat zu geben, als sich selbst.

Zudem kann positiver, sozialer Druck beim Erreichen von Zielen helfen.



*Pastiche basierend auf “Planet der Affen”*



# Soziales

Wenn alle aneinander denken ist an jede:n gedacht.

## Übersicht im Studium

- **Bildet Banden!**  
Ihr studiert i. d. R. nicht alleine, also helft einander mit Fristen, Terminen, etc.
- **Schafft Ressourcen – nicht nur für euch**
  1. Sozialer Druck motiviert
  2. Kollaboratives Mitschreiben in Vorlesungen ermöglicht Pausen.

*Niemand* kann in allen Aspekten gut sein. Viele Menschen mit ADHS haben organisatorische Schwächen - und dafür andere Stärken.

Gemeinsam **Schwächen kompensieren** und **Stärken teilen** nützt *allen* Studierenden.

# Support Angebote TU Dresden

- **PASST Frühwarnsystem**
  - warnt, wenn Probleme im Studium auftreten, die zur Exmatrikulation führen könnten
- **Studieren mit ADHS**
  - Selbsthilfe-Gruppe mit regelmäßigen Stammtischen in der SLUB
- **Schreibzentrum**
  - Unterstützung bei Facharbeiten, Schreiben wissenschaftlicher Texte
- **Psychosoziale Beratung Studentenwerk**
  - Unterstützung bei psychischen Krisen
- **Beauftragte für Studierende mit Behinderungen und chronischer Erkrankung**
  - Beratung zu Nachteilsausgleich und Assistenz
- **Arbeitsgruppe Services Behinderung und Studium (AG SBS)**
  - vielfältige Unterstützungsangebote (z. B. Erstellung barrierefreier Dokumente, Literaturübertragung, Lernraum, **Anleitungen**) sowie **PEER-Beratung**
- **studentische Vertretung**, insbesondere **FSR, StuRa Referat Inklusion**

Die **zentrale Studienberatung** der TU Dresden schafft Angebote für Übersicht im Studium, die an alle gerichtet sind und mit ADHS besonders nötig/hilfreich sein können.

*(Ich habe hier einige gute Erfahrungsberichte gehört)*

Projektkoordination

**Lars Bönsch**

Privat: [contact@betalars.de](mailto:contact@betalars.de)

Kontakt zum Projekt

[neurodivergent@tu-dresden.de](mailto:neurodivergent@tu-dresden.de)

Gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Freistaat Sachsen im Rahmen der Exzellenzstrategie von Bund und Ländern.