

# Mit AD(H)S studieren

AD(H)S - eine Behinderung? | Die Neurologie der AD(H)S | Ein persönlicher Erfahrungsbericht  
Didaktische Prinzipien | Nachteilsausgleich: rechtliche Rahmenbedingungen

# ADHS - eine Behinderung?



- Die Behinderung ist nur bei 4-6% der Betroffenen sichtbar.\*
- Bei knapp zwei Drittel der Studierenden ist für Dritte die Beeinträchtigung auch nach längerer Zeit nicht wahrnehmbar.
- Nur 8 % der beeinträchtigten Studierenden verfügt über einen Schwerbehindertenausweis.
- Verschiedenster Behinderungsgrad
- ADHS ab 25 Jahre alt begrenzter Behindertergrad.

Hyperkinetische Störungen und Aufmerksamkeitsstörungen ohne Hyperaktivität	
Ohne soziale Anpassungsschwierigkeiten liegt keine Teilhabebeeinträchtigung vor	
Bei sozialen Anpassungsschwierigkeiten	GdB/GdS
ohne Auswirkung auf die Integrationsfähigkeit	10 – 20
mit Auswirkungen auf die Integrationsfähigkeit in mehreren Lebensbereichen (wie zum Beispiel Regel-Kindergarten, Regel-Schule, allgemeiner Arbeitsmarkt, öffentliches Leben, häusliches Leben) oder wenn die Betroffenen über das dem jeweiligen Alter entsprechende Maß beaufsichtigt werden müssen	30 – 40
mit Auswirkungen, welche die Integration in Lebensbereiche nicht ohne umfassende Unterstützung oder umfassende Beaufsichtigung ermöglichen	50 – 70
mit Auswirkungen, welche die Integration in Lebensbereiche auch mit umfassender Unterstützung nicht ermöglichen	80 – 100
Ab dem Alter von 25 Jahren	regelmäßig nicht mehr als 50

\*Umfrage des Deutschen Studentenwerk „Beeinträchtigt studieren“, 2012

Tabelle: <https://www.neuraxwiki.de/artikel/454/grad-der-behinderung-bei-adhs>

# Was ist AD(H)S?

- Kein Defizit, eher Dysregulation.
- So fokussiert, dass es unmöglich ist mit etwas anderes anzufangen. Ablenkung von dem Hyperfokus tut (fast) weh.
- Aufmerksamkeit nicht steuerbar. Intention (Absicht) Deficit Disorder (Dr. Russell Barkley)
- Hyperaktivität - muss nicht physisch sein, sondern emotional und kognitiv
- Kann unterdrückt sein, z.B. mit Erziehung, z.B. bei Mädchen, in "ruhigeren", "vernünftigen" Kulturen.
- Aber emotionale und sensorische Reizbarkeit, Ungeduld, Impulsivität, kein Filter weder nach Innen noch nach Außen. Dabei Leiden.

ADS	ADHS	ADS und ADHS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Emotionale Empfindlichkeit</li><li>• Langsames Arbeitstempo</li><li>• Schüchternes Auftreten</li><li>• Ängstlichkeit bei neuen Situationen</li><li>• Ablenkbarkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Innere Unruhe</li><li>• Gefühl des "Getrieben seins"</li><li>• Aggressives Verhalten</li><li>• Schwierige Beziehungsgestaltung</li><li>• Frustration</li><li>• Übersteigertes Bewegungsdrang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Konzentrationsschwierigkeiten</li><li>• Vergesslichkeit</li><li>• Probleme bei Motorik und Sprache</li><li>• Übersteigerte Emotionalität</li><li>• Unaufmerksamkeit</li><li>• Probleme bei Selbstorganisation</li></ul>



# Die sture Liebe der Statistik

*Mehrmals erhöhtes Risiko für:*

- Substanzenmissbrauch und Sucht
- Schwierigkeiten beim sozialen Verhalten
- Lern- und Berufsschwierigkeiten
- Beziehungsprobleme
- Ungeplante / verfrühte Schwangerschaft
- Verkehrsunfälle
- Herz-Kreislauf- und Fettleibigkeitsrisiken
- Geringere Lebenserwartung
- Psychische Störungen: geringes Selbstwertgefühl, Depression, Angstzustände



# AufmerksamkeitsDefizit-Hyperaktivitäts-Störung (medizin.)



\*Bild und Zitat von Fr. Dr.  
A. Neuy-Lobkowicz

**Menschen mit ADHS haben viele positive Seiten. Sie sind:**

- Originell, unkonventionell
- Kreativ, innovativ, ideenreich
- Chaosmanager, und unglaublich im improvisieren und sich immer wieder neu zu (*erfinden*)
- Freigeister und Querdenker
- Gerechtigkeitskämpfer
- Mutig und engagiert und vieles.... (*mehr*)\*



## SOME FACTS:



- ADHS ist hochvererblich :  
ca. 76 % der Nachkommen, wenn beide Elternteile betroffen
- ADHS ist häufig:  
3 von 100 Erwachsenen (nach klinischen Kriterien) betroffen

- ADHS bleibt:  
bei  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{2}{3}$  betroffener Kinder  
bis ins Erwachsenenalter –  
aber anders =>
- ADHS kommt nicht allein:  
bis zu 80 % sog. „Ko-Morbiditäten“

Unaufmerksamkeit

Impulsivität

Motorische Unruhe



Innere Unruhe



# AUSWIRKUNGEN

Schule, Ausbildung, Beruf („Karriere“)

➤ Hirnleistung

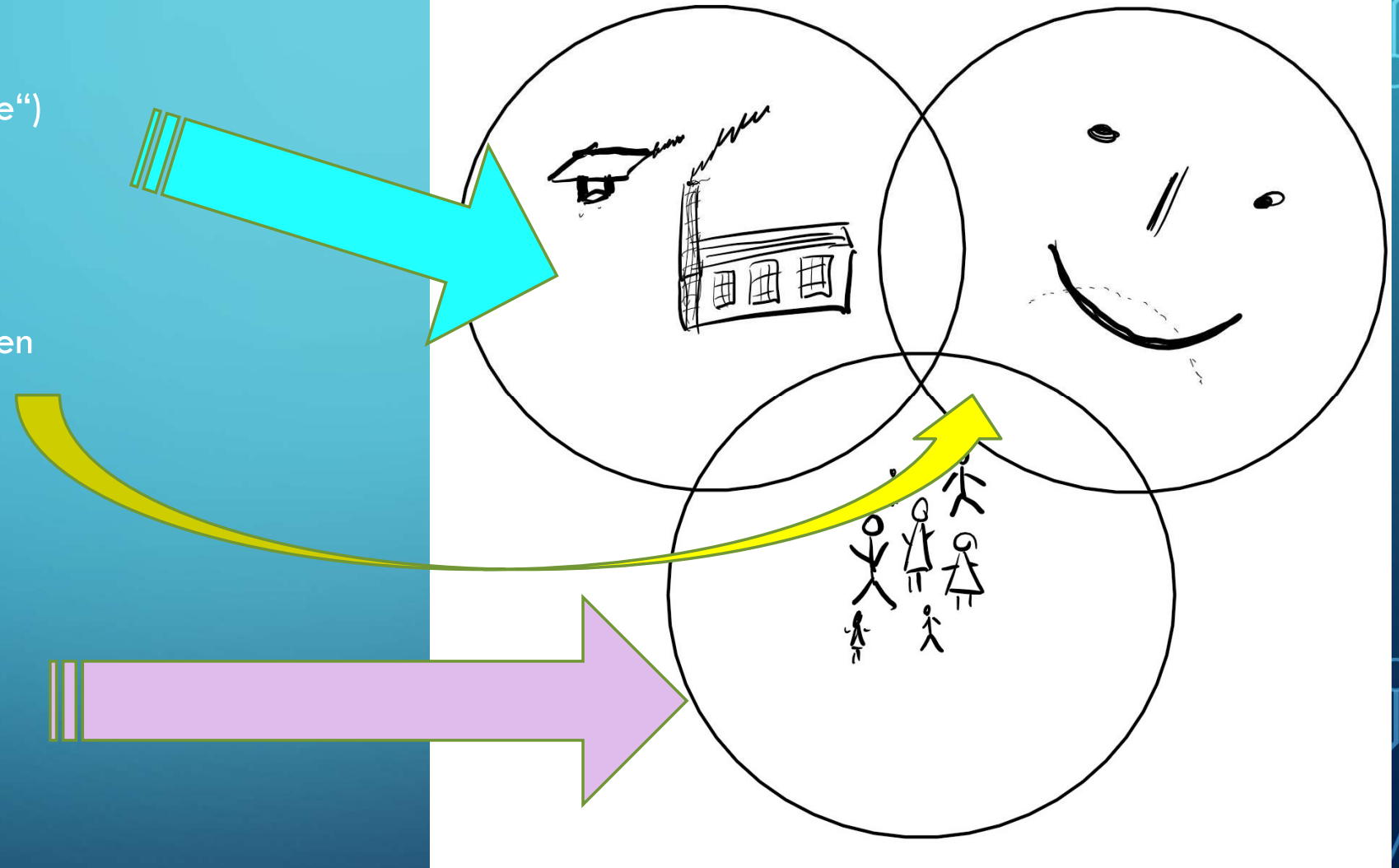
Regulation von Affekten u. Emotionen

➤ Gefühlsebene

➤ Sozialbeziehungen

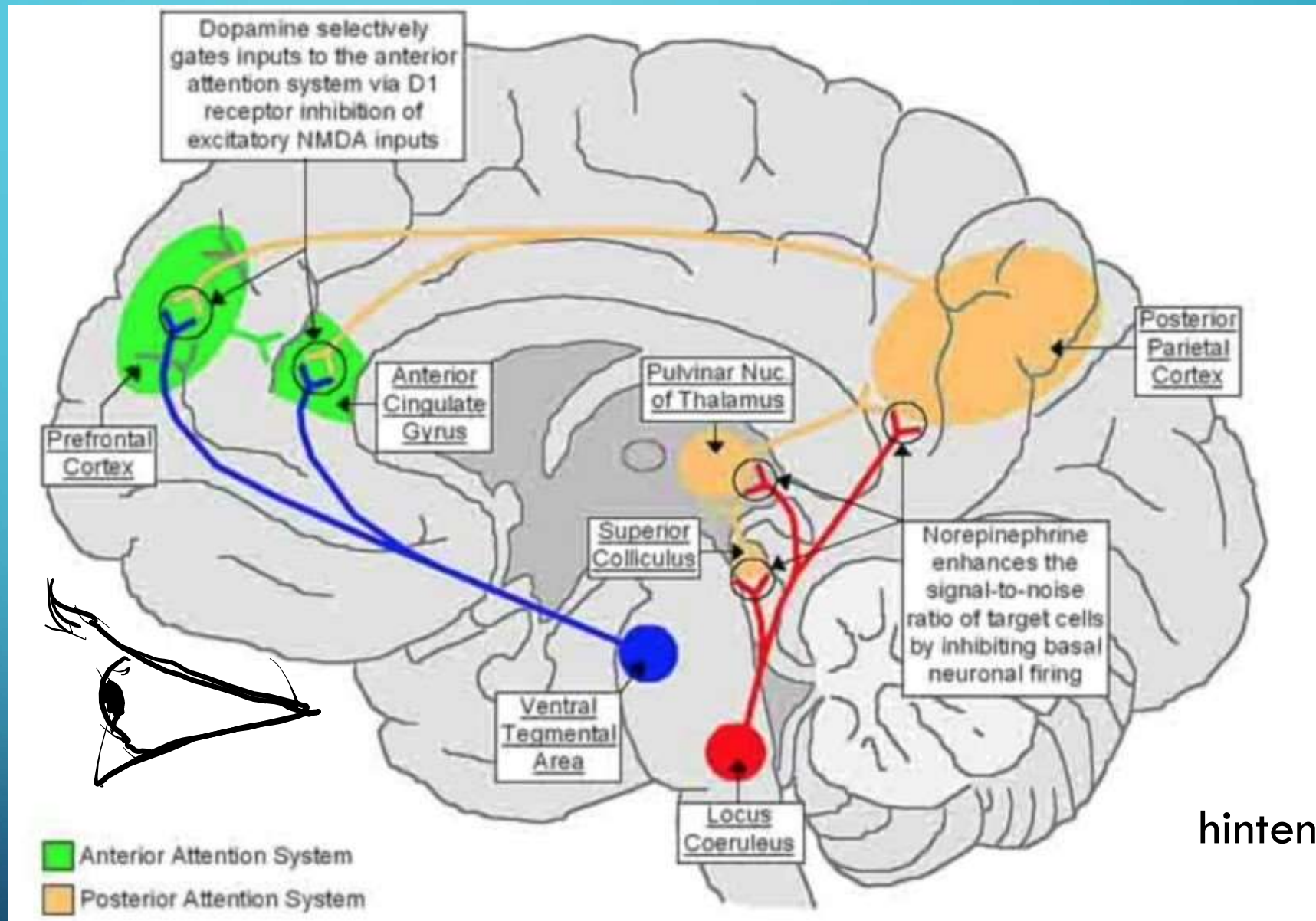
## ADHS-Dimensionen

Freitag, 26. März 2021 09:29



# NEUROBIOLOGIE: LÄNGSSCHNITT, RECHTE MITTELFLÄCHE

vorne





# NEUROBIOLOGIE: FUNKTIONEN

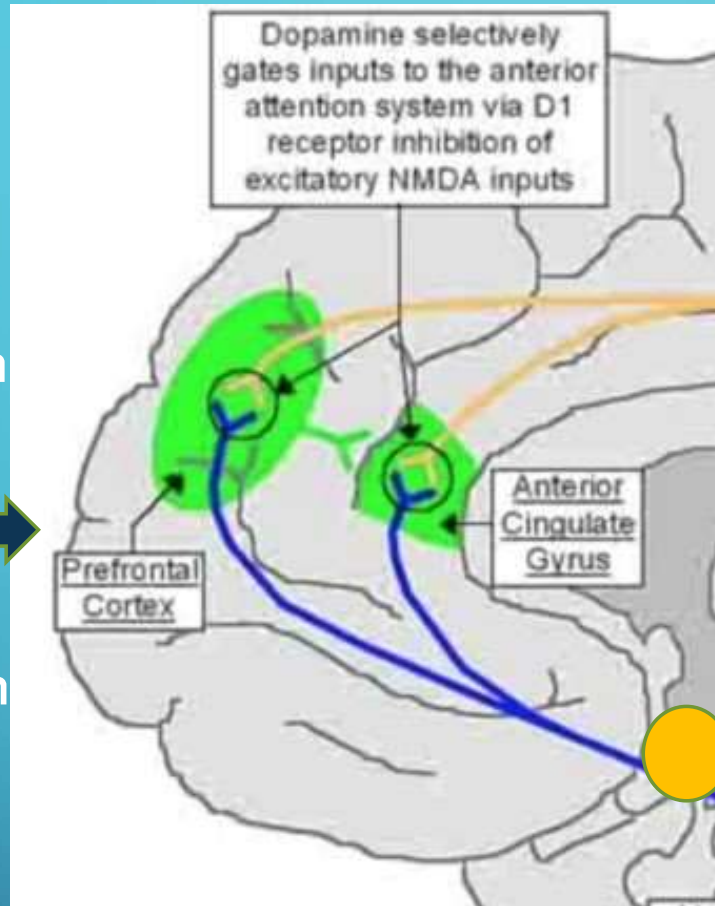
Präfrontalcortex =  
**Stirnhirn** syn.

„Wächterhirn“:  
entwicklungsgesch. am  
jüngsten (Pubertät)

Exekutive Funktionen:

- Planen und handeln
- Differenziert abwägen
- Regeln und Konventionen

➤ Gewissen,  
„Über-Ich“



hemmend  
kontrolliert



(an)treibend  
impulsiv

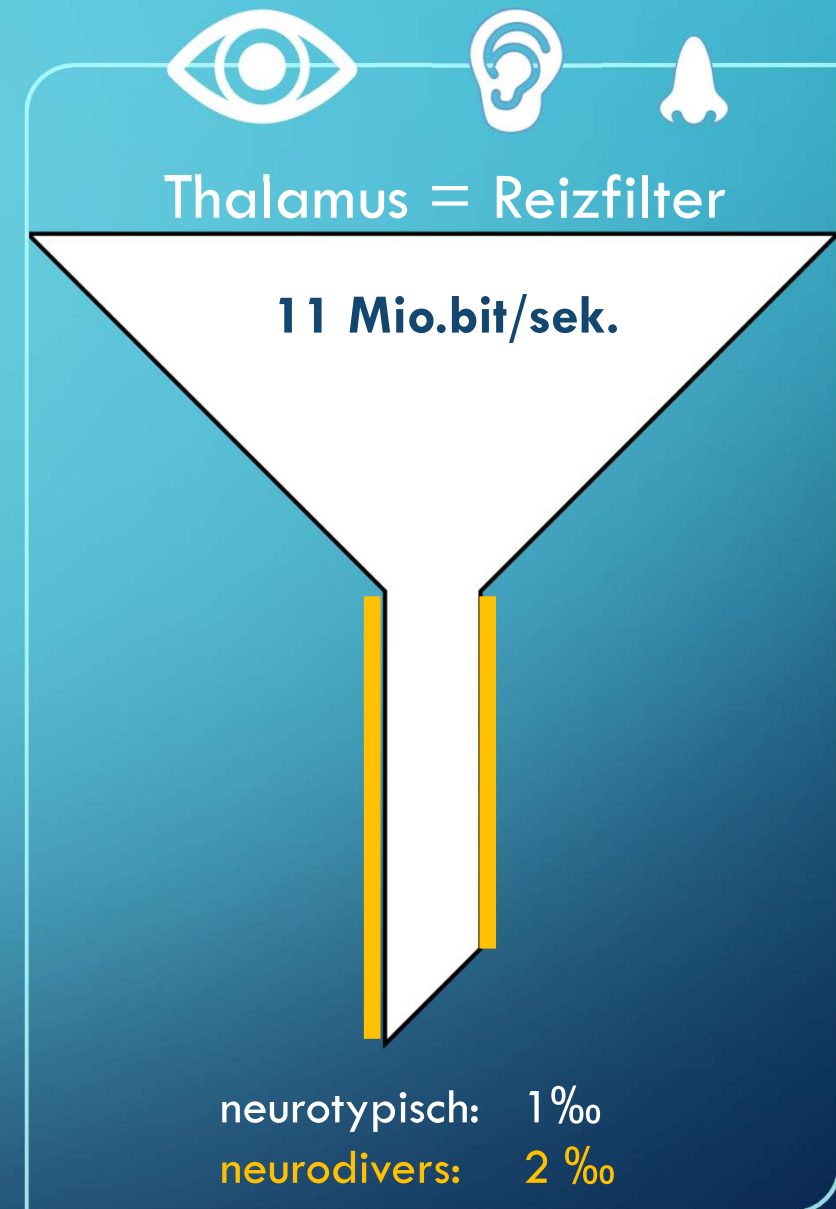
Ncl. accumbens =  
Belohnungs- und  
Motivationszentrum  
(**reward system**)

basal lebenserhaltende Funktionen:

- Fressen, saufen, Sex  
(sex & drugs & rock,n'roll)
- Triebhaftes „Es“
- „Rumpelstilzchen“ –  
spontan / intuitiv
- Dopamin: Kick

# Regulationsbesonderheit bei ADHS

- reizoffen bis -überflutet (v.a. akustisch)
- Zwischen Langeweile - Erschöpfung (bei reizarmen, monotonen Routinen) und Hyperfokus/ „Tunnel“ (bei attraktiven und interessanten Tätigkeiten) pendelnd. (30% -150% - 30%)
- Häufig Abwarten bis 5 vor Zwölf – Prokrastination: Erregungsniveau muß soweit anwachsen , bis Aufgaben unter maximalem Druck heruntergerissen werden



# Betroffene exekutive Funktionen:

**Emotionale Regulation** – die Fähigkeit, Gefühle zu modulieren oder mit ihnen umzugehen. Schnell und stark überfordert; kein Filter nach Innen.

**Hemmungsfähigkeit** – die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Handlungen zu kontrollieren. Impulsiv, spontan; kein Filter nach Außen.

**Arbeitsgedächtnis** – die Fähigkeit, Informationen zu halten und zu bearbeiten.  
Langzeitgedächtnis sogar ein bisschen besser, denn lernen durch Hyperfokus, mit Emotionen und durch Aktivitäten.

**Initiierung** – die Fähigkeit, eine Aufgabe zu starten. (die einem nicht gefällt.)

**Planung und Priorisierung** - die Fähigkeit, Vorstellungskraft einzusetzen, um zu sehen wie man Aufgaben ausführt, oder was dafür benötigt wird.

Zeit-Blindheit, deswegen ist eine Externalisierung sehr nötig, in form der Planer, Kalendare, Alarme usw.

**Anpassungsfähigkeit** – die Fähigkeit, „mit dem Strom zu schwimmen“. Wenn etwas unvorgesehenes kommt, z. B. ein neuer Termin, alles zerfällt und die Termine werden vergessen. Deshalb ist Routine sehr wichtig und unstrukturierte Zeit kann schwer sein, z.B. Ferien. Spontan ja, aber die Spontaneität der anderen überfordert.

**Selbstschätzung** – die Fähigkeit, die eigene Leistung und Verhalten einzuschätzen. Kann die eigene Fehler erst später erkennen, z.B. Tipp- oder Rechenfehler. Eher streng mit sich selbst, aber vertauscht Leidenschaft mit Ferigkeit.

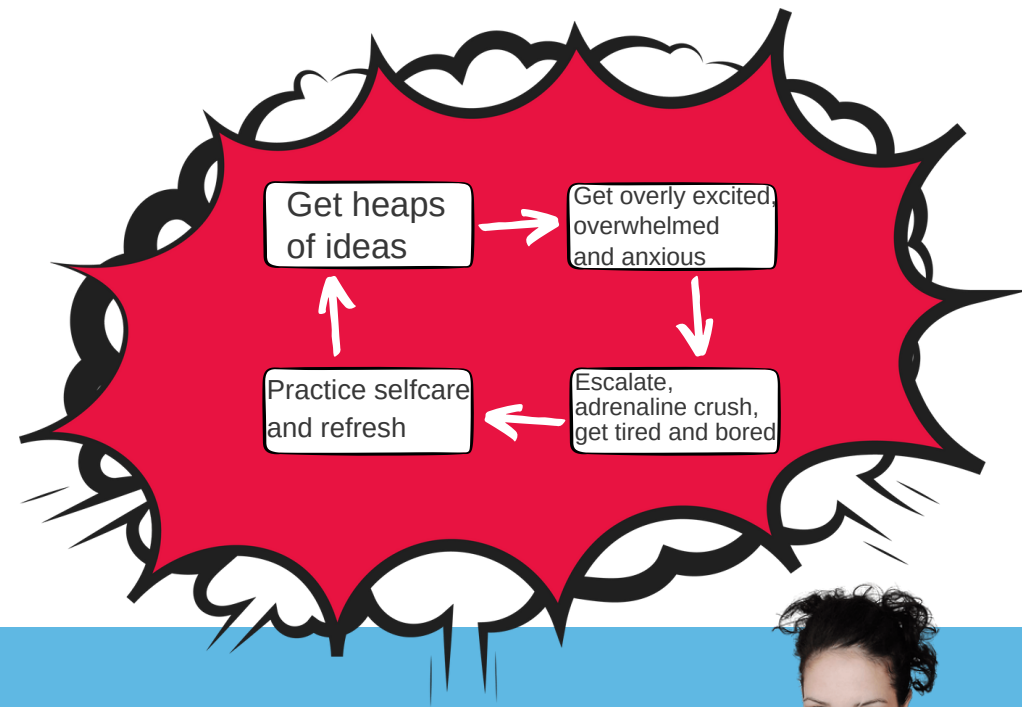
Wie passe ich der Situation / Atmosphäre an? Bin ich zu laut? Bin ich zu schnell?



# Der persönliche Erfahrungsbericht

- Vielfältige Interessen
- Bewegt zur Bewegung
- Handwerkfähig und handlungsorientiert
- Unkontrollierte großzügige Käuferin
- Ueffizient beim Organisieren und Aufräumen
- Verlierenanfällig
- Die Informationen sind oft nicht dort zu finden, wo einem AD(H)S-ler logisch fällt sie zu suchen und sie sind nicht "AD(H)S-friendly" vorgestellt
- Sehr viel Einsatz für bescheidene Noten
- "Ich bin dumm", "ich bin falsch", Scham, Betrüger-Syndrom
- Angst vor der Diagnose
- Erklärung, Validation, Anerkennung, Akzeptanz, Lösungsmöglichkeiten

- Nachteilsausgleich beantragen fühlt sich nicht gut an. Nur das absolute Minimum angefragt
- Scham bei guten Noten
- Mentoring, Unterstützung, darüber reden
- Mit eigenem Tempo und mit Genuss
- Sich vergeben, sich akzeptieren und fleißig weiter machen.



# Didaktische Prinzipien als Hilfe für Studieren mit ADHS

## **Motivierung**

Selbstbestimmte Motivation fördern und darauf antworten; Extrinsische Motivierung mit Vorsicht; doch ADHS-ler brauchen eine externe Struktur und an die Klausur denken

## **Strukturierung / Veranschaulichung, Visualisierung**

Lehrwerk oder Skriptum; Inhaltsverzeichnis. minimalistisch, keine Digressionen. Angebote innerhalb einem festen Muster. Verteilen, auch bei Prüfungen; Midterm.

## **Übung - Wiederholung - Variabilität - Aktivität**

ADHS-ler brauchen noch mehr Übung und Wiederholung. Verschiedene Formen. Hilft bei Memorisierung, Vernetzung Automatisierung der basischen Fertigkeiten, aber auch Transfermöglichkeiten. Bildet Selbstsicherheit, Stolz. Handlungsorientiert - Seminare besser als Vorträge.

## **Förderung der Kreativität in einer sicheren Atmosphäre**

Offene Lösungsweg-/Ergebniserwartung. Akzeptanz für anders sein, sich ausdrücken fördern. Ideenanregung - kognitive Konflikte fördern, emotional lernen. Subjektive Neuigkeit, deduktives Lernen

## **Differenzierung "abholen, wo sie stehen"**

Vorabinformationen für die Schwächere. Kommunikation. Passende Aufgaben für die Stärkere. Verschiedene Arbeitsmethoden, Gruppen-/Paarenarbeit vorsichtig fördern, wegen externer Strukturierung und Verantwortung

## **Flexibilität und Standardbewahrung in Bewertung**

Den Lernstoff verteilen, 1-2 "Midterms" anbieten Verschiedene Formen, Hausarbeit oder Kolloquium, einzeln oder in Gruppen. Manche drücken sich besser schriftlich aus wegen die Visualisierung, manche bei spontanem Sprechen. Zweischnittige Prüfungen wegen Vergesslichkeit. Mehr Zeit.

# HILFSSTRATEGIEN ?



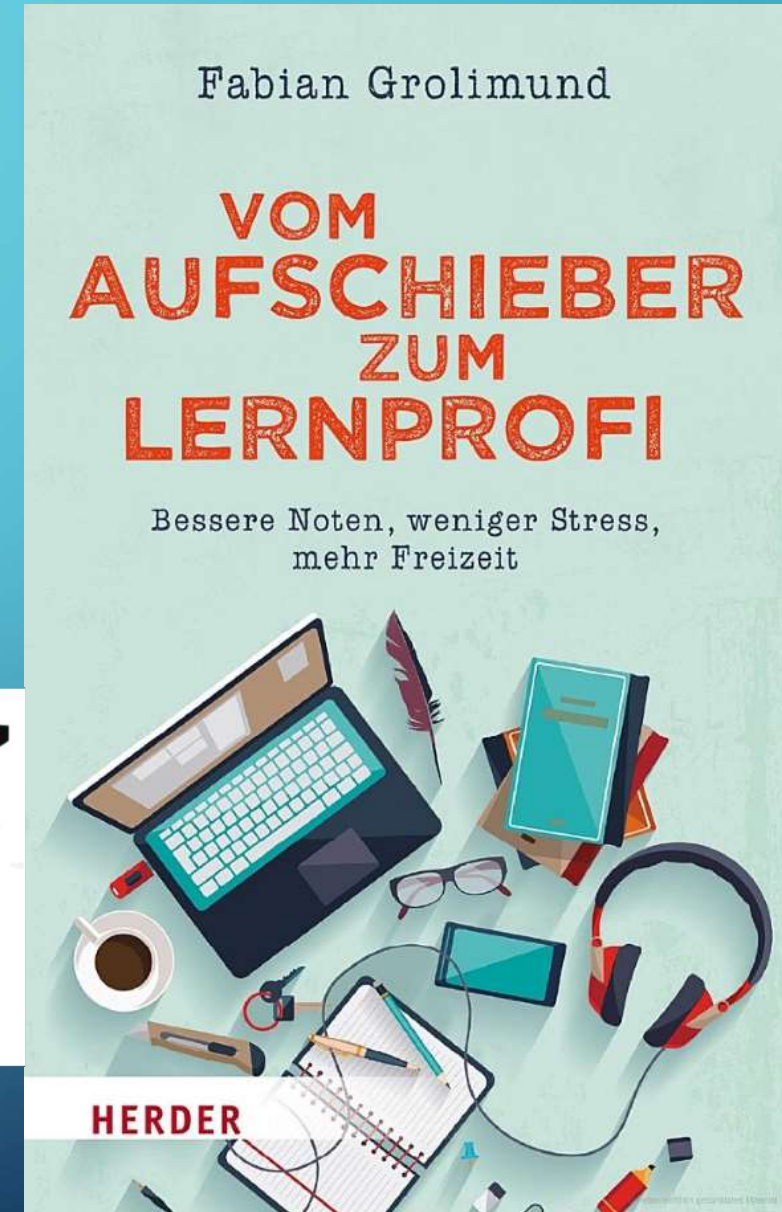
Konzept des „**body-doubling**“:  
mit 3-4 virtuellen Mitstreitern für 50 Minuten „gemeinsam“  
arbeiten... aber Vorsicht ! kostenpflichtig

## Body Doubling :

A method where you find completing or starting tasks easier with the silent support of someone in the room. Unlike a tutor, the person is there only to provide company, not to help or motivate.



Prokrastination:





# Nachteilausgleich: wozu?

*„... sind ein wichtiges Instrument, um krankheitsbedingte Erschwernisse entgegenzuwirken als zentrales Instrument der Chancengleichheit, um vorhandene Barrieren abzubauen.*

Sie dienen dazu, individuelle und situationsbedingte beeinträchtigungsbezogene Benachteiligungen zu kompensieren.

Sie müssen erforderlich und angemessen sein.





# NTA für Prüfungsleistungen

- Verlängerung der Bearbeitungszeit bei Prüfungen, Hausarbeiten oder Abschlussarbeiten
- Erholungspausen bei Prüfungen
- Eigener Bearbeitungsraum bei Prüfungen
- Aufteilung von Prüfungsleistungen in Teilleistungen
- Personelle oder technische Unterstützung bei Prüfungen (z. B. Gebärdensprachdolmetscher\*innen)
- Ersatz einer Prüfungsform durch eine andere (z. B. mündlich statt schriftlich, Einzel- statt Gruppenprüfung, Hausarbeit statt Referat)

# NTA für Studienleistungen

- Bereitstellung von Ton- und Videomitschnitte der Lehrveranstaltung
- Nutzung von besonderen Hilfsmitteln im Unterricht
- Assistenz im Unterricht
- Ersatz obligatorischer Präsenzzeiten (z. B. bei chronischen Erkrankungen)
- Vorlesungsskripte und Handouts zur Vor- und Nachbereitung
- Modifikation von Praktika



# Wie beantrage ich einen NTA?

- einen formlosen Antrag stellen (Vorlage auf unseren Seiten) und
- ein ärztliches Attest beifügen oder nachreichen
- Ggf. diagnostische Tests (z. B. bei Lese- und Rechtschreibschwäche, nicht älter als 5 Jahre)

Der Antrag und das Attest müssen enthalten:

- wichtige Angaben zu der Krankheit,
- die daraus resultierenden, konkreten Erschwernisse für Ihr Studium und
- Lösungsvorschläge für einen individuellen Nachteilsausgleich.

*Eine Diagnose muss in beiden Schreiben nicht genannt werden!*

- Die Unterlagen reichen Sie bei dem/der zuständigen Fachbereichsreferent\*in oder dem Prüfungsamt in Ihrem Fachbereich ein.
- Beachten Sie die Fristen: mind. 4 Wochen vor Umsetzung der Maßnahme sollte der Antrag eingereicht werden!



# Nützliche Links

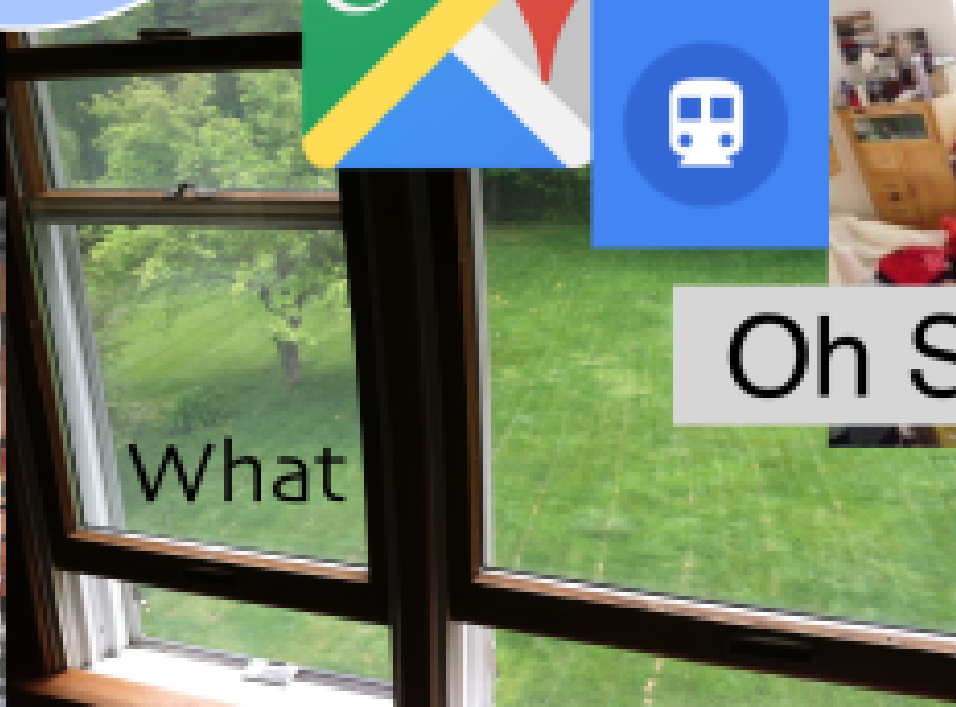
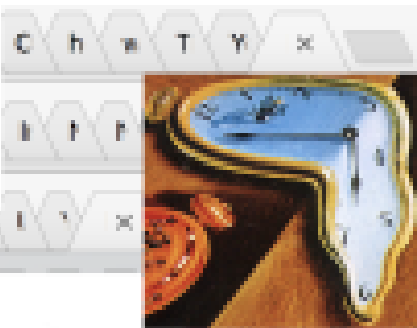
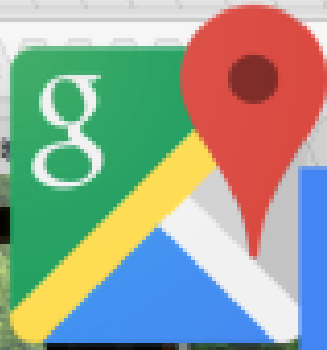
- [adhspecia.de/wiki/ADHS\\_und\\_Studium](https://adhspecia.de/wiki/ADHS_und_Studium)
- [betanet.de/adhs-ursachen-und-diagnose.html](https://betanet.de/adhs-ursachen-und-diagnose.html)
- [uni-konstanz.de/studieren/rund-ums-studium/studieren-mit-behinderungen-und-chronischen-erkrankungen/nachteilsausgleich/](https://uni-konstanz.de/studieren/rund-ums-studium/studieren-mit-behinderungen-und-chronischen-erkrankungen/nachteilsausgleich/)
- [sms@uni-konstanz.de](mailto:sms@uni-konstanz.de) als Kontakt im Fall von direkten Nachfragen
- <https://discord.gg/Ncz8KkKFnr> --> 'ähnlich dem Bodydoubling
- [studentenwerke.de/de/content/nachteilsausgleich-antragsverfahren-und-nachweise](https://studentenwerke.de/de/content/nachteilsausgleich-antragsverfahren-und-nachweise)
- [schwall-hermes.de](https://schwall-hermes.de)
- [studentenwerke.de/de/content/studieren-mit-behinderung-%E2%80%93-geh%C3%B6re-ich-dazu](https://studentenwerke.de/de/content/studieren-mit-behinderung-%E2%80%93-geh%C3%B6re-ich-dazu)
- [neuraxwiki.de](https://neuraxwiki.de)
- [adhstempelhof.de](https://adhstempelhof.de)



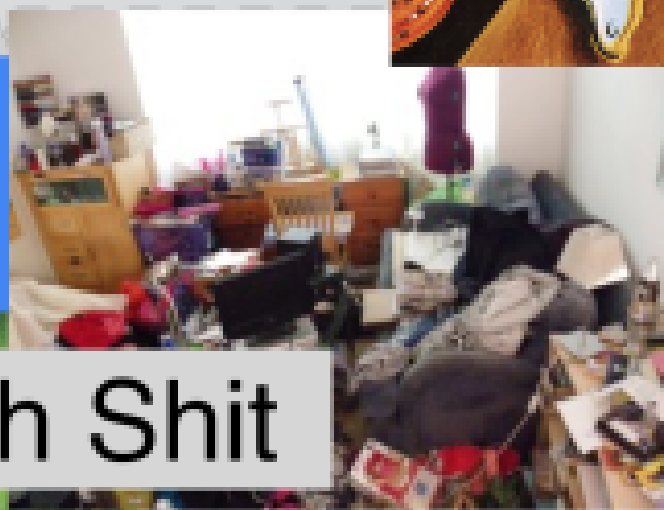
adhd starter pack



i forgot



Oh Shit



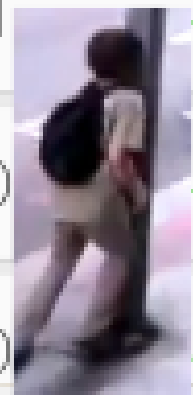
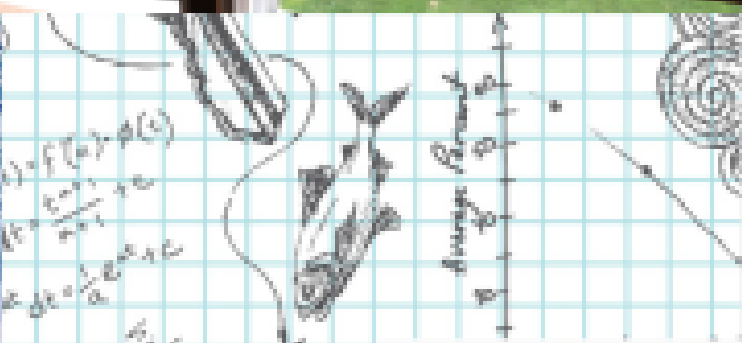
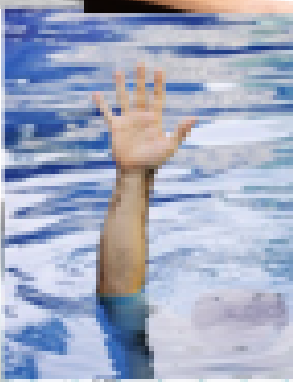
07:45 SMTWTFS Sound

07:55 SMTWTFS Sound

08:01 WTFPS Sound

08:10 WTFPS Sound

08:20 WTFPS





**Growing up I never thought of myself as different or special.**

**But I did notice everyone else seemed kind of slow, boring, dull, predictable, cautious, and small minded.**

TotallyADD.com



**Jerry admitted he might have ADHD, but he felt it was under control.**

Got ADHD? We're cool with that!  
www.TotallyADD.com



**lil arab**  
@sweatyhair

My two rules are:

1. Never tell me what to do
2. Please help me



The two ADHD Modes:

- I can't do it;
- I can't stop doing it.

The two types of ADHD time:

- now;
- not now.

9:00 am – Meds Working



Noon – Meds Working



3:00 pm – Still working!



4:15 - Meds Wear Off



The two ADHD memory modes:

- I literally cannot recall the words that just came out of my mouth;
- I can recite the opening paragraph of every single magic treehouse book.

"If you start your work now you'll have plenty of time and you won't be stressing out at the last minute"

