

Dokumentation des Redebeitrags von Prof. Gesine Marquardt zum Thema AD(H)S Vernetzungstreffen

Im Rahmen des Vernetzungstreffens möchte ich über unsere Erfahrungen und Maßnahmen im Umgang mit neurodivergenten Studierenden berichten, insbesondere im Hinblick auf Studierende mit AD(H)S.

Wir beobachten, dass Studierende mit AD(H)S zunehmend den Weg in die Beratung finden. Häufig stehen sie vor der Herausforderung, dass eine Diagnose nicht immer vorhanden ist oder der Nachteilsausgleich nicht gewährt wird. Gerade hier zeigt sich ein großer Wunsch der Studierenden nach Austausch und Vernetzung, da sie sich oft allein mit ihren Problemen fühlen. Die Initiativen der Universität treffen daher auf viel positive Resonanz – viele Studierende äußern, dass sie sich erstmals "gesehen" fühlen und Unterstützung erfahren, die ihren Bedürfnissen gerecht wird.

Um die Hürden für die Teilnahme niedrig zu halten, haben wir bewusst einfache Zugangskriterien geschaffen: Es ist keine Anmeldung mit Klarnamen nötig, und die Nutzung der Kamera ist freiwillig, auch wenn viele Teilnehmende diese Möglichkeit nutzen. Das Vernetzungstreffen findet zweimal jährlich statt – jeweils zu Beginn des Semesters, abends an einem Wochentag, um möglichst vielen Studierenden die Teilnahme zu ermöglichen.

Das Format umfasst Beiträge von Fachpersonen mit unterschiedlichen Blickwinkeln: *Ärzt:innen aus Kliniken und Praxen, Coaches sowie Influencerinnen*, die sich auf Social-Media-Kanälen dem Thema widmen. Diese Diversität an Perspektiven wurde von den Studierenden begrüßt, auch wenn manche Beiträge besser und andere weniger gut ankamen. Die Mischung der Einblicke ist jedoch ein wichtiger Aspekt, um das Thema in seiner Breite abzubilden.

Die Bekanntmachung der Treffen erfolgt über ein Netzwerk sächsischer Hochschulen, zusätzlich auch über Kolleg:innen wie Dr. Kuhlmann von der Viadrina in Frankfurt (Oder). Teilweise registrieren sich über 200 Personen, von denen letztlich etwa 40-50 regelmäßig teilnehmen. Eine Umfrage unter den Angemeldeten ergab, dass einige aus zeitlichen Gründen oder wegen organisatorischer Schwierigkeiten nicht teilnehmen konnten. Eine Anregung der Studierenden war daher, häufiger Erinnerungsemails zu versenden und Kalendereinladungen anzubieten.

Inhaltlich wünschen sich die Studierenden Hilfestellungen zum Strukturieren ihres Studien- und Lernalltags, Zeitmanagementstrategien, Unterstützung beim Etablieren nachhaltiger Verhaltensweisen, Schreibberatung sowie Methoden zur Emotionsregulation bei Überforderung. Die bisherigen Inputs kamen gut an, doch wurde der Wunsch geäußert, mehr Zeit für Fragen zu haben. Daher werden wir das Format zukünftig anpassen und die Vorträge auf 45 Minuten reduzieren, gefolgt von einer offenen Fragerunde.

Im Anschluss an den Input findet ein offener Austausch statt, der von einer studentischen Koordinatorin moderiert wird. Diese Phase, in der sich die Studierenden eigenständig austauschen, ist häufig sehr intensiv und dauert oft bis zu zwei Stunden

oder länger. Etwa ein Drittel der Teilnehmenden äußerte das Interesse, selbst einmal einen Inputvortrag zu halten – ein weiteres Indiz dafür, wie wichtig der Austausch ist.

Um diesen Wunsch nach Vernetzung auch über das Treffen hinaus zu fördern, haben wir einen Discord-Server eingerichtet. Dieser wird von einer studentischen Hilfskraft (Psychologiestudentin im Master) betreut. Auf dieser Plattform haben die Studierenden die Möglichkeit, Materialien abzurufen und sich zu vernetzen. Gerade in Prüfungsphasen unterstützt der Austausch dort die Lernmotivation – man findet offene Ohren, erhält Tipps (wie z.B. Bewegungstipps zum Stressabbau), und es entstehen Lerngruppen und Verabredungen für gemeinsame Mensabesuche.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass solche Vernetzungstreffen mit überschaubarem Aufwand zu organisieren sind, jedoch einen großen Effekt für die Studierenden haben. Ich möchte andere Universitäten und Hochschulverbände ermutigen, ähnliche Formate für ihre Studierenden anzubieten. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen, wie sehr sie diese Unterstützung schätzen:

„ADHS-Vernetzungsprojekt finde ich klasse. Ich bin erstmal dankbar, dass es sowas überhaupt gibt.“

„Bin euch sehr dankbar, auch wenn ich noch nicht teilnehmen konnte, aber freue mich sehr darüber, dass es so etwas gibt. Bitte macht weiter.“

„Es ist toll, dass die Uni solche Veranstaltungen anbietet, auch wenn es manchmal aufgrund des Alltagsstress schwer ist, daran teilzunehmen.“

Diese Stimmen bestärken uns darin, das Projekt fortzuführen und weiterzuentwickeln.

Link: <https://tu-dresden.de/tu-dresden/organisation/gremien-und-beauftragte/beauftragte/bfsb/studieren-mit-adhs>