



UNIVERSITÄT  
ZU KÖLN

**SZI**

SERVICEZENTRUM  
INKLUSION

# Lern- und Organisations- strategien für Studierende mit AD(H)S

Perspektiven und Praxisbeispiele  
an der Universität zu Köln

Frieder Schumann, Servicezentrum Inklusion  
14.11.2024

# Zahlen über AD(H)S

**4,7 %**

Geschätzter Anteil der erwachsenen Bevölkerung Deutschlands mit AD(H)S  
(de Zwaan et al. 2011)

**10 %**

An der Uni Köln unter allen Beratungskontakten des Servicezentrums Inklusion die am zweithäufigsten genannte Diagnose (2023: 10%) nach Depression (2023: 16%); zusätzliche Verdachte.

# Aspekte von AD(H)S (orientiert am Flyer des ZI Mannheim)

- Klassische Ausprägungen - Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, Impulsivität - im Erwachsenenalter verschwommen, kontrolliert oder nach innen gerichtet
- Ausprägungen und Nachteile im Studium
  - **Aufmerksamkeitsschwierigkeiten (Reizoffenheit), Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit**
  - **Unruhe, Entspannungsschwierigkeiten**
  - **Stimmungswechsel**
  - **Planungsschwierigkeiten, Abbrüche**
  - **Reizbarkeit, verringerte Frustrationstoleranz**
  - **Ungeduld, Unterbrechen**
  - **Schwierigkeit mit Stressoren**
- Weitere beobachtbare Folgen: Overload, Overdrive, Erschöpfung, Schwierigkeit bei Priorisierung
- ggf. Vorteile: Flow, Kreativität, Overdrive
- Komorbiditäten: Depression, Legasthenie,...

# Ratschläge und Techniken

- Kernbotschaft: Erkennen; Akzeptieren; multifaktorieller Ansatz ggf. inkl. Medikation; kleinschrittige Vorgehensweise
- individualisiert; mithilfe von Techniken Exekutivfunktionen verbessern
  - Schreibtechniken: Denkskizze/Mind-Map; Grob- zu Feingliederung; Roter Faden; Vereinfachen, Verknüpfen, Verlocken, Verdichten
  - Selbstmanagement: Pläne mit Pausen und Puffer; Token-/Anreizsysteme; Rhythmisierung (ZSB Uni Köln 2021)
  - Arbeitsplatzgestaltung: Reizreduktion
  - Lerntechniken: Lernlandkarten; mit allen Sinnen
- Vernetzung – Verbände, Selbsthilfe, Kommiliton\*innen, Discord-Server
- Buddy Doubling (ADHS Selbsthilfe Stuttgart)
- Bewegung zur Verbesserung während des Lernens – davor oder danach zum Ausgleich

# Angebote für Studierende der Uni Köln mit AD(H)S

- Nachteilsausgleich: separater Raum;  
an einzelnen Fakultäten auch Zeitverlängerung
- Beratung zu Teilhabe, Lern-, Organisations-, Copingstrategien
- Rückzugs- und Arbeitsräume sowie andere Arbeitssettings
- Studentisch moderierte Austauschgruppen zu Arbeitstechniken,  
Medikation und Alltagsbewältigung

# #EinfachMalMachen: strukturiertes Arbeitssetting schaffen

- Angelehnt an Konzepte aus dem nordamerikanischen Raum
- In Präsenz, hybrid oder digital – Bedarf eines gut erreichbaren Ortes
- Strukturierten Ablauf anbieten:
  - Check-In: Welche Ziele hast Du für heute?
  - Arbeitsphase
  - Bewegungspause
  - Zwischenfazit: Kommst Du heute deinem Ziel nahe?
  - Abschlussreflexion: Wie lief es heute?

# Literatur

- de Zwaan M et al. The estimated prevalence and correlates of adult ADHD in a German community sample. Eur Arch Psychiatry Clin Neuroscience 2012; 262(1):79-86. Online: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00406-011-0211-9>
- ZI Mannheim: Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) des Erwachsenenalters. Online: [https://www.zi-mannheim.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/lehre/flyer/Flyer-ADHS\\_im\\_Erwachsenenalter.pdf](https://www.zi-mannheim.de/fileadmin/user_upload/downloads/lehre/flyer/Flyer-ADHS_im_Erwachsenenalter.pdf)
- ZSB Uni Köln: Zeit- und Selbstmanagement - Reader. Online: [https://inklusion.uni-koeln.de/e34290/e39906/ZeitundSelbstmanagementReader\\_Web\\_ger.pdf](https://inklusion.uni-koeln.de/e34290/e39906/ZeitundSelbstmanagementReader_Web_ger.pdf)