

## Pressemitteilung

Julius-Maximilians-Universität Würzburg

Robert Emmerich

22.11.2022

<http://idw-online.de/de/news805271>

Studium und Lehre  
fachunabhängig  
überregional



## Neue Broschüre: Studieren mit ADHS

**Lehramtsstudent Tim Uhl hat eine Broschüre über ADHS geschrieben. Er will betroffenen Studierenden Lern- und Organisationsstrategien für die Bewältigung des Studienalltags näherbringen.**

„Diese Broschüre richtet sich speziell 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 Uni Würzburg und habe seit etwa 1,5 Jahren die Diagnose ADHS. Dadurch kenne ich die Problematiken, die sich ergeben können, aus erster Hand.“

Mit diesen Sätzen leitet Tim Uhl die Broschüre „Lern- und Organisationsstrategien für Studierende mit AD(H)S“ ein. Der Lehramtsstudent der Universität Würzburg hat für das Heft wissenschaftlich fundierte Informationen und Hilfestellungen zusammengetragen. Er lässt außerdem seine persönlichen Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung einfließen.

Positives Selbstkonzept plus Lernstrategien

Tims Leitfaden gliedert sich in zwei Teile. Der Student ist davon überzeugt, dass nur beide im Tandem zu einem erfolgreicherem Studium verhelfen.

Der erste Teil dreht sich um die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts und einer positiven Haltung zum Lernen. Der zweite Teil stellt neun konkrete Strategien vor, um den Lernerfolg zu steigern. Dazu gehören unter anderem: Stoff einteilen, ablenkungsfreien Raum schaffen, To-do-Listen anlegen, Routinen etablieren, aufmerksamkeitsfördernde Übungen durchführen.

Patentlösungen kann es nicht geben

„Es handelt sich dabei aber nur um Anregungen, um sich weiter mit der Thematik auseinanderzusetzen. Patentlösungen kann es bei einem so diversen Krankheitsbild wie ADHS nicht geben“, sagt Tim, der Gymnasiallehrer für die Fächer Deutsch, Geographie und Ethik studiert.

Was für ihn persönlich im Studium die größte Herausforderung ist? Dass seine Interessen stark schwanken können. Das ist zwar bei vielen Menschen der Fall, ob mit oder ohne ADHS, und das kann natürlich ein Vorteil sein. Tim fällt es zum Beispiel leicht, sich in neue Themenfelder einzuarbeiten. „Mitunter verschwindet dann aber mit dem Reiz des Neuen auch die Motivation. Das kann in einem Studium, bei dem man sich über einen längeren Zeitraum konsistent mit Inhalten auseinandersetzen muss, zu Schwierigkeiten führen.“

Nachteilsausgleich und Unterstützungsangebote

Studierende mit AD(H)S erhalten an der Uni Würzburg Nachteilsausgleiche. Tim hat dieses Angebot bisher nicht genutzt – auch weil die Erkrankung bei ihm erst relativ spät diagnostiziert wurde und er sich nicht informiert hatte.

„Viele Nachteilsausgleiche, wie Fristverlängerungen oder Einzelräume für Klausuren, hätten bei der spezifischen Ausprägung meines ADHS auch nicht wirklich Sinn gemacht. Ich kann aber nur dazu raten, sich über Hilfsangebote zu informieren und sie im Zweifel lieber einmal zu oft als zu wenig in Anspruch zu nehmen.“

Viele Studierende mit ADHS nehmen die Unterstützungsmöglichkeiten der Uni in Anspruch. Erste Anlaufstelle dafür ist die KIS, die Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung. Häufig genutzt werden Studienassistenzen – das sind Studierende, die Betroffene unter anderem bei der Erstellung und Strukturierung des Lernplans unterstützen.

Tim ist bei der KIS selber als Studienassistent tätig. Dort hat er auch die Broschüre erarbeitet, im Rahmen seiner Tätigkeit als Hilfskraft. KIS-Mitarbeiterin Nele Hallemann stand ihm bei dieser Arbeit mit Rat und Tat zur Seite.

Wo es die Broschüre gibt

Die Broschüre „Lern- und Organisationsstrategien für Studierende mit AD(H)S“ steht als barrierefreies pdf-Dokument auf den Webseiten der KIS öffentlich zur Verfügung. Wer sie in gedruckter Form haben möchte, kann sie bei der KIS am Hubland-Campus abholen oder anfordern, [kis@uni-wuerzburg.de](mailto:kis@uni-wuerzburg.de)

URL zur Pressemitteilung:

[https://www.uni-wuerzburg.de/fileadmin/nwbehinderung/2022/UNIWU\\_-\\_KIS\\_ADHS-221025\\_UA.pdf](https://www.uni-wuerzburg.de/fileadmin/nwbehinderung/2022/UNIWU_-_KIS_ADHS-221025_UA.pdf) Broschüre "Studieren mit ADHS" als pdf

URL zur Pressemitteilung: <https://www.uni-wuerzburg.de/chancengleichheit/kis/startseite/> Webseite KIS