

Katrin Rettel und Stefanie Trzecinski

IN'Com-Workshop: ADHS, Perspektiven verstehen, Vielfalt leben

Über



Katrin Rettel - Beauftragte für behinderte Studierende

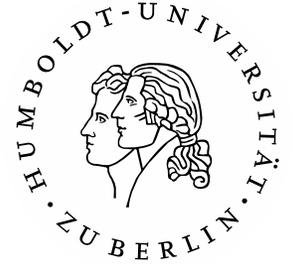
- Beratung von Studieninteressenten und Studierenden.
- Begleitung von Bauvorhaben unter dem Aspekt der Barrierefreiheit & Begehung der von der HU genutzten Gebäude.
- Information des Präsidiums über die Situation Studierender mit Beeinträchtigung.
- Austausch mit Interessengruppen & Gremientätigkeit (u.a. AS, Kommission Barrierefreie HU, Prüfungsausschüsse).
- Sensibilisieren für die besonderen Bedarfe Studierender mit Beeinträchtigung.

Über



Stefanie Trzecinski – Moderatorin des Workshops

- Geschäftsführerin von KOPF, HAND und FUSS gGmbH
- Wir konzipieren und führen Inklusionsprojekte durch



Wer hat am Workshop teilgenommen:

Join at menti.com | use code 5477 4571

Mentimeter

In welcher Fakultät arbeiten Sie?





Agenda:

- Impulsvortrag von Arne
- Frage- Antwortrunde inkl. Diskussion
- Abschluss



ADHS in Uni und Alltag

Arne Thiemann

arne.thiemann@student.hu-berlin.de

A-D-watt?

Stand der Forschung

~~ADS, ADD, ... Syndrom~~ → *Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung*

ADHS ist heute **eindeutig als neurobiologische Störung anerkannt**.^{1,2,3}

- *Kein* modernes Märchen und *keine* Frage von Erziehung, Mediennutzung, Zuckerkonsum, Motivationsmangel, per se “kein Bock”, etc.^{4,5}
- Komplex veränderte Hirnentwicklung — genetisch, neurochemisch und funktionell nachgewiesen.^{6,7,8}

¹ ICD-10: F90 Hyperkinetische Störungen

² ICD-11: 6A05 Attention Deficit Hyperactivity Disorder

³ DSM-V (APA): 314.00/314.01 Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

⁴ Thapar, A., Cooper, M. (2016). Attention deficit hyperactivity disorder. *The Lancet*, 387(10024), 1240–1250. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00238-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00238-X)

⁵ Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. 4th ed. Guilford Press. (Kapitel zur Ätiologie und zur Widerlegung populärer Mythen)

⁶ Faraone, S. V., Larsson, H. (2019). Genetics of attention deficit hyperactivity disorder. *Molecular Psychiatry*, 24, 562–575. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0070-0>

⁷ Shaw, P. et al. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(49), 19649–19654. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707741104>

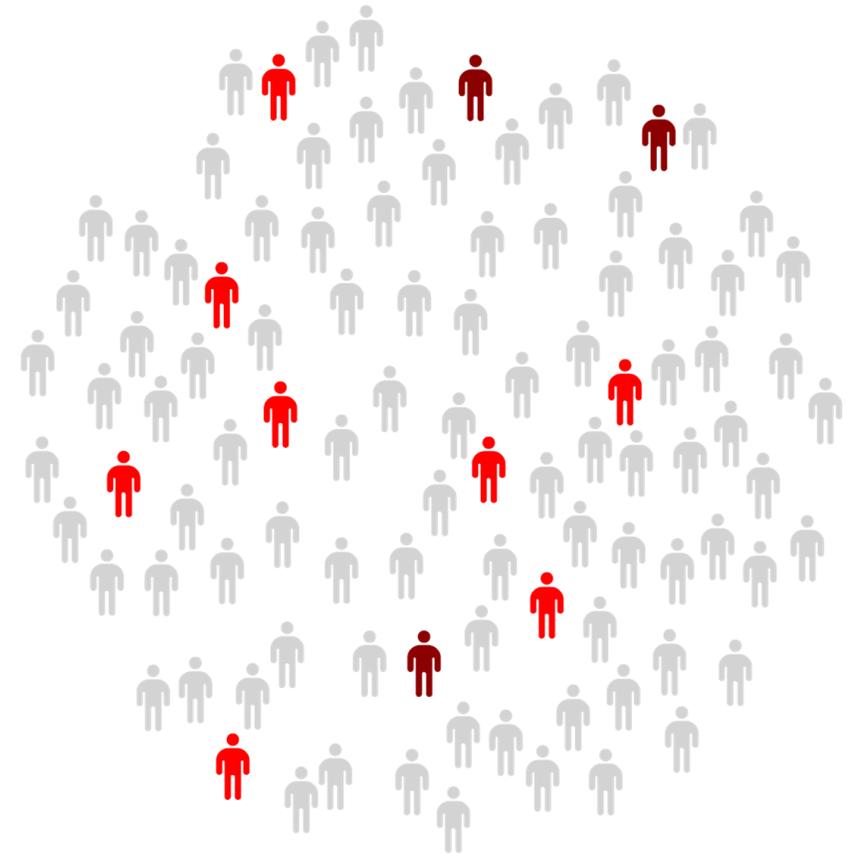
⁸ Volkow, N. D. et al. (2009). ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder and the dopamine system. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 70(5), e1. <https://doi.org/10.4088/JCP.7076tx5c>

Prävalenz

- Kinder und Jugendliche: **5,3–7,6 %**^{1,2,3}
- Erwachsene: **2,5–4,4 %**^{4,5,6}

Kulturübergreifend: Häufigkeit und Ausprägung sind weltweit relativ konstant.¹¹

Stark **unterdiagnostiziert nach Gender**^{9,10} und sozioökonomischem Status/Gesundheitsversorgung^{7,8}



¹ Polanczyk, G. V. *et al.* The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. *Am. J. Psychiatry* 164, 942–948 (2007).

² Thomas, R., Sanders, S., Doust, J., Beller, E. & Glasziou, P. Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder: a systematic review and meta-analysis. *Pediatrics* 135, e994–e1001 (2015).

³ Willcutt, E. G. The prevalence of DSM-IV attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analytic review. *Neurotherapeutics* 9, 490–499 (2012).

⁴ Fayyad, J. *et al.* The descriptive epidemiology of DSM-IV Adult ADHD in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Atten. Defic. Hyperact. Disord.* 9, 47–65 (2017).

⁵ Simon, V., Czobor, P., Bálint, S., Mészáros, Á. & Bitter, I. Prevalence and correlates of adult attention-deficit hyperactivity disorder: meta-analysis. *Br. J. Psychiatry* 194, 204–211 (2009).

⁶ Kessler, R. C. *et al.* The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Am. J. Psychiatry* 163, 716–723 (2006).

⁷ Rowland *et al.*, „ADHD: Interaction between socioeconomic status and parental history...“, *J. Child Psychol. Psychiatry* (2017):

⁸ U.S. Nat. Sci. Rep. (2021), „Socioeconomic factors and ADHD diagnosis among children (NSCH 2018–19)“:

⁹ Mowlem *et al.*, „Sex differences in predicting ADHD clinical diagnosis and pharmacological treatment“, *Eur. Child Adolesc. Psychiatry* 28, 789–796 (2019).

¹⁰ *Frontiers in Human Neuroscience* (2019), „Gender Differences in Objective and Subjective Measures of ADHD“.

¹¹ Rohde, L. A. *et al.* Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in a Diverse Culture: Do Research and Clinical Findings Support the Notion of a Cultural Construct for the Disorder? *Biological Psychiatry* 57, 1436–1441 (2005).

Was sagt die Neurologie?

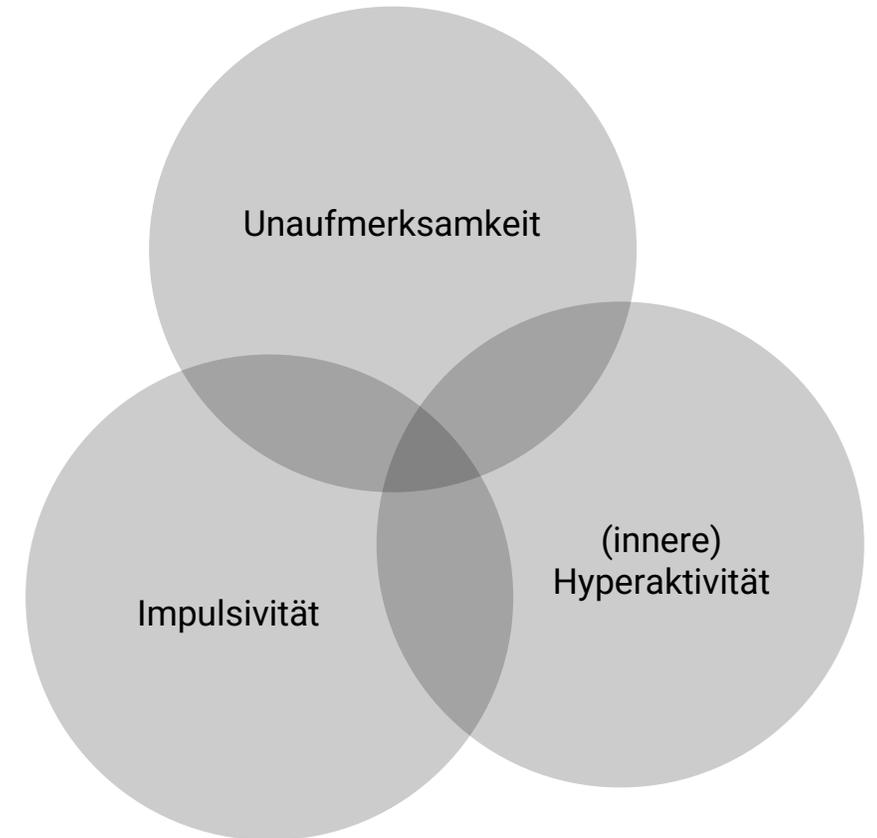
- **Veränderte Struktur innerhalb** und **Konnektivität zwischen** präfrontalem Kortex, Basalganglien und Kleinhirn.
- **Neurotransmitter-Dysbalance**, vor allem von Dopamin und Noradrenalin
- **Überaktivität des “Ruhezustand-Netzwerkes”** (Default Mode Network)

- Genetische Komponente — Heritabilität etwa 70–80 %
- Hohe **Komorbidität** z.B. mit Depression, Angst, Suchterkrankungen, u.v.m.

Diagnostik und Abgrenzung

Komplexe, mehrstufige Diagnostik bei Erwachsenen:

- **Differentialdiagnostik** obligatorisch:
Symptome dürfen nicht anders besser erklärbar sein
- Situationsübergreifende Symptomatik **in mehreren Lebensbereichen**
- **Beginn vor dem 12. Lebensjahr**
- **Bestehende erhebliche Einschränkungen** und Belastungen im heutigen Alltag



Die Auswirkungen sind komplex...

...und sehr divers!

Unaufmerksamkeit

Konzentrationssteuerungsprobleme,
Füchtikeitsfehler, Vergesslichkeit,
Ablenkbarkeit, scheinbar nicht
zuhören

Schwierigkeiten, Aufgaben
fertigzustellen

Probleme mit (Selbst-)Organisation

Impulsivität

Unbedachte Äußerungen oder
Handlungen

Schwierigkeiten, abzuwarten oder
innezuhalten; z.B. Unterbrechen

Emotionale Impulsivität

(Innere) Hyperaktivität

Ständiges Gedankenkreisen, innere
Unruhe

Gefühl, nie richtig abschalten zu
können

Teilweise: Körperliche Ruhelosigkeit
(Aufstehen, Bewegungsdrang)

Von Betroffenen oft als **“exekutive Dysfunktion”** zusammengefasst

Häufige Effekte: Prokrastination, Zeitblindheit, Reizüberflutung, Hyperfokus,
Entscheidungsparalyse, Masking

Noch ein Beispiel: die “ADHS-Steuer” (ADHD tax)

Rechnungen — **Verzugszinsen** // Bibliothek — **Mahngebühren** // Vergessene/verpasste Arzttermine/Therapie-Termine — **Ausfallhonorar** // Abos nicht gekündigt — automatisch verlängert // Handy/Portemonnaie verlieren // Schlüssel vergessen — Schlüsseldienst // Missgeschicke: Handy/etc aus Versehen kaputtgemacht // Impuls-Käufe // Hyperfokus-Käufe // **Vielfältige Kosten von Prokrastination** // Sucht-Kosten // Kein Finanz-Überblick

Das Kosten-Konzept lässt sich auch **auf die gesamte Lebensführung übertragen:**

- z.B.: Prüfungsanmeldung verpasst — Semester wiederholen... Bewerbungsfristen... “verlorene Jahre”
- 9-12 Jahre weniger Lebenserwartung¹

¹ Barkley, R. A., & Fischer, M. (2018). Hyperactive Child Syndrome and Estimated Life Expectancy at Young Adult Follow-Up: The Role of ADHD Persistence and Other Potential Predictors. *Journal of Attention Disorders*, 23(9), 907-923. <https://doi.org/10.1177/1087054718816164> (Original work published 2019)

Wenn alles zusammenkommt...

Von [REDACTED]@hu-berlin.de >

An Arne Thiemann <arne.thiemann@geo.hu-berlin.de> > 22.07.24, 14:25

Kopie (CC) [REDACTED]@hu-berlin.de >

Betreff **Re: wöchentl. Abgaben für** [REDACTED]

Lieber Herr Thiemann,

wenn sie überhaupt keine Labs und Quizzes erledigen konnten und auch nicht am Seminar teilnehmen konnten können wir Ihnen das Bestehen des Moduls nicht attestieren. Hier wäre es eventuell mit Vorlauf bzw. nach Absprache möglich gewesen eine Ersatzleistung zu erarbeiten, aber hierfür melden Sie sich nun schlicht (viel) zu spät.

Die Klausur (MAP = 2LP) getrennt vom Rest des Moduls (= 8LP). Sie können also die Klausur mitschreiben und müssten dies dann im nächsten Jahr nicht nochmals tun wenn Sie nun bestehen sollten. Wie sie die Seminarleistung erbringen könnten müssten wir dann im neuen Semester in einem Gespräch klären.

Prinzipiell würde ich Ihnen raten, dass Modul in Gänze dann zu machen, wenn Sie gesundheitlich wieder dazu in der Lage sind.

Mit besten Grüßen,
[REDACTED]

On 22/07/2024 12:31, Arne Thiemann wrote:

Und jetzt?

Vorteile und Stärken durch ADHS

individuell verschieden – aber oft wiedererkennbar:

-  Kreativität & Ideenreichtum
-  Intensität & Begeisterungsfähigkeit
-  Neugier & Lernfreude

-  Schnelles Denken & Flexibilität
-  Muster- und Detailerkennung
-  Lösungsorientierung & Problemlösungsdrang

-  Empathie & emotionale Intelligenz
-  Selbstreflexion & Weiterentwicklung
-  Führung, Strukturierung & Verantwortung für andere

Wie können Dozierende unterstützen?

Toleranz & individuelle Freiheiten ermöglichen

- Akzeptieren, dass (ADHS-)Gehirne unterschiedlich lernen und arbeiten.
- Nicht alles muss nachvollziehbar sein, um respektiert zu werden.
- Statt Kontrolle: interessiert nachfragen, individuelle Lösungen zulassen.
- Konkrete Maßnahmen:
 - Kopfhörer in Veranstaltungen erlauben
 - Nebenaktivitäten wie Stricken, Zeichnen, Handy-Nutzung nicht pauschal verbieten – sie können Konzentration fördern
 - Individuelle Pausen flexibel ermöglichen

Reizüberflutung reduzieren

- Blended Learning ermöglichen: Online-Teilnahme & Aufzeichnungen
- Ruhe-Lernräume bereitstellen

Struktur & Klarheit bieten

- Nachteilsausgleiche offen ansprechen und ermöglichen
- Anforderungen transparent und frühzeitig kommunizieren (z. B. Prüfungsrelevanz)
- Fristen klar, übersichtlich und ohne Überlappungen gestalten

Bonus: Stärken fördern

- Hyperfokus als Ressource erkennen und nutzen
- Austausch fördern: Buddy-Interviews, kollegiales Coaching, Coworking, Gruppenarbeit

Wie umgehen mit dem eigenen ADHS im Studium?

Coworking organisieren: “Body doubling”

Reizüberflutung vermindern: Noise-Cancelling-Kopfhörer, Ohrstöpsel, etc.

Nachteilsausgleiche in Anspruch nehmen

- Muss zu Beginn des Semesters organisiert werden...
- Dozierende direkt ansprechen
- Benötigt ärztliches Attest
- Übliche Absprachen: z.B. Fristverlängerungen, Längere Bearbeitungszeiten in Prüfungen, u.v.m.

Professionelle Hilfe suchen und annehmen:

- Dranbleiben bei “medical gaslighting”.
- “Hilfe zur Hilfe”
- *siehe nächste Folie*

Hilfe für (Verdachts-)Betroffene

1. **WHO ADHS-Selbsttest**
2. **Diagnostik!**
3. **Therapie-Anlaufpunkte:**
 - a. Medikation besprechen
 - b. Psychotherapie: Verhaltenstherapie(!)
 - c. Ergänzungen: Ergotherapie, Soziotherapie, Coaching, Selbsthilfegruppen

Angebote des Studierendenwerks:

- Psychologische Einzelberatung und Gruppenangebote
- ADHS Meet-up
- Anti-Prokrastinations-Events, etc.

Was tun wenn's brennt?

- Berliner Krisendienst: [berliner-krisendienst.de](https://www.berliner-krisendienst.de)



Vielen Dank!

→ *Q&A/Diskussion*



Hilfreiche Angebote und Links:

Was: ADHS Meetup – Leichter leben mit ADHS

Wer: organisiert vom StudierendenWERK Berlin

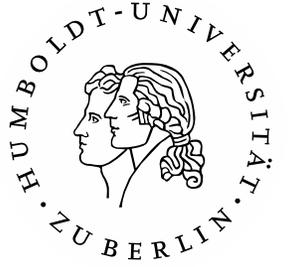
Wann: immer am ersten Donnerstag im Monat, jeweils 14:30–16:00

Wo: Gruppenraum der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des StudierendenWERKs Verwaltungsgebäude, EG, Raum 0.06, Hardenbergstrasse 34, 10623 Berlin

Anmeldung: nicht erforderlich

weitere Informationen finden Sie auf der Veranstaltungsseite vom StudierendenWERK Berlin

Link: <https://www.stw.berlin/veranstaltungskalender/adhs-meetup-0724.html>



Hilfreiche Angebote und Links:

Was: Mit ADHS erfolgreich studieren

Wer: organisiert vom StudierendenWERK Berlin

Wann: 11.08. & 12.08.2025

Weitere Termine: 06.10. & 07.10; 24.11. & 25.11.

Wo: stW Berlin, Konferenzraum 2, Hardenbergstrasse 34, 10623 Berlin

Anmeldung: 3 Wochen vor Beginn, direkt auf der Webseite vom StudierendenWERK Berlin
(<https://www.stw.berlin/veranstaltungskalender/mit-adhs-erfolgreich-studieren-de.html>)



Hilfreiche Angebote und Links:

Was: Neurodivergentes Peer-Empowerment. Sichtbarkeit, Sicherheit und kreative Supportstrukturen. Sprache: Englisch

Wer: organisiert vom StudierendenWERK Berlin

Wann: 28.07.2025 von 10:00-12:30 Uhr

Wo: stW Berlin, Konferenzraum 1, Hardenbergstrasse 34, 10623 Berlin

Anmeldung: 3 Wochen vor Beginn, direkt auf der Webseite vom StudierendenWERK Berlin oder unter <https://eveeno.com/245153609>



Hilfreiche Angebote und Links:

Selbsthilfe für Menschen mit ADHS: ADHS Deutschland e.V.

www.adhs-deutschland.de

Unterseite: Studium mit ADHS und Autismus <https://www.adhs-deutschland.de/adhs-schule-studium-und-ausbildung/studium-mit-adhs-und-autismus>

Infos für Menschen mit ADHS:

<https://www.adhs.info/>



Hilfreiche Angebote und Links:

Hinweise zur Diagnose bei ADHS (letzte zwei Links funktionieren nicht mehr)

<https://www.hu-berlin.de/de/studium/barrierefrei/studium/hinweise-adhs-diagnose.pdf>

Studieren mit ADHS:

https://www.khsb-berlin.de/de/system/files/broschure_hanna_wantig.pdf

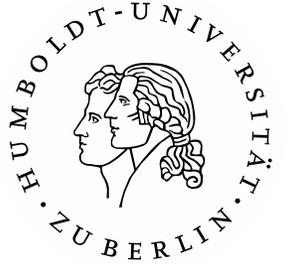
ADHS & Beruf

Gemeinsam ADHS Begegnen

<https://gemeinsam-adhs-begegnen.de/leben-mit-adhs/erwachsene/beruf/>

ADHS am Arbeitsplatz

<https://www.shiftbase.com/de/lexikon/adhs-am-arbeitsplatz>



Danke und Kontakt

- Danke für Ihr Interesse und dass Sie so aktiv teilgenommen haben!
- Wenn Sie noch Fragen haben:
 - barrierefrei.studieren@hu-berlin.de (beste Möglichkeit)
 - 2093-70342 (hausinterne Telefonnummer)