

# Unterstützungsangebote für Studierende mit ADHS

Da ich freundlicherweise auf der Seite von ADHS Deutschland e.V. meine Masterarbeit bewerben durfte, wurde ich gebeten einen kurzen Artikel für die Vereinszeitschrift zu schreiben. Nach rekordverdächtiger Prokrastination meinerseits ist es mir gelungen, diesen Artikel zu verfassen. Darin werde ich meine Masterarbeit über die Bedürfnisse von Studierenden mit ADHS vorstellen.

Mein Interesse an dem Thema ist durch meine eigene Biographie begründet. Nachdem es ein Jahr lang in meinem Psychologiestudium an der Universität Bremen halbwegs okay lief, stürzte ich in ein Loch und konnte zwei Semester lang keine Prüfungen ablegen. In dieser Zeit besuchte ich für ein paar Monate eine „Arbeitsstrukturierungsgruppe“ der Universität Bremen. Diese Gruppen sollen Studierenden dabei helfen, wieder in den universitären Alltag zu finden. Während die Gruppe für die anderen Teilnehmenden sehr gut funktionierte, scheiterte ich an einfachen Aufgaben, wie morgens in der Bibliothek zu erscheinen. Rückblickend lag dies vermutlich daran, dass ich nicht von meinem ADHS wusste und deshalb die Erwartungen an mich selbst nicht angepasst hatte. Außerdem verglich ich mich mit den anderen Teilnehmenden. Der Besuch der Gruppe wirkte sich daher sehr negativ auf mich aus und ich nahm nach ein paar Monaten nicht mehr teil, da es mir noch schlechter ging. Deshalb begab ich mich in psychologische Behandlung, wodurch ich auch meine ADHS-Diagnose mit Mitte zwanzig erhielt.

Nach dem Abschluss der Behandlung probierte ich mithilfe einer „Arbeitsstrukturierungsgruppe für Studierende mit ADHS“ wieder in das Studium einzusteigen. Sie basierte auf dem Konzept der Arbeitsstrukturierungsgruppen und wird auch von der psychologischen Beratungsstelle angeboten. Allerdings ist sie auf die Bedürfnisse von Studierenden mit ADHS abgestimmt. So gab es am Ende jeder Sitzung die Möglichkeit, vertiefend auf ein aktuelles oder allgemeines ADHS-Problem einzugehen oder etwas über ADHS und den Umgang damit zu lernen. Am wichtigsten war für mich jedoch, dass alle anderen Teilnehmenden auch ADHS hatten. Sie verstanden meine Probleme und ich war nicht die einzige Person, die an scheinbar „einfachen“ Problemen wie dem Einwerfen von wichtigen Briefen scheiterte. Auch konnte ich mich mit den Problemen der anderen Teilnehmenden identifizieren und merkte schnell, dass ihr Alltag im Studium dem meinen doch

sehr viel ähnlicher war, als ich es bisher gewohnt war. Anstelle von Nachfragen, weshalb diese „einfache“ Aufgabe so schwer für mich war, hatten sie gute Ratschläge oder zumindest Verständnis. So halfen sie mir dabei, realistischere Erwartungen an mich zu entwickeln und konnten mir mit ihren Erfahrungen beim Erreichen meiner Ziele helfen. Mithilfe der Gruppe fand ich wieder in das Studium und schloss tatsächlich meinen Bachelor ab.

Da ich noch einen Master machen wollte, suchte ich nach geeigneten Universitäten in Deutschland. Der Support der Gruppe war mir wichtig, also war eines meiner Auswahlkriterien eine ähnliche ADHS-Gruppe für Studierende. Dabei musste ich feststellen, dass es kaum spezielle Unterstützungsangebote für Studierende mit ADHS gab und gar keine, die für mich einen Ersatz der Bremer Gruppe darstellten. Die Zusage für den Masterstudienplatz an der Universität Bremen löste zwar das Problem für mich, jedoch beschäftigte es mich, weshalb es keine vergleichbaren Angebote an anderen Universitäten gab. Dass dort der Bedarf nach speziellen Unterstützungsangeboten für Studierende mit ADHS geringer wäre als an der Universität Bremen, erschien mir angesichts einer immer sehr vollen Warteliste für Plätze in der Gruppe sehr abwegig. Logischer erschien mir die Annahme, dass dieser Bedarf entweder den psychologischen Beratungsstellen nicht bekannt war oder sie den Bedarf durch ihr reguläres und allgemeines Angebot als ausreichend befriedigt betrachteten. Diese Annahmen widersprachen meinen persönlichen Erfahrungen der letzten Jahre und in den drei Vorlesungs-Semestern meines Masters reifte die Idee in mir, zur Klärung dieser Wissenslücke beizutragen.

Sollten sich meine Vermutungen bestätigen, könnte dies anderen Studierenden mit ADHS an anderen Universitäten dabei helfen, spezielle Unterstützungsangebote einzufordern. Es gäbe ein gutes Argument, dass ein Bedarf existiert und dieser nicht durch allgemeine Unterstützungsangebote gedeckt ist. Wenn ich mich irrte, hätte die psychologische Beratungsstelle der Universität Bremen ein besonderes Angebot für Studierende mit ADHS, für das es nur Bedarf in Bremen und an keiner anderen Universität gibt. Letztendlich führte dies zu der zentralen Fragestellung meiner Masterarbeit: *„Haben Studierende mit ADHS ein Bedürfnis nach speziellen ADHS-Unterstützungsangeboten und wird dieses Bedürfnis aktuell befriedigt?“*