Studierende mit AD(H)S-Symptomatik beim wissenschaftlichen Lesen und Schreiben unterstützen

Studierende sind eine heterogene Gruppe mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen – darunter zunehmend AD(H)S-Symptomatik. Betroffenen fällt insbesondere das Lesen und Schreiben wissenschaftlicher Texte schwer. Diese Handreichung möchte Sie als Lehrende dabei unterstützen, diesen Studierenden eine verlässliche und kompetente Ansprechperson zu sein.

Die Handreichung enthält einleitend eine Beschreibung von AD(H)S und ihren allgemeinen Auswirkungen auf Studierende sowie einen Überblick über institutionelle Unterstützungsmöglichkeiten an der Goethe-Universität. Darauf folgen ausführliche Hinweise zu Auswirkungen von AD(H)S auf das wissenschaftliche Lesen und Schreiben und praktische Tipps zur Unterstützung betroffener Studierender in der Lehre. Da nicht alle Betroffenen über eine entsprechende Diagnose verfügen, sprechen wir in dieser Handreichung meist von AD(H)S-*Symptomatik*.

Die Handreichung ist aus der Kooperation des Schreibzentrums (SZ), der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) und der Zentralen Studienberatung (ZSB) der Goethe-Universität Frankfurt entstanden.

Was ist AD(H)S?

AD(H)S ist die Abkürzung für „Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Störung“. Diese ist durch die drei Kernsymptome Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität und Impulsivität gekennzeichnet. AD(H)S ist keine Entweder-oder-Kategorie wie z.B. ein Coronatest, der positiv oder negativ ausfällt, sondern ein komplexes Symptomcluster mit individuellen Ausprägungen auf den unterschiedlichen Kernsymptomen (Barkley & Benton, 2024). Bei AD(H)S-Betroffenen liegen die Symptome seit der Kindheit vor, bleiben ein Leben lang bestehen und beeinträchtigen die Betroffenen in fast allen Lebensbereichen. Auch wenn die Symptome meist über die Lebensspanne erhalten bleiben, können sich die empfundenen Beeinträchtigungen sowie die Erscheinungsformen zwischen unterschiedlichen Betroffenen teils stark unterscheiden. So wirken einige Betroffene vor allem verträumt oder unaufmerksam (Fokus Aufmerksamkeitsprobleme), andere fallen dagegen vermehrt durch verstärkte körperliche Unruhe oder impulsives Reinreden auf (Fokus Hyperaktivität/Impulsivität), während wieder andere alle drei Kernsymptome in ähnlich starker Ausprägung zeigen.

Die Ursachen einer AD(H)S sind zu einem hohen Anteil genetisch, zum anderen durch Umweltfaktoren zu erklären. So liegen bei einer AD(H)S sowohl funktionelle als auch strukturelle Auffälligkeiten in verschiedenen Hirnregionen und Hirnnetzwerken vor. Diese sind für die Emotionsregulation, den Belohnungsaufschub und die sogenannten Exekutivfunktionen essenziell. All diese Funktionen sind bei einer AD(H)S in unterschiedlicher Ausprägung beeinträchtigt. Die Exekutivfunktionen sind u.a. relevant für die Impulshemmung und Handlungssteuerung, Planen, Organisieren und Problemlösen, die Aufmerksamkeitssteuerung, das Arbeits- und Kurzzeitgedächtnis sowie die Zeitwahr-

Dieses Arbeitsblatt des Schreibzentrums der Goethe-Universität Frankfurt a.M. ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de.

nehmung. Kurz: Die Exekutivfunktionen sind unsere „Erwachsensein“-Funktionen, d.h. sie sind essenziell für die Bewältigung von Anforderungen, die an uns als Erwachsene gestellt werden, und helfen uns beim Erreichen von langfristigen Zielen (z.B. ein Studium abschließen), dem Abschätzen von Konsequenzen, der Selbstregulation (z.B. Umgang mit Frustration und Motivationstiefs) und der Bewältigung komplexer Aufgaben (z.B. dem Anfertigen einer Hausarbeit).
In Anbetracht der durch die AD(H)S verursachten Beeinträchtigungen stellen Umbrüche und Übergangsphasen für Betroffene eine besonders große Herausforderung dar. Ein Beispiel ist der Studienbeginn, bei dem grundlegende Veränderungen und der Verlust von äußeren strukturgebenden Bedingungen zusammenkommen mit steigenden Anforderungen an die Selbstorganisation. Dabei leiden Betroffene ausdrücklich nicht an einem Defizit intellektueller Fähigkeiten, sondern haben lediglich Probleme mit den beschriebenen Struktur-, Regulations- und Organisationsfertigkeiten.
Des Weiteren bringen Betroffene häufig eine Menge positiver Eigenschaft mit, wie z.B. eine große Begeisterungsfähigkeit, kreative Problemlösungsstrategien und ungewöhnliche Denkweisen, die insbesondere im wissenschaftlichen Arbeiten eine Bereicherung darstellen und mit der richtigen Unterstützung erfolgreiche Studienabschlüsse ermöglichen.

Institutionelle Unterstützung für Studierende mit AD(H)S

Das zentrale Instrument zur Herstellung von chancengerechten Prüfungs- und Studienbedingungen ist der Nachteilsausgleich. Zu den Anspruchsgruppen, die einen Nachteilsausgleich beantragen können, gehören – neben Studierenden mit Kindern oder mit Pflegeaufgaben – Studierende mit einer Behinderung bzw. Beeinträchtigung; dies kann auch eine AD(H)S sein. Informationen über die Antragstellung und notwendige Dokumente sind auf der Seite „Studieren mit besonderen Bedarfen“ der Zentralen Studienberatung (ZSB) zu finden.
Für Studierende mit langfristigen Bedarfen gibt es zudem das Instrument des Individuellen Unterstützungsplans, der eine Art "Fahrplan" für das gesamte Studium ist. Dieser integriert sowohl die individuellen Nachteilsausgleiche als auch darüber hinausgehende Unterstützungsleistungen (z.B. spezifische Absprachen in der Lehre, Zugang zu einem Ruheraum, Bereitstellung eines Parkplatzes in der Tiefgarage etc.). Um Fragen für den Einzelfall zu klären, können Studierende mit den Mitarbeitenden der ZSB ein Termin vereinbaren.

Über die Kenntnis der institutionellen Unterstützungsmöglichkeiten hinaus ist es für betroffene Studierende wichtig, dass Lehrende ihnen mit Verständnis begegnen und angemessen auf ihre Bedürfnisse eingehen.

Was bedeutet AD(H)S-Symptomatik für das wissenschaftliche Lesen und Schreiben?

AD(H)S äußert sich bei jeder betroffenen Person anders. Das wissenschaftliche Schreiben jedoch fällt, weil es eigenständig und über einen längeren Zeitraum erfolgt, den meisten Studierenden mit AD(H)S-Symptomatik schwer. Dies kann sich auf folgende Weise zeigen:

Dieses Arbeitsblatt des Schreibzentrums der Goethe-Universität Frankfurt a.M. ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de.

- Zeitmanagement:
  - Prokrastination: Aufschieben des Beginns eines Projektes (z.B. weil es zu groß erscheint) oder eines Teilschrittes (z.B. vom Lesen ins Schreiben zu kommen);
  - Erstellen unrealistischer Zeitpläne, die aufgrund von Schwierigkeiten bei der Selbst- und Zeitorganisation nicht einhaltbar sind;
  - Schwierigkeiten bei der fristgerechten Fertigstellung von Aufgaben, z.B. aufgrund von Zeitblindheit oder weil es schwerfällt, den Umfang von Tätigkeiten einzuschätzen;
  - Vergessen von Terminen (z.B. von An- und Abmeldefristen);
  - Zuspätkommen (zu vereinbarten Terminen oder zur Lehrveranstaltung).
- Projektmanagement:
  - Schwierigkeiten beim Unterteilen komplexer Aufgaben in kleinere Teilschritte.
- Recherche/Lektüre:
  - erschwertes Leseverständnis durch Konzentrationsschwierigkeiten;
  - sich verzetteln in der Recherche/Lektüre, weil keine Prioritäten gesetzt werden, sondern immer neue Themen oder Teilaspekte interessant erscheinen;
  - Schwierigkeiten beim Ordnen oder Filtern von Informationen und Rechercheergebnissen.
- Textstruktur:
  - unübersichtliche Gesamtstruktur und nicht zum Inhalt passende Überschriften;
  - Themensprünge, Fehlen eines roten Fadens.
- Textüberarbeitung:
  - entfällt ggf. aufgrund von Zeitmangel;
  - Fehlen von Überarbeitungsstrategien;
  - Flüchtigkeitsfehler.

Was können Lehrende tun, wenn ihre Studierenden von AD(H)S-Symptomatik betroffen sind oder sein könnten? Nachfolgend finden Sie praktische Tipps für Ihre Kommunikation in der Lehrveranstaltung, für das Gespräch mit betroffenen Studierenden und für die Gestaltung von wissenschaftlichem Lesen und Schreiben. Diese Tipps sind als Anregungen gedacht und können nach eigenem Ermessen je nach individuellen Kapazitäten und strukturellen Gegebenheiten umgesetzt werden.

Praktische Tipps für Ihre Kommunikation in der Lehrveranstaltung

Studierende mit AD(H)S-Symptomen profitieren davon, wenn Sie…

- … zu Beginn des Semesters in Ihrer Lehrveranstaltung (insbesondere in den Anfangssemestern) proaktiv auf Anlaufstellen und Unterstützungsangebote der Universität, darunter auch solche für Studierende mit AD(H)S, aufmerksam machen. Eine Auflistung dazu finden Sie auf Seite 6 dieser Handreichung sowie auf einer PowerPoint-Folie, die hier heruntergeladen und in Lehrveranstaltungen eingesetzt werden kann. Auch besteht die Möglichkeit, Unterstützungsstrukturen, wie z.B. die Zentrale Studienberatung, die Psychotherapeutische

Dieses Arbeitsblatt des Schreibzentrums der Goethe-Universität Frankfurt a.M. ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de.

Beratungsstelle oder das Schreibzentrum in die Orientierungsveranstaltung Ihres Fachbereichs für Studienanfänger*innen einzuladen.

- … explizit dazu ermutigen, mit individuellen Anliegen in Ihre Sprechstunde zu kommen.
- … in Ihrer Lehrveranstaltung eine offene Atmosphäre schaffen, in der es Studierenden leichtfällt, Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen und/oder mit ihren Bedürfnissen auf Sie zuzugehen. Dies kommt auch Ihnen als Lehrperson zugute, da Sie sich auf besondere Schwierigkeiten einzelner Studierender rechtzeitig einstellen und darauf reagieren können.
- … im Lehrkontext sensibel mit den Bedürfnissen (potenziell) betroffener Studierender umgehen und darauf achten, nicht ausgrenzend zu agieren oder zu sprechen.
- … nicht nur zu Beginn des Semesters einen Überblick über die Struktur der gesamten Lehrveranstaltung geben, sondern auch zu Beginn der einzelnen Sitzungen über deren konkreten Ablauf informieren.
- … bei schriftlicher Kommunikation Ihre Texte, Aufgabenstellungen und E-Mails mit der Hauptbotschaft starten, in klarer Sprache (ohne Metaphern und Bildsprache) formulieren und besonders wichtige Informationen highlighten. Auch können Sie die E-Mail-Betreffzeile ggf. mit Hinweisen wie „Dringend“ oder „Wichtig“ einleiten.

Praktische Tipps für Ihr Gespräch mit betroffenen Studierenden

Studierende mit AD(H)S-Symptomen profitieren davon, wenn Sie…

- … das Gespräch offen und wertschätzend führen und sich die Situation erläutern lassen, sobald Sie von einer betroffenen Person auf ihr AD(H)S angesprochen werden.
- … behutsam auf die Möglichkeit aufmerksam machen, einen Nachteilsausgleich zu erlangen. Bitte akzeptieren Sie aber, wenn der*die Studierende diesen ablehnt oder Vorbehalte dagegen hat.
- … sie nach ihren individuellen Bedürfnissen fragen und offen für Vorschläge sind, wie z.B. eine engmaschigere Betreuung mit häufigeren Sprechstundenbesuchen oder der Vereinbarung von Deadlines für Teilaufgaben eines Schreibprojektes, sofern Ihre eigenen Kapazitäten und die Rahmenbedingungen dies erlauben.
- … AD(H)S nicht auf die damit verbundenen Hemmnisse reduzieren, sondern, sofern möglich, gemeinsam mit der betroffenen Person herausarbeiten, von welchen Stärken sie in ihrem Schreibprozess profitieren kann.
- … sie auf die Möglichkeit hinweisen, am Schreibzentrum eine individuelle AD(H)S-Schreibberatung bei Peer-Tutor*innen zu buchen und/oder die offene Schreibgruppe für Studierende mit AD(H)S-Symptomatik zu besuchen. Dort können sie sich mit anderen betroffenen Studierenden austauschen, bewährte Schreibmethoden ausprobieren und sie an ihre Bedürfnisse anpassen. Auch gemeinsam mit anderen zu schreiben statt allein, kann hilfreich sein. Dies ist z.B. im Digitalen Offenen Schreibraum des Schreibzentrums (mit Zugang über einen OLAT-Kurs) möglich. Bitte empfehlen Sie die spezifischen Unterstützungsangebote

Dieses Arbeitsblatt des Schreibzentrums der Goethe-Universität Frankfurt a.M. ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de.

jedoch nicht auf Verdacht, sondern nur, wenn die Person Sie selbst auf ihre AD(H)S-Symptome angesprochen hat.

Praktische Tipps für das wissenschaftliche Lesen und Schreiben in Ihrer Lehrveranstaltung

Studierende mit AD(H)S-Symptomen profitieren davon, wenn Sie…

- … Schreibaufgaben transparent formulieren, damit verbundene Anforderungen verdeutlichen und Bewertungskriterien bekanntgeben. Dabei kann Sie die Handreichung zur Erstellung von Schreibaufgaben des Schreibzentrums unterstützen.
- … Termine, Deadlines und andere Absprachen nicht nur mündlich, sondern auch schriftlich kommunizieren.
- … Texte, Handouts und Unterrichtsfolien im Voraus zur Verfügung stellen, damit sich Ihre Teilnehmenden im eigenen Tempo auf die Inhalte vorbereiten können. Hilfreich ist auch, bei online-Materialien Bescheid zu geben, sobald diese zugänglich sind und wo.
- … bei der Erstellung von Materialien darauf achten, dass Handouts übersichtlich und PowerPoint-Folien nicht überladen sind. Unterstützung bei der Umsetzung digitaler Barrierefreiheit finden Sie bei studiumdigitale.
- … für die Textlektüre Leitfragen, Hinweise auf einen bestimmten Fokus oder methodische Hilfestellung geben.
- … als Prüfungsleistung statt einer großen Hausarbeit in den Semesterferien mehrere übersichtliche Kurztexte mit kürzerer Bearbeitungszeit als Teilleistungsnachweise schon während des Semesters einfordern. Anregungen hierzu gibt Ihnen das Material des Schreibzentrums unter dem Reiter „Textsorten“.
- … Ihren Studierenden vermitteln, dass wissenschaftliches Schreiben ein strukturierter Prozess mit unterschiedlichen Phasen und Tätigkeiten ist, die nicht alle gleichzeitig anfallen. Das Schreibzentrum stellt hierfür unter dem Reiter „Schreibprozesse“ Handouts zu verschiedenen Schreibprozessmodellen zur Verfügung.
- … in Ihren Lehrveranstaltungen Schreibmethoden wie Mindmap, Concept-Map, Cluster oder Freewriting nutzen, die dabei helfen, Gedanken individuell zu strukturieren. Anleitungen zu diesen Methoden finden Sie im Handout des Schreibzentrums „Schreibmethoden zum Einsatz in der Lehre“.
- … in Ihren Lehrveranstaltungen Bewegung im Raum ermöglichen, etwa durch Methoden wie Zirkeltraining bzw. Stationenlernen, Gruppenpuzzle oder Schreibgespräch.

Dieses Arbeitsblatt des Schreibzentrums der Goethe-Universität Frankfurt a.M. ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de.

Unterstützungsangebote für Studierende

Die nachfolgende Liste führt Institutionen und Initiativen innerhalb und außerhalb der Goethe-Universität auf, die Studierenden mit AD(H)S Unterstützung, Austausch oder Vernetzung bieten.

- Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS): Einzelberatungen, Gruppenangebote, Workshops;
- Psychosozialberatung des Studierendenwerks (PSB): Einzelberatungen, Workshops, Vorträge;
- Zentrale Studienberatung (ZSB), Studieren mit besonderen Bedarfen: Einzelberatungen, Beantragung eines Nachteilsausgleichs;
- Schreibzentrum: Offene Schreibgruppe, Schreibberatung, Workshops, Digitaler Offener Schreibraum, Selbstlernmaterialien;
- Schlüsselkompetenzen im Studium: Einzelberatungen, Workshops, Selbstlernmaterialien;
- Autonomes Inklusionsreferat des AStA: Information, Austausch, Vernetzung;
- studentisches Projekt „Exzellente Inklusion?“ (Kontakt über Instagram oder eine WhatsApp-Gruppe): Community, Austausch, Vernetzung, Empowerment, Peer-Counseling;
- Treff „Goethe Spektral“ (Untergruppe von „Exzellente Inklusion?“ in Kooperation mit dem Autonomen Inklusionsreferat des AStA; Kontakt über Instagram oder eine WhatsApp-Gruppe): Austausch- und Vernetzungsraum von und für Neurodivergente Studierende/Studierende mit AD(H)S: Community, Austausch, Vernetzung;
- studentische AD(H)S-Austauschgruppe an der Frankfurt University of Applied Sciences.

Literatur:
Barkley, Russell A./Benton, Christine M.: Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS. Bern 2024. [insbes. Kapitel 6: „ADHS verstehen“ (S. 59 – 75) und Kapitel 24: „Studium und Ausbildung“ (S. 245 – 259)]
D’Amelio, Roberto/Retz, Wolfgang/Philipsen, Alexandra/Rösler, Michael: ADHS im Erwachsenenalter: Strategien und Hilfen für die Alltagsbewältigung. Stuttgart, 2024.
Heine, Simone/Exner, Cornelia: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter. Zeitschrift für Neuropsychologie, 32, 3 (2021), 141–157.

Dieses Arbeitsblatt des Schreibzentrums der Goethe-Universität Frankfurt a.M. ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de.