

Informationsblatt AD(H)S im Erwachsenenalter

Hinweise für Dozierende und Beratende

Studierende mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit haben besondere Bedürfnisse, die nicht immer auf Anhieb erkennbar und interpretierbar sind. Dieses Informationsblatt soll Ihnen Fachwissen für eine offene und verständnisvolle Kommunikation im Umgang mit betroffenen Studierenden bieten und dazu beitragen, die Situation von Lernenden mit Beeinträchtigung zu verstehen und zu verbessern.

Diagnose und Funktionelle Umschreibung

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine nicht nur auf das Kindesalter beschränkte Störung, welche das Leben und Lernen von Erwachsenen in vielerlei Hinsicht individuell sehr unterschiedlich prägt.

Bei ADHS handelt es sich um eine neurobiologische Entwicklungsstörung. Sie äussert sich durch Beeinträchtigungen im Bereich der Aufmerksamkeit, der Impulskontrolle und der Emotionsregulation. Manchmal kommt zusätzlich eine starke körperliche Unruhe (Hyperaktivität) hinzu.

Die hyperkinetische Symptomatik verschwindet zwar häufig mit dem Erwachsenwerden, die Aufmerksamkeitsprobleme können aber anhalten oder auch erstmalig, bei Zunahme der Komplexität der Umgebung und der Anforderungen, zur Belastung werden. Komorbiditäten mit anderen psychischen Erkrankungen sind nicht selten.

Die Auswirkungen der Beeinträchtigung zeigen sich zum Beispiel bei der Aufmerksamkeit und der Ausdauer im Bereich des Lernens, bei der Organisation von Aufgaben sowie beim Zeitmanagement. Das Resultat der eingeschränkten Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit sind Lerndefizite trotz guter Intelligenz.

Die Störung (klassifiziert unter ICD-10: F90.0) hat weitgehend genetische Ursachen. Je nach Person kann sie jedoch sehr unterschiedliche Folgen haben, da der individuelle Verlauf auch von Umweltfaktoren beeinflusst wird. Eine brauchbare und gültige ADHS-Diagnose kann nur von Fachärzten oder Psychologen mit ausreichenden Spezialkenntnissen erstellt werden.

Auswirkungen im Studenumfeld und auf studienrelevante Aktivitäten

- Studierende mit AD(H)S haben häufig ein erhöhtes Bedürfnis nach Strukturierung. Sie begrüssen es, wenn Lehrmaterialien und Prüfungsunterlagen durch Gliederungen, Hervorhebungen und Zusammenfassungen gut strukturiert sind und Prioritäten klar gesetzt werden.
- Studierende mit AD(H)S können Mühe haben, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren. Beim Lernen werden vor allem Inhalte gut memoriert, welche interessant sind und visuell, auditiv oder emotional ansprechen. Versuchen Sie didaktische Vielfalt zu nutzen und darauf zu achten, bei Ihren Präsentationen, wenn immer möglich

zwei Sinne anzusprechen (z.B. akustisch und mit visuellen Medien). Dies kann die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum verbessern.

- Betroffene Studierende können leicht durch Geräusche und andere Reize abgelenkt werden. Darum kann es Sinn machen, wenn Studierende mit AD(H)S einen ruhigen Randplatz oder einen Sitzplatz ganz vorne im Prüfungsraum oder im Hörsaal belegen können.
- Versuchen Sie, eine gewisse Kulanz walten zu lassen, wenn ein Gesprächstermin oder eine Deadline vergessen ging, und führen Sie es nicht auf mangelndes Interesse zurück. Erwähnen Sie Deadlines nach Möglichkeit mehrfach, sowohl in schriftlicher als auch in mündlicher Form.
- Versuchen Sie nach Möglichkeit, bei Handlungsanweisungen Blickkontakt mit den Studierenden herzustellen und, falls nötig, Handlungsanweisungen zu wiederholen.
- Viele Studierende begrüßen es, die Lehrveranstaltungsunterlagen im Vorfeld zu erhalten. So können eigene individuell erlernte Arbeitstechniken angewendet werden und beispielsweise die Unterlagen im Vorfeld bearbeitet werden, um der Lehrveranstaltung besser folgen zu können.
- Studierende mit AD(H)S können sich leicht in Aufgabenstellungen verzetteln und leiden unter Lernblockaden. Es kann sein, dass sie bei einer schriftlichen Arbeit Unterstützung bei der Priorisierung bzw. Einschränkung eines Themas brauchen. Regelmässige Termine können helfen, am Ball zu bleiben und unterstützen ein erfolgreiches Zeitmanagement und somit ein erfolgreiches Studieren.
- Bei mündlichen Prüfungen soll darauf geachtet werden, dass die Fragestellungen präzise und zielorientiert formuliert sind. Studierende mit AD(H)S begrüßen es, wenn Aufgaben klar strukturiert sind.
- Bei der Vorbereitung auf Prüfungen kann es Studierenden mit AD(H)S schwerfallen, sich zielorientiert den Prüfungsstoff anzueignen. Aufschieben und Verzögern können ebenfalls typische Merkmale dieser Beeinträchtigung sein. Verweisen Sie Studierende an das Beratungs- und Coachingzentrum der Studentischen Dienste, damit sich diese mit einem individuellen Lern-Coaching oder einem Gruppenangebot (Workshop Lernplanung) besser auf die Prüfungen vorbereiten können: <https://ethz.ch/studierende/de/beratung/beratung-coaching.html>

Auswirkungen auf Leistungskontrollen

Studierende, die von einem AD(H)S betroffen sind, haben die Möglichkeit, ein Gesuch auf Nachteilsausgleich im Falle von **Leistungskontrollen** einzureichen (Informationen unter www.ethz.ch/behinderung).

Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeitenden des Beratungs- und Coachingzentrums der Studentischen Dienste gerne zur Verfügung. [Kontaktpersonen – Studierendenportal | ETH Zürich](#)