

STUDIIEREN MIT ADHS

Ein Tag im Leben von Katja Klemmbaustein

von Hanna Wäntig

AUFSTEHEN



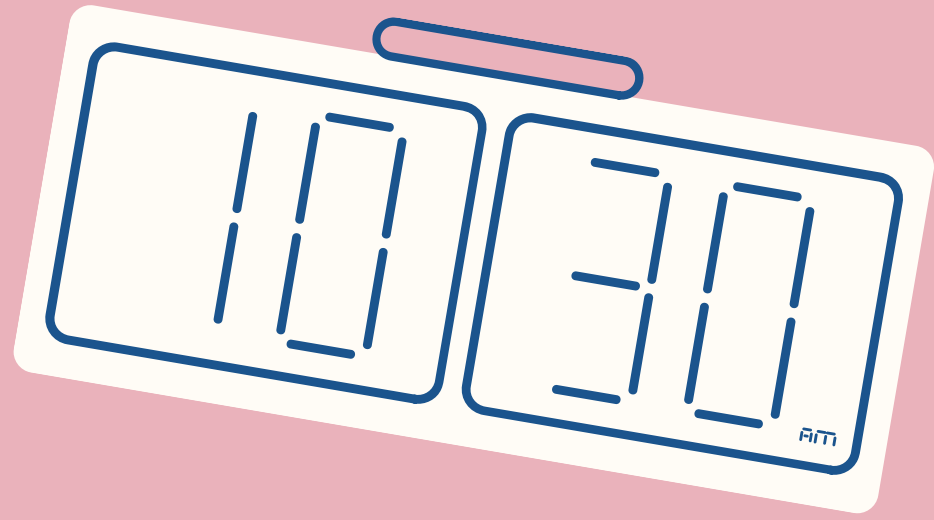
Um zu verhindern, dass ich einfach die Schlummertaste drücke und weiterschlafe, habe ich den Wecker weit genug vom Bett entfernt aufgestellt, sodass ich aufstehen und hinlaufen muss, um ihn auszuschalten. Da ich Musik mag und sie mir hilft, wach zu werden, habe ich meinen Handywecker so eingestellt, dass die Musik automatisch angeht.



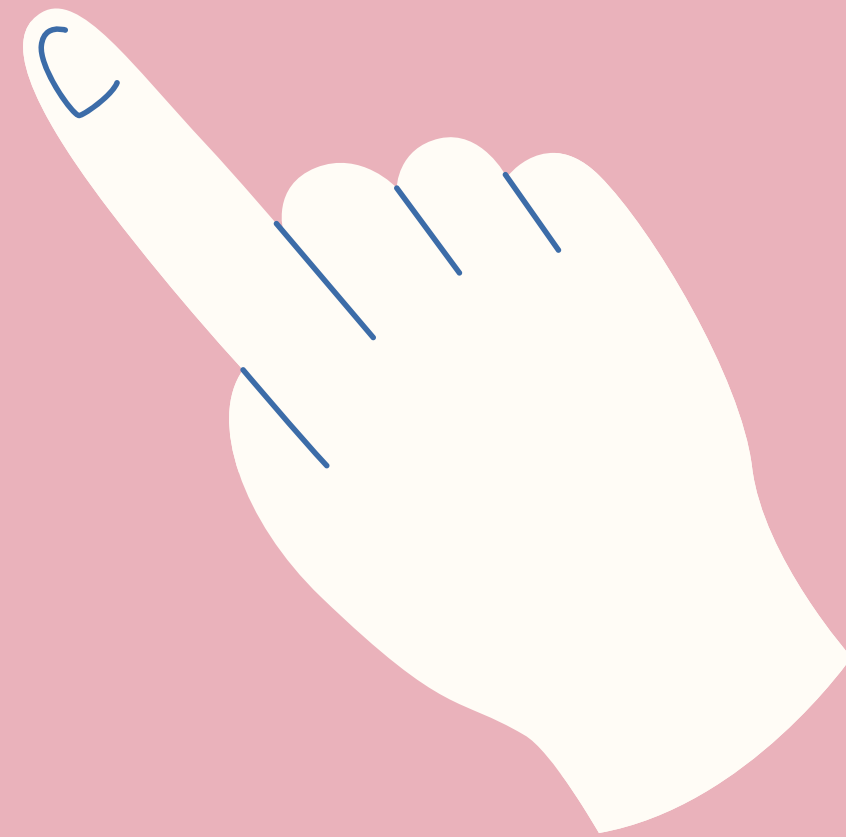
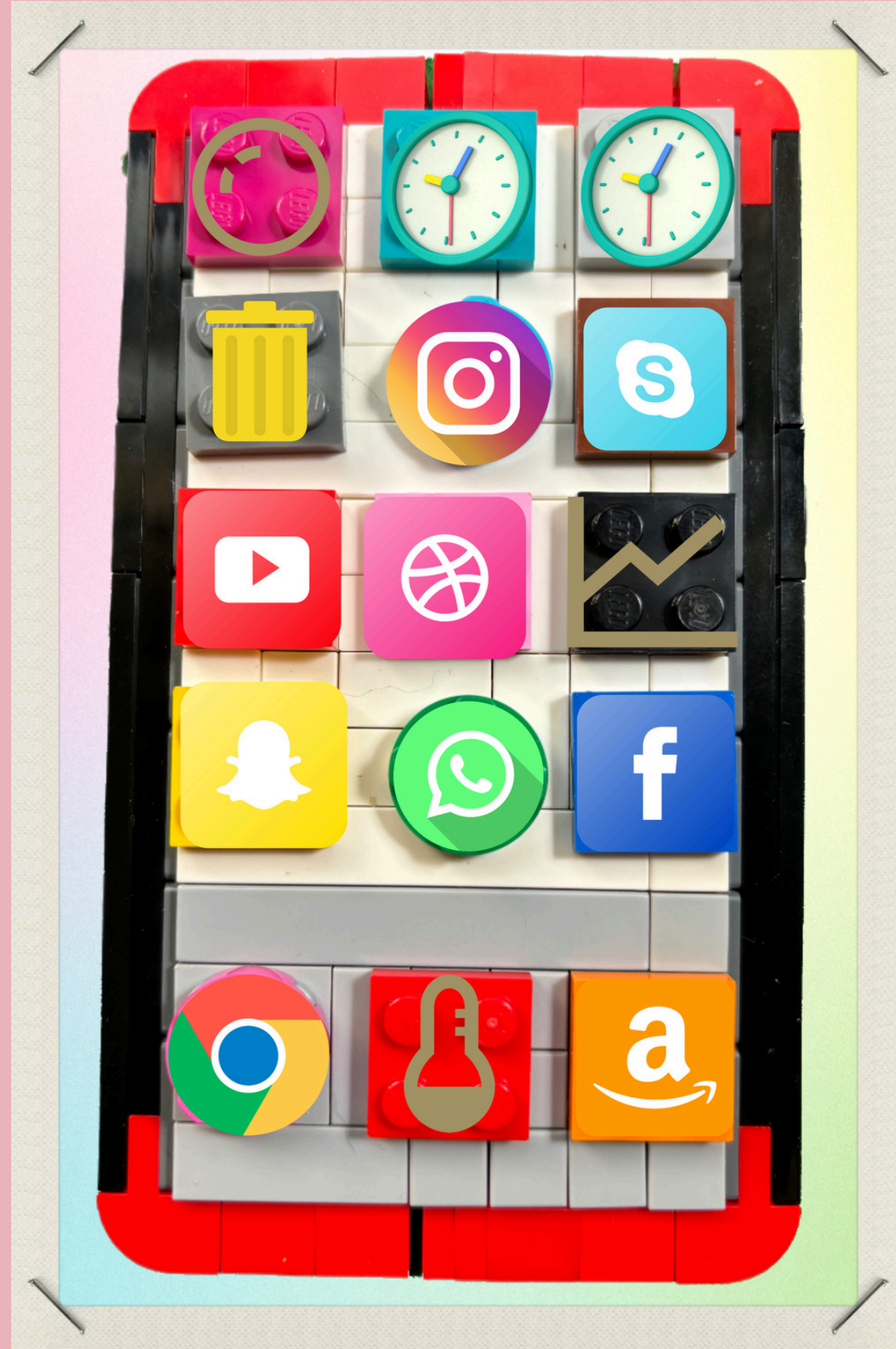
VORBEREITUNG

In meinem Zimmer habe ich eine große Tafel angebracht, auf der ich meine täglichen Routinen, Einkaufslisten und Ziele frei notieren kann – ganz ohne starre Zeitangaben oder vorgegebene Formate. Das hilft mir, organisiert zu bleiben und nichts Wichtiges zu vergessen. Zusätzlich führe ich eine Checkliste mit Dingen, die ich immer dabei haben muss, wenn ich das Haus verlasse. Diese Methode unterstützt mich dabei, mich auf den Tag vorzubereiten und sicherzustellen, dass ich alles Nötige dabei habe.



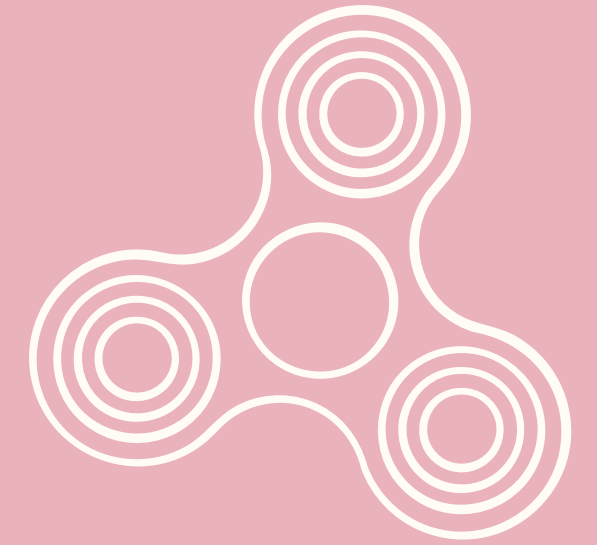


Um sicherzustellen, dass ich pünktlich bin, habe ich zwei Alarme eingestellt: einen für wenn ich anfangen muss, mich fertig zu machen und einen für die Abfahrt zur Uni. Diese kleinen Helfer sorgen dafür, dass ich meinen Tag entspannt beginnen kann!





IN DER UNI



Ich sitze immer in der ersten Reihe. Der Grund? Hier kann ich die Dozierenden besser hören und sehen, was meine Aufmerksamkeit erhöht. Der kleine Notizblock neben mir dient als "Parkplatz" für ablenkende Gedanken, die während der Vorlesung oder dem Seminar aufkommen. Das Aufschreiben dieser Gedanken ermöglicht es mir, mich wieder voll auf den Stoff zu konzentrieren. Manchmal nutze ich den Notizblock auch, um kleine Kritzeleien oder Zeichnungen zu machen. Das hilft mir, gedankliche Ablenkungen zu verarbeiten und wieder voll bei der Sache zu sein. Außerdem habe ich ein Fidget-Spielzeug dabei, das mir hilft, meine Hände zu beschäftigen und meinen Fokus zu bewahren.



An der KHSB gibt es spezielle Unterstützungen für Studierende wie mich. Die Beauftragte für die Belange von Studierenden mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, hat mir viel über den Nachteilsausgleich erklärt und wie ich ihn beantragen kann. Sie hat mir auch geraten, eine Studienassistentin und spezielle Hilfsmittel wie Noise-Canceling-Kopfhörer für Prüfungen zu beantragen. Ihre offene Sprechstunde findet jeden 2. Donnerstag im Monat statt – eine tolle Möglichkeit für individuelle Beratung!



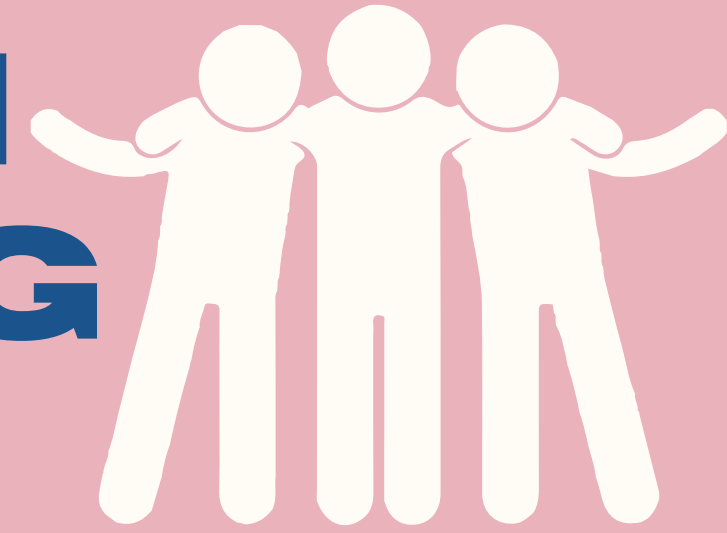


Ich habe auch an einem Workshop des Studierendenwerks teilgenommen, der speziell für uns Studierende mit ADHS konzipiert wurde. Es ist toll, dass es solche Ressourcen gibt, und dass ich sie kostenlos nutzen kann. Am Nachmittag hatte ich dann ein Coaching-Gespräch an der KHSB. Diese individuelle Unterstützung hilft mir sehr dabei, meinen Studienalltag besser zu bewältigen.



Ich nutze verschiedene Techniken, um meine Lern- und Studienzzeit effektiv zu gestalten. Zwischen den Lerneinheiten gönne ich mir positive Pausenaktivitäten, die meine Produktivität steigern. Bevor ich mit dem Lernen beginne, überlege ich mir, welche Pausenmöglichkeiten ich habe, und halte die nötigen Gegenstände bereit. Zusätzlich helfen mir motivierende Sprüche und Bilder, mich zu konzentrieren und mein Ziel im Blick zu behalten.

SOZIALE INTERAKTIONEN UND FREIZEITGESTALTUNG



Regelmäßige Treffen mit Freunden helfen mir, sozial eingebunden zu bleiben und den Stress des Studiums zu mindern. Während der Treffen muss ich mir keine Sorgen um meine anderen Verpflichtungen machen, denn ich stelle einen Timer ein, der mich daran erinnert, wenn es Zeit ist, weiterzumachen.





Besprechungen mit meinem Therapeuten bereiten mich auf soziale Situationen vor und stärken mein Selbstbewusstsein.

ABEND



Ich stelle mir einen Alarm ein, der mich daran erinnert, die Dinge vorzubereiten, die ich für morgen brauche. Außerdem setze ich einen Alarm, der mich darauf hinweist, wann ich mit meiner abendlichen Routine beginnen sollte. So kann ich sicherstellen, dass ich alles Nötige vorbereite und rechtzeitig ins Bett gehe.

EMPOWERMENT

Mit jedem Tag des Studiums lerne ich mehr über mich und wie ich mein ADHS nutzen kann. Es geht nicht darum, mich anzupassen, sondern herauszufinden, wie ich meine Stärken am besten einsetze. Meine Entscheidungen sind vielleicht für Außenstehende manchmal nicht nachzuvollziehen, aber sie funktionieren für mich und das ist, was zählt.

