

Programm zum Workshop zu „How to survive uni with AD(H)D“

Zeitlicher Ablauf:

18:00	Treffpunkt Referent*innen und MindfulL Team im Raum um sich einzurichten
18:15	Start Workshop mit Begrüssung und Vorstellen der Referent*innen Überblick über Programm
18:30	Start Teil 1
18:45/50	Start Teil 2
19:15/20	Pause 10-15'
19:30	Gruppentausch
20:00	Ende Workshop und Verabschiedung

Teil 1: Was ist AD(H)S und wie sind Erwachsene im Studium davon betroffen?

Kurzer Theorieinput/Vortrag

Frau Davatz gibt einen kurzen Überblick über ADHS bei Erwachsenen und wie sich welche Symptome im Studium bemerkbar machen können.

Beni gibt einen Einblick darüber welche Anfragen betreffend ADHS (wer stellt wie viele Anfragen mit welchem Inhalt) die Fachstelle Studium und Behinderung erhält und welche Rolle das Thema für die Fachstelle spielt.

Interaktiver Teil

Frage an die Teilnehmenden:

- Gibt es Fragen zum Theorieinput/Vortrag?
 - Welche Erfahrungen/Beobachtungen/Gedanken haben die Teilnehmenden zum Thema ADHS im Studium und was ist die Motivation für den Besuch des Workshops?
- > Inputs werden gesammelt und falls möglich in Workshop eingebaut

Teil 2: How to survive uni with ADHD?

Die Teilnehmenden werden nun in zwei Gruppen aufgeteilt und können in den Kleingruppen spezifische Fragen stellen. Dabei wird eine Gruppe von Frau Davatz und eine von Beni betreut. Nach der Pause wechseln die Referent*innen die Gruppen.

Vorbereitete Frageliste:

- Wie kann ich meinen Vorgesetzten (Profs, etc.) AD(H)S erklären und falls möglich Hilfestellungen einfordern?
- Wie kann ich meinen Angehörigen die Schwierigkeiten von AD(H)S erklären?
- Was sind konstruktive Entgegnungen auf falsche Aussagen zu AD(H)S? (z.B. „du musst dich einfach mehr anstrengen“, „das wächst sich aus“, „Ritalin ist nur zum dopen da“, „ADHS ist eine Modediagnose“, „ADHS macht sich nur in der Schule beim Stillsitzen bemerkbar“, etc.)
- An wen kann ich mich wenden wenn ich denke, dass ich ADHS habe und mich abklären lassen möchte?

- An wen kann ich mich wenden, wenn ich eine Diagnose erhalten habe und einen Nachteilsausgleich abklären möchte?
- Welche Hilfestellungen beinhaltet ein Nachteilsausgleich?
- Welche Hilfestellungen kann mir die UZH ausserhalb eines Nachteilsausgleichs bieten?

- Ist es hilfreich bei AD(H)S-bezogenen Schwierigkeiten im Studium den Vorgesetzten (Profs, Seminarleiter:innen, etc.) davon zu berichten und habe ich ein Recht darauf Hilfestellungen einzufordern?