



**Testen Sie sich selbst!**

## Kontakt:

Dipl.-Psych. Melanie Koch  
Dipl.-Psych. Michael Standke

**Telefon:** 0221 / 470 – 4724

**e-mail:** [michael.standke@uni-koeln.de](mailto:michael.standke@uni-koeln.de)

**Homepage:** [www.adhs-projekt.uni-koeln.de](http://www.adhs-projekt.uni-koeln.de)

## Träger sind:

- der Studierendenförderungsfonds der Universität zu Köln
  - das Kölner Studentenwerk
- die Lehrstühle Prof. Dr. Lauth und Prof. Dr. Minsel.

Screening-Test mit Selbstbeurteilungsskala für Erwachsene					
Markieren Sie das Kästchen, das am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten 6 Monaten gefühlt haben und sich verhalten haben.	Niemals	Selten	Manchmal	Oft	Sehr oft
1. Wie oft haben Sie Probleme, die letzten Feinheiten einer Arbeit zum Abschluss zu bringen, nachdem Sie die wesentlichen Punkte erledigt haben?					
2. Wie oft fällt es Ihnen schwer, Dinge in die Reihe zu bekommen, wenn Sie an einer Aufgabe arbeiten, bei der Organisation gefragt ist?					
3. Wie oft haben Sie Probleme, sich an Termine oder Verabredungen zu erinnern?					
4. Wie oft vermeiden Sie oder verzögern Sie, die Aufgabe zu beginnen, wenn Sie vor einer Aufgabe stehen bei der sehr viel Denkvermögen gefragt ist?					
5. Wie oft sind Ihre Hände bzw. Füße bei langem Sitzen in Bewegung?					
6. Wie oft fühlen Sie sich übermäßig aktiv und verspüren den Drang Dinge zu tun, als ob Sie von einem Motor angetrieben werden?					

Wenn Sie *vier oder mehr* Kreuzchen im grauen Bereich haben, gehören Sie voraussichtlich zu den Personen, die von dem *Training profitieren* können. Bitte rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Mail, wenn Sie an dem Programm teilnehmen möchten oder nähere Informationen dazu benötigen. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



## Was ist ADHS?

### Unaufmerksamkeit:

- schlechtes Zeitmanagement
- Schwierigkeiten, Aufgaben zu beginnen und zu Ende zu führen, auf andere Aufgaben umzuschwenken, sich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren
- Prokrastination
- Vermeidung von Aufgaben, die Konzentration und erhöhte Aufmerksamkeit erfordern
- Adaptives Verhalten (delegieren, Spezialisierung im Nischenberuf usw.)

### Hyperaktivität:

- adaptives Verhalten (pausenloses Arbeiten, viele Aktivitäten in Beruf und Freizeit)
- Belastung des Familienlebens durch permanente Unrast
- Vermeidung vermeintlich langweiliger und bewegungsarmer Arbeiten und Situationen
- Symptome äußern sich eher auf Gefühls- als Verhaltensebene (innere Unruhe)

### Impulsivität:

- geringe Frustrationstoleranz (Kündigungen, Beziehungen beenden, Beherrschung verlieren)
- übereilte Entscheidungen treffen
- andere und Tätigkeiten unterbrechen

## Das Angebot des ADHS-Projekts der Universität zu Köln

- Eingangsdiagnostik
- Individuelle Auswertungsgespräche
- Betreuung in Gruppen von 6-8 Studierenden
- Betreuung in Einzelkontakten und Gruppen
- Regelmäßige Treffen der Betroffenen nach Abschluss des Trainings

## Für wen ist das Angebot geeignet?

- Sind Sie *multitaskingfähig*, aber *vergessen häufig die Zeit*?
- Sind Sie *Schnelllerner*, zeigen aber *Aufschiebeverhalten*?
- Sind Sie *vielseitig interessiert*, haben aber *kein methodisches Arbeiten gelernt*?
- Haben Sie *Interesse an Sozialkontakten*, leiden dort aber schnell am *Überdruß*?

## Ziele

- Bewältigung von Alltagsproblemen (z.B. Alltagsstrukturierung)
- Selbststeuerung und Selbstorganisation (z.B. Tagesplanung)
- Lösung von Studienproblemen (z.B. Einhaltung von Abgabeterminen bei Hausarbeiten, Ablenkbarkeit bei Vorlesungen etc.)
- Kommunikationsfähigkeit

## Gruppenprogramm

Trainingseinheit 1: Bestandsaufnahme

Trainingseinheit 2: Anfangen und Umsetzen

Trainingseinheit 3: Gedächtnis, Konzentration und Co.

Trainingseinheit 4: Prioritäten setzen und einteilen

Trainingseinheit 5: Verstehen und verstanden werden

Trainingseinheit 6: Fresh-Up

