

ADHS UND STUDIEREN



UND WARUM
WIR DARÜBER
SPRECHEN
SOLLTEN



Ein besonderer Dank gilt:
Merle
Sjoukje
Mariska

"However, in order for you to enjoy your freedom as a right, there needs to be an institutional structure in place for you to utilize should an arm of government (or some other agent) seek to infringe your right"
(Goodhart, 2022 p.21)

Minor Human rights interdisciplinary
PROJECT HUMAN RIGHTS IN PRACTICE
Hanze University Groningen, 2023
Nienke Brouwer
Ella Evers

In Zusammenarbeit mit:
ADHS Deutschland e.V.
&
Impuls&Woortblind

INHALTSVERZEICHNIS

- 1 WARUM WIR REDEN MÜSSEN
- 2 SYMPTOME VON ADHS
- 3 EINE FRAU MIT ADHS ERZÄHLT IHRE GESCHICHTE 1
- 4 WIE SICH STUDIEREN MIT ADHS ANFÜHLT
- 5 WELCHE HILFE BEKOMME ICH AN DER UNI?
- 6 EINE FRAU MIT ADHS ERZÄHLT IHRE GESCHICHTE 2
- 7 TIPS FÜR DIE ORGANISATION VOM STUDIUM
- 8 WORAUF KANN ICH BEI DER WAHL DES STUDIUMS ACHTEN
- 9 EINE FRAU MIT ADHS ERZÄHLT IHRE GESCHICHTE 3

WARUM WIR REDEN MÜSSEN

Im Laufe der letzten Jahre hat das Bewusstsein und das Wissen über mentale Gesundheit stark zugenommen [14]. Mentale Gesundheit ist Teil der sustainable development goals geworden als Ziel des Rechts auf Gesundheit und Wohlergehens [6].

Uns ist es wichtig, über das Thema Studieren mit ADHS zu sprechen, weil Motivations- oder Prokrastinationsprobleme Symptome von ADHS sein können und einen Einfluss auf das Studieren haben können [2]. Außerdem gibt es viele Mythen und Vorurteile darüber, dass (akademischer) Erfolg mit ADHS nicht möglich ist [3].

Die Frauengesundheit ist weniger erforscht als die der Männer [13]. Deshalb wollen wir auch über die Geschlechtsunterschiede bei ADHS sprechen. Jungen erhalten im Kindesalter in alltäglichen settings 5 bis 9 mal häufiger eine ADHS Diagnose wohingegen das Verhältnis im Erwachsenenalter ausgeglichen ist [4].

SYMPTOME VON ADHS

ADHS STEHT FÜR 'AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-/HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG'. DIESE BEZEICHNUNG UMFASST EINE REIHE VON VERHALTENSSYMPTOMEN, WIE KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN UND IMPULSIVES VERHALTEN. DIES ÄUSSERT SICH AUF UNTERSCHIEDLICHE WEISE, Z. B. DURCH ABLENKBARKEIT, UNFÄHIGKEIT, STILL ZU SITZEN UND ZU SCHNELLE ENTSCHEIDUNGEN, OHNE SIE ZU DURCHDENKEN. WEITERE SYMPTOME SIND VERTRÄUMTHEIT, SCHLAFSTÖRUNGEN, AGGRESSIVITÄT UND EINE ERHÖHTE NEIGUNG ZU SUCHTVERHALTEN. ADHD GEHT BEI ERWACHSENEN NICHT "WEG", ABER ES VERÄNDERT SICH. [1]

IN DER REGEL WIRD DIE DIAGNOSE IN DER KINDHEIT GESTELLT. DIE GRÜNDE DAFÜR SIND VERHALTENSPROBLEME, DIE BEREITS IN JUNGEN JAHREN AUFTRETEN. ETWA 3 % DER KINDER UNTER ACHTZEHN JAHREN HABEN ADHS, ABER BEI ETWA ZWEI DRITTELN DIESER GRUPPE FALLEN DIE SYMPTOME ERST IM ERWACHSENENALTER AUF. [1]

Bei Mädchen wird ADHS seltener diagnostiziert als bei Jungen. Trotzdem wird geschätzt, dass gleich viele erwachsene Männer und Frauen an ADHS leiden. Bei Jungen in jüngerem Alter wird dreimal häufiger ADHS diagnostiziert als bei Mädchen. [1]

SYMPTOME VON ADHS GESCHLECHTSUNTERSCHIEDE

ADHS ÄUSSERT SICH UNTERSCHIEDLICH BEI DEN GESCHLECHTERN. DIE BEKANNTESTEN SYMPTOME VON ADHS SIND CHARAKTERISTISCH FÜR EIN VERHALTEN, DAS MÄNNER HÄUFIGER ZEIGEN. SO ZEIGEN JUNGEN MIT ADHS HÄUFIG HYPERAKTIVES, IMPULSIVES UND AGGRESSIVES VERHALTEN. DIES ÄUSSERT SICH DARIN, DASS SIE EMOTIONEN IN EXTREMER WEISE ZUM AUSDRUCK BRINGEN UND SICH REGELWIDRIG VERHALTEN, WESHALB ES MEHR AUFFÄLLIG IST. BEI MÄDCHEN ÄUSSERT ES SICH IN TAGTRÄUMEN, KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN UND HÄUFIGEM REDEN [1].

AUS DIESEN GRÜNDEN WIRD DAS VERHALTEN VON MÄDCHEN MIT ADHS SELTENER ERKANNT UND ES WIRD ZU WENIG PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH GENOMMEN. ADHS WIRD OFT ALS "JUNGENKRANKHEIT" ANGESEHEN. DIES FÜHRT ZU FEHLDIAGNOSEN BEI MÄDCHEN UND FRAUEN. BEI FRAUEN MIT ADHS SYMPTOMEN WIRD OFT ZUERST AN DIAGNOSEN WIE EINE BIPOLARE STÖRUNG ODER EINE BORDERLINE-PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG GEDACHT. NUR EIN KLEINER TEIL DER MÄDCHEN UND FRAUEN ERHÄLT DIE RICHTIGE DIAGNOSE UND BEHANDLUNG. SCHÄTZUNGEN ZUFOLGE WIRD ADHS BEI MÄDCHEN IN ETWA 30 BIS 50 PROZENT DER FÄLLE NICHT ERKANNT. DIES FÜHRT ZU UNSICHERHEIT UND FALSCHER BEHANDLUNG FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN [1].

EINE FRAU MIT ADHS ERZÄHLT IHRE GESCHICHTE I

DAS LEBEN VOR DER DIAGNOSE

Ich kann mich nicht wirklich daran erinnern, wie das Leben vor der Diagnose war, denn die Diagnose wurde in einem jungen Alter gestellt. Wahrscheinlich war ich etwa 5 Jahre alt. Ich war ein fröhliches, aber impulsives Mädchen. Ich konnte nicht stillsitzen und war immer auf der Suche nach einem Abenteuer.

WARUM DACHTEST DU, DU KÖNNTEST ADHS HABEN UND WIE BIST DU MIT DEM THEMA IN KONTAKT GEKOMMEN?

WIE BIST DU ZU DER DIAGNOSE GEKOMMEN?

Ich weiß es nicht. Ich glaube nicht, dass es so lange gedauert hat, denn ich erinnere mich daran, dass ich von klein auf Medikamente genommen habe.

Meine Eltern dachten, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich verhielt mich einfach nicht wie andere Kinder. Also führten sie einige Gespräche mit Spezialisten und kamen zu dem Schluss, dass ich ADHS hatte.

WIE IST DAS LEBEN NACH DER DIAGNOSE?

Ich musste lange Zeit Medikamente einnehmen. Ich hörte damit auf, als ich etwa 17 Jahre alt war. Ich habe mich selbst dafür entschieden, weil ich dadurch abgenommen habe und depressiv wurde.

Als ich die Medikamente absetzte, merkte ich, dass mein tägliches Leben schwieriger wurde. Ich musste ohne das Medikament "leben", also musste mein Gehirn die Dinge tun, die ein normaler Mensch tut. Ich merke immer noch, dass ich dadurch sehr müde und überreizt bin. Aber ich denke immer noch, dass es für mich und meine Gesundheit besser ist, keine Medikamente zu nehmen.

WIE SICH STUDIEREN MIT ADHS ANFÜHLT



WELCHE HILFE BEKOMME ICH AN DER UNI?

BEISPIEL AUS DEN NIEDERLANDEN: HANZE UNIVERSITY GRONINGEN

Hanze Student Support:

- Jeden Tag von 10-12 Uhr und von 13-15 Uhr.
- Standort: Zernikeplein 7, B3.011
- Montags und dienstags steht eine Person im Wiebenga-Gebäude in der Petrus Driessenstraat 3 zur Verfügung
- Täglich werden vier Informationstermine für Studierende vergeben
- Täglich gibt es zwei Sprechstunden für Mitarbeiter und Studierende um 11:00 und 15:00 Uhr
- Hanze Student Support gibt Studientipps für Studierende:

Die Hindernisse durch ADHS sind von Mensch zu Mensch verschieden. Das Wichtigste sind Regelmäßigkeit, Ordnung und Struktur. Neben den Sprechstunden bietet Hanze Student Support verschiedene Kurse an, die zum effektiven Lernen beitragen. Unter anderem gibt es eine Lerngruppe für Studierende mit ADHS und einen Kurs für achtsames Lernen und Resilienz. Außerdem gibt es eine Broschüre zum Thema Studieren mit ADHS und eine Website zum Thema Guided Learning.

Kontakt: hanzestudentsupport@org.hanze.nl or by phone: 0505954028.

Allgemeine Informationen über das Studieren mit ADHS in den Niederlanden findest du unter: <https://onbelemmerdstuderen.nl/>

DEUTSCHLAND

- es gibt Gesetze, die Entschädigungen für Studenten mit ADHS vorsehen
- Diese sind ein Nachteilsausgleich zur Hilfe bei der Organisation des Studienalltags und für Prüfungen
- Eine individuelle Lösung ist immer möglich
- Um die Entschädigung zu erhalten, musst du einen Antrag stellen:

<https://www.studierendenwerke.de/themen/studieren-mit-behinderung/studium-und-pruefungen/nachteilsausgleiche/nachteilsausgleich-antragsverfahren-und-nachweise>

! Für die Bewerbung werden einige Informationen und Unterstützung von Ihrer Hochschule benötigt. Wenn du weißt, dass du ADHS hast, lohnt es sich vor Studienbeginn zu recherchieren, wie deine Hochschule mit dem Thema umgeht.

verschiedene Leistungen wie z.B.:

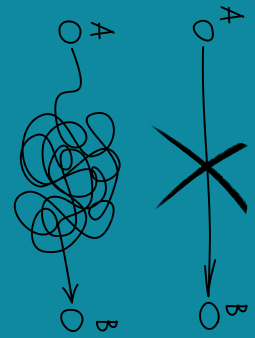
- 30 Minuten zusätzliche Prüfungszeit.
 - Separater Raum gegen Ablenkungen.
- Sind Leistungen in Deutschland und den Niederlanden

EINE FRAU MIT ADHS ERZÄHLT IHRE GESCHICHTE 2

LEBEN VOR DER DIAGNOSE

bei sehr starkem Interesse, sehr Konzentrationsfähig
 Neugierde vs. Ruhebedürfnis
 empatisch
 immer anders gefühlt als lautes, lustiges, meinungsstarkes, impulsives Mädchen.
 anpassungsfähig
 taktisches lernen in der Schule
 schnell Reizüberflutet
 viele Hobbys angefangen und wieder beendet
 "als Junge wäre ich der Klassenclown gewesen"
 ich brauchte viel Schlaf
 Emotionale Ausbrüche
 lustig
 fällt schwer, während Gesprächen nicht den Faden zu verlieren

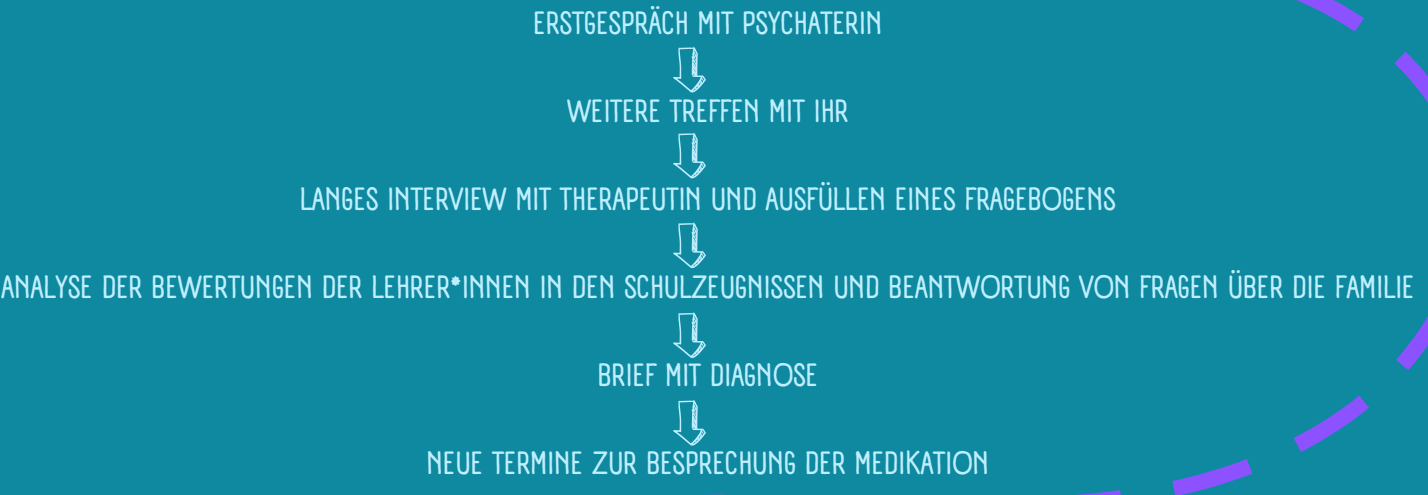
andere Leute nicht aussprechen lassen können "manchmal habe ich körperliche Schmerzen gespürt, wenn ich etwas nicht sagen konnte, was in meinen Kopf gekommen ist."



KONTAKT MIT ADHS

- IN DER SCHULE WURDE ICH AUF VERSCHIEDENE DINGE GETESTET, ABER NIE AUF ADHS.
- ICH BEGANN EINE AUSBILDUNG ZUR ERGOTHERAPEUTIN
- HIER LERnte ICH WÄHREND DES UNTERRICHTS ETWAS ÜBER ADHS
- ICH KONNTE MICH SELBST MIT DEN SYMPTOMEN IDENTIFIZIEREN, HABE MEHR DAZU RECHERCHIERT UND MICH FÜR DIE DIAGNOSTIK ANGEMELDET.

DIAGNOSTIK



LEBEN NACH DER DIAGNOSE

erleichtert "Es ist nicht mein Fehler"
 Erklärt mein Leben, weiterhin Druck durch Gesellschaft
 mehr Selbstakzeptanz und die Möglichkeit Dinge einzuordnen
 Ich weiß, dass mein Gehirn anders funktioniert und, dass ich nicht alles genauso machen kann wie andere hilft mir enorm
 ich nehme seit einem Jahr Medikamente, das hilft mir zwar, hemmt aber meine Kreativität
 ich habe das Gefühl andere Menschen mit ADHS zu erkennen. "Planet-B-Menschen nennen wir uns liebevoll"

Bedürfnis nach Kontrolle und Erklärung wurde durch die Diagnose befriedigt
 Ich habe jetzt einen Antrag auf Nachteilsausgleich gestellt, vor allem für die Abschlussprüfung
 Therapie: Ich mache "Gestalttherapie". Das ist ein ganzheitlicher Ansatz, bei dem der Mensch und die Akzeptanz seiner selbst im Mittelpunkt stehen. Die Patienten lernen sich selbst kennen und können danach besser an sich arbeiten. Anstatt Symptome zu behandeln, werden Kreativität, Intuition und die Stärken einer Person unterstützt, anstatt sie zu verändern, damit sie in eine Gesellschaft passt, die nicht zu ihr passt.

TIPS FÜR DIE ORGANISATION VOM STUDI-LEBEN

"In der Universität beschäftigt man sich mit Themen, die einen interessieren, das kann einen intrinsisch motivieren."

Versuche, Menschen zu finden, die zu schätzen wissen, wer und wie du bist. Es gibt andere Menschen, deren Gehirne vielleicht ähnlich funktionieren und die deine Probleme verstehen können. Es gibt viele lokale Selbsthilfegruppen, die die Möglichkeit dazu bieten [11].

Studieren bedeutet Selbstorganisation, und das kann für Menschen mit ADHS schwierig sein. Versuche, dich mit anderen zum Lernen zu verabreden, Putzpartys zu veranstalten oder mit ihnen zusammenzuarbeiten, um ungesunde Gewohnheiten abzulegen! Verbindung hilft! [2]

Schon mal was von Body Doubling gehört? Das ist eine Methode, bei der man sich mit anderen verabredet, um Dinge zu erledigen, die man erledigen muss - virtuell oder in der Realität. Zu wissen, dass andere auch Dinge tun, die sie erledigen müssen, kann motivieren! [2]

das gute am Studium ist, dass man endlich etwas tut, das einen interessiert. das schlechte ist, dass man wahrscheinlich viel lesen muss. "bionic reading" ist eine evidenzbasierte Methode, die dir hilft, beim Lesen am Ball zu bleiben. [10]

"Es kann sehr schwer sein, sich zu organisieren und zu strukturieren, das war ein Vorteil in der Schule".

WORAUF KANN ICH BEI DER WAHL DES STUDIUMS ACHTEN

Die Wahl eines Studiengangs ist für junge Menschen mit ADHS oft eine Herausforderung. Es stehen zahlreiche Möglichkeiten auf unterschiedlichen Niveaus zur Verfügung. Neben der Organisation verschiedenster Angelegenheiten ist Selbstwahrnehmung wichtig. Es können Fragen auftauchen wie:

WAS FINDE ICH INTERESSANT?

WAS SIND MEINE STÄRKEN?

WIE STELLE ICH MIR MEINE ZUKUNFT VOR?

WER BIN ICH?

Aufgrund von ADHS kann es beim Lernen gewisse Schwierigkeiten geben. Das Studieren bietet im Vergleich zur Schule weniger Struktur. Es ist wichtig, Muster bei sich selber zu identifizieren, damit diese durchbrochen werden können. ADHS stellt nicht nur Herausforderungen dar; Es bringt auch Stärken mit sich, die im Studium nützlich sein können.

Vielleicht hast du sogar schonmal ein Studium begonnen oder auch abgebrochen. Dies kann an Schwierigkeiten mit der Struktur liegen oder daran, dass die Themen nicht genug Interesse ausgelöst haben. Bei einer neuen Studienwahl ist es wichtig zu untersuchen, was am Studium beim letzten Mal nicht zu dir gepasst hat.

Sie können Unterstützung von Organisationen, wie „Studiekeuzeadvies“ in den Niederlanden, erhalten welche junge Menschen bei der Studienwahl unterstützen. Es gibt personalisierte und zielgerichtete Programme, bei denen du strukturiert bei der Wahl eines Studiengangs angeleitet wirst. Weitere Informationen findest du unter:

[HTTPS://WWW.STUDIEKEUZEADVIES.NL/STUDIEKEUZE-MET-ADD-ADHD/](https://www.studiekeuzeadvies.nl/studiekeuze-met-add-adhd/)

EINE FRAU MIT ADHS ERZÄHLT IHRE GESCHICHTE 3

KANNT DU DEIN LEBEN VOR DER DIAGNOSE BESCHREIBEN?

Als Kind war ich leicht ablenkbar und manchmal sehr aufgeweckt und präsent. Ich hatte Probleme beim Planen und Organisieren und verlor oft Dinge. Da ich mein ganzes Leben lang ADHS hatte, ohne es zu wissen, habe ich viele Wege entwickelt, es zu maskieren. Dies ist etwas, was Menschen mit ADHS unbewusst tun und es kommt besonders häufig bei Frauen und Menschen mit dem unaufmerksamen Subtyp vor. Dadurch ist den Menschen um sie herum oft nicht bewusst, dass das Gehirn anders funktioniert. Das hat viel Energie gekostet. Ich bin mehrmals in meinem Leben wegen ADHS gescheitert, ohne aber zu wissen, was die Ursache dafür war. Dies führte zum Beispiel dazu, dass ich im ersten Jahr der weiterführenden Schule meine Hausaufgaben nicht machte und eine Stufe wiederholen musste. Ich hatte schon seit einiger Zeit den Verdacht, dass ich ADHS haben könnte, und weil ich herausfinden wollte, warum ich so oft nicht voran kam, beschloss ich, mich auf ADHS testen zu lassen.

WIE BIST DU MIT DEM THEMA IN BERÜHRUNG GEKOMMEN?

Mein damaliger Freund hat ADHS, daher war das Thema in meinem Leben präsent. Auch in der Schule und bei der Arbeit hatte ich häufig mit ADHS zu kämpfen. Ich habe Sozialarbeit und Sozialpflege studiert und in der Psychiatrie gearbeitet. Was ich dort über ADHS gelernt habe, habe ich auch bei mir selbst gesehen.

WIE WAR DIE DIAGNOSTIK?

Zunächst habe ich einen kurzen digitalen Test gemacht, damit der Psychologe herausfinden konnte, ob ein diagnostisches Verfahren erforderlich ist. Das war definitiv der Fall. Mein Diagnoseprozess begann mit einem großen digitalen Test. Hier ging es darum, wie ich jetzt und in der Vergangenheit funktionierte. Die Fragen drehten sich um Konzentration, Hyperaktivität, Impulsivität und in welchen Situationen ich darunter leide. Da ich mich nicht mehr daran erinnern kann, wie ich als Kind funktioniert habe, durfte ich bei dem Test meine Mutter befragen. Anschließend hatte ich ein Einzelgespräch und ein Interview, bei dem meine Mutter auch anwesend war. Dazu gehörten weitere Fragen zu meiner Entwicklung und Eigenschaften. Abschließend gab es noch ein Abschlussinterview. Dies zeigte, dass ich tatsächlich ADHS habe. Es gibt drei verschiedene Subtypen, nämlich:

- hyperaktiv;
- Unaufmerksam;
- den kombinierten Typ.

Ich selbst habe den unaufmerksamen Typ. Es wurde erwähnt, dass meine Eigenschaften nicht zum hyperaktiven Typ passen.

EINE FRAU MIT ADHS ERZÄHLT IHRE GESCHICHTE 3

WIE IST DEIN LEBEN NACH DER DIAGNOSE? KANNST DU SAGEN, WAS SICH GEÄNDERT HAT?

Die Diagnose zu bekommen war für mich **eine Erleichterung**. Endlich konnte ich verstehen, warum ich einige Dinge weniger gut als der Durchschnitt und andere besser mache. Eigentlich wusste ich schon länger, dass **mein Gehirn anders funktioniert**, doch die Diagnose bestätigte dieses Gefühl. Bis dahin hatte ich **bereits viel über ADHS gelernt** und es fühlte sich an, **als könnte ich mit diesen Informationen plötzlich mehr anfangen**.

Ich habe eine Anleitung zu meinem Gehirn kennengelernt. Das Gehirn eines Menschen mit ADHS funktioniert anders als der Durchschnitt und die **Gesellschaft ist nicht darauf eingestellt**. Da ich wusste, wie mein Gehirn funktioniert, wusste ich, wie ich meine Umgebung und meinen Zeitplan so gestalten kann, dass ich die Vorteile meines Gehirns ausnutze. Beispielsweise können **Menschen mit ADHS einen Hyperfokus haben**. Dies geschieht zum Beispiel, wenn wir uns **auf neue Aktivitäten einlassen** oder wenn wir etwas **besonders Interessant** finden. Im Rahmen meines Studiums kommt mir das sehr gelegen. Ich studiere Musiktherapie und das bringt viele neue Dinge mit sich. Es ist auch etwas, das ich unglaublich interessant finde. Ich habe auch gelernt, **was dazu führt, dass ich mich weniger konzentriere**. Das kann passieren, wenn ich mich **weniger gesund ernähre, viel planen muss und Aufgaben habe, die ich nicht interessant finde**. Ich kann also noch viele weitere Dinge benennen, die mein Gehirn auszeichnen und wie ich damit umgehe.

Ich habe auch mit der Einnahme von **Medikamenten gegen ADHS** begonnen. Das erste Mal, als ich diese nahm, war etwas ganz Besonderes. Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich in meinem Kopf **drei verschiedene Lieder hörte, wie ich darüber nachdachte, den Tag zu planen und mein Brot zu schmieren**, bevor ich meine erste Tablette nahm. Nach einer **halben Stunde begann diese zu wirken** und in meinem Kopf **herrschte plötzlich Ruhe**. Es war möglich, meine Aufmerksamkeit ausschließlich auf das zu richten, was ich tat. Mir wurde klar, dass das für die **meisten Menschen ganz normal ist!** Nach ein paar Monaten war ich gut an die Medikamente gewöhnt und litt nicht mehr unter Nebenwirkungen. **Die Nebenwirkungen waren eine Zeit lang ärgerlich, aber ich war darauf vorbereitet.**

UND MEHR!!!

DSW: Nachteilsausgleich: Antragsverfahren und Nachweise

Der Anspruch auf Nachteilsausgleiche ist vielfach gesetzlich verankert. Nachteilsausgleiche können sowohl für die Organisation und Durchführung des Studiums...



Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S

Frauen und Mädchen mit AD(H)S erhalten viel seltener eine Diagnos...

buecher.de



Instagram (@adhdoers)

Instagram photos and videos

instagram.com



Instagram (@kirmesimkopf)

Instagram photos and videos

instagram.com



Aktive Psychotherapie

Ich bin Anastasia Zhukova, Psychotherapeutin in Berlin und...

youtube.com



Indringend: zó voelt het om ADHD te hebben

Voor iedereen die dit heeft of er mee te maken heeft: een prachtige blog over hoe het is om ADHD te hebben



Studeren met ADD of ADHD | Hulp bij studiekeuze

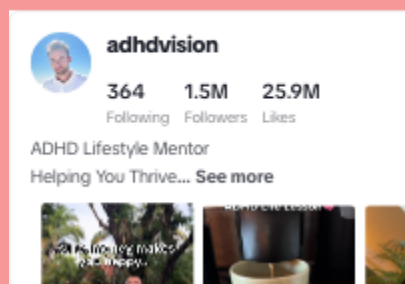
Een studiekeuze voor jongeren met AD...

studiekeuzeadvies.nl



Das Projekt ADxS.org

Willkommen bei ADxS.org ADxS, der Name dieses Projektes, ist ein Kunstbegriff und steht für ADHS als Gesamtheit aller Präsentationsformen (Subtypen)...



QUELLEN

1 ADHD bij Vrouwen. (04.05.2020). Herken jij jezelf in deze ADHD kenmerken? ADHD bij vrouwen. Retrieved from: <https://adhdbijvrouwen.nl/adhd/adhd-kenmerken/> [28.11.2023]

2 Alltagsstrategien bei ADHS. (04.10.2023). ADxS.org. Retrieved from: <https://www.adxs.org/de/page/455/alltagsstrategien-bei-adhs#content-122-bodydoubling-virtuelles-co-working> [28.11.2023]

3 Die häufigsten Irrtümer über ADHS. (o. D.). ADxS.org. Retrieved from: <https://www.adxs.org/de/page/16/die-haeufigsten-irrtuemer-ueber-adhs#content-3-irrtum-beruflicher-erfolg-studium-oder-doktor-titel-schlie%C3%9Fen-adhs-aus> [28.11.2023]

4 Geschlechtsunterschiede bei ADHS. (04.10.2023). ADxS.org. Retrieved from: <https://www.adxs.org/de/page/160/geschlechtsunterschiede-bei-adhs> [28.11.2023]

5 Hennig, T. (Hrsg.). (24.03.2023). ADHS bei Studierenden [Vorlesungsfolien]. Deutsches Studierendenwerk. Retrieved from: https://www.studierendenwerke.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Studieren_mit_Behinderung/Veranstaltungsueckblicke/Nachteilsausgleiche_Seminar_Maerz_2023/NTA_Seminar_Praesentation_Hennig.pdf [28.11.2023]

6 World Health Organization: WHO. Indicator Group Details. (2023). Retrieved from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/indicator-groups/indicator-group-details/GHO/sdg-target-3.4-noncommunicable-diseases-and-mental-health#:~:text=Indicator%20Groups-,SDG%20Target%203.4%20%7C%20Noncommunicable%20diseases%20and%20mental%20health%3A%20By%202030,mental%20health%20and%20well%2Dbeing> [10.12.2023]

7 Instagram. Kirmes im Kopf. (21.03.2023). Retrieved from: <https://www.instagram.com/p/CqCtRAisd4s/?igshid=ODhhZWm5NmJWOQ%3D%3D> [28.11.2023]

8 Motivationsprobleme bei ADHS. (04.10.2023). ADxS.org. Retrieved from: <https://www.adxs.org/de/page/27/9-motivationsprobleme-bei-adhs#content-91-prokrastination-aufschieberitis> [28.11.2023]

9 Renato. (15.11.2023). BR for you. Bionic Reading®. Retrieved from: <https://bionic-reading.com/> [28.11.2023]

10 Selbsthilfegruppen | ADHS Deutschland E. v. (o. D.). Retrieved from: <https://www.adhs-deutschland.de/unser-angebot/selbsthilfegruppen> [28.11.2023]

11 Sign in to your account. (23.11.2022). <https://www.mijnhanze.nl/knowledgebase-student/topics/need-help-guidance-or-advice/tailor-made-study-programmes/dyslexia-dyscalculia-adhd-asd?p=1&q=ADHD> [28.11.2023]

12 Studeren met ADD of ADHD | Hulp bij studiekeuze | StudieKeuzeAdvies. (02.09.2020). StudieKeuzeAdvies. Retrieved from: <https://www.studiekeuzeadvies.nl/studiekeuze-met-add-adhd/> [10.12.2023]

13 World Health Organization: WHO. (2019a). Gender. Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1 [10.10.2023]

14 World Health Organization: WHO. (2019b). Mental health. Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 [10.10.2023]

15 Goodhart, M. (2022). Human rights: Theory and Practice. Oxford University Press, USA.