



INKONSTELLATION

Ausbildung zum systemischen Coach

Abschlussarbeit

über das Thema

ADHS in Frauen & Interventionen im Coaching

von

Eva Eckard

in der Ausbildungsgruppe Köln

2024-08-09

Inhaltsverzeichnis

1.	ADHS – mehr als nur das Bild vom zappeligen Kind.....	3
1.1.	Rejection Sensitivity	4
1.1.1	Ursachen	5
1.1.2	Auswirkungen.....	5
1.2.	Schwierigkeiten mit Freundschaften	6
1.3.	People Pleasing	6
1.4.	Folgen von ADHS	7
2.	ADHS und Coaching	8
2.1.	Förderung von Selbstreflexion und Selbsterkenntnis.....	8
2.2.	Entwicklung individueller Strategien	9
2.3.	Unterstützung bei der Balance von Berufs- und Privatleben	9
2.4.	Verbesserung von Beziehungen und sozialen Interaktionen	10
2.5.	Stärkung der Resilienz und emotionalen Regulation	10
2.6.	Kognitive Umstrukturierung bei Rejection Sensitivity	11
2.7.	Coaching und People-Pleasing.....	11
2.8.	ADHS und das innere Team	11

Gender Disclaimer:

Die in der vorliegenden Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine doppelte Nennung und genderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

1. ADHS – mehr als nur das Bild vom zappeligen Kind

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung oder kurz ADHS ist eine neurologische Erkrankung, die in aller Munde ist. Was vielen beim Begriff ADHS nicht bewusst ist, ist, dass es mehr umfasst als nur Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität.¹

Mit einer Prävalenzquote von 5% zählt ADHS zu den häufigsten Störungen im Kindes- und Jugendalter.² Die Vorstellung, dass ADHS dann mit dem Erwachsenwerden von selbst aufhört, war noch bis zum Ende des letzten Jahrtausends weit verbreitet.³ In den letzten Jahrzehnten wurde jedoch zunehmend erkannt, dass ADHS keineswegs auf das Kindes- und Jugendalter beschränkt ist. Viele Betroffene nehmen die Symptome bis ins Erwachsenenalter mit, wobei diese sich häufig verändern und anpassen. Besonders bemerkenswert ist die wachsende Erkenntnis über ADHS bei erwachsenen Frauen, eine Gruppe, die lange Zeit übersehen oder missverstanden wurde.

Bei erwachsenen Frauen äußert sich ADHS oft anders als bei Männern. Während Jungen und Männer typischerweise durch Hyperaktivität und Impulsivität auffallen, zeigen Frauen häufiger Symptome wie chronische Unaufmerksamkeit, Desorganisation und emotionale Dysregulation. Diese Unterschiede tragen dazu bei, dass ADHS bei Frauen oft erst später diagnostiziert wird oder gar unentdeckt bleibt, da die Symptome subtiler und weniger stereotyp sind.⁴

ADHS wird bei Frauen häufig erst spät im Leben diagnostiziert, oft erst im Erwachsenenalter. Diese späte Diagnose bedeutet, dass viele betroffene Frauen bereits einen langen Leidensweg hinter sich haben. Sie kämpfen häufig jahrelang mit Gefühlen der Selbstzweifel, chronischer Überforderung und einem tiefen Frust darüber, dass sie trotz harter Anstrengungen nicht "funktionieren" wie andere. Diese anhaltenden negativen Erfahrungen können zu erheblichen psychischen Belastungen führen, einschließlich Angststörungen, Depressionen und geringem Selbstwertgefühl. Die Bedeutung einer frühzeitigen Erkennung und Behandlung von ADHS bei Frauen kann daher nicht genug betont werden. Frühzeitige Interventionen können helfen, die negativen Folgen von ADHS abzumildern,

¹ Schmid, J., et al. (2021). ADHS

² Schmid, J., et al. (2021). ADHS

³ Edel, Vollmoeller (2006): Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen

⁴ Biederman, J., et al. (2002). Gender effects on attention-deficit/hyperactivity disorder in adults

die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihnen zu ermöglichen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.⁵

Frauen mit ADHS stehen oft vor besonderen Herausforderungen. Sie kämpfen nicht nur mit den kognitiven und emotionalen Aspekten der Störung, sondern müssen auch den gesellschaftlichen Erwartungen und Rollenbildern gerecht werden, die von ihnen eine hohe Organisation, Multitasking-Fähigkeiten und emotionale Stabilität verlangen. Diese doppelte Belastung führt nicht selten zu erheblichen psychosozialen Schwierigkeiten, einschließlich erhöhtem Stress, Angstzuständen und Depressionen.

Zusätzlich zu den typischen Symptomen erleben viele Frauen mit ADHS eine verstärkte Ablehnungsempfindlichkeit (Rejection Sensitivity), sie neigen zu People-Pleasing sowie Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen und Freundschaften.

1.1. Rejection Sensitivity

Rejection Sensitivity ist die Tendenz, besonders empfindlich und aufmerksam auf Anzeichen von Ablehnung durch andere zu reagieren. Menschen mit hoher Ablehnungsempfindlichkeit erwarten häufig, abgelehnt zu werden, und reagieren auf diese Ablehnung mit intensiven emotionalen Reaktionen wie Angst, Wut oder Depression.

Bei Menschen mit ADHS kann die Rejection Sensitivity besonders ausgeprägt sein. Dies wird oft als Rejection Sensitive Dysphoria (RSD) bezeichnet, ein Begriff, der von Dr. William Dodson geprägt wurde. RSD beschreibt die extreme emotionale Reaktion auf tatsächliche oder wahrgenommene Ablehnung, die oft über das hinausgeht, was andere Menschen erleben würden.⁶

⁵ Quinn, P. O., & Madhoo, M. (2014). A Review of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Women and Girls.

⁶ Dodson, W. W. (2013). First Look: Emotional Dysregulation in Adults with ADHD.

1.1.1 Ursachen

Die Ursachen hiervon können neurobiologische, erfahrungsbedingte und / oder kognitive Faktoren sein. ADHS ist mit einer Dysregulation von Neurotransmittern wie Dopamin und Noradrenalin verbunden, die auch die emotionale Regulation beeinflussen. Diese Dysregulation könnte dazu beitragen, dass Menschen mit ADHS emotional intensiver auf Ablehnung reagieren.⁷ Auch negative Erfahrungen können das RSD bestärken oder verursachen. Viele Menschen mit ADHS haben in ihrer Kindheit und Jugend häufiger Erfahrungen wie z.B. Mobbing oder soziale Ausgrenzung gemacht. Diese Erfahrungen können die Erwartung und Angst vor Ablehnung verstärken.⁸ Menschen mit ADHS neigen oft zu negativen Denkmustern und einer geringeren Selbstwertschätzung, was ihre Sensibilität gegenüber Ablehnung erhöht.⁹

1.1.2 Auswirkungen

RSD kann sich negativ auf die sozialen Beziehungen, das berufliche Leben und das emotionale Wohlbefinden auswirken. Menschen mit hoher Ablehnungsempfindlichkeit können Schwierigkeiten haben, enge Freundschaften und Beziehungen aufrechtzuerhalten. Sie ziehen sich möglicherweise zurück oder reagieren überempfindlich auf Kritik und Konflikte. In beruflichen Kontexten kann Rejection Sensitivity dazu führen, dass Betroffene Feedback oder Kritik als besonders verletzend empfinden, was ihre berufliche Entwicklung und ihr Selbstvertrauen beeinträchtigen können. Die ständige Angst vor Ablehnung und die intensiven emotionalen Reaktionen können zu chronischem Stress, Angstzuständen und Depressionen führen.¹⁰

⁷ Faraone, S. V., & Biederman, J. (2005). Neurobiology of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Biological Psychiatry*, 57(11), 1313-1320.

⁸ Mikami, A. Y., & Hinshaw, S. P. (2006). Resilient Adolescent Adjustment Among Girls: Buffers of Childhood Peer Rejection and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(6), 823-837.

⁹ Mikami, A. Y., & Hinshaw, S. P. (2006). Resilient Adolescent Adjustment Among Girls: Buffers of Childhood Peer Rejection and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(6), 823-837.

¹⁰ Dodson, W. W. (2013). *First Look: Emotional Dysregulation in Adults with ADHD*.

1.2. Schwierigkeiten mit Freundschaften

Menschen mit ADHS, insbesondere Frauen, haben oft Schwierigkeiten, stabile und enge Freundschaften zu pflegen. Diese Herausforderungen resultieren aus einer Kombination von Unaufmerksamkeit, Impulsivität und emotionaler Dysregulation. Sie können dazu führen, dass Betroffene soziale Hinweise übersehen, unpassende Kommentare machen oder Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen in sozialen Situationen zu kontrollieren. Diese Verhaltensweisen können von anderen als unsensibel oder unzuverlässig wahrgenommen werden, was zu Missverständnissen und Konflikten führen kann. Überdies können Menschen mit ADHS aufgrund ihrer Rejection Sensitivity sehr empfindlich auf Kritik und Ablehnung reagieren, was sie dazu veranlassen kann, sich aus sozialen Beziehungen zurückzuziehen, um emotionalen Schmerz zu vermeiden.¹¹

1.3. People Pleasing

People-Pleasing bezeichnet ein Verhalten, bei dem eine Person übermäßig bemüht ist, den Erwartungen und Wünschen anderer zu entsprechen, um Anerkennung, Zustimmung oder Konfliktvermeidung zu erreichen.¹²

Personen mit ADHS neigen häufig zu impulsivem Verhalten, das sich in verschiedenen Lebensbereichen auswirken kann, einschließlich der Beziehungen zu anderen. Impulsivität kann dazu führen, dass Menschen Schwierigkeiten haben, klare Grenzen zu setzen und stattdessen versuchen, anderen sofort zu gefallen, um Konflikte zu vermeiden oder sofortige Bestätigung zu erhalten.¹³

Emotionale Dysregulation ist ein häufiges Symptom bei Menschen mit ADHS und kann dazu führen, dass diese Personen versuchen, durch People-Pleasing ihre emotionale Belastung zu reduzieren oder Konflikte zu vermeiden, die sie emotional überwältigen könnten.¹⁴

¹¹ Mikami, A. Y., & Hinshaw, S. P. (2006). Resilient Adolescent Adjustment Among Girls.

¹² C. M. Schaefer & M. C. Greenberg (2018). The Psychology of People-Pleasing.

¹³ McLean, S. T., et al. (2019). Impulsivity and Social Behavior in ADHD.

¹⁴ Wilens, J. H., et al. (2011). Emotional Dysregulation in ADHD: Theoretical and Clinical Perspectives.

1.4. Folgen von ADHS

Unbehandeltes ADHS hat weitreichende und tiefgreifende Folgen, die sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit der Betroffenen beeinträchtigen und erhebliche soziale und wirtschaftliche Auswirkungen mit sich bringen können. Diese Langzeitfolgen zeigen, dass ADHS nicht nur eine Herausforderung in Bezug auf Verhalten und Aufmerksamkeit darstellt, sondern das gesamte Leben der Betroffenen negativ beeinflussen kann.

Menschen mit ADHS leiden häufiger unter komorbiden psychiatrischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, bipolarer Störung und posttraumatischen Belastungsstörungen. Diese psychischen Erkrankungen verschärfen die Herausforderungen, mit denen Betroffene konfrontiert sind, und können die Lebensqualität weiter beeinträchtigen. Neben psychischen Störungen sind auch körperliche Erkrankungen wie Schlafstörungen, Atemwegserkrankungen, häufigere Infektionen und Suchterkrankungen bei ADHS-Betroffenen verbreitet.

Ebenfalls neigen Betroffene eher dazu sich Verletzungen zuzuziehen. Die Verletzungsquote ist um 41% höher bei jungen Erwachsenen mit ADHS im Vergleich zu nicht-Betroffenen.¹⁵ Bei Kindern und Jugendlichen ist diese Zahl besorgniserregend höher. Es wird von einem erhöhten Verletzungsrisiko von 250% ausgegangen.¹⁶ Auch die Neigung zu selbstverletzendem Verhalten ist bei ADHS erhöht. Die Rate der vorsätzlichen Selbstvergiftung ist bei Betroffenen um das 4,65-Fache erhöht.¹⁷

Das erhöhte Risikoverhalten, das mit ADHS einhergeht, führt dazu, dass Betroffene häufiger Opfer von Missbrauch und Mobbing werden. Kinder mit ADHS berichten dreimal häufiger von Mobbing Erfahrungen als Kinder ohne ADHS.¹⁸ Soziale Schwierigkeiten und

¹⁵ Jernbro, et. al (2019): The association between disability and unintentional injuries among adolescents in a general education setting: Evidence from a Swedish population-based school survey.

¹⁶ Jin, Chwo, et. al (2022): Relationship between Injuries and Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Population-Based Study with Long-Term Follow-Up in Taiwan.

¹⁷ Chou IC, Lin CC, et al. (2014): Attention-deficit hyperactivity disorder increases the risk of deliberate self-poisoning: A population-based cohort.

¹⁸ Voltas N, et al. (2023) Self-Perceived Bullying Victimization in Pre-Adolescent Schoolchildren With ADHD.

Probleme in der Schule oder am Arbeitsplatz sind ebenfalls weit verbreitet. Bildungsprobleme und berufliche Nachteile resultieren oft in schlechteren Bildungschancen, verringerten Schulleistungen, einer geringeren Berufsfähigkeit und einem niedrigeren Einkommen. Diese Schwierigkeiten können dazu führen, dass ADHS-Betroffene in sozialen und beruflichen Bereichen langfristig benachteiligt sind.

2. ADHS und Coaching

Systemisches Coaching kann für Frauen mit ADHS ein wertvolles Instrument sein, um die vielfältigen Herausforderungen, die mit der Störung einhergehen, besser zu bewältigen. Der Coaching-Ansatz berücksichtigt nicht nur die individuellen Symptome und Verhaltensmuster der Betroffenen, sondern bezieht auch deren Umfeld – wie Familie, Beruf und soziale Netzwerke – in den Coaching-Prozess ein. Dies ist besonders relevant für Frauen mit ADHS, da ihre Symptome oft in engem Zusammenhang mit ihrem sozialen und beruflichen Umfeld stehen.¹⁹

2.1. Förderung von Selbstreflexion und Selbsterkenntnis

Ein zentraler Aspekt des systemischen Coachings ist die Förderung von Selbstreflexion und Selbsterkenntnis. Frauen mit ADHS neigen dazu, sich selbst stark zu kritisieren und sich für ihre Schwierigkeiten verantwortlich zu machen. Durch systemisches Coaching können sie lernen, ihre Herausforderungen in einem größeren Kontext zu sehen und zu verstehen, dass viele ihrer Probleme nicht aus persönlichem Versagen resultieren, sondern aus den spezifischen Funktionsweisen ihres Gehirns. Diese Erkenntnis kann helfen, Selbstakzeptanz zu fördern und negative Denkmuster zu durchbrechen.²⁰

¹⁹ Quinn, P. O., & Madhoo, M. (2014). A Review of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Women and Girls: Uncovering This Hidden Diagnosis.

²⁰ Hinshaw, S. P., & Blachman, D. R. (2005). ADHD in Girls and Women.

2.2. Entwicklung individueller Strategien

Systemisches Coaching zielt darauf ab, individuelle und praxisnahe Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die in den Alltag integriert werden können. Für Frauen mit ADHS, die oft unter Prokrastination leiden, ist es besonders wichtig, Strukturen und Routinen zu schaffen, die ihre Organisation und ihr Zeitmanagement verbessern. Prokrastination, also das Aufschieben von Aufgaben, kann bei ADHS eine erhebliche Belastung darstellen, da sie häufig zu Frustration und Stress führt. Im Coaching werden gezielt Strategien entwickelt, um diese Tendenz zu überwinden. Dazu gehört das Erkennen der zugrunde liegenden Ursachen, wie etwa Angst vor Fehlern oder Überforderung. Durch Techniken wie das Setzen von klaren Prioritäten, das Zerlegen großer Aufgaben in kleinere, bewältigbare Schritte und das Etablieren fester Arbeitsabläufe, können Frauen lernen, ihre Aufgaben schrittweise anzugehen und erfolgreicher zu bewältigen. Außerdem unterstützt das Coaching sie dabei, ihre eigenen Stärken und Ressourcen gezielt einzusetzen, um trotz der ADHS-bedingten Herausforderungen produktiv zu bleiben und ihre Ziele zu erreichen.²¹

2.3. Unterstützung bei der Balance von Berufs- und Privatleben

Viele Frauen mit ADHS stehen vor der Herausforderung, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen. Systemisches Coaching kann dabei unterstützen, diese Balance besser zu finden und Strategien zu entwickeln, die Überforderung vermeiden. Ein konkretes Beispiel könnte eine berufstätige Mutter sein, die Schwierigkeiten hat, ihre Aufgaben im Job und zu Hause zu bewältigen. Das Coaching würde ihr helfen, klare Grenzen zu setzen, um sicherzustellen, dass sie nicht die Bedürfnisse anderer immer über ihre eigenen stellt. So kann sie eine bessere Balance finden und sowohl in ihrem Beruf als auch in ihrer Familie erfüllter agieren. Systemisches Coaching kann somit dabei unterstützen, diese Balance besser zu finden und Strategien zu entwickeln, die Überforderung vermeiden. Durch die Arbeit am individuellen Zeitmanagement und der Einbeziehung familiärer und

²¹ Ramsay, J. R., & Rostain, A. L. (2015). *The Adult ADHD Tool Kit: Using CBT to Facilitate Coping Inside and Out*.

beruflicher Dynamiken können Frauen lernen, ihre Energie gezielter einzusetzen und sich nicht in den Anforderungen anderer zu verlieren.²²

2.4. Verbesserung von Beziehungen und sozialen Interaktionen

ADHS kann oft zu Konflikten in zwischenmenschlichen Beziehungen führen, sei es in Partnerschaften, Freundschaften oder am Arbeitsplatz. Systemisches Coaching ermöglicht es, die zugrunde liegenden Muster dieser Konflikte zu erkennen und alternative Kommunikations- und Verhaltensstrategien zu entwickeln. Dies kann helfen, Beziehungen zu stabilisieren und zu verbessern, was wiederum das soziale Wohlbefinden und die emotionale Gesundheit stärkt. Verschiedene Methoden können bei Konflikten besonders gut helfen. Dazu gehört die Konfliktstilanalyse, um das eigene Verhalten besser zu verstehen, das Harvard-Konzept zur Schaffung von Win-Win-Situationen, das Werte-Entwicklungs-Quadrat, um Missverständnisse aufzulösen, und das Riemann-Thomann-Modell, um persönliche Unterschiede zu erkennen und Konflikte gezielt anzugehen. Diese Ansätze tragen dazu bei, Beziehungen zu stabilisieren und das soziale Wohlbefinden zu verbessern.²³

2.5. Stärkung der Resilienz und emotionalen Regulation

Frauen mit ADHS erleben häufig emotionale Hochs und Tiefs, die ihren Alltag stark beeinflussen können. Systemisches Coaching kann Techniken zur emotionalen Regulation vermitteln und die Resilienz der Betroffenen stärken. Dies umfasst das Erlernen von Achtsamkeit, Stressbewältigungsstrategien und die Entwicklung eines positiven Selbstbildes. Durch diese Unterstützung können Frauen mit ADHS besser mit den emotionalen Herausforderungen umgehen, die die Störung mit sich bringt.²⁴

²² Murphy, K., & Adler, L. (2004). Assessing attention-deficit/hyperactivity disorder in adults: Focus on rating scales and diagnostic interviews.

²³ Young, S., & Bramham, J. (2007). ADHD in Adults: A Psychological Guide to Practice..

²⁴ Barkley, R. A. (2006). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment.

2.6. Kognitive Umstrukturierung bei Rejection Sensitivity

Ein wesentlicher Bestandteil des systemischen Coachings ist die kognitive Umstrukturierung, die es ermöglicht, dysfunktionale Denkmuster zu erkennen und zu verändern. Frauen mit ADHS, die zu übermäßiger Rejection Sensitivity neigen, können lernen, ihre negativen Gedanken über sich selbst und ihre Leistung zu hinterfragen und durch realistischere, unterstützende Überzeugungen zu ersetzen.²⁵

2.7. Coaching und People-Pleasing

Systemisches Coaching bietet Frauen mit ADHS, die zum People Pleasing neigen, gezielte Unterstützung durch verschiedene Methoden. Dazu gehört das Setzen klarer Grenzen, um persönliche Bedürfnisse zu priorisieren und Überlastung zu vermeiden. Werteklä rung hilft dabei, persönliche Werte zu identifizieren und Entscheidungen entsprechend diesen Prinzipien zu treffen. Das Aktivieren eigener Ressourcen unterstützt dabei, Stärken gezielt einzusetzen, während Selbstreflexion und Achtsamkeit ein besseres Verständnis der eigenen Bedürfnisse und emotionalen Zustände fördern. Diese Methoden ermöglichen es Frauen, sich selbst treu zu bleiben, ihre emotionale Gesundheit zu stärken und gesunde, ausgewogene Beziehungen zu pflegen.

2.8. ADHS und das innere Team

Das Konzept des inneren Teams, entwickelt von Friedemann Schulz von Thun, kann für Frauen mit ADHS besonders wertvoll sein. Frauen mit ADHS erleben oft innere Konflikte zwischen verschiedenen Bedürfnissen und Rollen, wie dem Wunsch, alles perfekt zu machen, und der Realität, sich leicht ablenken zu lassen. Das innere Team hilft dabei, diese unterschiedlichen inneren Stimmen zu identifizieren, wie den "Perfektionisten", die "Kritikerin" oder den "Impulsiven". Durch das bewusste Zuhören und den inneren Dialog können diese Stimmen miteinander in Einklang gebracht werden. Dies ermöglicht

²⁵ Williams, C., & Smith, J (2021). Cognitive Restructuring in Coaching: Techniques for Managing Rejection Sensitivity.

Frauen, ihre inneren Widersprüche besser zu verstehen und zu steuern, was besonders hilfreich ist, um die emotionale Überforderung und den inneren Druck, den viele Frauen mit ADHS erleben, zu reduzieren. Indem sie die verschiedenen Teile ihres inneren Teams in den Dialog bringen, können sie klarere Entscheidungen treffen und einen besseren Umgang mit den Herausforderungen ihrer ADHS entwickeln.

Literaturverzeichnis

- Barkley, R. A. (2006). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. Guilford Press
- Biederman, J., Faraone, S. V., & Monuteaux, M. C. (2002). Gender effects on attention-deficit/hyperactivity disorder in adults, revisited. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63(3), 200-205.
- Chou IC, Lin CC, Sung FC, Kao CH. (2014): Attention-deficit hyperactivity disorder increases the risk of deliberate self-poisoning: A population-based cohort. *Eur Psychiatry*. 2014 Oct;29(8):523-7. doi: 10.1016/j.eurpsy.2014.05.006. PMID: 25172157.
- C. M. Schaefer & M. C. Greenberg (2018). The Psychology of People-Pleasing: An Overview and Practical Guide. *Journal of Clinical Psychology*, 74(5), 890-905.
- Edel, Vollmoeller (2006). *Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen*, Springer, Seite 51
- Dodson, W. W. (2013). *First Look: Emotional Dysregulation in Adults with ADHD*. *ADDitude Magazine*.
- Hinshaw, S. P., & Blachman, D. R. (2005). ADHD in Girls and Women. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 579-589.
- Jernbro, Bonander, Beckman (2019): The association between disability and unintentional injuries among adolescents in a general education setting: Evidence from a Swedish population-based school survey. *Disabil Health J*. 2019 Sep 12:100841. doi: 10.1016/j.dhjo.2019.100841.
- Jin, Chwo, Chen, Huang, Huang, Chung, Sun, Lin, Chien, Wu (2022): Relationship between Injuries and Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Population-Based Study with Long-Term Follow-Up in Taiwan. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Mar 29;19(7):4058. doi: 10.3390/ijerph19074058. PMID: 35409742; PMCID: PMC8998513.
- McLean, S. T., et al. (2019). Impulsivity and Social Behavior in ADHD: A Study of Reactions to Social Cues. *Journal of Attention Disorders*, 23(7), 790-799.
- Mikami, A. Y., & Hinshaw, S. P. (2006). Resilient Adolescent Adjustment Among Girls: Buffers of Childhood Peer Rejection and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(6), 823-837.
- Murphy, K., & Adler, L. (2004). Assessing attention-deficit/hyperactivity disorder in adults: Focus on rating scales and diagnostic interviews. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65(3), 12-17.
- Quinn, P. O., & Madhoo, M. (2014). A Review of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Women and Girls: Uncovering This Hidden Diagnosis. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 16(3).
- Ramsay, J. R., & Rostain, A. L. (2015). *The Adult ADHD Tool Kit: Using CBT to Facilitate Coping Inside and Out*. Routledge.

- Schmid, J., Loßnitzer, C., Gawrilow, C. (2021). ADHS. In: Schnell, T., Schnell, K. (eds) Handbuch Klinische Psychologie. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-45995-9_32-1
- Voltas N, Morales-Hidalgo P, Hernández-Martínez C, Canals-Sans J (2023) Self-Perceived Bullying Victimization in Pre-Adolescent Schoolchildren With ADHD. *Psicothema*. 2023 Nov;35(4):351-363. doi: 10.7334/psicothema2022.360. PMID: 37882420.
- Wilens, J. H., et al. (2011). Emotional Dysregulation in ADHD: Theoretical and Clinical Perspectives. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(3), 374-381.
- Williams, C., & Smith, J (2021). Cognitive Restructuring in Coaching: Techniques for Managing Rejection Sensitivity. *Journal of Applied Coaching and Mentoring*. 8(2), 112-124.
- Young, S., & Bramham, J. (2007). *ADHD in Adults: A Psychological Guide to Practice*. Wiley-Blackwell.