

De Self-Assessment Symptom Inventory (SASI) voor meisjes en vrouwen

Deze schaal dient bij de evaluatie van vrouwen met mogelijk ADHD gebruikt te worden als onderdeel van een gestructureerd interview, in combinatie met andere diagnostische instrumenten.

Instructies

Geef elke bewering een score van 0 tot en met 3 om aan te geven in welke mate u persoonlijk ervaring heeft met het genoemde gevoel of gedrag.

0 = Zo ben ik helemaal niet; dat overkomt mij vrijwel nooit.

1 = Zo ben ik wel een beetje; dat overkomt me wel eens, maar niet heel vaak.

2 = Zo ben ik wel; dat overkomt me vaak.

3 = Zo ben ik precies; dat overkomt me bijna voortdurend.

Als u vindt dat een item helemaal geen betrekking op u heeft, geeft u geen cijfer.

Als u een item tegenkomt dat op u betrekking heeft, maar waarvoor informatie nodig die u zich niet meer kunt herinneren of waarover u niet beschikt, dan kunt u een vraagteken (?) invullen.

Deel 1

ADHD-patronen tijdens de kindertijd

- Onoplettendheid
- Hyperactiviteit
- Impulsiviteit
- Productiviteit
- Problemen om ergens aan te beginnen
- Problemen met het afmaken van een taak / doorzettingsvermogen
- Problemen door gebrek aan energie
- Problemen door uitstellen
- Gebrek aan motivatie / onvoldoende presteren
- Problemen met organiseren
- Slecht timemanagement
- Problemen met de motoriek
- Leerproblemen
 - Lezen
 - Schrijven
 - Geheugen
 - Interpersoonlijk: sociaal
 - Interpersoonlijk: verbaal
- Psychische aspecten
 - Stemming / angst
 - Kritiek / onbegrip
 - Laag zelfrespect
- Problematisch gedrag
 - Ongeduld / lage frustratietolerantie / woede
 - Risicogedrag
 - Verzet / opstandig gedrag
 - Eetproblemen

Deel 2

ADHD-patronen tijdens de volwassenheid

- Onoplettendheid
- Aandachtsproblemen
- Neiging tot overconcentratie
- Moeite met overgangen
- Hyperactiviteit
- Impulsiviteit
- Productiviteit
- Problemen om ergens aan te beginnen
- Problemen met het afmaken van een taak / doorzettingsvermogen
- Problemen met het nemen van beslissingen
- Problemen met plannen
- Gevoeligheid voor overstimulatie
- Behoefte aan stimulatie
- Problemen door gebrek aan energie
- Uitstellen
- Gebrek aan motivatie / problemen met zelfdiscipline
- Problemen met organiseren
- Slecht timemanagement
- Problemen gerelateerd aan leermoeilijkheden
- Problemen met verantwoordelijkheid
- Psychische aspecten
- Andere problemen

Deel 1 ADHD-patronen tijdens de kindertijd

Denk bij het invullen van deze groep vragen aan uw kindertijd.

	0	1	2	3
Onoplettendheid				
1. Ik heb op school veel zitten dagdromen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mijn aandacht dwaalde af, zelfs als ik mijn best deed om naar de leraar te luisteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tijdens de les hoorde ik de aanwijzingen van de leraar niet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik maakte slordige fouten bij toetsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik raakte dingen kwijt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik werd geplaagd omdat ik vaak 'afwezig' was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyperactiviteit				
1. Ik 'kreeg vaak problemen' omdat ik tijdens de les zat te praten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik was een 'wildebras'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik vond het moeilijk om tijdens de les stil te blijven zitten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik voelde me het best als ik kon bewegen - bijvoorbeeld sporten of dansen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik had 's avonds moeite om in slaap te vallen omdat er voortdurend gedachten door mijn hoofd raasden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik zal vaak wat te krabbelen met een pen of ergens mee te friemelen als ik stil moest zitten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mijn vriendinnen noemden me 'hyper'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Als ik zat had ik de neiging om met mijn stoel te wippen of met mijn benen te zwaaien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Impulsiviteit				
1. Ik onderbrak anderen vaak, ook al deed ik mijn best dat niet te doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Als ik opgewonden was zei ik dingen die ik niet meende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik deed rare dingen met mijn vriendinnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik handelde vaak in een opwelling en dacht nooit na over de problemen die ik ermee zou kunnen krijgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Toen ik mijn rijbewijs eenmaal had reed ik vaak te hard of nam ik grote risico's tijdens het rijden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Productiviteit				
1. Als we opdrachten moesten maken was ik later klaar dan mijn klasgenoten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik werd overrompeld door de eisen die op de middelbare school aan mij gesteld werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Om goede cijfers te behalen moest ik veel harder werken dan mijn klasgenoten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik zat tot diep in de nacht aan mijn huiswerk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Problemen om ergens aan te beginnen		
1.	Ik vond het altijd moeilijk om aan mijn huiswerk te beginnen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik vond het moeilijk om aan een huiswerkproject te beginnen, tenzij er iemand was om me op het juiste spoor te houden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik werkte beter met anderen samen dan alleen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen met het afmaken van een taak / doorzettingsvermogen		
1.	Ik vond het moeilijk om op school langetermijnprojecten af te maken.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik had plezier in mijn hobby's en activiteiten, maar hield ze nooit lang vol.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Hoewel ik muzikles had, oefende ik zelden of nooit.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen door gebrek aan energie		
1.	Ik was vaak slaperig tijdens de les, maar werd energiek zodra ik opstond en kon bewegen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik vond het moeilijk om 's morgen uit mijn bed te komen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik werd pas laat in de morgen echt wakker.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik leek niet zo veel energie te hebben als mijn vriendinnen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen door uitstellen		
1.	Ik was wel slim, maar deed alles pas op het laatste moment.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik leverde mijn huiswerk pas laat in en soms deed ik het helemaal niet.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Een proefwerk kon ik alleen maar leren door de dag ervoor tot diep in de nacht door te leren.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gebrek aan motivatie / onvoldoende presteren		
1.	Ik presteerde op school niet zo goed als ik had gekund.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik slaagde altijd dankzij mijn intelligentie en deed niet erg mijn best op school.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Mijn ouders en leraren zeiden vaak dat ik beter zou presteren als ik me meer zou inzetten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik begon elk schooljaar met grote voornemens, maar hield ze nooit vol.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen met organiseren		
1.	Mijn kamer zag er uit als een 'rampgebied'.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Mijn rugzak/schooltas/bureau zag er niet uit.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik had problemen met organiseren.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik had moeite met de planning van opdrachten, langetermijnprojecten en deadlines.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Slecht timemanagement		
1.	Ik kwam vaak te laat.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

2.	Ik verloor de tijd uit het oog.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik bleef laat op en had de volgende morgen moeite met opstaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemen met de fijne/grove motoriek					
1.	Mijn handschrift was slordig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik was lichamelijk weinig vaardig en was slecht in sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik liep vaak tegen dingen aan - de hoek van een tafel, de deurpost, enzovoort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Leerproblemen		0	1	2	3
Leesproblemen					
1.	Ik las niet snel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Onder het lezen dwaalde mijn aandacht af.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Na het lezen van een hoofdstuk uit een leerboek kon ik de vragen aan het eind van het hoofdstuk vaak niet beantwoorden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ik moest een tekst vaak overlezen om te begrijpen wat er stond.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ik las niet voor mijn plezier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schrijfproblemen					
1.	Ik had moeite met schrijfoopdrachten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik had veel ideeën, maar kon ze niet ordenen om erover te schrijven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik kon mondeling uitleggen wat ik wist, maar kon het niet op papier krijgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geheugenproblemen					
1.	Ik had moeite me de aanwijzingen voor opdrachten te herinneren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ook als ik ervoor gestudeerd had, lukte het me niet om me bij een toets de informatie te herinneren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik was vergeetachtig en afwezig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociale / interpersoonlijke problemen					
1.	Ik was verlegen en voelde me niet op mijn gemak onder mijn klasgenoten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ook als ik het antwoord wist stak ik zelden mijn hand op.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Op school had ik maar een paar vriendinnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ik had zelden of nooit afspraakjes tijdens mijn middelbare schooltijd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interpersoonlijke / verbale aspecten					
1.	Andere meisjes noemden me 'gemeen' of 'bazig'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.	Ik had het gevoel anders te zijn dan de andere meisjes.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Andere meisjes vonden me niet aardig, maar ik begreep niet waarom.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik vond het moeilijk om het gesprek in een groep meisjes te volgen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik vocht en ruziede met mijn vriendinnen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	Tijdens gesprekken zei ik iets ontzettend 'stoms' of kon niets bedenken om te zeggen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.	Ik was zeer gevoelig voor plagerijen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Psychische aspecten		0	1	2	3
Stemming / angst					
1.	Ik maakte me vaak bezorgd en was vaak angstig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik had zonder reden last van humeurigheid en was vaak gedepimeerd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik zag er erg tegenop om een beurt te krijgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ik vond het niet leuk om naar school te gaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Vlak voor examens werd ik heel zenuwachtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Als tiener was ik prikkelbaar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ik huilde snel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kritiek/onbegrip					
1.	Ik wilde dat mijn ouders zagen hoe moeilijk ik het op school had.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik had het gevoel dat mijn ouders voortdurend kritiek op mij hadden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Gedurende mijn middelbareschooltijd hadden mijn moeder en ik voortdurend ruzie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ik werd vaak vernederd of bekritiseerd door laren of anderen op school.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laag zelfrespect					
1.	Ik voel schaamte of spijt als ik aan mijn middelbareschooltijd terug denk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik was eigenlijk nergens echt goed in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Gedurende mijn schooljaren was ik niet tevreden over mezelf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Problematisch gedrag		0	1	2	3
Ongeduld / lage frustratietolerantie / woede					
1.	Ik was ongeduldig en voelde me snel gefrustreerd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.	Hoewel ik me op school inhield, had ik thuis vaak enorme ruzie.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik gooide het bijltje erbij neer als het me te moeilijk werd.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik werd razend als ik me gefrustreerd voelde.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Risicogedrag		
1.	Ik nam veel risico bij het autorijden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik begon eerder met roken dan veel van mijn vriendinnen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik was eerder dan andere meisjes seksueel actief.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Op de middelbare school of eerder dronk ik alcohol en experimenteerde ik met drugs.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Op de middelbare school of eerder dronk ik veel alcohol en gebruikte ik drugs.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Verzet/opstandig gedrag		
1.	Ik kreeg vaak problemen als tiener.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik kwam in opstand tegen mijn ouders.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Mijn ouders vonden de kinderen met wie ik op school omging niet aardig.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Op de middelbare school spijbelde ik.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik had ruzie met mijn ouders over regels en uitgaansverboden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	Het vriendje dat ik tijdens de middelbare schooltijd had kon de goedkeuring van mijn ouders niet wegdragen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.	Ik maakte vaak ruzie.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.	Ik nam geen genoegen met een onbevredigend antwoord.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eetproblemen		
1.	Als kind of tiener at ik dwangmatig.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik kreeg boulimie.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Na mijn puberteit werd ik te dik.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik deed vaak zonder succes aan de lijn.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik had vreetbuien tot ik me overvol en zelfs misselijk voelde.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deel 2 ADHD-patronen tijdens de volwassenheid

	0 1 2 3
--	---------

Onoplettendheid		
1.	Ik heb de neiging details over het hoofd te zien.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Formulieren kan ik zelden completeren zonder iets over het hoofd te zien.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik vind het moeilijk om lang achtereen te luisteren - bijvoorbeeld tijdens een lezing, seminar of les.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Mijn aandacht dwaalt af tijdens het lezen of als ik naar iets luister dat ik niet interessant vind.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Aandachtsproblemen		
1.	Ik ben snel afgeleid en ga van de ene bezigheid op de andere over zodra iets mijn aandacht trekt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Tijdens gesprekken spring ik van de hak op de tak en vergeet ik wat ik wilde zeggen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik heb moeite me te concentreren als ik vlakbij geluiden hoor of als er gesprekken gevoerd worden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Na een onderbreking vind ik het heel moeilijk om weer door te gaan.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Neiging tot overconcentratie		
1.	Ik heb de neiging om me te lang op één punt of activiteit te concentreren.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Als ik me ergens mee bezighoud verlies ik de tijd volledig uit het oog.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Als ik me echt concentreer, hoor ik het niet als er wat tegen me gezegd wordt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Moeite met overgangen		
1.	Ik vind het moeilijk om ergens mee op te houden als het tijd is om iets anders te gaan doen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Als ik ergens door in beslag genomen word, vind ik het moeilijk me er van los te maken.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hyperactiviteit		
1.	Ik zit vaak wat te krabbelen met een pen of met iets te friemelen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik praat zo snel dat anderen 'er geen woord tussen krijgen'.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik heb er een hekel aan om langere tijd stil te zitten en vind altijd wel een excuus om me te bewegen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik lijk minder slaap nodig te hebben dan andere vrouwen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Vergeleken met andere vrouwen ben ik heel energiek.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	Mensen in mijn omgeving hebben er moeite mee dat ik zo druk ben.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Impulsiviteit		
1.	Ik doe impulsaankopen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik onderbreek anderen vaak, ook al doe ik mijn best dat niet te doen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik verander vaak impulsief van baan.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

4.	Ik heb impulsief ontslag genomen, zonder over de gevolgen na te denken.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik heb ingrijpende beslissingen genomen zonder daarover goed na te denken.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	Ik heb de neiging om zonder na te denken te zeggen wat me invalt, hoewel ik daar later vaak spijt van krijg.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Productiviteit		
1.	Het lukt me maar niet om dezelfde hoeveelheid werk te verzetten en afspraken na te komen als mijn vrienden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Soms werd de verantwoordelijkheid voor veel dingen me te veel.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	De taken van het dagelijks leven lijken mij veel zwaarder te vallen dan anderen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik vind het moeilijk om te voldoen aan de eisen die mijn werk mij stelt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen om ergens aan te beginnen		
1.	Ondanks mijn goede voornemens vind ik het vaak moeilijk om ergens aan te beginnen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Het is veel makkelijker om ergens aan te beginnen als ik het samen met iemand anders doe.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen met het afmaken van een taak/doorzettingsvermogen		
1.	Het lukt me maar niet om alle was te doen - er ligt altijd wéér een hoop vuile was.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Er zijn veel onafgemaakte projecten die ik nog moet afmaken.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik begin met een hobby of iets dat me interesseert en houd er dan snel weer mee op.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik haal mijn langetermijndoelstellingen niet.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen met het nemen van beslissingen		
1.	Ik heb moeite om te beslissen wat ik laat vallen en wat ik behoud.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	In grote warenhuizen of kruidenierswinkels heb ik moeite met kiezen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik vind het moeilijk om prioriteiten te stellen - alles lijkt even belangrijk.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Het nemen van beslissingen is gemakkelijker als mijn keuze beperkt is.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik heb kansen gemist omdat ik niet kon kiezen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen met plannen		
1.	Het plannen van maaltijden valt me zwaar.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik plan mijn dagindeling zelden en reageer pas zodra zich iets voordoet.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Als ik aan een project bezig ben, merk ik gaandeweg pas hoe het in elkaar steekt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik heb moeite om vooruit te plannen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik doe nauwelijks aan sociale activiteiten als deze planning vereisen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gevoeligheid voor overstimulatie		

1.	Harde geluiden ergeren me.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik houd niet van grote menigten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik raak in de war van grote winkelcentra of supermarkten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Fluoriserend licht vind ik vervelend.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Behoeftte aan stimulatie		
1.	Ik verveel me snel.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik verheug me op nieuwe projecten en heb een hekel aan routinewerk.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik heb een brede belangstelling en doe talloze activiteiten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik vind het leuk om dingen in mijn leven te veranderen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik gedij het best als ik voldoende gestimuleerd wordt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen door gebrek aan energie		
1.	Het duurt enkele uren voor ik werkelijk wakker ben nadat ik 's morgens ben opgestaan.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik heb moeite om 's morgens op te staan.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik gebruik suiker en/of koffie om de dag door te komen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Als de omstandigheden het zouden toestaan, zou ik elke middag een dutje doen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	In het weekend slaap ik uit of doe ik een middagslaapje om slaap in te halen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Uitstellen		
1.	Ik stel dingen vaak uit en verzet me tegen taken die moeilijk of onaantrekkelijk zijn.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik stel taken tot op het laatste moment uit.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gebrek aan motivatie / problemen met zelfdiscipline		
1.	Ik doe eerder wat ik leuk vind, dan wat ik zou moeten doen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik heb de neiging om te stoppen met een bezigheid als die me moeite kost.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Veel dingen vind ik kosten met te veel moeite.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen met organiseren		
1.	Ik doe eerder wat ik leuk vind, dan wat ik zou moeten doen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Op mijn werk ben ik geordend, maar thuis is het een janboel.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik probeer mijn werk te plannen, maar ik lijk mijn doel nooit te kunnen bereiken.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Bij het schrijven heb ik moeite om mijn gedachten op een rijtje te zetten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

5.	Ik heb zowel thuis als op mijn werk moeite om mijn administratie op orde te houden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Slecht timemanagement		
1.	Ik heb de neiging om te laat te komen, waardoor ik over mijn toeren raak.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik neem te veel hooi op mijn vork.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik kom te laat omdat ik nog net eventjes iets tussendoor wil doen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik kom te laat omdat ik treuzel en de tijd uit het oog verlies.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik ben geneigd te onderschatten hoeveel tijd een bezigheid vergt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	Anderen ergeren zich omdat ik voortdurend te laat ben.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Problemen gerelateerd aan leermoeilijkheden		0	1	2	3
Op school is bij mij de diagnose leerstoornissen gesteld.					
Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/>					
Leesproblemen					
1.	Ik lees zelden voor mijn plezier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Als ik lees kan ik me alleen concentreren als de inhoud me bijzonder boeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik heb moeite om me informatie te herinneren waarover ik gelezen heb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ik lees langzaam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ik moet een tekst herhaaldelijk lezen wil ik hem begrijpen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schrijfproblemen					
1.	Op school had ik de meeste moeite met het schrijven van papers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik heb moeite om tijdens het schrijven mijn gedachten te ordenen, ook al gaat het om een bekend onderwerp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik kan beter iets mondeling uitleggen dan op papier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Omdat ik moeite heb met schrijven, heb ik problemen gekregen op mijn werk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ik heb problemen met spellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Interpunctie en grammatica leveren problemen op.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geheugenproblemen					
1.	Ik moet iets zeggen zodra het in me opkomt, omdat ik het anders vergeet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik raak persoonlijke eigendommen kwijt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.	Ik heb moeite om de naam van mensen en gewone voorwerpen te onthouden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik ben verstrooid.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik moet dingen opschrijven om ze niet te vergeten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	Ik vergeet de dingen te doen die ik me voorgenomen had te doen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.	Ik heb moeite om ingewikkelde dingen of lijsten te onthouden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.	Mijn geheugen is de ene keer beter dan de andere.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Problemen met motoriek		
1.	Ik heb een slecht handschrift.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	De leesbaarheid van mijn handschrift wisselt sterk.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik loop vaak ergens tegenaan of struikel ergens over.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Mijn coördinatie is slecht.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Problemen met verantwoordelijkheid		0	1	2	3
Ouderschap					
1.	Ik ben niet consequent als ouder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Het lukt me niet een routine te ontwikkelen voor mezelf, laat staan voor mijn kind(eren).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik heb moeite om geduldig te blijven tegenover mijn kind(eren).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werk					
1.	Tijdens het functioneringsgesprek op mijn werk heb ik een slechte beoordeling gekregen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik heb ontslag genomen om te voorkomen dat ik werd ontslagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik ben vaak van baan veranderd en heb nooit de 'juiste' baan gevonden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dagelijkse activiteiten					
1.	Ik houd het huishouden niet regelmatig en consequent bij.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Mijn huis/mijn kantoor ligt vol met ongeordende stapels papier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	De was doe ik altijd op het laatste moment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Mijn klerenkast is een rommeltje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ik vergeet altijd controleafspraken te maken met de huisarts en de tandarts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ik vergeet om de periodieke autobeurts te regelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ik wacht tot mijn auto bijna geen benzine meer heeft voor ik ga tanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.	Ik maak voortdurend vermijdbare crises mee.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Financieel management		
1.	Ik heb moeite om mijn geldzaken goed te regelen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik heb een grote schuld met mijn creditcard.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik heb problemen om mijn huishoudboekje op orde te houden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik heb problemen om mijn huishoudboekje op orde te houden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik stuur mijn belastingformulieren vaak te laat terug.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Het lukt me niet om mijn uitgaven systematisch bij te houden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	In sommige jaren heb ik mijn inkomstenbelastingformulier niet ingevuld.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.	Ik sta slecht bekend als crediteur.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Psychische aspecten		0	1	2	3
Ik ben gediagnosticeerd met en behandeld vanwege:					
<ul style="list-style-type: none"> ▪ depressie Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> ▪ een angst-/paniekstoornis Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> ▪ een bipolaire stoornis Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> ▪ een posttraumatische stress-stoornis Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> ▪ een obsessieve compulsieve stoornis Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> 					
Lage eigendunk					
1.	Ik heb de neiging bepaalde aspecten van mijn leven voor andere verborgen te houden, omdat ik een negatief oordeel vrees.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Mensen hebben een te positief beeld van mij en ik ben bang door de mand te vallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik voelde me vaak 'dom' omdat ik er niet in slaag dingen te doen die anderen wel konden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stemming / angst					
1.	Ik heb me weleens ontmoedigd gevoeld door mijn mislukkingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik heb me weleens zonder duidelijke reden gedeprimeerd gevoeld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik maak me vaak zorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ik heb angsten en fobieën.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5.	Ik ben prikkelbaar en reageer vaak overspannen als ik me gefrustreerd voel.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	Mijn stemming wisselt van dag tot dag.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.	Ik heb last van paniekaanvallen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Obsessieve compulsieve neigingen		
1.	Ik neig tot perfectionisme.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Zelfs onbelangrijke taken wil ik perfect doen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Mijn perfectionisme belet me om mijn taken op tijd af te krijgen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Omdat ik zoveel moeite doe om het goed te doen, maak ik de dingen onnodig ingewikkeld.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Er zijn momenten waarop ik me dwangmatig bezighoud met een bepaalde gedachte of zaak.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sociale / interpersoonlijke problemen		
1.	Omdat ik geregeld te laat kom en slecht georganiseerd ben, heb ik vaak problemen gekregen in mijn relaties.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik ben gescheiden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik ben meer dan eens getrouwd.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Het lijkt me nooit te lukken om vriendschappen in stand te houden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik ben erg op mezelf.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.	Ik ga andere vrouwen uit de weg omdat ik bang ben dat ze me zullen veroordelen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.	Ik heb altijd het gevoel gehad 'anders' te zijn dan andere vrouwen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.	Soms vergis ik me in mensen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9.	Ik ben geen goed luisteraar, onderbreek de ander vaak en denk geregeld aan andere dingen als iemand aan het woord is.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lage frustratietolerantie		
1.	Ik heb een hekel aan wachten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik word vaak gefrustreerd en kwaad in het verkeer.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik verlies mijn geduld als mijn kinderen luidruchtig zijn of ruzie maken.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik houd vaak ergens mee op omdat ik gefrustreerd raak.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Onderprestatie		
1.	Ik had op school veel beter kunnen presteren.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik heb niet al mijn carrièremogelijkheden verwezenlijkt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik heb de doelstellingen die ik in mijn leven had gesteld niet verwezenlijkt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

4.	Ik ben teleurgesteld omdat ik niet alles bereikt heb wat ik had kunnen bereiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kritiek / onbegrip					
1.	Ik ben gevoelig voor kritiek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik heb het idee dat anderen mij negatief beoordelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Degenen die mij het meest naast staan, begrijpen niet hoeveel moeite het dagelijks leven me kost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andere problemen		0	1	2	3
Hormonale aspecten					
1.	Ik heb symptomen van PMS, inclusief humeurigheid, prikkelbaarheid en een lage frustratietolerantie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	De symptomen van PMS zijn de laatste jaren verergerd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	De symptomen van ADHD zijn gedurende de zwangerschap verminderd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Vlak voor ik ga menstrueren verergeren de symptomen van ADHD.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slaapproblemen					
1.	Ik ben een nachtmens en ga heel laat naar bed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik kan moeilijk in slaap komen omdat mijn geest maar door blijft razen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Als ik mijn eigen slaapschema zou volgen dan sliep ik 's morgens tussen 3 uur en 11 uur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fibromyalgie					
1.	Ik ben gediagnosticeerd met fibromyalgie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik heb chronische pijn in mijn spieren en gewrichten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eetproblemen					
1.	Ik eet om rustig te worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik heb de neiging om te veel te eten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik heb gedurende een periode in mijn leven een eetstoornis gehad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ik heb laxeremiddelen gebruikt om af te vallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drugsgebruik/verslaving					
1.	Ik heb in het verleden drugs gebruikt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ik ben aan alcohol verslaafd geweest.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ik rook sigaretten en het is me niet gelukt om te stoppen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zelfmedicatie					

1.	Ik houd me op de been met koffie, thee en cola.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Ik gebruikte sigaretten om me beter te kunnen concentreren.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik heb geregeld marihuana, alcohol en andere middelen gebruikt om rustig te worden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mishandeling / trauma's		
1.	Ik ben als meisje op school herhaaldelijk vernederd of geestelijk mishandeld.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	Als volwassene heb ik een relatie met iemand gehad die me mishandelde.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Ik ben lichamelijk of emotioneel mishandeld.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Ik ben seksueel misbruikt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.	Ik heb nachtmerrie's, flashbacks en/of extreme angst als gevolg van een traumatische gebeurtenis in mijn verleden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

© Advantage Books, LLC, 2002

Bron:

SASI, the Self Assessment Symptom Inventory voor meisjes en vrouwen, van [Patricia Quinn](#) & [Kathleen Nadeau](#), uit 'Gender issues and ADHD'. ISBN 90 265 1741 6. Swets & Zeitlinger, 2004.

Vertaling met toestemming van de uitgever op deze site geplaatst.

Eindredactie: Mw. Drs. J.J.Sandra Kooij, psychiater