

ADHD-zelfrapportageschaal voor meisjes

Patricia O. Quinn, MD, Kathleen G. Nadeau, PhD en Ellen B. Littman, PhD

Geef alsjeblieft elke vraag een score van 0 tot en met 3, afhankelijk van hoe goed deze op jou van toepassing is. Probeer elk item zo eerlijk mogelijk te beantwoorden. Er is geen 'goed' of 'fout' antwoord. Dankzij jouw antwoorden kunnen de volwassenen in je leven je beter begrijpen en helpen.

0 = past helemaal niet bij mij

1 = past een beetje bij mij

2 = past behoorlijk goed bij mij

3 = past heel goed bij mij

- 1. Ik zit vaak te dagdromen en kan diep in mijn eigen gedachten verzonken raken.
- 2. Ik onderbreek vaak mensen, hoe hard ik ook probeer om dat niet te doen.
- 3. Als ik boos ben zeg ik dingen die ik niet meen.
- 4. Als ik lang moet zitten of wachten, word ik rusteloos.
- 5. Als ik lang moet zitten, voel ik me slaperig, maar als ik beweeg voel ik me wakker en energiek.
- 6. Ik raak gefrustreerd omdat ik voortdurend dingen kwijtraak.
- 7. Ik voel me op mijn best als ik actief ben, bijvoorbeeld wanneer ik sport, ren of dans.
- 8. Als ik naar de leerkracht probeer te luisteren, dwaalt mijn geest af.
- 9. Als ik boos ben, verlies ik mijn zelfbeheersing en ga ik schreeuwen.
- 10. Soms kan ik zo opgewonden raken dat ik op en neer ga springen en hard ga praten.
- 11. Ik maak me vaak zorgen.
- 12. Ik ben bang om iets nieuws uit te proberen, omdat ik denk dat ik het niet kan.
- 13. Ik raak afgeleid door wat andere leerlingen in de klas doen.
- 14. Ik vind het vervelend dat ik me geen informatie kan herinneren die ik net heb gelezen of geleerd.
- 15. Ik vind mezelf niet zo slim als andere meisjes.
- 16. Als ik met mijn vriendinnen ben, lijk ik altijd het verkeerde te zeggen of te doen.
- 17. Ik heb het gevoel dat ik nergens goed in ben.
- 18. Ik voel me rustiger als ik beweeg.
- 19. Ik ben erg gevoelig en mijn gevoelens worden vaak gekwetst.
- 20. Ik voel me verdrietig, terwijl daar geen aanleiding voor is.
- 21. Soms maak ik me zoveel zorgen over school dat ik niet wil gaan.

-
22. Het voelt vaak alsof ik moet huilen.
23. Ik denk negatief over mezelf.
24. Ik schaam me als mensen naar me kijken terwijl ik iets doe.
25. Ik vind wedstrijdjes met andere meisjes niet leuk.
26. Ik word zenuwachtig in een groep, omdat ik niet weet wat ik moet zeggen.
27. Wanneer ik met mijn klasgenootjes ben, word ik verlegen.
28. Als andere meisjes ergens om lachen, snap ik het niet altijd.
29. Soms loopt iemand bij me weg zonder dat ik begrijp waarom.
30. Ik wilde dat ik meer vriendinnen had.
31. Ik doe echt mijn best om op tijd te zijn, maar toch ben ik altijd te laat.
32. Ik heb moeite om aan mijn huiswerk te beginnen.
33. Ik heb het gevoel dat ik het 'probleemkind' van het gezin ben.
34. Het is moeilijk om in slaap te vallen, want de gedachten blijven maar door mijn hoofd schieten.
35. Als ik dingen tot het laatste moment uitstel, haat ik mezelf en voel ik me een mislukkeling.
36. Ik vergeet dingen te doen.
37. Ik heb het gevoel dat ik vaak bekritiseerd word.
38. Ik heb 's ochtends moeite met opstaan.
39. Ik heb moeite met het onthouden van instructies en opdrachten.
40. Ik doe graag nieuwe dingen en ga me vervelen wanneer ik steeds maar weer hetzelfde moet doen.
41. Ik ben lang bezig om dingen te zoeken die ik op de verkeerde plek heb teruggelegd.
42. Ik verveel me vaak.
43. Ik heb vaak hoofdpijn of buikpijn.
44. Ik doe graag spannende, zelfs enge dingen.
45. Ik verlies de tijd vaak uit het oog.
46. Ik ga niet graag naar een drukke plek.
47. Ik voel me in de klas vaak verloren en heb het idee dat de anderen allemaal weten wat ze moeten doen, behalve ik.
48. Ik vind harde geluiden en/of fel licht vervelend.
49. Ik maak me altijd zorgen dat de juf boos op me zal worden omdat ik de instructies niet hoor of de vraag niet kan beantwoorden als ze mijn naam noemt.
50. Ik heb moeite met het nemen van beslissingen.

Extra vragen voor tienermeisjes

Patricia O. Quinn, MD, Kathleen G. Nadeau, PhD en Ellen B. Littman, PhD

Meisjes van twaalf tot achttien jaar moeten behalve de vorige vijftig items ook de volgende items invullen. Vul de items alsjeblieft zo eerlijk mogelijk in.

0 = past helemaal niet bij mij

1 = past een beetje bij mij

2 = past behoorlijk goed bij mij

3 = past heel goed bij mij

- 1. Ik vind het moeilijk om huiswerkopdrachten en inleverdatums bij te houden.
- 2. Ik ben meestal te laat, hoezeer ik ook mijn best doe om op tijd te zijn.
- 3. Ik heb mijzelf ervan overtuigd dat ik het beste onder druk werk.
- 4. Ik doe mijn werk meestal op het laatste moment of lever het te laat in.
- 5. Soms heb ik het gevoel dat ik de middelbare school niet aankan.
- 6. Ze zeggen dat ik me meer moet inspannen, maar ik heb het gevoel dat ik zo hard werk als ik kan.
- 7. Ik pak stiekem iets te eten en eet het op als er niemand in de buurt is.
- 8. Ik neem mij aan het begin van elk schooljaar voor om het goed te doen, maar ik houd het niet lang vol.
- 9. Als ik aan het eten ben, kan ik soms niet stoppen.
- 10. Ik vind autorijden eng.
- 11. Ik voel me opgejaagd, doordat ik meestal te laat ben of iets vergeten ben.
- 12. Ik vind het moeilijk om geduldig te zijn.
- 13. Soms vind ik dat ik mezelf onverantwoordelijk gedraag.
- 14. Tijdens een gesprek spring ik van de hak op de tak.
- 15. Ik vrij niet altijd veilig.
- 16. Ik eet om rustig te worden.
- 17. Ik heb auto-ongelukken gehad of ben bekeurd wegens te hard rijden omdat ik niet opleette.
- 18. Ik voel me vaak angstig.
- 19. Ik drink alcohol om me beter te voelen of mijn problemen te vergeten.
- 20. Mijn stemmingen en emoties zijn in de week voor mijn menstruatie veel intenser.
- 21. Ik raak heel snel gefrustreerd.

- 22. Ik geef over of gebruik laxeermiddelen om mijn gewicht op peil te houden.
- 23. Ik voel me soms zonder reden humeurig en depressief.
- 24. Ik zou willen dat ze begrepen hoe moeilijk de middelbare school voor me is en hoe hard ik mijn best doe.
- 25. Soms word ik boos en gefrustreerd door alle problemen die ik heb.
- 26. Ik heb me in mijn armen of benen gesneden, of mijn haren uitgetrokken.
- 27. Ik rook sigaretten.
- 28. Ik gebruik marihuana.
- 29. Ik heb met andere drugs geëxperimenteerd.
- 30. Ik heb moeite met vrienden maken en houden.
- 31. Ik ben het slachtoffer van pesten (waaronder cyberpesten).
- 32. Soms reageer ik te heftig.
- 33. Ik heb over zelfmoord nagedacht of een zelfmoordpoging gedaan.
- 34. Mijn cijfers variëren van negens tot drieën en ik weet niet waarom.
- 35. Ik maak me zorgen of ik het goed zal doen op de universiteit en of ik er wel heen moet.
- 36. Ik vind het vervelend dat mijn cijfers slechter lijken te worden nu ik ouder ben.
- 37. Ik heb energiedrankjes, cola of cafeïne nodig om wakker te blijven.
- 38. Ik raak in de war en heb moeite om te zeggen wat ik wil zeggen.
- 39. Ik vind het lastig om voor mezelf op te komen en om hulp te vragen.
- 40. Het voelt alsof ik nergens bij hoor en ik voel me eenzaam.