

---

*107 Fragen - Checkliste für Frauen mit ADHS und ADS*

---

ADHS zeigt sich bei Mädchen völlig anders als bei Jungen, daher werden Mädchen seltener diagnostiziert als Jungen. Die Inzidenzrate liegt bei 1:7, d. h. auf sieben neu diagnostizierte Jungen kommt ein neu diagnostiziertes Mädchen. Da Experten von einer Inzidenzrate von 1:1 ausgehen, sind sechs von sieben Mädchen nicht diagnostiziert. Die Rate der medikamentös behandelten Vorschul-Kinder liegt bei 1:16, d. h. auf 16 medikamentös behandelte Jungen kommt ein medikamentös behandeltes Mädchen. Im Gegensatz zu Jungen sind Mädchen mit ADHS bis zum siebten Lebensjahr selten verhaltensauffällig. „ADHS-betroffene Mädchen werden oft erst in der Pubertät auffällig. Sie fallen leistungsmäßig zurück, haben Schwierigkeiten, Gelerntes umzusetzen; ihre hohe Ablenkbarkeit, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und die kurze Aufmerksamkeitsspanne widerspiegeln sich in unzureichenden Hausaufgaben und Arbeiten in der Schule.“ Da nach dem ICD-10 ohne Hyperaktivität keine ADHS Diagnose gestellt werden kann, es allerdings viel seltener hyperaktive Mädchen gibt, werden die viel typischeren unaufmerksamen, träumenden Mädchen (und Jungen) gar nicht erfasst. Die häufig benutzten ADHS-Inventare wie KATE und HASE, die in Anlehnung an den ICD-10 entwickelt worden sind, erfassen daher überwiegend die Kriterien der Hyperaktivität und weniger Symptome der Unaufmerksamkeit. Diese Mädchen sind schon immer anders und auffällig gewesen, haben unter ihren Herausforderungen stark gelitten und wurden nie behandelt. Hinzu kommen die stereotypischen Verhaltensweisen von Mädchen und Jungen; wenn ein Mädchen verträumt, kreativ, poetisch, „brav“, freundlich und sozial-engagiert ist, dann fällt es kaum auf, manchmal wird es auch als dumm oder faul wahrgenommen. Frauen mit AD(H)S wurden häufiger in der Vorgeschichte mit Depressionen, Ängsten, bipolare Störung, Borderline und Substanzmittelmisbrauch diagnostiziert.

1

Mit diesem Fragebogen möchte ich die zu erwachsenen Frauen gewordenen „Sternentaler-Mädchen“ oder die „Pippi-Langstrumpf-Mädchen“ erfassen.

Die Fragen sind nicht chronologisch und betreffen das Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter. Bitte kreuzen Sie alle Fragen an, es gibt bewusst nur „Ja“ und „Nein“ Antwortmöglichkeiten.

Wenn Frauen bzw. Mädchen bereits einen als hyperaktiv diagnostizierten ADHS-Bruder haben, empfiehlt sich ein Screening auf ADHS bzw. ADS. Es wird ebenfalls ein Screening bei den Kindern von ADHS diagnostizierten Müttern empfohlen. Neurodiversität im Sinne von ADHS/ADS und Autismus-Spektrum innerhalb einer Familie kommt häufig vor. Auch in der Partnerschaft finden sich häufig ein Mensch mit ADHS und ein anderer mit Autismus.

Bei Dyskalkulie und/oder Legasthenie (auch als „Teilleistungsstörung“ bezeichnet) sollte ebenfalls ADHS ausgeschlossen werden und andersrum.

**Bitte beachten Sie das Copyright©**

vielen Dank

Angela Yael Blumberger

Nr.	Fragen	Trifft zu	Trifft nicht zu
1.	Ich war als Kind wie Pippi Langstrumpf.		
2.	Ich war als Kind sehr verträumt.		
3.	Ich neige zu originellen und spontanen, impulsiven Handlungen.		
4.	Ich trinke viel Coca-Cola oder andere Energiedrinks.		
5.	Ich galt/gelte als tollpatschig und ließ/lasse oft etwas fallen.		
6.	Meine Motorik und Koordinationsfähigkeit war unbeholfen oder sehr gut.		
7.	Ich erledigte meine Aufgaben meistens sehr langsam und gab sie zuletzt ab		
8..	Die Hausaufgaben waren immer ein Drama, ich vergaß sie oder machte sie „auf den letzten Drücker“.		
9.	Ich kam oft zu spät in den Unterricht, oder traute mich gar nicht hineinzugehen.		
10.	Ich habe ein geringes Selbstwertgefühl.		
11.	Ich hatte frühzeitigen Drogenkontakt (Alkohol, Nikotin, Haschisch etc.)		
12.	Ich hatte eine oder mehrere ungewollte Schwangerschaften (-Abbrüche)		
13.	In meinem familiären Umfeld wurde bereits ADHS diagnostiziert.		
14.	Bei mir wurde bereits als Kind ADHS vermutet bzw. diagnostiziert/ausgeschlossen		
15.	Ich hatte/habe Legasthenie und/Dyskalkulie (Lese-/Rechtschreib-Schwäche und Schwierigkeiten mit dem Rechnen).		
16.	Ich habe eine negative Selbstwahrnehmung.		
17.	Ich fühle mich oft unnützlich.		
18.	Mir wurde ein schulpsychologischer Dienst empfohlen.		
19.	ich leide unter starker innerer Unruhe		
20.	ich bin schnell ablenkbar und kann mich oft schlecht konzentrieren.		
21.	ich leide unter einer verlangsamten Informationsverarbeitung, ich begreife erst langsam		
22.	ich habe eine schnelle Auffassungsgabe, mir sind andere oft zu langsam		
23.	ich fühle mich oft desorganisiert und Teilbereiche meiner Wohnung sind unaufgeräumt bzw. chaotisch.		
24.	ich fühle mich oft total erschöpft und weiß gar nicht warum		

25.	ich habe oft das Gefühl, dass ich mich stark zusammenreißen muss		
26.	ich habe immer mal wieder depressive Episoden, die ich seit der Pubertät kenne		
27.	ich kann mich oft nicht entscheiden, mehrere Entscheidungsmöglichkeiten verwirren mich		
28.	ich komme mit der Organisation und Routine im Haushalt kaum zurecht		
29.	ich war eher eine gute Schülerin, mir flog vieles so zu		
30.	ich habe mich sehr angestrengt und vollbrachte nur mittelmäßige Leistung		
31.	ich leide unter Schlafstörungen		
32.	ich leide unter massiver Appetitsteigerung und habe viel Gewicht zugenommen, ich neige zur Völlerei		
33.	ich habe/hatte eine Essstörung		
34.	ich trinke Alkohol um mich zu entspannen		
35.	ich konnte meine Hausaufgaben nur Mithilfe und Unterstützung meiner Eltern erledigen		
36.	ich hatte/habe große Schwankungen in meiner Leistungsfähigkeit		
37.	an manchen Tagen ist alles ganz einfach und an anderen Tagen unglaublich schwer		
38.	ich galt als schüchtern bzw. scheu		
39.	ich war rebellisch und aufrührerisch		
40.	Ich bin sehr stimmungslabil		
41.	ich habe das studiert bzw. die Berufsausbildung gewählt, die andere mir vorgeschlagen haben, ohne dass es mich wirklich interessiert hat		
42.	ich hatte häufig wechselnde Geschlechtspartner, ich verliere schnell das Interesse an einer anderen Person, ich suche immer den neuen Kick		
43.	ich lebe in einer offenen Beziehung bzw. Polyamor		
44.	ich habe eher ein geringeres Interesse an Sexualität		
45.	Ich habe in meiner Beziehung auf Wutausbrüche und Streitereien		
46.	ich vergesse oft wichtige Abmachungen und Termine		
47.	Ich kaufe häufiger Kleider-und Haushaltsgegenstände, die eigentlich nicht nötig gewesen wären		
48.	ich war als Kind ein Wildfang		
49.	ich habe viele Interessen und habe schon vieles ausprobiert		

50.	ich würde gerne etwas schon können und nicht erlernen, das ist mir viel zu müßig		
51.	ich spielte häufig mit jüngeren Kindern, vor allem mit Jungen		
52.	ich war gerne draußen spielen, kletterte in Bäumen und butscherte gerne rum		
53.	Ich kaue/kaute auf den Nägeln/Nagelhaut oder spiele mit den Haaren		
54.	ich leide unter Zähneknirschen, sodass sie schon abgeschauert sind und ich inzwischen Probleme mit den Kiefergelenken habe		
55.	ich habe lange am Daumen gelutscht		
56.	wenn ich viele Aufgaben bewältigen muss, bin ich unfähig zu strukturieren und tue mich schwer, Prioritäten zu finden und umzusetzen		
57.	ich lerne gerne draußen in der Natur oder lerne Prüfungsstoff beim Wandern oder Radfahren, so kann ich mir Dinge besser merken		
58.	ich fühle mich oft „himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt.“		
59.	Ich bin besonders empfindsam und kann mich leicht in andere Menschen einfühlen		
60.	ich bin hypersensibel und empfinde dies oft als Belastung		
61.	es ist erstaunlich, wie fragil ich mich fühle, und wie stark die Einschätzung der anderen von meiner Selbstwahrnehmung entfernt ist		
62.	häufig erhalte ich Rückmeldung, dass sich als starke, einflussreiche Person eingeschätzt werde. Immer wieder bekomme ich zu hören, ich hätte es nicht nötig, an mir zu zweifeln		
63.	mich quälen immer wieder Selbstunsicherheit und Selbstzweifel		
64.	für mich war die Schwangerschaft „die beste Zeit meines Lebens“		
65.	vor der Menstruation leide ich oft unter deutlich depressiver Verstimmung, heftigen Ängsten und bin ausgesprochen emotional labil		
66.	Von Zeit zu Zeit muss ich Schmetterlinge im Bauch verspüren, nur so fühle ich mich lebendig		
67.	ich verstand mich relativ gut mit den anderen Außenseitern, richtig integriert war ich jedoch nie		
68.	Trotz abgeschlossener Therapie und aufgearbeiteter Probleme habe ich das Gefühl, dass überhaupt nichts in meinem Leben stimmt.		
69.	manchmal glaube ich bzw. habe ich das Gefühl, alleine kaum lebensfähig zu sein		

70.	irgendwie kommen meine Gefühle nicht heraus, ich kann nur zuschauen. Wie wenn ich mit angezogener Handbremse fahren würde.		
71.	ich erinnere mich an viele Ängste in meiner Kindheit. Angst vor Einbrechern, vor Drachen, Spinnen und Fantasiemonstern, vor der Dunkelheit		
72.	diese Ängste begleiten/begleiteten mich bis ins Erwachsenenalter		
73.	ich verliere häufiger den Faden in einem Satz beim Sprechen, ich will es verbessern und manchmal sage ich dann unlogisches Zeug		
74.	ich kann schlecht mit Gefühlen von Langeweile, Ärger, Traurigkeit, Frustrationen und Stress umgehen		
75.	ich neige dazu, Unlustgefühle mit Essen zu kompensieren		
76.	der Griff zu Beruhigungsmitteln ist für mich nichts Ungewöhnliches, wenn ich mich aufrege		
77.	ich neige zu Pedanterie und Perfektionismus, vielleicht weil ich Angst habe, dass mir sonst alles über den Kopf wächst		
78.	ich bin leicht schreckhaft und habe immer meine „Antennen“ ausgefahren		
79.	ich habe häufiger körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Herzbeschwerden ohne irgendwelche Befunde		
80.	Ich leide unter Fibromyalgie, Reizdarm- und/oder Restless-Legs-Syndrom		
81.	ich bin häufig auf der Suche nach Anerkennung		
82.	ich habe manchmal seltsame Empfindungen wie Ameisenkribbeln in den Beinen, vor allem dann, wenn ich im Ruhezustand bin		
83.	ich nicke manchmal plötzlich bei langweiligen Vorlesungen/Vorträgen ein		
84.	Zuhause lebe ich mehr nach dem Motto: „nur das Genie beherrscht das Chaos“		
85.	ich kann sehr gut anfangen zu putzen, bevor ich jedoch damit fertig bin, habe ich schon an 3 anderen Orten begonnen, aufzuräumen oder sitze mit einem Buch, das ich gerade gefunden habe, auf dem Sessel und lese		
86.	ich bin immer auf der Suche nach der idealen Handtasche/Rucksack		
87.	ich fahre sehr ungerne Auto, weil ich nicht weiß, wie ich all die Dinge, die da gleichzeitig auf mich einströmen verarbeiten soll oder ich werde absolut ruhig beim Autofahren		

88.	Es gelingt mir, über eine gewisse Zeit hohe Leistungen zu erbringen, dann tauche ich wieder ab in eine Erschöpfung, um mich nach der Erholung wieder erneut bis an meine Grenzen zu fordern		
89.	ich will es allen recht machen, auch wenn ich weiß, dass ich dabei zu kurz komme		
90.	ich kann wie besessen an einer Sache arbeiten, bis zur völligen Erschöpfung		
91.	ich kann mich oft sehr gut ausdrücken		
92.	ich fühle mich schnell überfordert und es gelingt mir nicht, den Lernstoff oder das Arbeitspensum zu bewältigen		
93.	ich habe häufiger den Spruch: „wenn du dir mehr Mühe geben würdest, dann würdest du es schon schaffen“ gehört. Das lähmt mich.		
94.	manchmal ist es so, als ob jemand den Stecker gezogen hätte, dann habe ich keine Energie mehr		
95.	ich mische mich manchmal in Unterhaltungen anderer ein		
96.	ich leide/litt. unter geheimen Qualen		
97.	ich habe mich unbeabsichtigt in gefährliche Situationen gebracht, in denen Menschen mich ausgenutzt oder missbraucht haben		
98.	es fühlt sich ein bisschen so an, als ob ich auf der einen Schulter ein Engelchen und auf der anderen Schulter ein Teufelchen sitzen hätte		
99.	In mir spüre ich oft eine starke Unruhe, obwohl mich Außenstehende oft für sehr ruhig halten		
100.	Ich leide unter furchtbarer Eifersucht		
101.	in der Schule war ich oft wie gefangen, wie unter einer Glocke, nur ab und zu drang etwas von der Lehrperson zu mir vor		
102.	was ich bestens kann, ist blitzartig einer Idee zu folgen		
103.	Ich fühlte/fühle mich immer etwas Abseits, als Außenseiterin		
104.	Man sagt mir oft, ich solle mich nicht immer so klein machen		
105.	Ich habe oft Schuldgefühle, weil ich nicht jeden Tag gleichermaßen leistungsfähig bin		
106.	Ich habe Angst vor dem Alleinsein und der Langeweile		
107.	auch wenn ich nicht alle Fragen mit „trifft zu“ beantwortet habe, fühle ich mich doch durch diese Fragen verstanden und erkannt		