DEINE ANTWORTEN VERSTEHEN

ADHS

Dieser Bericht verwendet ausschließlich erfundene Antworten. Er zeigt den Aufbau der Auswertung, nicht das Ergebnis einer realen Person.

26 / 26

BEANTWORTETE FRAGEN

ASRS v1.1 · 6Q

VERWENDETE METHODE

4 / 6

Antworten erreichen die vorgegebene Häufigkeitsschwelle.

ADHS-Hinweis im Screening: Abklärung empfohlen

Ab 4 von 6 markierten Antworten sieht das Verfahren eine weiterführende fachliche Abklärung vor. Ein Wert darunter schließt ADHS nicht aus. Auch andere Ursachen können die Antworten beeinflussen.

Der ASRS-v1.1-Kern mit 6 Originalfragen ist ein Screening für Erwachsene. Die ergänzenden eigenen Reflexionsfragen werden getrennt ausgewertet und verändern den ASRS-Wert nicht. Ein auffälliger Wert ist keine ADHS-Diagnose; ein niedriger Wert schließt ADHS nicht aus.

Auf den nächsten Seiten: Zahlen verstehen, konkrete Antworten einordnen und persönliche Notizen für ein Gespräch festhalten.

01 / DEIN BERICHT

So entsteht dein Screeningwert

3 / 6 würde zum Beispiel bedeuten: Drei der sechs Antworten liegen im markierten Antwortbereich des Originals. Das sind keine drei Diagnosen und keine 50-prozentige ADHS-Wahrscheinlichkeit.

1 **Wie oft haben Sie Probleme, die letzten Feinheiten einer Arbeit zum Abschluss zu bringen, nachdem Sie die wesentlichen Punkte erledigt haben?**

Manchmal · markierter Bereich: ja

2 **Wie oft fällt es Ihnen schwer, Dinge in die Reihe zu bekommen, wenn Sie an einer Aufgabe arbeiten, bei der Organisation gefragt ist?**

Selten · markierter Bereich: nein

3 **Wie oft haben Sie Probleme, sich an Termine oder Verabredungen zu erinnern?**

Oft · markierter Bereich: ja

4 **Wie oft vermeiden Sie oder verzögern Sie, die Aufgabe zu beginnen, wenn Sie vor einer Aufgabe stehen, bei der sehr viel Denkvermögen gefragt ist?**

Manchmal · markierter Bereich: nein

5 **Wie oft sind Ihre Hände bzw. Füße bei langem Sitzen in Bewegung?**

Sehr oft · markierter Bereich: ja

6 **Wie oft fühlen Sie sich übermäßig aktiv und verspüren den Drang Dinge zu tun, als ob Sie von einem Motor angetrieben würden?**

Oft · markierter Bereich: ja

Zusatzfragen werden nicht zum Screeningwert addiert. Wir weisen keine Erkrankungswahrscheinlichkeit und keinen Bevölkerungsrang aus.

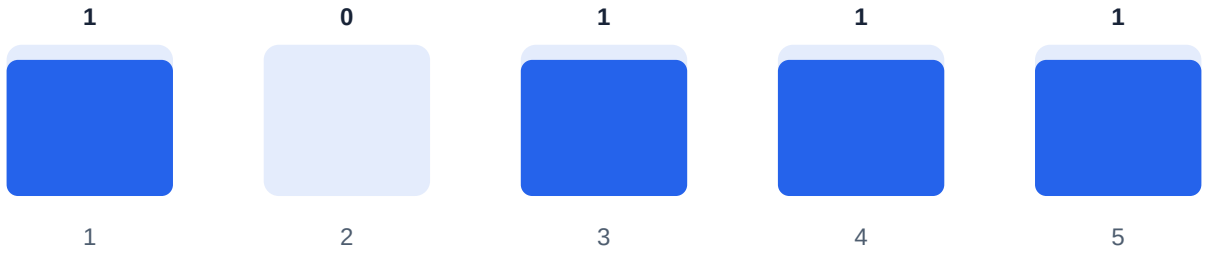
02 / DEIN BERICHT

Deine eigenen Angaben im Überblick

Diese Grafik zählt Antwortpositionen, keine Symptome oder Diagnosen.

Alltag & Organisation

Eher oder ganz zugestimmt: 2 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Beziehungen & Unterstützung

Eher oder ganz zugestimmt: 1 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Erholung & Energie

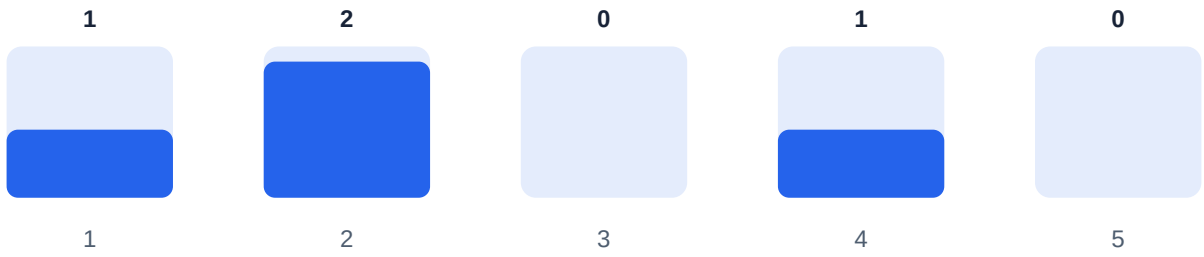
Eher oder ganz zugestimmt: 2 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Deine eigenen Angaben im Überblick / FORTSETZUNG

Erfahrungen & Präferenzen

Eher oder ganz zugestimmt: 1 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Nächste Schritte

Eher oder ganz zugestimmt: 2 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Die Stufen 1 bis 5 entsprechen der Reihenfolge der Antworten von „Trifft nicht zu“ bis „Trifft zu“. Höher bedeutet mehr Zustimmung zu den jeweiligen Aussagen, nicht mehr oder weniger Gesundheit. Positive und belastende Erfahrungen werden nicht zu einem Krankheitswert verrechnet.

03 / DEIN BERICHT

Von Antworten zu konkreten Situationen

Drei Beispiele aus den ersten beantworteten Themenbereichen. Pro Bereich zeigen wir eine Aussage mit der jeweils höchsten Zustimmung - auch wenn diese insgesamt gering ist. Das ist keine Rangfolge deiner wichtigsten Probleme. Alle Antworten stehen im Anhang.

Alltag & Organisation

Ich kann Prioritäten setzen, wenn vieles gleichzeitig ansteht.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?

Beziehungen & Unterstützung

Ich kann um konkrete Unterstützung bitten.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?

Erholung & Energie

Ich finde im Tagesverlauf Momente der Erholung.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?

04 / DEIN BERICHT

Dein nächster Schritt

1

Eine Situation beschreiben

Wähle eine Antwort, die dich beschäftigt. Notiere, wann du diese Erfahrung machst und was dabei hilfreich oder schwierig ist.

2

Den Kontext ergänzen

Seit wann besteht das? In welchen Lebensbereichen tritt es auf? Was könnte sonst eine Rolle spielen? Der Fragebogen beantwortet diese Fragen nicht abschließend.

3

Unterstützung passend wählen

Bei Belastung oder offenen Fragen kannst du unabhängig vom Wert fachliche Unterstützung suchen. Nimm deine Beispiele und Fragen zum Gespräch mit.

Hilfsangebote und Gesprächsbogen

Das möchte ich beim nächsten Gespräch ansprechen:

05 / DEIN BERICHT

Methode, Quellen und Grenzen

Der ASRS-v1.1-Kern mit 6 Originalfragen ist ein Screening für Erwachsene. Die ergänzenden eigenen Reflexionsfragen werden getrennt ausgewertet und verändern den ASRS-Wert nicht. Ein auffälliger Wert ist keine ADHS-Diagnose; ein niedriger Wert schließt ADHS nicht aus.

Deine Antworten sind eine Selbstauskunft. Der Bericht wird automatisch erstellt, nicht ärztlich geprüft. Eine Diagnose erfordert eine fachliche Untersuchung. Der Bericht ersetzt keine Behandlung, bewertet keine berufliche Eignung und ist kein Notfallinstrument.

Markieren Sie das Kästchen, das am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten 6 Monaten gefühlt und sich benommen haben. Geben Sie bitte beim nächsten Arzttermin den ausgefüllten Fragebogen der medizinischen Fachkraft, um die Ergebnisse zu besprechen.

The 6-question Adult Self-Report Scale-Version1.1 (ASRS-V1.1) Screener is a subset of the 18-question Adult ADHD Self-Report Scale-Version1.1 (Adult ASRSV1.1) Symptom Checklist. © New York University and the President and Fellows of Harvard College.

Quelle des Originalverfahrens

Die eigenen Ergänzungsfragen sind nicht klinisch validiert oder repräsentativ normiert. Antwortanzahlen beziehen sich nur auf die aufgeführten Aussagen. Lücken werden gezeigt und nicht als niedrige Ausprägung gewertet.

06 / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

1	**Wie oft haben Sie Probleme, die letzten Feinheiten einer Arbeit zum Abschluss zu bringen, nachdem Sie die wesentlichen Punkte erledigt haben?**	Originalscreening · Manchmal
2	**Wie oft fällt es Ihnen schwer, Dinge in die Reihe zu bekommen, wenn Sie an einer Aufgabe arbeiten, bei der Organisation gefragt ist?**	Originalscreening · Selten
3	**Wie oft haben Sie Probleme, sich an Termine oder Verabredungen zu erinnern?**	Originalscreening · Oft
4	**Wie oft vermeiden Sie oder verzögern Sie, die Aufgabe zu beginnen, wenn Sie vor einer Aufgabe stehen, bei der sehr viel Denkvermögen gefragt ist?**	Originalscreening · Manchmal
5	**Wie oft sind Ihre Hände bzw. Füße bei langem Sitzen in Bewegung?**	Originalscreening · Sehr oft
6	**Wie oft fühlen Sie sich übermäßig aktiv und verspüren den Drang Dinge zu tun, als ob Sie von einem Motor angetrieben würden?**	Originalscreening · Oft
7	**Meine Beschwerden beeinträchtigen meine Planung.**	Alltag & Organisation · Trifft nicht zu
8	**Meine Belastung erschwert den Kontakt zu anderen.**	Beziehungen & Unterstützung · Teils / teils
9	**Ich bemerke körperliche Anspannung rechtzeitig.**	Erholung & Energie · Trifft eher zu
10	**Ich erkenne Situationen, in denen meine Belastung zunimmt.**	Erfahrungen & Präferenzen · Trifft eher nicht zu
11	**Meine Belastung begleitet mich bis in die Ruhezeiten.**	Erholung & Energie · Teils / teils
12	**Ich kann benennen, was eine schwierige Situation erleichtert.**	Erfahrungen & Präferenzen · Trifft eher nicht zu
13	**Es fällt mir schwer, verlässlich bei einer Aufgabe zu bleiben.**	Alltag & Organisation · Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

14 **Ich kann einer vertrauten Person erklären, wie es mir geht.**
Beziehungen & Unterstützung · Teils / teils

15 **Ich finde im Tagesverlauf Momente der Erholung.**
Erholung & Energie · Trifft zu

16 **Ich kann konkrete Beispiele für schwierige Situationen nennen.**
Nächste Schritte · Trifft eher zu

17 **Ich habe Raum, eine schwierige Situation zu verlassen.**
Erfahrungen & Präferenzen · Trifft nicht zu

18 **Ich kann Veränderungen über längere Zeit nachvollziehen.**
Nächste Schritte · Teils / teils

19 **Ich kann um konkrete Unterstützung bitten.**
Beziehungen & Unterstützung · Trifft eher zu

20 **Ich kann erkennen, wann meine Energiereserven nachlassen.**
Erholung & Energie · Trifft eher nicht zu

21 **Ich kann meine Aufgaben in überschaubare Schritte aufteilen.**
Alltag & Organisation · Teils / teils

22 **Ich übernehme Verpflichtungen, für die mir die Kraft fehlt.**
Beziehungen & Unterstützung · Trifft eher nicht zu

23 **Ich kann meine Grenzen wahrnehmen, bevor ich überfordert bin.**
Erfahrungen & Präferenzen · Trifft eher zu

24 **Ich habe Zugang zu einer Anlaufstelle für weitere Fragen.**
Nächste Schritte · Teils / teils

25 **Ich kann Prioritäten setzen, wenn vieles gleichzeitig ansteht.**
Alltag & Organisation · Trifft zu

26 **Ich kann ein realistisches nächstes Ziel formulieren.**
Nächste Schritte · Trifft eher zu