

HEB IK (MISSCHIEN) ADHD?

Een checklist speciaal voor vrouwen die zich afvragen of hun chaos méér is dan gewoon drukte.



ADHD & Zij

The background of the page is a soft, pink watercolor wash. Scattered throughout are numerous small, translucent pink circles of varying sizes, resembling bubbles or paint splatters. The overall aesthetic is gentle and artistic.

WELKOM

Je hoeft geen officiële diagnose te hebben om jezelf in deze checklist te herkennen.

Veel vrouwen ontdekken pas op latere leeftijd dat ze ADHD hebben, niet omdat ze het nooit hadden, maar omdat het bij vrouwen vaak anders naar buiten komt. Minder druk in gedrag, maar juist druk in je hoofd.

Deze checklist is géén officiële test en ik ben geen arts.

Zie het als een moment van zelfreflectie, een eerlijke blik op hoe jouw brein werkt.

De bedoeling is niet om een label te plakken, maar om inzicht te krijgen in jezelf en te ontdekken of de manier waarop jouw hoofd werkt misschien wat extra begrip (en zachtheid) verdient.

Tel aan het einde hoeveel stellingen voor jou vaak of meestal kloppen.

Niet om jezelf te diagnosticeren, maar om jezelf beter te begrijpen.

ADHD & Zij

CHECK LIST

Vraag je je weleens af of je meer dan gewoon “druk in je hoofd” bent? Deze checklist helpt je ontdekken of jouw dagelijkse chaos misschien te maken heeft met ADHD. Het is geen test of diagnose, maar een moment van herkenning. Lees elke zin rustig door en vink aan wat voor jou klopt, eerlijk en zonder oordeel.

Zie het als een kleine reality-check voor je brein

CHECK LIST	JA	SOMS	NEE
Ik heb duizend gedachten tegelijk en vind het moeilijk om mijn hoofd uit te zetten.	☐	☐	☐
Ik begin enthousiast aan dingen, maar maak ze vaak niet af.	☐	☐	☐
Mijn stemming en energie kunnen binnen één dag enorm schommelen.	☐	☐	☐
Ik stel belangrijke taken uit tot het écht niet meer kan.	☐	☐	☐
Ik raak snel overprikkeld door geluid, drukte of te veel prikkels tegelijk.	☐	☐	☐
Mijn hoofd voelt vaak vol of chaotisch, zelfs op rustige dagen.	☐	☐	☐
Ik verlies vaak spullen of vergeet afspraken, zelfs als ik ze opschrijf.	☐	☐	☐
Ik heb moeite met prioriteiten stellen, alles voelt belangrijk.	☐	☐	☐

CHECK LIST

JA

SOMS

NEE

Ik voel me snel overweldigd door dagelijkse dingen die voor anderen vanzelf lijken te gaan.

☐
☐
☐

Ik functioneer goed onder druk, maar crash daarna compleet.

☐
☐
☐

Ik kan hyperfocussen op iets wat me interesseert en alles om me heen vergeten.

☐
☐
☐

Ik heb vaak het gevoel dat ik “achterloop” of dat anderen het beter voor elkaar hebben.

☐
☐
☐

Ik heb een creatief en gevoelig brein, maar dat maakt me soms ook moe.

☐
☐
☐

Ik heb moeite om grenzen aan te geven, vooral als ik enthousiast ben.

☐
☐
☐

Ik voel me vaak ‘te veel’ of ‘niet goed genoeg’.

☐
☐
☐

Ik word snel afgeleid, zelfs door mijn eigen gedachten.

☐
☐
☐

Mijn gedachten blijven maar doorgaan zodra ik in bed lig.

☐
☐
☐

Ik voel me snel schuldig als ik niet productief genoeg ben.

☐
☐
☐

Ik heb periodes waarin ik alles tegelijk wil doen en dan ineens niks meer.

☐
☐
☐

Ik herken me in memes of content over ADHD bij vrouwen (meer dan ik wil toegeven 🥲).

☐
☐
☐

Klaar met invullen?

ONTDEK WAT JOUW ANTWOORDEN KUNNEN BETEKENEN.
ONTHOUD: DEZE CHECKLIST IS GÉÉN OFFICIËLE TEST.

HET IS EEN MOMENT VAN ZELFREFLECTIE, BEDOELD OM JEZELF BETER TE BEGRIJPEN, NIET OM JEZELF EEN LABEL TE GEVEN.

TEL JE PUNTEN OP:

- JA = 2 PUNTEN
- SOMS = 1 PUNT
- NEE = 0 PUNTEN

DE HOOGSTE MOGELIJKE SCORE IS 40 PUNTEN.

KIJK HIERONDER WAT JOUW SCORE ONGEVEER BETEKENT.

28 – 40 PUNTEN

ER IS EEN GROTE KANS DAT VEEL VAN JOUW DAGELIJKSE STRUGGLES TE MAKEN HEBBEN MET ADHD-KENMERKEN. JE HERKENT WAARSCHIJNLIJK HET DRUKKE HOOFD, DE MOEITE MET STRUCTUUR EN DE CONSTANTE INNERLIJKE CHAOS.

DAT BETEKENT NIET DAT ER IETS MIS IS MET JE, MAAR DAT JE BREIN ANDERS WERKT. EN DAT JOUW LEVEN MEER RUST KRIJGT WANNEER JE LEERT WERKEN MÉT JE BREIN, NIET ERTEGEN.

OVERWEEG OM JE VERDER TE VERDIEPEN IN ADHD BIJ VROUWEN, OF PRAAT EENS MET JE HUISARTS ALS JE HIER MEER OVER WILT WETEN.

14 – 27 PUNTEN

ER ZIJN DUIDELIJKE RAAKVLAKKEN MET ADHD-KENMERKEN. MISSCHIEN HERKEN JE VOORAL DE ONRUST,

ADHD & Zij



HET UITSTELGEDRAG OF DE PRIKKELGEVOELIGHEID. EEN DEEL DAARVAN HOORT BIJ ADHD, MAAR HET KAN OOK SAMENHANGEN MET STRESS, PERFECTIONISME OF VERMOEIDHEID.

WAT DE OORZAAK OOK IS: INZICHT IN HOE JOUW BREIN WERKT HELPT JE OM MEER RUST EN HOUVAST TE CREËREN.

VERDIEPING OF ZELFONDERZOEK KAN WAARDEVOL ZIJN EN ONTHOUD: HERKENNING IS ALTIJD DE EERSTE STAP NAAR VERANDERING.

0 – 13 PUNTEN

JE HERKENT MISSCHIEN EEN AANTAL SITUATIES, MAAR ADHD LIJKT NIET DE HOOFDVERKLARING TE ZIJN. TOCH KAN HET INTERESSANT ZIJN OM TE KIJKEN HOE JIJ OMGAAT MET PRIKKELS, FOCUS EN ENERGIE. IEDEREEN HEEFT BAAT BIJ EEN BEETJE MEER RUST IN HET HOOFD, OOK ZONDER LABEL.

GEBRUIK DEZE CHECKLIST VOORAL ALS EEN MOMENT VAN ZELFINZICHT, NIET ALS DIAGNOSE.

TOT SLOT

WAT JE SCORE OOK IS:
JE BENT NIET LUI, RAAR OF ZWAK, JE HOOFD WERKT GEWOON ANDERS.

EN DAT IS OKÉ.

BIJ ADHD & ZIJ VIND JE HERKENNING, HUMOR EN PRAKTISCHE TOOLS OM MEER RUST, STRUCTUUR EN ZELFVERTROUWEN TE CREËREN, OP JOUW MANIER. 🌟

QUOTE



I will never fit in.
That's one of my
best qualities

ADHD & Zij

TOT SLOT

Wat je score ook was, onthoud dit:
er is niks mis met jou.

Je bent niet lui, zwak of chaotisch.
Je brein werkt gewoon nét wat anders.

Je hoeft niet alles perfect te doen of constant te veranderen.
Het begint met begrijpen hoe jouw hoofd écht werkt
en dat is precies waar groei en rust ontstaan.

Als je je herkent in deze checklist en dieper wilt begrijpen
waarom je doet wat je doet,
hoe ADHD zich bij vrouwen uit,
en wat jou écht helpt om rust en structuur te krijgen...

Lees mijn e-book: "Ik heb (misschien) ADHD, en nu?"
Een eerlijke, praktische gids vol herkenning, inzichten en tools
die jouw drukke brein meer ruimte geven.

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.
Begin hier, stap voor stap, op jouw manier.

Je bent niet te veel.
Je bent precies goed,
alleen net wat anders bedraad.

Liefs,

ADHD & Zij