VELLUNA · CHECKLISTE

ADHS-Diagnostik als Frau

Alle Schritte und Unterlagen auf einer Seite. Abhaken, was erledigt ist, und mit zum Termin nehmen.

Mein Weg zur Diagnose

- [ ] **1. Mit der Hausärztin sprechen** · Überweisung zur Psychiatrie mit Dringlichkeitscode erbitten
- [ ] **2. 116117 anrufen** · oder eterminservice.de: Facharzttermin innerhalb von 4 Wochen
- [ ] **3. Parallel anfragen** · Praxen mit ADHS-Schwerpunkt, ADHS-Ambulanzen, Wartelisten
- [ ] **4. Unterlagen sammeln** · Grundschulzeugnisse, Kindheitserzählungen, alte Arztbriefe
- [ ] **5. Alltag beobachten** · Konkrete Beispiele notieren, gern mit Zyklusbezug
- [ ] **6. Diagnostik** · Gespräche, Fragebögen, Ausschluss anderer Ursachen, Befund

Das nehme ich mit

- [ ] Versichertenkarte und Überweisung
- [ ] Grundschulzeugnisse mit Bemerkungen zum Verhalten
- [ ] Konkrete Beispiele aus Arbeit, Haushalt, Beziehungen
- [ ] Beobachtungen der letzten Wochen (z. B. aus Velluna Kompass)
- [ ] Medikamente, frühere Diagnosen, Arztbriefe
- [ ] Erzählungen von Eltern oder Geschwistern
- [ ] Meine Fragen an die Ärztin

Meine Termine

Hausärztin am _____

116117 angerufen am _____

Facharzttermin am _____

Warteliste bei _____

Warteliste bei _____

Diagnostik am _____

Was mich im Alltag am meisten ausbremst

_____

_____

_____

_____

Die Wartezeit nutzen

Mit Velluna Kompass hältst du in einer Minute am Tag fest, wie es dir geht, auf Wunsch mit deinem Zyklus. Der ausführliche Ratgeber mit allen Schritten: vellunaprints.de/adhs-diagnostik-frauen

Diese Checkliste ersetzt keine ärztliche Beratung. Akute Krise: Telefonseelsorge 0800 111 0 111. © VellunaPrintsDesign