

ADD / ADHD – betrouwbare digitale zelftesten

Je wilt weten of er goede online testen zijn om te checken of je misschien **ADD of ADHD** hebt.

Het korte antwoord: **ja, die bestaan.**

Maar lees ook even het stukje onderaan over wat zo'n test wél en niet kan.

Het belangrijkste eerst (lees dit)

- Een online test is een **screenener**.
- Dat betekent: een **eerste indicatie**, een seintje.
- Een online test geeft **GEEN diagnose**.

Een echte diagnose ADD/ADHD stelt **alleen een specialist**.

Dus: een test kan zeggen "het is slim om verder te kijken".

De test kan **nooit** zeggen "je hebt ADHD".

De beste test: de ASRS v1.1

De bekendste en meest betrouwbare zelftest is de **ASRS v1.1**.

Dat staat voor: **Adult ADHD Self-Report Scale**.

- Gemaakt door de **Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)** samen met Harvard.
- **Wetenschappelijk gevalideerd** als screener voor volwassenen.
- Wordt wereldwijd gebruikt, ook door Nederlandse artsen en GGZ.

Wat meet het?

- Of je tekenen hebt van aandachtsproblemen en hyperactiviteit/impulsiviteit.

Hoeveel vragen?

- De volledige versie heeft **18 vragen**.
- Deel A = 6 kernvragen (de belangrijkste).
- Deel B = 12 extra vragen.

Hoe lang?

- Ongeveer **5 minuten**.

Gratis?

- Ja.

Belangrijk: de ASRS is dezelfde vragenlijst, ook al staat hij op verschillende sites.

De inhoud is overal hetzelfde.

Waar kun je de ASRS gratis doen?

1. ADHD Medisch Centrum (NL) — aanrader

- **Volledige ASRS** (18 vragen, deel A + B).
- In het **Nederlands**.
- **Gratis**, geen account nodig.
- Je vult 'm direct online in.
- Duurt ~5 minuten.

Link (gecontroleerd, werkt, gratis):

<https://adhdmc.nl/zelftest/>

2. Officiële WHO/Harvard ASRS (bron-document, Engels)

- Dit is de **officiële bron** van de test.
- Hier staat het echte WHO-document.
- **Engels** (PDF om in te vullen, niet een mooie web-test).

- Gratis te bekijken.

Handig als je wilt zien waar de test écht vandaan komt.

Link (gecontroleerd, werkt):

<https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/asrs.php>

3. Mentaal Beter (NL) — ADHD én ADD test

- Online ADHD/ADD-test.
- In het **Nederlands**.
- **Anoniem** en je ziet **direct je uitslag**.
- **Gratis**, geen betaalmuur.

Let op: deze site noemt niet precies op welke vragenlijst de test is gebaseerd.

Daarom is de ASRS van ADHD Medisch Centrum (optie 1) iets steviger onderbouwd.

Link (gecontroleerd, werkt, gratis):

<https://mentaalbeter.nl/zelftesten/adhd-en-add-test/>

4. PsyQ (NL, grote GGZ-instelling)

- Online zelftest ADHD voor volwassenen.
- In het **Nederlands**.
- Van een echte GGZ-instelling (PsyQ / Parnassia).

Eerlijk gezegd: ik kon op de pagina zelf **niet honderd procent verifiëren** hoeveel vragen het zijn en of er ergens een drempel zit.

De pagina werkt wel en is van een betrouwbare partij.

Link (werkt, partij is betrouwbaar):

<https://www.psyq.nl/adhd-bij-volwassenen/test>

En de CAARS (Conners)?

De **CAARS** (Conners' Adult ADHD Rating Scale) is ook een serieuze, professionele test.

Maar:

- De CAARS is **niet zomaar gratis online** in te vullen.
- Hij loopt via een **professional** (psycholoog/GGZ) en een betaald systeem (MHS).
- Er is wel een Nederlandse versie, maar **niet als gratis zelftest**.

Conclusie: de CAARS is goed, maar **niet geschikt** om zelf even thuis te doen.

Voor zelf doen is de **ASRS** de beste keuze.

Goede info-pagina's (geen test, wel betrouwbaar)

Wil je eerst gewoon lezen wat ADHD/ADD is? Deze zijn gratis en betrouwbaar:

- **Thuisarts.nl** (van de huisartsen zelf) — uitleg in gewone taal:
<https://www.thuisarts.nl/adhd>
 - **Hersenstichting — ADHD:**
<https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/adhd/>
 - **Hersenstichting — ADD:**
<https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/add/>
-

Wat is het verschil tussen ADD en ADHD?

In gewone taal:

- **ADHD** = vooral **druk en impulsief**.
- Veel beweging, snel afgeleid, moeite met stilzitten.
- "Hoofd staat altijd aan."
- **ADD** = vooral **aandacht/concentratie, zonder de drukte**.
- Snel afgeleid, dromerig, dingen vergeten.

- De onrust zit meer **van binnen**, niet zichtbaar van buiten.

Goed om te weten:

- De naam **ADD bestaat officieel niet meer**.
- ADD valt nu onder ADHD.
- Artsen noemen het: **ADHD van het onoplettende type (ADHD-I)**.

Dus ADD is eigenlijk: ADHD, maar dan vooral het concentratie-deel.

Hoe krijg je een ECHTE beoordeling? (Nederland)

Een online test is een begin. Wil je echt weten of het ADHD is?

Dit is de route in Nederland:

1. Ga naar je huisarts.

- Vertel wat je merkt (je kunt de uitslag van de test meenemen).

2. De huisarts verwijst je door naar de GGZ (geestelijke gezondheidszorg).

- Bijvoorbeeld een psychiater of GZ-psycholoog.

3. De specialist doet uitgebreid onderzoek. Denk aan:

- Een lang gesprek (interview).
- Vragenlijsten.
- Vaak ook info van iemand die je goed kent of die je vroeger kende (heteroanamnese), bijvoorbeeld een ouder of partner.

4. Pas daarna kan een diagnose gesteld worden.

Samengevat

- Wil je zelf snel checken? Doe de **ASRS** bij **ADHD Medisch Centrum** (gratis, NL, 18 vragen, 5 min):
<https://adhdmc.nl/zelftest/>

- Een test = een seintje, geen diagnose.
- Echt zeker weten? Via de huisarts → GGZ.

*Alle bovenstaande links zijn gecontroleerd en gratis bereikbaar (geen betaalmuur of login).
Waar ik iets niet 100% kon verifiëren, heb ik dat er eerlijk bij gezet.*