

SWAN-DE-SB

Menschen unterscheiden sich in ihren Fähigkeiten, Aufmerksamkeit zu fokussieren, Aktivität zu kontrollieren und Impulse zu unterdrücken.

Wie schätzen Sie sich selbst im Vergleich zu anderen Erwachsenen Ihres Alters bezüglich jeder der unten aufgelisteten Aussagen ein? Bitte wählen Sie die beste Einschätzung basierend auf Ihrem Erleben und Verhalten im vergangenen Monat.

Falls Sie aufgrund einer ADHS-Diagnose Medikamente einnehmen (z.B. Methylphenidat, Atomoxetin, Dexamphetamin, Lisdexamfetamin, Guanfacin), geben Sie bitte Ihre Einschätzung, wie Sie sich verhalten, wenn Sie keine Medikamente einnehmen.

Verglichen mit anderen Erwachsenen in ihrem Alter, wie gut können Sie Folgendes:

	Weit unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	Leicht unterdurchschnittlich	durchschnittlich	Leicht überdurchschnittlich	überdurchschnittlich	Weit überdurchschnittlich
1. Ich beachte Details genau und vermeide Flüchtigkeitsfehler.							
2. Ich halte die Aufmerksamkeit bei Aufgaben und Aktivitäten aufrecht.							
3. Ich höre zu, wenn ich direkt angesprochen werde.							
4. Ich bringe angefangene Tätigkeiten zu Ende.							
5. Ich organisiere meine Aufgaben und Aktivitäten.							
6. Ich beschäftige mich freiwillig mit Aufgaben, die anhaltende geistige Anstrengung erfordern.							
7. Ich behalte den Überblick über Gegenstände, die für meine Aktivitäten erforderlich sind.							
8. Ich ignoriere äußere Reize.							
9. Ich behalte alltägliche Aktivitäten im Gedächtnis.							
10. Ich sitze still.							
11. Ich bleibe sitzen, wenn es Regeln oder soziale Konventionen erfordern.							
12. Ich reguliere meine motorische Aktivität.							
13. Ich halte einen der Situation angemessenen Geräuschpegel.							
14. Ich komme zur Ruhe und ruhe mich aus.							

15. Ich denke über Fragen nach (bevor ich mit einer Antwort herausplatze).							
16. Ich warte geduldig, bis ich an der Reihe bin.							
17. Ich steige in laufende Gespräche ein, ohne diese zu unterbrechen und zu stören.							
18. Ich reguliere meine verbale Aktivität und kontrolliere übermäßiges Reden.							

English translation of the SWAN-DE-SB (not validated yet)

People differ in their ability to focus attention, control activity and suppress impulses.

How do you rate yourself compared to other adults your age in each of the statements listed below? Please select the best estimate based on your experience and behaviour over the past month.

If you are taking medication based on an ADHD diagnosis (e.g. methylphenidate, atomoxetine, dexamphetamine, lisdexamfetamine, guanfacine), please give your assessment of how you will behave if you are not taking medication.

Compared with other adults of your age, how well can you do the following:

	Far below average	Below average	Slightly below average	Average	Slightly above average	Above average	Far above average
1. I pay close attention to details and avoid careless mistakes.							
2. I maintain attention to tasks and activities.							
3. I listen when I am approached directly.							
4. I finish work that I have started.							
5. I organize my tasks and activities.							
6. I volunteer for tasks that require sustained mental effort.							
7. I keep track of the items required for my activities.							
8. I ignore external stimuli.							
9. I keep everyday activities in mind.							
10. I sit still.							
11. I remain seated when rules or social conventions require it.							
12. I regulate my motor activity							
13. I maintain a noise level appropriate to the situation.							
14. I come to rest and rest.							

15. I regulate my verbal activity and control excessive talking.							
16. I think about questions (before I burst out with an answer).							
17. I wait patiently until it is my turn.							
18. I get into ongoing conversations without interrupting and disturbing them.							