Snel afgeleid? Vol hoofd?

Leer hoe je weer grip krijgt op je aandacht.



ADHD Expertisecentra
6 t/m 17 jaar: Velp, Breda en Rotterdam
18 t/m 30 jaar: landelijk

mentaalbeter

Je hoofd zit vol. Concentreren lukt niet goed. Wat nu?

Misschien merk je, of valt het je ouders, vrienden of leraren op, dat je je lastig kunt concentreren, snel bent afgeleid, druk bent of moeite hebt met plannen. Dat kan vervelend zijn; thuis, op school, op het werk en met vrienden.

Wij geloven dat het versterken van zelfredzaamheid en leefstijl vaak een effectievere eerste stap is dan direct diagnostiek of medicatie.

Hoe kijken wij naar aandacht?

We leven in een drukke wereld met veel prikkels (zoals beeldschermen, geluid en drukte). Daardoor kan concentreren lastig zijn. Soms wordt dan gedacht aan ADHD, maar wij kijken eerst breder. Je aandacht kan namelijk ook beïnvloed worden door:

- slecht slapen of moe zijn;
- veel schermgebruik, mobiel, computer;
- stress of zorgen;
- te veel prikkels.



De eerste stap: (groeps)behandeling Aandacht & Concentratie

Bij ons start je met een (groeps)behandeling, samen met andere kinderen, jongeren of jongvolwassenen. Indien van toepassing, doen ook je ouders mee in aparte bijeenkomsten. Je leert bijvoorbeeld:

- hoe je brein werkt;
- waarom je soms overprikkeld raakt;
- hoe je rust krijgt in je hoofd;
- hoe je je beter kunt concentreren.

Je oefent met kleine veranderingen in je dagelijks leven, namelijk met:

1. **Je lichaam (fysieke leefstijl)**
   - Goed slapen
   - Bewegen
   - Gezond eten
   - Omgaan met schermen
2. **Je gevoel (psychische leefstijl)**
   - Minder piekeren
   - Ontspannen
   - Leuke dingen doen met anderen
   - Sterker worden en voelen van binnen
3. **Je brein (aandacht & concentratie)**
   - Begrijpen hoe concentratie werkt
   - Omgaan met afleiding
   - Je energie goed verdelen

Je leert hoe je jouw dag handig kunt indelen, wat je beter kunt vermijden en wat juist helpt. Zo voel je je fijner en kun je je beter concentreren, zowel thuis als op school of werk en in andere situaties.

Programma

Hoe ziet het programma eruit?

We starten met een aanmeldgesprek en daarna een uitgebreider intakegesprek waarin we jou en, indien van toepassing, jouw ouders leren kennen en we met elkaar verkennen wat er aan de hand is.

Voor kinderen en jongeren van 6 t/m 17 jaar en ouders:

- 5 bijeenkomsten in totaal met aparte sessies voor kind en ouders.
  - 3 bijeenkomsten voor jou
  - 2 bijeenkomsten voor ouders
  - **bij jonge kinderen t/m 11 jaar:** 3 bijeenkomsten voor ouders en 2 voor jou
- 3 korte persoonlijke gesprekken. Daarin kijken we wat voor jou goed werkt.

Voor jongvolwassenen van 18 t/m 30 jaar:

- 8 bijeenkomsten met de focus op leefstijl en zelfstandige regie.



Onderzoek naar ADHD

We kijken eerst of het beter gaat na het volgen van het programma. Blijven de problemen daarna nog groot? Dan bespreken we samen of onderzoek of individuele behandeling nodig is.

- Eerst helpen en versterken
- Eventueel daarna pas onderzoek en/of medicatie

Voor wie is het ADHD Expertisecentrum bedoeld?

Voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen (6 t/m 30 jaar) die:

- moeite hebben met aandacht en concentratie of druk gedrag;
- hierdoor beperkt worden in hun dagelijks functioneren;
- hulp willen in het dagelijks leven.

Wanneer past dit minder goed?

- Als je alleen een diagnose en/of medicatie wilt.
- Indien er sprake is van een van onze uitsluitingscriteria. Bekijk deze via mentaalbeter.nl/over-ons/uitsluitingscriteria.

We kijken dan samen naar een betere plek voor hulp.

mentaalbeter

Stap 1
Aanmelding via verwijzer (huisarts of gemeente)

Stap 2
We nemen contact met je op
- Inschatting van jouw hulpvraag
- Past deze zorg bij jou?

Stap 3
Intakegesprek (1 uur)
- Met 2 behandelaren
- Verdieping hulpvraag
- Vooaf ingevulde vragenlijsten doornemen

Stap 4
(Groeps)behandeling Aandacht & Concentratie
- 5 groepssessies (kind + ouders)
- 3 individuele gesprekken
- Werken aan:
  - Fysieke leefstijl
  - Psychische leefstijl
  - Neurocognitieve leefstijl
- 18 t/m 30 jaar: 8 groepssessies

Stap 5
Evaluatie
- ✓ Voldoende vooruitgang ▸ Afronden & versterken
- ✘ Onvoldoende ▸ Overweeg stap 6

Stap 6
Diagnostiek
- ✘ Geen ADHD ▸ Afronden
- ✓ ADHD ▸ Stap 7

Stap 7
Psycho-educatie (+ evt. behandling)
- ✓ Voldoende vooruitgang ▸ Afronden
- ✘ Onvoldoende vooruitgang ▸ Mogelijkheid voor doorverwijzing of overweeg stap 8

Stap 8
Medicamenteuze behandeling door medisch behandelteam of mogelijkheid voor doorverwijzing naar andere zorg

Wat betekent dit voor jou?

- We focussen op wat jij nodig hebt, niet op een diagnose.
- Je leert zélf regie nemen over je aandacht.
- Jouw ouders krijgen, indien gewenst, ondersteuning om je thuis te helpen.
- Je krijgt concrete handvatten voor thuis, werk, school en andere situaties.
- Afspraken en behandeling vinden plaats op locatie of online. Online is mogelijk voor jongvolwassenen van 18 t/m 30 jaar.

Het ADHD Expertisecentrum start niet met een diagnose, maar met leefstijl, zelfregie en context en zet diagnostiek of medicatie pas in wanneer dat echt nodig is.

Hoe aanmelden?

Voor het aanmelden is een verwijsbrief of doorverwijzing van de gemeente of huisarts nodig. Vervolgens kun je jezelf of jouw kind eenvoudig aanmelden via **mentaalbeter.nl/adhd/adhd-expertisecentrum** of via de **QR-code** hieronder.

Scan mij voor de aanmelding

Vragen?
Mail naar **planbureauKJ@mentaalbeter.nl** of bel ons op **088 - 033 0600**.

© **2026**. Deze folder bevat informatie voor minderjarige cliënten. Er kunnen geen rechten aan worden ontleend.