ADHD-Expertisecentrum

Samenwerking van AlleskITs en Mentaal Beter

Een vernieuwende aanpak bij aandacht- en concentratiehulpvragen

Steeds meer kinderen, jongeren en jongvolwassenen worden verwezen voor onderzoek naar een aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD). Dit terwijl de prevalentie van ADHD stabiel blijft*. Wat wél toeneemt, zijn concentratieproblemen in samenhang met toegenomen psychosociale en maatschappelijke druk: stress, studiedruk, slaaptekort of een afwijkend dag-/nachtritme, afleiding door smartphones, gamen, slechte eetgewoonten, te weinig beweging en gebrek aan sociale verbinding, Ze kunnen allemaal bijdragen aan een verminderde concentratie. Leefstijl speelt daarin een belangrijke rol.

Het ADHD-expertisecentrum biedt een innovatieve aanpak om kinderen, jongeren en jongvolwassenen (van 6 t/m 25 jaar oud) met aandacht- en concentratieproblemen effectief te helpen. Binnen het ADHD-expertisecentrum starten wij niet standaard met diagnostiek of medicatie. Onze eerste stap is gericht op het veranderen van leefstijl- en gedragsfactoren die van invloed zijn op het concentratievermogen.

*Bron: https://www.vzinfo.nl/adhd



mentaalbeter

Waarom deze aanpak?

- Concentratieproblemen zijn niet automatisch ADHD
- Leefstijl, context en zelfregie spelen een grote rol in aandacht- en concentratieproblemen
- Duurzame verbetering vraagt om meer dan symptoomreductie

Groepsbehandeling 'Aandacht en concentratie', onze eerste stap

Er wordt gestart met een groepsbehandeling (een integraal leefstijlprogramma) gericht op factoren die de aandacht en concentratie kunnen verbeteren.

In de groepsbehandeling werken we met drie pijlers:

1. **Fysieke leefstijl**
   Slaap, beweging, voeding, middelen- en mediagebruik.

2. **Psychische leefstijl**
   Ontspanning, sociale activiteiten/verbinding, piekeren verminderen en veerkracht versterken.

3. **Neurocognitieve leefstijl (aandacht & brein)**
   Leren hoe concentratie werkt, slim omgaan met prikkels en energie verdelen.

Deze drie pijlers beïnvloeden elkaar voortdurend en helpen kinderen, jongeren en jongvolwassenen inzicht te krijgen in hun energie, aandacht en tijd, de bronnen voor dagelijks functioneren. Het doel van de groepsbehandeling is deelnemers te leren hoe zij hun omgeving optimaal kunnen inrichten en hun gedrag positief kunnen beïnvloeden. Daarnaast richt de behandeling zich op het versterken van de aandacht en het vergroten van de eigen regie over aandacht en concentratie.

- Binnen de leeftijdsgroep 6–17 jaar werken we met aparte sessies voor kind en ouders (ouders worden actief betrokken).
- Binnen de leeftijdsgroep 18–25 jaar wordt de zorg **online aangeboden via beeldbellen** en ligt de focus op leefstijl en zelfmanagement.
- Indien nodig, maken drie individuele behandelcontacten deel uit van de behandeling.

Wanneer volgt diagnostiek?

Indien na afronding van het behandelprogramma onvoldoende verbetering zichtbaar is en er nog steeds sprake is van ernstige aandacht- en concentratieproblemen en/of hyperactiviteit-impulsiviteit, die de ontwikkeling of het dagelijks functioneren belemmeren, kan in overleg met de regiebehandelaar diagnostiek worden overwogen.

Voor wie is een verwijzing passend?

- Cliënten met enkelvoudige aandacht- en concentratieproblemen in combinatie met lijdensdruk en/of beperking in functioneren. Bijvoorbeeld: overbelasting en/of overprikkeling in combinatie met concentratie en planningsproblemen.
- Cliënten bij wie mogelijk sprake is van ADHD.
- Cliënten die gemotiveerd zijn om actief aan hun leefstijl en vaardigheden te werken om hiermee een duurzame gedragsverandering aan te leren.

Wanneer zijn wij niet de juiste plek?

- Er uitsluitend behoefte is aan een diagnose
- Bij ernstige psychiatrische problematiek: **https://mentaalbeter.nl/over-ons/uitsluitingscriteria/#in-en-exclusiecriteria**

Als tijdens het aanmeldgesprek blijkt dat de groepsbehandeling niet passend is, dan kijken we eerst of we binnen Mentaal Beter passende zorg kunnen bieden of zullen we samen met cliënten mogelijkheden voor externe onderzoeks- en behandelmogelijkheden bespreken.

Cliënten met een ADHD-diagnose die een medicatiehulpvraag hebben, blijven welkom. Ons medisch behandelteam kan meedenken over de meest passende behandeling.

Wat bieden wij?

- ✓ Focus op leefstijl en zelfregie (cliënten leren zélf hun aandacht terug te winnen)
- ✓ Praktische handvaten, voor thuis en op school en actieve betrokkenheid van ouders en school (in de leeftijdsgroep 6-17 jaar)
- ✓ 6-17 jaar: afspraken op onze behandellocatie,
  18-25 jaar: behandeling via beeldbellen
- ✓ Korte wachttijden

Hoe aanmelden?

Geldige verwijzing van (huis)arts of doorverwijzing van gemeente of wijkteam.

Aanmelden via:
https://mentaalbeter.nl/aanmelden/

Zorgdomein Mentaal Beter Jong

Website:
https://mentaalbeter.nl/adhd/adhd-expertisecentrum-6-25-jaar/

Email:
planbureauKJ@mentaalbeter.nl
of
Telefoon: **088 - 033 0600**.

We denken graag mee over passende ondersteuning en zijn uiteraard ook bereikbaar voor aanvullende vragen of overleg.

mentaalbeter

Stap 1 — Aanmelden via website Mentaal Beter Jong of Zorgdomein

Stap 2 — Aanmeldgesprek (15 min)

Stap 3 — Intakegesprek (1 uur met regiebehandelaar en uitvoerend behandelaar)

Stap 4 — Start groepstraining ‘Aandacht & Concentratie’

Stap 5 — Evaluatie

Optionele stappen (alleen indien noodzakelijk)

Stap 6 — Diagnostiek

Stap 7 — Psycho-educatie voor kind/ouders, eventueel gevolgd door kortdurende individuele behandeling

Stap 8 — Medicamenteuze behandeling door Medisch behandelteam

mentaalbeter