

Het Voorzorgtraject: iets te bieden tijdens de wachttijd

Een afgebakend groepsprogramma van zes bijeenkomsten voor volwassenen die wachten op ADHD-diagnostiek of behandeling. Psycho-educatie en praktische handvatten, geen diagnostiek en geen behandeling.

Zes bijeenkomsten · groep van 8 tot 12 · online of op locatie

De wachttijd voor ADHD-onderzoek staat in deze regio's op 26 tot 35 weken, tegen een Treeknorm van 14 weken. Bij één aanbieder geldt een aanmeldpauze.

Programma in zes bijeenkomsten

WEEK 1

Wat ADHD wel en niet is. Wat er in het brein anders gaat, in gewone taal.

WEEK 2

Executieve functies: initiatie, planning, uitvoering, werkgeheugen.

WEEK 3

Prikkels en overbelasting: vroegsignalering en herstel.

WEEK 4

Emoties en zelfbeeld: emotieregulatie, gevoeligheid voor kritiek, maskeren.

WEEK 5

Slaap, ritme en energie als basis onder het dagelijks functioneren.

WEEK 6

Voorbereiding op de intake: klachtenoverzicht, actieplan, signaleringsplan.

Deelnemers ronden af met een persoonlijk actieplan en een signaleringsplan met opschaalcriteria.

Afbakening

Wat het is

Psycho-educatie, zelfmanagement, praktische handvatten, voorbereiding op diagnostiek, signalering en tijdige doorverwijzing.

Wat het niet is

Diagnostiek, medicatiebeleid, vervanging van ggz-behandeling, crisiszorg, of behandeling van suïcidaliteit, psychose, ernstige verslaving of complexe comorbiditeit.

Uitsluitingen. Deelname is niet passend bij crisis, actieve suïcidaliteit, psychose of ernstige verslaving, of tijdens een lopende intensieve behandeling. Bij signalen tijdens het traject volgt overleg en tijdige terugverwijzing. Er worden geen uitspraken gedaan over klachtvermindering, wachttijdverkorting of diagnose.

Wat het uw praktijk of organisatie oplevert

Een concreet antwoord op de vraag "en wat doe ik ondertussen?"

Minder herhaalconsulten tijdens de wachttijd.

Beter voorbereide en daardoor efficiëntere intakes.

Minder escalatie en uitval op werk of school.

Heldere grenzen en tijdige terugkoppeling bij risico.

Aansluiting op "voorzorg mentale gezondheid", Pakketagenda Passende Zorg 2026-2028.

Bekostiging en uitvoering

Bij inkoop door een organisatie betaalt de deelnemer niets. Mogelijke routes: groepsconsult POH-GGZ, innovatiemodule POH-GGZ, een afspraak binnen segment 3, onderaanneming bij een gecontracteerde ggz- of jeugdaanbieder, of financiering vanuit gemeente, werkgever of arbodienst. Daarnaast kunnen deelnemers zich rechtstreeks aanmelden en zelf betalen (€195 per deelnemer voor het volledige traject), zodat niemand hoeft te wachten tot de financiering geregeld is. Er lopen eerste pilots; na afloop worden geanonimiseerde evaluatiegegevens opgeleverd (tevredenheid, ervaren grip, kennisniveau, vervolgvraag).

Uitvoering door

Elle Breddels, HBO-verpleegkundige en BIG-geregistreerd (BIG 99919459230), cognitief gedragstherapeutisch werker, ruim vijftien jaar werkzaam in de ggz, jeugdzorg, forensische psychiatrie en crisiszorg, en zelf bekend met ADHD. Elle Zorg beschikt via het Wtza-abonnement van ZZP'er in de Zorg over een klachtenregeling, een onafhankelijke klachtenfunctionaris, een erkende geschilleninstantie en een basis-kwaliteitssysteem.

Plan een gesprek:
aaahadhd@ellezorg.com

aaahADHD is onderdeel van Elle Zorg · BIG 99919459230 · AGB 91122021 · KvK 72535865
Wachttijden volgens opgave van de instellingen zelf, augustus 2026. Meer informatie:
aaahadhd.nl/voorzorgtraject