

PERSONLIG ADHD-COACH OCH NEUROPSYKIATRISK-COACH VERKSAMHET

Personlig ADHD-coaching är en form av handledning och stöd som kompletterar andra tjänster som samhället erbjuder personer med ADHD. ADHD (**A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder) är en uppmärksamhets – hyperaktivitetsstörning, som beror på neurobiologiska avvikelser. Symptom som beror på ADHD tar sig uttryck endera som uppmärksamhetsstörning och/eller hyperaktivitet samt impulsivitet. Samtidiga neurologiska/psykiatriska tilläggsymptom varierar och kan t.o.m. vara svårare än ADHD symptomen.

ADHD-coaching är en målinriktad och planerad verksamhet som baserar sig på de behov personen med ADHD har. Handledningen kan vara kortvarig, t.ex. några gånger eller tidsmässigt pågå en längre tid. Handledningen handlar om att tillsammans finna lösningar på klientens vardags problematik samt att ta vara på klientens resurser. Målsättningen är att stärka personens självuppfattning och hjälpa klienten att i framtiden klara sig så självständigt som möjligt. Verksamheten struktureras med hjälp av skriftliga dokument och personliga diskussioner (kontrakt, handlingsplan och rapportering). ADHD-coachen stöder personen dels genom att ge information och handledning och dels genom att öva/genomföra situationer i vardagen tillsammans. Under handledningsprocessen söker man bland annat nya handlingsmodeller för att utöka klientens möjligheter att lösa problematiska vardagssituationer i framtiden.

ADHD-coachens roll kan variera beroende på klientens ålder och behov. Vid handledning av barn fodras samarbete med familjen. ADHD-coachen och föräldrarna kommer tillsammans överens om målsättningarna och tillvägagångssättet. Under handledningens gång överförs färdigheter till barnets föräldrar. I samarbete med föräldrarna skapar man nya metoder i familjen som underlättar barnets vardag, t.ex. tips för läxläsningssituationer eller att strukturera olika situationer i hemmiljön.



ADHD-coaching kan t.ex. handla om att hjälpa klienten skapa en fungerande studieteknik, eller att klara av matlagning, städning och skötsel av hygien. Coachen och klienten är båda aktiva deltagare som samarbetar för att nå de uppgjorda målsättningarna.

Neuropsykiatrisk-coach verksamhet riktar sig till personer som t.ex. har ADHD, ADD, Asperger syndrom och Tourette syndrom.

ADHD-centers pris:

38 € / 60 min om verksamheten sker på ADHD-center

57 € / 60 min om verksamheten sker utanför ADHD-center

10 € / 30 min – ADHD-coaching per telefon eller e-post

Fr.o.m. 1.1.2009 gäller följande priser:

50 € / 60 min om verksamheten sker på ADHD-center

70 € / 60 min om verksamheten sker utanför ADHD-center

Tilläggsuppgifter om coachverksamheten:

Sara Wallius
socialpedagog, Neuropsykiatrisk coach
ADHD-center
Stenbäcksgatan 7A
00250 Helsingfors
tel. 09- 3294 5534
sara.wallius@adhd-center.com
www.adhd-center.com