

Individuel rådgivning hos Center for ADHD

Som et alternativ eller supplement til vores fondsstøttede aktiviteter, kan vi tilbyde individuelle rådgivningsforløb vedr. ADHD relaterede problematikker. Enten til den, der har ADHD eller lign. vanskeligheder eller til de nærmeste relationer – forældre, søskende, partner el. lign.

Vi vil altid drøfte kort telefonisk, hvorvidt vi er de bedste til at hjælpe med det specifikke forandringsønske. Vi arbejder primært ud fra systemiske perspektiver og en kognitiv adfærdsterapeutisk tilgang.

Det vurderer vi ud fra følgende kriterier:

- Er ADHD eller lignende vanskeligheder en fremtrædende del af problematikken?
- Er der motivation for forandring hos den, der ønskes rådgivningsforløb i gangsat for?
- Kan der opstilles et klart defineret forandringsønske i samarbejde mellem behandler og klient?

Eksempler på individuelle forløb, som vi er gode til at hjælpe med:

- ADHD psykoedukation
- ADHD og angst
- ADHD og depression
- ADHD og en stressreaktion
- ADHD i parforholdet
- ADHD og forældreskab
- ADHD og skilsmisse
- ADHD og et godt studie- eller arbejdsliv
- ADHD og ungdomsliv
- ADHD og håndtering af eget temperament
- Afklaring af egne tanker om diagnose eller ej, medicin eller ej

Vi er ikke de bedste til at hjælpe, når:

- ADHD eller lignende vanskeligheder ikke er den primære bekymring
- der ønskes ordinering af medicin eller psykiatrisk udredning
- der er stor og betydelig bekymring for klientens eller klientens omgivers sikkerhed
- der allerede er mange andre aktører/instanser i gang omkring problemstillingen
- der ønskes en lang, intensiv og vedvarende terapeutisk indsats

Eksempler på forløb/ønsker, som ligger uden for vores rammer i Center for ADHD:

- Bearbejdelse af barndomsoplevelser
- Parterapi
- Traumebehandling
- Sorg og krise