

Oplever du stress og belastning i hverdagen?

– og har du en neurodivergent profil



På Autismecenter Nord-Bo tilbyder vi **samtaleforløb** og terapeutiske behandlinger, der kan give dig indsigt i din neurodivergente profil, hvordan den påvirker din hverdag, og hvilke konkrete og virksomme strategier du kan anvende for at reducere stress og belastning.

Alle forløb er individuelt tilrettelagt og varetages af enten specialpædagogiske konsulenter, autoriserede psykologer eller en certificeret coach – alle med specialiseret viden om neurodiversitet, herunder autisme og ADHD.

Vores tilbud

Selvforståelsesforløb med "Let's Visualize"

Dette forløb tager udgangspunkt i et visuelt og struktureret materiale, hvor vi sammen kortlægger din unikke profil ud fra 12 centrale områder – f.eks. sanseprofil, kommunikation, sociale forhold og eksekutive funktioner.

Fokus er på, hvordan disse aspekter konkret kommer til udtryk hos dig.

De strategier, vi introducerer, tager afsæt i din hverdag, så de er relevante, anvendelige og tilpasset dine behov og ressourcer.

Varighed: 5 sessioner à 1,5 time

Coaching ved certificeret coach

Coachingforløb henvender sig til dig, der måske allerede har en vis indsigt i din neurodivergente profil, men som fortsat oplever stress, overbelastning eller nedsat trivsel. Det kan være i privatlivet, i arbejdslivet eller generelt i hverdagen.

Med udgangspunkt i din aktuelle livssituation arbejder du og coachen sammen om at identificere belastningsfaktorer samt udvikle strategier, der styrker din mentale trivsel og livskvalitet.

Varighed: Aftales individuelt og efter behov

Vores tilbud

Terapeutiske samtaler hos autoriseret psykolog

Hvis du har brug for at tale med en psykolog om svære emner, eller eksempelvis oplever psykiske belastningstilstande som angst, depression, traumer, OCD eller autisme/ADHD-specifik udbrændthed, kan samtaler med en autoriseret psykolog være hjælpsomme.

Vi starter med en afdækkende samtale, hvor vi sammen kortlægger baggrunden for dine symptomer og vurderer behandlingsbehovet.

Efterfølgende samtaler tilpasses løbende ud fra dine ønsker og behov.

Varighed: Indledes med en afklarende samtale
– herefter tilpasses forløbet individuelt

FOR MERE INFO KONTAKT
AFDELINGSLEDER ANNETTE MØLLER
PÅ MAIL AM@NORDBO.DK ELLER
MOBIL 41 69 96 40.