

Lösningfokuserad
neuropsykiatrisk

NEPSY- COACHNING

för vuxna

FÖR VEM ÄR NEPSY- COACHNING?

Vuxna med neuropsykiatriska funktionshinder som behöver coaching för att klara av vardagens och arbetslivets krav.

Fråga: behöver jag ha en diagnos? **Svar:** nej, en diagnos är inte nödvändig för NEPSY-coachning

Fråga: var träffar jag NEPSY-coachen?
Svar: i Dandelias lokal

Fråga: hur ofta träffar jag NEPSY-coachen? **Svar:** varje eller varannan vecka rekommenderas

Fråga: vem betalar för NEPSY-coachningen? **Svar:** på fastlandet är det vanligt att socialvården, hälso- och sjukvården eller klienten betalar.



DANDELIA



Jonna Granberg är lösningfokuserad neuropsykiatrisk coach (NEPSY), KBT-terapeut och legitimerad socialarbetare.

VAD GÖR EN NEPSY-COACH?

Tillsammans arbetar vi för att utveckla strategier och verktyg, hitta motivation, öka självförtroende och självmedvetenhet och nå olika målsättningar som vi kommer överens om.

Arbetet är individanpassat, vi arbetar till exempel med att:

- lära dig mer om NPF och om varför du fungerar som du gör
- skapa struktur och motivation
- öka förmågan att se vad du kan påverka i ditt liv
- jobba med att se vad du är bra på och vilka drömmar och mål du har
- öva på att hantera ångest och motstånd
- göra medvetna val enligt egna målsättningar
- komma i gång och få saker gjorda
- fatta långsiktigt hållbara val
- öva på att kommunicera med kollegor, familjemedlemmar och vänner
- öka förmågan att se andras perspektiv eller sammanhang
- öva på att ta plats på ett bra sätt
- öva på att säga nej eller fråga om hjälp

KONTAKT

+358 400 61 6278

info@dandelia.ax

www.dandelia.ax

Godbyvägen 21C, 22100 Mariehamn