

CHI È L'ADHD LIFE COACH IN ITALIA?



È un professionista che, partendo da una preparazione psicologica o educativa, dopo avere acquisito una qualifica e competenze specifiche, accompagna la persona con ADHD (adolescente, giovane adulto o adulto) nella vita quotidiana attraverso la promozione dei talenti, la definizione di obiettivi personali e priorità, lo sviluppo di strategie specifiche e di azioni per realizzarli.

Il raggiungimento di obiettivi, aspetto particolarmente inficiato nelle persone con ADHD a causa delle carenti Funzioni Esecutive, permette di aumentare l'autoefficacia, l'autonomia e la responsabilità della persona in ogni contesto.

Spesso ripetuti fallimenti e contesti giudicanti determinano mancanza di motivazione e fiducia nel cambiamento. L'ADHD Life Coach, partendo dalla consapevolezza dei punti di forza, stimola la generazione di obiettivi volti al cambiamento, supporta la realizzazione di step intermedi e monitora l'applicazione delle strategie.

Questa figura arriva in Italia grazie ad ADHD Life Coach Italia SRL SB ma vanta già una lunga storia e un valore concreto: nata nel 1995 dallo psichiatra Dr. Edward Hallowell, ha portato alla nascita di associazioni professionali per il coaching ADHD, allo sviluppo di specifici standard di formazione e certificazione, a ricerche scientifiche e alla pubblicazione di numerosi libri sull'argomento.



A chi è utile?

L'ADHD Life Coach affianca **adolescenti (dai 16-17 anni), giovani adulti ed adulti**.

L'intervento prende avvio a seguito di una diagnosi e su invito di uno specialista che ritiene utile un percorso di coaching.

E' raccomandabile che il percorso di coaching sia sempre preceduto da un intervento psicoeducativo.

Qual è il proposito dell'ADHD Life Coach?

Affiancare, promuovendo responsabilità individuale e autonomia, le persone con ADHD perché

- raggiungano obiettivi personali
- siano registe e protagoniste di vite lunghe, piene e serene
- la loro energia speciale sia carburante di benessere e autorealizzazione
- nessuno si senta più "vittima" dell'ADHD



Come lavora l'ADHD Life Coach?

La persona con ADHD richiede spesso un **supporto concreto** ed è per questa ragione che l'ADHD Life Coach lavora principalmente fuori dallo studio, in una **dimensione ecologica quotidiana** per avviare e monitorare la messa in atto di strategie condivise e obiettivi concordati. L'ADHD Life Coach lavora in **sessioni in presenza** della durata media di un'ora e mezza all'interno delle quali si snodano i seguenti momenti: accoglienza, rispecchiamento, filtraggio, attivazione e monitoraggio. La fase di **monitoraggio** non si esaurisce durante la sessione in presenza ed è parte integrante della sessione stessa: le caratteristiche specifiche dell'ADHD determinano la necessità di accompagnare la persona anche nella realizzazione concreta di quanto concordato. Ciò significa che l'ADHD Life Coach è presente nella vita della persona con ADHD tramite messaggi o telefonate che aiutano a tenere alta la motivazione e promuovono l'adozione di strategie concordate.

L'ADHD Life Coach utilizza vari **strumenti di coaching specifici**.

Non sostituisce ma **collabora** in piena sinergia con i professionisti sanitari (neuropsichiatri infantili/psichiatri, psicologi) ed educativi (educatori, pedagogisti, insegnanti, allenatori). Condivide, infatti, obiettivi del proprio lavoro, aggiorna sull'andamento delle proprie sessioni ed invia ad altri professionisti esperti per tutto ciò che non compete a lui direttamente (psicoeducazione, parent training, teacher training, allenamento/abilitazione delle Funzioni Esecutive, mutuo aiuto, psicoterapia in presenza di comorbidità o vissuti emotivi significativi, prescrizione di farmaci).

E' importante avere chiaro il ruolo specifico dell'ADHD Life Coach:

- non si sostituisce alla persona nella definizione delle priorità, nei passi concreti per raggiungere l'obiettivo
- non giustifica ogni aspetto del funzionamento della persona riconducendolo all'ADHD
- non indaga il passato di vita della persona
- non offre suggerimenti su vissuti o aspetti che non riguardano la sua ben definita area di competenza

