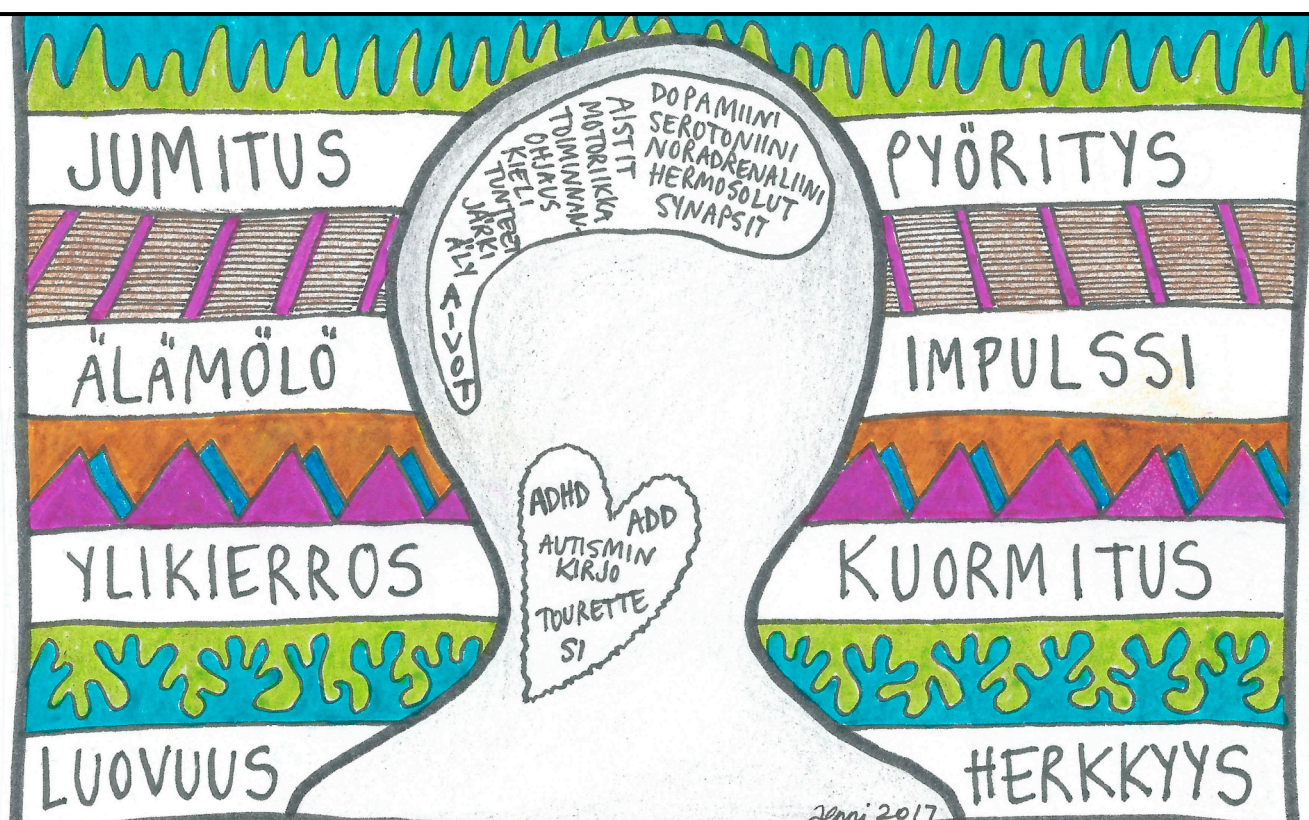


Jenni Apajalahti

Pääasioita ja nepsyelämää



Näin minä sen näen

Tämä kirja on omistettu
rakkaille tyttärilleni
sekä
kaikille niille lapsille, nuorille ja aikuisille,
jotka toivoisivat muiden ymmärtävän,
millaista elämä nepsyvaikeuksien kanssa
voi parhaimmillaan ja pahimmillaan olla

Jenni Apajalahti

Pääasioita ja nepsyelämää

Näin minä sen näen

© 2017 Jenni Apajalahti
Kustantaja: BoD™ – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-951-568-047-1

SISÄLTÖ

Tämä kirja sisältää
vähän sanoja,
paljon kuvia
ja vielä enemmän ajatuksia.

Kirjaa voi lukea
alusta loppuun,
lopusta alkuun,
sieltä täältä silmäillen
tai vaikka kerralla kokonaan
ja monta kertaa peräkkäin.

Kirjan jokainen kuva on oma tarinansa,
joten järjestyksellä ei ole väliä.
Valitse vapaasti oma tyylisi,
ota mukava asento
ja anna kuvien kertoa.

~ pääasioita & nepsyelämää ~

NÄIN MINÄ SEN NÄEN

JA

NÄKEMÄNI KAUTTA YMMÄRRÄN
(ENKÄ KORVIINI LUOTA OLLENKAAN)

"Yksi kuva kertoo
enemmän kuin
tuhat sanaa"
- ja niin muuttuivat
vuosien aikana
kirjoittamani sanat
kuviksi.
Näetkö sinäkin?



Sanoivat, että
silmat ovat
stelun peili.
Siitäköhän se
johtuu, että
monen on vaikeaa
toista silmiin katsoa?
Ettei näkisi tai
näyttäisi liikaa...

MINUN AIVONI TOIMIVAT KUVIEN AVULLA.

NE KÄÄNTÄVÄT KAIKEN SAAMANI TIEDON

VISUAALISESTI HAHMOTETTAVAAN MUOTOON:

MIELIKUVIKSI, TEKSTIKSI, KÄSITEKARTOIKSI.

PUHEEN YMMÄRTÄMINEN ON VÄLILLÄ

KOVIN HIDASTA, KUN KUULEMANI ASIA

PITÄÄ ENSIN MUUTAA NÄHTÄVÄÄN MUOTOON.

TUON HITAUDEN VUOKSI MINUA VARMASTI

PIDETÄÄN VÄLILLÄ TYHMÄNÄ JA HUUMORIN-

TAJUTTOMANA TAI MUUTEN VAIN PITKÄPIUHAI-

SENA. TYHMÄ EN KUITENKAAN OLE, PÄIN

VASTOIN. MINUN AIVONI VAIN TOIMIVAT NÄIN.

TÄLLAINEN MINÄ OLEN, NÄIN MINÄ KÄSITTELEN

TIETOA. MINULLE SILMÄT JA NÄKÖKYKY OVAT

AVAIN YMMÄRRYKSEEN. JOLLEKIN TOISELLE

SE ON KUULO JA HEI - SE ON IHAN YHTÄ OK!

ERILAISET
OPPIMIS-
TYYLIT
OVAT
TOTTA!

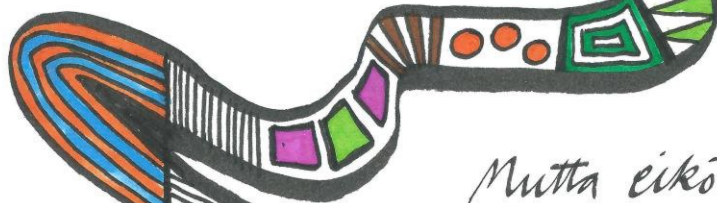
penw 21.3.2017

Toivon näiden
kuvien
tarjoavan
vertaistukea,
tietoa ja
näkökulmia
nepsy-
elämään
liittyen.
Mukavia
luku-
ja kat-
selu-
hetkiä!

"Asioilla on tapana
järjestyä - mutkan
kautta tai suoraan,"
sanoo äiti.

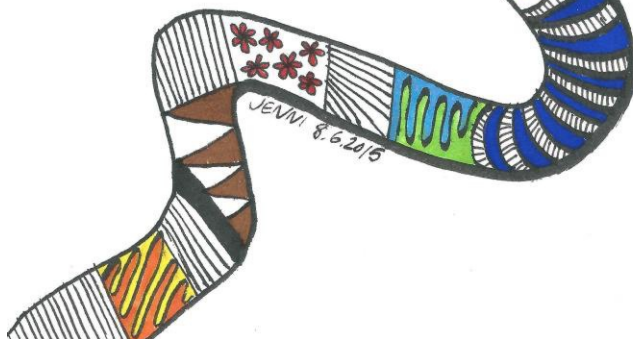


Aika monta
mutkaa on
matkalla
ollut, sanon
minä.



Mutta eikö suora
tie olisi ollut
tylsä?

Ojanpenkassa
kauneimmat
kukat,
kuopan pohjalta
suihuta vain ylös.
Mutkan jälkeen
uusi mahdollisuus.



Hei vain!

Lämpimästi tervetuloa tämän kirjan pariin, oletpa sitten kaltaiseni nepsyihminen ADHD-, ADD-, Asperger- tai jollain muulla diagnoosilla (tai sitä ilman) tai syystä tai toisesta muuten vain kiinnostunut nepsyelämästä, vaikka itselläsi ei neuropsykiatrista häiriötä olisikaan. Tämä kirja on tehty juuri Sinulle.

Pitelet nyt kädessäsi monen vuoden haaveiden, ajatusten ja työn tulosta. Olen aloittanut neuropsykiatrisista häiriöistä ja niiden kanssa elämisestä kertovan kirjan kirjoittamisen aivan liian monta kertaa viimeisten ehkä kuuden vuoden aikana. Kerran pääsin jo niin pitkälle, että lähetin yhden version tekstistäni yhdelle kustantamolle arvioitavaksi. Se ei silloin kuitenkaan kyseisen firman kustannusohjelmaan sopinut ja siihen se sitten jäi, niin kuin moni muukin asia ja projekti. Kesken ja pöytälaatikkoon.

Pari vuotta sitten kesällä 2015 ajattelin, että jatkan projektia tekemällä kirjaani ensin kuvituskuvat ennen kuin jatkaisin kirjoittamista. Piirtäminen osoittautui hyvin terapeuttiseksi ja niinpä teksti jäi odottamaan. Piirtelin aikani, mutta sitten sekin jäi, kun tuli syksy ja uusi työvuosi, ja uupumus alkoi painaa päälle. Reilu vuosi sitten jaksamiseni rajat tulivat totaalisesti vastaan, ja jouduin jäämään kokonaan pois työelämästä. Siinä vaiheessa paukkuja ei riittänyt edes kirjaprojektin ajattelemiseen.

Nyt alkuvuoden 2017 aikana voimani ovat pikkuhiljaa alkaneet palautua ja yhtäkkiä kuvia alkoi taas vain syntyä. Ja sitten niitä olikin jo niin paljon, että totesin kirjan alkavan olla nyt tässä. Perusajatus vain muuttui: tulikin kuvakirja, johon piti lisätä tekstiä eikä toisinpäin. Valmiiksihan tämä homma ei koskaan tule, sillä pieni perfektionisti minussa löytää aina lisäämistä, muokattavaa ja korjattavaa. Nyt päätin, että on aika opetella päästämään irti ja viedä kerrankin tämä urakka loppuun asti. Kustantajaa en jaksa lähteä etsimään, sillä se tarkoittaisi lisää odottamista ja sitten taas korjaamista ja muokkaamista ja lisäämistä. Niinpä tämä on nyt tässä. Kotikutoinen oma kirjani, josta toivon olevan iloa mahdollisimman monelle.

Tämä kirja on syntynyt siitä tuskasta, jota koen aina, kun muut eivät tunnu ymmärtävän, millaista elämä nepsyvaikeuksien kanssa on, vaikka sitä kuinka selittäisin. Tämä kirja on syntynyt niin ikään siitä ilosta ja helpotuksesta, jota koen aina, kun kohtaan kaltaisiani, joiden kanssa tunnen puhuvani samaa kieltä ja jotka ymmärtävät, mistä tässä kaikessa on kyse. Toivon, että tämän kirjan myötä tuo kaipaamani ymmärrys lisääntyy sielläkin, missä sitä ei vielä ole. Tervetuloa nepsyelämään!

Vähän minusta

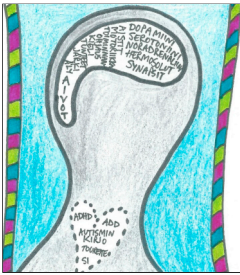
Minä olen Jenni. Olen syntynyt vuonna 1978, aikana jolloin neuropsykiatrisista häiriöistä ei Suomessa juuri tiedetty. Olen viisihenkisen ydinperheen vanhin lapsi. pärjäsin hyvin koulussa. Harrastin pianonsoittoa, kuorolaulua ja paljon kaikkea muutakin. Selvisin loistavilla arvosanoilla lukiosta. Jotenkin ihmeellisesti onnistuin opiskelemaan myös erityisluokanopettajaksi ja suorittamaan loppuun asti maisterin tutkinnon yliopistossa. Työelämään pääsin kiinni jo opiskeluaikana ja olen ehtinyt tehdä töitä monenlaisissa erityisopetuksen tehtävissä.

Vaikka siis ulkoisesti (tai ainakin koulunumeroilla) katsottuna pärjäsin ihan hienosti, kuo-hui pinnan alla ja humisi päässä kuitenkin koko ajan ja elämä kaikinensa oli murrosiästä asti vaikeaa. Oman erilaisuuteni ymmärsin jo ala-asteella, mutta en tiennyt mistä oli kyse. Ensimmäiset vuodet erityisopettajana toivat vihdoon itselleni vastauksen tuohon kysymykseen, kun huomasin olevani hyvinkin samanlainen kuin monet oppilaani ja ymmärsin heitä ja heidän vaikeuksiaan aivan oikeasti. Vuonna 2012 sain lopulta ADHD-diagnoosin pyydettyäni tutkimuksiin pääsyä vuosien ajan.

Diagnoosin ja lääkityksen myötä elämäni alkoi tavallaan uudelleen. Ensimmäistä kertaa pystyin edes kuvittelemaan, miltä ”normaalius” saattaa tuntua, kun lääkkeen avulla aivoni alkoivat toimia paremmin ja pystyin keskittymään sellaisten taitojen opetteluun, joiden avulla arjesta on vähitellen tullut helpompaa. Muutama vuosi sitten kouluttauduin ratkaisukeskeiseksi neuropsykiatriseksi valmentajaksi, mikä on lääkityksen ohella ollut hyvin merkittävä asia oman elämäni muovaamisessa minulle paremmin hallittavaan muotoon.

En usko, että ADHD on kuitenkaan ainoa neuropsykiatrinen selittävä tekijä elämäni vaikeuksissa, vaan olen varma siitä, että kuulun asperger-piirteineni myös autismin kirjoon. Diagnoosia minulla ei vielä ole, mutta uskon, että sekin vielä pitkähkölle diagnoosilistalleni jossain vaiheessa ilmestyy. Ensimmäisen tutkimusrumban asiaan liittyen olen jo syksyllä 2016 käynyt läpi, mutta tuolloin oma uskomukseni ja ajatukseni kumottiin perusteluilla, joita en aivan ole valmis allekirjoittamaan. En siis aio vielä luovuttaa, vaan jatkan taiste-luani ja samalla myös tiedon etsimistä ja oman asiantuntijuuteni lisäämistä tyttöjen ja nais-ten autismin kirjoon liittyvissä asioissa.

Pääasioita ja nepsyelämää auttaa nepsyhaasteiden kanssa eläviä nuoria ja aikuisia ymmärtämään omia vaikeuksiansa ja toimii vertaistukena sekä heille että kaiken ikäisten nepsyhenkilöiden perheille ja läheisille. Lisäksi kirja tarjoaa syventävää tietoa ja ymmärrystä avartavia näkökulmia sosiaali-, terveydenhuolto- ja opetusalan ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat neuropsykiatristen häiriöiden kanssa eläviä lapsia, nuoria ja aikuisia.



Kirjan tekijä Jenni Apajalahti on aikuisiällä ADHD-diagnoosin saanut kahden nepsylapsen äiti. Koulutukseltaan hän on erityisluokanopettaja (KM) ja ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja. Kirjan kuvat perustuvat tekijän kokemuksiin omasta, lastensa sekä lukuisten oppilaidensa elämästä.



9 789515 680471

BoD™
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi