

SISÄLLYS

Nuorelle.....	9
Tukijoukoille.....	11

1 · OTA KOPPI!.....13

Perustietoa adhd:stä.....	14
Tehtävä: Ajatuksia adhd:stä.....	14
Tehtävä: Totta vai tarua?.....	16
Adhd:n ilmeneminen nuoruusiässä.....	25
Tehtävä: Mun adhd.....	30

2 · PALLO ON SINULLA!.....32

Kirkasta tavoitteesi!.....	33
Tehtävä: Hyvinvointimittari.....	36
Tehtävä: Mikä on sinulle tärkeää juuri nyt?.....	38
Tehtävä: Tähtiin kirjoitettu.....	41
Ajatuksia vai tekoja?.....	42
Tehtävä: Kuva kertoo.....	42

3 · TUTUSTU JOUKKUEESEEN.....45

Kartoita haasteesi, löydä piilovoimasi!.....	46
Tehtävä: Eri näkökulmia.....	46
Tehtävä: Kolikon kaksi puolta.....	49
Ihmissuhteet, perhe ja ystävät.....	51
Tehtävä: Ihmissuhdekartta.....	52
Tehtävä: Kadonneita kavereita.....	59

Koulu ja opiskelu.....	62
Tehtävä: Osaan ja harjoittelen.....	64
Tehtävä: Polkuja kohti ammattia.....	66
Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet.....	71
Tehtävä: Parasta vapaalla!.....	72
Testissä: Muiden mielipiteet.....	74

4 · MUISTA LÄMMITTELY.....76

Perusasiat kuntoon: Nukkuminen, syöminen ja liikunta.....	77
Tehtävä: Hyvän yönunen tarkistuslista.....	79
Tehtävä: Nukkumispäiväkirja.....	80
Tehtävä: Ruokapäiväkirja kuvin.....	83
Tehtävä: Ylös ja ulos!.....	86
Tehtävä: Liikuntabingo.....	88
Rutiinit ja ennakointi.....	89
Tehtävä: Aamurutiinit.....	90
Säännöt ja poikkeukset.....	92
Tehtävä: Säännöt ja sosiaaliset tilanteet.....	94
Testissä: Perheen yhteiset säännöt.....	96

5 · HIO TAITOJA.....98

Ajanhallinta ja kalenteri.....	100
Tehtävä: Ajantaju(ton).....	101
Tehtävä: Ajanottaja.....	104
Tekniikoita keskittymisen ja muistin tueksi.....	109
Tehtävä: Lukusuunnitelma.....	111
Tehtävä: Muista nämä!.....	113
Palautuminen.....	114
Testissä: Rauhoittumisen keinot.....	116

6 · HUOMAA HIDASTEET	119
Ajatukset ja tunteet	120
Tehtävä: Ajatukset paperille	120
Tehtävä: Huomaa ajatukset ja tunteet	123
Muut neuropsykiatriset vaikeudet	125
Oppimisen haasteet	127
Tehtävä: Lukipulmaako?	128
Mielialahaasteet	130
Päihteet	132
Testissä: Haastavat matkakumppanit	133
7 · OTA AIKALISÄ	135
Tarkista suunta	136
Pysähdy ensin, sitten toimi!	139
Tehtävä: Huomaan ja toimin	140
Palvelut ja tukitoimet	141
Testissä: Aikalisä	144
8 · KOHTI MESTARUUTTA	145
Jatko-opinnot ja ammatinvalinta	146
Itsenäistymisen askeleita	149
Riittääkö raha?	150
Tehtävä: Raha puhuu	151
Vahvuudet ja voimavarat	153
Tehtävä: Vahvuuksien kautta	154
Adhd:n värittämä pelikenttä	155
Tehtävä: Itsenäistyvän nuoren tarkistuslista	157
Testissä: Viesti tulevaisuuteen	159
Tukea ADHD-liitosta	160

NUORELLE

Muistatko, milloin kuulit kirjainyhdistelmän adhd ensimmäisen ker-
ran? Puhuiko siitä joku psykologi tai lääkäri tai ehkä vanhempasi?
Luultavasti olit törmännyt tähän kirjainyhdistelmään jo aiemmin mui-
den ihmisten puheissa, mediassa tai somessa, mutta jos et tiennyt, että
asia koskee sinua, et ole kiinnittänyt siihen varmaan huomiota.

Adhd ei ole sinulle mitään uutta tai erityistä, koska ne piirteet
ovat olleet sinussa aina. Adhd:tä ei voida erotella sinusta yksittäisinä
asioina, eikä sen selittäminen siksi ole muille aina niin helppoa. On
vaikeaa kuvailla, miten eri tavalla maailman voi kokea, kun ei oikein
tiedä muusta. Joskus omia adhd-piirteitä on myös sen vuoksi vaikea
nähdä ja ymmärtää.

Adhd on tällä hetkellä paljon esillä mediassa. Enää ei ole harvi-
naista, että joku julkisuuden henkilö kertoo omasta adhd:stään ja sen
näkymisestä arjessa. Näin ei ole kuitenkaan ollut kovin kauan, sillä
vielä 2000-luvun alussa adhd oli vain pikkupoikien haastavaa käyt-
tätymistä ja sitä pidettiin muun muassa tyttöillä harvinaisempana.
Nykyään sen sijaan tiedetään, että adhd näyttäytyy tytöillä ja pojilla
usein eri tavalla, siitä on erilaisia muotoja eikä se varsinaisesti häviä
aikuisuuteen mennessä.

Jos kysyt 20 ihmiseltä, tietävätkö he, mikä on adhd, saat varmasti
lähes yhtä monta ”kyllä”-vastausta. Jos pyydät heitä kaikkia kertomaan
siitä omin sanoin, huomaat, että tieto ja ymmärrys onkin vaihtelevaa.
Moni luulee tietävänsä adhd:stä paljon, mutta tieto voi olla hyvinkin

yksipuolista tai jopa väärää. Adhd:hen liittyy myös paljon ymmärtämättömyyttä ja kielteistä asennetta.

Adhd-piirteesi on hyvä ottaa huomioon, kun suunnittelet jatko-opintoja, armeijaa tai vaikkapa uusien harrastusten aloittamista. Adhd ei itsessään ole este kovinkaan moneen asiaan, mutta on silti hyvä miettiä, kuinka se vaikuttaa asioihin juuri nyt ja kuinka erilaisten haasteiden kanssa oppii pärjäämään. Lisäksi on hyvä hahmottaa, mitä vahvuuksia ja mielenkiinnonkohteita sinulla on ja kuinka voit hyödyntää niitä.

Sinusta ei tarvitse tulla adhd-lähettilästä tai asiasta avoimesti kertovaa some-julkkista. Riittää, että sinusta tulee omien adhd-piirteidesi asiantuntija. Tästä kirjasta voit saada lisää itseymmärrystä, tietoa sekä käytännön vinkkejä ja näkökulmia adhd:n kanssa elämiseen. Kirjan harjoitusten ja tehtävien kautta voit harjoitella uusia taitoja muun muassa ajanhallintaan ja keskittymiseen ja etsiä itsellesi tärkeitä asioita ja motivaatiota kulkea niitä kohti. Kirja etenee adhd:n perustiedosta kohti taitoharjoittelua. Kirjan luvuissa hyödynnetään värikoodausta, mikä auttaa hahmottamaan kirjan lukemista ja siinä etenemistä. Lisäksi löydät tilaa omille muistiinpanoillesi ja ajatuksillesi.

Eiliseen on vaikea vaikuttaa, mutta tämä hetki ja tulevaisuus ovat juuri sellaisia kuin niistä teet.

Onnea matkaan!

Imatralla maaliskuussa 2023

Hanna

TUKIJOUKOILLE

Hei, sinä adhd-oireisen nuoren mukana kulkeva vanhempi, ammattilainen tai muu lähipiiriin kuuluva. Adhd ja nuoruusikä -yhdistelmä ei välttämättä päästä sinua helpolla. Se on tulta ja tappuraa, repivää energiaa, omaan huoneeseen ja ajatuksiin jumiutumista, valonpillkahduksia, valtavaa innostusta ja vanhempien harmaita hiuksia.

Adhd-oireiset lapset tarvitsevat usein muita ikäisiään enemmän ohjausta ja tukea. Tilanne ei varsinaisesti muutu teini-ikä koittaessa, joten varaudu siihen, että sinua ja läsnäoloasi tarvitaan edelleen, vaikka kengän koko kasvaa ja ulkoinen habitus tai ikä kertoisivat muuta. Halu pärjätä ja itsenäistyä voi olla kova, vaikka taidot siihen olisivat vielä heikot. Voit yrittää kieltää ja pelata aikaa tai päästää menemään ja toivoa parasta.

Tämä kirja pohjautuu vahvasti taitoharjoitteluun sekä omien haasteiden ja vahvuuksien tunnistamiseen. Kirja on tarkoitettu adhd-oireiselle nuorelle itselleen tueksi ja matkaoppaaksi, mutta on hyvä, jos sen sisältöjä ja teemoja voi käydä läpi myös jonkun aikuisen kanssa. Osa tehtävistä voi tuntua liian vaikeilta ja osa taas tilanteeseen sopimattomilta. Kirjaa voi lukea osissa ja pikkuhiljaa, ja sen teemojen läpikäynnistä voi saada apua erilaisissa valmennuksissa tai kuntoutuksissa.

Tsemppiä ja myötätuulta myös sinulle, adhd-oireisen nuoren kanssa matkaa taittava. Kaikesta sähellyksestä ja raskaudesta huolimatta se on sen arvoista.

PS. Jos tarvitset lisää tutkittua tietoa adhd:stä ja sen hoidosta tai tukimuodoista, voit aloittaa tutustumalla adhd:n Käypä hoito -suositukseen tai ADHD-liiton nettisivuihin. Tukea ja apua saa myös ilman lähetteitä ja ajanvarauksia lähimmästä Ohjaamosta.

- ADHD Käypä hoito -suositus
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50061?tab=suositus>
- ADHD-liitto
<https://adhd-liitto.fi/>
- Adhd tutuksi
<https://adhdutuksi.fi/>
- Ohjaamo
<https://ohjaamot.fi/>

Tämä kirja on syntynyt monien oivallusten ja keskustelujen kautta, ja sitä on kirjoitettu vuoden aikana niin työhuoneella, kotisohvalla, Villalla Ullakolla kuin pihakeinussa. Suuri kiitos lähipiirille, haastatteluun osallistuneille nuorille sekä käsikirjoitusta ja ideoita kommentoineille ystäville. Kiitos myös ADHD-liitolle sujuvasta yhteistyöstä ja Lapinjärven Lyckan-hankkeelle sekä Rilelle Villa Ullakon taiteilijaresidenssistä!



Tehtävä: Kolikon kaksi puolta

Adhd:hen liitetään usein kielteisiä puolia. Kokeile, kuinka saman asian voisi nähdä myönteisemmässä valossa. Huomaa, että tähän tehtävään ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.

Esimerkki:

Yllytyshullu → rohkea, kokeilunhaluinen

Malttamaton → innokas, aloitteellinen, jatkuvasti menossa

Hidas → harkitseva, nautiskeleva, tarkka

Äkkipikainen → _____

Hölösuu → _____

Tarkkaamaton → _____

Harkitsematon → _____

Huolimaton → _____

Unohteleva → _____

Sotkuinen → _____

Jumiutuva → _____

Tuntuuko tehtävä vaikealta? Se onkin! Ideana on vain ymmärtää, että eri puolet voi nähdä monella eri tavalla. Sinun ei tarvitse jäädä kiinni ajatukseen, että olet vain malttamaton. Voit olla yhtä aikaa malttamaton, aloitteellinen ja innokas!