

Sisällys

Johdanto.....	9
---------------	---

1 Adhd tutuksi.....	12
----------------------------	-----------

Neuropsykiatriset häiriöt.....	12
--------------------------------	----

Adhd ja sen yleisyys.....	14
---------------------------	----

Adhd:n eri muodot.....	15
------------------------	----

Adhd ja muut samanaikaishäiriöt.....	19
--------------------------------------	----

2 Kamalan ihana adhd-arki.....	21
---------------------------------------	-----------

Kotona.....	22
-------------	----

Päiväkodissa.....	24
-------------------	----

Koulussa.....	26
---------------	----

Harrastuksissa.....	28
---------------------	----

Muiden kanssa.....	30
--------------------	----

3 Tutkimukset ja diagnoosi.....33

Kun huoli herää.....33

Tutkimuksiin hakeutuminen.....35

Haastattelut, arvioinnit ja kyselylomakkeet.....37

Diagnoosi ja sen merkitys.....39

Hoito ja kuntoutussuunnitelma.....42

4 Näe vahvuudet ja haasteet.....46

Muista suojaavat tekijät vaikeissa hetkissä.....46

Näe perheesi vahvuudet ja voimavarat.....49

Tunnista haasteet ja tuen tarpeet.....52

5 Huolehdi arjen sujuvuudesta.....55

Arjen kulmakivet – ruoka, uni ja liikunta.....55

Struktuuri ja päivärytmi.....61

Pelaaminen, puhelin ja some.....63

Perheen säännöt ja kotityöt.....66

Motivaatio ja palkkiosysteemit.....70

Arjen hyvinvointi ja sitä tukevat valinnat.....73

6 Tukea koulunkäyntiin ja oppimiseen.....78

Yhteistyön merkitys.....78

Vahvuudet ja haasteet.....80

Tukitoimet tutuiksi.....83

Kuinka lisätä ymmärrystä?.....89

7 Adhd ja teinielämä.....94

Vauhtia ja äkkijarrutuksia.....95

Sääntöjä, rajoja ja rakkautta.....96

Motivaation metsästys.....99

Oppivelvollisuus ja jatko-opinnot.....100

Tukea ja apua opintoihin.....102

Itsenäistymisen askeleita.....103

Vanhemman monet tunteet.....106

8 Hoito ja kuntoutus.....109

Käypä hoito -suosituksen mukaiset hoitomuodot.....110

Kelan palvelut ja tukitoimet.....114

9 Tukimuotoja kotiin ja vanhemmuuteen.....123

Palvelut ja tukitoimet.....124

Apua omaan jaksamiseen ja parisuhteeseen.....129

10 Vanhemmuuden supervoimat.....132

Mikä on tärkeää?.....133

Mikä auttaa jaksamaan?.....136

Omat valinnat ja niiden merkitys.....138

Lähteet ja muuta luettavaa.....140

Tukea adhd-liitosta.....142

JOHDANTO

Tuntuuko sinusta koskaan siltä, että tarvitsisit supervoimia selviytyäksesi arjesta? Ihan kuin muilla olisi päivässä enemmän tunteja tai mielettömän paljon parempi organisointikyky. Toisille ihmisille vanhempainhoitokunnat, mokkapalojen leipomiset ja joukkueenjohtajina toimimiset onnistuvat muun elämän ohessa, kun taas toisille pelkkä lapsen koulunkäynti on riittävä ponnistus.

Totta on, että ihmisillä on erilaisia voimavaroja ja vahvuuksia. Totta on myös se, että toisilla ihmisillä arki on huomattavasti kuormittavampaa kuin toisilla. Joidenkin lasten koulunkäynti menee siinä sivussa, läksyt sujuvat ja kavereita löytyy. Toisilla taas viikko alkaa sillä, että lapsi ei ole päästä kotiovesta ulos, avaimia ei löydy ja reppu on jäänyt perjantaina kouluun. Monessa perheessä adhd-tyyppisiä haasteita ei ole vain yhdellä lapsella vaan myös sisaruksilla ja vanhemmilla.

Tämä kirja jatkaa osaltaan kirjoittamieni adhd-teemaisten oppaiden sarjaa. Vuonna 2022 julkaistiin *Piilovoimia – Adhd-opas lapsille* ja vuonna 2023 *Nuoren adhd-opas*. Olen kirjoittanut kirjat sekä vanhempana että ammatilaisena näkemieni tuen tarpeiden pohjalta. Alun perin halusin tehdä kirjan, jossa lapsi saa tietoa ja ymmärrystä adhd:stä sekä keinoja harjoitella uusia taitoja. Nuorten osalta mietin erityisesti motivaatiota ja itselle tärkeiden asioiden löytämistä. Haluan kirjoillani välittää ymmärrystä siitä, että adhd ei ole este vaan ominaisuus, jonka kanssa oppii tulemaan toimeen ja jonka voi myös kääntää itselleen hyödyksi.

Ajatus vanhemman selviytymisopasta syntyi yhtenä sateisena aamuna kirjoituskurssilla. Olin edellisenä iltana opastanut teini-ikäisen

tytön äitiä Kelan hakemuksissa ja tukimuodoissa ja mietin vanhemmalta saamaani palautetta: Miksi näitä asioita ei kerrota Kelan nettisivuilla niin, että ne voisi ymmärtää? Eikö kaikkien kannalta olisi järkevää, että erilaisista tuista ja kuntoutusmahdollisuuksista kerrottaisiin asiakkaan kannalta selkeästi? Eikö olisi hyvä, että kuntoutuksia ja palveluita osaisivat kysyä myös ne vanhemmat, jotka eivät itse työskentele sosiaali- ja terveysalalla tai jotka eivät ole tavanneet asiaan perehtynyttä sosiaalityöntekijää?

Olen seurannut sekä mielenkiinnolla että huolestuneena hyvinvointialueiden ratkaisuja nepsy-haasteisten lasten ja nuorten sekä aikuisten hoidon järjestämisessä. Joka paikassa pohditaan kovasti, millä lailla hoitopolut voisi järjestää ja kuinka voisimme hyödyntää digitaalisia arvioita ja nopeuttaa prosesseja. On perustettu alueellisia nepsy-tiimejä ja palkattu nepsy-koordinaattoreita. Kaikki ovat varmasti samaa mieltä siitä, että uudistuksia tarvitaan. Itseäni huolestuttaa kuitenkin eniten diagnoosiin ja sen asettamiseen keskittyminen. Arviot ja tutkimukset ovat vasta selvittelyvaiheita, ja varsinainen työ alkaa sen jälkeen – ja siihen tarvitsisimme enemmän keskittymistä, osaamista ja voimavaroja.

Tässä kirjassa avaan adhd-elämää vanhemman näkökulmasta. Luvuissa 1 ja 2 käydään läpi adhd:tä osana neurokehityksellisiä haasteita ja adhd-piirteiden näkymistä arjessa. Luvuissa 3 ja 4 perehdytään adhd:n tutkimuspolkuun ja hahmotellaan sekä oman perheen vahvuuksia että tuen tarpeita. Luvuissa 5, 6 ja 7 etsitään keinoja saada arki haltuun ja tukea koulunkäyntiin ja teinielämän myllerryksiin. Luvuissa 8 ja 9 esitellään hoidon ja kuntoutuksen muotoja sekä erilaisia vaihtoehtoja saada tukea kotiin ja vanhemmuuteen. Viimeisessä luvussa pysähdytään vielä vanhemman oman hyvinvoinnin äärelle. Kirjassa ääneen pääsevät myös omasta adhd-elämästään kertovat eri-ikäisten lasten ja nuorten vanhemmat. Voit lukea kirjaa alusta loppuun tai sieltä täältä. Tee alleviivauksia ja muistiinpanoja. Huomaa, mikä puhuttelee sinua ja mistä asioista olette jo selvinneet eteenpäin.

Tämä kirja on tarkoitettu sinulle, jonka elämässä adhd näyttelee pientä tai suurta roolia. Voit olla itse adhd-piirteinen vanhempi, joka miettii keinoja arjen helpottamiseksi. Voit myös olla vanhempi, joka ei tunnista itsessään piirteitä lainkaan mutta jonka lapsille adhd on tuttuakin tutumpaa. Toivon, että tämä kirja on sinulle selviytymisopas arjen ja adhd:n hoidon kiemuroihin – kirja, johon voit palata ja josta voit tarkistaa asioita. Tämän kirjan ei ole tarkoitus korvata sosiaali- ja terveystalouden ammattilaista, mutta sen on tarkoitus helpottaa yhteistyötä ja tuoda vanhempi tasavertaisemmin pohtimaan oman lapsensa tilannetta ja tarvittavia tukimuotoja. Sinä olet vanhempana laivan kapteeni. Kun joudut myrskyn silmään, saat toivottavasti apua eri ammattilaisilta ja saat pidettyä heidän avullaan laivasi kurssin oikeassa suunnassa. Toivon, että et luovuta paikkaasi, sillä kuka muu pitäisi lapsesi puolia paremmin?

Muista, että lapsesi tekee parhaansa juuri nyt niillä voimilla ja taidoilla, joita hänellä on. Niin tekevät myös lääkäri, sosiaalityöntekijä, rehtori, opettaja ja sinä vanhempana. Ainoastaan yhdistämällä vanhempien sekä eri ammattilaisten voimat ja osaamisen voimme löytää parhaat ratkaisut. Kaikkea ei tarvitse tietää ja osata itse, vaan sitä varten ovat ystävät, vertaistuki, ammattilaiset ja tämä kirja.

Adhd-selviytymisopas ei olisi syntynyt ilman sitä kaikkea, mitä olen itse käynyt läpi vanhempana. Se on syntynyt erilaisten vaiheiden ja oivallusten kautta ja vaatinut vuosikausien sukeltamisen adhd-elämän eri puoliin sekä vahvaa taisteluhaluja. Kiitos kirjan mahdollistamisesta kuuluu V:lle, J & J:lle sekä teille kaikille vanhemmille, joiden ääni myös kuuluu kirjan kerronnassa (haastateltujen vanhempien nimet on muutettu). Kiitos myös ideoista ja näkökulmista ADHD-liitolle ja esilukijana toimineelle Tuulalle. Kirjan kirjoittamista ovat tukeneet Suomen tietokirjailijat ry ja Kansan sivistysrahasto.

Voimia ja onnistumisen hetkiä! Life is hard. Be harder.

Vahvuus- ja voimavarakeskeinen työote on nykyään arkipäivää niin varhaiskasvatuksessa ja koulussa kuin sosiaali- ja terveydenhuollossa. Kouluterveydenhuollon kyselyissä pyydetään miettimään perheen vahvuuksia, samoin varhaiskasvatussuunnitelmissa ja palvelutarpeen arvioinnissa. Hyvä esimerkki vahvuus- ja voimavarakeskeisestä näkökulmasta on terveystarkastus, jossa eräs viidesluokkalainen poika ilmoitti adhd:n perheen yhteiseksi vahvuudeksi, vaikka vanhemmat olivat juuri nimenneet sen perhettä kuormittavaksi haasteeksi! Kyse on todellakin näkökulmasta ja sen valinnasta.

TEHTÄVÄ: MEIDÄN PERHEEN VAHVUDET TOP 10

Millaisia voimavaroja ja vahvuuksia tunnistat omassa perheessä? Mitkä asiat kannattelevat ja tuovat perheeseen iloa ja voimaa ja auttavat vaikeissa hetkissä? Miettikää ja täydentäkää seuraavat lauseet yhdessä!

1. Yhdessä olemme hyviä:

2. Perheen lempipeli:

3. Paras yhteinen lomamuisto:

4. Vanhempien parhaat puolet:

5. Perheemme ruokabravuuri:

6. Lapset tietävät eniten:

7. Olemme oppineet:

8. Supertaitomme:

9. Parasta meidän perheessä:

10. Meidän perheen motto:
