

KIPINÄÄ!

vertaistukiryhmän
ohjaamiseen

ADHD
LIITTO



adhd-liitto.fi  



KIPINÄÄ VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAamiseen	4
VERTAISTUKIRYHMÄ KÄYNTIIN.....	5
1. HYVIN SUUNNITeltu ON PUOLIKSI TEHTY	5
2. RYHMÄ MUUTTUU RYHMÄLÄISTEN NÄKÖISEKSI	8
3. TUUMASTA TOIMEEN	9
4. RYHMÄNOHJAAJAN TUKI	13
TEEMAVINKKEJÄ AIKUISTEN VERTAISTUKIRYHMÄÄN	15
TEEMAVINKKEJÄ LASTEN VANHEMPIEN VERTAISTUKIRYHMÄÄN	24
LÄHTEET	31
LIITE.....	32



KIPINÄÄ VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAMISEEN!

Moni adhd-oireinen tai -oireisen läheinen kokee vertaistuen hyvin merkitykselliseksi ja keskeiseksi tuen muodoksi. Se on tukea, jota voi saada ainoastaan toisilta, joilla on samankaltaisia kokemuksia, esimerkiksi adhd-oireisilta, adhd-oireisten lasten vanhemmilta tai muilta läheisiltä.

MIKÄ VERTAISTUESTA TEKEE MERKITYKSELLISTÄ?

- Vertaisten kesken on helpompi jutella, vertaiset puhuvat samaa kieltä ja ymmärtävät toisiaan samankaltaisten kokemusten avulla.
- Vertaistuki mahdollistaa parhaimmillaan kuulluksi tulemisen kokemuksen, olipa kyseessä millainen tahansa mieltä askarruttava kysymys tai pulma.
- Vertaisten kesken uskaltaa usein jakaa kipeitäkin kokemuksia – muiden tuki ja kannustus voi auttaa pääsemään niiden yli.
- Vertaisten kesken jaetaan kullannarvoisia vinkkejä arjen sujuvoittamiseksi – saa tukea itselleen ja toisaalta voi auttaa muita kertomalla omista hyvistä havaituista selviytymiskeinoista.
- Yhdessä jaetut ilot ja haasteet voimaannuttavat, vahvistavat ja luovat toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan – tästä selvittää kyllä!

Onkin mahtavaa ja arvokasta, että olet kiinnostunut vertaistukiryhmän ohjaamisesta ja mahdollistat näin vertaistuen niin itsellesi kuin muillekin, joiden elämään adhd tuo lisäsävyjä. Toivottavasti tästä kädessäsi olevasta oppaasta on sinulle paljon hyötyä ja iloa vertaistukiryhmän ohjaajana!

Kipinää! vertaistukiryhmän ohjaamiseen on päivitetty versio aiemmasta Pannu porisemaan -oppaasta. Tämä opas on tarkoitettu niin adhd-oireisten aikuisten kuin lasten vanhempienkin vertaistukiryhmien ohjaajille. Oppaassa on perustietoa ryhmän ohjaamisesta ja teemavinkkejä yhteisiin keskusteluihin.

Antoisia porinoita – voimaannu vertaisuudesta!

1. HYVIN SUUNNITELTU ON PUOLIKSI TEHTY

Ryhmä alkaa jo suunnitteluvaiheessa. Ihan ensimmäisenä onkin tärkeää varmistaa, että sinulla on tiedossa taustataho, kuten oma paikallinen adhd-yhdistys, jonka toimintaan vertaistukiryhmä kiinnittyy.

Kun olet käynnistämässä uutta vertaistukiryhmää tai toimit ensimmäistä kertaa ryhmän ohjaajana, on hyvä huomioida myös muutamia muita asioita. Alla vinkiksi ryhmän suunnitteluun liittyvä tarkistuslista:

KUINKA PITKÄKSI AIKAA VOIT SITOUTUA RYHMÄN TAPAAMISIIN?

Ryhmät voivat olla kestoiltaan erimittaisia. Esimerkiksi kevät- tai syyskauden kestävä ryhmä ovat tavallisia, jolloin kokoontumiskertoja kertyy 5–10 riippuen kokoontumiskerroista. Toisinaan ryhmän kesto ei ole sovittu etukäteen, jolloin ryhmä kokoontuu säännöllisesti tietyssä päivänä tietyyn aikaan tai vain kertaluonteisesti esimerkiksi jonkun teeman ympärille kokoontuvana verkkoryhmänä. Oleellisinta on, että ryhmänohjaajana olet pohtinut, miten vertaistukiryhmän aikataulut sopivat omaan arkeesi.

KENELLE RYHMÄ ON SUUNNATTU?

Mikä on oma suhteesi adhd:hen? Oletko itse adhd-oireinen, adhd-oireisen lapsen tai nuoren vanhempi vai puoliso tai muu läheinen? Keitä haluat ryhmääsi osallistuvan?

ONKO SINULLA OHJAAJAPARIA?

Vastuun jakaminen toisen henkilön kanssa tukee ohjaajana jaksamista. Ohjaajaparin kanssa on mahdollista esimerkiksi suunnitella etukäteen ryhmän sisältöä, jakaa vastuuta ryhmän ohjaamisesta ja tarvittavista järjestelyistä sekä keskustella yhdessä ryhmäkerran tapahtumista.

MITEN USEIN RYHMÄ KOKOONTUU?

Yleensä ryhmät kokoontuvat aina samana viikonpäivänä samaan aikaan joko viikon, kahden viikon tai kuukauden välein. Yleensä 1 ½–2 tuntia on riittävä aika tapaamiselle.

MISSÄ RYHMÄ KOKOONTUU?

Mikäli ryhmä kokoontuu kasvokkain, niin kokoontumispaikan olisi hyvä pysyä samana. Moni kaipaa kokoontumisissa kahvia, joten kahvinkeitto mahdollisuus on hyvä huomioida. Vapaita tiloja voit tiedustella esimerkiksi kunnalta (kirjastot, koulut, nuorisotalot, päiväkodit, asukastuvat), seurakunnalta tai järjestöiltä. Vinkkiä kannattaa kysyä myös oman paikallisyhdistyksen muilta aktiivisilta toimijoilta. HUOM! On mahdollista järjestää vertaistukiryhmä myös verkossa, jolloin siihen osallistuminen voi olla monelle helpompaa (ei pitkiä välimatkoja, ei lastenhoidon järjestelyä tms.).

MITÄ RYHMÄSSÄ PUHUTAAN JA TEHDÄÄN?

Tässä oppaassa on vinkkejä ryhmätapaamisen sisältöihin.

MILLOIN RYHMÄ KÄYNNISTYY?

Usein ihmiset ovat tottuneet aloittamaan uusia asioita koulun lukuvuosien mukaan alkusyksystä ja joulun jälkeen. Tämä onkin hyvä aika myös uuden vertaistukiryhmän käynnistämiseksi.

ONKO RYHMÄ SULJETTU, PUOLIAVOIN VAI AVOIN?

Suljetussa ryhmässä kokoontuvat samat ryhmäläiset, avoimeen ryhmään voi tulla uusia ryhmäläisiä joka kerta ja puoliavoimeen ryhmään on mahdollista liittyä esimerkiksi ensimmäisten kolmen kokoontumisen aikana. Mieti, mikä olisi oman ryhmäsi kannalta viisainta.

KUINKA MONTA OSALLISTUJAA OTETAAN MUKAAN RYHMÄÄN?

Ryhmässä olisi hyvä olla 4–10 osallistujaa. Jos ryhmäläisiä on paljon, voi olla haasteellista jakaa puheenvuoroja tasapuolisesti.

KYSYMYKSIÄ ALOITTELEVALLLE RYHMÄNOHJAAJALLE:

Miksi haluat ryhmänohjaajaksi?

Millainen on mielestäsi hyvä ryhmänohjaaja?

Millainen sinä olet ryhmänohjaajana?

Mitkä ovat voimavarasi ja vahvuutesi ryhmänohjaajana?

Missä asioissa haluaisit kehittyä?

Entä jos ei aina huvita?

Oletko varautunut ryhmässä ilmeneviin ristiriitoihin tai muihin haasteellisiin tilanteisiin?

2. RYHMÄ MUUTTUU RYHMÄLÄISTEN NÄKÖISEKSI

Ryhmä elää omaa elämäänsä ryhmäläisten mukana eli on jatkuvasti muotoutuva. Ryhmän dynamiikka ilmenee siinä, miten ryhmän jäsenet erilaisine lähtökohtineen ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmänohjaajana sinun on hyvä tunnistaa ryhmän muuttumiseen liittyviä kehitysvaiheita, jotta tiedostat ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä. Ryhmän muuttumista kuvataan usein Tuckmanin viisivaiheisella prosessilla.

1. MUODOSTUSVAIHEESSA ryhmäläiset ovat yleensä aluksi hiljaisempia. Ryhmäläiset kuulostelevat ja tunnustelevat, mitä samankaltaisuutta löytyy itsestä suhteessa muihin ryhmäläisiin. Ryhmä on riippuvainen ohjaajasta, ja ohjaajaan voi kohdistua ristiriitaisia odotuksia. Kun ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, ryhmä aletaan kokea turvallisena ja hyvänä.

2. KUOHUNTAVAIHEESSA vuorovaikutussuhteissa esiintyy konflikteja, kuten erimielisyyksiä, pitkiä puheenvuoroja tai perusteluja, joilla haetaan valtaa tai tilaa ryhmässä. Ryhmäläiset etsivät omaa paikkaansa. Ryhmäläiset tuovat omia mielipiteitään voimakkaasti esille, ja alun hyvä ryhmähenki tuntuu kadonneen. Myös ohjaajan toimintaa saatetaan kritisoida voimakkaastikin. Mahdolliset ristiriidat on hyvä selvittää, koska ne kuuluvat ryhmäprosessiin.

3. VAKIINTUMISVAIHEESSA vuorovaikutussuhteet kehittyvät ja saavutetaan yhteenkuuluvuuden tunne eli me-henki. Ryhmä haluaa välttää konflikteja ja pitää yllä ryhmäkokonaisuutta, jolloin ryhmän ilmapiiri on vapaampi.

4. NELJÄNNESSÄ VAIHEESSA saavutetaan hyvin toimiva ryhmä. Jäsenillä on oma paikkansa ryhmässä, ja vuorovaikutuksesta on tullut ongelmanratkaisun väline. Ryhmässä syntyvät ehdotukset ovat rakentavia.

5. VIIMEISENÄ VAIHEENA on ryhmän lopetus, jolloin ryhmä päättää toimintansa. Tavallisesti tällöin esiintyvät tunteet sisältävät surua ja haikeutta, mutta joskus myös kyllästymistä.

3. TUUMASTA TOIMEEN

ENSIMMÄINEN RYHMÄTAPAAMINEN

1. Ohjaajan alkuvalmistelut

- Ole ajoissa paikalla, jotta ehdit keskittyä tulevaan tehtävääsi.
- Järjestele tarvittaessa tila ryhmälle sopivaksi. Keskustelua voi edistää esimerkiksi sijoittamalla tuolit ympyrään. Jos ryhmä kokoontuu verkossa, niin huomioi, että oma paikkasi on rauhallinen ja ulkoiset häiriötekijät on minimoitu.
- Valmistele mahdolliset tarjottavat (kahvi, tee, keksit tms.). Jos ryhmä kokoontuu verkossa, niin ota ennen ryhmän alkua kuppi kahvia tai teetä ja kehota ryhmäläisiä toimimaan samoin.

2. Tervetuloitovotus ja kahvi (10–15 min.)

- Toivota ryhmäläiset tervetulleiksi ja esittele itsesi. Voit myös kertoa ryhmän tarkoituksesta ja lyhyesti esitellä jäsenyhdistyksen toimintaa.
- Muista, että ensimmäinen kerta jännittää yleensä niin ohjaajaa kuin ryhmäläisiäkin! Sen voi todeta ääneen ryhmän alkaessa. Halutessasi voit pyytää ryhmäläisiä kertomaan jännityksen tilaa asteikolla 1–10.

3. Tutustuminen (20–30 min.)

- Tutustumiseen on hyvä varata tarpeeksi aikaa ensimmäisellä kerralla. Puoliavoimessa ja avoimessa ryhmässä tutustumiskierros on aina tarpeen, kun ryhmään tulee uusi jäsen.
- Ennen tutustumiskierrosta voit kysyä esimerkiksi ryhmäläisiltä, mitä he haluaisivat tietää toisistaan. Kirjoita ryhmäläisten nostamat teemat/asiat fläppitaululle tai esim. PowerPointille. Ryhmäläisen on tuolloin helpompi muistaa, mitä hänen toivottiin itsestään kertovan.
- Huomioi, että jokainen saa tasapuolisesti aikaa itsensä esittelyyn! Ohjaajana voit ystävällisesti siirtää puheenvuoroa eteenpäin, mikäli joku ryhmäläisistä innostuu enemmänkin kertomaan itsestään tai elämäntilanteestaan.

VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN

KORTIT APUNA

Levitä pöydälle tai lattialle postikortteja, kiitokuvia tai kuvakortteja. Verkkoryhmässä voit vaikkapa näyttää kuvakollaasin. Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan esimerkiksi omaa luonnettaan tai sen hetkistä tunnelmaa vastaava kortti. Kuvavalinnan jälkeen jokainen kertoo nimensä ja perustelut kortin valinnalle.

AVAIMESI KERTOVAT

Pyydä ryhmäläisiä pohtimaan hetki itsekseen, mitä hänen avaimensa kertoisivat hänestä. Kertovatko ne esimerkiksi luonteenpiirteestä, ovatko ne aina tallessa vai usein hukassa? Millaisia ovia ne avaavat? Vaihtoehtoisesti esittelyn apuna voidaan kertoa myös kenkien tai laukun tarinat.

JOS MINÄ OLISIN...

Jokainen kertoo nimensä ja mikä olisi, jos olisi koira, puu, auto, kukka, maa tms. Esimerkiksi Minä olen Kalle ja jos olisin puu, niin olisin tammi. Valitsin tammen koska...

4. RYHMÄN YHTEISET SOPIMUKSET (20–30 MIN.)

- Ryhmän pelisäännöt on hyvä sopia heti ensimmäisellä kerralla. Pyydä ryhmäläisiä nimeämään, millaisia yhteisiä sopimuksia tai pelisääntöjä he toivoisivat kyseisessä vertaistukiryhmässä olevan.
- Pelisäännöistä sovittaessa on tarpeellista huomioida esimerkiksi vaihtolovelvollisuus, puheenvuorojen käyttäminen ja poissaoloista ilmoittaminen.
- Ryhmän säännöt on hyvä kirjata paperille/PowerPointille ja esitellä ryhmään saapuville uusille jäsenille. Säännöt voivat olla näkyvillä joka ryhmäkerralla, jolloin ne pysyvät paremmin mielessä. Tarvittaessa voidaan myös keskustella, miten säännöt ovat toimineet ja onko niitä syytä tarkistaa.

5. VERTAISTUKIRYHMÄN SISÄLLÖN SUUNNITTELU

- Ryhmäläisillä voi olla hyvin erilaisia tavoitteita ja odotuksia vertaistukiryhmän suhteen. Yksi haluaa kuulla muiden kokemuksia, toinen jakaa tai kuulla vinkkejä, kolmas kaipaa ryhmään kuulumista, neljäs ei ehkä osaa muotoilla omia tavoitteitaan tai odotuksiaan. Vertaistukiryhmän tulevia tapaamisia ajatellen on hyvä käydä keskustelua, millaista sisältöä ryhmäläiset toivovat vertaistukiryhmältä.
- Ryhmässä voi keskustella joko ennalta sovitun teeman pohjalta tai ryhmän keskustelu voi olla vapaamuotoista, jolloin sisältö muodostuu esimerkiksi ryhmäläisten ajankohtaisista kuulumisista. Joskus vapaamuotoinen keskustelu voi rönsyillä liikaa. Tällöin ennalta sovittu teema voi auttaa pitämään keskustelun aiheessa.
- Mikäli ryhmäläiset toivovat teemojen pohjalta toteutuvaa keskustelua, kysy toiveita suoraan ryhmäläisiltä. Tästä oppaasta voit lukea vinkkejä teemoihin liittyen.

6. RYHMÄKERRAN LOPETUS

- Ryhmänohjaajan tehtävänä on huolehtia tapaamisen aikatauluista. Ryhmä alkaa ja päättyy yhteisen sopimuksen mukaisesti.
- Voit muistuttaa ryhmäläisiä esimerkiksi 10 minuuttia ennen ryhmän päättymistä ajan kulumisesta.
- Muistuta ryhmäläisiä seuraavasta tapaamisajankohdasta ja mahdollisesta etukäteen sovitusta keskusteluteemasta.

SEURAAVAT RYHMÄTAPAAMISET

1. Tervetuloitovotus, kahvit ja kuulumisten vaihto (10–15 min.).

2. AJATUSTEN VAIHTOA PÄIVÄN TEEMASTA tai yleistä keskustelua (45–60 min.)

- Teemaan voidaan orientoitua esimerkiksi lyhyellä alustuksella, jonka jälkeen yhdessä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia siihen liittyen.

3. RYHMÄKERRAN LOPETUS

- Huolehdi jälleen tapaamisen aikatauluista – ryhmä päättyy sovitusti.
- Yksi kiva tapa päättää vertaistapaaminen on fiiliskierros. Jokainen voi esimerkiksi kertoa, minkä hyvän idean vie tapaamisesta mukanaan tai mikä asia ilahdutti. Toinen kiva tapa voi olla yhteinen loppurentoutus esimerkiksi Internetistä löytyvien valmiiden rentoutusharjoitusten avulla.
- Muistuta jälleen ryhmäläisiä seuraavasta tapaamisajankohdasta ja mahdollisesta etukäteen sovitusta keskusteluteemasta.

RYHMÄN ARVIOINTI

Ajoittain voi olla hyvä kysyä ryhmäläisiltä palautetta ryhmän toiminnasta. Sen avulla voit kehittää ryhmätoimintaa yhdessä ryhmäläisten kanssa, yhdistys ja liitto saa arvokasta tietoa ryhmätoiminnan merkityksestä ja voit kehittyä ryhmänohjaajana.

- Voit kysyä ryhmäläisiltä suullisesti palautetta. Palautteen voi toteuttaa esimerkiksi pyytämällä osallistujia antamaan arvio kouluasteikolla 4–10.
- Ryhmän merkityksestä ja hyödyistä voi olla luontevampaa pyytää palautetta kirjallisesti/sähköisesti.
- Mieti, miten usein on tarpeellista kysyä palautetta. Haluatko kysyä joka kerta, jolloin ryhmäkerta esimerkiksi päättyy palauteosioon? Vai haluatko kysyä silloin, kun jokin asia sinua askarruttaa ryhmän aikana? Vai keräätkö palautteen kauden päätteeksi?

RYHMÄN PÄÄTTYMINEN

Ryhmätapaamiset loppuvat suunnitelman mukaisesti. Ryhmän päättyminen voi herättää ryhmäläisissä monenlaisia tunteita. Joskus toivotaan myös ryhmän jatkumista. Erilaisten tunteiden käsittelylle on hyvä varata riittävästi aikaa. Viimeistä edeltävässä tapaamisessa voidaan sopia, halutaanko viimeiselle ryhmäkerralle jotain erityistä, kuten esim. nyttikestit.

KESKUSTELUNAIHEITA RYHMÄN PÄÄTTYESSÄ

Mitä ryhmä on ryhmäläisille merkinnyt?

Millaisia hyviä muistoja ryhmäläisillä on ryhmästä?

Mitä tapahtuu ryhmän päättymisen jälkeen?

4. RYHMÄNOHJAAJAN TUKI

MITÄ, JOS EN RYHMÄNOHJAAJANA TIEDÄ KAIKKEA?

Muista, että toimit vapaaehtoisena, eikä sinun siis tarvitsekaan tietää kaikkea. Vertaistukiryhmässä ohjaaja on ryhmän tasavertainen jäsen. Haastavia tilanteita tai ongelmaratkaisua voi pohtia yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Voit rohkaista ryhmäläisiä kertomaan heidän omista kokemuksistaan ja heidän löytämistään ratkaisuvaihtoehdoista. On myös hyvä muistaa, että tarvittaessa voi ohjata ottamaan yhteyttä esimerkiksi ADHD-liiton puhelinneuvontaan.

MILLAISIA ILMIÖITÄ VOI RYHMÄSSÄ TULLA ESIIN?

Ryhmäprosessin edetessä voi tulla esiin erilaisia ilmiöitä, joista ryhmänohjaajana on hyvä olla tietoinen. Alla esimerkkejä ja vinkkejä kuinka toimia näissä tilanteissa.

PUHELIAS RYHMÄLÄINEN

– kaunis suora ohjaus: ”Mukava, kun sinulla on paljon sanottavaa ja runsaasti mielipiteitä. Joku toinen ryhmäläisistä haluaisi varmaan tästä asiasta jatkaa?” Ryhmän yhteisistä sopimuksista päätettäessä on hyvä huomioida, miten ja millä keinoin pitkiä puheenvuoroja rajoitetaan (esimerkiksi vuorottelu lankakerän avulla, munakellon käyttö, puheenvuorojen jakamiseen liittyvät käytännöt).

VAITELIAS RYHMÄLÄINEN

– voi kysyä: ”Haluaisitko kommentoida tai kertoa oman mielipiteesi?” Vaiteliasta ryhmäläistä tulee kannustaa ja antaa hyvää palautetta ryhmään osallistumisesta. On myös hyvä muistaa, että vaitelias ryhmäläinen voi aktiivisesti osallistua ryhmään kuuntelemalla toisten kokemuksia ja kommentointia. Ryhmänohjaaja voi keskustella kahden kesken vaiteliaan ryhmäläisen kanssa, kaipaako hän kannustusta keskusteluun osallistumiseen vai haluaako toimia enemmän kuuntelijana.

LOUKKAAVA RYHMÄLÄINEN

– sano lujasti, mutta ystävällisesti: ”Tuollainen puhe tai käytös ei ole sallittua tässä ryhmässä”. Mikäli huomautus ei auta, jäsentä voidaan pyytää poistumaan ryhmästä. Ryhmänohjaajan olisi hyvä keskustella loukkaavan ja loukatun ryhmäläisen kanssa kahden kesken tapahtuneesta (tapahtuneeseen johtaneet syyt). Loukkaavaan käytökseen ohjaajan on puututtava!

SURULLINEN RYHMÄLÄINEN

– joskus huolta saattaa herättää surullinen ja itkuinen ryhmäläinen. Mikäli jäsen kertoo kuolemantoiveista, itsemurhasuunnitelmista tai ei pysty huolehtimaan itsestään, on häntä ohjattava hakemaan apua (esimerkiksi terveysasemalta tai psykiatrian poliklinikalta).

SITOUTUMATON RYHMÄLÄINEN

– olisi toivottavaa, että ryhmäläiset saapuvat paikalle ajoissa ja jaksavat osallistua ryhmään. Erityisesti suljetussa ryhmässä odotetaan ryhmäläisten osallistuvan ryhmään säännöllisesti, ellei ole pakottavaa syytä (esimerkiksi sairastuminen). Mikäli poissaolo on tiedossa etukäteen, on siitä kohteliasta kertoa ryhmälle edellisellä kerralla.

RAJATON RYHMÄLÄINEN

– toisinaan ryhmäläisen on vaikea keskittyä ja rauhoittua ryhmässä olemiseen. Tämä voi ilmetä runsaana, rönsyilevänä päälle puhumisena ja levottomana käyttäytymisenä. Tilannetta voi auttaa selkeä ja napakka puheen rajaaminen, tarpeen vaatiessa kahdenkeskinen keskustelu ryhmänohjaajan kanssa tai kenties pieni kävelylenkki.

JUORUILEVA RYHMÄLÄINEN

– ryhmäläisten asioista kertominen ryhmän ulkopuolella on kiellettyä. Ryhmään osallistumisen edellytyksenä on sitoutuminen vaitiolovelvollisuuteen.

PÄIHDEONGELMAINEN RYHMÄLÄINEN

– ryhmään ei voi osallistua päihtyneenä.

MISTÄ SAAN TARVITTAESSA TUKEA?

Ryhmänohjaajalle voi syntyä tarpeita keskusteluun ja tukeen liittyen yksittäisiin ryhmän jäseniin tai koko ryhmään. Myös ohjaajassa itsessään heräävistä ajatuksista tai tunteista voi olla hyödyllistä keskustella ryhmän ulkopuolisen henkilön kanssa.

- Ota tarvittaessa yhteyttä omaan jäsenyhdistykseesi tai ADHD-liittoon. Yhdessä pohtien asioilla on tapana selvitä.
- Kannattaa mahdollisuuksien mukaan osallistua myös tarjolla oleviin koulutuksiin.

Ryhmässä voidaan keskustella vapaasti tai sisältöjä voidaan suunnitella teemoittain toteutuvaksi. Ohessa esimerkkejä aiheista, joita adhd-oireiset aikuiset ovat pitäneet tärkeinä.

1. ENSITIETO – MINULLA ON TAI EPÄILEN, ETTÄ MINULLA ON ADHD? MITÄ SE MERKITSEE?

Adhd tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä, joka jaetaan kolmeen muotoon. Tarkkaamattomuusoireisessa muodossa henkilöllä on tarkkaavuuden vaikeuksia, mutta ei ylivilkkautta tai impulsiivisuutta. Toisessa muodossa esiintyy runsaasti ylivilkkautta ja impulsiivisuutta, mutta vähän tarkkaamattomuusoireita. Kolmas muoto on edellä mainittujen yhdistelmä. Käytännössä adhd-aikuisen tarkkaavuushäiriö näkyy kaaoksena, unohteluna, hoitamattomina asioina, tunteiden ailahteluna ja itsetunto-ongelmina.

Mikäli ryhmässä on jäseniä, jotka ovat saaneet diagnoosin vähän aikaa sitten, on tämä usein toiveaiheiden kärjessä. Pidempään oireidensa kanssa eläneet voivat antaa käytännön vinkkejä ja olla esimerkkinä siitä, miten oireiden kanssa pärjää. Ryhmässä voi käyttää apuna ja suositella ryhmäläisille ADHD-aikuisen selviytymisopasta. Aihe saattaa vaatia useamman ryhmäkerran keskustelun tai siihen voi palata myöhemmin ryhmän edetessä, jolloin on enemmän kokemuksia selviytymisestä.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Miten tarkkaamattomuus näkyy arjessa?

Miten impulsiivisuus näkyy arjessa?

Miten yliaktiivisuus näkyy arjessa?

Onko oireiden ilmeneminen muuttunut iän myötä?

2. TUKI- JA KUNTOUTUSMUODOT

Adhd aiheuttaa usein niin merkittävää haittaa toimintakyvylle, että hoito on perusteltua. Adhd:tä voidaan hoitaa erilaisilla kuntoutusmuodoilla ja lääkehoidolla. Hoito ja kuntoutus suunnitellaan yhdessä hoitavan lääkärin kanssa. Esimerkkejä yleisimmistä kuntoutusmuodoista ovat sopeutumisvalmennuskurssit, neuropsykologinen kuntoutus, neuropsykiatrinen valmennus, toimintaterapia ja psykoterapia. Perustietoa adhd:stä ja tukimuodoista voi lukea ADHD-liiton sivuilta: adhd-liitto.fi.

Lääkehoito kirvoittaa usein runsaasti kysymyksiä. Ohjaajana sinun on hyvä muistaa, että lääkitys vaikuttaa aina yksilöllisesti eikä ohjeita lääkitykseen tule antaa. Yleisellä tasolla voidaan todeta, että lääkkeissä on eroja myös vaikutusajan ja käytön säännöllisyyden suhteen. Kaikki huomiot lääkitykseen liittyen on tärkeää tuoda esille ja keskustella hoitavan tahon kanssa, jotta lääkitystä voidaan säätää optimaaliselle tasolle (annos, lääkkeen antamisajankohta, vaikutusajan kesto, vaikuttava aine jne.). Mikäli lääkitys pohdituttaa, on tärkeää kannustaa ryhmäläisiä keskustelemaan hoitavan lääkärin kanssa asiasta.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on erilaisista tuki- ja kuntoutusmuodoista?

Mitä kautta tukea ja kuntoutusta on järjestynyt?

Mistä on ollut hyötyä?



3. SOSIAALINEN VERKOSTO

Sosiaalinen verkosto muodostuu niistä ihmisistä, jotka ovat sinua lähellä ja joiden kanssa jaat elämääsi. Verkostoon kuuluvat esimerkiksi puoliso, perhe, sisarukset, ystävät, työ- ja opiskelukaverit, naapurit ja sukulaiset. Verkosto muuttuu elämän myötä.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Mihin ihmissuhteisiin ryhmäläiset ovat tyytyväisiä?

Mihin ihmissuhteisiin ryhmäläiset ovat tyytymättömiä?

Mitkä ihmissuhteet ovat muuttumassa?

Mitkä ihmissuhteet antavat ryhmäläisille energiaa?

Keneltä ryhmäläiset voivat pyytää apua?

Jos ihmissuhteita on liian vähän, niin mitä voi tehdä niiden lisäämiseksi?

Miten voi syventää ihmissuhteita?

Miten voi ottaa etäisyyttä, mikäli se tuntuu tarpeelliselta?

4. YKSINÄISYYS

Yksinäisyyden kokemus on henkilökohtainen. Yksinäisyys voi olla sitä, että on vailla läheisiä ihmisiä. Yksinäisyyttä voi myös kokea parisuhteessa, isossa perheessä tai yhteisössä. Yksinäisyyden tunnetta voi aiheuttaa myös se, ettei tule nähdä tai kuulla. Yksinäisyyden taustalla voi olla ujoutta, kiusaamista, erilaisuuden kokemista, hylkäämiskokemuksia ja estyneisyyttä.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Mitkä tekijät vaikuttavat yksinäisyyteen?

Miten yksinäisyys koskettaa jokaista meistä jossain elämänvaiheessa?

Miten torjua yksinäisyyttä?

Miten yksin olemisesta voi oppia nauttimaan?

5. VANHEMMUUS

Kun tulemme vanhemmiksi, elämämme muuttuu ratkaisevasti ja peruuttamattomasti. Vanhemmuuteen liittyy vastuuta ja omien tarpeiden asettamista syrjään. Vanhemmaksi kasvaessamme ymmärrämme paremmin myös oman lapsuutemme merkityksen.

Äitinä ja isänä oleminen on etuoikeus. Meillä on lupa iloita, nauttia vanhemmuudesta ja lapsista. On myös lupa olla välillä ärtynyt, väsynyt sekä heikko ja hakea itselleen apua. Monia askarruttaa, olenko riittävä vanhempi? Hyvä vanhempi voi olla monin eri tavoin. Lapsi ja koko perhe tarvitsee rakkautta ja turvallisuutta. Hyvät arkirutiinit sekä niistä kiinnipitäminen, turvalliset ja johdonmukaiset rajat sekä vanhempien tunnereaktioiden hallinta edistävät lasten tasapainoista kehitystä. Jos sekä lapsella että vanhemmalla on adhd, on vanhemman usein helppo ymmärtää lapsen kokemusta. Kannattaa kuitenkin rohkeasti hakea apua, mikäli kaipaa tukea vanhemmuuteensa.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Miten elämä muuttui vanhemmuuden myötä?

Mitä hyvää ryhmäläiset haluavat jatkaa lapsuudenperheen antaman äitiyden/isyyden mallin pohjalta?

Mitä ryhmäläiset haluavat tehdä toisin kuin omat vanhempansa?

Millainen on riittävän hyvä vanhempi?

Mitä lapsi tarvitsee?

Miten ryhmäläiset suhtautuvat siihen, että muut hoitavat heidän lapsiaan (perhe, suku, päivähoito, lapsenhoitajat, sijaishuolto)?

Miten vanhemmuus muuttuu lapsen kasvaessa?

Onko ryhmäläisillä tarvittaessa omaa aikaa? Miten ryhmäläiset suhtautuvat lasten itsenäistymiseen?

Ovatko ryhmäläiset itsenäistyneet omista vanhemmistaan?

Miltä tuntuu olla adhd-oireisen lapsen vanhempi?

6. PARISUHDE

Osa adhd-aikuisista ei kaipaa parisuhdetta, vaikkakin valtaosa elää jossain elämänvaiheessa parisuhteessa. Adhd-aikuisen kumppanit ihastuvat usein toisen spontaanuuteen, avoimuuteen ja huumorintajuun.

Parisuhteessa on erilaisia vaiheita. Parisuhde alkaa yleensä rakastumisesta tai hullaantumisesta, jolloin näemme toisen ruusunpunaisten lasien läpi. Tämä vaihe on adhd-aikuiselle usein tärkeä, ja monet ajattelevat, että hyvässä ihmissuhteessa pitää olla koko ajan voimakkaita tunteita ja kipinää. Seuraavassa itsenäistymisvaiheessa haetaan rajoja yhdessä- ja erilläänololle. Tässä vaiheessa havaitaan usein myös, ettei kumppani ollutkaan se, joksi häntä aluksi luuli. Moni voi lopettaa suhteen ja syyttää toista huonosta olostaan. Viimeisenä vaiheena voidaan puhua rakkausvaiheesta. Siinä on kyse todellisen itsen ja toisen kohtaamisesta ja hyväksymisestä. Edellytys toisen rakastamiselle on se, että ensin voi rakastaa omaa itseään.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Mitä ryhmäläiset haluavat tehdä toisin kuin omat vanhempansa?

Miten parisuhteessa voi tukea toinen toistaan?

Millaisia vahvuuksia ryhmäläisten kumppaneilla on?

Miten huomioida näitä vahvuuksia?

Millaisia haasteita adhd voi tuoda parisuhteeseen?

Ovatko ryhmäläiset tasaveroisia kumppaneita parisuhteessaan (työnjako, vastuut)?

Miten ryhmäläiset riitelevät parisuhteessaan?

Miten riidat sovitaan?

Miten parisuhteesta pidetään huolta?

7. TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Tunteet kuuluvat elämään. On ihastusta, vihostusta, hämmennystä, mielihyvän tunteita ja suuttumusta. Joku reagoi voimakkaasti pieniinkin asioihin, kun taas toista ei tunnu hetkauttavan mikään. Tunteilla on suuri vaikutus siihen, miten käyttäydymme erilaisissa tilanteissa ja tulkitsemme erilaisia tapahtumia. Tunteisiin voi liittyä myös kehollisia reaktioita, kuten hengityksen tihentyminen, pulssin kohoaminen tai vatsakivut. Tunteita ei voi eikä tarvitse poistaa tai piilottaa, mutta usein on hyötyä siitä, että kykenee ennakkoimaan ja säätelemään voimakkaita tunnereaktioita. Tämä on usein haastavaa monille adhd-oireisille.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

- Onko ryhmäläisten helppo tunnistaa omia tunteitaan?
- Onko ryhmäläisten helppo tunnistaa muiden tunteita?
- Millaisissa tilanteissa ryhmäläisten tunteet leimahtavat?
- Mitä hyötyä on vahvoista tunteista?
- Millaisia keinoja ryhmäläisillä on tunteiden säätelyyn?

8. HYVINVOINTI JA ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Omasta itsestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on jokaisen perusoikeus ja velvollisuus. Vastuu omasta hyvinvoinnista on aina itsellä ja siksi siihen kannattaakin kiinnittää huomiota säännöllisin väliajoin.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

- Mikä ryhmäläisille tuottaa iloa ja hyvää mieltä?
- Miten lievittää stressiä?
- Millaisia keinoja ryhmäläisillä on rentoutumiseen?
- Mikä merkitys unella ja unirytmillä on jaksamiseen?
- Mikä vaikutus liikunnalla ja ruokailulla on jaksamiseen?
- Mikä vaikutus päihteiden käytöllä on jaksamiseen?
- Onko ryhmäläisten helppo sanoa tarvittaessa "ei"?
- Miten ryhmäläiset asettavat realistisia tavoitteita?

9. TYÖ JA OPISKELU

Adhd voi olla työelämässä myönteinen asia, joka liittyy esimerkiksi luovuuteen. Toisaalta se voi olla myös riskitekijä, joka vaikeuttaa oman paikan löytämistä yhteiskunnassa. Pulmaa saattaa aiheuttaa tarkkaavuuden, suunnitelmallisuuden, muistin ja asioiden aloittamisen vaikeudet. Samat haasteet voivat näkyä myös opinnoissa. Monella aikuisella on huonoja kokemuksia opiskelusta ja opiskelun aikaisesta tuesta. Adhd-oireisilla voi olla myös lukivaikeus tai muita oppimisvaikeuksia, jotka hankaloittavat uuden oppimista.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

- Kertoako työpaikalla adhd:stä vai ei?
- Mitä hyviä kokemuksia ryhmäläisillä on työelämästä ja työyhteisöistä?
- Millaisia taitoja työelämässä tarvitaan?
- Miten työssä pärjäämistä voisi tukea?
- Millaista tukea ryhmäläiset ovat saaneet oppimiseen?
- Millaisesta tuesta on ollut hyötyä?
- Mitkä ovat ryhmäläisten vahvuuksia?

10. TOIMINNANOHJAUKSEN VAIKEUDET

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan ihmisen tiedonkäsittelyä, joka tähtää tavoitteiden saavuttamiseen. Se on oman toiminnan suunnittelemista, toteuttamista ja arviointia. Näitä kykyjä ovat esimerkiksi asioiden alkuunsaaminen, ennakointi, tavoitteiden muodostaminen, suunnitelmallisuus, järjestelmällinen ja joustava eteneminen, kyky arvioida tekemäänsä ja oppia virheistään. Toiminnanohjauksen pulmat näkyvät tyypillisesti ajankäytön vaikeutena, tavarakaaoksena, aloittamisen vaikeutena, puheliaisuutena, impulsiivisuutena, asioiden kesken jäämisestä tai vaikeutena keskittyä olennaiseen.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

- Millaisia keinoja ryhmäläisillä on arjen sujuvoittamiseen?
- Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on esimerkiksi listoista, aikatauluista, rutiineista ja muistuttajista?
- Mitä asioita ryhmäläiset mielellään siirtävät eteenpäin ja miksi?
- Millaisia keinoja ryhmäläisillä on motivaation parantamiseen?
- Miten ryhmäläiset palkitsevat itsensä onnistuneesta tehtävästä?
- Miten ryhmäläiset asettavat realistisia tavoitteita?
- Millaisia keinoja ryhmäläiset ovat löytäneet impulsiivisuuden hillitsemiseksi?

11. RIIPPUVUUDET (SEKSI, PELI, PÄIHTEET, URHEILU)

Riippuvuus aineeseen, toimintaan tai asiaan muodostuu ongelmaksi silloin, kun siitä on haittaa itselle tai muille. Haitallinen riippuvuus on pakonomaista halua tehdä jotain, jolla saa mielihyvää ja nopeaa tyydytystä. Riippuvuuden synnyttyä mielihyvän tilalle tulee pakko ja häpeän tunteet. Yleensä riippuvuus pyritään salaamaan tai kieltämään.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

- Onko ryhmäläisillä mielestään joitain riippuvuuksia?
- Miten riippuvuudet näkyvät arjessa?
- Miten riippuvuudet vaikuttavat läheisiin ihmissuhteisiin?
- Millaista apua riippuvuuksiin on mahdollista saada?

12. TALOUS JA VELKA-ASIAT

Rahatalouden hoitamiseen liittyvät asiat puhuttavat usein adhd-oireisia aikuisia, sillä rahan hahmottaminen ja käyttö tuottaa monille päänvaivaa.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

- Millaisia haasteita ryhmäläiset ovat kokeneet rahankäytön suhteen?
- Tuoko impulsiivisuus lisähaasteita?
- Miten ryhmäläiset ovat onnistuneet hillitsemään heräteostoksia?
- Millaisia keinoja ryhmäläiset ovat löytäneet raha-asioiden hallintaan?

LISÄTIETOA:

takuusaatio.fi
martat.fi

13. MYYTIT JA USKOMUKSET

Adhd:hen liittyy paljon erilaisia uskomuksia. Joidenkin kohdalla ne pitävät paikkansa, toisten ei. Valitse liitteenä olevasta myyttiluettelosta ryhmäanne käsiteltäväksi 2-3 myyttiä.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

- Tunnistavatko ryhmäläiset myytin?
- Millaisia ajatuksia/tuntemuksia myytti herättää?
- Millaisissa tilanteissa ryhmäläiset ovat törmänneet myyttiin?
- Kenen kohdalla myytti on totta ja kenen kohdalla se on tarua – esimerkkejä?
- Millaisia muita adhd:hen liittyviä myyttejä ryhmäläiset ovat kohdanneet?



TEEMAVINKKEJÄ LASTEN VANHEMPIEN VERTAISTUKIRYHMÄÄN

Ryhmässä voidaan keskustella vapaasti tai sisältöjä voidaan suunnitella teemoittain toteutuvaksi. Ohessa esimerkkejä aiheista, joita adhd-oireisten lasten vanhemmat ovat pitäneet tärkeinä.

1. VANHEMMAN OMA JAKSAMINEN

Lapsen adhd vaatii vanhemmuudelta paljon ja siksi omista voimavaroista tulisi pitää säännöllisesti huolta. Kun vanhempi voi hyvin, vaikuttaa se myönteisesti sekä lapsen että koko perheen hyvinvointiin.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Mistä ryhmäläiset saavat voimavaroja? Mikä on tuottanut iloa ja hyvää mieltä tässä päivässä / kuluneessa viikossa?

Miten omasta jaksamisesta voi pitää huolta nyt ja tulevaisuudessa?

Mikä on pienin päivittäinen teko, jonka voi tehdä oman hyvinvointinsa edistämiseksi?

Millainen vaikutus ajatusmalleilla ja uskomuksilla on omaan hyvinvointiin?

Tunnistatko haitallisia ajatusmalleja?

Miten niitä voi kokeilla muuttaa myönteisempään suuntaan?

2. KEINOT ARJEN KAAOKSEN HELPOTTAMISEKSI

Tiedetään, että adhd-oireinen lapsi tarvitsee paljon enemmän tukea ja ohjausta monissa tavanomaisissa arjen toiminnoissa kuin muut samanikäiset lapset. Tyypillisiä esimerkkitalanteita ovat aamu- tai iltatoimet, ruokailutilanteet, nukahtaminen, läksyt, kaverisuhteet ja harrastustoiminta. Toiminnanohjauksen pulmien lisäksi voi olla ajanhahmottamisen pulmaa tai vaaratilanteisiin ja onnettomuuksiin altistavaa impulsiivisuutta. Jotta lapsi selviää edellä mainituista asioista, vaatii se aikuiselta jatkuvaa asioiden muistuttelua, selkeää ja johdonmukaista ohjeistusta sekä lukuisia yhteisiä toistoja ja harjoituksia.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Millaisia haasteita ryhmäläiset ovat kokeneet arjen toiminnoissa?

Mikä on juuri nyt ajankohtaista?

Millä keinoilla ryhmäläiset ovat onnistuneet taltuttamaan arjen haasteita?

Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on säännöistä, jotka toimivat?

Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on kuvakorttien käytöstä, muistuttajista, palkkiojärjestelmistä?

3. KEINOT NEGATIIVISUUDEN HELPOTTAMISEKSI

Adhd-oireinen lapsi saa kuulla päivän aikana valtavan paljon kieltoja, rajoittamista sekä negatiivista palautetta toiminnastaan. Onnistumiset ja hyvät hetket lapsen kanssa voivat helposti jäädä huomaamatta, koska ollaan totuttu vahtimaan, kieltämään ja rajoittamaan. Kasvatuspaineita saattaa lisätä myös perheen ulkopuolisten ihmisten ymmärtämättömyys lapsen adhd-oirekuvaan kohtaan. Tosiasia on kuitenkin, että sellainen käytös lisääntyy, johon kiinnitetään huomiota. Toivottavaa käyttäytymistä pitäisi siis vahvistaa ja palkita ja ei-toivottu käyttäytyminen pitäisi mahdollisuuksien mukaan jättää huomiotta, sammuttaa.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Tunnistavatko ryhmäläiset arjessaan negatiivisuuden kierteen?

Miten ympäristön/lähipiirin asenteet vaikuttavat?

Löytyykö myönteisiä kokemuksia?

Millaiset tekijät auttavat positiivisuuden lisäämisessä?

Millaisissa tilanteissa erityisesti voisi positiivista palautetta ja huomiointia antaa?

Miten onnistumisia voisi huomioida?

4. KOULUNKÄYNNIN SUJUMINEN

Adhd-oireet näkyvät usein lapsilla koulutyöskentelyssä, kun tarve pitkäjänteiselle työskentelylle kasvaa ja toimintakykyyn kohdistuvat odotukset lisääntyvät. Lapsen tarkkaamattomuuden haasteet saattavat näkyä levottomuutena, oppimisvaikeuksina, häiriöherkkytenä, asioiden ja tavaroiden unohteluna sekä lyhytjänteisyytenä. Toisaalta tarkkaamattomuus voi näkyä myös poissaolevuutena, haaveiluna ja hitaana toimintatapana.

Nämä oireet vaivaavat lasta erityisesti silloin, kun asiat ovat yksitoikkoisia ja tylsiä, kuten koulussa toisinaan saattaa olla. Lapsella voi olla myös haasteita huomioida, mikä onkaan nyt olennaista ja minkä voi jättää huomiotta. Toisille lisähaastetta tuo myös häiriöherkkyys, esim. melu tai erilaiset kehontuntemukset, esim. vaatteista johtuva epämiellyttävä tuntemus iholla. Näiden lisäksi voi olla myös tilanteita, kun lapsi keskittyy äärimmäisen hyvin. Näin käy usein silloin, kun lapsi on erityisen kiinnostunut jostakin asiasta. Tuolloin lapsi saattaa jumittua ja asian keskeyttäminen tai lopettaminen on haastavaa.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Millä tavoin lapsen koulunkäyntiä voi tukea? Miten tukea toiminnanohjauksen pulmissa?

Millaisia keinoja ryhmäläisillä on läksyjen sujuvoittamiseksi?

Miten lasta voi kannustaa? Muistetaanko kehua?

5. KUNTOUTUS JA PALVELUT

Adhd:tä voidaan hoitaa erilaisilla kuntoutusmuodoilla ja lääkehoidolla. Hoito ja kuntoutus suunnitellaan yhdessä hoitavan lääkärin kanssa. Lääkehoito kirvoittaa usein runsaasti kysymyksiä. Ohjaajana sinun on hyvä muistaa, että lääkitys vaikuttaa aina yksilöllisesti eikä ohjeita lääkitykseen tule antaa. Yleisellä tasolla voidaan todeta, että lääkkeissä on eroja myös vaikutusajan ja käytön säännöllisyyden suhteen. Kaikki huomioidut lääkitykseen liittyen on tärkeää tuoda esille hoitotaholla, jotta lääkitystä voidaan säätää optimaaliselle tasolle (annos, lääkkeen antamisajankohta, vaikutusajan kesto, vaikuttava aine jne.). Mikäli lääkitys pohdituttaa, on tärkeää kannustaa ryhmäläisiä keskustelemaan hoitavan lääkärin kanssa asiasta.

Esimerkkejä yleisimmistä kuntoutusmuodoista ovat sopeutumisvalmennuskurssit, neuropsykologinen kuntoutus, neuropsykiatrinen valmennus, toimintaterapia ja psykoterapia. (ks. lisää kohdasta psykososiaaliset hoitomuodot). Perustietoa adhd:stä ja tukimuodoista voi lukea ADHD-liiton sivulta: adhd-liitto.fi.

Omaishoitajuus

Suomen omaishoidon verkosto määrittelee omaishoitajaksi henkilön, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivantarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. Myös työssäkäyvä vanhempi saattaa täyttää omaishoitajuuden tunnusmerkit. Omaishoitajaliiton sivuilla on runsaasti tietoa ja materiaalia. Ryhmäläisiä kannattaa vinkata tutustumaan sivustoon: omaishoitajat.fi.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on erilaisista tuki- ja kuntoutusmuodoista?

Mitä kautta perheelle on järjestynyt tukea ja kuntoutusta?

Mistä on ollut hyötyä?

Miten lapsi itse on suhtautunut eri kuntoutusmuotoihin?

6. ERILAISET APUVÄLINEET ARJEN TUKENA

Säännöllinen, ennustettava päivärytmi sekä lyhyet ja yksinkertaiset ohjeet helpottavat usein adhd-oireisen lapsen arjen sujumista. Oireita lievittävät myös mm. ympäristön rauhallisuus, vireystilan säätelyä helpottavat keinot ja liikkumisen mahdollistaminen. Moni on saanut lisätukea arjen sujuvoittamiseen myös erilaisista apuvälineistä, kuten kuulosuojaimista, painopeitosta, sylipainosta, jumppapallosta, hypistely-/sormeilutuotteista, kuvakorteista, ajastimista ym.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on erilaisten apuvälineiden hyödyntämisestä?

Mistä on ollut apua siirtymätilanteissa? Mikä on auttanut vireystilan säätelyssä?

Entä asioiden hahmottamisessa?

Millaisia keinoja ryhmäläisille on ruokailutilanteiden rauhoittamiseksi?

Entä nukahtamisen helpottamiseksi?

7. VAHVUUDET

Kaikissa meissä, niin lapsissa kuin aikuissakin, on vahvuuksia ja voimavaroja, joista osa on selkeästi havaittavissa ja osa puolestaan voi olla vielä piilossa ja odottaa löytämistään. On tärkeää oppia etsimään, löytämään ja tulla tietoiseksi olemassa olevasta hyvästä, sillä se auttaa vahvistamaan myönteistä suhtautumista sekä itseen että lapseen. Vahvuuksien löytäminen ja niiden käyttäminen mahdollistavat lukemattomia uusia mahdollisuuksia ja auttavat selviytymään elämän eri haasteissa.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Millaisia vahvuuksia lapsella on? Mitä hyötyä tästä vahvuudesta on?

Miten ko. vahvuutta voisi vahvistaa?

Millaisia vahvuuksia ryhmäläisillä on vanhempana? Miten se näkyy ja mitä hyötyä tästä vahvuudesta on?

Millaisessa tilanteessa jokin haastava piirre voikin näyttäytyä vahvuutena?

8. PSYKOSOSIAALISET HOITOMUODOT JA TUETUT LOMAT

Adhd:n hoidossa on tavanomaista yhdistää erilaisia hoitomuotoja (psykososiaalinen hoitomuoto ja lääkehoito), ja ne voivat painottua eri tavoin eri ikävaiheissa. Psykososiaalisilla hoidoilla tarkoitetaan erilaisia lapselle ja hänen perheelleen annettavia lääkkeettömiä hoitoja, joista tavallisimpia ovat vanhempainohjaus, tukitoimet päiväkodissa ja koulussa, käyttäytymishoito kotona, päiväkodissa ja koulussa, psykoterapia, adhd-valmennus, toimintaterapia tai neuropsykologinen kuntoutus ja sopeutumisvalmennuskurssit sekä vertaistuki.

Sopeutumisvalmennuskurssit

Adhd-diagnosoituille lapsille ja heidän perheilleen sopeutumisvalmennuskursseja tuottaa KELA. Kurssit toteutetaan ryhmäkuntoutuksena siten, että lapsille suunnatut kurssit järjestetään perhekurseina, joille vanhemmat ja sisarukset ovat myös tervetulleita. ADHD-liiton kautta on mahdollisuus hakeutua Strategia-vanhempainohjauskursseille, jotka on suunnattu adhd-diagnosoitujen lasten ja nuorten vanhemmille. Lue lisää: adhd-liitto.fi/kurssit.

Tuetut lomiat

Joskus tuetut lomiat sekoitetaan sopeutumisvalmennuskurssitoimintaan. Kyse on kuitenkin kahdesta eri asiasta. Tuetut lomiat ovat nimensä mukaan lomiat, joissa ei ole kuntoutuksellisia tavoitteita. Tuettujen lomien tarkoituksena on tarjota perheille virkistystä, vertaistukea ja mukavaa tekemistä yhdessä, niin oman kuin muidenkin lomalle osallistuvien perheiden kanssa. ADHD-liitto toteuttaa tuettuja lomiat yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa (MTLH). Lue lisää: adhd-liitto.fi/lomatoiminta.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on erilaisista psykososiaalisista hoitomuodoista?

Mistä on ollut apua?

Miten lapsi/nuori on itse kokenut ko. hoitomuodon?

Miten tuen äärelle on päästy? Millainen hakuprosessi oli?

Miten sopeutumisvalmennuskurssi on auttanut ryhmäläisten lasta/perhettä sopeutumaan elämään adhd:n kanssa?

Mikä sopeutumisvalmennuskurssilla oli parasta? Mikä hyödytti eniten?

Onko ryhmäläisillä kokemuksia ADHD-liiton Strategia-vanhempainohjauskursseista? Millaisia?

Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on Tuetuista lomista?

9. TUNTEET

Kun ympäristön odotukset ja lapsen kyky vastata niihin ja toimia niiden mukaisesti eivät kohtaa, syntyy ristiriitoja. Syitä ei-toivottuun käyttäytymiseen on useita, esimerkiksi se että lapsi ei osaa toimia toisin eikä ole oppinut vaihtoehtoisia toimintatapoja.

Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, mitä impulsiivisemmin hän toimii tai mitä puutteellisemmat oman toiminnan ohjauksen ja tilanteen hallintataidot lapsella on, sitä riippuvaisempi hän on ympäristön ohjauksesta käyttäytymisensä suhteen.

Aikuisen tehtävänä on ottaa vastaan lapsen tunteet, myös voimakkaat ja kielteiset tunneilmaisut, ja auttaa lasta selviytymään niiden kanssa. Näin lapsen itsesäätelykyky pääsee kehittymään. Mallin ja toistojen avulla lapsi oppii tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan. Tämän taidon myötä myös tunteiden vallassa tapahtuva ei-toivottu käyttäytyminen vähenee. Ryhmässä voidaan perehtyä esimerkiksi tunnetilamittareihin (<https://papunet.net/materiaalia/tunteet-ja-mielipiteet>) ja stressiprofiiliin (<https://erityisvoimia.fi/hain-teet-stressiprofiilin/>) käyttöön.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Millaisissa tilanteissa vanhemmalla voi olla vaikeuksia säilyttää oma maltti?

Millaisissa tilanteissa lapsi reagoi voimakkailla tunneilmaisuilla?

Miten ennakoinnilla voisi vähentää ristiriitatilanteiden syntyä?

Millaisia hyväksi havaittuja keinoja ryhmäläiset ovat löytäneet lapsen tunteiden hallinnan tueksi?

Millaisia hyväksi havaittuja keinoja ryhmäläiset ovat löytäneet omien tunteidensa hallinnan tueksi?

10. SISARUSSUHTEET

Lapsen adhd vaikuttaa koko perheeseen. Sisarussuhteet voivat olla koetuksella, jos joku lapsista käyttäytyy haastavasti ja tarvitsee vanhempiensa jatkuvan huomion. Tällöin vanhempien aika ja muut resurssit eivät välttämättä enää riitä muiden sisarusten huomioimiseen ja tukemiseen, vaikka he sitä haluaisivatkin. Sisarukset saattavatkin kokea, että he ovat aivan yksin tunteineen ja ajatuksineen. He myös saattavat huomata vanhemman väsymyksen ja huolestua siitä tai tuntea häpeää, koska perheessä on erityistä tukea tarvitseva lapsi.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on sisarusten asemasta perheessä, jossa on yksi tai useampi adhd-oireinen lapsi?

Mitä haasteita sisaruuteen liittyy?

Miten tukea sisaruksia?

Miten huomioida mahdollisimman tasapuolisesta kaikkia perheen lapsia?

11. MYYTIT JA USKOMUKSET

Adhd:hen liittyy paljon erilaisia uskomuksia. Joidenkin kohdalla ne pitävät paikkansa, toisten ei. Valitse liitteenä olevasta myyttiluettelosta ryhmäänne käsiteltäväksi 2-3 myyttiä.

RYHMÄSSÄ VOI KESKUSTELLA SEURAAVIEN KYSYMYSTEN AVULLA

Tunnistavatko ryhmäläiset myytin?

Millaisia ajatuksia/tuntemuksia myytti herättää?

Millaisissa tilanteissa ryhmäläiset ovat törmänneet uskomukseen?

Kenen kohdalla myytti on totta ja kenen kohdalla se on tarua – esimerkkejä?

Millaisia muita adhd:hen liittyviä myyttejä ryhmäläiset ovat kohdanneet?

LÄHTEET

Berggren, K. & Hämäläinen, J. 2018. ADHD-käsikirja.

Erytinen sisaruus, <https://www.erytinensisaruu.fi/>

Käypä hoito -suositus, <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Leppämäki, S., Virta, M., Salakari, A. & Humaljoki, K. 2017. Aikuisen arki toimimaan.

Leskinen, E. 2010. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön.

Niemistö, R. 2000. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot.

Omaishoitajuus, omaishoitajat.fi

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa.

Virta, M. & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas –tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä.

LIITE

KOKEMUSTOIMIJOIDEN IDEOIMA MYYTTIKAMPANJA, JULKAISTU ADHD-LIITON SOME-KANAVILLA 2019

MYYTTI 1/30

"Eihän sulla voi olla adhd, kun sä oot niin hyvä koulussa."

Miten niin? Koulussa olin todella rauhallinen. Sain hyviä numeroita ja oli minulla kavereitakin. Oppiminen tuntui kuitenkin äärimmäisen työläältä ja ihmettelin, miten kaikki muut tuntuivat selviytyvän niin hyvin. Kukaan ei tiennyt, minkä hinnan jouduin koulumenestyksestäni maksamaan. Viimeistään yliopistovuodet alleviivasivat sitä tunnetta, että minussa on jotain vikaa. Diagnoosi aikuisena on antanut itseymmärrystä ja helpotusta ainaisesta itsensä soimaamisesta. Nyt tiedän, kuinka ohjata elämäni sellaiseen suuntaan, että voin käyttää vahvuksiani.

– KOKEMUSTOIMIJA MARI –

MYYTTI 2/30

"Adhd-ihmiset ovat laiskoja ja saamattomia."

Ennen adhd-diagnoosia en saanut hankittua koulutusta. Koko elämä oli yhtä sekamelskaa. Syy oli kuulemma siinä, että olin laiska ja saamaton. Kyse ei ollut yrityksen puutteesta, sillä toistuvista epäonnistumisista huolimatta aloitin koulun aina uudestaan ja uudestaan. Jos olen laiska ja saamaton, niin miksi en antanut periksi vielä silloinkaan, kun viides yritys päästä ylioppilaaksi karahti kiville? Joskus kuulen, että adhd-diagnoosi on vain oikeutus velttoilulle. Se suututtaa, sillä diagnoosi käänsi koko elämäni ympäri: valmistuin ylioppilaaksi ja pääsin opiskelemaan lääketiedettä. Olin ehtinyt valmistua lääkäriksi jo useaan otteeseen, jos adhd:ni olisi tunnistettu aikaisemmin. En osannut lähteä etsimään apua, koska syyhän oli omani: olen laiska ja saamaton. Ei. Minä olen ahkera ja aikaansaava, ja minulla on adhd. – KOKEMUSTOIMIJA KLAUS –

MYYTTI 3/30

"Adhd johtuu kasvatuksesta."

Jos tämä olisi totta, pitäisi molemmilla lapsillani olla adhd, vaan ei ole. – KOKEMUSTOIMIJA JENNI –

MYYTTI 4/30

"Adhd-oireinen ei pärjää työelämässä."

Työskentelen lähihoitajana ja minulla on erityisen hyvä kontakti ihmisiin, joilla on nepsy-oireita. Olen empaattinen ja tehokas ja saan hyvää palautetta työstäni. Tämän saavuttamiseksi olen joutunut kaatamaan monta estettä ja jopa taistelemaan oikeuksistani – vain siksi, että minulla on diagnoosi. – KOKEMUSTOIMIJA ANNA-REETA –

MYYTTI 5/30

"Adhd-oireisen pitäis vaan löytää motivaatio alkaa tekeen."

Motivaation puutteesta syyttäminen särähtää korvaan ja tuntuu pahalta yhä, koska sitä kuuli kouluikäisenä usein. Silloin ei huomattu, kuinka paljon mä oikeesti yritin! Mun opiskelutaidot ei vain riittänyt, eikä haasteitani osattu tunnistaa. Lukiossakin aloitin saman kurssin neljä kertaa ihan vaan siksi, että mulla oli niin iso halu oppia ja suorittaa se kymppin arvoisesti. Siitä ei kuitenkaan tullut mitään. Oli ristiriitaisista, kun tiesin olevani fiksu opiskellakseni, mutta en tavoilla, mitä koulussa vaadittiin. Osaamiseni ja potentiaaliani ei tullut näkyväksi mittareilla, joita koulussa käytettiin. Tästä kaikesta on seurannut hirveä näyttämisenhalu. Olen töissä uupumukseen asti tunnollinen ja vastuuntuntoinen. Kehitän jatkuvasti itseäni niin ammatillisesti kuin henkilökohtaisesti. Haluan näyttää KAIKILLE, että jumalauta mä OSAAN! En ole laiska enkä tyhmä ja mulla jos jollain on MOTIVAATIO kohdillaan!

– KOKEMUSTOIMIJA HETA –

MYYTTI 6/30

"Adhd-ihmiset ovat ylivilkkaita häiriköitä."

Adhd voi olla myös päänsisäistä levottomuutta. Omalla kohdallani adhd ei ole koskaan näkynyt ulospäin motorisena levottomuutena tai häiriköintinä. Päinvastoin, olen ollut rauhallinen ja pikemminkin huomaamaton. Kaikki ihmiset ovat erilaisia, myös adhd ilmenee monella tavalla, kahta täysin samanlaista ei ole.

– KOKEMUSTOIMIJA JAANA –

MYYTTI 7/30

"Adhd? Sulla? Sähän oot aina ollut hyvä koulussa!"

Niin olen, mutta se on vaatinut hurjasti sinnikkyyttä ja ponnistelua. Oma uteliaisuus elämää ja uusia asioita kohtaan vie eteenpäin. Joskus tosin liian nopeasti tai yllättäviin suuntiin. Kyllä, olen hyvä koulussa. Adhd ei tarkoita sitä, että ei saa mitään valmiiksi. Mutta kun kysyt multa kuinka monta ammattia mulla on, niin tiedät yhden asian missä MUN adhd näkyy.

– KOKEMUSOSAAJA MIA –

MYYTTI 8/30

"Adhd:stä on pelkkää harmia."

Adhd on omaa elämäni rikastuttava oireyhtymä, jota en vaihtaisi pois. Toki se tuo arkeen ja perhe-elämään omat haasteensa, mutta hyvät puolet peittoavat haasteet 5-0. Tehokkuus, rohkeus, heittäytymiskyky ja idearikkaus kantavat työelämässä, eikä arkeni ole koskaan tylsää.

– KOKEMUSTOIMIJA HANNA –

MYYTTI 9/30

"Jos olet kyennyt opiskelemaan, sinulla ei voi olla adhd." Kun väittelin tohtoriksi, tunsin sen samalla todistavan itselle ja muille, etten ole niin tyhmä. Sain myös myöhemmin kommenttia joiltakin nuoruuden aikaisilta tutuilta, etteivät he olleetkaan huomanneet minulla olevan älyäkin. Se oli peittyntä ulospäin näkyvien adhd-oireiden taakse.

– KOKEMUSTOIMIJA TERHI –

MYYTTI 10/30

"Jos on adhd, ei pysty keskittymään mihinkään."

Adhd ei tarkoita, ettei kykenisi keskittymään. Minulle se tarkoittaa sitä, että minun on toisinaan vaikea päättää tietoisesti, mihin, milloin ja kuinka intensiivisesti keskityn. Joskus en keskity. Joskus keskityn paljon, mutta väärin asioihin. Joskus keskityn loputtomasti juuri oikeaan asiaan ja se on lahja. – KOKEMUSTOIMIJA IINA –

MYYTTI 11/30

"Ei noin tarkka ja järjestelmällinen voi olla adhd"

Järjestelmällisyys ja siisteys on yksi tärkeimmistä selviytymiskeinostani. Meillä kotona kaikki tavarat on oltava aina omilla paikoillaan, koska muuten ne joko katoavat tai kotiin syntyy sellainen kaaos, ettei sieltä löydä enää mitään. Tämän järjestelmällisyyden ylläpitämiseen kaikki aika sitten uppoaakin. – KOKEMUSTOIMIJA KATJA –

MYYTTI 12/30

"Adhd vie aina pätkätyöhön." Toimiva hoito ja opittu itsetuntemus auttaa myös töissä. Itselle sopiva työnkuva, joka sisältää sopivasti vapautta, rajoja ja rakkautta on onni. Samassa firmassa jo 32 vuotta! – KOKEMUSTOIMIJA KATI –

MYYTTI 13/30

ADHD=käytöshäiriö

Usein kun joku käyttäytyy huonosti, kuulee ihmisten tokaisevan: "tolla on varmaan joku adhd". Työssäni opettajana joudun päivittäin oikaisemaan tätä myyttiä. Omalla kohdallani adhd muuttui levottomaksi käytökseksi vain silloin, kun piti väkisin yläkoulussa katsoa lumpeenlehtiä dioista eli oli tylsää! Tylsyytensä laukaisi impulssin, joka purkaantui epäsovivalta tavalla, eikä se ollut tahdonalaista. Pikemminkin viesti ympäristölle, että aivoni eivät pysty mukailemaan tätä tilannetta. Aidolla kohtaamisella ja sitä kautta tapahtuvalla ymmärryksellä nämä tilanteet lieventyvät varmasti. – KOKEMUSTOIMIJA AAPO –

MYYTTI 14/30

Sähköjänis

Adhd ilmenee kovin eri tavoin henkilön mukaan. Itselläni on päiviä ja vuorokauden aikoja, sekä kausia, jolloin vireystila on niin matala, että kivojenkin asioiden tekeminen on todella haastavaa. Silloin todella kaipaen "Duracell-pupu-moodia" - jatkuva jumittaminen on itsellekin raskasta.

– KOKEMUSTOIMIJA JENNY –

MYYTTI 15/30

"Huonosti kasvatettu/adhd on kasvatuksen puutetta." Olen joutunut vanhempana tekemään moninkertaisen työn kasvatukseen liittyen. Perheessäni on myös lapsia, joilla ei ole adhd:ta, joten on vertailukohde siihen, miten helpolla sitä pääseeekään lapsen kanssa, jolla ei ole nepsy-oireita. Ympäristöä muokkaamalla voidaan saada myös nepsy-lapsen vahvuudet näkyväksi.

– KOKEMUSTOIMIJA KATJA –

MYYTTI 16/30

"Ota vain itseäsi niskasta kiinni, niin pystyt hallitsemaan elämäsi." Ennen diagnoosia otin itseäni niskasta kiinni, kaksin käsin. Potkin takalistoon ja hakkasin päätä seinään. Olen muuttanut n. 40 kertaa ympäri Suomen. Työpaikkoja kymmeniä, omia yrityksiä, opintoja – niitä keskeytyneitä. Aikuisiällä saadun diagnoosin, lääkkeellisen tuen ja ennen kaikkea lisääntyneen itseymmärryksen kautta, olen saanut elämäni vihdoin hallintaan. Minulla on pysyvä koti, vakituinen työ jo 4 vuotta, rahaa säästynyt ulkomaanmatkoihin ja olen jatkanut opintoja. – KOKEMUSTOIMIJA MARICA –

MYYTTI 17/30

"Adhd-oireiset lapset ovat aina motorisesti levottomia."

Omien lapsieni kautta olen oppinut, että adhd ilmenee eri ihmisillä hyvin eri tavoin. Lapsella voi olla adhd, vaikka hän ei olisi yhtään motorisesti levoton. Ylivilkkaus voi esiintyä sisäisenä levottomuutena, jolloin sitä ei ulkopuolinen pysty huomaamaan. – KOKEMUSTOIMIJA LILJA –

MYYTTI 18/30

"Adhd-oireisen lapsen on helppo olla sosiaalinen."

Adhd-oireinen lapseni väsyä ja kuormittuu sosiaalisissa tilanteissa helposti. Hän tarkkailee sosiaalista ympäristöään ja uskaltaa olla avoin, jos kokee ympäristön turvalliseksi. Tällöin hän saattaa puhua enemmän kuin olisi tarkoitus, mikä puolestaan aiheuttaa lapselle häpeän ja epävarmuuden tunnetta.

– KOKEMUSTOIMIJA PIIA –

MYYTTI 19/30:

"Adhd-oireiset lapset ovat ilkeitä."

Lapseni toimii toisinaan hyvin ajattelemattomasti, aiheuttaen paheksuntaa toiminnallaan. Hän ei kuitenkaan ole tahallaan ilkeä, vaan huono käytös johtuu kyvyttömyydestä toimia toisin kyseessä olevassa tilanteessa. Arvatkaa vaan, kuinka usein lapseni itsekin on hämmäntynyt tilanteesta ja kuinka suuri halu hänellä olisikaan käyttäytyä toisin. – KOKEMUSTOIMIJA –

MYYTTI 20/30

"Adhd-oireinen aikuinen ei saa mitään asiaa hoidettua loppuun."

Juu, näinhän se kieltämättä on, että moni asia jää kesken, kun ajatukset sinkoilevat sinne ja tänne, mutta tälläkin asialla on toinen puoli. Kun jokin asia minua todella kiinnostaa tai on jokin asia, minkä haluan, niin todellakin! Menen vaikka läpi harmaan kiven saavuttaakseni sen. Enkä luovuta, ennen kuin olen saavuttanut haluamani. – KOKEMUSTOIMIJA –

MYYTTI 21/30

"Asenne on avain – oivalla adhd!"

Myytti 21/30 oli valokuvapari Oulun seudun ADHD-yhdistyksen ADHD-supervoimani valokuvanäyttelystä.

MYYTTI 22/30

"Pojat on poikia."

Kunpa äitini huoli olisi otettu vakavasti. Mietin usein, miten erilainen elämästäni olisi voinut tulla, jos oireiluuni olisi puututtu jo lapsuudessa.

– POIKA, JOLLA ON ADHD –

MYYTTI 23/30

"Lapsellinen säätäjä."

Saan usein kuulla, kun teen jotain, että olen lapsellinen tai hullu. Tämä väite liittyy tilanteisiin, jossa mm. hassuttelen, laulan spontaanisti riimitetyn synttärilaulun, imitoin jotain henkilöä. Kuitaan tilanteet yleensä tokaisemalla: KYLLÄ! ja mulla on vielä diagnoosit siihen. Olen siis todellisuudessa vain innostunut, spontaani ja luova. "Ollaan hulluja toisillemme!"

– KOKEMUSTOIMIJA KAISA –

MYYTTI 24/30

"Sä et näytä yhtään siltä, et sulla ois adhd!"

siis miltä se adhd sit näyttää?

– POHTII KOKEMUSTOIMIJA –

MYYTTI 25/30

"Ai adhd? Ei meillä kyllä ole mitään ongelmia kun hän meillä kyläilee!"

Hyvää tarkoittavat kommentit kirpaisi aikoinaan. Lapseni on empaattinen ja sosiaalisesti taitava. Haasteena on tarkkaavuuden kohdentaminen ja häiriöherkkyys. Onnistuneet kyläilyt vievät kaikki voimat ja palautumisaika on pitkä.

– KOKEMUSTOIMIJA –

MYYTTI 26/30

"Jos nyt annetaan tukitoimia, lapsi alkaa hyväksikäyttämään tilannettaan."

Jos lapseni voisi valita, hän haluaisi olla kuten muutkin eikä erottua joukosta millään lailla. Tukitoimien myötä se voi joskus ehkä onnistuakin.

– KOKEMUSTOIMIJA JOHANNA –

MYYTTI 27/30

"Miten sulla voi olla adhd, sähän oot suorittanut niin monta tutkintoakin?"

Asioiden loppuun vieminen ei ole minulla koskaan ollut ongelma. Olen ollut itseäni kohtaan ankara ja vaativa, jälkeensä ajatellen vaatinut liikaakin ja hakenut suoritusten kautta hyväksyntää. – KOKEMUSTOIMIJA –

MYYTTI 28/30

"ADHD-oireinen vaatii erityiskohtelua."

Ei se olisi kiva. Minä tuntisin oloni omituiseksi, erilaiseksi. Sitten loppujen lopuksi kaveritkin alkaisi ajatella että toi on tommonen ja sitä pitää kohdella erityisesti. Silloin tuntisin oloni yksinäiseksi ja syrjään jääneeksi. Haluan että minua kohdellaan samanarvoisesti kuin muitakin.

– KOKEMUSTOIMIJA JENNI JA IDA 12 VUOTTA –

MYYTTI 29/30

"Annat sen vaan riehua kunnolla, niin kyllä uni maittaa!"

Lapsellani on vaikeuksia rauhoittua ja paradoksaalisesti kunnan riehuminen vain nostaa viireytilaa ja koko yöstä tulee levoton.

– KOKEMUSTOIMIJA –

MYYTTI 30/30

"Adhd:ssa asenne on avain."

KYLLÄ, tämä myytti pitää paikkaansa! Asenteella on adhd-oireisille suuri merkitys. Moni oppii hyväksymään itsensä vasta kun ympärillä olevien ihmisten asenteet muuttuvat.

– KOKEMUSTOIMIJOIDEN IDEAHAUTOMO –



ADHD

LIITTO

2020