

LIVE

Tietoisku

Aikuistuvan nuoren tukeminen
laadukkaita jälkihuoltopalveluin -
hanke

Neuropsykiatrisesti oireilevan
nuoren ohjaamisen erityispiirteet
(ADHD ja autismin kirjo)

28.9.2023 klo 9.00-10.15
Anna Alavesa, Live-säätiö





Neuropsykiatrinen häiriö

Aivotoiminnan poikkeavuus, joka näkyy henkilön tavassa hahmottaa maailmaa ja toimia siinä
Jotkin aivojen alueista tai hermorataverkoista toimivat poikkeavasti (neurologinen ongelma) ja tämä poikkeavuus vaikuttaa

- tiedonkäsittelyn ja toiminnanohjauksen taitoihin
- tunnetilan, sosiaalisten taitojen ja käyttäytymisen säätelyyn

Oleennaista on aivojen toiminnallinen ja rakenteellinen poikkeavuus

Adhd:n kolme esiintymismuotoa ovat:

- yhdistetty muoto (tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus)
- tarkkaamaton muoto eli ennen add (ei yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta)
- yliaktiivis-impulsiivinen muoto (ei tarkkaamattomuutta)

Autismikirjon häiriö (F84) on aivojen neurobiologinen kehityshäiriö, joka vaikuttaa siihen, miten henkilö:

- viestii ja on vuorovaikutuksessa muiden kanssa
- aistii ja kokee ympäröivän maailman

Miten neuropsykiatrinen oireilu muuttuu nuoruudessa ja aikuisuudessa?

- Oireiden ilmeneminen ja oireista aiheutuva haitta vaihtelevat eri ikä- ja kehitysvaiheissa
- Nuoruusiässä tarkkaavaisuusoireet lisääntyvät, mutta motorinen ylivilkkaus vähenee. Moni ADHD-aikainen kuvaa ylivilkkauksen siirtyvän aikuisuudessa "pään sisälle".
- ADHD:n ydinoireiden liukuma erityisesti nuoruus- ja aikuisiässä
- **Toiminnanohjaukset vaikeudet näkyvät opinnoissa ja työssä selviytymisessä, kun vaatimustaso kasvaa**
- Impulsiivisuus näkyy erityisesti sosiaalisissa suhteissa ja riskikäyttäytymisenä, tunne-elämän impulsiivisuus korostuu
- Itsearvostus voi olla matalalla ja ikätovereilta pyritään hakemaan hyväksyntää riskialttiillakin käyttäytymisellä, riski päihdehäiriöihin
- Sosiaalinen paine muokkaa oireita aikuisuudessa, erityisesti diagnosoimattomat aikuiset naiset tavanomaista suuremmassa riskissä psyykkisille häiriöille
- Monet psykiatriset samanaikaissairaudet alkavat nuorena aikuisena ja heikentävät myös selviytymistä neuropsykiatrisista oireista

Riskialttiuden tunnistaminen

- Opintojen viivästyminen ja/tai keskeyttäminen yleistä
- Päihteiden ongelmakäyttö:
 - 20-40% ADHD-henkilöistä päihdehäiriö jossakin elämänsä vaiheessa
 - Päihdehäiriöisistä joka neljännellä ADHD
- Elämänhallinnan merkittävät haasteet: rahankäyttö ja velkaantuminen, itsestään huolehtiminen, muut psykososiaaliset vaikeudet
- Liikennekäyttämisen riskit (huom. ammatinvalinta)
- Rikollisuus, riski rikoksiin kymmenkertainen (vankiterveydenhuollon psykiatri Hannu Lauerma). Vankiterveydenhuollon mukaan suomalaisissa vankiloissa jopa 25% vangeista on diagnosoitu adhd, diagnosoimattomia selkeästi oireilevia runsaasti tätä enemmän, arviolta jopa 30-50% vangeista. Erityisesti korostuvat huumausainetuomiot ja väkivaltarikollisuus.
- Karolinska institutet 2012: 25 000 ADHD-ihmistä 2006-2009 seurannassa, lääkitysjaksolla rikostuomiot vähenivät miehillä 32%, naisilla 41%.

Neuropsykiatrisesti oireilevan nuoren päivittäistaitotaso ja tunne-elämän taso voi olla 1/3 alle kronologisen iän

Mitä se tarkoittaa ohjaamisen kannalta?

Neuropsykiatrisesti oireileva aikuinen pärjää elämässään, kun hän...

- pääsee työskentelemään asioiden parissa, joista on kiinnostunut
- kohtaa jonkun, joka tunnistaa hänen vahvuutensa ja sanoittaa ne
- saa onnistumisen kokemuksia
- oppii ajattelemaan itsestään myönteisesti
- oppii keinoja haittaavien impulssien hallintaan (riskitilanteiden tiedostaminen ja ennakointi)
- löytää ja luo itselleen selkeät tavoitteet
- vaikeuksia kohdatessaan osaa etsiä apua itselleen



Toiminnanohjauksen taidoilla tarkoitetaan mm. kykyä jäsentää tilanteita, tehdä suunnitelmia, toimia suunnitelmien mukaisesti, muuttaa toimintaa tarvittaessa, ehkäistä tehtävän kannalta häiritseviä impulsseja sekä usein myös työmuistin käyttöä

Neuropsykiatrisiin oireyhtymiin liittyy usein toiminnanohjauksen ongelmia

- toiminnanohjauksen pulmia voi esiintyä myös ilman neuropsykiatrisia oireita
- toiminnanohjauksen pulmat vaikeuttavat arjen hallintaa ja heikentävät toimintakykyä
- taitojen kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa ja jatkuu aikuisikään
- taidot kehittyvät erityisen voimakkaasti 4-6 ikävuosien välillä
- toiminnanohjausta säätelevät prefrontaaliset aivoalueet kypsyvät hitaasti; ovat ns. aikuiset 20–30-vuotiaana

Toiminnanohjauksen käsite

Lähde: Gioia & al 2001



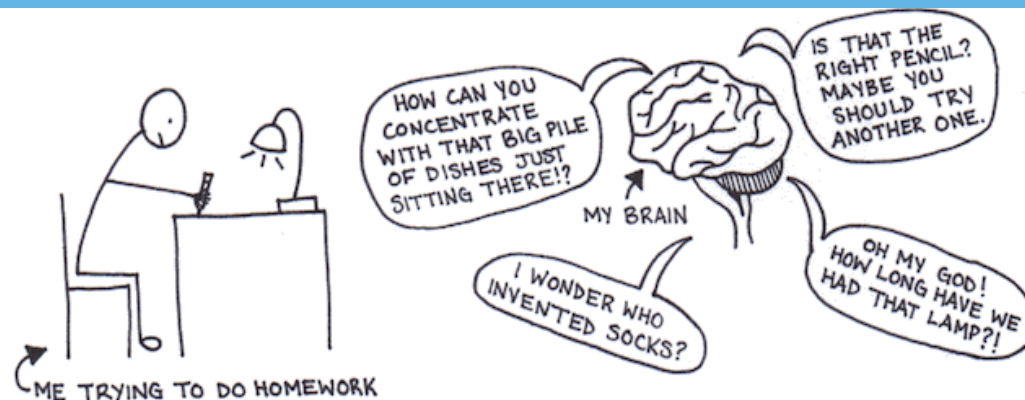
Osa-alue	Määrittely	Vaikeus
Aloitteellisuus	Tehtävän tai toiminnan aloittaminen	Aloitekyvyttömyys Vaikeus päästä alkuun
Käyttäytymisen ehkäisy Inhibointi	Kyky olla toimimatta impulssien johdattamana Oman käytöksen lopettaminen tilanteen niin vaatiessa	Toimii ajattelematta Vaikeus saada jarrut päälle Toiminta häiriintyy helposti ärsykkeistä
Vaihtaminen	Kyky vaihtaa joustavasti tilanteesta tai toimintatavasta toiseen	Juuttuu toimintatapaan Vaikeuksia siirtyä
Suunnittelu	Kyky ennakoida, asettaa tavoitteita, päämääriä	Toimii suunnittelematta, aloittaminen viivästyy
Organisointikyky	Kyky toimia järjestelmällisesti, jäsentää tehtäviä ja tilanteita	On hajanainen, epäjärjestelmällinen, ylikuormittuu helposti
Itsetarkkailu	Kyky arvioida omaa toimintaa suhteessa päämäärään	Ei tarkista tehtäviä, ei osaa korjata virheitä, ei tiedosta omaa käytöstä ja sen vaikutuksia
Tunteiden säätely	Kyky säädellä omia reaktioita suhteessa tilanteen vaatimukseen ja ärsykkeisiin	Hermostuu helposti, räjähtelee, suhteettomia reaktioita
Työmuisti	Kyky pitää olennainen informaatio mielessä	Unohtaa mitä on tekemässä, tekeminen hajoaa

Ympäristö- ja motivaatiotekijät oireiden ilmenemisessä

Ympäristö- ja motivaatiotekijät vaikuttavat toimintakykyyn sekä oireiden määrään ja haittaavuuteen. Ne on syytä ottaa huomioon sekä oireiden esiintymistä arvioitaessa että tukitoimia järjestettäessä.

Oireet ovat usein

- **voimakkaampia**, jos ympäristössä on paljon häiriötekijöitä, toimintaodotukset epäselviä tai vaaditaan pitkäkestoista ponnistelua
- **lievempiä tai eivät ilmene**, jos ympäristö on rauhallinen, vireyttä ylläpitävä liikehtiminen sallittua, ohjeet selkeitä ja lyhyitä, motivaatio tekemiseen hyvä ja palaute välitöntä.

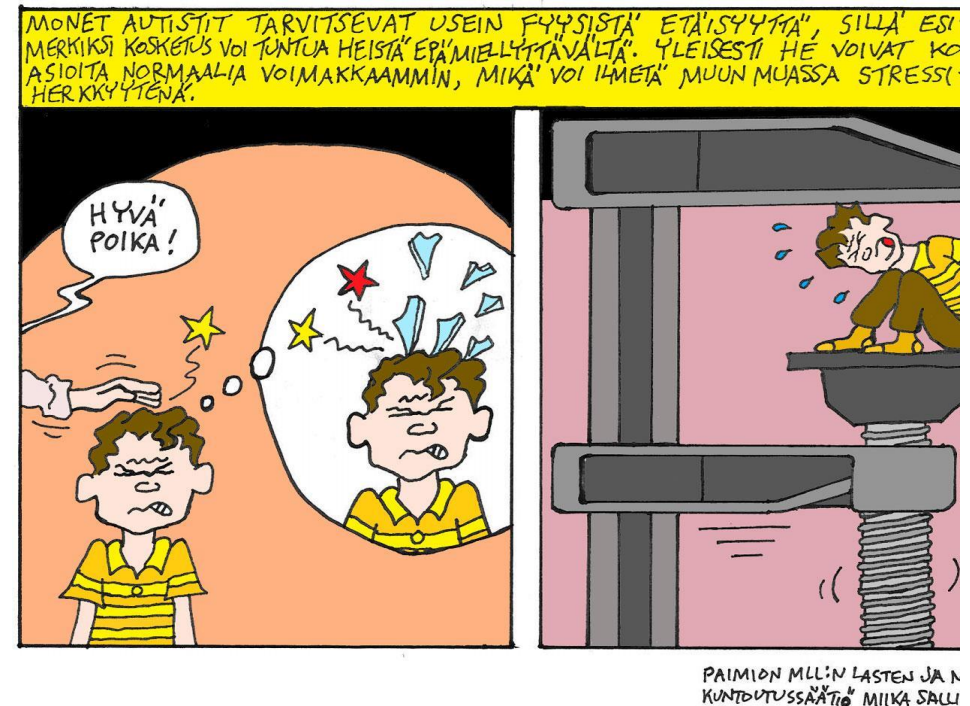


Ympäristön merkitys kohtaamisessa ja tunnistamisessa

- **Asiakasta tukee eniten se, että hänen haasteensa tunnistetaan ja niiden vaikutukset ymmärretään**
- Pelkkä neuropsykiatrinen oire ei aina tuota toimintakyvyn haastetta, mutta suhde ympäristöön aiheuttaa/helpottaa vaikeuksien ilmenemistä
- Vaikeudet ovat suurimmillaan silloin, kun ympäristö jättää huomiotta tai suhtautuu negatiivisesti
- Epäonnistumisen pelko aiheuttaa alisuoriutumista ja väistämistä
- Vahvuuksien hyödyntäminen vie pidemmälle kuin vaikeuksien korostaminen
- Aina on mahdollisuus vaikuttaa vuorovaikutuksen kautta, kun neurobiologiseen taustaan ei voi vaikuttaa
- Myötätunnon osoittaminen (kohteliaisuus, ystävällisyys, toisen kokemuksen kuuleminen) lisää yhteistyöhalukkuutta.

Stressiherkkyys ja kuormittuminen

- Yksilöllinen tapa stressaantua ja reagoida stressiin
- Neuropsykiatrisesti oireilevalla henkilöillä hermosto kuormittuu helposti-> stressitaso nousee (meluisa ympäristö, vaihtuvat ja epäselvät tilanteet, sosiaaliset kontaktit)
- Perusstressitason ja kaaoksen välinen ero pienempi kuin neurotyypillisillä henkilöillä
- Myös positiiviset tapahtumat ja tilanteet nostavat stressitasoa
- Ennakoinnin tärkeys
- Saattaa esiintyä haastavaa käyttäytymistä (sosiaalisesti hyväksymätön stressin purkautumisen muoto, turvallisuusriski-kesto, toistuvuus, voimakkuus)



Autismin kirjon vahvuudet opinnoissa ja työllistymisessä

- Hyvä keskittymiskyky ja muisti
- Yksityiskohtien havaitseminen vahvaa
- Tehtävät, jotka vaativat toistoa ja järjestelmällisyyttä
- Pitkäjänteisyys yksitoikkoisessakin työssä
- Sitoutuneisuus ja motivaatio
- Tunnollinen paneutuminen työntekoon
- Sääntöjen täsmällinen noudattaminen, vahva oikeudentunto
- Täsmällisyys, tarkkuus
- Usein matemaattisluonnontieteellistä lahjakkuutta
- Usein vahva kielitaito
- Rehellisyys ja luotettavuus
- Hyvä yksityiskohtien tajua
- Omaperäinen ajattelu
- Persoonallinen huumorintaju



Autismin kirjon henkilöiden työllistyminen

- 76-90 % työttöminä (Autism Europe 04/2014)
- 10-15 % ruotsalaisista autismin kirjon henkilöistä käy palkkatyössä (Göteborgin yliopisto 2011)
- 15 % kokoaikaisessa palkkatyössä, 79% työmarkkinoiden ulkopuolella olevista haluaisivat töihin (NAS 2009)
- Parhaiten autismin kirjon vahvuuksia on osattu hyödyntää it-alalla (Suomessa Unicus, Codeo ja Tamora, muualla esim. Microsoft, Siemens)

Miksi erityisesti autismin kirjon henkilöillä on työllistymisen haasteita?

- Koko työnhaun prosessi on itseohjautuvuutta ja nopeaa reagointia edellyttävää (työpaikkailmoitusten seuranta, työhaastattelu, omien vahvuuksien korostaminen, uusien rutiinien oppiminen nopeasti, sopeutuminen, reflektoinnin taidot, työpaikan säilyttäminen jne.)
- Kapea-alaisen osaamisen hyödyntäminen haastavaa
- Omien taitojen arviointi vaikeaa
- Työ ei vastaa koulutustasoa
- Kokoaikainen työ saattaa olla liian kuormittavaa, sopivaa osa-aikasta työtä ehkä vaikea löytää
- Työyhteisön sosiaaliset tilanteet erityisen kuormittavia vrt. työtehtäviin liittyvät tilanteet, jossa työntekijöillä on selkeä roolitus. Taukuhuone voi olla monen painajainen.
- Monimuotoiset ja vaihtelevat työtavat usein haastavia (avokonttorit, etätyö, nopeasti muuttuvat tilanteet ja niihin reagointi, itseohjautuvuuden vaatimukset, joustavat työajat ja kuormittavuus)
- Autismitietoisuus työpaikoilla yleensä vähäistä

ADHD-henkilön vahvuuksia

- poikkeuksellisen elinvoimainen
- nopeatempoinen
- kekseliäs ja mielikuvitusrikas
- sosiaalisesti houkuttelevaa seuraa
- utelias, ottaa selville asiat
- empaattinen, voimakkaasti tunteva
- halukas ottamaan riskejä
- nopeasti toipuva, yritteliäs
- energinen, luova ja innokas
- ylikeskittymisen mahdollisuudet, flow-tila



Keinoja ohjaustilanteisiin

- Tiedä, mitä ADHD, autismin kirjo ja muut tuen tarpeet merkitsevät. Erityistä tukea tarvitseva henkilö hyötyy siitä, että vaikeuksien tausta ymmärretään oikein.
- Varmista, että ohjattava kuuntelee. Kuuntele myös itse! Anna vastaamiseen riittävästi aikaa.
- Huomioi vireystila ja jaksaminen
- Ole suora ja selkeä. Käytä konkreettista kieltä. Kestä hiljaisuutta. Anna aikaa ajatella.
- Poista ylimääräiset häiriötekijät
- Kysy, mikä auttaa keskittymään. Kestä jonkin verran liikettä ja levottomuutta.
- Muutoksista tiedottaminen mahdollisimman varhain ja selkeästi, sovitusta kiinni pitäminen
- Ryhmässä toimimisen korvaaminen tarvittaessa muilla osallistumisen tavoilla
- Häiriötön paikka työskennellä sekä mahdollisuus lippalakin, hupun, aurinkolasien tai kuulonsuojaimien käyttämiseen
- Jäsennä ohjaus hyvin, suunnittele ohjaustilanne etukäteen. Hyödynnä visuaalisuutta, esim. kuvat.

Keinoja ohjaustilanteisiin

- Pilko tekemistä pienempiin osiin. Anna lyhytkestoisia tehtäviä, jaa tehtävät osiin, vain yksi ohje kerrallaan.
- Tarkista, että ohje on ymmärretty. Korosta tärkeitä asioita. Kirjoita tarvittaessa ydinkohdat paperille.
- Käytä muistilistoja. Vedä tehdyt asiat yli.
- Muista ajankäyttö, ei liian pitkiä ja yksipuolisia ohjaustilanteita. Pidä taukoja! Pidä sovitusta aikataulusta kiinni.
- Ota huomioon fyysisen etäisyyden tarve
- Keskustele vahvuuksista ja mieluisista asioista. Jos keskustelu jää vain epäonnistumisten kertaamiseen, siitä jää negatiivinen mielikuva. Korosta onnistunutta toimintaa!
- **Anna välitöntä palautetta pienistäkin onnistumisista**

WEEKLY PLANNER

week of:

MONDAY 30.11.	TUESDAY 1.12.	WEDNESDAY 2.12.	THURSDAY 3.12.	FRIDAY 4.12.	5.12. WEEKEND
leikkopöytä, peli 6.	9:00 ilm. kurssille!	4:45 leikkopöytä	12:00 ilm. kurssille!	12:00 tärkeä meno	12:00 ilm. kurssille!
Kurssi	Kurssi	tärkeä meno	- Kiertis: dvd	10:30 - 15:45 seminaari	?
tuokio arkkipöytä	kirjoitus + päätös rakennuspaperi	Kurssi	18:00 petti-ilta	- lue	6.12. ?
eti...	...	Tee sru- Vista (+ glamour -listi?)	Keräe monikkopin yhm. elektronikka (SEIFFI) 1. muka @ seitti. 2. snat lousu 3. ne postin	- Stadin asunnot - hakemus - Nuoris-asunto-liitto (ei Mononotat)	- makuu uudesti

NOTES

- makuu YTHS-makuu @ Kelen arviointipalvelu DL 31.1.2021
→ "korkeakouluyöpiskelijän terveyden hoitomakuu"
- soitto
- kalenterin:



Pitäisi yrittää mennä vähän syvemmälle ja kysyä, miltä henkilöstä itsestään tuntuu, tuntuuko hänestä, että pärjää niin kuin pitäisi. Että ei hypättäisi niin helposti siihen tulkintaan, että joku ei yritä, kun hän saattaa yrittää kaikkensa ja silti epäonnistua.”

Klaus Karkia, ADHD-kokemusasiantuntija

Tulossa syksyn aikana

Syksyn 2023 aikana toteutettavat tietoiskut:

14.9. klo 9-10.15 – Nuoren mielenterveyden ja opiskelukyvyn tukeminen

21.9. klo 9-10.15 – Neuropsykiatrinen oireilu nuorella (ADHD ja autismin kirjo)

28.9. klo 9-10.15 – Neuropsykiatrisesti oireilevan nuoren ohjaamisen erityispiirteet

5.10. klo 9-10.15 – Ratkaisukeskeinen työote ohjauksessa

10.10. klo 9-10.15 – Nuoren ammatillinen kuntoutus ja uraohjaus

26.10. klo 9-10.15 – Työllistymisen tuki

Lisätietoja hankkeen sivuilta.

<https://laatuajalkihuoltoon.savonia.fi/syksyn-tietoiskut/>

LIVE

Kiitos
palautteestasi!

[https://link.webpolsurveys.com/
S/F8669C9C6603BE79](https://link.webpolsurveys.com/S/F8669C9C6603BE79)

