

Maija Aapalahti

# ADHD VAHVUUTENA SOSIAALIALAN TYÖNTEKIJÖILLÄ

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosiaalialan koulutus

2021



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Maija Aapalahti
Työn nimi	ADHD vahvuutena sosiaalialan työntekijöillä
Toimeksiantaja	Ammattioppilaitos Ekami
Vuosi	2022
Sivut	40 sivua
Työn ohjaaja(t)	Auli Jungner, Mirja Herttua-Ruuskanen, Raili Wilén

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Tilaajana oli ammattioppilaitos Ekami. Tarkoituksena oli tuottaa oppilaitoksen sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille opetusmateriaaliksi video. Videota hyödynnetään jatkossa usealla eri kurssilla ja lisäksi erityisopettaja aikoo mahdollisesti tarvittaessa käyttää sitä erityistä tukea opiskelussa saavien oppilaiden kanssa.

Videolla käsitellään ADHD:hen liittyviä vahvuuksia sosiaalialan työntekijöillä. Kolme kokemusasiantuntijaa kertoo vahvuuksiensa ilmenemisestä omassa työssään. Video painottuu esittelemään heidän kokemuksiaan. Lisäksi alussa kertojaäänänen ja viihteellisen efekteistä ja kuvista koostuvan osuuden avulla tuodaan hieman lisätietoa ja herätellään katsojaa näkökulman vaihdokseen siitä, miten ADHD:ta voidaan tarkastella ongelmakeskeisyyden rinnalla myös vahvuusajattelun kautta.

Tuotoksen tavoitteena oli voimauttaa ADHD-opiskelijoita, lisätä alalla ymmärrystä erilaisuudesta ja vaikuttaa edistävästi lähihoitajien työpaikoilla kaikkien yksilön ominaisuuksiin liittyvien resurssien käyttöönottoon. Valmista videota testattiin yhden pilottiryhmän kanssa kehittämisideoiden saamiseksi, mutta video sai suullisesti ja kirjallisesti yksinomaan myönteistä palautetta kyseiseltä luokalta ja siihen aiemmin tutustuneilta Ekamin opettajilta. Siten se jäi Ekamin hyödynnettäväksi sellaisenaan.

Videon alustaksi valikoitu Youtube, ja se löytyy sieltä todennäköisesti jatkossa aina julkisena videona otsikolla ”ADHD vahvuutena sosiaalialan työntekijöillä”. Sitä saa Ekamin luvalla vapaasti käyttää myös muissa oppilaitoksissa opetusmateriaalina.

**Asiasanat:** ADHD, sosiaaliala, vahvuusajattelu, opetusmateriaali, ammattiopisto

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Maija Aapalahti
Thesis title	Professionals of social services can use their ADHD as a strength in work
Commissioned by	Joint Authority of Education of Kotka-Hamina Region Group (Ekami)
Time	2022
Pages	40 pages
Supervisor	Auli Jungner, Mirja Herttua-Ruuskanen, Raili Wilén

## ABSTRACT

This thesis is functional. It was ordered by Joint Authority of Education of Kotka-Hamina Region Group (Ekami). The purpose was to produce teaching material for nursing students.

The video shows what strengths workers in social field can have if they have ADHD. Three experts by experience talk in the video about their own strengths and how they use them in their work. The video also contains theoretical information. It tries to be as entertaining as possible.

It is great if the viewer of the video changes perspective or develops new thoughts about ADHD. ADHD is not just a disorder. It is also a resource.

The goal is to increase the self-confidence of the students with ADHD, increase the understanding of diversity and makes the work of nurses more efficient.

Ekami introduced the video. The feedback was positive. The video is on Youtube. It is public and can be found by keyword "ADHD vahvuutena sosiaalialan työntekijöillä".

**Keywords:** ADHD, teaching material, positive psychology

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 VAHVUUSAJATTELU.....	6
2.1 Positiivinen psykologia.....	6
2.2 Vahvuudet.....	7
2.3 Hyödyt.....	10
3 ADHD.....	11
3.1 Keskeiset ilmenemismuodot.....	11
3.2 Liitännäishäiriöt.....	13
3.3 Aivojen toiminta ja aiheuttajat.....	13
3.4 Hoito.....	15
3.4.1 Lääkehoito.....	15
3.4.2 Ei-lääkkeelliset hoito- ja kuntoutusmuodot.....	16
3.4.3 Liikunta.....	16
4 ADHD-VAHVUUDET JA SOSIAALIALA.....	17
4.1 Sosiaalialan osaamisvaatimukset.....	17
4.2 ADHD-vahvuudet lisäresurssina.....	18
5 ADHD-VAHVUUDET OSAKSI OPETUSTA.....	25
6 TAVOITTEET.....	26
7 ”ADHD VAHVUUTENA SOSIAALIALAN TYÖNTEKIJÖILLÄ” -VIDEO.....	28
8 TYÖSKENTELEY.....	28
9 ARVIOINTI JA PALAUTE.....	32
10 POHDINTA.....	35
LÄHTEET.....	39

## 1 JOHDANTO

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, jonka nimen kirjainyhdistelmä muodostuu sanoista ”attention deficit hyperactivity disorder”. Siitä on olemassa kolme eri muotoa:

- Ensimmäisessä painottuu tarkkaamattomuus ilman tai vähäisellä ylivilkkaudella ja impulsiivisuudella.
- Toisessa ylivilkkaus ja impulsiivisuus ilman tai vähäisellä tarkkaamattomuudella.
- Kolmas on edellä mainittujen muotojen yhdistelmä.

(Virta & Salakari 2018, 17.)

Tarkkaamattomuuteen painottuvaa häiriötä kutsutaan usein nimellä ADD ja ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen painottuvaa nimellä ADHD (Virta & Salakari 2018, 17). On tavallista, että ADHD:ta käsittelevissä lähteissä käytetään yhteisnimitystä ADHD siten, että se käsittää molemmat alatyypit. Niin tehdään myös tässä opinnäytetyössä. ADHD:ta käsittelevät osuudet keskittyvät aikuisten ADHD:hen, mutta ovat tietysti osin sovellettavissa lapsiin ja nuoriin.

Vaikka ADHD siis on lääketieteellisesti diagnosoitava oireyhtymä, on kyse vaikeasti määriteltävästä monimutkaisesta ilmiöstä. Se voidaan käsittää laajana kirjona, jolle jokainen henkilö voidaan sijoittaa. Jokaiselta siis löytyy ADHD-piirteitä, mutta vain osa täyttää diagnostiset kriteerit. Siten sen käsitteleminenkin poikkeaa monien tarkkarajaisempien sairauksien tarkastelusta. Asiaa monimutkaistaa lisäksi se, että ADHD:n syy vaihtelee tapauskohtaisesti. (Hansen 2018, 14–20.) Aikuisista 3,6–7,2 prosentilla arvioidaan olevan ADHD (Käypä hoito 2019b). Siten on todennäköistä, että lähes jokainen valtaväestön edustajakin on tekemisissä tai on ollut tekemisissä ADHD-henkilöiden kanssa. ADHD ei kosketa vain jonkin pienen marginaalisen ihmisryhmän elämää, vaan sitä löytyy kaikista yhteiskuntaluokista ja kaikilta aloilta.

Hanna Nygårdin (2020, 72–76) tutkimuksessa selvitettiin Suomen suurimman lehden eli Helsingin Sanomien ADHD-uutisoitua ja siinä tapahtuneita muutoksia 20 vuoden eli vuosien 1998–2018 välillä. Sen mukaan ammattilaisia on läpi jakson pidetty kokemusasiantuntijoita huomattavasti yleisemmin lähteinä ja uutisoitua keskittyy ADHD:n kielteisiin seurauksiin. Positiivisia seurauksia toivat esille lähes yksinomaan ADHD-henkilöt itse. ADHD on kuitenkin monipuolinen ilmiö, jonka ymmärtämistä ei palvele ahtaisiin näkökulmiin jääminen.

ADHD:ta on siis totuttu tarkastelemaan häiriönä eli korostaen sen yksilölle ja ympäristölle aiheuttamia haittoja. Tämän opinnäytetyön viitekehyksessä kuitenkin näkökulmana on ADHD:hen liittyvät vahvuudet eli ADHD-henkilöiden toimijuus. Opinnäytetyö käsittelee ADHD:hen liittyviä vahvuuksia sosiaalialantyöntekijöillä: sitä mitä ne ovat ja miten ne käytännössä arjen työssä ilmenevät. Tuotos on kokemusasiantuntijoiden avulla aihetta avaava video Ekamin ammattioppilaitoksen käyttöön lähihoitajaopiskelijoiden opetusmateriaaliksi. Sen tavoitteena on voimauttaa ADHD-opiskelijoita sekä lisätä ymmärrystä ja myönteistä asennetta ADHD-työntekijöitä kohtaan työpaikoilla. ADHD:n kokonaisvaltaisen käsittämisen avulla ADHD-työntekijöiden koko potentiaali voidaan ottaa laajemmin käyttöön sosiaalialan työpaikoilla tehokkuuden ja työhyvinvoinnin lisäämiseksi.

## **2 VAHVUUSAJATTELU**

### **2.1 Positiivinen psykologia**

Positiivisen psykologian keskeinen tutkimuksen kohde on onnellisuus eli subjektiivinen hyvinvointi. Psykologia on perinteisesti keskittynyt tarkastelemaan mielen sairauksia ja poikkeavaisuuksia, sekä etsimään ratkaisuja niiden poistamiseksi. Positiivisen psykologian keskiössä on sen sijaan suurimpaan mahdolliseen hyvinvointiin pyrkiminen ja ajatus siitä, että ihmisten ei tarvitse sairauksien puuttuessaan tyytyä keskinkertaiseen oloilaan. (Uusitalo-Malmivaara 2004b, 18–35.)

Positiivisen psykologian isähahmona pidetään usein miestä nimeltä Martin Seligman. Yksi hänen tunnetuista ja usein lainatuista lausahduksistaan kiteyttää suuren sanoman muutamaan sanaan:

*Curing the negatives does not produce the positive.*

*-Martin Seligman*

Vapaasti suomennettuna se tarkoittaa, että negatiiviseen juuttuminen tai siihen kiinni kivettyminen ei tuota positiivisuutta. Tästä yksinkertaistetusta toteamuksesta on mielestäni hyvä lähteä alkutaipaleelle matkalla kohti positiivisen psykologian keinojen käytön hallitsemista.

Positiivisessa psykologiassa myös myönteisiä tunnetiloja pidetään tärkeänä. Ne vaikuttavat laajasti positiivisesti elämänlaatuun lisäämällä esimerkiksi sosiaalista liittymistä ja jopa fyysistä terveyttä. Vaikutusten on voitu molekyylibiologian tutkimuksissa osoittaa ulottuvan jopa perintötekijöiden tasolle asti. (Uusitalo-Malmivaara 2004b, 18-35.)

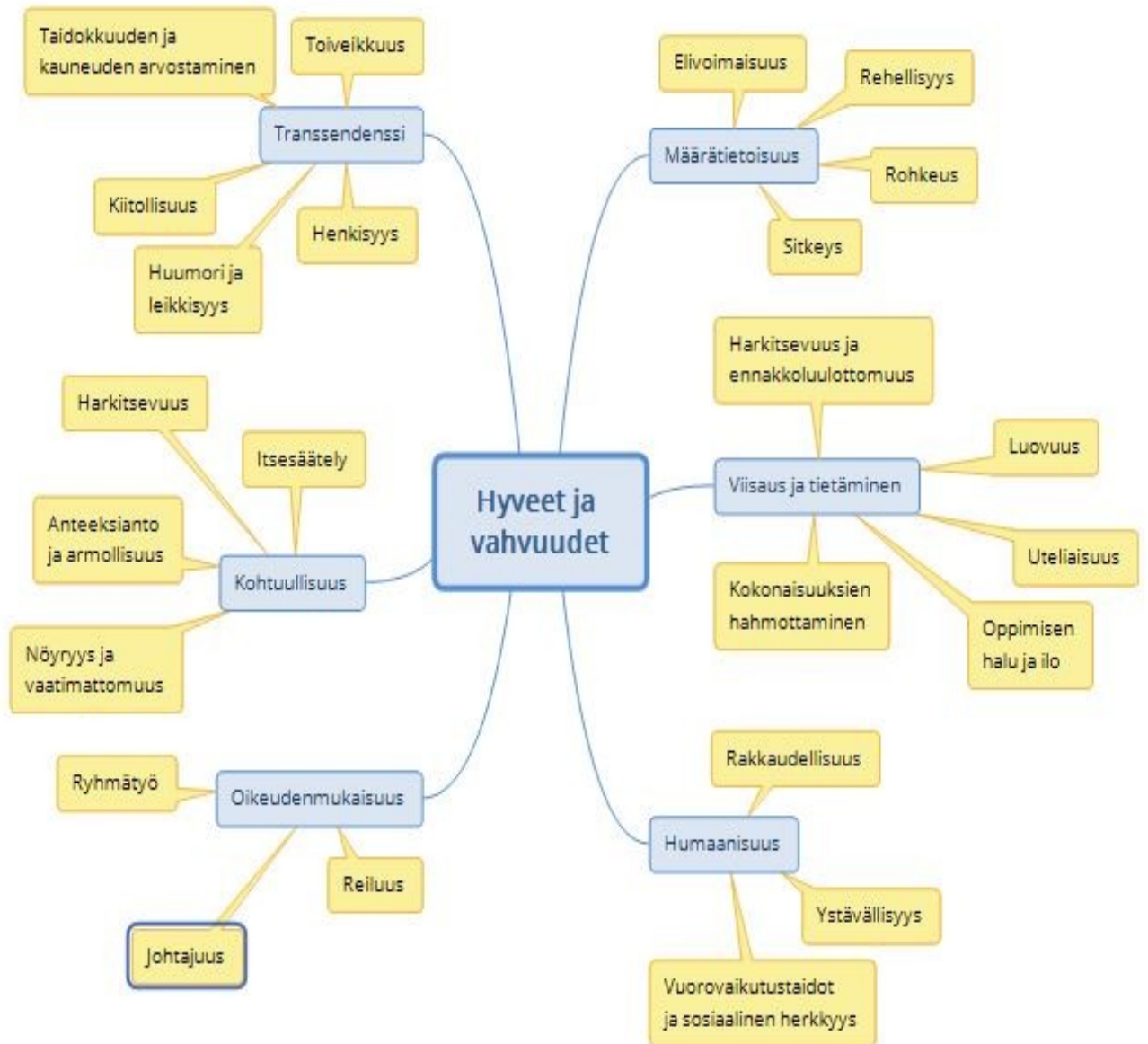
## **2.2 Vahvuudet**

Positiiviseen psykologiaan kuuluu vahvuusajattelu, joka on viime vuosina psykologian kentällä kasvattanut vauhdikkaasti suosiotaan. Sinänsä aihe ei ole uusi: hyveistä ja luontevahvuuksista on oltu kiinnostuneita läpi historian vaihtelevissa muodoissa kaikissa tunnetuissa kulttuureissa. (Uusitalo-Malmivaara 2004a.)

Ihmisten persoonaan liittyvät luontevahvuudet voidaan käsittää keskeisten positiivisen psykologian kehittäjien Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin (2004) mukaan jakaen ne 24 luontevahvuuteen, jotka sijoittuvat kuuden hyveen alle (kuva 1).







Kuva 1. Hyveet ja luontevahvuudet (Seligman & Peterson 2004)

Joskus jokin ominaisuus, kuten ADHD, voi peittää luontevahvuuden taakseen siten, että sen esille saaminen vaatii vahvistamista. Tällaista myönteiseen muutokseen johtavaa voimautumista edesauttaa esimerkiksi onnistumisen kokemukset ja positiivinen palaute. (Sandberg 2018, 28–31.) Vahvuuksien käyttämistä ja ilmaisemisesta voi auttaa myönteinen tunne. Tätä tietoa voidaan parhaimmillaan hyödyntää esimerkiksi organisaatioissa työntekijöiden hyväksi. (Isen 2006, 200–201.)

Henkilön persoonaan liittyvien vahvuuksien lisäksi vahvuudet voivat olla tiedollisia tai taidollisia. Tiedollisilla vahvuuksilla tarkoitetaan kognitiivisia vahvuuksia eli esimerkiksi matemaattista lahjakkuutta ja taidollisilla taas esimerkiksi musikaalisuutta tai taiteellisuutta (Sandberg 2018, 31).

### 2.3 Hyödyt

Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan työntekijän suorituskky laskee keskimäärin 36 % sen jälkeen, kun esimies on keskustellut hänen kanssaan hänen heikkouksistaan. Vastaavasti suorituskky paranee keskimäärin 27 %, jos esimies on arvioinnissaan keskittynyt hänen vahvuuksiinsa. (McQuaid 2020.) Ongelmapuhe saattaa jopa vääristää omakuvaa siten, että syntyy ns. ”ongelmaidentiteetti” (Juusola 2012, 121–123). Vahvuusajattelu ja ”positiiviseksi johtajuudeksi” kutsuttu johtamistapa ovat siis paitsi yksilön, myös työn tuottavuuden kannalta hyödyllisiä.

Onnellisuus on vaikeasti määriteltävä ja useiden yritysten jälkeen lopultakin epämääräiseksi jäävä käsite. Voidaan kuitenkin ajatella, että sitä ihmiselämässä on lisäämässä vapaaehtoisuuden, yhteenkuuluvuuden ja hyväntekemisen lisäksi kyvykkyyden kokemus. (Martela 2004, 30–31.) Mikäli siis tavoitellaan mahdollisimman hyvää subjektiivista hyvinvointia, on senkin vuoksi tärkeää, että jokainen näistä osa-alueista toteutuu henkilön elämässä. Siten vahvuusajattelussa nostatettava pystyvyyden kokemus on olennaista myös yksinkertaisesti yksilön oman elämänlaadun kannalta.

Työelämässä voitaisiinkin ehkä vakavasti tai ainakin ajatuksella leikitellen ottaa oppia urheilumaailmasta, jossa vahvuuksiin keskittymällä on jo luotu oman alansa huippuja. Maailman nopeimmaksi mieheksi noussut Usain Bolt (2013) kertoi omassa elämäkerrassaan pärjänneensä aina heikosti lähdöissä, mutta olleensa maksiminopeudeltaan ylivoimainen. Hän on sitä mieltä, että ei olisi koskaan tullut niin hyväksi, jos olisi paneutunut harjoittelemaan lähtöjä. Hän tuli mestariksi keskittymällä vahvistamaan vahvuuksiaan.

Vahvuusajattelun tarkoituksena ei ole syrjäyttää heikkousperustaista ajattelua tai sairausmalliajattelua, vaan seistä näiden kahden rinnalla tietoisesti yksilön hyviin puoliin keskittyen (Sandberg 2018, 27). Vahvuusajattelun ja sen mukaisen toiminnan voi ajatella olevan ikään kuin positiivinen lisä, jonka käyttämättä jättäminen näyttäisi vankoin perusteluin olevan lähes jokaisella työssäkäymiseen liittyvällä osa-alueella olevan aina virhe. Persoonallisuuden voimavarojen tukeminen on työssäjaksamisenkin kannalta hyödyllistä, sillä niiden voidaan katsoa henkilökohtaisen elämän ja työn voimavarojen ohella kuuluvan kolmeen tärkeimpään sitä tukevaan tekijään (Leinonen 2011, 62). Lisäksi taito kiinnittää huomio vahvuuksiin voidaan itsestäänselvästi katsoa yhdeksi sosiaalialan perustyön tekemisen edellytykseksi, sillä sosiaalialan ammattieettisiin periaatteisiin kuuluu se, että työntekijän tulee tunnistaa asiakkaan vahvuudet, tukea niiden kehittymistä ja antaa mahdollisuus niiden käyttämiseen (Hallikainen ym. 2017, 19).

ADHD-henkilöiden luovuutta tutkinut yhdysvaltalainen Jean-Pierre J. Issa (2015, 129) on todennut, että huomioimalla tämän ADHD:hen liittyvän vahvuuden voitaisiin parantaa hoitoa tarjoavien klinikoiden menetelmiä siten, että ”turhautuneet haaveilijat” voisivat luovuudellaan todella auttaa maailmaa. Vahvuuksien huomioimisessa ei ole kysymys vain kohteita ilahduttavasta harmittomasta puuhastelusta, vaan pelissä on yhteiskunnallisesta näkökulmasta valtava joukko voimavaroja ja potentiaalia, joka voidaan joko valjastaa käyttöön tai heittää hukkaan.

### **3 ADHD**

#### **3.1 Keskeiset ilmenemismuodot**

ADHD:n diagnostisina kriteereinä ovat pitkäkestoiset keskittymisen, aktiivisuuden säätelyn ja impulssikontrollin ongelmat. Niiden tulee esiintyä useissa eri tilanteissa, eikä niitä voida selittää muilla häiriöillä. (Käypä hoito 2019a.) Varsinaisesti ADHD vaikuttaa ihmiseen seuraavilla kolmella osa-alueella: tarkkaavaisuus, motivaatio ja tunteiden hallitseminen. (Lehtokoski 2004, 11–12.)

ADHD ilmenee myös unohteluna ja muistin ongelmina (Juusola 2012, 30). ADHD-henkilö saattaa kadottaa usein tavaroita ja hänen voi olla vaikea painaa ja sitten palauttaa mieleensä asioita. Häiriöt ja päällekkäiset tapahtumat voivat vaikeuttaa muistamista vielä lisää. (Virta & Salakari 2012, 29.)

Erään teorian mukaan ADHD-henkilöillä on usein vaikeuksia kunnioittaa auktoriteetteja. Tätä vastaan on kuitenkin esitetty, että vuorovaikutusongelmat ADHD-henkilöiden ja auktoriteettien edustajien välilläkin johtuisivat sittenkin yleisemmin muistin ongelmista. Monien ADHD-henkilöiden on ajoittain vaikea painaa mieleensä verbaalisia ohjeita. Tämän voi havainnollistaa esimerkiksi, jossa neurotyypilliselle ja ADHD-henkilölle annetaan sama ohjeistus: ”Mene kauppaan ja osta maitoa, leipää ja appelsiinimehua. Sen jälkeen kotimatalla pysähdy huoltoasemalle ja tankkaa auto.” Neurotyypillinen henkilö muodostaa ohjetta kuunnellessaan automaattisesti siitä mieleensä visuaalisen tarinan, mutta ADHD-henkilön aivot eivät. ADHD-henkilö saattaa kuulla vain sanat, joita jää toistelemaan mielessään: ”maito, leipä, mehu, tankkaa, maito, leipä...”. Sitten jokin varastaa hänen huomionsa ja tapahtuu unohtaminen. (Hartmann 2019.)

ADHD-henkilöt tulevat usein helposti kärsimättömiksi ja turhautuneeksi. Kun muut kiertelivät ja kaartelevat etsiskellen diplomaattista ratkaisua, ADHD-henkilöt menevät mielellään nopeasti asiaan ja päätyvät lyhyessä ajassa erilaisten prosessien ja projektien loppuun. Tämä voi joskus näyttäytyä ympäristölle jopa turhan suorasukaisena käyttäytymisenä ja toisaalta toisinaan altistaa huolimattomuudelle ja virheille. (Hartmann 2019.)

Ympäristö ja muiden ihmisten toiminta voivat vaikuttaa ADHD-oireiden voimakkuuteen. ADHD-henkilön ongelmat saattavat näkyä vain joissain yhteyksissä ja tilanteissa, eivätkä suinkaan kaikkialla ja jatkuvasti. (Parikka ym. 2017, 31.) Yleensä ADHD-aikuisten ongelmat ilmenevät alueilla, jotka he kokevat pitkävetoiseksi tai muuten vastenmieliseksi. Keskittyminen, muistaminen ja toiminnanohjaus saattavat toimia erittäinkin hyvin itseä

kiinnostavien asioiden äärellä. Myös esimerkiksi univaje ja stressi voivat lisätä kognitiivisia tai tunne-elämän vaikeuksia. (Virta & Salakari 2017, 31.)

Tarkkaavuuden ja aktiivisuuden säätelyn voidaan katsoa olevan myös opittuja taitoja. Niiden kehittymiseen on voinut elämän varrella olla vaikuttamassa monet eri tekijät, kuten opetetut ja opitut selviytymiskeinot, vuorovaikutus, kulttuuri, koulu- ja terveydenhuoltojärjestelmä tai mahdolliset trauma-kokemukset. (Parikka ym. 2017, 35.)

### **3.2 Liitännäishäiriöt**

ADHD:hen liittyy erittäin usein samanaikaisia muita häiriöitä; niitä esiintyy jopa 75–80 prosentilla ADHD-oireisista nuorista ja aikuisista (Parikka ym. 2017, 36). Psykiatrisista liitännäissairauksista yleisimpiä ovat päihderiippuvuus, mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt ja persoonallisuushäiriöt ja oppimisvaikeuksista matemaattiset oppimisvaikeudet, hahmotusvaikeudet ja lukihäiriö. Lisäksi ADHD:n rinnalla esiintyy muita kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä, kuten Touretten syndroomaa. ADHD-aikuisilla on myös unihäiriöitä runsaammin, kuin muulla väestöllä. (Virta & Salakari 2012, 34–37). Osa liitännäishäiriöistä selittyy poikkeavan aivotoiminnan laaja-alaisilla vaikutuksilla ja perinnöllisyydellä ja osa taas johtuu ADHD-oireiden aiheuttamien ongelmien vaikutuksista. Esimerkiksi masennuksen takana saattaa olla koettujen epäonnistumisten ketju. (Parikka ym. 2017, 36.) ADHD-henkilöt ovat myös muuhun väestöön verrattuna onnettomuusalttiimpia, mikä saattaa altistaa tapaturmaisille aivovammoille (Virta & Salakari 2012, 38).

### **3.3 Aivojen toiminta ja aiheuttajat**

ADHD on neurobiologinen häiriö eli ADHD-henkilön aivot toimivat lähtökohtaisesti eri tavalla. ADHD-henkilön ulospäin näkyvät ominaisuudet liittyvät siis aivojen kehityksessä tapahtuneeseen poikkeamaan. ADHD kategorisoidaan lisäksi esimerkiksi Touretten oireyhtymän lailla neuropsykiatrisiin häiriöihin, koska se vaikuttaa myös tunne-elämään ja käyttäytymiseen. (Virta & Salakari 2018, 12.)

Aivorakenteiden kuvaamisella ja aivojen toiminnan mittaamisella on löydetty ADHD-henkilöiden aivoista eroavaisuuksia verrattuna neurotyypillisiin henkilöihin. Yksi näistä on tiettyjen aivoalueiden matala aktivaatiotasoa. (Virta & Salakari 2018, 20–22.) ADHD-henkilöiden lähellä olevien ihmisten havaitsemisissa käyttäytymispiirteissä on usein kyse toiminnasta, jolla henkilö yrittää joko nostaa aivoalueiden aktivaatiota tai pitää sitä korkealla (Lehtokoski 2004, 11–12). ADHD-aivojen kannalta tärkeimpiä välittäjäaineita ovat noadrenaliini ja dopamiini, joiden vapautumisessa ja kiinnittymisessä on ongelmia. (Virta & Salakari 2018, 20–22.)

Vaikka ADHD-henkilöiden aivot lähtökohtaisesti toimivat muistin osalta eritavalla, on mielenkiintoista, että asiaan voidaan vaikuttaa merkittävästikin harjoittelun avulla. ADHD-henkilö voi esimerkiksi toistuvasti ohjeen kuullessaan tietoisesti päättää visualisoida sen mielessään ennen toteutuksen aloittamista. Kun tätä harjoittelua on toistettu tarpeeksi kauan, myös ADHD-aivot alkavat lopulta refleksimäisesti käynnistää visualisointia. (Hartmann 2019.)

Tavaroiden hukkaaminen ja unohtelu johtuvat myös aivojen työmuistin ongelmista. Tavanomaisesti asiat, ohjeet ja tiedot säilyvät ihmisen työmuistissa kaksikymmentä sekuntia siirtyen sitten säilömuistiin. ADHD-henkilöiden työmuisti pitää toisinaan muistoista liian vähän aikaa kiinni ja sen vuoksi ne eivät ehdi siirtyä säilömuistiin, vaan häviävät mielestä. (Juusola 2012, 30.)

Taipumus tylsistyä ja toisaalta etsiä elämään voimakkaita elämyksiä saattaa liittyä ADHD-aivojen poikkeavaan tapaan käsitellä aikaa. Neurotyypilliset aivot muodostavat olosuhteista huolimatta melko johdonmukaisen ja lineaarisesti etenevät mielikuvan ajankulusta. ADHD-aivot sen sijaan vaikuttavat tulkitsevan tylsät hetket huomattavan pitkiksi ja syvällisen vaikutuksen tekevät tapahtumat taas aiheuttavat kokemuksen nopeasti ohi vilahtavasta ajasta. (Hartmann 2019.) ADHD-aivojen poikkeavan aikakäsityksen on arvioitu liittyvän siihen, että ADHD-henkilöt vaikuttavat olevan vastentahtoisempia

tekemään kauas tulevaisuuteen tähtääviä pitkän aikajänteen suunnitelmia. On epäilty, että näistä syistä jopa ADHD-henkilöiden käsitys omasta kuolevaisuudestaan on heikompi. (Barkley 2008, 78.)

ADHD voi johtua monesta eri tekijästä, kuten biologisista ja psykososiaalisista tekijöistä ja perimästä, sekä näiden monensuuntaisesta vuorovaikutuksesta. Merkittävin näistä on perinnölliset tekijät, joiden on arveltu olevan vaikuttajina noin 60-90 prosentilla tapauksista. (Puustjärvi & Voutilainen & Pihlakoski 2018, 29.) ADHD:n esiintyminen on pystytty liittämään jopa kymmeneen eri geeniin (Hansen 2018, 68).

### **3.4 Hoito**

#### **3.4.1 Lääkehoito**

ADHD-lääkkeiden tehoa on tutkittu paljon ja niiden tehosta on vahva näyttö. Niiden haittavaikutukset tunnetaan hyvin, joten ne ovat turvallisia oikeilla hoitoannoksilla käytettyinä. (Parikka ym. 2017, 38–39.) ADHD-lääkkeitä on useita, eikä etukäteen voida tietää, mikä yksilölle sopii. Lääkehoito aloitetaan tekemällä kokeiluja ja joskus valmistetta joudutaan vaihtamaan useitakin kertoja. (Virta & Salakari 2012, 76.) Valmisteesta riippuen teho tulee näkyviin joko heti tai muutaman viikon kuluttua. Lääkityksellä saavutettu kokonaisvaltainen toimintakyvyn lisääntyminen voidaan yleensä havaita vasta puolen vuoden tai vuoden kuluttua. Lääkehoitoon tulisi suhtautua niin, että sen tehtävä on lievittää oireita, jotta henkilö saa voimavaroja itse muokata käyttäytymistään ja toimintatapojaan. (Leppämäki ym. 2017.)

Lääkkeitä käyttämällä oireet lievittyvät, mutta palaavat, kun lääkehoito lopetetaan. Lääkehoitoa suositellaan henkilöille, joilla on jollain elämän osa-alueella selvästi haittaa ADHD-oireista. (Parikka ym. 2017, 38–39.) Osa ADHD-diagnoosin saaneista ei tarvitse lääkitystä. Osa ei voi sivuvaikutusten vuoksi käyttää lääkkeitä tai ei muista henkilökohtaisista syistä halua. (Virta & Salakari 2012, 76.)

Päihderiippuvaisten ADHD-henkilöiden kohdalla etenkin stimulanttilääkitykseen on suhtauduttu kriittisesti, mutta nykyään tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös heidän ADHD:nsa kannattaa tutkia ja hoitaa. Tutkimukset tukevat sitä, että lääkityksestäkin on enemmän hyötyä. Tämä tieto koskee atomoksetiin lisäksi myös stimulantteja. Samanaikainen päihdeiden käyttö ei nykyään saa olla peruste läikehoidon lopettamiselle, ellei se aiheuta tai ylläpidä ongelmia tai ole muuten toimimatonta. (Liskola ym. 2021.) Aikaisessa vaiheessa aloitettu oikein käytetty ADHD-lääkitys myös vähentää riskiä sairastua päihdehäiriöön (Luoma 2018, 11).

### **3.4.2 Ei-lääkkeelliset hoito- ja kuntoutusmuodot**

ADHD-aikuiset hyötyvät psykoedukaatiosta, jossa on mahdollista oppia, kuinka ADHD-henkilön omassa elämässä tarkasti tarkoittaa (Leppämäki ym. 2017). Psykoedukaatio tarkoittaa potilas- ja omaisneuvontaa (ADHD-liitto s.a.). ADHD:n hyvään hoitoon tulee kuulua aina se, että asiakkaalla on tietoa tarpeeksi (Parikka ym. 2017, 38). Osalle pelkkä psykoedukaatio riittää ja osa tarvitsee sen lisäksi psykososiaalisia hoitoja (Käypä hoito 2016).

Suomessa ADHD:n hoidossa ja kuntoutuksessa käytetään sopeutumisvalmennusta, koulun ja työpaikan tukitoimia, psykoterapiaa, neuropsykiatrista valmennusta ja ADHD-ohjausta ja neuropsykologista kuntoutusta. Vertaistuki on usein myös tärkeää. (ADHD-liitto s.a.)

### **3.4.3 Liikunta**

On olemassa vahva näyttö siitä, että liikunta toimii ADHD-oireiden lievittämiseen niin hyvin, että mikäli lääkitystä käyttävä henkilö liikkuu säännöllisesti, voi lääkäri todennäköisesti pienentää hänen läikeannostaan. Liikunnalla ei kuitenkaan voida täysin korvata lääkitystä. Fyysisen aktiivisuuden teho perustuu siihen, että se vaikuttaa tyroksiinihydroksylaasi-nimisen entsyymin kautta suoraan aivojen dopamiinitasoihin. (Hansen 2018, 127–128.) Tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että vaikutukset ADHD-aikuisten henkiseen suorituskyykyyn ovat siis nimenomaan voimakkaampia



verrattuna neurotyypillisiin aikuisiin (Mehren ym. 2019). Näyttö hyödyistä vaikuttaa niin vankalta, että ehkä liikunta tulisi nostaa aina esille ADHD-henkilöiden kuntoutuksen ollessa kyseessä.

Liikunta nostaa dopamiinitasoja lyhyellä ja pitkällä aikavälillä; dopamiinitaso on huipussaan juuri liikunnan jälkeen ja liikunta myös vilkastuttaa aivojen dopamiinituotantoa yleisesti arjessa. Jos liikuntaa jatketaan pitkäjänteisesti, se kuukausien tai vuosien aikana vaikuttaa esimerkiksi tarkkaavaisuuteen ja impulssikontrolliin liittyviä alueita hallinnoivaan otsalohkoon vahvistavasti ja parantaa aivojen suorituskykyä kokonaisvaltaisesti edistämällä aivojen osien välisten yhteyksien toimintaa. Puoli tuntia juoksua päivässä on dopamiinin tuotannon kannalta optimaalisin määrä. (Hansen 2018, 127–130.)

Dopamiininsäätely vaikuttaa myös mielialaan, ylipainoon ja taipumukseen ylensyönttiin. Fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia myös ADHD-henkilöiden liitännäisoireisiin, kuten masennukseen ja ahmimishäiriöön. (Mayer 2018.)

## **4 ADHD-VAHVUUDET JA SOSIAALIALA**

### **4.1 Sosiaalialan osaamisvaatimukset**

Sosiaalialan ammateissa työskennellään monissa erilaisissa tehtävissä. Sosiaali- ja terveysalan ammatillinen perustutkinto on lähihoitaja. Lähihoitajan perustehtävä on asiakkaan päivittäisissä toiminnoissa tukeminen siten, että lähtökohtana on suunnitelmallinen tarpeiden arviointiin perustuva terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (Hakala ym. 2011, 11). Seuraavilla koulutustasoilla alalla työskennellään ammattitutkinnoilla ja erikoisammattitutkinnoilla ja niiden jälkeen esimerkiksi ammattikorkeakoulujen sosionomin, geronomin ja kuntoutuksen ohjaajien koulutuksilla. Sosiaalityöntekijöiksi valmistutaan yliopistoista. (Raatikainen ym. 2019, 12.)

Sosiaalialalla työskentelyn osaamisvaatimukset vaihtelevat tehtävien välillä, mutta jotkin tekijät yhdistävät koko alaa. Ihmisten kanssa tehtävän työn perustana ovat hyvät vuorovaikutustaidot, jotka esimerkiksi tukevat ammattieettistä

työskentelyä ja auttavat tukemaan asiakasta laaja-alaisesti (Pursiainen 2019, 14). Lisäksi esimerkiksi empaattisesti älykäs sosiaalialan ammattilainen kykenee usein myös sitouttamaan muita ihmisiä toimintaan osoittaen samalla asiantuntemusta ja innostusta (Raatikainen ym. 2019, 43). Kuten monella muullakin alalla, myös sosiaalialalla työntekijät hyötyvät geneerisistä eli työelämälle yhteisistä taidoista, kuten kriittinen ajattelu, luovuus ja kyvyt ratkoa ongelmia (Raatikainen ym. 2019, 17).

Sosiaaliala elää jatkuvassa muutoksessa yhteiskunnan ja politiikan aalloilla. Se edellyttää työntekijöiltä jatkuvaa uuden oppimista ja osaamisen päivittämistä. Ammattitaitoon kuuluu kyky hallita vaihtuvia kokonaisuuksia, merkityksiä ja työvälineitä. Tähän kytkeytyy myös käsite elämänlaajuinen oppiminen (lifewide learning), jolla tarkoitetaan sitä, että tarvittava oppiminen tapahtuu eri konteksteissa kattaen myös vapaa-ajan. (Raatikainen ym. 2019, 17–19.)

#### **4.2 ADHD-vahvuudet lisäresurssina**

ADHD:hen liittyviä positiivisia piirteitä ovat:

- kekseliäisyys
- aikaansaavuus ja tehokkuus
- energisyys (lähes loppumaton energia)
- luovuus ja kyky ajatella ”laatikon ulkopuolelta”
- rohkeus, heittäytymiskyky
- uteliaisuus
- joustavuus
- täydellinen keskittymiskyky ja kyky uppoutua asioihin
- sinnikkyys (periksiantamattomuus, loppuun asti taistelu)
- intuitiivisuus, kyky kyseenalaistaa
- lateraalinen ajattelu (kyky löytää uusia näkökulmia asioihin)
- kyky unohtaa vastoinkäymiset (ei jää murehtimaan virheitään) (Hansen 2018, 12-14).

Näiden käyttöön valjastaminen ja hyödyllisyys vaihtelevat eri työpaikoilla. Seuraavassa kuitenkin on esiteltyä tarkemmin osa tehokkuuden ja työn laadukkuuden lisäämisen kannalta erittäin varteenotettavista ja huomion arvoisista vahvuuksista.

### **Hyperfocus eli tehokkuus**

ADHD:hen liittyvä intohimoinen kiinnostus johonkin asiaan selittyy usein kontrastilla: henkilö kykenee keskittymään yhteen aihepiiriin hyvin, samalla kun keskittyminen sen ulkopuolella on haastavaa. Syntyy mukaansa tempaava vaikutus. (Leppämäki 2018, 258.) Ylikeskittymisen avulla on maailmassa esimerkiksi juostu maratoneja, tehty musiikkia ja väitöskirjoja (Salakari & Virta 2017, 115).

Ylikeskittyminen on jonkin mielenkiinnon kohteen ääressä tapahtuvaa niin syvää uppoutumista, että henkilö ei havainnoi ympäristön tapahtumia, sekä menettää ajan- ja paikantajunsa. ADHD-henkilöille on tyypillistä eräänlainen joko–tai-asettelu keskittymisen suhteen; intensiivisen ja innostuneen hyperfokusoinnin ja keskittymisen vaikeuksien väliltä löytyy verrattain vähän välimuotoja. Tämä voi aiheuttaa ADHD-henkilöille elämässä monenlaisia vaikeuksia, mutta toisaalta kyky ylikeskittyä voi olla uskomattomiin määränpäihinkin vievä lahja. Ylikeskittynyt tila syntyy usein nopeatempoisuutta ja monen osa-alueen yhtäaikaista hallitsemista vaativissa haastavissa tilanteissa, joissa vajanainen keskittyminen johtaisi huomattavasti huonompaan lopputulokseen. Se on eräänlaista syvää innostusta ja paloa. (Hansen 2018, 92–105.)

Jos ADHD-henkilö on kiinnostunut työstään ja työnteon määrää ei hallinnoida ulkoapäin, on mahdollista, että hän tekee ylikeskittymisen vuoksi huomattavastikin enemmän, kuin toimenkuvan katsottaisiin tavallisesti edellyttävän. Tällöin ADHD-henkilö saattaa kokea esimerkiksi vastentahtoisuutta taukojen pitämistä kohtaan. (Virta & Salakari 2018, 47.)

Ylikeskittyminen ja flow-tila viittaavat samaan konstruktion (Sklar 2013, 2). Kansainvälisesti tunnettu elämänlaadun tutkimuskeskusta johtava psykologian professori Mihály Csíkszentmihályi (2004) kuvaakin flow-tilaa lähes identtisesti ADHD-ylikeskittymisen kanssa. Csíkszentmihályi on tutkinut yli kaksikymmentä vuotta sitä, missä yhteyksissä ihminen kokee syvää iloa ja nauttii olemassaolosta ja todennut ihmisen olevan tässä kyseisessä tilassa optimaalisen kokemuksen sisällä (Csíkszentmihályi 2005.) Tilan voidaan ajatella olevan apatian eli välinpitämättömyyden suora vastakohta (Csíkszentmihályi 2004). On oletettavaa, että työpaikoilla työntekijöiden epämotivoituneisuus ja leipääntyneisyys ovat jopa sairaspöissaoloja selvästi suurempi voimavarojen hukkaaja (Hakanen 2011, 121).

Herkkyydellä siirtyä flow-tilaan on myös merkitsevä yhteys elämäntyytyväisyyteen (Valkama 2008, 29). Työntekijän myönteiset tunteet lisäävät hänen voimavarojaan ja runsaat voimavarat taas johtavat kehämäisesti myönteisiä tunteita ruokkivaan myönteiseen toimintaan ja vuorovaikutukseen työpaikalla (Wenström 2019).

Ylikeskittymisen käsite muistuttaa myös sitä, miten työn imua joskus kuvaillaan. Työn imulla voidaan tarkoittaa myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa, johon liittyy tarmokkuutta, uppoutumista ja omistautumista (Hakanen 2021). Työn imuakin lisäävät haastevaatimukset, kuten vastuullisuus ja työtä koskevat oppimis- ja päätöksentekovaatimukset (Hakanen & Kaltiainen 2020, 45).

### **Epäonnistumisten ohittaminen ja sinnikkyys**

ADHD:hen voi liittyä nopea toipumis- ja selviytymiskyky (Sandberg 2018). Etenkin aikuisiksi asti ilman tarvittavaa hoitoa kasvaneet ADHD-henkilöt ovatkin yleensä ehtineet kehittää erilaisia mielen sisäisiä ja ulkoisia selviytymiskeinoja (Virta & Salakari 2017, 70). Nykytiedon mukaan vaikeudet ja kaikenlaiset hankaluudet ovatkin välttämättömiä, jotta ihminen kykenee kasvamaan vahvaksi ja selviäväksi. Näyttää siltä, että vanha viisaus: ”mikä ei tapa, se vahvistaa” todella pitää paikkansa. Tätä ilmiötä kuvaa termi

”antifragility”, jonka voisi vapaasti suomentaa karaistumiseksi. (Lipponen 2020, 51.)

### **Luovuus ja kekseliäisyys**

Useiden aivotutkimusten mukaan levottomat aivot ovat luovemmat, rohkeammat ja intuitiivisemmat. Niiden on huomattu löytävän tavanomaisesta poikkeavia ratkaisuja ja eli siirtymään ”outside the box” -ajatteluun herkemmin kuin keskimääräiset neurotyypilliset aivot. Todennäköisesti suuri osa maailman keksinnöistä, taiteesta, tieteestä ja kaikenlaisista rohkeista yrityksistä on tämän tyyppisten aivojen tuottamaa. (Juusola 2012, 200.) Kohdistettaessa tutkimus nimenomaan ADHD-diagnoosin saaneisiin, on löydetty näyttö siitä, että ADHD-henkilöt todella ovat keskimäärin luovempia kuin neurotyypilliset henkilöt (Issa 2015, 129).

ADHD:hen liittyvää luovuutta selvittäneessä Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa 85,71 % vastanneista ADHD-henkilöistä kertoi kokevansa, että on itse keskivertoa luovempi. Tutkimus osoitti myös, että ADHD:hen liittyy taipumus etsiä uutta ja vältellä rutiineja, sekä mieltymys omaperäisyyteen. (Issa 2015.)

### **Innostuneisuus**

ADHD-henkilöt innostuvat nopeasti ja ADHD voikin auttaa rakentamaan voimakkaan sisäisen motivaation, joka johtaa jonkin kiinnostavan asian tekemiseen pitkäjänteisesti ja hyvin. (Sandberg 2018, 24.)

Vaihtelevat ja monipuoliset tehtävät myötävaikuttavat yleisesti työskennellessä tapahtuvan innostumisen käynnistymiseen (Puttonen ym. 2016, 15). Myös ADHD-henkilöiden innostus syntyy tyypillisesti samoista aineksista: he etsivät jatkuvasti uusia asioita, joilla olisi tämä stimuloiva vaikutus. ADHD-henkilöt eivät usein viihdy yksitoikkosisissa ja ikävyyttävissä tehtävissä. (Hansen 2018, 26.) Sosiaaliala saattaa olla monelle ADHD-henkilölle tehokkuuden ja oman työhyvinvoinnin kannalta loistava valinta juuri

siitä syystä, että alan työpaikoilla tilanteet vaihtuvat ja muuttuvat. Sosiaalialan työn erityispiirre onkin se, että organisaation toimimattomuuden ohella työntekijöiden työhyvinvoinnin ongelmat vaikuttavat suoraan asiakkaisiin (Törmänen 2018, 58).

Myös työssä kehittymisen kannalta innostuneisuus on tärkeää, sillä sen tiedetään tehostavan oppimista (Martela & Jarenko 2014, 44). Muutenkin jatkuvassa muutoksessa olevalla sosiaalialalla onkin viime vuosien koronaviruspandemian vuoksi koettu osaamistarpeiden voimakasta lisääntymistä esimerkiksi digiloikan ja asiakaskunnan kasvun vuoksi (Harrikari ym. 2021, 55–56). Uuden oppiminen ja itsensä kehittäminen sisältyvät omistautumisen ja uppoutumisen ohella työn imun kokemukseen. Voimavaratekijät toimivat joko työn imun mahdollistajana tai estäjänä. (Karppinen 2011, 68.)

Kun ihminen työskentelee omasta ydinvahvuudestaan käsin mieluisan puuhan ääressä, hän ei uuvu, vaikka kokisikin työn jälkeen väsymystä. Käyttäessään tekemisessä omaa luovuuttaan, olo voi olla jälkikäteen jopa voimaantunut. (Lankinen 2015, 38.) Siten innostuneisuus mahdollistaa sen, että henkilö voi yksinkertaisesti tehdä enemmän asioita ilman uupumusta.

### **Impulsiivisuus ja riskinotto kyky**

Impulsiivisuuden voidaan määritellä olevan ”asioiden tekemistä hetken mieli-johteesta”. ADHD-henkilöiden impulsiivisuus liittyy aivojen poikkeavaan kykenemättömyyteen pysäyttää mieleen juolahtava yllyke ennen toteuttamaan lähtemistä. Siten harkintavaihe jää olemattomaksi. (Virta & Salakari 2018, 201.)

Impulsiivisuus on helppo yhdistää haitallisiin käyttäytymismalleihin, kuten heräteostoihin, möllyttelyyn sosiaalisissa tilanteissa tai harkitsemattomaan seksuaaliseen toimintaan. Koska tämän kaltaisten impulsiivisuuden varjopuolet usein osataan jo tiedostaa, on tarpeellista miettiä, mitä muuta impulsiivisuus voi myös olla. Impulsiivisuuteen liitettäviä ominaisuuksia

ihmisissä voivat olla esim. spontaanius, yllättävä tilannehuumori ja luovuus, sekä avoimuus ja suorapuheisuus. Nämä ovat ominaisuuksia, jotka saattavat parhaimmillaan tehdä henkilöstä muiden silmissä viehättävän tai ”hauskan kaverin”. (Virta & Salakari 2018, 203.)

Impulsiivisuus voidaan liittää myös kuulumaan riskinottokykyyn.

Riskinottokykyinen ihminen kykenee tekemään vaikeita ja suuriakin päätöksiä haastavissa olosuhteissa ja paineen alla. Tämä on ADHD-henkilöille tyypillistä. Sillä on mahdollisesti tekemistä myös sen kanssa, että ADHD-henkilöistä löytyy usein yrittäjyyteen sopivia piirteitä. (Hansen 2017, 109-111.)

## **Dynaamisuus**

ADHD-henkilöt ovat usein jaksavia ja tehokkaita ja heidän aktiivisuutensa on yleisesti runsaampaa kuin vertaisilla (Sandberg 2008). Heille on ominaista toimintakyvyn ylläpitämiseksi suorittaa ja pysytellä jatkuvassa liikkeessä (Viita 2017, 57). Esivanhempamme levittäytyivät ympäri maapalloa siten, että nykyään ihmislajia löytyy lähes kaikkialta. Koska kaikki tämä liike ei voi selittyä esimerkiksi ruoan puutteella, on tutkittu ja pyritty ymmärtämään sitä, miksi osa muinaisen ajan ihmisistä halusi vaeltaa ja miksi toisaalta osa halusi pysyä aloillaan. Tutkimuksissa on löydetty geenin DRD4-7R liittyvän tutkimusmatkoista ja elinalueen laajentamisesta kiinnostuneeseen väkeen. Sama geeni on liitetty ADHD:hen. On siis mahdollista, että ADHD-oireisuus on ollut myötävaikuttamassa ihmiskunnan levittäytymiseen. (Hansen 2017, 44-48.)

Emilia Leinosen (2011, 64) työhyvinvointia varhaiskasvatuksessa tarkastelevassa tutkimuksessa työntekijät nimesivät aktiivisuuden ja avoimuuden tärkeiksi yksilön voimavaraksi. Tähän kokonaisuuteen sisältyivät muuntautumiskykyisyys, spontaanius, avoin suhtautuminen muutoksiin ja suvaitsevaisuus. Nämä ominaisuudet voisi varovaisesti arvioiden liittää yllä mainittuihin seikkailuhenkisiin ja liikkeessä viihtyviin ADHD-henkilöihin.

ADHD-henkilön kanssa läheistenkin arki voi olla hyvin toiminnallista. Puuhastelu voi tuoda aikaansaamisen kokemuksia ja iloa myös ADHD-henkilön ympärillä oleville. (Lehtokoski 2004, 68.) Sosiaalialalla tällaisesta puuhakkuudesta voisi olla etua esimerkiksi asumispalveluissa viriketoiminnan ohjaajana.

### **Ymmärrys erilaisuudesta**

Vangeista ja päihteiden käyttäjistä 80 prosentilla arvioidaan olevan oppimisvaikeuksia. Niiden tunnistaminen ja puheeksi ottaminen voisivat merkitä näille henkilöille ratkaisevia muutoksia koko loppuelämän ajaksi. Kun ymmärtää oman käyttäytymisensä syitä paremmin, voi se auttaa henkilöä itseään katkaisemaan tai jopa ehkäisemään ongelmakierteen. (Gullman 2014, 53–60.) Nimenomaan ADHD on vangeilla 5–10 kertaa yleisempää, kuin valtaväestöllä (Käypä hoito 2017). On myös arvioitu, että päihdehäiriöisistä jopa noin joka neljännellä olisi ADHD (Leppämäki 2016). Etenkin näiden asiakasryhmien kanssa työskennellessä on tärkeää olla tarpeeksi näkemystä ja tietämystä ADHD:sta. Työntekijöillä, joilla itsellään on ADHD, syvälinen ymmärrys aiheesta sen omakohtaisuuden vuoksi todennäköisesti jo on. Muidenkin olisi sitä suositeltavaa hankkia.

On tärkeää, että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset osaavat toimintakyvyn havainnoinnin lisäksi tukea asiakkaiden identiteettiä; he ovat valmiita auttamaan tunteiden ja ajatusten itseymmärryksen kehittämisessä ja erilaisten kokemusten käsittelyssä. Näissä tehtävissä tarvitaan ammatti- ja tutkimustiedon lisäksi asiakkaiden kokemustietoa. (Lappalainen 2014, 91.) Työntekijöinä toimivat ADHD-henkilöt voivat osaltaan levittää tällaista kokemuksen tuomaa aitoa tuntumaa ja siitä syntyviä kertomuksia työyhteisössä sisällä päin siten, että myös kollegoiden tiedollisen ymmärryksen alla olevat syvemmät tunneperäiset käsitykset monipuolistuvat. Voi ajatella, että yksi ADHD-henkilöiden tarkoitus tässä maailmassa saattaa myös olla venyttää normaalin käsitettä ympäristössään siten, että asenteet avartuvat ja kaikenlaiset norsunluutornit huojuvat ja repeilevät liitoksistaan.



## 5 ADHD-VAHVUUDET OSAKSI OPETUSTA

Kehittämistehtävänä oli ADHD:sta vahvuutena sosiaalialan työntekijöillä kertovan videon avulla monipuolistaa tilaajan eli ammattioppilaitos Ekamin opetusmateriaalia. Lehtovaaran (2006, 82–85) tutkimuksessa sosiaali- ja terveysalan opettajat kokivat, että aikaa opetuksen kehittämiseen ja suunnittelulle jää liian vähän, mutta he käyttivät mielellään monipuolista opetusmateriaalia. Samansuuntaisesti myös Ekamilla opetusmateriaalin monipuolistaminen koettiin myönteisenä asiana ja sen vuoksi videota on aikeena käyttää useissa eri yhteyksissä.

Ekamilla voi opiskella 60 erilaista tutkintoa ja sillä on yksi kampus Haminassa ja neljä kampusta Kotkassa (Ekami. s.a.). Videon kohderyhmänä olivat Ekamin sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon opiskelijat vaihdellen laajasti eri vuoden opiskelijoiden ja nuoriso- ja aikuiskoulutusryhmien välillä. Sosiaali- ja terveysalan opetus järjestetään Katariinan kampuksella ja fyysisesti videon käyttö tapahtuu siis siellä.

Kuten aiemmin on mainittu, ADHD ei ole harvinaista, joten on todennäköistä, että osalla opiskelijoista on itsellään ADHD. Karkeasti kohderyhmän voi jakaa tyypiltään kahteen eri kategoriaan sen mukaan, onko henkilöillä ADHD vai ei. Opinnäytetyön tavoitteet ja oletettavasti katselijan kokemus videota katsellessa ovat erilaiset näiden kohderyhmien välillä.

Sosiaali- ja terveysalalta valmistutaan ammattinimikkeeseen lähihoitaja. Tuleva työ vaatii empatiakykyä ja ihmissuhdetaitoja. Opiskelijoiden tulee olla persooniltaan vastuullisia ja toimeen tarttuvaa. Heitä tulee kiinnostaa monenlaisten ihmisten kanssa työskentely. Mahdollisia työpaikkoja ovat esimerkiksi perhekodit, nuorisotyö, päiväkodit ja sairaalat. Jo opintojen aikana opiskelijat voivat tehdä sijaisuuksia ja keikkatöitä. (Sote – ihmisten kanssa, heitä varten s.a.)

## 6 TAVOITTEET

Ensimmäisenä helposti ja heti saavutettavana tavoitteena oli tuoda valokeilaan se tosiasia, että ADHD:ta ilmenee sosiaalialan työpaikoilla asiakkaiden lisäksi myös työntekijöillä. Sosiaalityön keskeisimpiin tehtäviin katsotaan kuuluvaksi marginaalien rajojen häivyttäminen ja madaltaminen (Pohjola 2018, 92). Tässä opinnäytetyössä liu'utetaankin marginaalia sosiaalialan organisaatioiden sisällä siten, että normaalin työntekijän käsite opittaisiin näkemään laajempaan ja syntyisi asenteellisia muutoksia.

Toisena tavoitteena oli lisätä Ekamissa opiskelevien lähihoitajaksi valmistuvien ADHD-henkilöiden itsearvostusta, itseluottamusta ja itseymmärrystä. Ojalan (2014, 105) mukaan korkea itsearvostus ja itseluottamus korreloivat toiveikkuuden, optimismin ja hallinnan, sekä ainakin joissain ryhmissä myös myönteisen mielialan ja tyytyväisyyden kanssa. Matala itsearvostus taas ennakoi masennusta.

Yhdysvalloissa toteutetussa korkeakouluopiskelijoiden tukemiseksi järjestetyssä kokeilussa, jossa positiivisen psykologian periaatteiden mukaisesti muutettiin ympäristö myönteiseksi ja keskityttiin opiskelijoiden vahvuuksiin, ADHD-henkilöt raportoivat stressin vähenemisestä ja tavoitteiden selkiintymisestä. He kokivat myös määrätietoisuutensa, sekä tehokkuutensa lisääntyneen. (Costello & Stone 2012, 7.) Näiden voisi siis katsoa olevan yksi opinnäytetyön mahdollisista vaikutuksista myös lähihoitajaksi opiskelevien ADHD-henkilöiden kohdalla.

Kun ADHD-henkilöiden vahvuuksia vahvistetaan esimerkiksi jalostamalla tai kehittämällä niitä tai ne yksinkertaisesti huomioidaan esimerkiksi ulkoapäin tulevan tunnistamisen ja sanoittamisen keinoin, voi se vaikuttaa tasapainottavasti jopa yksilön oireisiin ja heikkouksina nähtyihin ominaisuuksiin. Vaikutukset voivat ylettyä merkittävästi yksilön minäkuvaan, itsetuntoon ja psyykeen. (Sandberg 2018, 28–31.) Siten katson tavoitteen toteutuessaan epäsuorasti lisäävän myös hyvinvointia näiden ADHD-opiskelijoiden keskuudessa.

Ojala (2014,104) toteaa, että erittäin korkea itseluottamus voi olla haitallista vain silloin, kun se viittaa jo narsistisiin taipumuksiin. Narsismi on lääketieteellisesti diagnosoitavissa oleva persoonallisuushäiriö ja sen altistaviin tekijöihin ei kuulu videon kaltainen vahvuuksiin huomion kiinnittäminen, vaan päinvastoin kaltoinkohtelu ja emotionaalinen laiminlyönti (Käypä hoito 2020). Vaikka uskoin videon vaikutusten ADHD-opiskelijoihin olevan vähimmilläänkin vaarattomia, yhtenä tavoitteena oli silti tuottaa opetusmateriaali, joka otetaan vastaan lämpimästi, eikä se sisällä provosoivia tai vastakkainasettelua ruokkivia elementtejä.

Kolmantena tavoitteena on vaikuttaa siihen, että usein vähillä resursseilla toimivat sosiaalialan työpaikat saisivat työntekijöistään ”kaiken irti”.

Lähihoitajien työ on monipuolista ja vaativaa, eikä alalla ole varaa hukata yhdenkään tekijän panoksesta siivuakaan. Hoitajien on tehtävä työnsä hyvin useilla eri osa-alueilla. Ekamin sosiaali- ja terveysalan opintojen sisällön (s.a.) mukaan opiskeloiden onkin otettava haltuun monia eri ihmissuhdetaitoja ja kokonaisuuksia, kuten:

- Eri elämäntilanteissa olevien asiakkaiden yksilönä kohtaaminen
- Kasvun ja kehityksen tukeminen
- Toimintakyvyn ja terveellisten elämäntapojen ylläpitoon ohjaaminen
- Muiden palveluiden tunteminen
- Elinympäristön esteettisyyden huomioiminen
- Kirjalliset taidot

Saattaa olla, että ADHD-työntekijöiden itsetuntemuksen lisäämisellä ja työyhteisöjen sisäisen erilaisuuden ymmärtämisen keinoin voidaan vaikuttaa siihen, että ADHD-lähihoitajat hallitsevat nämä osa-alueet vahvemmin tai loistavat jollain osa-alueella entistä tuottoisammin. Lopulta se on oppinäytetyön ydintavoite, johon se tähtää kaikkien yllä mainittujen osatavoitteiden avulla.

## 7 ”ADHD VAHVUUTENA SOSIAALIALAN TYÖNTEKIJÖILLÄ” -VIDEO

Opinnäytetyön tuotos on 22 minuuttia kestävä video, jonka nimi on ”ADHD vahvuutena sosiaalialan työntekijöillä”. Se alkaa viihteellisellä efektejä, musiikkia ja kuvia sisältävällä pätkällä, jossa taustalla oleva kertojaääni pohtii ADHD:n käsittämistä evoluution kautta ennemmin osana ihmistä ja ominaisuutena häiriön sijasta. Kertojaääni on itse tekijän. Alku on tarkoituksellisen teatraalinen, näyttävä ja rohkea, koska sen tarkoituksena on toimia sisäänajon lisäksi huomionvangitsijana.

Alun jälkeen videolla esitellään sosiaalialalla työskentelevät ja ADHD-diagnosoidut kokemusasiantuntijat. Video on jaoteltu yhdeksään eri vahvuuksia käsittelevään osioon, joissa jokaisessa yksi tai useampi heistä kertoo siitä, miten kyseinen vahvuus näkyy heidän työssään. Heidän olennaisimmat tai mielenkiintoisimmat lausahduksensa nostellaan vielä erikseen mieleen painumisen edistämiseksi tekstinä nopeasti vilahtaviin sitaattiruutuihin.

Kokemusasiantuntijat toivat yllättäen kuvauksissa esille myös useita neuvoiksi tai elämänohjeiksi tarkoitettuja asioita. Nämä maustavat ja rikastuttavat videota siten, että sen anti ylittää monipuolisemmaksi.

## 8 TYÖSKENTELEY

Ehdotin itse Ekamille sitä, että tekisin heidän lähihoitajaopiskelijoilleen videon ADHD:hen liittyvistä vahvuuksista sosiaalialan työntekijöillä. Idea otettiin avosylin vastaan ja sille koettiin olevan aito tarve ja tilaus. Videon käyttötarkoitukset tulivat Ekamin opettajilta itseltään. Pidimme läpi projektin harvakseltaan yhteyttä.

Olen itse ollut pidemmän aikaa Facebookissa suljetussa ryhmässä nimeltä Avoin AD/HD vertaistukiryhmä. Ryhmään kuuluu lähes 10 000 jäsentä ja tiesin sen jäsenten olevan hyvin aktiivisia ja osallistuvia. Laitoin ryhmään

ilmoituksen, jossa hain kokemusasiantuntijoita videoprojektiin. Löysin helposti osallistujat ja pääsimme aloittamaan.

Ensimmäinen kuvaus toteutettiin kokemusasiantuntijan sukulaisen yksityisasunnossa. Minulla oli lainamani tekniikan kanssa joitain ongelmia. Huomasin myös heti alkuun, että esittämäni puhetta herättelemään tarkoitettut kysymykset olivat liian rajaavia. Koska ensimmäisen kuvattavan lisäksi muutkin kokemusasiantuntijat olivat verbaalisesti lahjakkaita ja monisanaisuuteen nopeasti taipuvia, näin jatkossa itselleni tuloksen kannalta hyödyllisemmäksi rooliksi sen, että olin melko passiivinen. Siten kokemusasiantuntijat painottivat puheenaiheensa niihin vahvuuksiin, jotka he todellisuudessa kokivat omassa työssään olennaisimpina.

Aikaisemmin hankkimani kokemus videoiden tekemisestä ja esimerkiksi koulutusten pitämisestä sai minut kehottamaan kokemusasiantuntijoita olemaan valmistumatta kameran eteen tulemiseen erityisemmin. Kehotin heitä ennen kuvauksia hieman kertaamaan sitä, millaisia vahvuuksia he itsestään ovat työelämässä löytäneet, mutta pyysin olemaan suunnittelematta tarkkoja vastauksia tai etenkään valmiita lauseita. Tarkoituksena tässä oli se, että katsoja saa vaikutelman siitä, että kokemusasiantuntija tuottaa puheen raakana suoraan lennosta. Tällaisella menetelmällä henkilön ulosannista tulee luonnollisempaa; hän käyttäytyy samankaltaisesti kuin tavanomaisissa vuorovaikutustilanteissa. Sen myötä henkilöstä ruudulla tulee ikään kuin läheinen ja todellinen katsojalle, ja puheen sisältö vaikuttaa kumpuavan puhujan sisäisestä viisaudesta suoraan ja raakana.

Kaikki kokemusasiantuntijat olivatkin persooniltaan ADHD-henkilöille usein tyypillisestikin ”luonnonlapsimaisia” ja autenttisen vaikutelman antaminen sujui heiltä mutkatta. Kuvaustilanteissa tunnelma oli rento ja lopputulosta tarkastellessani huomaan sen välittyneen tuotokseen. Kokemusasiantuntijat kertovat ADHD:hen liittyvistä vahvuuksista ja niiden ilmenemisestä sosiaalialan työssä elämänkokemuksen antamasta erittäin laajasta näkemyspohjasta käsin ja heittelevät väliin aikaisemminkin mainittuja ihastuttavia ajatelmia ja elämänohjeita. Oma näkemykseni on tietysti

subjektiivinen, eikä videon tekijänä mitenkään puolueeton, mutta mielestäni kokemusasiantuntijat ovat ulosantinsa vuoksi helposti katsojassa jopa iloa aiheuttavia ja hahmoina hyvin miellyttäviä.

Olen tyytyväinen siihen, että ennako-ohjeistukseni oli olla valmistautumatta tarkasti. Lisäksi arvostan suuresti sitä, että ehkä osin sattumalta videolle löytyneet kokemusasiantuntijat olivat kaikki persoonina esiintyjiksi sopivia. Elli Nukarin (2002, 47) tutkimuksen mukaan opiskelijat nostavat hyvän kuuntelijan ominaisuudeksi sen, että kuuntelija tarkkailee sisällön lisäksi myös puhujan nonverbaalista viestintää ja sitä, miten se vaikuttaa puheeseen. Mielestäni juuri tämä osa-alue onnistui videolla niin hyvin, että arvottaisin itse sen kiinnostavuuden kannalta jopa tärkeimmäksi tekijäksi.

Kirjoitin opinnäytetyöni kirjallista osuutta osin samoihin aikoihin, kun lajittelin ja leikkasin videomateriaalia. Kokemusasiantuntijoiden puheissa toistuivat samat teemat. Jotkut kokemusasiantuntijoiden vähemmän painotetut vahvuudet jäivät videon ulkopuolelle, sillä se oli oppituntien pituutta ajatellen pyrittävä pitämään alle puolessa tunnissa. Sain lajiteltua vahvuudet yhdeksän yläotsikon alle:

- Epäonnistumisten ohittaminen
- Hyperfocus (tehokkuus)
- Luovuus
- Riskinotto-kyky ja rajojen rikkominen
- Paineen alla loistaminen
- Erilaisuuden ymmärtäminen
- Innostuneisuus ja dynaamisuus
- Blokkaaminen
- Sydämellisyys

Suuri osa lopulliselle valmiille videolle päätyneistä pätkistä on leikattu pois osasta pidempää kokonaisuutta. Käytin tarkkaa harkintaa välttääkseni sen, että en irrotanut käyttöön tulevia osuuksia siten, että kokemusasiantuntijoiden

tarkoittama sanoma muuttuisi. Tämän vuoksi pidin tärkeänä sitä, että ensimmäisen tarkastuksen videolle tekivät juuri he. Muokkasin videota hieman heidän toiveidensa mukaan. Sen jälkeen väärinkäsitysten mahdollisuus oli poistunut ja lähetin tuotoksen opinnäytetyönohjaajilleni eli Ekamin kahdelle opettajalle. Sain heiltä myönteistä palautetta ja sovimme siitä, että eräs luokka järjestyi pilottiryhmäksi.

Lopullinen video on 22 minuuttia ja sen alustaksi valikoitui Youtube. Pilottiryhmän koulupäivästä varattiin yksi oppitunti videon katseluun ja sen ympärillä tapahtuvaan keskusteluun, oppimiseen ja palautteen antoon. Pidín ryhmälle ensin "sisäänajon" aiheeseen ADHD vahvuutena. Siinä kerroin heille siitä, että olen itsekkin ADHD-henkilö ja työskennellyt lähihoitajana kymmenen vuotta. Kuvasin heille lyhyesti videoprojektia ja kansainvälisesti meneillään olevaa ADHD:n ympärillä tapahtuvaa murrosta. Toin esille esimerkiksi sen, että Ruotsissa harkitaan häiriöluokituksesta luopumista ja kuinka yleisesti sosiaalialallakin suosioon nousseen vahvuusajattelun, ratkaisukeskeisyyden ja positiivinen psykologian näkökulmista ADHD:ta osataan nykyään tarkastella ongelmakeskeisyyden rinnalla ja osin myös sen sijaan jopa yksilön voimavarana.

Luokka ehkä huomasi sen, kuinka silmiini kohosi kyyneliä puhuessani heille siitä, kuinka tärkeä aihe on minulle ja kuinka pidän muutoksen ruokkimista tavallaan yhtenä omista elämäntehtävistäni. Jälkikäteen ajattelen, että oman tunneyhteyteni paljastaminen aiheeseen oli yleisön kiinnostuksen rakentamisen ja huomion herättämisen kannalta suotuisa toivotus tervetulleeksi videon ja asian äärelle.

Videon katselemisen jälkeen oli lopputunti aikaa aiheesta keskustelemiseen ja palautteen antoon. Vaikka pilottiryhmää käytettiin ensisijaisesti opinnäytetyön näkökulmasta palautteen antoon, pidän omaa osuuttani luokassa sinä päivänä opetusmateriaalin tuottamisen lisäksi syntyneenä sivupalasena tämän opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kokonaisuutta.

## 9 ARVIOINTI JA PALAUTE

Palautteen keruu pilottiryhmältä tapahtui suullisesti suoraan paikan päällä videon katselun jälkeen. Sen lisäksi lähetin kaikille pilottiryhmään osallistuneille sähköpostitse tiiviisti rakennetun ja mielestäni vain vähän aikaa vievän digitaalisessa muodossa olevan palautelomakkeen. Olin saateviestissä tähdentänyt, että kyselyyn voi vastata myös siten, että jättää osan kysymyksistä tyhjäksi. Silti siihen vastasi kuukauden vastausajan sisällä vain kaksi osallistujaa, joten digitaalisesti kerätyn palautteen antia ei ole mielekästä vetää yhteen tai vertailla.

Paikan päällä saatu palaute oli yksinomaan positiivista. Ryhmä oli opettajallekin uusi. Se saattoi vaikuttaa siihen, että keskustelu ei kuitenkaan käynnistynyt vilkkaasti. Videosta tai ADHD:sta yleensä ei saatu videon tavoitteiden mukaista monipuolista ja vahvasti koko luokan yhteistä ääneen tapahtuvaa omien näkökulmien tarkastelua, vaikka jonkinlaiseen sananvaihtoon päädyttiinkin.

Kurssin opettaja oli nähnyt videon etukäteen ja oli arvellut, että se pitäisi myös nuorisopuolen opiskelijat kiinnostuneina. Videon katselun aikana suurin osa heistä vaikutti pitävän mielenkiintonsa videossa, mutta kaksi uppoutui osan ajasta älypuhelimeensa. Tästä heille mainitsematta, tein varovaisen tulkinnan siitä, että kyseistä toimintaa voisi pitää negatiivisena palautteena. En tietysti voi olla varma siitä, että hakivatko he esimerkiksi internetistä lisätietoa ADHD:sta tai oliko heidän henkilökohtaisessa elämässään meneillään jokin kriisi, joka vaati välttämättömästi huomiota videon esittämisen aikana. Opettaja kertoi myöhemmin, että myös nämä viimeisen vuosikurssin opiskelijat toisinaan siirtävät kesken opetuksen huomionsa puhelimeen eli kyseessä ei kuitenkaan mahdollisesti ollut jokin erityisen voimakas pitkästyminen, vaan totuttu tapa.

Asiaa voi katsoa tietysti siltäkin kannalta, että osan videon annin vastaanottamisen vastuusta voisi vierittää opiskelijoille itselleen. Opiskelijoiden käsityksiä hyvästä kuuntelemisesta selvittäneessä



tutkimuksessa (Nukari 2002, 43) selvisi, että opiskelijat itse pitivät sen tärkeänä osana tarkkaavaisuutta eli aktiivista kuuntelua, johon kuului se, että opiskelija pyrkii välttämään ulkoisiin ärsykkeisiin sitoutumista ja sen sijaan tekee esimerkiksi muistiinpanoja tai pohtii kuulemaansa. Samassa tutkimuksessa (Nukari 2002, 46) toisena teemana hyvän kuuntelijan ominaisuuksia käsiteltävissä osa-alueissa oli tilanteen normien ja puhujan kunnioittaminen. Jälkikäteen puhelimen katsomisen mahdollisia syitä jäsentäessä voi nähdä, että nämä muuhun toimintaan uppoutuneet opiskelijat eivät ainakaan pyrkineet itse aktiivisesti täyttämään näitä hyvän kuuntelijan kriteereitä.

Toisaalta puhelinten tuijottaminen on saattanut liittyä myös motivaatioon. Heidän opettajansa oli uusi, eikä ollut ehtinyt luoda luokan jäseniin suhdetta. Olin itse siinä hetkessä asiaani ja tekemääni videota esittäessäni samankaltaisessa roolissa. Ammattiopistossa opiskelevien motivaatiota tarkastelleessa tutkimuksessa (Kuuppelomäki 2016, 82) löydettiinkin havainto, jonka mukaan opiskelijoiden motivaatioon vaikuttaa opiskelijan ja opettajan välinen vuorovaikutussuhde. Tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden keskuudessa motivaatiota nostamassa olivat hyvä luottamus opettajaan ja kokemus samalla aaltopituudella olemisesta. Ehkä näiden kokemusten syntymiseen ei videon esittämisen hetkellä ollut vielä ehditty luoda tarpeellisen vankkaa maaperää. Olisi mielenkiintoista tietää se, että olisivatko kyseiset opiskelijat keskittyneet videoon, mikäli opettaja tai minä olisimme olleet heille hyvin tuttuja ja heissä olisi ehtinyt syntyä tämä vaadittava kokemus.

Kuuppelomäen (2016, 72) tutkimuksen mukaan myös se, että opettaja muistaa oppilaidensa nimet on motivaation kannalta tärkeää. Mikäli minun hahmotetaan olleen opettajan kaltaisessa roolissa, olisi näiden puhelinta katsoneiden opiskelijoidenkin motivaatioon siis voinut vaikuttaa se, että olisin aluksi pyytänyt ryhmältä nopeaa esittäytymistä. Jos olisi kyennyt nopeasti osoittamaan, että muistan näiden henkilöiden nimet, joiden motivaatiossa epäilin olevan puutteita, olisi se ehkä voinut aiheuttaa heissä terästyymistä. Toisaalta videon on tarkoitus jatkossa toimia itsenäisesti tai aidon opettajan käytössä opetusmateriaalina, joten tässä kohtaa tuotoksen toimivuuden

kannalta ei oma toimintani luokassa ole merkityksellistä. Voin kuitenkin hyödyntää tätä kokemusta, jos jatkossa päädyn tilanteeseen, jossa toimin opettajan kaltaisessa roolissa.

Videon katselemisen jälkeen suullisen palautteen antamiseen heräteltiin spontaanisti kyseisessä hetkessä opettajan ja itseni mieleen nousevilla kysymyksillä. Koska en ollut odottanut luokan olevan lähtökohtaisesti niin vaitonainen, minulla ei ollut valmiiksi suunniteltuja keinoja kommenttien saamiseksi. Olin varautunut tilanteeseen vain muistiinpanovälineillä ja tarkoitukseni oli kirjoittaa tarkasti jälkianalysointia ja kirjaamista varten muistiin kaikki saatu palaute.

Avointen kysymysten avulla vaikutti selvältä, että luokka vähintäänkin piti videosta. Sain esimerkiksi yksinkertaiseen mielipidettä koskevaan kysymykseen lyhyitä vastauksia, kuten ”*just hyvä*”. Heille ei tullut tarvetta osoittaa sen sisällössä tai toteutustavassa olevan epäkohtia.

Kaksi pidempää puheenvuoroa ADHD:sta ja videosta jäivät mielestäni ryhmän näkyvinä vasteina tärkeimmiksi. Toisessa puheenvuoroista opiskelija kertoi monisanaisesti oman aikuisen poikansa ADHD:sta ja sen vaikutuksesta heidän elämässään niin pojan lapsuudessa kuin nykyhetkessäkin. Uskon, että tämä tarinamaisesti etenevä kertomus ADHD:n ilmenemisestä juuri pojan kohdalla rikastutti luokan käsitystä aiheesta ja toi lisää kosketuspintaa aiheeseen. Pidän myös arvokkaana sitä, että äiti sai jakaa tämän hänelle henkilökohtaisesti tärkeän kokemuksen ADHD-lapsen kasvattamisesta ja myöhemmin aikuisen ADHD-henkilön läheisenä olemisesta. Videon teemaan sopivastikin hän mainitsi myös pojan ADHD:hen liittyvistä vahvuuksista. Siinä hetkessä hän toteutti tavoitteena ollutta vahvuusajattelun esiintymistä ADHD:n äärellä.

Toinen palautteena ja vaikutuksena tärkeä puheenvuoro koski videon eräässä opiskelijassa nostattamia ajatuksia siitä, kuinka ADHD usein yhteiskunnassamme nähdään vain häiriönä ja kuinka merkityksellistä myös toisen katsantokannan tietoisuuteen tuominen on. Tämä puheenvuoro ikään

kuin alleviivasi videon antia, sekä sisälsi myös erittäin myönteistä ja lähes ylistävää suoraa palautetta. Jo tämä palaute yksinään vaikutti itseeni siten, että motivaationi jatkaa vastaavan mielipidevaikuttamisen tekemistä sosiaalialalla kohosi.

Digitaalisessa muodossa olevassa palautelomakkeessa oli kohta, jossa kysyttiin sitä, mitä hyötyä videosta voisi opiskelijoiden mielestä olla lähihoitajaopinnoissa. Tämä kohta sai yhden vastauksen:

*Muistaakseni kun käsitelimme kasvuun liittyviä aiheita, oli ADHD niissä yhtenä aiheena, joten videon voisi liittää esimerkiksi niihin opintoihin. Toisaalta aihe sopisi mihin tahansa tutkinnon osaan, sillä ADHD on kuitenkin niin yleinen. Hyötyä videosta olisi siinä, että lähihoitajaopiskelijat oppisivat ymmärtämään, millaista elämä voi olla ADHD:n kanssa.*

Tämä on yhdensuuntainen opettajilta suullisesti ja sähköpostitse saamani palautteen kanssa. Myös he arvelivat sen soveltuvan useaan eri käyttötarkoitukseen ja aikeena on käyttää videota laajasti erilaisiin tarkoituksiin niin opetusmateriaalina kuin mahdollisesti myös erityisentuen tarpeessa olevien oppilaiden kanssa erityisopettajan toimesta.

Olin varautunut muokkaamaan videota pilottiryhmän jälkeen palautteen perusteella vielä paremmin tarkoitustaan palvelevaksi, mutta en suullisesta pyynnöstä tai lomakkeen kehitysehdotuksia keräävästä kohdasta huolimatta saanut mitään viitteitä siitä, että se vaatisi enää jatkojalostusta. Eräs vastaus palautelomakkeeseen tiivistä asian näin:

*Mielestäni video oli jo nyt niin hyvä, etten keksi mitään kehitettävää.*

## 10 POHDINTA

Uskon vahvasti opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden olleen ammattikorkeakoulun tuotosten vaatimaan keskimääräiseen työmäärään verrattuna lähes järkälemäinen. Se yllätti minut, mutta ryhtyisin kaikkeen

uudelleen. Olen kiitollinen siitä, että Ekami otti projektin avosylin vastaan ja toivon videon olevan heidän käytössään niin hyödyllinen, että se säilyy opetusmateriaalien joukossa kauan.

Olin arvioinut esimerkiksi raakamateriaalin leikkaamisen vievän vähemmän aikaa, sillä en ole työstänyt näin suurista materiaalmääristä näin pitkää videota koskaan ennen. Tämä vaihe oli erittäin työläs ja aikaa vievä. Ymmärrän tämän kokemuksen jälkeen sen, kuinka vaativaa tällaisten opetuskäyttöön tarkoitettujenkin videoiden tekeminen on. Uskoisin niiden tuovan opetukseen vaihtelua ja auttavan muissakin asioissa syventymistä, mutta työmäärä lienee selittävänä tekijänä siinä, että näitä on omien opiskelukokemusteni perusteella käytössä vain vähän. Tällainenkin video on kuin pienen kokonaisen dokumentin rakentamista ja se ottaa ne resurssit, jotka se tarvitsee; mitään vaiheita ei voi hyppiä yli tai kiirehtiä.

Omakohtaisuus opinnäytetyötä tehdessä toi tekemiseen joitain haasteita, mutta kallistui kuitenkin pääosin eduksi. Jonkinlaisena ylittämistä vaativana esteenä oli esimerkiksi se, että minulla oli joitain kielteisiä asenteita tiettyjä lähdekirjoja kohtaan. Pyrin väistelemään tätä, koska halusin tutustua kokonaisuuden hahmottamiseksi paremmin myös näihin kyseisiin suomenkielisiin lähteisiin. Minulla oli valmiiksi laaja tietopohja aiheesta ja se helpotti tiedon käsittelemistä ja olennaisen esiin nostamista. Intohimoinen suhtautuminen aiheen ytimeen auttoi ylläpitämään motivaatiota.

Saattaa myös olla, että omakohtaisuus on joiltain osin kaventanut näkökulmani verrattuna henkilöön, joka olisi aivan uuden asian äärellä. Opinnäytetyöni aiheena oli kuitenkin nimenomaan ADHD:hen liittyvät vahvuudet ja niiden käyttö sosiaalialalla. Siten katsantamaiseman laajentaminen esimerkiksi ”mutta”- ja ”vaikka”-sanoilla alkaviin ongelmiin keskittyviin sivulauseisiin olisi mielestäni ollut vain aiheesta eksymistä. ADHD:ta ongelmakeskeisyyden otteella tarkastelevia kirjoituksia on jo maailmassa mielestäni ylitarjonnaksi asti, mikäli niiden tuottaminen on suoraan pois vahvuuksien tutkimisesta ja pohtimisesta.

Olen opinnäytetyötä tehdessäni samanaikaisesti vastaanottanut ratkaisukeskeisen lyhytterapeutin koulutukseen liittyviä harjoitusasiakkaita, joista osalla on ammatillisen kehittymiseni kannalta onnekseni ollut ADHD. Heidän kanssaan työskenneltäessä olen yhdistänyt opinnäytetyön tuomaa laajentunutta teoretietoa ja sen käyttömahdollisuuksia ADHD:hen liittyvistä vahvuuksista käytäntöön. Asiakkaani ovat kokeneet sen voimauttavana. Sosiaalialan työ sisältää niin paljon samoja elementtejä terapiatyön kanssa, että olen oikeastaan varma, että tämän opinnäytetyön anti voitaisiin samoin keinoin siirtää sosiaalialan kentälle kun työskennellään tilanteissa, joissa ADHD-henkilö on asiakkaana. ADHD voi sosiaalialan työpaikoilla löytyä vaikkapa asiakkaalta, esimieheltä, asiakkaan läheiseltä, työntekijältä tai hoiva-avustajalta. Ehkä kysymys ei olekaan niin paljon siitä, että kenellä se työpaikalla on, vaan siitä, että oppimalla havaitsemaan ja sitten ottamaan käyttöön siihen liittyvät vahvuudet ja voimavarat, voidaan työn tuloksessa päästä kiinni ennen ehkä täysin ulottumattomissa oleviin mahdollisuuksiin.

Toivon, että opinnäytetyötä lukiessaan lukija ei käy taustalla ajatusprosessia, jossa pyrkii selvittämään sitä, millaisia sosiaalialan työntekijöiden tulisi olla. Kuten yhteiskunnassa yleensä, myös sosiaalialalla työskentelevillä on vahvuuksista ja heikkouksista riippumatta jokaisella henkilöllä itseisarvo. Myöskään millään alalla kaikkien työntekijöiden ei tarvitse olla esimerkiksi erityisen lahjakkaita, vaan useimmissa tehtävissä riittävä on tarpeeksi.

Sosiaalialan työntekijät osaavat usein keskustella häiriöistä ja ihmisten erilaisista toimintatavoista ammattisanastoa käyttäen ja korrektisti. Tällaista puhetapaa voidaan kuitenkin helposti käyttää työyhteisöjen sisällä myös erittäin vaikeasti tunnistettavaan kiusaamiseen. Kohteena oleva henkilö ei voi tarttua tiettyihin sanoihin tai tekoihin, jolloin kiusaajan intentio on lähes mahdotonta osoittaa toteen. Kiusaaminen voi pahimmillaan johtaa kohteena olevan henkilön kokemukseen siitä, että hän ei ole työn kannalta tai työkaverina yhtä arvokas kuin muut. Toivon, että opinnäytetyöni ei auta ketään työntekijää löytämään korrektia kieltä aiheen ympärille tällaisessa tarkoituksessa, vaan toimii päinvastaisena voimana tässä maailmassa, jossa

esimerkiksi ADHD-henkilöihin kohdistuva työpaikkakiusaaminen on toisinaan aitoa todellisuutta.

Koska tämä video vaikutti toimivan hyvin opetusmateriaalina, voisi olla sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille hyödyllistä tuottaa samankaltaisia muitakin videoita. Niissä kokemusasiantuntijat voisivat auttaa teorian tiedon rinnalla syventämään ymmärrystä esimerkiksi siitä, millaiselta elämä tuntuu henkilöstä itsestään sisältäpäin esimerkiksi halvaantuneena tai erityislapsen vanhempana.

Ehkä sosiaali- ja terveysalan opiskelijat hyötyisivät myös siitä, että heidän omia vahvuuksiaan kartoitettaisiin ja opetuksessa käytettäisiin aikaa myös siihen, miten alalla työntekijöiden keskinäistä erilaisuutta voidaan hyödyntää. Se voisi parhaimmillaan lisätä heidän motivaatiotaan ja auttaa ottamaan koko potentiaalinsa käyttöön.

Pilottiryhmästä kukaan ei avoimesti kertonut itse omaavansa ADHD-diagnoosia. Sen vuoksi jäin uteliaana odottamaan sitä, miten videon katseleminen vaikuttaa ADHD-opiskelijoihin. Tämä on ainut asia, joka jäi nyt opinnäytetyön lopuksi minua häiritsemään. Jos tätä kirjallista osuutta lukee joku videon katsonut lähihoitajaksi opiskeleva ADHD-henkilö, olisin iloinen yhteydenotosta.

## LÄHTEET

- ADHD-liitto. s.a. Adhd elämänkaareissa. Perustietoa adhd:sta. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2020/05/adhd-liitto\\_adhd\\_elamankaarella\\_perustietoa.pdf](https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2020/05/adhd-liitto_adhd_elamankaarella_perustietoa.pdf) [Viitattu 15.3.2022].
- Barkley, R. 2008. ADHD. Kuinka hallita ADHD. Kuopio: Unipress.
- Bolt, U. 2013. Usain Bolt. Salamaa nopeampi elämäni. Äänikirja. Helsinki: Johnny Kniga.
- Costello, C. & Stone, S. 2012. Positive Psychology and Self-Efficacy: Potential Benefits for College Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Learning Disabilities. *Journal of Postsecondary Education and Disability* 2, 119-129. The College of William and Mary. Verkkolehti. Saatavissa: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ994281.pdf> [Viitattu 15.3.2022].
- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow elämänvirta. s.a. Helsinki: Rasalas.
- Csikszentmihalyi, M. 2004. Flow, the secret to happiness. TED. Videoleike. Saatavissa: [https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_flow\\_the\\_secret\\_to\\_happiness#t-979035](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness#t-979035) [Viitattu 15.3.2022].
- Ekami. s.a. Ammattioppilaitos Ekami. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ekami.fi/ekami> [Viitattu 15.3.2022].
- Gullman, M. 2014. Rikostaustaisten oppimisvaikeudet – Kuka välittää? Teoksessa Metteri, A., Valokivi, H. & Ylinen, S. (toim.) 2014. Terveys ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hakanen, J. 2011. Työn imu. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:9789522618276> [Viitattu 15.3.2022].
- Hakanen, J. 2021. Työn imu vähentää työttömyyden ja työkyvyttömyyden riskiä – myös palkkataso voi nousta. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyon-imu-vahentaa-tyottomyyden-ja-tyokyvyttomyyden-riskia-myos-palkkataso-voi-nousta/> [Viitattu 15.3.2022].
- Hakanen, J. & Kaltiainen, J. 2020. Työn imu – parasta hyvinvointia työssä? Työ- ja elinkeinoministeriö. Työpoliittinen aikakauskirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-765-6> [Viitattu 15.3.2022].
- Hakala, R., Tahvanainen, S., Ikonen, I. & Siru, A. 2011. Osaava lähihoitaja 2020. Teoksessa Tornainen, I. & Mahlamäki-Kultanen, S. & Nokelainen, P & Ilsley, P. 2011. Innovations for competence management. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011122319168> [Viitattu 15.3.2022].

Hallikainen, T., Ikonen, E., Järveläinen, M., Kurki, A., Louhela, M., Piironen, R., Monto-Puusti, K., Uramo, M. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Talentia ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/> [Viitattu 15.3.2022].

Hansen, A. 2018. ADHD voimavarana. Missä kohtaa kirjoja olet? Tukholma: Atena Kustannus Oy.

Harrikari, T., Romakkaniemi, M., Fiorentino, V., Saraniemi, S., Tiitinen, L., Leppiaho, T. 2021. Sosiaaliala ja koronaviruspandemia. Sosiaalialan ammattilaisille 2021 ja 2020 esitettyjen kyselyjen tuloksia. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Rovaniemi. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://lacris.ulapland.fi/ws/files/21962140/Sosiaaliala\\_ja\\_koronapandemia\\_julkaisu46\\_3\\_.pdf](https://lacris.ulapland.fi/ws/files/21962140/Sosiaaliala_ja_koronapandemia_julkaisu46_3_.pdf) [Viitattu 15.3.2022].

Hartmann, T. 2019. ADHD: A hunter in a Farmer's World. E-kirja. Saatavissa: [https://play.google.com/store/books/details?id=W9OPDwAAQBAJ&rdid=book-W9OPDwAAQBAJ&rdot=1&source=gbs\\_vpt\\_read&pcampaignid=books\\_book\\_search\\_viewport](https://play.google.com/store/books/details?id=W9OPDwAAQBAJ&rdid=book-W9OPDwAAQBAJ&rdot=1&source=gbs_vpt_read&pcampaignid=books_book_search_viewport) [Viitattu 15.3.2022].

Isen, A. 2006. Myönteinen tunne ihmisen vahvuuden lähteenä. Teoksessa Aspinwall, L. & Staudinger, U. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Apa & Edita Publishing Oy.

Juusola, M. 2012. Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Keuruu: Otava.

Käypä hoito. 2016. ADHD-hoidon kohdistaminen eri ikävaiheissa. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.12.2016. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01781> [Viitattu 15.3.2022].

Käypä hoito. 2017. ADHD:n yhteys rikollisuuteen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix00924> [Viitattu 15.3.2022].

Käypä hoito. 2019a. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö). Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061#s8> [Viitattu 15.3.2022].

Käypä hoito. 2019b. ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/khp00071> [Viitattu 15.3.2022].

Käypä hoito. 2020. Epävakaa persoonallisuushäiriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50064> [Viitattu 15.3.2022].

Kuuppelomäki, K. 2016. Opiskelijoiden motivaatioon vaikuttavat tekijät ja niiden yhteys poissaoloihin ammatillisessa oppilaitoksessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiedeen laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201605102476> [Viitattu 15.3.2022]



Lankinen, M. 2015. Rauta. Myönteisen mielialan vahvistaminen. Helsinki:Tmi Terapeda.

Lappalainen, T. 2014. Asiakkaiden osallistumisen edellytykset -yhteistä ymmärrystä etsimässä. Teoksessa Metteri, A. & Valokivi, H. & Ylinen, S. (toim.) 2014. Terveys ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lehtokoski, A. 2004. Aikuisen ADHD. Helsinki: Tammi.

Lehtovaara, P. 2006. ”Keksi jotain kivaa, niin ne jaksaa olla sun tunnilla!” Opetusmenetelmät nuorten lähihoitajaopiskelijoiden opetuksessa ja opettajien täydennyskoulutustoiveet. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-16465> [Viitattu 15.3.2022].

Leinonen, E. 2011. Voimavarat työssäjaksamisen edistäjänä. Positiivisen psykologian näkökulma työhyvinvointiin varhaiskasvatustyössä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201103011838> [Viitattu 15.3.2022].

Leppämäki, S. 2018. Aikuisen ADHD. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 239–266.

Leppämäki, L. 2016. ADHD ja päihteiden käyttö. Päihdelinkki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteiden-kayton-erityisryhmia/adhd-ja-paihteidenkaytto> [Viitattu 15.3.2022].

Leppämäki, S., Virta, M., Salakari, A. & Humaljoki, K. 2017. Aikuisen arki toimimaan. ADHD-liitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/aikuisen-arki-toimimaan-opas-2017\\_kevyt.pdf](https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/aikuisen-arki-toimimaan-opas-2017_kevyt.pdf) [Viitattu 15.3.2022].

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. 1. Painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Liskola, J., Putkonen, H., Vataja, R., Perälä, S-M., Vesterinen, K., Rapeli, P., Niemelä, S. 2021. ADHD ja päihteet –näin lääkitsen. *Lääkärilehti* 12–13/2021. Saatavissa: [https://www.laakarilehti.fi/tyossa/adhd-ja-paihteet-ndash-nain-laakitsen?public=4759a3e079fd868b25100e28d9f550c0&fbclid=IwAR08\\_dAXFvHnzslUBlhyz1zsKpQ7PheuE8by-Tu5PPCV5KnWWKnOUrGdKF0](https://www.laakarilehti.fi/tyossa/adhd-ja-paihteet-ndash-nain-laakitsen?public=4759a3e079fd868b25100e28d9f550c0&fbclid=IwAR08_dAXFvHnzslUBlhyz1zsKpQ7PheuE8by-Tu5PPCV5KnWWKnOUrGdKF0) [Viitattu 15.3.2022].

Luoma, K. 2018. ADHD päihderiippuvuuden riskitekijänä. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Kandidaattitutkielma. Saatavissa: [https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/kandidaatin\\_tutkielma\\_katari\\_luoma\\_2018.pdf](https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/kandidaatin_tutkielma_katari_luoma_2018.pdf) [Viitattu 15.3.2022].

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf) [Viitattu 15.3.2022].

Martela, F. 2004. Onnellisuuden psykologia. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 30-63.

Mayer, J., Hees, K., Medda, J., Grimm, O., Asherson, P., Bellina, M., Colla, M., Ibáñez, P., Koch, E., Martinez-Nicolas, A., Muntaner-Mas, A., Rommel, A. & Rommelse, N., de Ruiter, S., Ebner-Priemer, U., Kieser, M., Ortega, F., Thome, J., Buitelaar, J., Kuntsi, J., Ramos-Quiroga, J., Reif, A. & Freitag, C. 2018. Bright light therapy versus exercise to prevent co-morbid depression and obesity in adolescents and young adults with attention-deficit / hyperactivity disorder. *Trials* 19, 1-19. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s13063-2426-1> [Viitattu 15.3.2022].

McQuaid, M. 2020. 5 ways to be a more positive leader. Michelle McQuaid. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.michellemcquaid.com/5-ways-positive-leader/> [Viitattu 15.3.2022].

Mehren, A., Özyurt, J., Lam, A., Brandes, M., Muller, H., Thiel, C., Philipsen, A. 2019. Acute Effects of Aerobic Exercise on Executive Function and Attention in Adult Patients With ADHD. *Frontiers in Psychiatry*. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00132/full#h4> [Viitattu 15.3.2022].

Nukari, E. 2002. Hyvä kuuntelija ja kuuntelijan vastuu. Opiskelijoiden kokemuksia vaikuttamaan pyrkivän puhe-esityksen kuuntelemisesta. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2002893225> [Viitattu 15.3.2022].

Nygård, H. 2020. ADHD Helsingin Sanomien uutisoinnissa 1998–2018. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202010306439> [Viitattu 15.3.2022].

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Peterson, C. & Seligman, M. 2004. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.

Pohjola, A. 2018. Sosiaalityön vastuu heikompaan asemaan joutuneista. Teoksessa Törrönen, M., Hänninen, K., Jouttimäki, P., Lehto-Lunden, T., Salovaara, P. & Veistilä, M. (toim.) 2018. Vastavuoroinen sosiaalityö. Helsinki: Gaudeamus.

Pursiainen, S. 2019. Lähihoitajana yhteiskunnassa. 7. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing.

Puustjärvi, An., Voutilainen, A. & Pihlakoski, L. 2018. Mitä on adhd? Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 13-35.

Puttonen, S., Hasu, M. & Pahkin, K. 2016. Työnhyvinvointi paremmaksi. Keinoja työhyvinvoinnin ja työterveyden kehittämiseksi suomalaisilla työpaikoilla. PDF-dokumentti. Työterveyslaitos. Saatavissa: [https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-652-4\(PDF\)](https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-652-4(PDF)) [Viitattu 15.3.2022].

Puustjärvi, An., Voutilainen, A. & Pihlakoski, L. 2018. Mitä on adhd? Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–35.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Rantanen, J., Leppänen, I. & Kankaanpää, H. 2020. Johda tunneilmastoa. Vapauta työyhteisösi todellinen potentiaali. E-kirja. Helsinki: Alma Talent.

Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sote – ihmisten kanssa, heitä varten. s.a. Ammattioppilaitos Ekami. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ekami.fi/hakijalle/koulutusalat/sosiaali-ja-terveysala> [Viitattu 15.3.2022].

Törmänen, S. 2018. ”Vaikka virkavastuu velvoittaisi muuhun” –sosiaalihuollon laatua heikentävät epäkohdat sosiaalialan työntekijöiden kuvaamina. Lapin yliopisto. Pro gradu–tutkielma. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201806201246> [Viitattu 15.3.2022].

Uusitalo-Malmivaara, L. 2004a. Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. 2004. Positiivisen psykologian voima. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2004b. Positiivinen psykologia –mitä se on? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. 2004. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 18-30.

Valkama, M. 2008. Flow –optimaalinen kokemus ja sen yhteys persoonallisuuteen. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu – tutkielma. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-19667> [Viitattu 15.3.2022].

Viita, A. 2017. Resilienssi-diskurssit ADHD-diagnoosin saaneiden kertomuksissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201702061085> [Viitattu 15.3.2022].

Virta, M. & Salakari, A. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas. Helsinki: Tammi.

Wenström, S. 2019. 13 kysymystä positiivisesta johtamisesta. *LinkedIn*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.linkedin.com/pulse/13-kysymyst%C3%A4-positiivisesta-johtamisesta-sanna-wenstr%C3%B6m/> [Viitattu 15.3.2022].