



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

TOMMI SEPPÄNEN

ADHD ja toiminnanohjaus taiteellisessa projektissa

Yhden ADHD-henkilön näkökulma

KUVATAITEEN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Seppänen, Tommi: ADHD ja toiminnanohjaus taiteellisessa projektissa, yhden ADHD-henkilön näkökulma
Opinnäytetyö, AMK
Kuvataide
Toukokuu 2023
Sivumäärä: 29

Tässä opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa tarkastellaan opinnäytetyön taiteellisen osuuden suorittamisen vaiheita, kun tekijänä on ADHD-oireinen henkilö. Henkilökohtaisia haasteita käydään läpi opinnäytetyön taiteellisen osuuden etenemisen eri vaiheissa ja niitä käsitellään lähdekirjallisuuden kautta. Opinnäytetyön taiteellisena osuutena on tehty useista pienistä keramiikkaveistoksista koostuva installaatio.

Teorian kautta käydään läpi ADHD:ta yleisesti. Kirjallisuudessa esitelty tyypillinen ADHD oirekuvasto ja haasteet käydään tässä opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa läpi ja niitä verrataan henkilökohtaiseen kokemukseen. Kokemuksia verrataan myös neurotyypilliseen kokemukseen.

Avainsanat: ADHD, toiminnanohjaus, taideprojekti

Abstract

Seppänen, Tommi: ADHD and project management in an artistic project, the perspective of one ADHD person

Bachelor's thesis

Kuvataide

May 2023

Number of pages: 29

In this written portion of the thesis, the stages of completing the artistic portion of the thesis are examined, when the author is a person with ADHD symptoms. Personal challenges at different stages of the process of the artistic portion of the thesis are reviewed and discussed through the source literature. As the artistic portion of the thesis, an installation consisting of several small ceramic sculptures has been made.

Through the source literature, how ADHD is generally introduced is examined. The typical ADHD symptom description and challenges presented in the literature are reviewed and compared to personal experience in this written portion of the thesis. Experiences are also compared to neurotypical experience.

Keywords: ADHD, operational management, art project

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	ADHD YLEISESTI JA HENKILÖKOHTAISESTI	6
3	TYÖSKENTELYN SUUNNITTELU JA ALOITUS.....	9
	3.1 Päiväkirjamerkintä.....	9
	3.2 Tekemisen aloittaminen.....	11
4	TYÖSKENTELY	14
	4.1 Päiväkirjamerkintä.....	14
	4.2 Ajanhallinta ja työn organisointi	15
5	VASTOINKÄYMISET JA TYÖN ETENEMINEN.....	19
	5.1 Päiväkirjamerkintä.....	19
	5.2 Vastoinkäymisten prosessointi	21
6	TYÖN LOPETUS.....	24
	6.1 Päiväkirjamerkintä.....	24
	6.2 Tehtävän päättäminen	26
7	LOPUKSI	28
	LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa tarkastelen ADHD:ta yleisesti kirjallisuuden kautta, sekä miten ADHD oirehtii juuri minun kohdallani ja miten se vaikuttaa opinnäytetyöni taiteellisen osuuden toteuttamiseen. Minulle diagnosoitiin ADHD vuonna 2015 ja olen siitä lähtien opetellut sen kanssa selviytymistä. ADHD:n vaikutukset ovat yksilöllisiä ja jokaisella on omat selviytymisen keinonsa. Kirjallisuudessa ADHD esitellään kuitenkin väistämättä yleisellä tasolla. Kaikki ADHD:n oireet tai selviytymisen keinot eivät päde jokaiseen ADHD-henkilöön, mutta jokaisen ADHD-henkilön oireet ja selviytymisen keinot löytyvät yleistyksien seasta. Tämä ymmärretään myös kirjallisuudessa.

ADHD, kuten myös autismin kirjo, on neuropsykiatrinen tila, eli ADHD on sitä, miten henkilön aivot toimivat. Tässä tekstissä nimitän ADHD diagnoosin saaneita ja ADHD-oireisia ihmisiä ADHD-henkilöiksi. Ihmisistä, joilla ei ole ADHD:ta tai muuta neuropsykiatrisen häiriön diagnoosia tai oireita, kutsun tässä tekstissä termillä neurotyypillinen. Samaa nimitystä käytetään kirjallisuudessa.

Tämä opinnäytetyöni kirjallinen osuus on siis kokemusasiantuntijan lausuntoni opinnäytetyöni taiteellisen osuuden suorittamisesta ADHD-henkilönä ja peilaan sitä kirjallisuuteen.

2 ADHD YLEISESTI JA HENKILÖKOHTAISESTI

ADHD esitellään neuropsykiatrisena häiriönä Tuula Savikujan ja Anita Puustjärven (2022) toimittamassa kirjassa *Nepsy-opas: tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. Lyhenne ADHD tulee englannin kielen sanoista attention deficit hyperactivity disorder, eli suomeksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. (s. 44.)

Kirjallisuudessa ADHD esitellään diagnoosina, joka vaikuttaa henkilöihin yksilöllisesti. ADHD:n diagnosoinnin keskiössä ovat keskittymisen, aktiivisuuden säätelyn ja impulssikontrollin vaikeudet. ADHD ilmenee eri henkilöillä eri tavalla ja yhdenkin henkilön lapsuuden aikainen oirehdinta voi varttuessa muuttua. (Puustjärvi, 2022, s. 43–45.) Myös neurotyypillisillä on yksilöllisiä vaikeuksia keskittymisessä, aktiivisuuden säätelyssä ja impulssien kontrollissa, mutta ADHD-henkilöillä niitä on enemmän ja ne vaikeuttavat arjesta selviytymistä.

Maarit Virta ja Anita Salakari ovat koonneet yhteen kirjan ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0: tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä (2018), missä he käyvät läpi erilaisia tukitoimia, millä ADHD-henkilöt voivat parantaa arjen sujuvuutta ja työelämässä selviytymistä. Kuinka paljon ja miten vaikeudet arjessa ilmenevät vaihtelevat kuitenkin yksilöllisesti. Yhtäläisyyksiä on tarpeeksi, että ADHD:n diagnosointi on ylipäättänsä mahdollista, mutta yksilöllisiä eroja on yhtä paljon kuin diagnosoituja. Arjessa ADHD-henkilöt saavat kuitenkin lokeointia osakseen neurotyypillisiltä.

Kirjassa *Supervoimani ADHD* (2021) Sari-Marika Durchman käy läpi väitteitä, mitä ADHD-henkilöistä tai ADHD:sta diagnoosina sanotaan. Hän mainitsee väitteet siitä, kuinka ADHD-henkilöt eivät koskaan pysty keskittymään mihinkään, ovat yliaktiivisia, mutta samalla laiskoja ja saamattomia eivätkä pysty ylläpitämään järjestystä. ADHD-oireiselle ei voi myöskään antaa vastuullisia tehtäviä, he pärjäävät huonosti koulussa ja työelämässä, ovat koulukiusaajia, oikeastaan koko ADHD johtuu vain huonosta kasvatuksesta. Lisäksi ADHD

olisi helposti parannettavissa lääkityksellä, mutta samalla ADHD on keksitty ja sitä käytetään tekosyynä huonolle käytökselle. (s. 44–51.)

Omakohteisesti tiedän, että ADHD-oireinen kyllä pystyy keskittymään, kyky jättää ympäristön ärsykkeet huomiotta ei kuitenkaan ole yhtä tehokas kuin neurotyypillisillä ja keskittyminen herpaantuu. Durchman mainitsee myös yli-keskittymisen, eli hyperfokusoinnin, jota minullakin on (s. 44). Yliaktiivisuus on tyypillisempää lapsilla kuin aikuisilla ja pojilla sitä esiintyy enemmän kuin tytöillä (Virta & Salakari, 2018, 19, s. 22). Tehtävän aloittamisen hankaluus näyttäytyy herkästi laiskuutena ja saamattomuutena neurotyypillisille. ADHD-henkilöille on olemassa kuitenkin runsaasti erilaisia tilannetta helpottavia toimintamalleja. Koulumaailmassa ja työelämässä ADHD-henkilön potentiaalille ei ole rajoitteita, kun juuri hänelle sopivat apukeinot ja toimintamallit ovat käytössä. (Durchman, 2021, s. 47–49.) ADHD:ta ei voi parantaa tai saada aikaiseksi kasvatuksella, koska kyse on aivojen rakenteesta. ADHD:ta ei saa katoamaan myöskään lääkkeillä tai terapialla. ADHD:n hoitoprosessi ei tähtää siihen, että ADHD:n oireet loppuisivat, vaan yksilölliseen oireiden kanssa pärjäämiseen. Sopivilla toimintamalleilla ja apukeinoilla ADHD:n oireita voidaan lievittää. Jos ADHD:n oire tai oireet eivät haittaa ADHD-henkilön elämää, ei niihin tarvitse edes puuttua. (Puustjärvi, 2022, s. 47–50.)

ADHD:n hoidossa käytetään sekä lääkehoitoa, että lääkkeettömiä hoitomuotoja, yleensä samanaikaisesti. Lääkkeettömät hoitomuodot keskittyvät yksilön elämäntapojen ja ympäristön muokkaamiseen sekä yleisesti yksilön omien taitojen harjoittamiseen. Tämä tarkoittaa yleensä kuntoutusta. Kuntoutuksen päätavoitteena on auttaa ADHD-henkilöä tunnistamaan mitkä elämäntavat ja ajatusmallit edesauttavat, ja mitkä mahdollisesti hankaloittavat toimintakykyä ja arjesta selviytymistä. Samoin myös tarkastellaan ADHD-henkilön ympäristöä, toimintakykyä ja arjesta selviytymistä edesauttavia asioita pyritään korostamaan tai lisäämään ja hankaloittavia pyritään karsimaan. Kuntoutukseen voi kuulua myös neuropsykiatrista valmennusta, neuropsykologista kuntoutusta ja terapiaa. (Puustjärvi, 2022, s.47–50.)

Lääkehoidon tarkoituksena on aktivoida aivojen dopamiini- ja noradrenaliinivälitteiset hermoyhteydet. Tällä pyritään helpottamaan tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden säätelyä ja lievittämään ADHD-oireita. Lääkkeillä pyritään siis vaikuttamaan siihen, miten ADHD-henkilön aivot toimivat. Lääkkeitä on nopeavaikutteisia stimulanttilääkkeitä sekä pitkävaikutteisia valmisteita. Pääasiassa näiden ero on siinä, tarvitseeko ADHD-henkilö lievitystä oireisiinsa päivittäin vai vain ajoittain. Yhdellä henkilöllä voi olla esimerkiksi työhön liittyviä tilanteita vain joitakin kertoja työviikon aikana, eikä hän tarvitse lääkitystä vapaaajallaan. Toinen henkilö voi kokea arjesta selviytymisen jatkuvasti kuormittavana ja hän puolestaan hyötyy pitkävaikutteisesta lääkityksestä. Molemmissa tilanteissa harkitaan lääkärin kanssa mitä lääkevalmistetta, missä annoksissa, kuinka usein ja mihin aikaan päivästä lääkettä otetaan. (Puustjärvi, 2022, s. 49–50.)

Kuten kaikessa lääkityksessä, myös ADHD-lääkkeillä on haittavaikutuksia. Tyypillisesti ADHD-henkilö kokeilee hoitoprosessin aikana erilaisia lääkevalmisteita, kunnes sopiva löytyy. Tavoitteena on löytää lääke, jonka hyötyhaittasuhde on ADHD-henkilölle mahdollisimman edullinen, ja jonka kanssa hän kokee elämänsä mielekkääksi. Haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja tavallisimpia ovat ruokahaluttomuus, univaikeudet, ärtyneisyys, pulssin nousu ja verenpaineen kohoaminen. On olemassa myös ADHD-lääkettä, mikä laskee pulssia ja verenpainetta, sekä lisää ruokahalua. (Puustjärvi, 2022, s. 51.)

Kaikille ADHD-lääkitys ei sovi. Olen itsekkin käynyt läpi ADHD-lääkkeiden kokeiluja. Sen muutaman lääkityksen kuukauden aikana sain kokea, miten rauhallista neurotyypillisen ihmisen päässä ilmeisesti on. Tunne oli lähes huumaava, minun on pakko myöntää, että jos kokemani todella vastaa neurotyypillistä, olen kateellinen. Kaikesta tästä huolimatta, ruokahaluttomuus oli minulle lääkityksen hyötyjä suurempi haitta. Nykyisin kuntoutukseni koostuu ainoastaan lääkkeettömästä hoidosta. Kuntoutukseni on pääasiassa terapiaa, missä opin tunnistamaan arjessa selviytymisen keinoja. On jännittävää oppia, kuinka moni asia, jonka olen kuvitellut olevan yhteisesti koettu normaali, onkin neurotyypillisille joko jotain niin erikoista, ettei se kuulu heidän arkeensa tai jotain niin vaivatonta, etteivät he edes kiinnitä siihen huomiota.

3 TYÖSKENTELYN SUUNNITTELU JA ALOITUS

3.1 Päiväkirjamerkintä

Teoksen tekeminen pyörii jatkuvasti mielessäni asiana, joka tehdään joskus. Työskentelyyni kuuluu, etten tee lainkaan muistiinpanoja tai luonnoksia, tiedän kokemuksesta, että ne häiritsevät työskentelyäni. Suunnitelma on vain päässäni ja ymmärrän, että siinä on myös työskentelyni heikkous. Voin herkästi unohtaa jotain oleellista, mutta luotan siihen, että muistan sen jossakin vaiheessa, jos asia on tärkeä. Samoin toivon unohtavani kaiken epäoleellisen, enkä jumitu. Poikkeuksena päivämäärät, ne merkitsen aina tarkasti ja se auttaa työskentelyäni. Lopulta minun täytyy vain luottaa itseeni. Tarkoitin sellaista luottamusta, että pidän huolta omasta työskentelystäni ja tunnen itseni.

Näin kävi tälläkin kertaa. Suunnittelin kyllä teostani paljon. Kävin mielessäni läpi millaisia asentoja veistoksilleni tulisi, millaisessa vuorovaikutuksessa ne olisivat toisiinsa ja mitä materiaalia teoksen osat olisivat. Keskustelin teoksestani muiden kanssa, hain tietoa materiaaleista ja tarkistin materiaalivarastojani. Valmistelevan työn olin aloittanut jo edellisen lukuvuoden keväällä, kun tein lopputyöni osia varten kipsimuotit. Olin myös hankkinut itselleni osan tarvitsemastani savesta jo kesän aikana.

Syksyllä, lukuvuoden alkaessa, olisin voinut samoin tein aloittaa tekemään opinnäytetyötäni. Opintoni ovat jo siinä vaiheessa, että voisin keskittyä koko lukuvuoden ainoastaan opinnäytetyön tekoon. Mielessäni on kuitenkin useita projekteja, jotka kuvittelen välittömästi tärkeämmiksi, vaikka ne eivät sitä ole. Sitten aloittaisin opinnäytetyön tekemisen. Syksyllä on useita kursseja, joille haluan osallistua sillä ajatuksella, että niin saan tehtyä keskeneräiseksi jääneitä töitäni valmiiksi. Sitten aloittaisin opinnäytetyön tekemisen. Minulla on myös yksi tilaustyö, joka pitäisi tehdä valmiiksi, sen tekemiseen ei mene paljon aikaa, teen sen ensin alta pois. Sitten aloittaisin opinnäytetyön tekemisen. Olinhan sentään jo aloittanut kaiken valmistelevan työn jo keväällä, aivan

varmasti minulla on hetki tehdä jotain muutakin ennen kuin aloitan opinnäytetyön tekemisen.

Huomasin pian, että olin itse itselleni opinnäytetyön aloittamisen este ja tarvitsin tilanteen helpottamiseksi työkaluja. Kuvittelin, että aloitan opinnäytetyön tekemisen, kun muu tekeminen on poissa ja pystyn keskittymään vain opinnäytetyöni tekemiseen. Asia on kuitenkin niin, että muuta tekemistä on aina ja sitä ilmaantuu jatkuvasti lisää. En myöskään pysty elämäntilanteeni takia työskentelemään kuin noin kahdesta kolmeen tuntia päivässä. Minulla ei ole varaa olla tekemättä lopputyötäni. Opinnäytetyöni taiteellisesta osuudesta tulee installaatio, mikä koostuu useista keraamisista veistoksista. Aikaisemman työskentelyni tuntien arvioin montako työpäivää minulla menisi yhden keraamisen veistoksen muovailuun. Arvioin, että saisin valmiiksi kahdesta kolmeen veistosta kuukaudessa. Tällä arviolla, tarvitsen vähintään puoli vuotta veistosten muovailuun. Asetan itselleni takarajan, tekeminen olisi ehdottomasti aloitettava lokakuun 2022 alussa, muuten en ehtisi toteuttamaan teostani kuten suunnittelen. Tämäkin aikataulu on tiukka, eikä siinä ole työskentelyni tuntien tarvitsemaani väljää.



Kuva 1: Kipsimuotti työn alla



Kuva 2: Kipsimuotti valmis

3.2 Tekemisen aloittaminen

Ari Tuckmanin kirja *Understand Your Brain, Get More Done* (2012) esittelee termin executive functions, mikä tarkoittaa toiminnanohjausta, eli luovimista jatkuvassa päätösten teossa, mitä elämämme on, ja mahdollisimman edullisten valintojen tekemistä. Edulliset valinnat tarkoittavat tässä niitä päätöksiä, joiden avulla pääsemme itsellemme mahdollisimman merkitykselliseen tai miellyttävään lopputulokseen, mieluusti tehokkaasti, välittömästi tai pitkällä tähtäimellä. Executive functions kattaa päätöksentekoprosessin pienistä arjen tekemisistä monimutkaisiin pitkälle tulevaisuuteen tähtääviin suunnitelmiin, sekä menneistä päätöksistä oppimisen. (s. 3–4.)

Suomeksi puhutaan tietoisesti harkituista valinnoista ja asioiden aikaansaamisesta, eli aivojen päätöksenteon laskentatehosta, kun puhutaan aiheesta executive functions, eli toiminnanohjauksesta. Juuri tässä prosessissa ADHD-henkilöillä on ongelmia. Päätöksenteko voi olla hidasta ja tekemisen aloittamisen vaikeus on tavallista. Executive functions konseptia tarkastellessa ADHD:n tyypillisiä heikkouksia ovat huomion herpaantuminen herkästi häiriötekijöihin, unohtelu ja päätösten tarpeeton impulsiivisuus (s. 3–4). Kaikki nämä voivat olla heikkouksia myös neurotyypillisille, mutta ADHD-henkilö joutuu näkemään näiden heikkouksien kompensointiin verrattain enemmän vaivaa.

Tuckman puhuu kuudesta executive functions konseptin osasta, työmuistista, sisäisestä kellosta, muistamisen keinoista, tunteiden säätelystä, työskentelyyn aktivoitumisesta ja siitä miten opitaan menneestä ja valmistaudutaan tulevaan. Tuckman käy myös läpi, miten nämä osat ovat hankalia ADHD-henkilöille. (Tuckman, 2012, s. 3–4.) Omakohtaisesti näistä kuudesta osasta opinnäytetyöni taiteellisen osuuden tekemisen aloitusta haittasi erityisesti työskentelyyn aktivoitumisen vaikeudet.

Tuckman mainitsee, että ADHD-henkilöt lykkäävät herkästi tekemisen aloittamisen myöhemmäksi. He murehtivat etukäteen ja panikoivat tilanteen ollessa päällä. ADHD-henkilöillä voi olla myös mielen päällä ajatus todellisuudessa olemattomasta kiireestä, minkä takia he tekevät tehtävät nopeasti, mutta

laadun kustannuksella. ADHD-henkilö ei pysy aikataulussa, koska aloittaa tekemisen turhan myöhään tai ei koskaan edes aloita. Osittain tehty tehtävä jää tekemättä loppuun. Kun ADHD-henkilö lykkää tehtävän aloittamista, kanssaihmiset saattavat tilanteeseen turhautuneena tehdä ADHD-henkilön tekemättömät tehtävät. Tämä voi johtaa siihen, että hän on toistuvasti kanssaihmissien valittamisen kohteena. ADHD-henkilölle voi tulla tunne siitä, että on kykenevätön, omahyväinen ja vastuuntunnoton. ADHD-henkilö voi stressaavassa ympäristössä huomata välttelevänsä keppiä porkkanan tavoittelun sijaan. ADHD-henkilö ei mielellään sitoudu pitkän aikavälin tehtäviin, jos se vain on vältettävissä. (Tuckman, 2012, s. 121–123.)

Tehtävän aloittamisen aikaansaamiseksi ihmisiä tyypillisesti ohjaa joko sisäinen tai ulkoinen motivaatio, tai molemmat. Tehtävät, jotka kiinnostavat on helpompi aloittaa ja mielenkiinnostomat tehtävät vaativat enemmän motivointia. Neurotyypillisiin verrattuna ADHD-henkilöillä on enemmän hankaluuksia saada aikaiseksi sisäistä motivaatiota. On tavallista, että ulkoiset motivaattorit, kuten päivämäärät ja palkinnot, ovat ADHD-henkilöille sisäisiä motivaattoreita tehokkaampia. (Tuckman, 2012, s. 120.) Toisaalta ADHD-henkilön on vaikeaa saada aikaiseksi sisäistä motivaatiota, kun kyseessä on mieluinen tehtävä. Mieluisten tehtävien suorittamisesta voi tulla keino välttää ikävien tehtävien aloittamista, eli tehdään tämä mukavampi tehtävä ensin. Samoin ADHD-henkilöiden voi olla hankaluuksia aloittaa pitkäjänteisiä tehtäviä, koska palkinto tehtävän loppuunsaattamisesta ei ole välitön, eli tehdään tämä nopeampi tehtävä ensin. (Tuckman, 2012, s. 122–123.)

Durchman kertoo esimerkkitarinan itsestään, kuinka hän selviytyi uuden työpaikkansa uusista projekteista erikoisen hyvin nimenomaan ADHD:n ansiosta. Työelämän hektisyys ja tiukat aikataulut toimivat hyvinä ulkoisina motivaattoreina ja saavat ADHD-henkilön loistamaan työssään. (Durchman, 2021, s. 72–73.) Toisen esimerkkitarinan Durchman kertoo lapsestaan, joka hyperfokusoi vieheiden tekemiseen. Tässä ulkoista motivaattoria ei tarvita, vaan tekeminen on niin mieluisaa, että sisäinen motivaatio riittää. Sen sijaan vieheiden tekemiseen liittyvät ongelmat, tässä tapauksessa materiaalien puute, ratkaistaan luovasti, kunhan vain saa tehdä vieheitä. (Durchman, 2021, s. 81–82.) Luovuus

tulee esille toistuvasti, kun kirjallisuudessa puhutaan ADHD-henkilöiden vahvuuksista. ADHD-henkilöt ovat joustavia, uteliaita, heillä on hyvä resilenssi, eli psyykkinen palautumiskyky, ja he kyseenalaistavat asioita herkästi ja oivaltavat nopeasti. ADHD-henkilöt ovat luovia ja kekseliäitä, ja heillä on tapana keksiä omaperäisiä ratkaisuja ongelmiin. (Puustjärvi, 2022, s. 51.) ADHD:n oireet eivät siis pelkästään kuormita ADHD-henkilön elämää, vaan ne voivat olla vahvuuksia. Tärkeintä on osata keskittyä ADHD:n positiivisiin puoliin ja ymmärtää mitkä ovat kunkin ADHD-henkilön yksilölliset vahvuudet.

Itselleni tehtävien päivämäärät eivät saa aikaan ulkoista motivaatiota, ainoastaan tehotonta paniikkia ja pahimmillaan lamaantumista. Ymmärsin vältteleväni opinnäytetyön tekemisen aloittamista tekemällä kaikenlaisia muita töitä, eikä sisäinen motivaationi ollut tarpeeksi. Huomasin ajattelevani, että aina oli tärkeämpää tehdä tämä jokin muu asia ensin. Oma ulkoinen motivaattorini on puolisoni, jolle ulkoistan useita itselleni hankalia tekemisen aloittamiseen liittyviä keinoja, jotka ovat hänelle neurotyypillisenä vaivattomia. Tyypillisin tilanne on, kun huomaan vältteleväni tehtävän aloittamista, pyydän puolisoiltani, ettei hän anna minun olla aloittamatta tekemistä vaativaa tehtävää. Tämä toimii paremmin niissä tilanteissa, missä hän pystyy vaikuttamaan tekemisiini tai tekemättä jättämisiini suoraan, kun olemme samassa tilassa, kuin tilanteisiin, missä olen opinnäytetyöni aloittamisen äärellä työhuoneellani ja hän vaikkapa kotona. Opinnäytetyöni aloittamisessa puolisoni toimi ulkoisena motivaattorinani keskustelemalla aloittamisen etenemisestä kanssani kotona. Kun hän kertoi minulle toistuvasti, että minun täytyy aloittaa työskenteleminen, sain työskentelyn lopulta käyntiin.

Aloittamisen jälkeen sisäisen motivaation löytäminen päivittäiseen työskentelelyyn ei vaatinut minulta ponnisteluja. Aloittamisen kynnyks oli korkea, mutta aloitettuani pystyin etenemään vaivattomasti. Työskentelen tehokkaasti, kun minulla on rutiini, tässä tapauksessa päivittäinen työskentely opinnäytetyön parissa, sen sijaan tehtävän aloittaminen ja lopettaminen poikkeavat rutiinista.

4 TYÖSKENTELY

4.1 Päiväkirjamerkintä

Marraskuussa 2022 aloitan vihdoin työskentelyn, kuukausi liian myöhään, mutta teen teosta, joka ei kokonaisuutena kärsi, jos siitä puuttuu muutama osa. Kyllä tämä tästä, kerron itselleni.

Työskennellessäni hyperfokusoin. Ajantaju katoaa, en tunne nälkää enkä väsymystä, työn ääreltä on hankala irrottautua edes vessaan. Koko projektin näkökulmasta sen alku ja loppu katoavat, tätä työtä teen toistaiseksi ikuisesti. En tiedä kumpi on tullut osaksi työskentelyäni aikaisemmin, toiston viehätys vai sen pakottava tarve. Lopputuloksena kuitenkin teen installaatioita toistosta ja rytmistä.

Opinnäytetyöinstallaatiooni tulee 12 kappaletta keraamisia veistoksia, tai ehkä sittenkin 13 kappaletta. Numerona 17 viehättää kyllä enemmän. Hukun ajatuksiini numeroista. Veistosten kappalemäärällä ei lopulta ole suurta merkitystä, kunhan niistä saa installoidessa toimivan kokonaisuuden. Koska työskentelen näin, teokseni ovat välttämättä valmistuessaan jollakin tavalla keskeneräisiä. Tämä ei ole teoksissani vika, vaan piirre.

Tiedän, että työskennellessäni nautin. Hyperfokusoidessani työskentelen parhaiten. Saan juuri tämän veistoksen valmiiksi, jota juuri työstän, kun tiedän, että veistoksen jälkeen teen seuraavan veistoksen ja sen jälkeen taas seuraavan ja seuraavan. Työskentelyni kärsii, jos tiedän, että tämä on viimeinen veistos ja sitten kokonaisuus on valmis. Jotain täytyy aina jäädä tekemättä, jotta saisin valmista.



Kuva 3: 1. veistoksen muovailu vaiheessa.

Kuva 4: 2. veistoksen muovailu vaiheessa.

Kuva 5: Kaksi muovailtua veistosta kuivumassa.

4.2 Ajanhallinta ja työn organisointi

Palataan taas Tuckmanin kuuteen executive functions konseptin osaan, työmuisti, sisäinen kello, muistamisen keinot, tunteiden säätely, työskentelyyn aktivoituminen ja miten opitaan menneestä ja valmistaudutaan tulevaan. (Tuckman, 2012, s. 3–4). Työskentelyn aloituksen vaikeuteen liittyi yksi kohta, työskentelyyn aktivoituminen. Vaikka minulla ei ollut aloittamisen jälkeen suuria hankaluuksia pitää työskentelyä yllä, lopuista viidestä kohdasta työskentelyäni hankaloitti kolme: työmuistin, sisäisen kellon sekä tunteiden säätelyn osa-alueet. Yksi näistä kolmesta, tunteiden säätely, hankaloitti vastoinkäymisten käsittelyä, mistä puhun seuraavassa luvussa. Ongelmat muistamisen keinoissa, sekä Tuckmanin maininnat miten opitaan menneestä ja valmistaudutaan tulevaan, eivät oikeastaan kosketa minua arjessani.

Työmuisti on aivojen työskentelyn osa, jota kautta hetkessä koetut ja välittömästi muistettavat asiat joko siirtyvät säilömuistiin, tai ne jätetään säilömättä ja asia unohtuu. Työmuisti on siis kuin työpöytä, minkä kautta asiat joko siirretään säilömuistiin, kuin kirjahyllyyn, tai annetaan unohtua, eli siirretään

roskikseen, jotta työpöydälle vapautuu tilaa uusille asioille. ADHD-henkilöille työmuisti on neurotyypillisiin verrattuna heikompi. ADHD-henkilön tarkkaavaisuus herpaantuu herkästi, eikä työmuisti pysty pitämään keskittymistä tehtävässä. ADHD-henkilö saattaa päättää tehtävänsä herkästi liian viimeistelemättömänä tai impulsiivisesti, kun mielen päällä on seuraava tehtävä. Tavaroiden unohtaminen satunnaisiin paikkoihin on tyypillistä, koska työmuisti ei rekisteröi tavaran jättämistä, vaan mieli on jo seuraavassa tehtävässä. Sanalliset ohjeet unohtuvat hetkessä, kaikki täytyy aina kirjoittaa ylös. Lukeminen on herkästi mielenkiinnostonta ja työmuisti siirtää tiedon tehokkaammin säilömuistiin tekemisen kautta. (Tuckman, 2012, s. 40–41.)

Kaikki nämä ongelmat ovat läsnä arjessani ja olen opetellut keinoja niiden kanssa selviytymiseen. Hyperfokusoidessani keskittyminen ei ole ongelma, mutta muutoin tarvitsen ulkoista apua. Ulkoisena apuna toimivat kaikenlaiset keinot, mitkä muistuttavat minua mitä oikeastaan olen tekemässä, muistilaput, tehtävän mukana kantaminen, tehtävän mahdollisimmat näkyväksi tekeminen, sekä muistutukset ulkopuoliselta henkilöltä. Tehtävien hosuttu lopetus ei ole ongelma arjessani, sen sijaan liian tarkka kurinalaisuus ja tarkkuus hidastavat tekemisiäni tai saa minut välttelemään tehtävää kokonaan. Sanalliset ohjeet unohdan hetkessä ja minun on täytynyt erikseen opetella vaatimaan ohjeet aina kirjallisina. Lukeminen on minulle vaivalloista, minkä takia kulutan paljon puhuttua mediaa, kuten keskusteluohjelmia, podcasteja ja äänikirjoja, kuuntelin niitä opinnäytetyötäni työstäessäni jatkuvasti. Muistamiseni on tehokkainta, kun saan tehdä ja toistaa. Minulle on helpompi muistaa missä lämpötilassa keramiikkauunin kuuluisi veistoksilleni olla, kun olen säätänyt lämpötilan itse.

Henkilön sisäinen kello tarkoittaa käsitystä ajan kulusta. Siihen liittyy ajan kulua ilmaisevat fyysiset tuntemukset, kuten nälkä ja väsymys, mutta myös päänsisäinen tunne ajasta. Ajankulun sisäistämisessä Tuckman mainitsee useita kompastuskiviä ADHD-henkilöillä, mutta omakohtaisesti minua koskevat seuraavat: hankaluus arvioida tehtävän vaatima aika, vaikeus pysyä asetetuissa aikaraameissa, ajantaju katoaa hyperfokusoidessa ja kun tarvitsee lähteä jonnekin, lähtö tapahtuu liian myöhään, minkä takia matkalla tulee kiire. (Tuckman, 2012, s. 59–61.)

Opinnäytetyön tekemisessä olin jatkuvasti arvioimassa kuinka monta teosta ehdin saada aikaiseksi. Minulla oli jo ennen aloittamista jonkinlainen käsitys, paljonko aikaa yhden veistoksen tekoon menee, mutta paremman arvion sain vasta ensimmäisen teoksen tehtyäni. Kaikesta tästä huolimatta aliarvioin, paljonko aikaa muotoiluun menee. Arjessani minulla on jatkuvasti vaikeuksia käyttää esimerkiksi kolmen tunnin tehtävään vain kolme tuntia. Tyypillisesti kolme tuntia venyy neljäksi ja viideksi tunniksi. Opinnäytetyötä tehdessäni työskentelin päivittäin pidempään kuin ajattelin, mutta kokonaisuutena työskentelyni ehdottomana takarajana oli näyttelyn alkaminen. En siis voinut venyttää tekemistäni sen pidemmälle. Päivittäisten työtuntien venyminen johtui pääasiassa hyperfokusoinnista, sekä ADHD-henkilöille tyypillisestä ”kyllähän tässä vielä ehtii” ajattelusta hetkellä, kun ei enää oikeastaan ehdi. Ulkoisena ajan kulun merkkinä olivat tavallisesti keskusteluohjelmat, joita kuuntelin.

Tuckman puhuu ADHD-henkilöiden ongelmista muistamisen kanssa. ADHD-henkilö tekee mitä pitääkin, mutta myöhemmin kuin pitäisi. ADHD-henkilöltä menee mahdollisuus tehokkaaseen toimintaan ohi ja asia muistuu mieleen, kun on jo liian myöhäistä. Ilman muistamisen apukeinoja, muistettavat asiat lipsahtavat mielestä. Unohtelujen karttuessa ADHD-henkilö ei enää usko itseensä. Hän saa maineen henkilönä, jolle ei voi luottaa tehtäviä, ja joka toimii vastuuttomasti. Unohtelemisia peitellään. Tekemättä jääneet tehtävät yritetään saada tehdyksi jälkikäteen. Laskujen maksut myöhästyvät tarpeettomasti. Viimetingassa tehdyt päätökset ovat kustannustehottomia. Tehtävälista näyttäytyy päättymättömänä. (Tuckman, 2012, s. 80–82.)

Näitä Tuckmanin mainitsemia ongelmia en tunnista omassa arjessani. Taiteilijana käytän unohtamista hyväkseni. Pääni on jatkuvasti täynnä ajatuksia ja ideoita, kaikkien niiden tallentaminen jonnekin myöhemmin muistettavaksi kuormittaisi minua tarpeettomasti. Olen aikoinaan pitänyt luonnoskirjaa, eikä se ei sovi minulle. Jos idea unohtuu, unohtukoot, jos idea pysyy mielessäni, toteutan sen. Arjessani käytän minulle toimivaa työkalupakkia asioiden muistamiseen. Työpajallani tämä näkyy muistilappuina sekä muistiinpanoina

merkittynä suoraan pinnoille. Muistiinpanoissa ei ole teosideoita, vaan konkreettisia asioita kuten mittoja, lämpötiloja, päivämääriä ja yhteystietoja.

Tuckman puhuu siitä, miten opitaan menneestä ja valmistaudutaan tulevaan. ADHD-henkilöillä voi olla tehtävän toteutukseen hyvä suunnitelma, mutta huono toteutus. Ajatuksissa voi olla, että teen ensin ja mietin myöhemmin. Jos työn aloittamista on lykätty ja työskentelyaika lyhentynyt, toteutuksen vaihtoehdot käyvät vähiin. Kun kokonaisuus täytyy koota pään sisällä pienistä osatehtävistä kokonaiskuvan hahmottaminen voi olla hankalaa. ADHD-henkilöltä voi jäädä tilannekatsaukset tekemättä, jos työskentelyaika tuntuu käyvän vähiin. Ilman sopivia toimintamalleja ADHD-henkilö toistaa samat virheet tehtävästä toiseen. ADHD-henkilön elämä voi olla suunnittelun sijaan ärsyккеisiin reagoimista, ilman sopivia toimintamalleja kaoottista ja ilman arjesta selviytymisen työkaluja stressaavaa. (Tuckman, 2012, s. 142–143.)

Nämä Tuckmanin mainitsemat ongelmat ovat tuttuja, mutta eivät läsnä omassa arjessani. Mukavuudenhaluisena mieluummin vältän stressiä kuin lykään tekemistä minkä tekemisestä en ole motivoitunut. Itselleni toimivin tapa välttää nämä ongelmat, on tehdä niistä läpinäkyviä muille. En esimerkiksi peittele, että minun on hankala käsitellä kokonaisuutta pienten osatehtävien summana. Kun mainitsen, että tarvitsen kokonaisuuden pilkkomista, ollakseni tehokas, tätä ei tarvitse selitellä jälkikäteen. Olen myös tehokas ulkoistamaan tehtävän etenemisen tarkastelun, joko apuvälineillä tai pyydän kanssaihmissä avuksi, jos minulle kuormittava tehtävä on heille vaivaton.

5 VASTOINKÄYMISET JA TYÖN ETENEMINEN

5.1 Päiväkirjamerkintä

Ensimmäiset kaksi veistosta menevät viimein uuniin. Puolitoista vuorokautta ja installaationi ensimmäiset ovat valmiit. Jos ne siis selviävät poltosta. Jos saveen on jäänyt kosteutta, teos räjähtää siitä kohtaa auki. Teos voi kaatua räjähdysten voimasta ja kaatua vasten uunin vastuksia. Teos voi kaatuessaan kaataa myös toisen teokseni ja rikkoa sen. Yritän kuitenkin olla rauhallisin mielin, olen tehnyt keraamisia veistoksia kymmenen vuotta, ainoastaan yksi veistoksistani on oikeasti räjähtänyt. Kaikenlaisia muita keramiikan käsittelyyn liittyviä vastoinkäymisiä on kyllä käynyt, mutta sellaista keramiikan kanssa työskentely on ja se täytyy hyväksyä.

Teokset selvisivät poltosta yhtenä kappaleena, mutta vääntyivät nilkoistaan. Veistokset seisovat siis kenossa. Olen järkyttynyt. Ajatukseni pyörivät kiihtyvällä tahdilla kysymyksen "miten korjaan tämän?" ympärillä. Tunnistan, että minun on pakko rauhoittua. Yrityksistäni huolimatta, en kuitenkaan rauhoitu itsekseni, joten otan yhteyttä opinnäytetyön ohjaajaan ja keskustelemme tästä vastoinkäymisestä. Teosten kaltevuus ainoastaan viehättää opinnäytetyön ohjaajaani, hän ei näe teoksissani mitään mistä huolestua. Olen melkein loukkaantunut, mutta vain melkein. Käymme läpi vaihtoehtoja, mitä voin teosten kaltevuuden kanssa tehdä ja miten tämän voisi välttää jatkossa. Ohjaajan kommenttien jälkeen on helpompi saada itseni uskomaan, kyllä tämä tästä.

Seuraavat veistokset toteutuvat omaan tahtiinsa työskentelyni edetessä. Vastoinkäymiset ovat vähäisiä ja korjattavissa niin kauan kun teokset ovat vielä kosteita ja muovailtavissa. Ensimmäiset veistokset kävivät vain yhdessä poltossa ja taipuivat nilkoistaan. Estääkseni tätä tapahtumasta uudestaan, poltan seuraavat veistokset ensin raakapoltoissa ja sitten korkeapoltoissa. Raakapoltoon teokset menevät pystyssä seisovina ja varmuuden vuoksi tuettuina. Raakapoltoissa lämpötila nousee uunissa 900 asteeseen ja teokset jäävät vielä huokoisiksi. Raakapolton jälkeen teokset menevät korkeapoltoon

makaavassa asennossa ja jälleen tuun asennon. Korkeapoltossa uunin lämpötila nousee 1200 asteeseen ja savi muuttuu kivimäiseksi.

Teokset selviävät poltoista hyvin. Ainoastaan yhden teoksen kanssa on ongelmia, jotka johtuvat siitä, miten savi on käyttäytynyt kuivuessaan. Kaksi veistoksen osaa, jotka olin liittännyt muovaillessa, ovat irronneet. Korjaan tilanteen keramiikkaliimalla, mikä lisätään liimattavaan liitokseen ennen teoksen uutta poltoa. Teos selviytyy seuraavastakin poltosta ehyenä, mutta uusien ongelmien kanssa, enkä voi niille mitään. Mustasavi on jättänyt tummia jälkiä teoksen vaaleisiin osiin.

Tämä on sitä, mitä keramiikan kanssa työskentely on ja se täytyy hyväksyä. Seuraan itse omaa ohjettani huonosti, mutta nyt on pakko nöyrtyä valitsemani materiaalin edessä. Toisin kuin nilkoistaan vääntyneet teokset, joille voi vielä rakentaa kaltevan alustan ja suoristaa veistoksen asennon, tummille jäljille en voi enää kerta kaikkiaan mitään. Harkitsin maalaavani jäljet peittoon, mutta kokemuksesta tiedän, ettei lopputuloksesta tulisi tyydyttävä. Toisaalta teos on ehjä, eikä siinä ole mitään muuta vikaa, minun on vain hyväksyttävä, että näin valitsemani materiaali, keramiikka, käyttäytyy. Minun on oltava tilanteen, ja materiaalin, edessä nöyrä, mutta myös itselleni armelias. En saavuta sillä mitään, että mietin mitä olisi pitänyt tehdä toisin ja moitin itseäni. Voin ainoastaan oppia tästä ja välttää ongelman toistumista jatkossa.



Kuva 6: Nilkoistaan vääntyneet veistokset.



Kuva 7: Kaltevat tasot suoristamaan vääntyneiden veistosten asentoa.

5.2 Vastoinkäymisten prosessointi

Olen ADHD-henkilöksi epätyypillisen joustamaton ja jumitun vastoinkäymisiin herkästi. Nämä ovat minun autismikirjon häiriön piirteitäni, joita minulla on ADHD:n lisäksi. ADHD:seen kuuluu liitännäishäiriöitä, eli oireita tai vaikeuksia, jotka eivät ole osa ADHD:n diagnostiikkaa, mutta jotka esiintyvät ADHD-henkilöillä useammin kuin väestöllä keskimäärin. ADHD:n liitännäishäiriöihin kuuluu oppimisvaikeuksia kuten lukivaikeus, matemaattiset oppimisvaikeudet ja hahmotusvaikeudet. Psykiatrisia liitännäishäiriöitä ovat mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriö, päihdehäiriöt ja persoonallisuushäiriö. Kehityksellisinä neuropsykiatrisina liitännäishäiriöinä ADHD-henkilöillä on usein Touretten oireyhtymä tai autismikirjon häiriö. ADHD-henkilöllä voi olla myös tunnistettavia autismikirjon piirteitä, vaikka autismikirjon häiriön diagnoosin kriteerit eivät täytyisi. Myös unihäiriöt ovat ADHD:n liitännäishäiriöitä sekä ehkä hieman yllättävänä aivovamma. Aivovamma kuuluu ADHD:n liitännäishäiriöihin, koska ADHD-henkilöt ovat muuta väestöä onnettomuusalttiimpia. (Virta & Salakari, 2018, 19, s. 41–44.)

ADHD-henkilöitä kuvaillaan joustaviksi ja sopeutuvaisiksi (Puustjärvi, 2022, s. 51), mitä itse en ole. ADHD-henkilöitä kuvaillaan voimakkaasti tunteviksi (Puustjärvi, 2022, s. 51), mikä pitää kohdallani paikkansa, mutta samalla minulla on hankaluuksia tunnistaa tunteitani, mikä taas on autismikirjon häiriön piirre. Näillä eväillä päästään käsiksi, miksi vastoinkäymiset saavat minut lamaantumaa. Vastoinkäymisen kohdalla en pysty sopeutumaan tilanteeseen vaan jumittun ajatukseen, ettei vastoinkäymistä saa tapahtua. Tunnen tämän tunteen voimakkaasti, mutten pysty käsittelemään sitä tehokkaasti, koska en tunnista sitä. Tämän tyyppiseen vastoinkäymisen käsittelyyn liittyvään jumittumiseen vaikuttaa toinen ADHD:n liitännäishäiriöstäni, ahdistuneisuushäiriö.

Autismikirjon häiriöön liittyy vahvasti neurotyypillisiin verraten poikkeava tapa käsitellä tunteita ja ymmärtää sekä sanallista, että sanatonta viestintää. Henkilöllä, jolla on sekä ADHD, että autismikirjon piirteitä, tunteet voivat tuntua epämääräisiltä, minkä takia niiden tunnistaminen ja ilmaisu on hankalaa. Toisen henkilön asemaan asettuminen on vaikeaa ja erityisesti sanaton viestintä jää usein ymmärtämättä oikein. (Virta & Salakari, 2018, s. 223.) ADHD-henkilöllä on taipumus kokea varsinkin kielteisen tunteet tarpeettoman voimakkaina ja tunteet jäävät vaivaamaan tarpeettoman pitkään. Tunteiden säätely auttaa pääsemään mieltä vaivaavista tilanteista eteenpäin, mutta tunteiden säätelyn opettelu on ADHD-henkilöille vaikeaa. (Virta & Salakari, 2018, s. 226.)

ADHD-henkilöt tuntevat ja ilmaisevat tunteitaan verrattain voimakkaammin kuin neurotyypilliset henkilöt. Suurten tunteiden vallassa käytös on spontaania ja tilanteen kokonaiskuva unohtuu herkästi. Huolimatta siitä, että ADHD-henkilö voi olla voimakkaan empaattinen, kun hän käsittelee omia voimakkaita tunteitaan, toisen henkilön kokemus herkästi unohtuu. ADHD-henkilö voi impulssien viemänä puhua ohi suunsa ja katua sitä tunteiden tasoituttua, sillä voimakkaat tunnereaktiot tulevat ja menevät. Tunteiden hallitsematon, voimakas ilmaisu vahingoittaa ihmissuhteita, ellei keskusteluyhteys ole avoin. (Tuckman, 2012, s. 100–101.)

Opinnäytetyötäni tehdessä työskentelin voimakkaiden tunnereaktioiden kanssa, erityisesti vastoinkäymisten kohdalla. Jouduin näkemään erikseen vaivaa rauhoittuakseni, kun ensimmäiset veistokset tulivat poltosta nilkoistaan vääntyneinä. Järkytyksen tuntemukset pysyivät mukana useita päiviä, joiden aikana mietin taukoamatta, miten voisin vielä korjata veistokset. Toisaalta oli ikävää, että tunteiden voimakkuus haittaa työntekoani, mutta toisaalta on hyvä, etten anna vastoinkäymisten vain olla, vaan pohdin niitä. Tunnistin, kuinka tunteen ollessa voimakkaimmillaan, ajatukseni olivat hyvin impulsiivisia ja erilaiset ratkaisuvaihtoehdot kävivät mielessäni kiivaana. Rauhoittuminen ja tunteiden säätely oli ensiarvoisen tärkeää, etten tehnyt hätiköityjä päätöksiä.

6 TYÖN LOPETUS

6.1 Päiväkirjamerkintä

Toinen kompastuskiveni projektikokonaisuudessa on sen lopetus. Vaikka olen onnistunut kiertämään kaikki ajankäyttöön liittyvät hankaluudet tähän asti, projektin lopetusta ei voi kiertää. Lopetuspäivämäärä on tiedossani seinäkalenterissa, muttei päänsisäisessä kalenterissani. Sen lähestymisen tiedostaa, mutta koska se ei koskaan tapahdu juuri nyt, jatkan vain työskentelyäni.

Viimeisen opinnäytetyöinstallaatioon tulevan veistoksen muotoilu on saatu päätökseen 16.3.2023 ja minulle jää reilut kaksi viikkoa aikaa saada kaikki muu valmiiksi. Kahden viimeisen veistoksen kuivattaminen ja poltto, installaation alusta, teosten pakkaaminen ja kuljetuksen järjestäminen. Alustan mustat puiset levyt minulla on jo valmiina. Levyihin tarvitsee vain lisätä jalat ja suunnitella, miten kiinnitän levyt toisiinsa. Teosten pakkaamiseen olen valmistautunut jo kuukausia kantamalla työhuoneelleni pahvilaatikoita, olen myös ostanut rullan vaahtomuovia sekä kuplamuovia.

Kuivatan viimeistä veistosta hitaasti, siihen kuluu ainakin viikko. Edellinen veistos on jo kuiva, mutta sen täytyy odottaa, kunnes saan molemmat uuniin yhtä aikaa. Veistosten kuivuessa työskentelen installaation alustan kanssa, minkä lisäksi rakennan kanssaopiskelijan opinnäytetyölle pöydän alustaksi.

Teokset ovat kuivaneet ja lastaan ne uuniin. Ensin pystyyn raakapolttoon, minkä jälkeen makaavaan asentoon korkeapolttoon. Teosten ollessa uunissa, pakkaan alustan yhteistä teoskuljetusta varten. Alusta on liian iso kuljetettavaksi henkilöautolla. Veistokset pakkaan laatikoihin ja ne mahtuvat henkilöauton kyytiin, jos en ehdi pakata niitä kuljetusta varten. Kaksi viimeistä veistosta tulevat uunista samana päivänä, kun teoskuljetus lähtee, joten joudun joka tapauksessa kuljettamaan ne henkilöautolla.

Kuljetusta edeltävänä päivänä joudun ongelmiin keräämiäni laatikoiden kanssa. Vain muutama niistä on sellaisenaan veistoksilleni sopiva. Loput laatikot joudun askartelemaan sopiviksi ja siihen menee aikaa koko päivä. En saa veistoksia pakattua teoskuljetusta varten. Myös uunista paljastuu ongelmia, molemmat viimeisistä veistoksista ovat vääntyneet nilkoiltaan kuten kaksi ensimmäistä veistosta. Toisin kuin ensimmäisellä kerralla, tällä kertaa säilytän työkykyni. Minulla on joko kokemusta tämän tyyllisestä vastoinkäymisestä, tai minulla ei ole enää aikaa järkyttyä. Rakennan näille kahdelle teokselle kaltevat alustat pikavauhtia ja loukkaan sormeni. Pakkaan osan teoksista illalla ja loput seuraavana aamuna. Saan pystytettyä teokseni aikataulussa, eli 29.3.2023, näyttelyn avajaisia edeltävänä päivänä.



Kuva 8: Veistos valmiina laitettavaksi kuivumaan.

Kuvat 9–10: Veistoksen pakkaamista.

6.2 Tehtävän päättäminen

ADHD-henkilöillä on vaikeuksia toiminnanohjauksessa. Tehtävän aloittaminen, keskittymisen ylläpitäminen tehtävää tehdessä sekä tehtävän lopettaminen ovat haastavia. Tehtävän lopettamisen vaikeus voi liittyä yksittäisen tehtävän tekemisen lopettamiseen, mitä voi tapahtua monta kertaa päivässä, tai pidemmän projektin loppuunsaattamiseen. Molemmissa tapauksissa on kyse tarkkaavuuden joustavan siirtymisen vaikeudesta. Tarkkaavuutta on hankala irrottaa ja ohjata muualle, kun se on kerran saavutettu. Tehtävän lopettamisen vaikeuteen voivat vaikuttaa hyperfokusointi, sekä jumittuminen. Hyperfokusoimissa tehtävän lopettaminen on vaikeaa, koska työnteko on vaivatonta eikä tehtävän ulkopuolisia asioita edes huomaa. Tekemistä ei siis osaa lopettaa, ellei tehtävän tekeminen muutu mahdottomaksi esimerkiksi materiaalin loppuunsaattamiseksi. Jumittuessa taas kiinnitytään tehtävään ja seuraavaan tehtävään siirtymisen on vaikeaa. Eli vaikka tehtävä olisi jo tehty, ei siirrytä seuraavaan, vaan jollakin tavalla ollaan edelleen tehtävän äärellä. (Virta & Salakari, 2018, s. 132–133.)

Opinnäytetyön taiteellisen osuuden suuruisen tehtävän tekeminen luo pitkän aikavälin rutiinin, jonka aikana teosta työstetään. Jumituksen lisäksi, lopettamisesta vaikeuttaa totutun rutiinin päättymisen. Tehtävien loppuunsaattamista voi häiritä myös niinkin yksinkertainen asia, kuin asioiden jääminen kesken. Tehtäviä ei saada valmiiksi, koska lopetusta ei koskaan edes tehdä. ADHD-henkilöille on tyypillistä innostua tehtävän mielenkiintoisimmista osista, mutta mielenkiinnottomien äärellä kiinnostus loppuu. Jos ADHD-henkilö ei onnistu motivoimaan itseään, tehtävä jää kesken. ADHD-henkilöiden on neurotyypillisiä hankalampi motivoida itseään ajatuksella valmiista lopputuloksesta, jos tekeminen on valmiista lopputulosta mielenkiintoisempaa. (Virta & Salakari, 2018, s. 34.)

Vuosien saatossa olen oppinut työskentelystäni, että lopettamisen vaikeudet tulevat minulla vastaan, kun työ on lähes valmis. Sanotaan vaikka noin 85% valmis. Eli ei niin valmis, että lopun voisi jättää tekemättä ja tehtävän lopputulos siitäkin huolimatta toimisi, mutta niin pitkällä, että mielenkiinnottoman

tehtävän loppuun saattaminen muuttuu entistä haastavammaksi. Tai toisaalta en halua lopettaa, nautin tekemisestä liikaa. Tähän mennessä olen jo oppinut työstämään teoksia, jotka ovat valmiita jo lähes valmiina. Otan tämän siis huomioon jo suunnitellessa. Teokseni ovat tyypillisesti useista osista koostuvia installaatioita, mikä on ADHD:ni huomioon ottaen minulle tehokkain taiteen tekemisen tapa. Teos, johon suunnittelen 30 osaa, voi olla täydellisen toimiva 24 osalla. Olen oppinut työskentelemään ADHD:ni kanssa niin, että myös keskeneräiset työni ovat valmiita, koska hetki, jolloin installaationi on valmis, on joustava. Tehokkaalle työskentelylleni on hyödyllistä kuvitella, että teoksessa on aina edelleen tehtävää jäljellä.

7 LOPUKSI

Tässä opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa olen esitellyt ADHD:n oirekuvaston ja diagnoosin, sekä miten se vaikuttaa ADHD-henkilöiden arjesta selviytymiseen. Kirjallisuudessa ADHD esitellään yleisesti ja laajasti, mutta tuodaan myös esille, että ADHD:n oireiden esiintyvyys on aina yksilöllistä. Olen käyttänyt tässä opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa itseäni esimerkkinä ADHD:n yksilöllisistä piirteistä. Olen kirjoittanut auki, kuinka ADHD vaikuttaa työskentelyyni, kun toteutan taiteellista projektia, opinnäytetyöni taiteellista osuutta. Projektin etenemistä kuvaillessani esittelen omakohtaisia arjesta selviytymisen keinojani.

ADHD tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Kirjallisuudessa esitellyt ADHD:n oirekuvasto pitää paikkansa myös neurotyypillisillä, sillä jokaisella ihmisellä on jonkun asteisia henkilökohtaisia haasteita aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden säätelyssä. ADHD-henkilöitä nämä oireet kuormittavat kuitenkin siinä määrin, että ne hankaloittavat arjesta selviytymistä. ADHD-henkilönä tarvitsen toiminnanohjauksessani enemmän tukitoimia verrattuna neurotyypillisiin. Oikeilla tukitoimilla ADHD-henkilöt suoriutuvat arjesta, koulusta tai työtehtävistään kuten neurotyypillisetkin.

Taiteellisen projektin toteutuksessa suurimmat haasteeni olivat työn aloituksessa, vastoinkäymisten prosessoinnissa sekä työn lopetuksessa. Aloittamista häiritsi työskentelyyn aktivoitumisen hankaluus. Lykkäsin aloittamista ja kuvittelin muun oheistoiminnan välittömästi tärkeämmäksi. Aloittaminen vaati minulta ponnisteluja ja apukeinojen käyttöä. Aktiivinen työskentelyvaihe oli vaivatonta, koska työskennellessäni hyperfokusoin. Työskentelyn luoma rutiini helpotti arkeani. Vastoinkäymisten käsittely vaati ponnisteluja. Oikeilla toiminnanohjauksen tukitoimilla, pääsin vastoinkäymisistä yli. Projektin lopetus rikkoi rakentamani työskentelyn rutiinin. Ulkoisten tekijöiden, kuten opinnäytetyönäyttelyn aikataulun takia projektin lopetus kuitenkin tapahtui viivyttelämättä.

Toteutin taiteellisen projektini ADHD:ni kanssa, en siitä huolimatta.

LÄHTEET

Durchman, S-M. (2021): Supervoimani ADHD. Into.

Puustjärvi, A. (2022): Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Teoksessa T. Savikuja & A. Puustjärvi (toim.), Nepsy-opas: tukea neuropsykiatrisiin oireisiin (tuleeko sulkuihin ne sivut, missä artikkeli on toimitetussa teoksessa?). PS-kustannus.

Tuckman, A. (2012): Understand Your Brain, Get More Done. Specialty Press, Inc.

Virta, M. & Salakari, A. (2018) ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0: tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.