

## OPINNÄYTETYÖ

### Neuromoninaisuus Tyttöjen Talolla

Silja Heinikainen

Yhteisöpedagogi AMK

210 op

Arvioitavaksi jättämisaika

5/2024

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi AMK

---

Tekijät: Silja Heinikainen  
Opinnäytetyön nimi: Neuromoninaisuus Tyttöjen Talolla  
Sivumäärä: 52 ja 23 liitesivua  
Työn ohjaaja(t): Minna Rajalin  
Työn tilaaja(t): Jyväskylän Tyttöjen Talo

---

Opinnäytetyön tilaajana toimi Jyväskylän Tyttöjen Talo, jonka kohderyhmää ovat 12–28-vuotiaat tytöt ja naiset, sekä kaikki, joita tyttöyden teemat koskettavat. Toiminnassa kunnioitetaan sukupuolen moninaisuutta. Se on kohtaamispaikka, jossa voi viettää aikaa, osallistua ryhmiin ja siellä järjestetään toimintaa kohderyhmälle. Opinnäytetyössä kehitettiin Jyväskylän Tyttöjen Talon toimintaa kehittämällä työntekijöille ja harjoittelijoille opas ”Neuromoninaisuus Tyttöjen Talolla”. Lisäksi kehitettiin toimintaan kuuluvan Nepsy-ryhmän palautteenkeruuta. Kehittämistyön tarkoituksena oli, että neuromoninaisuutta toteutetaan tietoisesti ja entistä suunnitelmallisemmin.

Opinnäytetyön aineisto koostui kyselyistä ja toiminnallisista menetelmistä. Opinnäytetyön avulla saatiin selville mikä on palautteenkeruun lähtötilanne Tyttöjen Talon Nepsy-ryhmässä, sekä ideoita miten sitä voisi jatkossa kehittää. Lisäksi selvitettiin työntekijöiden kokemuksia neuromoninaisuuden huomioinnista ja Nepsy-ryhmän palautteenkeruun toteutumisen lähtötilanteesta. Nepsy-ryhmässä selvitettiin toiminnallisten menetelmien ja kyselyiden avulla ryhmäläisten kokemuksia siitä, miten he kokivat voivansa kommunikoida mielipiteistään ryhmässä.

Kehittämistavoitteista toteutui Neuromoninaisuus Tyttöjen Talolla -opas, sekä palautteenkeruun kehittäminen erityisesti Nepsy-ryhmäläisten kommunikointiin liittyen. Tyttöjen Talon Nepsy-ryhmän palautteenkeruumallia kehitettiin systemaattisemmaksi. Sähköinen palautteenkeruumalli jäi kuitenkin vielä jatkokehittämisen kohteeksi.

Opas lisää työntekijöiden ja harjoittelijoiden perustietämystä neuromoninaisuudesta. Palautteenkeruuseen liittyen kehitettiin erilaisia konkreettisia keinoja käytäntöön sanallisen ilmaisen lisäksi.

---

Asiasanat: neuromoninaisuus, ADHD, autismi, Tyttöjen Talo, neurokirjo

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community educator

---

Author: Silja Heinikainen  
Title: Neurodiversity at Tyttöjen Talo  
Number of Pages: 52 and 23 attachment pages  
Supervisor(s): Minna Rajalin  
Commissioned by: Tyttöjen Talo Jyväskylä

---

The client of the thesis was Tyttöjen Talo Jyväskylä whose target group is 12–28-year-old girls and women, respecting gender diversity. It is a meeting place where you can spend time, participate in groups, and organize activities for the target group. The purpose of the development was to implement neuro-multiplicity more consciously and more systematically.

The thesis material consisted of questionnaires, e-mail interviews and operational methods. It was found out in the thesis what is the starting point of the feedback system in the Tyttöjen Talon Nepsy group, and ideas how it could be developed in the future. In addition, it was investigated how neurodiversity was noted by employees and what was the starting point of feedback system at Nepsy group. With the help of operational methods and questionnaires, it was determined how the participants of the Nepsy group felt about expressing their opinions in the group.

Among the development goals, the Neuromoninaisuus Tyttöjen Talolla -guide was realized, as well as the development of the feedback system in Nepsy group. However, the electronic feedback template was still subject to further development.

The guide provides workers and trainees a basic understanding of neurodiversity. In addition to the verbal expression, various practices were developed in the feedback system.

---

Keywords: neurodiversity, ADHD, autism

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	6
2	Tiljaaja ja toimiympäristö.....	7
	2.1 Tilaajan esittely .....	7
	2.2 Neuromoninaisuus opinnäytetyössäni .....	8
3	Naisten ja tyttöjen neuromoninaisuus .....	10
	3.1 Sanastoa .....	10
	3.2 Naisten ja tyttöjen ADHD.....	12
	3.3 Tyttöjen ja naisten tyypilliset ADHD-oireet.....	12
	3.4 Nuoren ADHD .....	13
	3.5 RSD, äärimmäinen herkkyys hylkäämiselle (Rejection Sensitive Dysphoria) ja ADHD 15	
	3.6 Miten tukea ADHD tyttöjä ja naisia nuorisotyössä .....	16
	3.7 Naisten ja tyttöjen autismi .....	18
	3.6 Autismin piirteitä .....	19
	3.7 Maskaaminen ja naisten autismin tyypilliset tekijät .....	20
	3.8 PDA .....	24
	3.9 Neurovahvistava lähestymistapa.....	26
4	Palautteenkeruumalli .....	29
	4.1 Systemaattinen palautteenkeruumalli Tyttöjen Talon Nepsy-ryhmään.....	29
	4.2 Palautteenkeruumenetelmiä Tyttöjen Talon Nepsy-ryhmään.....	29
	4.3 Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikaatiokeinot.....	35

5	Menetelmäluku .....	36
	5.1 Kyselyt .....	36
	5.2 Toiminnalliset menetelmät .....	36
6	Analyysiluku.....	37
	6.1 Kyselyt .....	37
	6.2 Kyselyiden tulokset.....	38
	6.3 Toiminnalliset menetelmät .....	41
7	Yhteenveto.....	44
8	Lopuksi.....	47
	LÄHTEET .....	49
	LIITTEET .....	53

# 1 JOHDANTO

Tyttöjen ja naisten neurokirjon ominaisuudet ovat vielä melko huonosti tunnettuja. Neurokirjolla tarkoitetaan neurokehityksellisiä ominaisuuksia, johon kuuluvat muun muassa autismi, ADHD, Touretten oireyhtymä, oppimisvaikeudet ja kehityksellinen kielihäiriö (Autismiliitto 2023). Opinnäytetyöni on rajattu koskemaan erityisesti naisten ja tyttöjen ADHD:ta ja autismia, joiden ilmenemisestä on tullut viime aikoina lisää tutkimustietoa.

Vasta viimevuosina asiasta on tullut enemmän tietoa ja on alettu ymmärtämään tyttöjen ADHD:hen ja autismiin liittyviä ominaisuuksia, sekä niiden ilmenemistä. Tämä on näkynyt erityisesti aikuisten naisten ADHD ja autismi -diagnoosien kasvuna, koska nämä tytöt ovat jääneet lapsena diagnosoimatta. Aikaisemmat tutkimukset on tehty pojilla ja ymmärrys siitä on ollut huonoa, miten samat piirteet näkyvät yleensä tytöillä. Tytöillä neurokirjon piirteet ilmevät usein eritavoin, kun pojilla, vaikka kyse on samasta asiasta.

Tilaaajani toimii Jyväskylän Tyttöjen Talo. Sen tarkoitus on olla kohderyhmälleen, 12–28-vuotiaille tyttöyden teemoja itsessään kokevilla nuorille, turvallinen ja kaikki huomioonottava kohtaamispaikka. Sen täyttääkseen myös neuromoninaisuus on hyvä huomioida parhaalla mahdollisessa tavalla päivittäisessä toiminnassa. Neuromoninaisuuden huomioimisella tarkoitetaan opinnäytetyössäni kaikkien neurotyyppien huomioimista. Näitä ovat ADHD, autismi, persoonallisuushäiriöt, oppimishäiriöt, mutta myös neurotyypillisuus (Neuromoninaiset 2024).

Opinnäytetyössäni kehitetään neuromoninaisuuden huomioimista Tyttöjen talolla palautteenkeruuta kehittämällä sekä tuottamalla Tyttöjen talon henkilökunnalle opas neuromoninaisuuden kohtaamiseen.

Opinnäytetyössä käytän menetelmänä kyselyitä, joita tehdään työntekijöille ja Nepsy-ryhmäläisille. Lisäksi käytetään toiminnallisia menetelmiä Tyttöjen Talon Nepsy-ryhmässä.

## 2 TILJAAJA JA TOIMIYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Jyväskylän Tyttöjen Talo, joka on Jyvälän Setlementti ry:n hallinnoimaa toimintaa. Tyttöjen Talo -toiminta on ollut rekisteröity tavaramerkki Loisto setlementti ry:lle vuodesta 2005 lähtien. Tyttöjen Taloja on eripuolella Suomea ja ne kaikki toimivat samoilla periaatteilla. (Elomaa 2023.) Toiminta alkoi Jyväskylän Viitaniemessä vuoden 2023 keväällä ja siirtyi 2024 maaliskuussa Tourukadulle keskustan läheisyyteen (Jyväskylän Tyttöjen Talo 2024).

### 2.1 Tilaajan esittely

Tyttöjen talo on suunnattu 12–28-vuotiaille tytöille ja naisille, sekä kaikille, joita tyttöyden teemat koskettavat. Toiminnassa kunnioitetaan sukupuolen moninaisuutta. Tyttöjen Talolla voi viettää aikaa, osallistua ryhmiin, tapahtumiin ja retkille. Toiminnassa voi tutustua uusiin ihmisiin, osallistua toimintaan ja jutella luotettavan aikuisen kanssa. Kaikki toiminta on kävijöille maksutonta. (Jyväskylän Tyttöjen Talo 2024.) Toiminta-ajatuksena on, että tyttöerityiselle työlle on tarvetta ja Tyttöjen Talo on turvallinen tila miettiä myös siihen liittyviä asioita (Elomaa 2023).

Ollessani kehittävässä harjoittelussa Tyttöjen Talolla havaitsin, että ohjaajien tärkeä rooli on olla nuorille läsnä ja kuunnella heidän tarpeitaan. Ohjaajille voi puhua matalalla kynnyksellä, jos on jotain mielessä. Toiminta perustuu käyttäjien tarpeisiin ja Tyttöjen Talolla voi saada apua esimerkiksi opiskelujen kanssa, jos sellaista kokee tarvitsevansa. Toiminnassa kuunnellaan tarkasti nuorten tarpeita ja toiminnan sisältö rakentuu tämän pohjalta.

Tyttöjen Talolla on käytettävissä turvallisemman tilan periaatteet. Tämä tarkoittaa tiivistetysti sitä, että jokaisen tarpeita ja toiveita arvostetaan. Ne perustuvat siihen, että kaikkia kunnioitetaan. Konkreettisia asioita on muun muassa, että asiattomaan käytökseen puututaan ja ollaan ystävällisiä muille. Rasismia tai ableismia eli vammaisuuden perustuvaa syrjintää ei hyväksytä. (Jyväskylän Tyttöjen Talo 2024.)

Tyttöjen Talon tarkoitus on tukea kävijöiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, sekä vahvistaa miinakuvaa ja vahvuuksien tunnistamista. Toiminta tarjoaa näkökulmaa naiseksi kasvamiseen. Työskentelyote on sukupuoli- ja kulttuurisensitiivinen. (Jyväskylän Tyttöjen Talo 2024.)

Tyttöjen Talolla toimintaa ohjaa setlementtiarvot. Näitä ovat yhdenvertaisuus, oikeudenmukaisuus, yhteisöllisyys, osallisuus sekä ihmisten kohtaaminen, tukeminen, moninaisuuden arvostaminen ja kunnioittaminen. Näiden arvojen pohjalta toteutetaan osallistujien tarpeita vastaavaa toimintaa. (Jyvälän Setlementti 2024.)

## 2.2 Neuromoninaisuus opinnäytetyössäni

Opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui Neuromoninaisuus Tyttöjen Talolla. Tein havainnon harjoitteluni aikana, että neuromoninaisuuden huomiointi voisi olla yksi kehittämisen kohde ja oli aiheena myös selvästi puheissa Tyttöjen Talolla. Myös tilaaja koki, että aihe on ajankohtainen Jyväskylän Tyttöjen Talolla ja sen huomioimista on tarpeen kehittää. Neuromoninaisuuden huomiointi on tärkeä teema tukemaan Tyttöjen Talon arvojen toteutumista, joista yksi on yhdenvertaisuus. Neuromoninaisuuden kehittäminen ja tietoinen huomiointi on yhdenvertaisuuden huomioimista.

Neuromoninaisuus on kattava termi kuvaamaan eri neurotyyppejä. Neuromoninaisuus tarkoittaa, että ihmisissä on luontaista neurobiologista vaihtelua. Se ei käsittele neuroepätyypillisyyttä häiriökeskeisyyden näkökulmasta, vaan ihmisyyteen kuuluvana ominaisuutena. (Neuromoninaiset 2024.) Tämä sopii opinnäytetyöni aiheeseen ja näkökulmaan.

Neuromoninaisuus on laaja kattotermi, joka kattaa alleen paljon erilaisia neuromoninaisuuden muotoja, kuten ADHD:n, autismin, persoonallisuushäiriöt, oppimishäiriöt, sekä myös neurotyypillisyyden (Neuromoninaiset 2024). Tyttöjen Talo on tärkeä ympäristö kaikkien heidän kohderyhmäänsä kuuluvien tukemisessa, neurotyypistä riippumatta. Oman opinnäytetyöni rajaan käsittelemään erityisesti ADHD:tä ja autismia, koska viime vuosina on tullut paljon uutta tutkimustietoa, miten nämä ilmenevät erityisesti tytöillä ja naisilla. Tämä voi poiketa paljonkin stereotyyppisestä käsityksestä, miten ihmiset käsittävät ADHD:n ja autismin. Haluan keskittyä erityisesti näihin edellä mainittuihin ominaisuuksiin, koska tema on tilaajani Tyttöjen Talon näkökulmasta ajankohtainen.

Koen, että näitä ominaisuuksia koskevan uuden tutkimustiedon takia ja ajankohtaisuuden takia nämä ovat itsessään hyvin laaja aihe. Koko neuromoninaisuus on myös niin laaja termi, että mielestäni sitä on rajattava käsittelemään tiettyjä sen alle kuuluvia ominaisuuksia.



On kohderyhmän hyvinvoinnin takia oleellista, että myös neuroepätyypillisyyttä ymmärretään. Lisäksi on tärkeää huomioida, että jokaisella nämä ominaisuudet näkyvät yksilöllisesti ja esimerkiksi ADHD tai autismi ilmenee eritavoin eri ihmisillä. Tutkimustietoon perustuen kerron tekstissäni naisille ja tytöille tyypillisistä ilmenemismuodoista. Lukiessa on tärkeää huomioida, että nämä eivät päde kaikkiin.

Usein neurokirjolla olevat henkilöt saattavat kokea paljon epäonnistumisen kokemuksia ja huonoa itsetuntoa. Erityisesti neurokirjon tytöt ja naiset tunnistavat usein erilaisuutensa. Nepsyvalmentaja Riikka Seppälän mukaan hän tapaa työssään useasti lapsia nuoria, joiden perusajatus on, että he ovat huonoja ja saamattomia. Hänen mukaansa 12-vuotiaana ADHD-diagnoosin saanut lapsi on usein saanut 22 000 kertaa niin paljon negatiivista palautetta, kun ikäisensä neurotyypillinen lapsi. Aikuiselta toiminta ei ole välttämättä tiedostettua, mutta kun lapsi tai nuori jatkuvasti kuulee negatiivista palautta, se vaikuttaa myös itsetuntoon. (Lesonen 2022.)

Seppälä kohtaa työssään neurokirjioon kuuluvia lapsia ja nuoria, mutta myös työelämässä olevia aikuisia. Hän on huomannut, että haasteet ovat samantyyllisiä. Neurokirjon ihmiset kohtaavat ymmärtämättömyyttä ja heillä on puutteelliset keinot säädellä kuormitusta ja toiminnanohjaus on haastavaa. Jos apua ja ymmärrystä ei saa ajoissa minäkuva voi kehittyä negatiiviseen suuntaan. (Lesonen 2022.)

Neurokirjon ihmisten itsetuntoon ja minäkuvaan liittyvät haasteet ovat oleellinen syy, jonka takia käytän opinnäytetyössäni neuromoninaisuuden näkökulmaa. Mielestäni se sopii opinnäytetyöhöni, jonka tarkoituksena on kehittää neuromoninaisuuden huomointia entistä tehokammin Tyttöjen Talolla.

Neuromoninaisuuden näkökulma on toisenlainen näkökulma neuropsykiatrisille häiriöille ja häiriökeskeiselle puheelle. Esimerkkinä tästä neurokirjon ominaisuudet ja neuropsykiatriset vaikeudet, jotka tarkoittavat samaa asiaa. Häiriökeskeisyyttä voidaan tarvita kuitenkin myös joissain yhteyksissä, kuten diagnosoinnissa tai lääketieteessä. Olen itse valinnut opinnäytetyöhöni tietoisesti tyylin, jossa en käytä häiriökeskeistä kieltä tai käytän sitä mahdollisimman vähän. Mielestäni häiriökeskeisyyttä pitäisi kuitenkin aina kyseenalaistaa, onko se asiansyhteydessä tarpeellista. Tämä sen takia, koska se vaikuttaa ajatuksiin siitä miten neuroepätyypillisyyttä koetaan.

## 3 NAISTEN JA TYTTÖJEN NEUROMONINAISUUS

### 3.1 Sanastoa

Tähän kappaleeseen olen koonnut opinnäytetyöni kannalta keskeistä sanastoa.

**Neuromoninaisuus** = Tarkoitetaan ihmisten luonnollista neurobiologista vaihtelevuutta. Neuromoninaisuus termin alle sisältyvät kaikki neuromoninaisuuden muodot. Näitä ovat ADHD, autismi, persoonallisuushäiriöt, oppimishäiriöt, sekä myös neurotyypillisuus. (Neuromoninaiset 2024.)

**Neuromoninainen** = Neurokirjon ihminen (Neuromoninaiset 2024).

**Neurotyypillinen** = Neurokognitiivisen toiminnan tyyli, joka kuuluu yhteiskunnalliseen "normaalin" käsitykseen. Viitataan henkilöön, joka kokee maailman neuronormatiivisella tavalla. (Neuromoninaiset 2024.)

**Nepsy** = Lyhenne neuropsykiatrisista haasteista. Haasteet johtuvat aivojen toiminnallisesta, sekä rakenteellisesta poikkeavuudesta. Näitä ovat muun muassa ADHD, autismi ja kielellinen kehityshäiriö. (NäeNepsy 2024.)

**Neurokirjo** = Tarkoittaa neurokehityksellistä oirekuvaa, johon kuuluvat mm. autismi, ADHD, Touretten oireyhtymä, oppimisvaikeudet ja kehityksellinen kielihäiriö. Puhekielessä edellä mainituista käytetään usein nimitystä "neurokirjo". (Autismiliitto 2023.)

**ADHD** = On kehityksellinen neuropsykiatrinen oirekuva. Siinä esiintyy pitkäaikaisia haasteita keskinäisissä ydinoireissa. Näitä ovat keskittyminen, aktiivisuuden säätely ja impulssien hillintä. (ADHD-Liitto 2024.)

ADHD:lla on kolme ilmenemismuotoa. Nämä ovat tarkkaamaton muoto, yliaktiivis-impulsiivinen muoto ja yhdistetty muoto, jossa ilmenee tarkkaamattomuutta, yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. (ADHD-liitto 2024.)

**Autismi** = Johtuu aivojen erilaisesta kehityksestä ja ilmenee tavassa aistia, sekä kokea ympäröivä maailma. Sillä on sekä geneettistä, että fysiologista taustaa. Autismi on synnynnäistä ja ilmenee hyvin yksilöllisesti. Termi autismikirjo kuvaa autismin moninaisuutta. (Autismiliitto 2023.)

Siihen kuuluvia ydinpiirteitä ovat vaikeudet sosiaalisessa kanssakäymisessä, aistien välittämä tieto ja sen tulkinta on neurotyypillisestä poikkeavaa, sekä toiminnanohjauksen vaikeudet. Lisäksi ydinpiirteenä on voimakas hermoston kuormittuminen. (Autismiliitto 2023.)

**AuDHD** = Termi tarkoittaa sitä, että samalla ihmisellä on sekä ADHD, että autismi. Tutkimusten mukaan autismin ja ADHD:n välillä on huomattavaa päällekkäisyyttä. 50–70 % prosentilla autisteista on myös ADHD. Se on neuromoninaisen yhteisön kehittämä termi, eikä sitä käytetä virallisesti. (Natasha 2024.)

**Erityisen mielenkiinnon kohde eli ekko** = Ekkoja voi olla yksi tai useampi. Ekkot nähdään liittyvän neurokirjioon, kuten autismiin ja ADHD:n. Ne voivat olla tärkeitä tietyn ajan tai olla läsnä pitkäkestoisesti vuodesta toiseen. Aihepiiri voi olla mitä tahansa. Ne ovat luonteeltaan erittäin intensiivisiä ja syväluotaavia, joka voi aiheuttaa ihmetystä sellaiselle, jolla ei ole kokemusta ekkoista. (Heidi 2020.)

**Maskaaminen** = Neurokirjon piirteiden peittelyä, jotta vaikuttaisi neurotyypilliseltä. Tämä on usein alitajuista, mutta yksilölle kuormittavaa ja voi johtua uupumukseen. (Neuromoninaiset 2024.)

**Melttari (meltdown)** = Tunneromahdus, joka seuraa ylikuormittumisesta. Se on intensiivinen reaktio, johon voi liittyä itsesäätelyn epätasapainoa, valtavaa stressiä, liiallista aistikuormitusta tai tunteiden intensiivisyyttä. Voi näyttäytyä paniikkikohtauksen omaisena reaktiona, kuten itkuna, puhumattomuutena, huutamisena, itsensä satuttamisena, toiminnanohjauksen haasteina tai esineiden heittelynä. (Neuromoninaiset 2024.)

**PDA (Pervasive Drive for Autonomy)** = Pidetään tällä hetkellä autismin alatyypinä ja on yksi neuromoninaisuuden muoto. Tarkoittaa äärimmäistä pyrkimystä autonomiaan. Ydinpiirteisiin kuuluu tarve vastustaa ja vältellä pyyntöjä, kuten tavallisia arjen askareita. Vaatimukset voivat olla todellisia ja konkreettisia, mutta myös kokemus vaatimuksesta tai itseensä kohdistuvia odotuksia. Koetut vaatimukset saattavat olla muille ihmisille näkymättömiä, kuten jano, nälkä tai väsymys. (Neuromoninaiset 2024.)

**RSD (Rejection Sensitive Dysforia)** = Äärimmäinen herkkyys hylkäämiselle. Tarkoittaa intensiivistä emotionaalista kipua, kun henkilö kokee, että on tuottanut pettymyksen itselleen tai muille. Lisäksi sen voi aiheuttaa henkilön kokemus hylätyksi, kiusatuksi tai kritisoiduksi tulemisesta. Reaktio voi olla hyvin nopea ja dramaattinen. RSD saa aikaiseksi pakene-taistele-

jäädy-miellytä reaktion. RSD-reaktion aikana on mahdollista kokea dissosiaatioita, tämä voi olla muun muassa tunne kehosta irtaantumista. (Neuromoninaiset 2024.)

### 3.2 Naisten ja tyttöjen ADHD

ADHD tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Se on synnynnäinen kehityksellinen ominaisuus, joka voidaan diagnosoida lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa. (Käypä Hoito 2019.) ADHD:n keskeisempiä oireita on vaikeus säädellä omaa aktiivisuutta ja tarkkaavuutta tilanteeseen sopivaksi. Haasteita voi olla hiljaa paikoillaan istumisessa, läsnäolossa, ohjeiden kuuntelussa ja seuraamisessa, asioiden aloittamisessa tai niiden hoitamisessa loppuun asti. Oireet eivät aina näy selvästi ulospäin, vaan saattavat olla pään sisällä. ADHD:hen liittyy yhtä lailla yli- ja aliaktiivisuus. ADHD:n esiintymismuodot ovat tarkkaamaton muoto, yliaktiivis-impulsiivinen muoto ja yhdistetty muoto. (Suikkanen 2023, 27.)

ADHD:n diagnostiset kriteerit perustuvat pääosin pojilla tehtyihin tutkimuksiin ja valtaosa ADHD-kirjallisuudesta on keskittynyt kuvaamaan poikien ADHD-oireita. ADHD:ta on raportoitu kolme kertaa enemmän pojilla, kun tytöillä. Viime vuosikymmeninä on havahduttu, että ADHD:n ilmenemisen sukupuoliero voi johtua tyttöjen ja naisten oireiden alitunnistamisesta ja -diagnosoinnista. (ADHD-Liitto 2020.)

Valtaosa tutkimuskirjallisuudesta on keskittynyt kuvaamaan yliaktiivisia nuoria poikia. Jo vuonna 1844 saksalainen lääkäri Heinrich Hoffman kirjoitti tarinan ”Levottomasta Philistä”, jonka käytös oli näkyvästi levotonta ja impulsiivista. Siitä lähtien myös myöhempi tutkimuskirjallisuus on pitkään keskittynyt kuvaamaan nuoria yliaktiivisia poikia. (ADHD-Liitto 2020.)

Tyttöjen ADHD voi ilmetä hyvin eritavoin, kun poikien, vaikka kyseessä on sama ilmiö (Koponen & Jehkonen 2019).

### 3.3 Tyttöjen ja naisten tyypilliset ADHD-oireet

Tyttöjen tyypillisin ADHD-oire on tarkkaamattomuus. Ulospäin suuntautuvaa yliaktiivista käyttäytymistä raportoidaan vähemmän, kun pojilla. ADHD saattaa helpommin jäädä huomaamatta, jos käytös ei aiheuta ulospäin näkyviä häiriötekijöitä ympäristölle. Ajatus sukupuolirooleista vaikuttaa myös ammattilaisten asenteisiin. Opettajien on havaittu ohjaavan alakouluikäisiä tyttöjä vähemmän ADHD-tutkimuksiin, kuin poikia. Ilmiö korostuu myös ylivilkkaiden lasten kohdalla eli ylivilkkaita tyttöjä ei ohjata niin helposti tutkimuksiin, kuin ylivilkkaita poikia.

Tyttöjen ADHD havaitaan yleensä poikia myöhemmin ja oireet ovat diagnoosivaiheessa hankalampia. (Koponen & Jehkonen 2019.)

ADHD-tyttöjen ”hiljaisesta vähemmistöstä” kirjoitettiin jo yli 30 vuotta sitten ja kiinnostus sen moninaisuutta kohtaan on lisääntynyt viime vuosikymmenien aikana voimakkaasti. ADHD:n uusi käypä hoito -suositus ottaa ensimmäistä kertaa huomioon aikuiset. Ennen uudistumista siinä on huomioitu vain lapset ja nuoret. Tietoa sukupuolen vaikutuksesta aikuisten ADHD:hen on edelleen kuitenkin hyvin rajallisesti. (Koponen & Jehkonen 2019.)

Joissakin tutkimuksissa miesten tarkkaavuuden vaikeudet on todettu neuropsykologisilla mittareilla suuremmiksi. Naiset puolestaan vaikuttavat kokevan suurempaa tarkkaavuushäiriöön liittyvää subjektiivista haittaa kuin miehet. Korkeakouluopiskelijoita käsittelevässä tutkimuksessa ADHD-naiset raportoivat miehiä enemmän tarkkaavuuden säätelyn vaikeuksia. Lisäksi naisilla oli enemmän vaikeuksia opinnoissaan, talouden hallinnassaan, sosiaalisessa elämässään ja arkisuoriutumisessaan. ADHD:n oirekuva näyttäisi vaikuttavan miehiin ja naisiin eri tavalla. Tämä saattaa selittyä osin yhteiskunnallisilla ja sosiaalisilla tekijöillä. Naisiin ja miehiin kohdistuvat rooli-odotukset ovat erilaisia. Tämä aiheuttaa sosiaalista painetta, joka muokkaa ADHD:n oireita erityisesti aikuisuudessa. (Koponen & Jehkonen 2019.)

Hankalimmassa asemassa vaikuttavat olevan naiset, joiden ADHD todetaan aikuisena. ADHD voi hoitamattomana suurentaa riskiä psykiatrisille häiriöille, päihteiden käytölle ja syrjäytymiselle. Aikuisena diagnosoidut naiset saattavat kärsiä miehiä enemmän psyykkisistä haitoista. (Koponen & Jehkonen 2019.)

### 3.4 Nuoren ADHD

Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen. Näitä ovat varhaisnuoruus (12–14 vuotta), keskinuoruus (15–17 vuotta) ja myöhäisnuoruus (18–22 vuotta). Nuoruusikään liittyy aivojen monimutkainen kehitys ja aivojen eri osa-alueet kehittyvät eri tahdissa. Käyttäytymisen säätelyyn, tunteiden tunnistamiseen, sekä toiminnanohjaukseen ja oman toiminnan suunnitteluun liittyvät aivojen osa-alueet kehittyvät myöhäisnuoruudessa ja vielä varhaisaikuisuudessa. (Sumia 2018, 185.) Aivojen kehitys on hyvin keskeneräistä, mutta silti jo varhaisnuorelta edellytetään usein enemmän käytöksen ja tunteiden hallintaa, kun lapsuudessa. Koulussa on kyettävä itsenäiseen tiedonhakuun ja työskentelyyn. Nuorilta usein odotetaan tavoitteellisuutta ja suunnitelmallisuutta. Sosiaalisesti kavereiden merkitys kasvaa ja vanhemmista pyritään irrottautumaan. Jos

nuorella on näiden tavanomaisten murrosikään kuuluvien asioiden lisäksi ADHD, arjesta voi tulla haastavaa selviytymistä. Kaikki nuoret tarvitsevat positiivista tukea ja apua. (Sumia 2018, 186.) Omien havaintojeni mukaan ympäristön tuki ja ymmärrys ovat kuitenkin erittäin tärkeitä asioita ADHD-nuorelle jo arkielämän toimintakyvyn takia. Nuoren kokiessa, ettei hän yllä häneltä odotettuihin vaatimuksiin hän saattaa lannistua ja lopettaa yrittämisen kokonaan. Ymmärrys ja tuki ovat erityisen tärkeitä ADHD-nuorelle, jo syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä.

ADHD oireet ilmenevät aktiivisuuden säätelyn vaikeutena. Tämä voi näkyä yli- tai aliaktiivisuutena. Motorinen ylivilkkaus voi vähentyä teini-ikäseinä ja kääntyä sisäiseksi levottomuudeksi. Tämä tuntuu siltä, kun sisäinen moottori olisi käynnissä jatkuvasti. Se voi ilmetä ulospäin käsien ja jalkojen liikutteluna, näpertelynä, rummutteluna tai esimerkiksi kuminpalasten repimisenä. Yleensä vallitsevia oireita nuorilla ovat tarkkaamattomuusoireet. Nuori voi olla fyysisesti paikalla, mutta ei läsnä. Keskustelussa huomion pitäminen aiheessa ja keskustelu voi olla haastavaa. Tarkkaamattomuusoireet voivat olla usein haastavaa tunnistaa, etenkin jos nuoresta ei näe ulospäin yliaktiivisuus-impulsiivisuusoireita. Kiinnostaviin asioihin keskittyminen onnistuu usein erittäin hyvin ja mielenkiinnon kohteisiin voi uppoutua. (Sumia 2018, 186–188.)

ADHD:n kanssa esiintyy usein myös muita häiriöitä ja/tai sairauksia. ADHD voi altistaa masennukselle toistuvien negatiivisten kokemusten kautta. Suomalaisessa tutkimuksessa todettiin, että 16–18-vuotiailla nuorilla samanaikaissairauksia ADHD:n kanssa oli todettu 47 %:lla. Toisessa suomalaisessa tutkimuksessa on todettu, että samanaikaishäiriöiden esiintyvyys vuosina 1991–2005 syntyneillä, ADHD-diagnoosin saaneilla, on 5–20 vuoden iässä ollut 77 %. Tavallisimpia samanaikaishäiriöitä ja -sairauksia ovat käytöshäiriöt, kielelliset erityisvaikeudet, oppimisvaikeudet, aistitiedon ja motoriikan ongelmat, ahdistuneisuushäiriöt ja masennus. Varsinkin tytöillä ja naisilla on myös suurentunut syömishäiriön riski. Päihderiippuvuuden riski on 2–3-kertainen verrattuna muuhun väestöön. ADHD:n kanssa samanaikainen käytöshäiriö lisää päihteiden käytön riskiä. (Sumia 2018, 190–191.)

### 3.5 RSD, äärimmäinen herkkyys hylkäämiselle (Rejection Sensitive Dysphoria) ja ADHD

RSD eli rejection sensitive dysphoria tarkoittaa äärimmäistä emotionaalista herkkyyttä, jos henkilö kokee, että häntä kritisoidaan tai hänet hylätään. Sen voi laukaista myös epäonnistumisen tunne siitä, ettei täyty omia tai muiden vaatimuksia. (Dodson 2020.) Tutkimukset osoittavat, että RSD on yhteydessä ADHD:hen. RSD ei ole virallinen lääketieteellinen diagnoosi, vaan se liittyy useasti ADHD:n oirekuvaan. (Watson 2023).

Tutkimukset yhdistävät RSD:n masennukseen, ahdistukseen, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, epävakaaseen persoonallisuushäiriöön, sekä autismiin. Vahvimmin se kuitenkin näyttää liittyvän ADHD:hen. (Littman 2023.)

Yhteiskunnan odotukset tyttöjä ja naisia kohtaan usein vahvistavat ajatusta, että heidän pitäisi mukautua toisten tarpeisiin. Tytöt, joilla on ADHD tuntevat yhteiskunnan vaatimukset jo varhain, mutta ei välttämättä osaa toimia niiden mukaan. On yleistä, että ADHD tyttöjä kiusataan herkkyyden vuoksi, sekä sen takia, että heillä on vaikeutta ymmärtää sosiaalisia kirjoittamattomia sääntöjä. Tämän lisäksi jatkuvan negatiivisen palautteen kuuleminen on yleistä. Tämä voi osaltaan saada aivot äärimmäisen stimuloituneeseen tilaan. Tämä voi muuttaa aivojen kemiaa lisäämällä adrenaliinin ja kortisolin vapautumista. Monilla ADHD-tytöillä on toistuva pelko kritisoinnista tai hylkäämisestä, joka laukaisee primitiiviset selviytymismekanismit. ADHD-tytöt ja naiset ovat usein valmistilassa, jossa he odottavat kritiikkiä. (Littman 2023.) RSD-reaktion aikana kokemus voi näyttäytyä yllättävänä ja dramaattisena. RSD-reaktio on pakene-tila-jäädy-miellytä reaktio. Sen aikana voi kokea dissosiaatioita. (Neuromoninaiset 2024.) Kokemus voi näkyä ulkoisena vihana tai sisäänpäin kääntymisenä, sekä itsesyytöksillä (Nepsyarki 2024).

#### RSD:n keskeisiä oireita ovat:

- Kokemus huonommuudesta.
- Miellyttäminen, ettei tuota pettymystä muille ja välttyy kritiikiltä.
- Perfektionismi eli täydellisyyteen pyrkiminen omassa toiminnassaan. Vaatimukseen voi olla mahdoton yltää.
- Sosiaalinen eristäytyminen omien epävarmuuksien takia, sekä ahdistuneisuus.
- Nolostumista ja häpeää tuntee hyvin helposti.
- Pessimistinen ajattelu, odottaa aina pahinta.

- Voimakkaat tunnereaktiot, kun kokee tulleensa loukatuksi. Tilanteessa on vaikeaa tai mahdotonta hallita omaa reaktiotaan.
- Itsetuhoisuus, joka näkyy puheissa tai ajattelussa.
- Negatiivinen minäpuhe.
- Itsensä vertailu muihin.
- Muiden arvostelu. (Nepsyarki 2024.)

### **3.6 Miten tukea ADHD tyttöjä ja naisia nuorisotyössä**

Seuraavat tekijät tukevat monia nuoria neurotyypistä riippumatta, mutta ovat koottu erityisesti neuroepätyypillisiä tyttöjä ajatellen. ADHD:n lisäksi monet kohdat pätevät myös muun muassa autismiin.

Naisilla ja tytöillä ADHD oireet saattavat erota poikien ja miesten oirekuvasta. Seuraavat neuvot ovat koottu erityisesti tyttöjä ja naisia kohderyhmänä ajatellen:

#### **Ammattilaisten tietoisuuden lisääminen ja itsetunnon tukeminen**

Tytöillä esiintyy poikia enemmän tarkkaamattomuutta ja oireet kääntyvät helpommin sisäänpäin. Myös ulkoisesti yliaktiivisten ja impulsiivisten tyttöjen oirehdinta jää huomaamatta helpommin, kun poikien. Kun diagnoosi jää saamatta, niin nämä tytöt saavat usein kritiikkiä ulkopuolelta. (Jacobson 2024.)

Tutkimukset osoittavat, että ADHD tytöillä ja naisilla on usein heikko itsetunto ja ulkoapäin kuultu kritiikki kääntyy usein negatiiviseksi minäpuheeksi. Tämä voi haitata elämänlaatua merkittävästi, sekä aiheuttaa psyykkistä oireilua. Vahvuuksiin keskittyminen on yksi keino vahvistaa itsetuntoa eli siihen keskittyminen mistä nuori pitää ja missä hän on hyvä. (Jacobson 2024.)

Nepsy-oireisia tyttöjä auttaa, että lasten ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten nuorisotyöntekijät ja opettajat, saisivat tietoa ja koulutusta ADHD:n monimuotoisuudesta. (Jacobson 2024). Itsetunnon tukemisessa oleellista on ymmärtäväinen ja vahvuuksiin keskittyvä ympäristö, jossa ymmärretään myös neurokirjon henkilöitä. Tässä on tärkeää ymmärtää pääpiirteittäin mitä ADHD:hen tai neuroepätyypillisyyteen voi kuulua.



Stephen Hinshawin, UC Berkeley'n psykologian osaston johtajan mukaan, stigma on vahvempi hienovaraisen oirekuvan kohdalla, kuin ilmeisen. Jos ulospäin ei näy vahvaa oirehdintaa, ihmiset ei monesti usko oirekuvan olemassaoloon, vaikka oireita kokeva ihminen siitä kertoisi. (Jacobson 2024.)

### **Auta sosiaalisissa suhteissa**

ADHD:n ja autismin oirekuvaan voi kuulua vaikeus solmia tai ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sosiaalisten kirjoittamattomien pelisääntöjen ymmärtäminen voi tuntua ylivoimaiselta. **Patricia Quinn**, ”National Center for Girls” ja ”Women with ADHD” perustaja ja johtaja, suosittelee auttamaan neurokirjon tyttöjä löytämään sosiaalisia mahdollisuuksia. Tätä voi edesauttaa, kun tytöt löytävät ympäristön, jossa heidän vahvuuksiensa tuetaan ja he tuntevat olonsa hyväksytyksi. Sosiaalinen hyväksyntä ja ystävällinen ilmapiiri, jossa voi hyväksyä itsensä voi olla todella merkittävä asia neurokirjon tytöille ja naisille. Tämän kaltainen ympäristö voi olla ainoa, jossa neurokirjon henkilöt kokevat olevansa hyväksytyjä. (Jacobson 2024.)

### **Tarpeeseen vastaaminen**

Neurokirjon tytöillä voi olla useammin esimerkiksi opiskeluun liittyviä haasteita. Haasteet saattavat liittyä muun muassa aloittamisen vaikeuteen tai vaikeuteen löytää sopivan rauhallista ympäristöä opiskeluun. (Jacobson 2024.) Haasteet saattavat liittyä myös asioiden hahmottamiseen.

Tarve voi liittyä myös muuhun, kuin opiskeluun ja työntekijät voivat auttaa kuuntelemalla tai huomioimalla tarkalla korvalla nuorten tarpeita.

### **Aistiesteetön ympäristö**

Aistiesteettömästä tilasta hyötyy moni, mutta osalle se on välttämätön. Myös neurotyypilliset henkilöt voivat kuormittua aistiärsykkeistä, joten aistiesteettömyys palvelee kaikkia. Aistiesteettömyys tarkoittaa, että tila on suunniteltu ja ympäristö muokattu niin, että otetaan huomioon tekijät, jotka voivat lisätä aistikuormitusta. Se edellyttää ymmärrystä ja osaamista. Eri ärsykkeet aiheuttavat ihmisillä eri määrän kuormitusta. (Neuromoninaiset 2023.)

Neuromoninaiset.fi -sivulla aistien ylikuormittumista kuvaillaan näin:

Aistiesteettömyydellä pyritään välttämään kuormituksen syntymistä tai vähentämään sitä. Aistikuormaan vaikuttavat äänimaailman lisäksi värit, materiaalit, valaistus, tilan avaruus, toiminnallisuus ja muotokieli. Kaikki nämä ovat tekijöitä, jotka tulisi ottaa huomioon tilan suunnittelussa. (Neuromoninaiset 2023.)

Kohderyhmän eli nuorten lisäksi tämä palvelee myös työntekijöiden hyvinvointia. Aistiesteettömyys vaikuttaa kaikkien toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Aistikuormitusta kokeva henkilö voi olla erittäin väsynyt työpäivän jälkeen. Aistiesteettömässä ympäristössä työskentelevä kokee todennäköisesti olonsa jaksavammaksi, vaikka työmäärä olisi ollut sama. (Neuromoninaiset 2023.)

### 3.7 Naisten ja tyttöjen autismi

Autismi on keskushermoston kehityksellinen oirekuva. Sen ydinoireita ovat toiminnanohjauksen haasteet, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation erityispiirteet. Siihen kuuluu myös rajoittuneet, toistuvat ja joustamattomat käytösmallit, sekä erityiskiinnostuksen kohteet. (Käypähoito 2024.)

Autismi on voimakkaasti perinnöllistä ja johtuu biologisista syistä. Autismiin liittyy niin monia geneejä, että sitä on vaikea tutkia. Lapsella voi olla alttius autismille, mutta autismin kehittymiseen tarvitaan tarpeeksi geneettisiä poikkeamia. Geenien yhdistelmillä on keskeinen rooli. Tämän takia kaikki saman perheen lapset eivät välttämättä ole autisteja. Aina geneettinen alttius ei periydy vanhemmilta. Se voi tapahtua sikiökehityksessä tai alkionkehityksen aikana, vaikka niin tapahtuu harvemmin. On varmaksi tutkittu, että rokotukset tai kasvuympäristö ei aiheuta autismia. Autismi ei ole sairaus, siitä ei voi opetella pois, eikä siihen ole lääkitystä. Autismi vaikuttaa tapaan olla ja toimia. (Törnvall 2021, 15–16.)

Perinteisesti autismin on ajateltu olevan neljä kertaa yleisempää pojilla, kun tytöillä. Viime vuosien aikana on raportoitu pienempiä sukupuolieroja autismin esiintyvyydessä. Vääristyneen sukupuolijakauman ajatellaan johtuvan tyttöjen ja poikien aivotoimintaan liittyvillä eroavaisuuksilla, sekä geneettisesti suojaavilla tekijöillä. Tytöillä näyttää olevan myös korkeampi motivaatio ja paremmat valmiudet peitellä autismiin liittyviä piirteitään, jota kutsutaan maskaamiseksi. (Jussila 2022.) On myös pitkään ajateltu, että älykkyydeltään ”normaali” tyttö ei voisi olla autisti. Ennen on väitetty myös, ettei autistisia tyttöjä ole olemassa. (Törnvall 2021, 17.)

Autismia esiintyy maailmanlaajuisesti kaikkialla. Sitä on kaiken ikäisillä ja kaikkiin yhteiskuntaluokkiin kuuluvilla, sukupuolesta tai etnisestä tausta riippumatta. Se ilmenee jokaisessa kulttuurissa samanlaisena. Joka viidennellä henkilöllä on autistisia piirteitä, mutta diagnoosiin pitää täyttää seitsemän eri kriteeriä. Joskus voi kuulla väitteen, että jokainen ihminen on vähän autistinen. Tämä ei pidä paikkaansa. Jos on sulkeutunut persoona, mutta ei täytä muita kriteerejä, tämä on persoonallisuuden piirre, ei autismia. (Törnvall 2021, 16 & 19.)

### 3.6 Autismin piirteitä

Tyttöjen ja naisten autismin tunnistaminen ja diagnostiikka voi olla vaikeampaa kuin poikien ja miesten. Se vaatii huolellista perehtymistä. (Käypähoito 2024.)

Autisteilla voi olla vaikeuksia kestää kirkkaita valoja tai kovia ääniä. Ne voivat aiheuttaa jopa fyysisiä kipua. Puolestaan tietynlaiset ärsykkeet, kuten kankaan kosketus, voivat tuntua miellyttävältä. Aivotutkija Henrik Jörntellin mielestä synestesian kaltaiset ilmiöt ovat yleisempiä autisteilla. Synestesia tarkoittaa aistihavaintojen sekoittumista. Se tarkoittaa esimerkiksi sanojen maistamista, äänen näkemistä tai värien kuulemista. Autistien olisi tärkeää löytää maailmasta paikka, jossa pystyy kääntämään diagnoosin edukseen. Autismin piirteistä on useissa ammateissa hyötyä. On oleellista kuitenkin muistaa, että vahvuudet ovat jokaisella autisminkirjon ihmisellä erilaisia. (Törnvall 2021, 57 & 59.) Stimmailu on usein autistien tapa ilmaista tunteita. Se tarkoittaa tiettyä liikettä, kuten muun muassa käsien heiluttamista, jonkin asian haistelemista, esineiden sivelyä, tanssimista, pureskelua tai sanojen toistelua. (Törnvall 2021, 63)

Autistista voi usein tuntua, että ”oikeista askareista”, kuten kodin ylläpidosta selviäminen on vaikeaa ja kuormittavaa. Monilla neurotyypillisillä arjen asiat, kuten syöminen, hampaiden pesu, siivoaminen ja nukkuminen ovat automaattisia toimintoja. Autisteille yleensä näin ei ole. Tämä johtuu siitä, että autistiset henkilöt eivät käytä aivoissa olevia automatisoituja muistoja asioiden tekemisessä. He käyttävät sitä aivojen osaa, joka ratkoo ongelmat älyllisesti. Neurotyypilliset ihmiset käyttävät automatisoituneita muistoja, esimerkiksi tyhjentäessään tiskikoneen. Autististen henkilöillä on usein joka kerta sellainen olo, kun he tekisivät asian ensimmäistä kertaa. Tiskikoneen käynnistäminen ei ole automaattinen toiminta vaan helposti päähän tulee joka kerta ajatus ”Miten tämä tehtiinkään?”. Autistien voi olla usein vaikeaa käsittää, miten joku voi samaan aikaan leikata vihanneksia ja keskustella. Aistimuksilta ei voi suojautua,

vaan vastaanottaa kaiken ympäriltään ja ajattelee jokaista liikettä. Pääelleen vyöryviä sanoja, ääniä tai kuvia ei saa suodatettua. (Törnvall 2021, 64–66.)

Autismiin voi liittyä myös hahmottamisen vaikeudet, joka saattaa näkyä esimerkiksi huonona suuntavaistona. Huono suuntavaisto puolestaan voi näkyä niin, että kulkee aina täsmälleen samat reitit, esimerkiksi töissä, ettei eksy. Suunnistamisen vaikeus voi aiheuttaa pelkoa ja turvatomuuden tunnetta, jos ei pysty ennakoimaan asioita. Pelkoa voi aiheuttaa myös ajatus, että tulkitsee maailmaa ”väärin”. Autismiin voi liittyä myös kasvosokeutta. Tämä voi ilmetä niin, että luulee kahta eri henkilöä samaksi henkilöksi tai tervehtii varmuudenvuoksi jokaista, koska ei muista ketä on jo tervehtinyt. (Törnvall 2021 72–74 & 76.)

### **3.7 Maskaaminen ja naisten autismin tyypilliset tekijät**

Maskaaminen tarkoittaa autismiin kuuluvien oireiden peittelyä. Käsitykseen autismista liittyy paljon stereotyyppioita. Näiden mukaan oletetaan, että autismiin liittyy empatiakyvyttömyyttä, epäsosiaalisuutta ja jatkuvaa poikkeavaa käytöstä. Autismikirjon naisilla on usein miehiä kovempi tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon. Tämä saa käyttämään selviytymiskeinona maskaamista eli oireiden naamiointia, niissä tilanteissa, jossa erilaista tapaa toimia ei hyväksytä tai haluta tuoda ilmi. (Purtonen 2023.) Mitä parempi toimintakyky autistilla on, sitä helpompi hänen on naamioitua neurotyypilliseksi ja opetella haluttuja käyttäytymismalleja. Jos kuitenkin osaa esittää neurotyypillistä tarpeeksi taitavasti, muut eivät enää usko, kun kerrotaan vaikeuksista. Jatkuva maskaaminen aiheuttaa masennusta ja kuormittaa. Jos elämä on jatkuvaa oireiden naamioimista ja näyttelyä, se vie mahdollisuuden elää omannäköistä elämää. (Törnvall 2021, 81–82.)

Nora Purtonen tutki opinnäytetyössään kognitiivisesti hyvätasoisten naisten autismia. Hänen tutkimuksessaan naiset itse määrittivät maskaamisen roolin esittämisenä ja muiden käytökseen mukautumisena. Lainausta tutkimukseen osallistujalta: ”Se on suojaustapa, jolla pidän itseni turvassa itseltäni, kun en ole valmis kohtaamaan todellista minää ja sen tuomaa häpeää, muutosta ja hallitsemattomuutta”. (Purtonen 2023.) Oman havaintooni perustuen maskaaminen voi olla jossain tilanteissa keino suojella itseään ja tuntua tarpeelliselta. Maskaaminen ei ole aina joka tilanteissa pelkästään haitaksi, vaan muuttuu sellaiseksi, jos tuntuu ettei sitä enää hallitse. Mielestäni avainasemassa onkin oppia, milloin on kyse omasta valinnasta ja milloin yhteiskunnan vaatimuksesta.

Vaikka autismin varhainen tunnistaminen on tärkeää, niin myös myöhemmällä iällä tehty diagnoosi helpottaa elämää ja lisää itseymmärrystä. Tutkimukset ovat osoittaneet maskaamisen aiheuttavan psyykkistä huonovointisuutta ja sen tunnistaminen ammattilaisten keskuudessa on äärimmäisen tärkeää diagnoosin saamiseksi. (Purtonen 2023.)

”Vasta keski-ikäisenä tunne-elämäni on alkanut tasaantumaan ja lakkasin hautomasta itsemurhaa, olen tehnyt sitä lähes koko nuoruus- ja aikuisikäni ajan.” – Nora Purtošen opinnäytetyön osallistuja. (Purtonen 2023.) Mielestäni tämä on karu ja havaintojeni mukaan monelle myös todellinen esimerkki avun saannin, ymmärryksen ja diagnoosin tärkeydestä.

Autismin tutkimusmenetelmät perustuvat pääasiassa pojilla tehtyihin tutkimuksiin, eikä ne tunnista välttämättä maskaavaa tyttöä. Tyypillisesti maskaavilla tytöillä todetaan nuorena anoreksiaa, ahdistusta, sosiaalistilanteiden pelkoa tai pakko-oireista häiriötä. Kuitenkaan ei ymmärretä taustalla olevaa autismia ja sitä, että oirehdinta voi olla seurausta pitkäkestoisesta maskaamisen aiheuttamasta stressistä. (Jussila 2022.)

Autismin tunnistaminen on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, kun onnistutaan luomaan olosuhteet, jossa autistisille tytöille ei kehity pakottavaa tarvetta peitellä erityispiirteitään. Usein autistiset tytöt näyttävät kodin ulkopuolella rauhallisilta, mutta kuormitus saattaa purkautua kotona voimakkaasti. On tavallista, että esimerkiksi vanhemmilla ja opettajilla on eri kokemukset siitä, millainen lapsi on. Autismitutkija Katja Jussila on oppinut työssään, että tytöiltä ja naisilta saa arvokasta tietoa kysymällä heiltä maskaamisesta. Maskaminen on aihe, mistä voi ja kannattaa keskustella. (Jussila 2022.)

Seuraavaksi tekijöitä, jotka voivat erottaa tyttöjen ja naisten autismin perinteisestä eli pojilla ja miehillä tutkitusta autismitilanteesta:

### **Vuorovaikutus**

Oman erilaisuutensa tajuavat tytöt alkavat harjoittelemaan vuorovaikutustilanteita ja maskaamista jo lapsuudessa. Tämä eroaa neurotyypillisistä lapsista siten, että se ei ole luontaisesti tapahtuvaa vuorovaikutustaitojen kehitystä. Autisteilla tämä on tietoisesti harjoiteltua ja jatkuvaa tehtävän suorittamista. Tämä on myös syy siihen, että sosiaaliset tilanteet koetaan kuormittavina. (Jussila 2022.)

Katseen käyttöä, elekieltä, ilmeitä ja vuorosanoja opetellaan televisiosta tai katsomalla muiden toimintaa. Näissä harjoitellaan niin taitavaksi, ettei erityispiirteitä ole välttämättä mahdollista todentaa lyhytkestoisissa tutkimustilanteissa. (Jussila 2022.)

Autistisilla tytöillä ja naisilla katsekontakti voi näyttää luontevalta, mutta ei tunnu siltä. On mahdollista, että se on epämiellyttävää ja opettelemiseen on käytetty paljon aikaa. Voi olla myös vaikeaa katsoa saman aikaan puhujan kasvoja ja kuunnella puhetta. Kaikki energia voi mennä siihen, minkälainen ilme itsellä on, ja millaisessa asennossa oma keho on, sekä katsooko puhujaa silmiin luontevasti. Tällöin vuorovaikutustilanteet väsyttävät nopeasti. (Jussila 2022.)

### **Ystävyysuhteet**

Autistisilla tytöillä voi olla voimakas tarve kuuluu joukkoon ja saada ystäviä. Ystävien saaminen voi olla helppoa, mutta suhteiden ylläpitäminen vaikeaa. Sosiaaliset haasteet voivat tulla esille, kun pitäisi selvittää ristiriitatilanteiden tapahtumakulkua tai ihmissuhteiden dynamiikkaa. (Jussila 2022.)

Lastenpsykiatri ja tutkija Svenny Kopp sanoo, että autistisen naisen ei ole erityisen vaikeaa aloittaa parisuhdetta. Tämän osoittaa hänen autistisia naisia käsittelevät tutkimukset. Ystävien ja nimenomaan naispuoleisten ystävien saaminen voi olla kuitenkin ongelma. (Törnvall 2021, 77–78.)

Joidenkin ennakkoluulojen mukaan autisteilla esiintyy empatian puutetta. Empatianpuute ei kuitenkaan liity autismiin. Joillakin henkilöillä, myös autisteilla, esiintyy aleksitymiaa. Aleksitymia tarkoittaa, että ”ei sanoja tunteille” ja siihen liittyy heikentynyt kyky kokea empatiaa. Aleksitymia ja autismi ovat kuitenkin kaksi eri asiaa. (Saarijärvi, Salminen & Äärelä 2006.) Autisteista kuitenkin 40–60 % ovat aleksitymisiä (Neuromoninaiset 2023). Tästä voi tulla virheellinen ajatus, että empatian puute liittyy nimenomaan autismiin.

Tausta-ajatuksena autistien empatiakyvyttömyydestä voi olla myös tietämättömyys siitä, että empatiaa on monenlaista. Empatia voi olla kognitiivista tai emotionaalista. Autisteilla voi olla vaikeuksia kognitiivisessa empatiassa eli he eivät ymmärrä, miten tietyssä tilanteessa pitäisi reagoida tai mitä odotetaan. Tämä voi näyttää ulkopuolisesta tunnekyllmyydeltä. Autisteilla ei välttämättä kuitenkaan ole vaikeuksia emotionaalisessa empatiassa. He voivat kokea toisen tunteen niin voimakkaasti, että se tuntuu omalta. Autistit saattavat kokea, että muut ymmärtävät

heitä väärin, koska ulkoiset reaktiot tai sosiaalinen toiminta ei ole sellaisia, kun odotetaan. Tämä voi hankaloittaa erityisesti ystävyys-suhteita ja tuoda ristiriitoja. (Törnvall 2021, 77–78.)

Monilla autisteilla on kokemus, että sanoja tulkitaan toisin, kuin he itse ne ajattelevat. Erityisesti tyttöjen maailmassa sosiaaliset kirjoittamattomat säännöt voivat tuntua siltä, ettei niitä ymmärretä ja monimutkaista ”koodistoa” on vaikea noudattaa. Tämä liittyy osittain siihen, että autistien on vaikea tai mahdotonta lukea rivien välistä ja asiat otetaan usein kirjaimellisesti. (Törnvall 2021, 79.)

Ratkaisuksi sosiaalisen hämmennykseen autismikirjon tytöt voivat luoda eri rooleja eri tilanteisiin. Ikätovereiden kanssa voi olla hieman tarkkailijan rooli tai hakeudutaan sellaiseen personaan seuraan, joka kertoo miten toimia. Sosiaaliset tilanteet ja ympäristöt pyritään suunnittelemaan niin, että niissä on selkeä yhteinen toiminta ja tavoite, eikä tarvitse miettiä keskustelua tai vuorosanoja etukäteen. (Jussila 2022.) Sosiaalisia pelisääntöjä saatetaan opetella kirjoista, tv-sarjoista ja elokuvista. Monesti näistä tuttuja lauseita saatetaan käyttää ikään kuin vuorosanoina. Autistinen tyttö saattaa katsoa samaa nuortensarjan jaksoa yhä uudestaan, opellen kaikki vuorosanat ulkoa. Autistiset tytöt voivat nauttia, jos sosiaalisille käytännöille on tarkat ja selkeät säännöt. Silloin he kokevat hallitsevansa tilannetta. (Törnvall 2021, 80–81.)

### **Mielenkiinnonkohteet**

Autististen tyttöjen mielenkiinnot ovat usein sellaisia, mitkä nähdään stereotyyppisesti tyttöjä kiinnostavina. Näitä ovat esimerkiksi nuket, eläimet, sarjat, anime, vaatteet, meikit, ilmastonmuutos tai ihmisoikeudet. Autistisilla tytöillä erityismielenkiinnonkohteet ovat kuitenkin hyvin intensiivisiä ja kaiken kattavia. (Jussila 2022.)

Erityismielenkiinnonkohteet saattavat jäädä huomaamatta, jos ne liittyvät esimerkiksi muiden auttamiseen. Tällöin niitä voi olla vaikea tunnistaa autistisiksi erityismielenkiinnonkohteiksi. Kaikenlainen epäoikeudenmukaisuus herättää usein voimakasta ahdistusta. Voi käydä niin, että usein kannatellaan niin paljon muiden asioita, että omista perustarpeista huolehtiminen jää. (Jussila 2022.)

### **Tytöstä naiseksi**

Muuttuva keho voi aiheuttaa autismikirjon nuorelle valtavaa ahdistusta. Tämä liittyy osaltaan siihen, että asioiden samana pysyminen on tärkeää ja muutokseen sopeutuminen vaikeaa. Jos on

aistiyliherkkyyksiä liittyen kehon tuntemuksiin, niin kuukautiset voivat heikentää toimintakykyä voimakkaasti. Suihkussa käyminen voi olla valmiiksi haastavaa ja murrosiässä tarve siihen lisääntyy. Henkilökohtaisen hygienian hoitaminen voi olla suuri haaste arjessa. (Jussila 2022.)

Autismikirjon nainen ei usein koe sopivansa yhteiskunnan tarjoamiin rooleihin. Voi olla, ettei samaistuta yhteiskunnan naisilta olettimiin rooleihin esimerkiksi ulkonäkökeskeisyyteen. Yhteys omiin kehonviesteihin voi olla heikko ja esimerkiksi kuukautiset yllättää joka kerta. Syömishäiriöt ovat yleisempiä, kuin neurotyypillisillä. Autisteille maailma on vaikeaselkoinen ja hallinnan tarve on suuri. Ruokailusta voi tulla sellainen asia, mitä pyritään hallitsemaan. (Törnvall 2021, 58–59.)

Myös sukupuoli-identiteetin epävarmuutta esiintyy autistisilla nuorilla tavanomaista enemmän. Hormonaaliset muutokset vaikeuttavat entisestään tunnesäätelyä ja liitännäisoirehdinta voi alkaa tai voimistua. (Jussila 2022.)

### 3.8 PDA

PDA on lyhennys sanasta ”Pathological Demand Avoidance”, joka tarkoittaa äärimmäistä vaatimusten välttelyä. Termin otti käyttöön brittiläinen psykologi Elizabeth Newson 1980-luvulla kuvaamaan joitakin lapsia, joilla oli laajan lapsuudenaikaisen kehityshäiriön diagnoosi. Äärimmäisellä vaatimusten välttelyllä ei ole omaa diagnoosia ICD-tautiluokituksessa. Se voidaan kuitenkin nähdä autismiin kuuluvana käyttäytymispiirteistönä. (Autismiliitto 2023.)

Vaatimusten välttelyyn liittyy vahvasti tarve olla kontrollissa. Ulkopuolisen silmin pieni vaatimus, kuten nälkä, voi estää syömisen tai tieto kouluun lähdöstä pukemisen. Välttelykäyttäminen vaihtelee koetun ahdistuksen, hyvinvoinnin ja ympäristön suhtautumisen mukaan. PDA:han voi liittyä myös äärimmäisiä mielialanvaihteluja, pakkomielleistä käytöstä, oman identiteetin tai häpeän tunteen puuttumista ja/tai taipumusta omaksua erilaisia näyteltyjä rooleja. (Autismiliitto 2023.) Toimintatavat, jotka useimmiten toimivat autismikirjon ihmisten kanssa, eivät välttämättä toimi PDA-piirteisen kanssa. PDA-henkilöllä voi olla ulospäin ja/tai hänen omasta mielestään hyvät tai tavanomaiset sosiaaliset taidot. Tämän taakse voi kätkeytyä kuitenkin puutteita ymmärtää sosiaalisia tilanteita tai kommunikoida niissä. Haasteita jollain sosiaalisten taitojen osa-alueilla voi olla, mutta ne eivät ole välttämättä ilmeisiä. PDA on elämänmittainen ominaisuus, joka on nähtävissä koko elämän ajan. (Autismiliitto 2023.)



PDA voi aiheuttaa sen, että ihmiset eivät pysty asioihin, joita he haluavat tehdä. Tämä johtuu siitä, että ne tuntuvat vaatimuksilta. On tärkeää ymmärtää, että kyse ei ole valinnasta toimia niin, vaan syyt ovat biologisia, fysiologisia ja joskus geneettisiä. Kun ymmärtää, että kyse ei ole tahallisuudesta, se usein muuttaa suhtautumista PDA-oireiseen henkilöön. Yhteistyö alkaa ymmärryksestä ja hyväksynnästä. (Laushman 2023).

Psykologi Judith Gouldinin mukaan PDA voi näyttäytyä usein lapsilla melttareina ja aikuiset saattavat keksiä ulkopuolisen näkökulmasta ihmeellisiä tekosyitä, miksi eivät voi toteuttaa jostain pyyntöä (Autismiliitto 2021). Ulkoisesti saattaa näyttää siltä, että he kieltäytyvät yhteistyöstä, vaikka se olisi oman edun mukaista. Sisäisesti se voi tuntua siltä, että on täysin kykenemätön tekemään asiaa, joka tuntuu vaatimukselta. (Laushman 2023.)

Autismikuntoutuksessa käytetään usein toimintatapana rutiineja, struktuuria ja ennakoitua. Nämä ovat usein tehottomia ja voivat olla haitallisiakin PDA-henkilölle. PDA-piirteisten kanssa havaittu päästävän parempiin tuloksiin yksilöllisellä ja kokonaisvaltaisella lähestymistavalla. Tähän kuuluu neuvottelu, yhteistyö, sanojen tarkka muotoilu sekä riittävä joustaminen. Nämä toimintatavat lisäävät luottamusta. (Autismiliitto 2021.)

Näin voit auttaa PDA-oireista henkilöä:

### **Luottamuksen luominen**

Usein PDA-henkilöt kokevat voimakasta häpeää ja kokevat tulleensa kroonisesti väärinymmärretyksi. Jotta he luottavat ihmisiin ja toimivat yhteistyössä, luottamus pitää ansaita. On tärkeää kohdata henkilö sellaisena, kun hän siinä hetkessä on. Usein PDA-henkilöt maskaavat voimakkaasti, joten aidon yhteyden saamiseksi tarvitaan aikaa ja ymmärrystä, sekä aitoa halua tutustua henkilöön. Yhteyden voi luoda olemalla aidosti kiinnostunut siitä kuka henkilö todella on, heidän kiinnostuksenkohteisiinsa ja elämäänsä. (Laushman 2023.)

### **Pyydä lupa auttamiseen**

Ennen auttamista ongelmanratkaisussa, pyydä lupa ensin. Jos henkilö kieltäytyy, suhtaudu siihen rauhallisesti ja kunnioittavasti. Myöhemmin voi kokeilla uudestaan, onko ajoitus parempi. (Laushman 2023.)

## Puhetapa

Keskustelun sisältäessä vaatimuksen, PDA-henkilö kieltäytyy usein toimimasta. Reaktiona saattaa olla välitön kieltäytyminen, vetäytyminen ja puhumattomuus, huumorin varjolla kieltäytyminen tai tekosyyt. Henkilön ollessa hyvin kuormittunut voi reaktiona olla myös voimakas tunnereaktio, vaikka henkilöstä ei olisi ennen sitä näkynyt mitään ulospäin. (Laushman 2023.)

PDA-henkilöt kertovat itse, että avain kommunikaatiolle on toteava puhetapa, silloin kun he ovat rauhallisia ja avoimia keskustelulle. (Laushman 2023.) Puhe siis ei sisällä käskyä tai suoraa vaatimusta. Käsitän tämän itse niin, että suosii kieltä ”voi tehdä” ja antaa vaihtoehtoja, mutta välttää käskymuotoja ja suoria pyyntöjä.

## Tue toiminnanohjauksessa

Toiminnanohjauksen haasteet ovat yleisiä autisteilla ja PDA-henkilöillä. He saattavat tarvita apua miettiessään, mitkä ovat heidän prioriteettejansa omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Oleellista on muistaa kysyä ensin lupa auttamiselle ja henkilön kokemus, että hän tarvitsee apua. Saadessa luvan, voi auttaa kysymällä konkreettisia kysymyksiä ja miettien vastausta yhdessä keskustellen. Samalla kuitenkin antaen tilaa miettiä omia ratkaisujaan. (Laushman 2023.)

Kysymykset voivat koskea sitä mikä suunnitelma on, mikä on seuraava vaihe, milloin aikoo toteuttaa suunnitelman, mikä auttaa muistamaan, haluaako muistamiseen apua ja miten voi tukea, jos henkilö kadottaa motivaationsa. Nämä on hyvä myös kirjata myös muistiin. Henkilön alkaessa ahdistumaan kannusta taukoihin sekä omiin ratkaisuihin. Tarvittaessa on itse oleellista muistaa perääntyä ja välttää liiallista kysymystulvaa. (Laushman 2023.)

## 3.9 Neurovahvistava lähestymistapa

Neurovahvistava lähestymistapa tukee neurokirjon ihmisiä ja auttaa työskentelemään heidän kanssaan. Lähestymistavan ytimenä on ajatus, että neuromoninaisuus on luonnollista, eikä ole olemassa ”normaaleja” aivoja tai ihmisiä. Lähestymistavan mukaan neuromoninaisuus on luonnollista ja arvokasta. Se haastaa neuronormatiivisuutta eli oletusta neurotyypillisyydestä. (Neuromoninaiset 2024.)

**Neurovahvistavan lähestymistavan periaatteita:** (Neuromoninaiset 2024.)

### **Intersektionaalisuus**

Intersektionaalisuus tarkoittaa, että yksilön kokemukset ja haasteet eivät johdu pelkästään yhdestä tekijästä, kuten sukupuolesta tai taustasta. Ne voivat johtua useiden erilaisten tekijöiden yhdistelmästä. Intersektionaalisessa lähestymistavassa pyritään ymmärtämään, millä tavoin eri syrjinnän- ja etuoikeuksien ulottuvuudet vaikuttavat ihmisten elämään. (Neuromoninaiset 2024.)

Intersektionaalisuus mahdollistaa sensitiivisyyden ja traumainformoidun työtavan. Traumainformoitu työote tarkoittaa traumatisoivien ja vaikeiden elämäkokemusten, sekä niiden vaikutusten ymmärtämistä. Tämä mahdollistaa inhimillisen ja myötätuntoisen suhtautumisen. Neurokirjon ihmisenä eläminen neuronormatiivisessa yhteiskunnassa aiheuttaa vaikeuksia tai traumoja, joita on tärkeää ymmärtää työskennellessä neurokirjon ihmisten kanssa. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Erilaisuuden validoiminen**

Erilaisuutta validoidaan siirtymällä pois ajatustavasta, jossa se on korjattava ongelma. Tämä tarkoittaa erilaisten toimintatapojen ja kommunikaation moninaisuuden ymmärtämistä. Tiedonpuute ja ymmärtämättömyys neuromoninaisuudesta aiheuttaa yksilöille haasteita. Usein neurokirjon ihmiset tuntuvat olonsa huonoksi tai rikkinäiseksi.

Positiivista identiteettiä voidaan vahvistaa purkamalla häpeää, vahvistamalla yhteisöllisyyttä, validoimalla erilaisuutta ja tunnistamalla vahvuuksia. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Kyvykkyyden oletaminen**

Yksilön oletetaan olevan lähtökohtaisesti kyvykäs, vaikka se ei vastaisi totuttua tapaa toimia. Kyvykkyyden oletaminen tarkoittaa, että otetaan huomioon eri ihmisten tarpeet, sekä tunnistetaan esteet, joita yksilöt kohtaavat. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Odotusten uudelleenmuotoilu**

Ihmiset arvioidaan usein neuronormatiivisten odotusten mukaan. Oletuksemme siitä, kuinka yksilöt kehittyvät, kommunikoivat, oppivat, ajattelevat, sosialisoituvat ja toimivat on uudelleenmääriteltävä neuromoninaisuus huomioon ottaen. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Toimijuuden vahvistaminen**

Toimijuuden vahvistaminen tarkoittaa, että opetetaan yksilöille heidän tarpeidensa tunnistamista. Tämä tapahtuu tarjoamalla yksilöille tietoa heidän piirteistään, keskittymällä heidän vahvuuksiinsa sekä kunnioittamalla heidän autonomiaansa. Annetaan yksilöille tietoa ja välineitä puolustaa itseään elämän eri osa-alueilla, kuten työllisyys, koulutus, terveydenhuolto ja ihmissuhteet. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Rakenteiden ja ympäristöjen mukauttaminen**

Rakenteiden ja ympäristön mukauttamisessa on kyse siitä, että siirrymme yksilön muuttamisesta ympäristön muuttamiseen. Tämä tarkoittaa esteiden tunnistamista ja poistamista sekä sopivien mukautusten ja muutosten luomista. Tarkoituksena on löytää tapoja, jotta yhteiskunta huomioisi neuromoninaisuuden. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Kaikkien viestintätapojen kunnioittaminen**

On useita tapoja viestiä puheen lisäksi. Jokaisella on oikeus olla vuorovaikutuksessa ja kommunikoida. Tähän tulee tarjota mahdollisuus ja opeteltava täydentäviä, sekä vaihtoehtoisia tapoja kommunikoida. (Neuromoninaiset 2024.)

## 4 PALAUTTEENKERUUMALLI

### 4.1 Systemaattinen palautteenkeruumalli Tyttöjen Talon Nepsy-ryhmään

Systemaattisen palautteenkeruumallin tarkoituksena on toteuttaa Tyttöjen Talon Nepsy -ryhmän kävijöille mahdollisuus monimuotoisempaan kommunikaatioon. Ideana on, että jokainen ryhmässä voi ilmaista itseään heille parhaalla tavalla.

Menetelmien valinnassa on huomioitu erityisesti kohderyhmä eli neurokirjon ihmiset. Palautteen antaminen voi olla vaikeaa kenelle tahansa. Neurokirjioon voi liittyä tiettyjä piirteitä, jotka vaikeuttavat palautteen tai mielipiteen ilmaisua. Tällaisia ominaisuuksia voi havaintojeni mukaan olla sanallisen ilmaisun vaikeus tai se ettei palautteenkeruumenetelmään jakseta keskittyä. Tämän takia olisi oleellista, että menetelmät olisivat mahdollisimman monipuolisia ja niissä pyrittäisiin huomioimaan erilaiset neurokirjioon liittyvät tarpeet.

Ohjaajille kaikkien osallistujien mielipiteet ja palaute ovat yhtä tärkeitä. Suoraan kysymistä saattaa seurata hiljaisuus tai saada vastauksen vai osalta ryhmäläisistä. Palautteen antamista voi monipuolisuuden lisäksi myös harjoitella säännöllisesti, joka voi olla yksi keino helpottaa sen antamista. Mielipiteitä toiminnasta kannattaa kysyä aina tilaisuuden tullen ja antaa riittävästi aikaa vastaamiseen. (RyhmäRenki 2024.)

Palautteenkeruumallin tarkoituksena on myös luoda työntekijöille systemaattinen ja selkeä malli, josta voi seurata ja johon voi kerätä palautetta. Lisäksi tarkoituksena on kehittää osallistujien itseilmaisua.

### 4.2 Palautteenkeruumenetelmiä Tyttöjen Talon Nepsy-ryhmään

Työskennellessäni erilaisissa ryhmissä, sekä neurokirjon ihmisten kanssa toimiessani olen huomannut, että neurokirjon ihmisten mielipiteen ilmaisussa on tärkeää ottaa huomioon ihmisten moninaiset tarpeet. Huomioitava asia on myös, että eri ihmisten tarpeet tai toiveet voivat olla täysin päinvastaiset. Ryhmässä voi olla esimerkiksi ihmisiä, jolle puhuminen on luonnollista ja helppoa, sekä mukava keino ilmaista omia mielipiteitään. Osalle puolestaan mieluisin vaihtoehto on eleet tai viittomat.

Kyse on siis erilaisista tarpeista, jotka ovat tärkeä ottaa huomioon. Ohjaaja voi näin ennaltaehkäistä sitä, että kukaan ei koe, ettei häntä huomioida tai ainakin vähentää sitä tunnetta. Nepsy-

ryhmässä tarkoituksenmukaista on, että jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi omana itsenään.

Alle kokosin muutamia toiminnassa kokeiltavia palautteenantomenetelmiä, josta muutamaa testasin käytännössä:

### **Mielipidejana**

Mielipidejanan tarkoituksena on, että mielipiteen voi kertoa asettumalla itse tiettyyn kohtaan janaa. Palautetta saa hankittua juuri tiettyyn teemaan liittyen. Jana on konkreettinen rajattu alue, jossa ryhmäläiset voivat liikkua. Sen voi toteuttaa esimerkiksi niin, että toisessa on vaihtoehtoa kyllä ja toisessa päässä ei. Keskellä on ”en osaa sanoa”. Tärkeä huomioitava asia on, että osallistujat ovat tietoisia ennen aloittamista mitä tehdään, miksi ja mitä heiltä odotetaan.

Janan voi toteuttaa myös niin, että ohjaaja esittää kaksi eri väittämää. Esimerkiksi ”Pidätkö enemmän ohjatusta toiminnasta vai vapaasta olemisesta?”. Janan toisessa päässä on vapaa oleminen ja toisessa päässä ohjattu toiminta. Keskellä on, että pitää molemmista yhtä paljon. (Ryhmärenki 2024.) Mielipidejanassa voi käyttää myös erilaisia symboleita kuvaamaan tunnetiloja. Saara Heikkinen ja Hanna-Maria Partanen käyttivät omassa opinnäytteessään ”Toiminnalliset palautteenkeruumenetelmät mahdollistamassa lasten osallisuutta” säätilasymboleita kuvaamaan tunnetiloja. Aurinko oli positiivisin tunne ja myrsky vaikeita tunteita. Näiden välissä oli pilvinen, tuulinen ja sateinen. Merkitykset käytiin huolella läpi ennen mielipidejanan aloitusta. (Heikkinen & Partanen 2016, 77.) Nimestään huolimatta opinnäytetyössä oli menetelmiä, jotka sopivat myös aikuisille.

Mielipidejanan positiivisia puolia Nepsy-ryhmässä on, että se helposti toteutettava. Sen voi tehdä ulos, sisälle, maahan tai seinälle. Mielipiteen voi ilmaista liikuttamalla itseään ja puhua ei tarvitse, joten se on matalankynnyksen keino, joka sopii monelle. Ohjaajat saavat tietoa ryhmäläisten ajatuksista ja on mahdollisuus myös keskustelulle, sekä mielipiteen sanalliselle ilmaisulle halutessaan. Osallistujat tutustuvat myös toisiinsa ja saavat mahdollisuuden keskustelulle. Keskustelussa positiivista on muiden ajatuksien kuuleminen, mahdollisuus mielipiteenilmaisulle ja toisiin tutustuminen. (Ryhmärenki 2024.)

Riskinä on, että muut ryhmäläiset näkevät mihin kukakin asettuu. Omien havaintojeni mukaan, voi tilanteessa tulla mielipiteen ilmaisuun liittyvä ryhmäpaine. Ryhmäpaine liittyy siihen, että

haluaa olla samaa mieltä, kun muut tai tunne ettei halua erottua joukosta erilaisella mielipiteellään. Ohjaaja voi huomioida tätä kertomalla alussa, että tässä saa olla rohkeasti omaa mieltä ja jokainen mielipide on tärkeä, sekä arvokas. Tämä ei silti välttämättä poista menetelmässä olevaa ongelmaa.

Havaintoihin perustuen riskinä on se, että jos menetelmässä syntyy keskustelua, niin miten mahdollistetaan sellaisen henkilön osallistuminen, jolle puhuminen ei ole mieluisaa. Voi olla, että osa ryhmäläisistä haluaisi osallistua, mutta ei pysty tai se ei tunnu hyvältä. Keskustelu on hyvä ja toivottava asia muuten, mutta ohjaajan tärkeä rooli on myös huomata, milloin siirtyä seuraavaan vaiheeseen ja kysymykseen.

### **Palautetaulu**

Palautetaulu on kuvallinen menetelmä. Siihen voi yhdistää myös muita keinoja, kuten kirjoittamista, jotka kirjoitetaan ja/tai liimataan kartongille tai paperille. Kuvat voivat olla valmiita ohjaajien hankkimia kuvia tai ryhmäläiset voivat leikata niitä itse lehdistä. Kuvien avulla voi ilmaista asioita, joita ei välttämättä pysty tai halua ilmaista sanallisesti. Kuvalliset menetelmät voivat olla jonkun, esimerkiksi autismikirjon henkilön, ainoita menetelmiä tulla kuulluksi. Kuvat eivät mahdollista samanlaista vapautta itseilmaisuun, kun esimerkiksi puhuminen tai kirjoittaminen. Ne antavat kuitenkin välineen kommunikointiin ja mielipiteen ilmaisuun. Kuvia käyttämällä voi ilmaista tunteitaan suoraan tai symbolisesti. Taiteen avulla voi myös prosessoida omia mielipiteitä tai tärkeitä kokemuksia tai tapahtumia. (Heikkinen & Partanen 2016, 40–41.)

Riskejä ja positiivisia asioita samaan aikaan on, että menetelmän vapaus voi aiheuttaa sen, että palautetauluista tulee hyvin erilaisia. Jollain on taiteellinen tapa ilmaista itseään ja saattaa pitää esimerkiksi kuvien, kuten lehtikuvien käyttämisestä tai piirtämisestä. Joku toinen taas saattaa pitää enemmän kirjoittamisesta. Menetelmä sopii mielestäni parhaiten siihen, jos halutaan antaa mahdollisuus vapaaseen itseilmaisuun ja taiteellisuuteen. Tämä menetelmä ei sovi, jos halutaan tarkkoja ja rajattuja vastauksia. Menetelmässä positiivista on, että siinä voi ottaa huomioon monet tarpeet. Kuvien käyttämisen ja kirjoittamisen, sekä verbaalisen kommunikaation.

Lopuksi voi antaa mahdollisuuden kertoa omasta taulustaan sanallisesti tai jos ei halua puhua, niin voi halutessaan näyttää omaa tauluaan muille. Ryhmäläisten kertoessa omista tauluistaan mahdollistuu myös vertaistuki. On hyvä käydä läpi mahdolliset pelisäännöt eli mielestäni hyvä

keino on, että toista ei keskeytetä silloin kun hän kertoo omasta taulustaan. Lopussa voi kommentoida. Jokainen voi kertoa mitä haluaa tai olla kertomatta mitään. Ryhmäläiset voivat tällä menetelmällä ilmaista ajatuksiaan tavalla, joka ei olisi muuten mahdollista. Myös vertaistuki ja toisiin tutustuminen mahdollistuvat.

### **Liikennevalopalautte**

Liikennevalopalaute voi toteuttaa niin, että antaa ryhmäläisille etukäteen tehdyt ”liikennevalot”. Liikennevaloina voi toimia punainen, keltainen ja vihreä kartonki. Vihreä tarkoittaa kyllä tai samaa mieltä. Keltainen merkitsee en osaa sanoa tai en tiedä. Punainen tarkoittaa ei tai eri mieltä.

Ohjaajat kertovat erilaisia väittämiä, tiettyyn teemaan liittyen, josta he haluavat palautetta. Väittämät tulee selittää niin, että ne ovat varmasti kaikille selkeitä. Väittämän jälkeen saa valita valon värin, jonka valitsee. Oma mielipidettä vastaavan värin voi näyttää tai liimata taululle. Taulu voi olla jokaiselle yhteinen eli oman värin voi kiinnittää väittämän perään. (Heikkinen & Partanen 2016, 44–45.)

Menetelmä on idealtaan samankaltainen, kuin mielipidejana. Osa ideoita on, että jokaisen väittämän jälkeen annetaan mahdollisuus perustella valintaa. Liikennevalomenetelmässä on helppompaa ottaa mukaan myös kirjoittaminen, sanallisen ilmaisun lisäksi. Eli voisi valita kirjoitustaako perustelun paperille vai ilmaiseeko sen verbaalisesti. Jos esiintyy hahmottamisen vaikeutta värien merkityksen ymmärtämisessä, niin väreihin voi lisätä hymiöt. Eli vihreään hymyilevän, keltaiseen totisen ja punaiseen harmistuneen hymiön. Näin merkitys konkretisoituu. Ohjaajat pystyvät myös hyvin tilastoimaan palautteen, etenkin jos sen toteuttaa siten, että liimaa värit yhteiselle taululle. (Heikkinen & Partanen 2016, 45–46.)

### **Kirjallinen palaute eli kyselylomakkeet**

Kirjallisella palautteella tarkoitetaan sähköistä tai paperille kirjoitettua palautetta, joka sisältää tekstiä. Keräsin ryhmän osallistujilta kirjallista palautetta aloitus- ja lopetuskyselyssä.

Onnistunut kyselylomake edellyttää, että tutkija osaa ottaa laaja-alaisesti huomioon vastaajien ajan, halun ja taidot vastata kyselyyn. Lomakkeen tarkka suunnittelu vaikuttaa ratkaisevasti tutkimuksen onnistumiseen. Hyvä lomake ei kuitenkaan yksin riitä. On huomioitava myös muita kyselyn toteutukseen liittyviä seikkoja. Näitä ovat kohtuullinen pituus ja lomakkeen sel-



keys. Selkeyteen kuuluu, että kysymykset ovat selvästi erillään ja mahdollisimman ymmärrettävästi kirjoitettu. On tärkeää kysyä vain sitä, mikä tutkimuksen kannalta on olennaista. (Tietoarkisto 2024.)

Erityisesti Nepsy-ryhmässä huomioitavia asioita on lomakkeiden selkeys ja pituus. Havaintojeni perusteella riskinä on, että neurokirjon ihmisten on haastavaa keskittyä vastaamaan ryhmätilanteessa. Toisaalta omalle ajalle jäävä vastaaminen saattaa helposti unohtua. Yksi ratkaisu asiaan voi olla antaa mahdollisuus täyttää lomake halutessaan eri tilassa. Selkeyden tärkeys korostuu, jotta kyselyyn olisi mahdollisimman helppo vastata ja keskittyminen ei mene turhiin asioihin, kuten sen miettimiseen mitä tällä kysymyksellä tarkoitetaan.

Positiivinen puoli on, että tällä menetelmällä voi saada rajattua ja yksityiskohtaisempaa tietoa asioista, joita ei muuten halua tai uskalla ilmaista. Kirjoittaminen on osalle luonnollinen ja helppo tapa tuoda esiin omia mielipiteitä. Menetelmä sopii osalle, ei kaikille. Silti on tärkeää antaa mahdollisuus myös siihen, jotta osa pääsee ilmaisemaan itseään tavalla, jossa tulee kuuluksi. Toiminnan kehittämisen kannalta tämä on myös oleellisen tärkeä menetelmä ja sitä on helppo tilastoida.

### **Olemuskieli (eleet) ja tukiviittomat**

**Tukiviittomat** ovat ilmaisutapa, joka on yksi puhetta korvaava tai täydentävä kommunikointikeino. Tukiviittomat ovat toimiva kommunikointikeino läpi elämän, jos puhe on syystä tai toisesta haastavaa. Tukiviittomat hyödyttävät myös asioiden hahmottamista ja prosessointia. Se lisää puhutun kielen ymmärtämistä, lisää puheyrityksiä ja tarjoaa ilmaisukeinon. (Papunet 2024.)

Viittomien käyttö vaatii kuitenkin ohjaajilta perehtymistä ja ajallisia resursseja. Mahdollisesti myös organisaatiolta taloudellisia resursseja, jos henkilökuntaa koulutetaan asiassa. Pelkästään kuvista on haastavaa oppia viittominen. Opetteluun vaaditaan toisen näyttämää mallia tai videoita, joita löytyy muun muassa Papunetistä. (Papunet 2024.) On myös oleellista miettiä, onko ryhmässä henkilöitä, jotka voisivat hyötyä tästä menetelmästä. Menetelmä vaatii enemmän perehtymistä ohjaajilta, jotta siitä tulee tarkoituksenmukainen. Samalla se voisi hyödyttää ryhmän henkilöitä, joille verbaalinen ilmaisu ei ole mieleistä tai se on haastavaa.

Alkuun olisi mahdollista kokeilla asiaa ottamalla käyttöön muutamia yksinkertaisia tukiviittoa, kuten peukalo ylös (samaa mieltä, positiivinen tunne), keskelle (en osaa sanoa, en tiedä, ihan ok) tai alas (erimieltä, negatiivinen tunne).

**Olemuskieli eli eleet.** Näitä ovat katse, toiminta, ilmeet ja kosketus. Eleet ovat ilmaisukeino, jolla ihminen viestii jatkuvasti. Eleet voivat olla hienovaraisia ja niitä voi olla haastavaa huomata. Eleillä viestivä henkilö jää helposti ilman vuorovaikutusta, joten se vaatii ohjaajilta erityistä tarkkaavaisuutta tunnistaa nämä yritykset viestiä olemuskielellä. (Papunet 2024.) Ryhmässä mielestäni ei ole mahdollista huomata kaikkien eleitä, mutta huomattaessaan asian siihen on oleellista reagoida. On tärkeää kommunikoida henkilön kanssa ja kysyä hänen tarpeestaan. Eleitä on hyvä tarkkailla erityisesti henkilöiden kohdalla, joille verbaalinen ilmaisu on haastavaa. Näin voi myös oppia henkilön tapaa ilmaista itseään, mutta jos henkilö käyttää siihen pääasiassa olemuskieltä eli sanatonta viestintää, niin se vaatii ohjaajilta paljon hienovaraista huomiointia. Tukiviittomat voivat auttaa henkilöitä, jotka kommunikoivat pääsääntöisesti olemuskielellä.

### **Kuvatuki ja kuvakortit**

Kuvakommunikointi tarkoittaa kuvien käyttöä puheen ja sanattoman viestinnän rinnalla. Kuvalla voidaan viitata asiaan, jota ei pysty sanallisesti tai sanattomasti ilmaisemaan. Kuvalla voidaan myös havainnollistaa sisältöä, jonka ymmärtäminen on vaikeaa. Kuvia voi käyttää puheen ja sanattoman viestinnän rinnalla. Kuvia voi käyttää tukena mielipiteenilmaisussa ja kommunikointiossa. Kuvien avulla voi myös havainnollistaa sisältöä, jonka ymmärtäminen on vaikeaa. (Aivoliitto 2024.) Kuvien avulla voi ilmaista mielipiteen tietystä aiheesta esimerkiksi emoji-kortin avulla. Lisäksi joitakin ryhmäläisiä voi auttaa, jos ryhmäkerran rakenne on myös kuvalisessä muodossa eli mitä ensin ja mitä seuraavaksi. Kuvia löytyy Papunetistä.

Kuvia voi hyödyntää monessa muodossa. Ne voivat olla sanomalehdestä leikattuja, omia valokuvia, netistä tulostettuja tai itse piirrettyjä kuvia. Niiden avulla voidaan jäsentää toimintaa, tukea keskustelua ja helpottaa ajan hahmottamista. (Aivoliitto 2024.) Kuvia myös hyödyntää luovassa itseilmaisussa tai kommunikoinnissa. Kuvat ovat joillekin helpoin tapa kommunikoida tai mielekäs tapa kertoa oma mielipide.

### 4.3 Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikaatiokeinot

Kommunikointi tapahtuu kahden tai useamman henkilön välillä yhteistä viestintäkeinoa hyödyntäen. Lyhenne AAC (Augmentative and Alternative Communication) tarkoitetaan yleisesti puhetta tukevaa ja korvaavaa kommunikointia. Kommunikointikeinona käytetään puhetta korvaavia menetelmiä, kun henkilöllä ei ole käytössään puhekieltä. Kommunikaatiokeinona käytetään puhetta tukevia menetelmiä, kun henkilö tarvitsee kielen tuottamiseksi tai ymmärtämisen tueksi muita ilmaisukeinoja. (Käypä Hoito 2023.)

AAC menetelmät hyödyttävät usein erityisesti autismikirjon henkilöitä. Niitä tarvitaan, kun henkilölle puhekieli ei ole luonnollista tai muista syistä käytössä. Menetelmät auttavat myös, jos on vaikeus ilmaista itseään tai vaikeus ymmärtää puhuttua kieltä. (Käypä Hoito 2023.)

AAC-keinojen käyttö auttaa puheen tukena myös puheen vuorovaikutuksellisen roolin havaitsemisessa ja puhumisen paineen vähentämisessä. Lisäksi se auttaa kommunikaatiotilanteisiin liittyvän kuullun prosessoinnin roolin vähenemisessä. (Käypä Hoito 2023.)

AAC-keinot voidaan jakaa ei avusteisiin ja avusteisiin kommunikaatiokeinoihin. Ei avusteisia ovat toiminta- ja kehoviestit. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi kosketusta olkapäähän merkiksi, että on aika nousta pöydästä. Ei-avusteisia ovat myös eleet ja tukiviittomat. (Käypä Hoito 2023.)

Autismikirjon henkilöt hyötyvät visuaalisesta tuesta kommunikaation apuna. Nämä toimivat toiminnanohjauksen ja arjen jäsentämisen tukena. Jotkut autismikirjon henkilöt voivat hyötyä teknisten ratkaisujen käyttämisestä kommunikaation apuvälineenä. Toimiva kommunikaatiokeino monen ikäisillä autismikirjon henkilöillä voi olla puhesynteesiä hyödyttävät tekniset apuvälineet. AAC keinojen tarkoitus on mahdollistaa jokaiselle mahdollisimman esteetön kommunikointi. (Käypä Hoito 2023.)

## 5 MENETELMÄLUKU

Opinnäytetyössäni kehitin Neuromoninaisuuden huomiointia Jyväskylän Tyttöjen Talolla ja käytin tähän erilaisia menetelmiä. Näitä olivat kyselyt ja toiminnalliset menetelmät.

### 5.1 Kyselyt

Käytin kyselyitä aineistonkeruumenetelmänä, jotka muutin tilastolliseen muotoon. Kyselyssäni oli piirteitä kyselytutkimuksesta. Sille on ominaista, että kysymysten vastausvaihtoehdot on valmiiksi annettu ja numeroitu esimerkiksi 1–5. Tämä helpottaa aineiston muuttamista tilastolliseen muotoon. Menetelmän analysoinnissa tietoja pyritään ymmärtämään eli analysoidaan, mistä saadut tulokset muodostuvat. (Laurea Showcase 2023.)

Kyselyn avulla saadaan tukittavasta aiheesta laajasti tietoa. Kyselyn haaste voi olla se, että vastaajat voivat häiriintyä jostain, kyllästyä vastaamiseen tai ymmärtää kysymykset väärin. On tärkeää, että kyselyn tekijä on perehtynyt aiheeseen etukäteen, jotta kysymykset selvittävät oleellisia asioita. Suunnitteluvaihe on merkityksellinen, että tutkimus voi olla luotettava, että kattava. (Laurea Showcase 2023.)

### 5.2 Toiminnalliset menetelmät

Opinnäytetyössäni viitataan tällä menetelmiin, jossa työskennellään toiminnallisesti. Oleellista on, että ryhmä on aktiivinen toimija. Toiminnalliset menetelmät ovat tekemistä, keskustelua, draamaa ja piirtämistä. (Laurea Journal 2023.)

Toiminnallisissa menetelmissä voi mitata ryhmän ajatuksia tai mielipiteitä, mennä fiktiivisiin maailmoihin tai keskustella eri teemoista. Menetelmien tarkoitus on auttaa toivottuihin tavoitteisiin pääsemisessä. Lopputuloksen takia on oleellista pohtia, mitä menetelmiä käyttää, miksi ja missä tilanteissa. Tärkeää on myös, että menetelmät ovat kohderyhmälle sopivia. (Laurea Journal 2023.)

On tärkeää huomioida, että jokainen ryhmä ja tilanne on erilainen. Menetelmän toimivuus on ryhmästä riippuvainen. Toiminnallisia menetelmiä käyttäessä on oltava valmis sopeutumaan ryhmään ja tarvittaessa muuttamaan suunnitelmaa kesken kaiken. (Laurea Journal 2023.)

## 6 ANALYYSILUKU

### 6.1 Kyselyt

Käytin opinnäytetyössäni erilaisia kyselyitä. Tein Nepsy-ryhmäläisille aloitus- ja lopetuskyse-lyyn. Aloituskyselyn tarkoituksena oli selvittää, miten ryhmäläiset mieluiten ilmaisevat itseään ja miten he kokevat pystyvänsä kommunikoidaan Nepsy-ryhmässä. Tarkoitus oli myös selvit-tää, mitkä ovat mielekkäitä tapoja kertoa heidän omia mielipiteitään.

Ryhmäläisten tarpeet ovat lähtökohta sille, että voin miettiä, mitkä palautteenantokeinot ryh-mässä toimii ja huomioida ryhmäläisten tarpeita. Jokainen neurokirjolla oleva henkilö on yk-silö, jolle sopii eri tavat kommunikointiin ja palautteen antoon. Tarkoitus on etsiä erilaisia kei-noja, jotka sopivat mahdollisimman monelle ja antaa vaihtoehtoja. Juuri kyseisen ryhmän aja-tuksia kysymällä saan tärkeää tietoa oleellista asioista. Opinnäytetyöni kyselyihin osallistunei-den nepsy-ryhmäläisten lukumäärä oli pieni. Aloituskyselyssä vastaajia oli neljä ja lopetusky-selyissä kaksi. On siis tärkeä huomioida, että tämä vaikuttaa tuloksiin ja mitään yleistyksiä ei tämän puolesta voi tehdä. Kyselyiden tulokset kertovat kyseisen Nepsy-ryhmän kyselyihin vas-tanneiden yksilöiden mielipiteistä. Vastauksien tulokset antavat kuitenkin tärkeää ja arvokasta tietoa ryhmäläisten kokemuksista.

Kohderyhmän otin huomioon siten, että menin paikanpäälle ryhmään. Näin he pystyivät esittä-mään kysymyksiä myös paikan päällä. Annoin myös erilaisia mahdollisuuksia vastata. Oli mah-dollisuus vastata sähköisesti tai paperilomakkeella. Lomakkeen suunnittelin huolellisesti siten, että se ei ollut liian pitkä, mutta sain siitä kuitenkin oleelliset tiedot. Kysyin mielipidettä myös ryhmän ohjaajalta eli tilaajalta, jolta sain hyviä vinkkejä muun muassa lauserakenteisiin.

Loppukyselyn tarkoitus on saada selville, miten ryhmäläiset kokivat palautteenantomenetelmät, joita ryhmässä tutkin.

Tein sähköpostikyselyn myös Tyttöjen Talon työntekijöille siitä, miten he kokevat, että neuro-moninaisuutta lähtötilanteessa huomioitiin. Työntekijöiden kokemus lähtötilanteesta on arvo-kas tieto kehittämistä ajatellen. Lisäksi kysyin Nepsy-ryhmän palautteenkeruun lähtötilannetta.

## 6.2 Kyselyiden tulokset

### Nepsy-ryhmän aloituskysely

Aloituskyselyyn vastasi neljä ryhmäläistä. Nepsy-ryhmän aloituskyselystä käy ilmi, että suurin osa pystyy osallistumaan ryhmän toimintaan haluamallaan tavalla, mutta ei kaikki. Puolet vastanneista pystyivät ilmaisemaan ajatuksiaan haluamallaan tavalla, mutta yksi vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi vastaajista jokseenkin erimieltä. Suurin osa ryhmäläisistä kertoi, että ilmaisee itseään mieluiten sanallisesti tai eleillä ja viittomilla. Lisäksi puolet vastaajista koki, että ilmaisee itseään mieluiten kirjoittamalla. Kaikki ryhmäläiset pitivät ohjatuista hetkistä ja puolet pitivät vapaasta keskustelusta ja vertaistuesta. Suurin osa ryhmäläisistä pitää vapaasta olemisesta. Yksi vastaajista oli valinnut, että pitää ohjaajien kanssa keskustelusta. Yksi ryhmäläinen oli vastannut, ettei pidä siitä, että ei pysty osallistumaan toimintaan tai keskusteluihin haluamallaan tavalla. Yhdessä vastauksessa kävi ilmi, että ryhmäläinen ei pidä siitä, että ”Välillä ei tehdä mitään/ei oikein edes keskustelua mistään ole”. Yksi ryhmäläinen vastasi, että häntä voisi tukea paremmin siinä, että kyseltäisiin enemmän kysymyksiä. (Aloituskysely 2024.)

Kyselyn tuloksista voi mielestäni päätellä, että ryhmäläiset olivat pääosin tyytyväisiä siihen, miten pystyvät toimimaan ryhmässä. Kehittämistä olisi kuitenkin siinä, miten voisi tukea kaikkien ryhmäläisten kommunikointia ryhmässä, koska nousi esiin kokemus, että kaikki eivät pysty osallistua ryhmän toimintaan haluamallaan tavalla. Olisi tärkeää, että Nepsy-ryhmässä olisi muitakin mahdollisuuksia kommunikoida, kun sanallinen ilmaisu. Oleellinen huomio oli, että sanallisen kommunikaation lisäksi suurin osa kommunikoi mieluiten eleillä ja viittomilla. Tämä voisi olla mielestäni yksi hyvä keino ottaa Nepsy-ryhmän kommunikaatioon pysyvästi mukaan, koska se vaikuttaa olevan valtaosalle mieluinen tapa ja näin kaikki pystyvät osallistumaan. Sanallinen on myös suurimmalle osalle tärkeä keino kommunikoida ja muut menetelmät olisivat tärkeä ottaa käyttöön sen lisäksi ja tueksi, ei korvaamaan sanallista ilmaisua.

### Nepsy-ryhmän lopetuskysely

Lopetuskyselyyn vastasi kaksi Nepsy-ryhmäläistä. Sen tarkoituksena oli selvittää, miten ryhmäläiset kokivat menetelmät, joita kokeilin. Näitä olivat kartonkiaskartelu eli palautetaulu ja mielipidejana. Vastaajat pitivät kommunikaatiotapana kirjoittamisesta ja mielipidejanasta. Molemmat vastaajat pitivät sanallisesti kertomisesta ja elekielen käyttämisestä. (Lopetuskysely 2024.)

Vastauksista kävi myös ilmi, että kartonkiaskartelun aikana oli yhden ryhmäläisen mielestä liikaa vaihtoehtoja ja menetelmä olisi kaivannut enemmän rajaamista, sekä tämä tuntui hänestä pelottavalta. Itse huomasin menetelmän toteutuksen aikana saman ja tämä tukee myös omaa päätelmääni. Vastaavassa toiminnassa on tärkeää huomioida tarkempi rajausta ja selvemmat ohjeet. Alkuperäinen ajatukseni oli antaa vaihtoehtoja toteuttaa oman näköistään kartonkiaskartelua, mutta huomasin itsekin, että vaihtoehtoja oli liikaakin. (Lopetuskysely 2024.)

Lopetuskyselyyn osallistuneet ryhmäläiset pitivät valinnanvapaudesta ja siitä, että mihinkään ei ollut pakko osallistua, sekä vapaasta puheesta. Ryhmäläiset eivät pitäneet kartonkiaskartelusta. Toinen vastanneista olisi pitänyt siitä, että olisi ollut enemmän sanatonta ja olisi saanut vain osoittaa ja jos haluaa, niin kertoa mielipiteensä. Tällaista palautteenkeruumenetelmää olisi vielä ollutkin hyvä kokeilla. (Lopetuskysely 2024.)

### **Työntekijöiden kysely neuromoninaisuuden huomioinnin lähtötilanteesta**

Työntekijöiden kyselyssä pyrin selvittämään mikä on lähtötilanne neuromoninaisuuden huomiointissa tällä hetkellä Jyväskylän Tyttöjen Talolla. Työntekijöiden vastauksissa kävi ilmi, että tietoisesti neuromoninaisuutta ei huomioida. Taustalla on kuitenkin ajatus, että tilat ja toiminta olisi kaikille saavutettavissa, sekä muokattavissa. On mahdollisuus hakeutua toiseen hiljaisempaan tilaan, jos olkkarissa on liikaa aistiärsyksiä. Tälle pyritään myös tietoisesti pitämään yksi huone vapaana, koska melutaso olkkaritoiminnassa saattaa nousta välillä korkeaksi, jos ihmisiä on paljon samassa tilassa. (Sähköpostihaastattelu 2024.)

Työntekijöiden vastauksista selvisi myös, että neurokirjoa huomioidaan toiminnassa. Tällä hetkellä siis konkreettisesti Tyttöjen Talolla toimii suljettu Nepsy-ryhmä (ennakkoilmoittautuminen), sekä avointa toimintaa oleva Nepsyjen olohuone. Nepsyjen olohuone on tarkoitettu kaikille nepsy-aiheita miettiville henkilöille, jotka kuuluvat Tyttöjen Talon kohderyhmään. Siihen ei tarvita ennakkoilmoittautumista. Nepsy-ryhmä ja Nepsyjen olohuone ovat molemmat toteutettu yhdessä Miitti-hankkeen kanssa, jonka tarkoituksena on tukea alle 29-vuotiaita nepsy-nuoria. (Sähköpostihaastattelu 2024.)

Työntekijät huomioivat myös omalla toiminnallaan nuoria. Konkreettisesti äänikuormitusta kokevalle nuorelle voidaan tarjota mahdollisuutta mennä erilliseen vapaana olevaan tilaan, jos hän sitä kokee tarvitsevänsä. Työntekijät myös pyrkivät olemaan selkeitä ohjeistuksissa ja tärkeä osa toimintaa on, että kaikki perustuu vapaaehtoisuuteen. Tarjolla on myös värityskirjoja

ja aistileluja. Huomioimista on myös se, että yksi työntekijöistä jakaa avoimesti ADHD-taustansa tilanteen mukaan ja myös merkinä siitä, että neurokirjoo ja -moninaisuuteen liittyville asioille löytyy ymmärrystä, sekä hyväksyntää. Turvallisen tilan periaatteet ovat näkyvästi esillä ja niitä käydään ajoittain läpi nuorten kanssa. (Sähköpostihaastattelu 2024.)

Työntekijät kokivat, että heillä on tietoa neurokirjosta perustuen omaan kokemukseen, sekä työkokemukseen ja yksi työntekijä oli saanut koulutusta neuromoninaisuudesta. Kävi myös ilmi, että lisää opittavaa kuitenkin asiasta olisi. (Sähköpostihaastattelu 2024.)

Mielestäni tämä kuulostaa siltä, että monet asiat Tyttöjen Talolla tukevat myös neurokirjon henkilöiden hyvinvointia. Tärkeitä asioita neuromoninaisuuden kannalta on työntekijöiden hyväksyntä neurokirjon ominaisuuksia kohtaan ja vastauksen perusteella tämä toteutuu. Hyviä asioita on myös, että on mahdollisuus hakeutua hiljaisempaan tilaan, sekä värittää esimerkiksi värityskirjoja ja käyttää aistileluja. Nämä kaikki ovat asioita, jotka lisäävät neurokirjon ihmisten hyvinvointia. Neuromoninaisuuden huomioon ottamisen kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että kaikilla työntekijöillä ja harjoittelijoilla olisi perustietoa mitä se on, miten sitä voi tukea ja se ilmenee.

Mielestäni olisi myös oleellista, että neuromoninaisuutta tuettaisiin myös tiedostaen ja näin neurokirjon henkilöitä voisi tukea vielä entistä paremmin. Kaikille yhteisissäkin tiloissa on tärkeä ottaa tietoisesti huomioon myös neurokirjon ihmiset, jotta saavutettavuutta voisi aidosti toteuttaa. Tämän tuloksena syntyi opas ”Neuromoninaisuuden huomioniti Tyttöjen Talolla”. Opas on tarkoitus tuoda osaksi Tyttöjen Talon toimintaa henkilökunnalle ja opiskelijoille luettavaksi. Tämä mahdollistaa sen, että koko henkilökunnalla on jonkinlainen pohjatieto neuromoninaisuudesta ja se omalta osaltaan konkreettisesti edistää asiaa. Tämä on kuitenkin vain yksi keino.

Nepsy-ryhmän palautteenkeruun suhteen lähtötilanne Tyttöjen Talolla on hyvä. Palautetta on kerätty kyselylomakkeilla kaksi kertaa vuodessa ja tuloksista on tehty visuaalinen raportti. Palautelomakkeessa on ollut tietyt samat kysymykset, jotka ovat toistuneet jokaisella kerralla. Niiden lisäksi on ollut vaihtuvia kysymyksiä. Palautteenkeruun systemaattisuus on siis valmiiksi hyvällä tasolla.

Lomakkeiden vastausvaihtoehdoissa on ollut käytössä 5-portainen asteikko (samaa mieltä – erimieltä), sekä avoimia sanallisia vastauksia. Kysely on ollut mahdollista täyttää sähköisenä



tai paperisena. Arviolta puolet ryhmäläisistä on täyttänyt kyselyn sähköisenä ja puolet paperisena. Kyselyyn on ollut mahdollista vastata myös sanallisesti ja ohjaaja on kirjannut nuoren sanelemat vastaukset ylös hänen puolestansa halutessa. Vastauksissa on käynyt ilmi teemoja, joita on käsitelty ryhmässä mahdollisuuksien mukaan eli toimintaa on kehitetty vastauksien perusteella. (Sähköpostikysely 2024.)

Lomakkeet ovat olleet ainoa tapa kysyä palautetta toiminnasta. Lisäksi Nepsy-ryhmäläisiltä on kysytty ryhmätoiminnan aikana vapaamuotoista sanallista palautetta. Toimintaa on suunniteltu ja toteutettu näin yhdessä. (Sähköpostikysely 2024.)

### 6.3 Toiminnalliset menetelmät

Käytin Nepsy-ryhmässä toiminnallisia menetelmiä, joilla testasin niiden toimivuutta ryhmässä. Oleellista oli selvittää, miten ryhmäläiset kokivat menetelmät ja oliko ne mielekkäitä. Tärkeää oli myös selvittää niiden toimivuus ryhmässä.

Menetelminä testasin mielipidejanaa ja palautetaulua. Näissä molemmissa menetelmissä huomioin ryhmäläisten tarpeita mahdollisimman monipuolisesti. Huomioin siis, että menetelmissä olisi mahdollista ilmaista itseään, vaikka sanallinen ilmaisu ei tuntuisi luonnolliselta. Otin kuitenkin huomioon myös sen, että sanallinen ilmaisu on joillekin mielekkäin keino. Lisäksi hyödynsin eleitä, kuvia ja kirjoitusta. Nepsy-ryhmässä on tärkeää huomioida, että ryhmäläisten tarpeet ovat todella moninaisia ja voivat olla hyvinkin erilaisia. Sen takia ajattelen, että kommunikointiin ja mielipiteenilmaisuun on tärkeä olla monipuolisia menetelmiä ja välineitä tarjolla.

Mielipidejanassa ryhmäläiset asettuivat riviin rajatulle alueelle. Menetelmään osallistui neljä ryhmäläistä. Toisessa päässä oli ”samaa mieltä” ja toisessa päässä ”erimieltä”. Keskellä oli ”en osaa sanoa”. Merkkasin teipillä missä nämä kohdat ovat, jotta liikkuminen janalla olisi selkeämpää. Tarkoituksena oli pääasiassa testata menetelmää ja sitä, miten ryhmäläiset sen kokevat.

Esitin aluksi väittämiä, jossa kysyin ryhmäläisten henkilökohtaisia mielipiteitä keveistä asioista kuten ”pidätkö ulkoilusta”. Sitten siirryin esittämään väittämiä Nepsy-ryhmän toiminnasta, kuten ”Koen saavani vertaistukea Nepsy-ryhmästä”. Ryhmäläiset vastasivat asettumalla siihen kohdalle janaa, mitä mieltä asiasta olivat.

Kun ryhmäläiset asettuivat viivalle, heräsi luontevasti keskustelua ja olikin mielestäni tärkeää, että oli sanallinen mahdollisuus kertoa mielipiteestä lisää ja keskustella. Pyrin rajaamaan kuitenkin keskustelun siten, että se ei menisi sivuraiteille ja niin tapahtuessa siirryin seuraavaan

väittämään. Menetelmän lopuksi annoin mahdollisuuden kertoa, sekä janalla että sanallisesti, miltä mielipidejana tuntui. Kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että se oli mielekäs tapa. Mielipidejanan lopuksi annoin mahdollisuuden valita emoji-kortin ja kaikki ryhmäläiset valitsivat hymynaaman tai peukalon ylöspäin. Emoji-kortit ovat kortteja, jossa on erilaisia naamoja, jotka ilmaisevat erilaisia tunteita. Lisäksi niissä on elekieltä, kuten peukalo alas ja ylös.

Menetelmän hyötyjä oli, että kaikki pystyivät osallistumaan siihen ja siinä pystyi ilmaisemaan itseään pelkän liikkumisen avulla. Ryhmäläiset myös kokivat sen mukavana tapana. Menetelmän riskejä oli, että ryhmäläiset katsovat liikaa toistensa vastauksia eli asettumista janalla. Jos on erimieltä, kun muut niin voi olla, ettei sitä uskalleta ilmaista, vaan mennään ryhmän mukana. On mahdollista, että tällainen ryhmäpaine on vaikuttanut tuloksiin. Tämän takia lisäsin emoji-kortit ja mahdollisuuden kirjoittaa menetelmän lopuksi. Näin oli mahdollisuus kertoa rehellinen mielipide muiden näkemättä. Kaikki valitsi emoji-kortin, mutta kukaan ei halunnut lisätä ajatuksiaan kirjoittamalla.

Lisäksi käytin menetelmänä palautetaulua, josta käytän tekstissä myös nimitystä kartonkiaskartelu. Sen tavoitteena oli testata mielipiteenilmaisua luovemmalla tavalla. Menetelmään osallistui kolme ryhmäläistä. Annoin ryhmäläisille kartongit ja Värinauttien kysymysliuskat, jossa oli kysymyksiä lempivuodenajasta, harrastuksista, lempieläimestä ja lempiruuasta. Ideana oli, että ryhmäläiset saisivat kirjoittaa vapaasti ajatuksiaan ja vastata sellaisiin kysymyksiin, joihin haluavat. Vaihtoehtona oli myös leikata lehdistä kuvia ja liimata niitä kartonkiin. Sai pelkästään liimata kuvia, kirjoittaa tai käyttää molempia keinoja. Kaksi ryhmäläistä valitsi pelkän kirjoittamisen ja yksi liimasi kuvia kartonkiin.

Lopuksi kartongin sai halutessaan esille muille ryhmäläisille. Kaikki halusivat esitellä oman kartonkinsa. Vastauksista löytyi samankaltaisuuksia ja niistä heräsi keskustelua. Lopuksi kysyin mielipidettä siten, että kaikki saivat näyttää peukalon ylös (pitivät menetelmästä), peukalon keskelle (menetelmä oli ”ihan ok”) tai peukalon alas (ei pitänyt menetelmästä). Pyysin myös kaikkia sulkemaan silmänsä, ettei muiden mielipide vaikuta. Kaksi ryhmäläisistä vastasi peukalon ylös eli pitivät menetelmästä ja yksi keskelle eli ”ihan ok”.

Mielestäni menetelmässä hyvää oli rento tapa toteuttaa itseään ja ilmaista omia ajatuksiaan. Tärkeä osa vertaistuen kannalta oli myös omien palautetaulujen esittely, joka mahdollisti keskustelun. Kartongeista herännyt keskustelu oli mielestäni vertaistuellista ja luontevaa, sekä tuki

ryhmäläisiä toisiinsa tutustumisessa. Ainakin osa havaintojeni perusteella piti kartonkien tekemisestä. Taiteellisempi tapa oli osan mieleen, mutta tämä ei ole kaikille se mieluisin tapa.

Huomasin, että menetelmä olisi kaivannut ehkä selkeämpää idean painottamista eli sen, ettei ideana ole varsinaisesti vastata kysymyksiin, joita kysymysliuskassa on. Vaan ne ovat apuna ja niitä saa hyödyntää halutessaan. Tärkeintä on, että saa ilmaista itseään luovien menetelmien avulla ja jokaiselle saa tulla omanlainen lopputulos. Eli olisin voinut tässä ohjeistaa entistä selkeämmin idean. Havaintojeni ja palautteen perusteella se oli osalle hieman epäselvää ja jatkossa tässä menetelmässä onkin tärkeä miettiä, että toiminta olisi selkeämpää ja ei olisi kerralla liikaa vaihtoehtoja. Toiminnan tulisi olla pienempiin palasiin pilkottua eli strukturoidumpaa. Osalle voi myös luova ja vapaampi tekeminen olla haastavaa, sekä saattaa kaivata enemmän selkeyttä.

Palautetaulu siis sopii osalle ja osalle ei. Nepsy-ryhmässä tätä voisi mielestäni jatkossa toteuttaa niin, että joskus vastaavaa voisi toteuttaa halukkaille ja keskittyä selkeään ohjeistukseen, sekä siihen että asiat tulisivat pienemmissä osissa strukturoidummin. Olisi myös hyvä rauhoittaa tilanne, että niille, jotka haluavat käyttää tauluun aikaa olisi siihen mahdollisuus. Erillinen tila palautetaulun tekemiselle voisi olla hyvä idea, jos kaikki ei osallistu. Tai sitten rajata iso tila niin, että tekijöillä olisi siihen hyvin aikaa. Ei tulisi siis painetta, kun muut ovat valmiita. Palautetaulu ei ole mielestäni silti kokonaan poissuljettava vaihtoehto, vaikka toteutuksessa olikin myös haasteita. Siinä pitää vaan kiinnittää huomiota selkeyteen.

## 7 YHTEENVETO

Puolivuositain tapahtuva palautteenkeruu on jo nyt Tyttöjen talon Nepsy-ryhmässä säännöllistä ja systemaattista. Palautteenkeruun kehittäminen koskeekin lähinnä ryhmäkertaista jatkuvaa palautetta ja niiden tilastointia. Siihen kehitin yksinkertaisen palautteenkeruulomakkeen (Liite 3), johon pystytään kirjaamaan ylös helposti ryhmäkerran päivämäärä, sisältö sekä palaute. Palaute voidaan antaa esimerkiksi liimaamalla tarroja palautelomakkeeseen, jolloin palautteen antaminen on mukavaa myös niille, jotka eivät pidä sanallisesta palautteenannosta. Vaihtoehtona on myös palautteen antaminen kirjoittamalla, piirtämällä, sanallisesti tai eleillä, jolloin ryhmän ohjaaja voi merkitä palautteen ylös lomakkeeseen osallistujan puolesta.

Lomakkeet voidaan tallettaa fyysiseen kansioon, josta niitä on helppo selaila. Jatkokehittävaksi jää palautteenkeruun kehittäminen sähköiseen muotoon, jolloin kaikenlainen tilastointi ja yhteenveto olisi nopeampaa ja helpompaa tehdä. Kehittämälläni lomakesysteemillä saadaan kuitenkin tallennettua palautetta kertakohtaisesti, jolloin pystytään jälkeenpäin tarkastelemaan, millainen toiminta on saanut millaista palautetta. Sen pohjalta toiminnan kehittäminen on helpompaa kuin, jos palautetta ei eritellä ryhmän tapaamiskertojen välillä.

Palautteenkeruumalli painottuu siis enemmän ryhmäläisten mielipiteiden ilmaisun kehittämiseen, jossa mielestäni tärkein lopputulema olisi antaa siihen monipuolisempia keinoja sanallisen kommunikoinnin lisäksi. Tärkeä havainto oli, että valtaosalla Nepsy-ryhmäläisistä mieluisa tapa kommunikoida oli eleet tai viittomat. Mielipiteen ilmaisun mahdollistamiseksi kaikille tämä voisi olla yksi merkittävä keino sanallisen ilmaisun rinnalle. Sanallinen ilmaisu oli eleiden tai tukiviittomien lisäksi suurimalle osalle mieluinen tapa kommunikoida.

Yksi konkreettinen keino kysyä mielipiteitä tai palautetta ryhmäkerrasta on pyytää ryhmäläisiä näyttämään oma mielipide viestien peukalo ylös, keskelle tai alas. Kaikki opinnäytetyöhöni osallistuneet ryhmäläiset pitivät myös mielipidejanasta kommunikaatiokeinona, joten myös sen voisi ottaa systemaattiseksi osaksi ryhmän toimintaa ja se sopii hyvin ryhmäläisten moninaisille tarpeille. Omien havaintojen perusteella myös liikennevaloapalaute voisi toimia ryhmässä, joka toimii hyvin samalla periaatteella, kun mielipidejana.

Mielestäni on oleellista kehittää sitä, että muitakin vaihtoehtoja tarjotaan kommunikointiin, kuin sanallinen puhe. Etenkin vapaamuotoisessakin toiminnansuunnittelussa on mielestäni tärkeää, että on vaihtoehtona myös kirjoittaa mielipiteitään ylös ja näitä keinoja hyödynnetään koko ryhmän yhteisenä keinona, jotta siihen olisi matala kynnys osallistua. Ei siis kenellekään

tietylle henkilölle pelkästään, vaan tarjoten kaikille mahdollisuudeksi. Opinnäytetyössäni kävi kuitenkin ilmi toiminnallisten menetelmiä aikana, että on tärkeää huomioida, että vaihtoehtoja ei ole liikaa samaan aikaan. Niiden käytön tulee myös olla ryhmäläisille selvää. Liian iso määrä erilaisia vaihtoehtoja voi aiheuttaa ahdistusta. Selkeyttä ja rajausta myös tarvitaan erityisen paljon. Usein nämä ovatkin asioita, joista neurokirjon henkilöt hyötyvät. Hallittuna tämä pysyi kuitenkin mielipidejanassa, joka oli tarpeeksi strukturoitua, vaikka siinä käytettiin elekieltä, sanallista kommunikaatiota, emojikortteja ja mahdollisuus oli myös kirjoittamiseen. Oleellista on siis mielestäni, ettei kerralla liikaa vaihtoehtoja.

Mielestäni olisi siis hyvä, että olisi kaksi tai kolme rajattua keinoa kommunikoida, kuten sanallinen ja/tai kirjoittaminen, sekä eleet. Kuitenkin jos vaihtoehtoja kommunikointiin on vaan yksi, eli sanallinen, niin kaikki eivät välttämättä pysty kommunikoimaan haluamallaan tavalla.

Neuromoninaisuusopas (Liite 1) on kehitetty lisäämään tietoa erityisesti naisten ja tyttöjen ADHD:sta ja autismista henkilökunnalle ja harjoittelijoille. Erityisesti uusien työntekijöiden tai harjoittelijoiden tietotaso neuromoninaisuudesta ei välttämättä ole samalla tasolla pitkään Tyttöjen Talolla työskennelleiden kanssa. Myös harjoittelijat ovat olleet osa Tyttöjen Talon toimintaa ja olisi tärkeää, että myös heillä olisi asiasta jonkinlainen pohjatieto.

Tarkoituksena on lisätä neuromoninaisuuteen liittyvää tietoisuutta ammattilaisille, joka on yksi keino edistää neurokirjon ihmisten hyvinvointia ja yhdenvertaisuuden toteutumista Jyväskylän Tyttöjen Talolla. Lisäksi kokosin konkreettisia esimerkkejä millä keinoin neuromoninaisuuden huomiointia voisi edistää Tyttöjen Talon toimiympäristössä. Tarkoituksena on, että opas tulee käyttöön Tyttöjen Talon toiminnassa ja neuromoninaisuuden huomiointi olisi entistä enemmän tiedostettua toimintaa, tiedostamattoman sijaan.

Tyttöjen neuromoninaisuuden tunnistaminen on tärkeää myös, jotta voidaan paremmin ehkäistä tyttöjen ja nuorten naisten mielenterveysongelmia, sekä lisätä hyvinvointia ja ymmärrystä. Neuromoninaisuuden huomiointi on yhdenvertaisuuden edistämistä ja siihen kuuluu myös eri kommunikaationkeinojen huomiointi.

Yhteisöpedagogi voi työskennellä Tyttöjen Talon toimiympäristössä. Yhteisöpedagogin kompetensseihin kuuluu yhteisöllinen ja pedagoginen osaaminen. Nämä sisältävät muun muassa tasa-arvoisten mahdollisuuksien ja yhdenvertaisuuden edistämisen taidot. (Rajalin & Räsänen 2023.) Ymmärrys erilaisista neurotyypeistä ja niiden ilmenemismuodoista olisi yhteisöpedago-

geille tärkeää, koska neuromoninaisuuden huomiointi on yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon kannalta oleellista. Tiedonpuute voi vaikuttaa ammattilaisten asenteisiin. Ohjaus ja kasvatustyössä yleisesti on tärkeää pyrkiä näkemään syy ihmisen käytöksen takana, jotta voi työskennelle yhdenvertaisuutta edistäen. Esteettömyyden ja moninaisuuden huomiointi on oleellinen osa yhteisöpedagogille tärkeitä taitoja. Nämä molemmat liittyvät myös neuromoninaisuuden huomiointiin. Kaikessa toiminnassa on tärkeää ottaa huomioon se, että se on kaikille saavutettavaa. Tähän liittyy ymmärrys neuromoninaisuudesta, sekä aistiesteettömät tilat. Jos nämä ei toteudu, niin todennäköisesti osa ihmisistä jää toiminnan ulkopuolelle.

Vaikka teksti sisältää yleistyksiä tutkitun tiedon pohjalta, on oleellista, että jokainen neurokirjon henkilö on yksilö. Jokaisen ominaisuuden näkyvät yksilöllisellä tavalla ja saattaa poiketa sukupuolelle tyypillisestä tavasta, josta paljon opinnäytetyössäni puhun. On mielestäni kuitenkin tärkeää pohtia asiaa sukupuolen vaikutuksen näkökulmasta, koska neurokirjon tytöt ovat pitkään jääneet näkymättömiksi. Pitkään edes asiantuntijat eivät ole ymmärtäneet tytöille ja naisille tyypillisempää oirekuvaa. On todella yhteiskunnallisesti merkittävää, että myös neurokirjon tyttöjä ja naisia aletaan ymmärtämään eri toimiympäristöissä ja odotusta neuronormatiivisuudesta kyseenalaistetaan tietoisesti. Vaikka ymmärrys lisääntyy, asia etenee hitaasti ja tarvitaan jatkuvaa tietoisuuden lisäämistä eri toimialoille ja -ympäristöihin. Kuitenkin, jos tytöillä ja naisilla on edes yksi ympäristö, jossa heitä ymmärretään ja jossa he voivat vähentää maskaamistaan, niin tämä on todella merkittävä asia heidän hyvinvointinsa kannalta.

## 8 LOPUKSI

Opinnäytetyön tekeminen on ollut itselleni mieleinen prosessi, koska aihe on mielestäni tärkeä ja olen kokenut siitä kirjoittamisen mielekkäänä ja kiinnostavana. Oppimisen kannalta työ on vaatinut pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista tekemiseen, joka ollut itselleni opettavaista ja välillä myös haastavaa. Olen myös itse saanut oppia neuromoninaisuuden huomioinnista lisää ja ymmärtänyt entistäkin paremmin, miten tärkeä asia yhdenvertaisuuden kannalta se on.

Alkuperäinen ajatus oli saada ideoita Nepsy-ryhmän ohjaajien palautteenkeruumalliin vertaiskehittämisen eli benchmarkingin kautta. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, koska vastauksia ei tullut sähköpostilla kyselyihin ja omien aikatauluhaasteiden vuoksi aika loppui kesken mieltä vaihtoehtoista toteutusta benchmarkingille. Kehitin kuitenkin itse systemaattisen tavan kerätä palautetta niin, että se toistuisi joka kerta ja olisi helposti dokumentoitavaa.

Nepsy-ryhmässä olisi ollut ryhmäläisten palautteenkeruun ja heidän kommunikaatiokeinojen kehittämisen kannalta hyödyllistä, jos olisi testannut vielä yhtä toiminnallista menetelmää. Toisaalta testasin kahta hyvin erityyppistä menetelmää, josta sain kuitenkin mielestäni hyvän tiiviin yleiskuvan mikä ryhmässä toimii, ja mitä omassa toiminnassani voi jatkossa kehittää. Olisi ollut kuitenkin hyvä, jos olisin testannut vielä yhtä menetelmää, joka olisi painottunut pelkkään elekieleen. Tämä kävi ilmi omasta havainnosta ja ryhmäläisen toiveesta.

Palautetaulu menetelmässä olisin voinut olla selkeämpi ja varmistaa vielä enemmän, että idea on selkeä. Kävi myös ilmi, että vaihtoehtoja, jolla askartelua pystyi toteuttamaan, oli liikaa ja sen olisi pitänyt olla rajatumpaa.

Mielestäni opas ja sen perustana oleva tietopohja onnistui hyvin ja löysin hyvin lähteitä. Lähteiden löytäminen oli välillä haastavaa, koska monessa lähteessä oli erittäin häiriökeskeinen puhetapa tai lähteitä tietyistä asioista oli niukasti, kuten tyttöjen ja naisten neuroepätyypillisyydestä. Tieto saattoi olla vanhentunutta, vaikka itse lähde ei olisi ollut kovin vanha. Myös kyseilyissä ja sähköpostihaastatteluissa onnistuin mielestäni kysymään oleellisia asioita ja sain arvokasta tietoa kohderyhmän, sekä työntekijöiden ajatuksista.

Jatkokehittämistä ajattelen palautteenkeruusysteemin voisi sähköistää Tyttöjen Talon tarpeisiin sopivalla tavalla ja tehdä siitä toimivan kokonaisuuden. Jatkokehittämisen aihe olisi myös elekielen ja tukiviittomien käyttäminen Nepsy-ryhmässä ja miten näitä voisi parhaalla mahdollisella tavalla hyödyntää ryhmässä. Itselläni havainto jäi aika pintapuoliseksi, vaikka se onkin

mielestäni jo havaintona tärkeä. Tämä on ensimmäinen vaihe sen eteen, että asiaa voisi kehittää. Huomasin myös, että Tyttöjen Talon nepsy-ryhmäläiset jäivät kaipaamaan enemmän elekieltä kommunikointiin, jota he voisivat täydentää myös sanallisesti halutessaan.

Kiitos Jyväskylän Tyttöjen Talon työntekijöille yhteistyöstä, sekä erityiskiitos myös Nepsy-ryhmäläisille, joita ilman opinnäytetyöni ei olisi ollut tarkoituksenmukainen.



## LÄHTEET

- ADHD-liitto 2023. Moni adhd-tyttö kasvaa ulkopuolisuudentunteen kanssa. Verraton-Lehti 2020. Viitattu 4.3.2024. <https://adhd-liitto.fi/moni-adhd-tytto-kasvaa-ulkopuolisuudentunteen-kanssa/>
- ADHD-liitto 2024. Yleistä tietoa adhd:sta. Viitattu 7.3.2024. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tieto/yleista-tietoa-adhdsta/>
- Aivoliitto 2024. Kommunikaatiokeskus. Kuvat arjen tukena. Viitattu 29.4.2024 <https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/kehityksellinenkielihairio/vinkkeja-arkeen/kuvat/#8693cf98>
- Autismiliitto 2021. Oletko koskaan tavannut ihmistä, jolla on diagnoosina PDA? Viitattu 7.3.2023. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/oletko-koskaan-tavannut-ihmista-jolla-on-diagnoosina-pda/>
- Autismiliitto 2023. Neurokehitykselliset häiriöt. Viitattu 11.4.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>
- Autismiliitto 2023. Perustietoa autismista. Viitattu 13.2.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/#title-0>
- Autismiliitto 2024. PDA/EDA – Äärimmäinen vaatimusten välttely. Viitattu 7.3.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/pda-aarimmainen-vaatimusten-valttely/>
- Dodson, William 2020. ADDitude. How ADHD Ignites Rejection Sensitive Dysphoria. Viitattu 14.4.2024. <https://www.additudemag.com/rejection-sensitive-dysphoria-and-adhd/>
- Elomaa, Outi 2023. Suur-Jyväskylän Lehti. Jyväskylä saa pitkään odotetun Tyttöjen Talon Viitaniemeen. Viitattu 15.5.2024. <https://www.sjl.fi/paikalliset/5868693>
- Heidi 2020. Autismiliitto. Ekko on voimavara. Viitattu 22.2.2024. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/ekko-on-voimavara/>
- Heikkinen, Saara & Partanen, Henna-Maria 2016. Toiminnalliset palautteenkeruumenetelmät mahdollistamassa lasten osallisuutta. 77, 40-41, 44-45, 45-46. Viitattu 24.4.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117524/Heikkinen\\_Saara-Partanen\\_Henna-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117524/Heikkinen_Saara-Partanen_Henna-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jacobson, Rae 2023. Child Mind Institute. How to Help Girls With ADHD. Viitattu 7.3.2024. <https://childmind.org/article/how-to-help-girls-with-adhd/>
- Jussila, Katja 2022. Autismiliitto. Tyttöjen ja naisten autismin tunnistamisesta. Viitattu 22.2.2024. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/tyttojen-ja-naisten-autismin-tunnistamisesta/>

- Jyväskylän Setlementti 2024. Strategia 21-24.pdf. Osallistavia kohtaamisia, Yhteistä kasvua Jyväskylän Setlementti ry:n strategia 2021–2024. 1-2. Viitattu 21.2.2024. [https://jyvala.fi/wp-content/uploads/2021/01/strategia\\_21-24.pdf](https://jyvala.fi/wp-content/uploads/2021/01/strategia_21-24.pdf)
- Jyväskylän Tyttöjen Talon 2024. Etusivu. Viitattu 15.5.2024. <https://www.tyttojentalojkl.fi/>
- Jyväskylän Tyttöjen Talon 2024. Etusivu. Viitattu 21.2.2024. <https://www.tyttojentalojkl.fi/>
- Jyväskylän Tyttöjen Talon 2024. Tietoa meistä. Viitattu 25.4.2024. <https://www.tyttojentalojkl.fi/>
- Jyväskylän Tyttöjen Talon 2024. Tyttöjen Talon turvallisempi tila. Viitattu 13.5.2024. <https://www.tyttojentalojkl.fi/tyttojen-talon-turvallisempi-tila/>
- Koivunen, Mirjami 2018. Nuoren ADHD. Teoksessa Katariina Bergen, Jari Hämäläinen (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 199-200, 200, 201. Viitattu 3.4.2024.
- Koponen, Veera & Jehkonen, Mervi 2019. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Naisen tarkkaavuushäiriö - lapsuudesta aikuisuuteen. Viitattu 4.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14762>
- Käypä Hoito 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Viitattu 3.4.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>
- Käypähoito 2023. Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikaatiokeinot (AAC) autismikirjon henkilöillä. Viitattu 21.3.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix03190>
- Käypähoito. Autismikirjon häiriö 2024. Keskeinen sanoma. Viitattu 25.3.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131>
- Laurea Showcase 2023. Miten toteuttaa kyselytutkimus AMK opinnäytetyössä? Viitattu 5.4.2023 <https://showcase.laurea.fi/opiskelijablogit/opinnaytetyot/2023/miten-toteuttaa-kyse-lytutkimus-amk-opinnaytetyossa/>
- Laushman, Patty 2023. Thrive autism coaching. Pathological Demand Avoidance in Adults – How to Help Them Get Unstuck. Viitattu 11.3.2024. <https://www.thriveautismcoaching.com/post/pathological-demand-avoidance-in-adults-how-to-help-them-get-unstuck>
- Lesonen, Tiia 2022. Aamulehti. Aikuinen voi vahingossa lytätä nepsy-lapsen itsetunnon – näiden vinkkien avulla voit helpottaa lapsen kuormitusta. Viitattu 11.4.2023. <https://www.aamulehti.fi/hyvinvointi/art-2000008792694.html>
- Littman, Ellen 2023. ADDitude. Rejection Sensitivity Is Worse for Girls and Women with ADHD. Viitattu 15.4.2024. <https://www.additudemag.com/rejection-sensitivity-women-adhd/>
- Natasha 2024. Unique Community Services. What is AuDHD? Viitattu 13.2.2023. <https://uniquecs.co.uk/blog/audhd-when-autism-and-adhd-meet/>

Nepsyarki 2024. Tukea arkeen. Neuropsykiatriset häiriöt. RSD. Viitattu 15.4.2024. <https://www.nepsyarki.com/rsd/>

Neuromoninaiset 2023. Sanasto. Aleksitymia. Viitattu 25.3.2024. <https://www.neuromoninaiset.fi/sanasto>

Neuromoninaiset 2024. Aistiesteettömyys palvelee kaikkia. Viitattu 7.3.2024. <https://www.neuromoninaiset.fi/blogi/aistiesteettomyys-palvelee-kaikkia>

Neuromoninaiset 2024. Neurovahvistava lähestymistapa. Viitattu 7.3.2024 <https://www.neuromoninaiset.fi/neurovahvistava-lahestymistapa>

Neuromoninaiset 2024. Sanasto. Maskaminen. Viitattu 13.2.2024. <https://www.neuromoninaiset.fi/sanasto>

Neuromoninaiset 2024. Sanasto. Melttari. Viitattu 13.2.2024. <https://www.neuromoninaiset.fi/sanasto>

Neuromoninaiset 2024. Sanasto. Neuromoninaisuus. Viitattu 13.2.2024. <https://www.neuromoninaiset.fi/sanasto>

Neuromoninaiset 2024. Sanasto. Neurotyypillinen. Viitattu 13.2.2024. <https://www.neuromoninaiset.fi/sanasto>

Neuromoninaiset 2024. Sanasto. PDA. Viitattu 13.2.2024. <https://www.neuromoninaiset.fi/sanasto>

Neuromoninaiset 2024. Sanasto. RSD. Viitattu 15.4.2024. <https://www.neuromoninaiset.fi/sanasto>

Nicole, Fallon 2023. Business news daily. What Is Benchmarking in Business? What is benchmarking? Viitattu 5.4.2024. <https://www.businessnewsdaily.com/15960-benchmarking-benefits-small-business.html>

NäeNepsy2024. Näe neuropsykiatriset vaikeudet. Viitattu 13.2.2024. <https://naenepsy.fi/>

Oppariapu 2024. Benchmarking (vertaisarviointi). Mitä benchmarkkaus on? Viitattu 5.4.2024. <https://oppiapu.wordpress.com/benchmarking-vertaisarviointi/>

Oppariapu 2024. Kysely. Viitattu 9.4.2024. <https://oppiapu.wordpress.com/kyselyt/>

Papunet 2024. Tukiviittominen. Viitattu 24.4.2024. <https://papunet.net/tukiviittominen/>

Purtonen, Nora 2023. Autismiliitto. Naisten autismi: maskaminen ja sen vaikutukset. Viitattu 27.2.2024. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/naisten-autismi-maskaminen-ja-sen-vaikutukset/>

Rajalin, Minna & Räsänen, Maiju 2023. Humak. Itsemääräämisoikeus kuuluu kaikille – Millaisia esteettömyystaitoja yhteisöpedagogi tarvitsee? Viitattu 16.5.2024 <https://www.humak.fi/harticlet/itsemaaraamisoikeus-kuuluu-kaikille-millaisia-esteettomyystaitoja-yhteisopedagogi-tarvitsee/>

Ryhmärenki 2024. Liiku janalla ja kerro. Viitattu 17.5.2024. <https://ryhmarenki.fi/liiku-janalla-ja-kerro/>

Saarijärvi Simo, Salminen Jouko K., Äärelä Erkki 2006. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Tunnistamattomat tunteet. Viitattu 11.3.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95773>

Sumia, Maria 2018. Nuoren ADHD. Teoksessa Katariina Bergen, Jari Hämäläinen (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 185, 186, 186-188, 190-191. Viitattu 3.4.2024.

Tietoarkisto 2024. Kyselylomakkeen laatiminen. Tampereen Yliopisto. Viitattu 24.4.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Törnvall, Clara 2021. Naisia Autismin Kirjolla. Jyväskylä: Atena, 15-16, 17, 16 & 19, 57 & 59, 63, 64-66, 72-74 & 76, 81-82, 77-78, 79, 80-81, 58-59. Viitattu 3.4.2024.

Watson, Stephanie 2023. WebMD. What Is Rejection Sensitive Dysphoria? Viitattu 14.4.2024. <https://www.webmd.com/add-adhd/rejection-sensitive-dysphoria>

## LIITTEET

Liite 1:

### **Neuromoninaisuus Tyttöjen Talolla – opas**

Opas Jyväskylän Tyttöjen Talolle neuromoninaisuudesta ja sen huomiosta. Jyvälän setlementti ry:n hallinnoima Tyttöjen Talo noudattaa setlementtiarvoja, joita ovat yhdenvertaisuus, oikeudenmukaisuus, yhteisöllisyys, osallisuus sekä ihmisten kohtaaminen, tukeminen, moninaisuuden arvostaminen ja kunnioittaminen. (Jyvälän Setlementti 2024.) Näihin arvoihin pohjautuu myös neuromoninaisuuden huomiointi.

#### **Mitä neuromoninaisuus on?**

Neuromoninaisuus tarkoittaa ihmisten neurobiologista vaihtelevuutta ja neurokehityksellistä erilaisuutta. Neuromoninaisuuden näkökulmasta tämä on luonnollista ja sitä ei tarvitse muuttaa. Termin neuromoninaisuus alle kuuluvat kaikki neuromoninaisuuden muodot. Näitä ovat muun muassa autismi, ADHD, oppimisvaikeudet ja persoonallisuushäiriöt. Neuromoninaisuuteen kuuluu myös neurotyypillisuus. Neuromoninainen puolestaan tarkoittaa neurokirjon ihmistä. (Neuromoninaiset 2024.)

Oppaan rajaan käsittelemään erityisesti ADHD:ta ja autismia tytöillä ja naisilla. Aihe on itsessään laaja ja siitä on tullut viimevuosina, sekä- aikoina enemmän tutkimustietoa.

## Neuromoninaisuuksen liittyviä käsitteitä

**ADHD** = ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Se on kehityksellinen neuropsykiatrisen oirekuva, joka voidaan diagnosoida lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa. (Käypä Hoito 2019.) Siinä esiintyy pitkäaikaisia haasteita keskinäisissä ydinoireissa. Näitä ovat keskittyminen, aktiivisuuden säätely ja impulssien hillintä. (ADHD-Liitto 2024.)

ADHD:lla on kolme ilmenemismuotoa. Nämä ovat tarkkaamaton muoto, yliaktiivis-impulsiivinen muoto ja yhdistetty muoto, jossa ilmenee tarkkaamattomuutta, yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. (ADHD-liitto 2024.)

**Autismi** = Johtuu aivojen erilaisesta kehityksestä ja ilmenee tavassa aistia, sekä kokea ympäröivä maailma. Sillä on sekä geneettistä, että fysiologista taustaa. Autismi on synnynnäistä ja ilmenee hyvin yksilöllisesti. Termi autismikirjo kuvaa autismin moninaisuutta. (Autismiliitto 2023.)

**Erityisen mielenkiinnon kohde eli ekko** = Ekkoja voi olla yksi tai useampi. Ekkot nähdään liittyvän neurokirjoon, kuten autismiin ja ADHD:n. Ne voivat olla tärkeitä tietyn ajan tai olla läsnä pitkäkestoisesti vuodesta toiseen. Aihepiiri voi olla mitä tahansa. Ne ovat luonteeltaan erittäin intensiivisiä ja syväluotaavia, joka voi aiheuttaa ihmetystä sellaiselle, jolla ei ole kokemusta ekkoista. (Heidi 2020.)

**Neurotyypillinen** = Neurokognitiivisen toiminnan tyyli, joka kuuluu yhteiskunnalliseen "normaalin" käsitykseen. Viitataan henkilöön, joka kokee maailman neuronormatiivisella tavalla. Neuronormatiivinen viittaa myös "normaalin" käsitykseen. (Neuromoninaiset 2024.)

**Neurokirjo** = Tarkoittaa neurokehityksellistä oirekuva, johon kuuluvat mm. autismi, ADHD, Touretten oireyhtymä, oppimisvaikeudet ja kehityksellinen kielihäiriö. Puhekielessä edellä mainituista käytetään usein nimitystä "neurokirjo". (Autismiliitto 2023.)

**Maskaaminen** = Neurokirjon piirteiden peittäminen, jotta vaikuttaisi neurotyypilliseltä. Tämä on usein alitajuista, mutta yksilölle kuormittavaa ja voi johtua uupumukseen. (Neuromoninaiset 2024.)

**Meltdown (meltdown)** = Tunneromahdus, joka seuraa ylikuormittumisesta. Se on intensiivinen reaktio, johon voi liittyä itsesääntelyn epätasapainoa, valtavaa stressiä, liiallista aistikuormitusta tai tunteiden intensiivisyyttä. Voi näyttäytyä paniikkikohtauksen omaisena reaktiona, kuten itkuna, puhumattomuutena, huutamisena, itsensä satuttamisena, toiminnanohjauksen haasteina tai esineiden heittelyä. (Neuromoninaiset 2024.)

**PDA (Pervasive Drive for Autonomy)** = Pidetään tällä hetkellä autismin alatyypinä ja on yksi neuromoninaisuuden muoto. Tarkoittaa äärimmäistä pyrkimystä autonomiaan. Ydinpiirteisiin kuuluu tarve vastustaa ja vältellä pyyntöjä, kuten tavallisia arjen askareita. Vaatimukset voivat olla todellisia ja konkreettisia, mutta myös kokemus vaatimuksesta tai itseensä kohdistuvia odotuksia. Koetut vaatimukset saattavat olla muille ihmisille näkymättömiä, kuten jano, nälkä tai väsymys. (Neuromoninaiset 2024.)

## **Miksi neurotyypillisyyttä pitää huomioida Tyttöjen Talolla?**

Neurokirjon tytöille on tyypillistä huono itsetunto. Usein neurokirjolla olevat henkilöt saattavat kokea paljon epäonnistumisen kokemuksia. Erityisesti neurokirjon tytöt ja naiset tunnistavat usein erilaisuutensa. Nepsy-valmentaja Riikka Seppälän mukaan hän tapaa työssään useasti lapsia nuoria, joiden perusajatus on, että he ovat huonoja ja saamattomia. Hänen mukaansa 12-vuotiaana ADHD-diagnoosin saanut lapsi on saanut 22 000 kertaa niin paljon negatiivista palautetta, kun ikäisensä neurotyypillinen lapsi. Aikuiselta toiminta ei ole välttämättä tiedostettua, mutta kun lapsi tai nuori jatkuvasti kuulee negatiivista palautta, se vaikuttaa myös itsetuntoon. (Lesonen 2022.)

Seppälä kohtaa työssään neurokirjioon kuuluvia lapsia ja nuoria, mutta myös työelämässä olevia aikuisia. Hän on huomannut, että haasteet ovat samantyyliisiä. Neurokirjon ihmiset kohtaavat ymmärtämättömyyttä ja heillä on puutteelliset keinot säädellä kuormitusta ja toiminnanohjaus on usein haastavaa. Jos apua ja ymmärrystä ei saa ajoissa minäkuva voi kehittyä todella negatiiviseen suuntaan. (Lesonen 2022.) Kun lasten ja nuorten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on tietoa neurokirjosta, se lisää ymmärrystä. Tämä puolestaan parantaa neurokirjioon kuuluvien nuorten hyvinvointia. Tyttöjen Talo on paikkana tärkeä itsetunnon ja mielenterveyden tukemisessa, neurotyypistä riippumatta. Parhaimmillaan se johtaa kokemukseen, jossa myös neurokirjon nuori voi kokea olevansa hyväksytty omana itsenään. Tyttöjen Talo voi tukea nuoria tarvittaessa myös siinä, mistä voi saada apua haasteisiin, jos epäily neurokirjosta tulee puheeksi tai oireisiin tarvitsee apua.

## **Autismi tytöillä ja naisilla**

Perinteisesti autismin on ajateltu olevan neljä kertaa yleisempää pojilla, kun tytöillä. Viime vuosien aikana on raportoitu, että pienempiä sukupuolieroja autismin esiintyvyydessä. Vääristyneen sukupuolijakauman ajatellaan johtuvan tyttöjen ja poikien aivotoimintaan liittyvillä eroavaisuuksilla, sekä geneettisesti suojaavilla tekijöillä. Tytöillä näyttää olevan myös korkeampi motivaatio ja paremmat valmiudet peitellä autismiin liittyviä piirteitään, jota kutsutaan maskaamiseksi. (Jussila 2022.) On myös ajateltu, että älykkyydeltään ”normaali” tyttö ei voisi olla autisti ja on jopa väitetty, ettei autistisia tyttöjä ole olemassa. (Törnvall 2021, 17.) Tyttöjen ja naisten autismin tunnistaminen ja diagnostiikka voi olla vaikeampaa kuin poikien ja miesten. Se vaatii huolellista perehtymistä. (Käypähoito 2024.)



Autismikirjon naisilla on usein miehiä kovempi tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon. Tämä saa käyttämään selviytymiskeinona maskaamista eli oireiden naamiointia niissä tilanteissa, jossa erilaista tapaa toimia ei hyväksytä tai haluta tuoda ilmi. (Purtonen 2023.) Mitä parempi toimintakyky autistilla on, sitä paremmat valmiudet hänellä on naamioitua neurotyypilliseksi ja opetella haluttuja käyttäytymismalleja. Jos kuitenkin osaa esittää neurotyypillistä tarpeeksi taitavasti, muut eivät enää usko, kun kerrotaan vaikeuksista. Maskaaminen aiheuttaa masennusta ja kuormittaa. Jos elämä on jatkuvaa oireiden naamioimista ja näyttelyä, se vie mahdollisuuden elää omannäköistä elämää. (Törnvall 2021, 81–82.)

Nora Purtonen tutki opinnäytetyössään kognitiivisesti hyvätasoisten naisten autismia. Hänen tutkimuksessaan naiset itse määrittivät maskaamisen roolin esittämisenä ja muiden käytökseen mukautumisena. Lainausta tutkimukseen osallistujalta: ”Se on suojaustapa, jolla pidän itseni turvassa itseltäni, kun en ole valmis kohtaamaan todellista minää ja sen tuomaa häpeää, muutosta ja hallitsemattomuutta”. (Purtonen 2023.) Oman havaintoon perustuen maskaaminen voi olla jossain tilanteissa keino suojella itseään ja tuntua tarpeelliselta. Maskaaminen ei ole aina joka tilanteissa pelkästään haitaksi, vaan muuttuu sellaiseksi, jos tuntuu ettei sitä enää hallitse. Mielestäni avainasemassa onkin oppia, milloin on kyse omasta valinnasta ja milloin yhteiskunnan vaatimuksesta.

Monilla neurotyypillisillä arjen asiat, kuten syöminen, hampaiden pesu, siivoaminen ja nukkuminen ovat automaattisia toimintoja. Autisteille yleensä näin ei ole. Tämä johtuu siitä, että autistiset henkilöt eivät käytä aivoissa olevia automatisoituja muistoja asioiden tekemisessä. He käyttävät sitä aivojen osaa, joka ratkoo ongelmat älyllisesti. Neurotyypilliset ihmiset käyttävät automatisoituneita muistoja, vaikka tyhjentäessään tiskikoneen. Autistisilla henkilöillä voi olla joka kerta sellainen olo, kun he tekisivät asian ensimmäistä kertaa. Tiskikoneen käynnistäminen ei ole automaattinen toiminta vaan helposti päähän tulee joka kerta ajatus ”Miten tämä tehtiinkään?”. Autistien voi olla usein vaikeaa käsittää, miten joku voi samaan aikaan leikata esimerkiksi vihanneksia ja keskustella. Autisti ei voi suojaautua aistimuksilta, vaan vastaanottaa kaiken ympäriltään ja ajattelee jokaista liikettä. Päälleen vyöryviä sanoja, ääniä tai kuvia ei saa suodattua. (Törnvall 2021, 64–66.)

## ADHD tytöillä ja naisilla

Tyttöjen tyypillisin ADHD-oire on tarkkaamattomuus. Ulospäin suuntautuvaa yliaktiivista käyttäytymistä raportoidaan vähemmän, kun pojilla. ADHD saattaa helpommin jäädä huomaamatta, jos käytös ei aiheuta ulospäin näkyviä ”häiriöitä”. Ajatus sukupuolirooleista vaikuttaa myös ammattilaisten asenteisiin. Opettajien on havaittu ohjaavan alakouluikäisiä tyttöjä vähemmän ADHD-tutkimuksiin, kuin poikia. Ilmiö korostuu myös ylivilkkaiden lasten kohdalla eli ylivilkkaita tyttöjä ei ohjata niin helposti tutkimuksiin, kun ylivilkkaita poikia. Tyttöjen ADHD havaitaan yleensä poikia myöhemmin ja oireet ovat diagnoosivaiheessa hankalampia. (Koponen & Jehkonen 2019.)

ADHD-tyttöjen ”hiljaisesta vähemmistöstä” kirjoitettiin jo yli 30 vuotta sitten ja kiinnostus sen moninaisuutta kohtaan on lisääntynyt viime vuosikymmenien aikana voimakkaasti. ADHD:n uusi käypä hoito -suositus ottaa ensimmäistä kertaa huomioon aikuiset. Ennen uudistumista siinä on huomioitu vain lapset ja nuoret. Tietoa sukupuolen vaikutuksesta aikuisten ADHD:hen on edelleen kuitenkin hyvin rajallisesti. (Koponen & Jehkonen 2019.)

ADHD:n oirekuva näyttäisi vaikuttavan miehiin ja naisiin eri tavalla. Tämä saattaa selittyä osin yhteiskunnallisilla ja sosiaalisilla tekijöillä. Naisiin ja miehiin kohdistuvat rooliodotukset ovat erilaisia. Tämä aiheuttaa sosiaalista painetta, joka muokkaa ADHD:n oireita erityisesti aikuisuudessa. (Koponen & Jehkonen 2019.)

Hankalimmassa asemassa vaikuttavat olevan naiset, joiden ADHD todetaan aikuisena. ADHD voi hoitamattomana suurentaa riskiä psykiatrisille häiriöille, päihteiden käytölle ja syrjäytymiselle. Aikuisena diagnosoidut naiset saattavat kärsiä miehiä enemmän psyykkisistä haitoista. (Koponen & Jehkonen 2019.)

ADHD:n kanssa esiintyy usein liitännäishäiriöitä ja/tai sairauksia. ADHD voi altistaa masennukselle toistuvien negatiivisten kokemusten kautta. Suomalaisessa tutkimuksessa todettiin, että 16–18-vuotiailla nuorilla samanaikaissairauksia oli todettu 47 %. Toisessa suomalaisessa tutkimuksessa on todettu, että samanaikaishäiriöiden esiintyvyys vuonna 1991–2005 syntyneillä, ADHD-diagnoosin saaneilla, on 5–20 vuoden iässä ollut 77 %. Tavallisimpia samanaikaishäiriöitä ja -sairauksia ovat käytöshäiriöt, kielelliset erityisvaikeudet, oppimisvaikeudet, aistitiedon ja motoriikan ongelmat, ahdistuneisuushäiriöt ja masennus. Varsinkin tytöillä ja nai-

silla on myös suurentunut syömishäiriön riski. Päihderiippuvuuden riski 2–3-kertainen verrattuna muuhun väestöön. ADHD:n kanssa samanaikainen käytöshäiriö lisää päihteiden käytön riskiä. (Sumia 2018, 190–191.)

## Miten tukea neurokirjon nuorta Tyttöjen Talolla?

### ADHD ja autismi

Seuraavat tekijät tukevat monia nuoria neurotyypistä riippumatta, mutta ovat koottu erityisesti neuroepätyypillisiä tyttöjä ajatellen. ADHD:n lisäksi kohdat pätevät myös muun muassa autismiin, sekä yleisesti neuroepätyypilliseen. Autismikirjon henkilöllä saattaa olla piirteitä ADHD:sta ja ADHD-henkilöllä autismikirjon piirteitä. Joskus samalla henkilöllä saattaa olla molemmat ominaisuudet.

Naisilla ja tytöillä ADHD:n ja autismin oireet saattavat erota poikien ja miesten oirekuvasta. Seuraavat neuvot ovat koottu erityisesti tyttöjä ja naisia kohderyhmänä ajatellen:

### Ammattilaisten tietoisuuden lisääminen ja itsetunnon tukeminen

Tytöillä esiintyy poikia enemmän tarkkaamattomuutta ja oireet kääntyvät helpommin sisään-päin. Myös ulkoisesti yliaktiivisten ja impulsiivisten tyttöjen oirehdinta jää huomaamatta helpommin, kun poikien. Kun diagnoosi jää saamatta, niin nämä tytöt saavat usein kritiikkiä ulkopuolelta. (Jacobson 2024.)

Tutkimukset osoittavat, että neurokirjon tytöillä ja naisilla on usein heikko itsetunto ja ulkoapäin kuultu kritiikki kääntyy usein negatiiviseksi minäpuheeksi. Tämä voi haitata elämänlaatua merkittävästi, sekä aiheuttaa psyykkistä oireilua. Vahvuuksiin keskittyminen on yksi keino vahvistaa itsetuntoa eli siihen keskittyminen mistä nuori pitää ja missä hän on hyvä. (Jacobson 2024.)

Nepsy-oireisia tyttöjä auttaa, että lasten ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten nuorisotyöntekijät ja opettajat, saisivat tietoa ja koulutusta ADHD:n ja autismin moninaisuudesta, sekä eri ilmenemismuodoista. (Jacobson 2024). Itsetunnon tukemisessa oleellista on ymmärtäväinen ja vahvuuksiin keskittyvä ympäristö, jossa ymmärretään myös neurokirjon henkilöitä. Tässä on tärkeää ymmärtää pääpiirteittäin mitä ADHD:hen tai neuroepätyypillisyyteen voi kuulua.

Stephen Hinshawin, UC Berkeleyn psykologian osaston johtajan mukaan, stigma on vahvempi hienovaraisen oirekuvan kohdalla, kuin ilmeisen. Jos ulospäin ei näy vahvaa oirehdintaa, ihmi-

set ei monesti usko oirekuvan olemassaoloon, vaikka oireita kokeva ihminen siitä kertoisi. (Jacobson 2024.) Toisen kertoma on siis tärkeää ottaa todesta, vaikkei se näkyisi selkeästi ulospäin.

### **Auta sosiaalisissa suhteissa**

ADHD:n tai autismin oirekuvaan voi kuulua vaikeus solmia tai ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sosiaalisten kirjoittamattomien pelisääntöjen ymmärtäminen voi tuntua ylivoimaiselta. Patricia Quinn, ”National Center for Girls” ja ”Women with ADHD” perustaja ja johtaja, suosittelee auttamaan neurokirjon tyttöjä löytämään sosiaalisia mahdollisuuksia. Tätä voi edesauttaa, kun tytöt löytävät ympäristön, jossa heidän vahvuuksiansa tuetaan ja he tuntevat olonsa hyväksytyksi. Sosiaalinen hyväksyntä ja ystävällinen ilmapiiri, jossa voi hyväksyä itsensä voi olla todella merkittävä asia neurokirjon tytöille ja nuorille naisille. Joillekin se voi olla ainoa ympäristö, jossa he kokevat olevansa hyväksytyjä. (Jacobson 2024.)

Tyttöjen Talon työntekijät saattavat kohdata nuoria, jotka kertovat suoraan tai epäsuorasti nepsy-piirteistään ja vertaistuen tarpeesta. On tärkeää ohjata tällaiset nuoret vertaistuen piiriin, josta hyvä esimerkki on Tyttöjen Talolla kokoontuva Nepsy-ryhmä ja Nepsy-olkkari. Olisi myös hyvä olla tiedossa, mitä muuta tukea voisi olla tarjolla tai miten edetä avun saamisessa, jos asia tulee puheeksi.

Jos tutkimusasiat tulee puheeksi ADHD tai autismikirjon tutkimuksiin voi hakeutua työterveyden, oman terveysaseman tai opiskelijaterveydenhuollon kautta, korkeakouluopiskelijat Ylioppilaiden Terveydenhuoltosäätiön eli YTHS:n kautta. YTHS kattaa myös ammattikorkeakouluopiskelijat. Tutkimuksiin voi hakeutua myös yksityisen terveysaseman kautta, mutta tämä on kalliimpi vaihtoehto, kuin edellä mainitut. (RETS 2024.)

### **Opiskelussa tukeminen**

Neurokirjon henkilöillä voi olla esimerkiksi opiskeluun liittyviä haasteita. Haasteet saattavat liittyä aloittamisen vaikeuteen tai vaikeuteen löytää sopivan rauhallista ympäristöä opiskeluun. (Jacobson 2024.)

Tyttöjen Talolla on hyvät edellytykset kuunnella mitä nuoret tarvitsevat ja tukea heitä esimerkiksi opiskelussa. Nuoria voi tukea antamalla mahdollisuus hiljaiseen tilaan tai tarvitessa auttaa järjestämään tai järjestää opiskeluporukka, joka kokoontuu opiskelun merkeissä. Joidenkin voi

olla vaikeaa löytää rauhallinen ympäristö opiskella, joillain saattaa hyötyä siitä, että jossain tilassa, kuten Tyttöjen Talolla, on siihen mahdollisuus. (Jacobson 2024.)

### **Aistiesteetön ympäristö**

Aistiesteettömästä tilasta moni hyötyy, mutta osalle se on välttämätön. Myös neurotyypilliset henkilöt voivat kuormittua aistiärsykkeistä, joten aistiesteettömyys palvelee kaikkia. Aistiesteettömyys tarkoittaa, että tila on suunniteltu ja ympäristö muokattu niin, että otetaan huomioon tekijät, jotka voivat lisätä aistikuormitusta. Se edellyttää ymmärrystä ja osaamista. Eri ärsykkeet aiheuttavat ihmisillä eri määrän kuormitusta. (Neuromoninaiset 2023.)

Aistiesteettömyydellä pyritään välttämään tämän kuormituksen syntymistä tai vähentämään sitä. Aistikuormaan vaikuttavat äänimaailman lisäksi värit, materiaalit, valaistus, tilan avaruus, toiminnallisuus ja muotokieli. Kaikki nämä ovat tekijöitä, jotka tulisi ottaa huomioon tilan suunnittelussa. (Neuromoninaiset 2023.)

Kohderyhmän eli nuorten lisäksi tämä palvelee myös työntekijöiden hyvinvointia. Aistiesteettömyys vaikuttaa kaikkien toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Aistikuormitusta kokeva henkilö voi olla erittäin väsynyt työpäivän jälkeen, vaikka työmäärä olisi sama, kuin aistiesteettömässä ympäristössä työskentelevällä. Aistiesteettömässä ympäristössä työskentelevä kokee todennäköisesti olonsa jaksavammaksi myös vapaa-ajalla ja seuraavana päivänä tullessaan töihin. (Neuromoninaiset 2023.)

## Neurovahvistava lähestymistapa

Neurovahvistava lähestymistapa tukee neurokirjon ihmisiä ja auttaa työskentelemään heidän kanssaan. Lähestymistavan ytimenä on ajatus, että neuromoninaisuus on luonnollista, eikä ole olemassa ”normaaleja” aivoja tai ihmisiä. Lähestymistavan mukaan neuromoninaisuus on luonnollista ja arvokasta. Se haastaa neuronormatiivisuutta eli oletusta neurotyypillisyydestä. (Neuromoninaiset 2024.)

### Neurovahvistavan lähestymistavan periaatteita: (Neuromoninaiset 2024.)

#### Intersektionaalisuus

Intersektionaalisuus tarkoittaa, että yksilön kokemukset ja haasteet eivät johdu pelkästään yhdestä tekijästä, kuten sukupuolesta tai taustasta. Ne voivat johtua useiden erilaisten tekijöiden yhdistelmästä. Intersektionaalisessa lähestymistavassa pyritään ymmärtämään, millä tavoin eri syrjinnän- ja etuoikeuksien ulottuvuudet vaikuttavat ihmisten elämään. (Neuromoninaiset 2024.)

Intersektionaalisuus mahdollistaa sensitiivisyyden ja traumainformoidun työtavan. Traumainformoitu työote tarkoittaa traumatisoivien ja vaikeiden elämäkokemusten, sekä niiden vaikutusten ymmärtämistä. Tämä mahdollistaa inhimillisen ja myötätuntoisen suhtautumisen. Neurokirjon ihmisenä eläminen neuronormatiivisessa yhteiskunnassa aiheuttaa vaikeuksia tai traumoja, joita on tärkeää ymmärtää työskennellessä neurokirjon ihmisten kanssa. (Neuromoninaiset 2024.)

#### Erilaisuuden validoiminen

Erilaisuutta validoidaan siirtymällä pois ajatustavasta, jossa se on korjattava ongelma. Tämä tarkoittaa erilaisten toimintatapojen ja kommunikaation moninaisuuden ymmärtämistä. Tiedonpuute ja ymmärtämättömyys neuromoninaisuudesta aiheuttaa yksilöille haasteita. Usein neurokirjon ihmiset tuntuvat olonsa huonoksi tai rikkinäiseksi.

Positiivista identiteettiä voidaan vahvistaa purkamalla häpeää, vahvistamalla yhteisöllisyyttä, validoimalla erilaisuutta ja tunnistamalla vahvuuksia. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Kyvykkyyden oletaminen**

Yksilön oletetaan olevan lähtökohtaisesti kyvykäs, vaikka se ei vastaisi totuttua tapaa toimia. Kyvykkyyden oletaminen tarkoittaa, että otetaan huomioon eri ihmisten tarpeet, sekä tunnustetaan esteet, joita yksilöt kohtaavat. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Odotusten uudelleenmuotoilu**

Ihmiset arvioidaan usein neuronormatiivisten odotusten mukaan. Oletuksemme siitä, kuinka yksilöt kehittyvät, kommunikoivat, oppivat, ajattelevat, sosialisoiduvat ja toimivat on uudelleenmääriteltävä neuromoninaisuus huomioon ottaen. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Toimijuuden vahvistaminen**

Toimijuuden vahvistaminen tarkoittaa, että opetetaan yksilöille heidän tarpeidensa tunnistamista. Tämä tapahtuu tarjoamalla yksilöille tietoa heidän piirteistään, keskittymällä heidän vahvuuksiinsa sekä kunnioittamalla heidän autonomiaansa. Annetaan yksilöille tietoa ja välineitä puolustaa itseään elämän eri osa-alueilla, kuten työllisyys, koulutus, terveydenhuolto ja ihmissuhteet. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Rakenteiden ja ympäristöjen mukauttaminen**

Rakenteiden ja ympäristön mukauttamisessa on kyse siitä, että siirrymme yksilön muuttamisesta ympäristön muuttamiseen. Tämä tarkoittaa esteiden tunnistamista ja poistamista sekä sopivien mukautusten ja muutosten luomista. Tarkoituksena on löytää tapoja, jotta yhteiskunta huomioisi neuromoninaisuuden. (Neuromoninaiset 2024.)

### **Kaikkien viestintätapojen kunnioittaminen**

On useita tapoja viestiä puheen lisäksi. Jokaisella on oikeus olla vuorovaikutuksessa ja kommunikoida. Tähän tulee tarjota mahdollisuus ja opeteltava täydentäviä, sekä vaihtoehtoisia tapoja kommunikoida. (Neuromoninaiset 2024.)



## **Palaute- ja kommunikaatiomenetelmiä**

Osa neuromoninaisuuden huomiointia on huomioida ihmisten erilaiset tarpeet kommunikoinnissa. Joidenkin on vaikea ilmaista itseään pelkästään sanallisesti. Kommunikointia voi helpottaa hyödyntämällä muun muassa kirjoitusta, liikettä, eleitä ja kuvia. Alle olen koonnut muutama palautteenkeruumenetelmän, jossa otetaan huomioon moninaiset tavat antaa palautetta ja kommunikoida.

### **Mielipidejana**

Mielipidejanan tarkoituksena on, että mielipiteen voi kertoa asettumalla itse tiettyyn kohtaan janaa. Palautetta saa hankittua juuri tiettyyn teemaan liittyen. Jana on konkreettinen rajattu alue, jossa ryhmäläiset voivat liikkua. Sen voi toteuttaa esimerkiksi niin, että toisessa on vaihtoehtoa kyllä ja toisessa päässä ei. Keskellä on ”en osaa sanoa”. Tärkeä huomioitava asia on, että osallistujat ovat tietoisia ennen aloittamista mitä tehdään, miksi ja mitä heiltä odotetaan.

Janan voi toteuttaa myös niin, että ohjaaja esittää kaksi eri väittämää. Esimerkiksi ”Pidätkö enemmän ohjatusta toiminnasta vai vapaasta olemisesta?”. Janan toisessa päässä on vapaa oleminen ja toisessa päässä ohjattu toiminta. Keskellä on, että pitää molemmista yhtä paljon. (Ryhmärenki 2024.) Mielipidejanassa voi käyttää myös erilaisia symboleita kuvaamaan tunnetiloja. Saara Heikkinen ja Hanna-Maria Partanen käyttivät omassa opinnäytteessään ”Toiminnalliset palautteenkeruumenetelmät mahdollistamassa lasten osallisuutta” säätilasymboleita kuvaamaan tunnetiloja. Aurinko oli positiivisin tunne ja myrsky kuvasti vaikeita tunteita. Näiden välissä oli pilvinen, tuulinen ja sateinen. Merkitykset käytiin huolella läpi ennen mielipidejanan aloitusta. (Heikkinen & Partanen 2016, 77.) Nimestään huolimatta opinnäytetyössä oli menetelmiä, jotka sopivat myös aikuisille.

### **Palautetaulu**

Palautetaulu on kuvallinen menetelmä. Siihen voi yhdistää myös muita keinoja, kuten kirjoittamista, jotka kirjoitetaan ja/tai liimataan kartongille tai paperille. Kuvat voivat olla valmiita ohjaajien hankkimia kuvia tai ryhmäläiset voivat leikata niitä itse lehdistä. Kuvien avulla voi ilmaista asioita, joita ei välttämättä pysty tai halua ilmaista sanallisesti. Kuvalliset menetelmät voivat olla jonkun, esimerkiksi autismikirjon henkilön, ainoa menetelmä tulla kuulluksi. Kuvat eivät mahdollista samanlaista vapautta itseilmaisuuksiin, kun esimerkiksi puhuminen tai kirjoittaminen. Ne antavat kuitenkin välineen kommunikointiin ja mielipiteen ilmaisuun. Kuvia

käyttämällä voi ilmaista tunteitaan suoraan tai symbolisesti. Taiteen avulla voi myös prosessoida omia mielipiteitä tai tärkeitä kokemuksia tai tapahtumia. (Heikkinen & Partanen 2016, 40–41.)

Palautetaulussa on tärkeää muistaa selkeä ohjeistus ja rajaus. Testatessani menetelmää huomasin, että aihe kannattaa rajata spesifisti yhteen aiheeseen tai kysymykseen. Menetelmästä tulee helposti sekava, jos on liikaa kysymyksiä ja vaihtoehtoja eli tämä on tärkeää huomioida menetelmää toteuttaessa.

### **Liikennevalopalaute**

Liikennevalopalautteen voi toteuttaa niin, että antaa ryhmäläisille etukäteen tehdyt ”liikennevalot”. Liikennevaloina voi toimia punainen, keltainen ja vihreä kartonki. Vihreä tarkoittaa kyllä tai samaa mieltä. Keltainen merkitsee en osaa sanoa tai en tiedä. Punainen tarkoittaa ei tai eri mieltä.

Ohjaajat kertovat erilaisia väittämiä, tiettyyn teemaan liittyen, josta he haluavat palautetta. Väittämät tulee selittää niin, että ne ovat varmasti kaikille selkeitä. Väittämän jälkeen saa valita valon värin, jonka valitsee. Oma mielipidettä vastaavan värin voi näyttää tai liimata taululle. Taulu voi olla jokaiselle yhteinen eli oman värin voi kiinnittää väittämän perään. (Heikkinen & Partanen 2016, 44–45.) Menetelmä on hyvin samankaltainen, kun mielipidejana, mutta liikkumiseen sijaan käytetään värikkäitä kartonkeja eli ”liikennevaloja”. Tässä voi hyödyntää paremmin myös kirjoittamista menetelmän aikana, eli väreihin voi myös kirjoittaa mielipiteitä.

### **Tukiviittomat ja kuvat**

**Tukiviittomat** ovat ilmaisutapa, joka on yksi puhetta korvaava tai täydentävä kommunikointikeino. Tukiviittomat ovat toimiva kommunikointikeino läpi elämän, jos puhe on syystä tai toisesta haastavaa. Tukiviittomat hyödyttävät myös asioiden hahmottamista ja prosessointia. Se lisää puhutun kielen ymmärtämistä, lisää puheyrytyksiä ja tarjoaa ilmaisukeinon. Opetteluun vaaditaan toisen näyttämää mallia tai videoita, joita löytyy muun muassa Papunetistä. (Papunet 2024.) On myös oleellista miettiä, onko ryhmässä henkilöitä, jotka voisivat hyötyä tästä menetelmästä. Menetelmä vaatii enemmän perehtymistä ohjaajilta, jotta siitä tulee tarkoituksenmukainen. Samalla se voisi hyödyttää ryhmän henkilöitä, joille verbaalinen ilmaisu ei ole mieleistä tai se on haastavaa. Jos tukiviittomat tuntuvat tarkoituksenmukaiselta, niin alussa voisi kokeilla yhdellä viittomalla.

**Kuvakommunikointi** tarkoittaa kuvien käyttöä puheen ja sanattoman viestinnän rinnalla. Kuvalla voidaan viitata asiaan, jota ei pysty sanallisesti tai sanattomasti ilmaisemaan. Kuvalla voidaan myös havainnollistaa sisältöä, jonka ymmärtäminen on vaikeaa. Kuvia voi käyttää puheen ja sanattoman viestinnän rinnalla. Kuvia voi käyttää tukena mielipiteenilmaisussa ja kommunikaatiossa. Kuvien avulla voi myös havainnollistaa sisältöä, jonka ymmärtäminen on vaikeaa. (Aivoliitto 2024.) Kuvien avulla voi ilmaista mielipiteen tietystä aiheesta esimerkiksi emoji-kortin avulla. Lisäksi joitakin ryhmäläisiä voi auttaa, jos ryhmäkerran rakenne on myös kuvalisessä muodossa eli mitä ensin ja mitä seuraavaksi. Kuvia löytyy Papunetistä.

Kuvia voi hyödyntää monessa muodossa. Ne voivat olla sanomalehdestä leikattuja, omia valokuvia, netistä tulostettuja tai itse piirrettyjä kuvia. Niiden avulla voidaan jäsentää toimintaa, tukea keskustelua ja helpottaa ajan hahmottamista. (Aivoliitto 2024.) Kuvia myös hyödyttää luovassa itseilmaisussa tai kommunikoinnissa. Kuvat ovat joillekin helpoin tapa kommunikoida tai mielekäs tapa kertoa oma mielipide.

## Muutamia lähdevinkkejä palautteenkeruuseen:

**RyhmäRenki:** <https://ryhmarenki.fi/> (Ryhmärenki 2024).

- RyhmäRengin sivuilla on monipuolisesti materiaalia, jota voi hyödyntää palautteenkeruussa. Sieltä menetelmiä ja materiaalia aikuisten ryhmänohjaukseen (Ryhmärenki 2024).
- Ideoita mielipidejanaan kyllä ja ei vastauksien lisäksi: Ryhmärenki - Liiku janalla ja kerro <https://ryhmarenki.fi/liiku-janalla-ja-kerro/> (Ryhmärenki 2024).

**Papunet:** <https://papunet.net/> (Papunet 2024).

- Papunetistä löytyy tietoa ja materiaalia kommunikoinnin tukemiseen (Papunet 2024).
- Opas tukiviittomien käyttöön: Papunet - Viittomat Kommunikoinnissa pdf. [https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/viittomat\\_kommunikoinnissa\\_netti\\_2018.pdf](https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/viittomat_kommunikoinnissa_netti_2018.pdf) (Papunet 2018).
- Papunetin kuvatyökalu, jolla voi luoda kuva- ja viittomamateriaaleja.

**Värinautit:** <https://www.varinautit.fi/> (Värinautit 2024).

- Värinauttien materiaaleista ainakin kategoriat kirjoittaminen (muun muassa kirjoitusliuskat), sekä tunnetaidot: <https://www.varinautit.fi/kirjoittaminen/> ja <https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/> (Värinautit 2024.)

**Pinterest:** <https://fi.pinterest.com/> (Pinterest 2024).

- Pinterestistä löytyy paljon materiaalia, kun hakee esimerkiksi hakusanalla ”Nepsy kuvat”. <https://fi.pinterest.com/search/pins/?q=nepsy%20kuvat&rs=typed> (Pinterest 2024).

## Lähteet:

- Aivoliitto 2024. Kommunikaatiokeskus. Kuvat arjen tukena. Viitattu 17.5.2024. <https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/kehityksellinenkieliharjo/vinkkejja-arkeen/kuvat/#8693cf98>
- ADHD-liitto 2024. Yleistä tietoa adhd:sta. Viitattu 11.4.2024. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/yleista-tietoa-adhdsta/>
- Autismiliitto 2023. Neurokehitykselliset häiriöt. Viitattu 11.4.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>
- Autismiliitto 2023. Perustietoa autismista. Viitattu 11.4.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/#title-0>
- Heidi 2020. Autismiliitto. Ekko on voimavara. Viitattu 11.4.2024. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/ekko-on-voimavara/>
- Heikkinen, Saara & Partanen, Henna-Maria 2016. Toiminnalliset palautteenkeruumenetelmät mahdollistamassa lasten osallisuutta. 40–41, 44–45 & 77. Viitattu 17.5.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117524/Heikkinen\\_Saara-Partanen\\_Henna-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117524/Heikkinen_Saara-Partanen_Henna-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jyvälän Setlementti 2024. Strategia 21-24.pdf. Osallistavia kohtaamisia, Yhteistä kasvua Jyvälän Setlementti ry:n strategia 2021–2024. 1-2. Viitattu 17.5.2024. [https://jyvala.fi/wp-content/uploads/2021/01/strategia\\_21-24.pdf](https://jyvala.fi/wp-content/uploads/2021/01/strategia_21-24.pdf)
- Jacobson, Rae 2023. Child Mind Institute. How to Help Girls With ADHD. Viitattu 16.4.2023. <https://childmind.org/article/how-to-help-girls-with-adhd/>
- Jussila, Katja 2022. Autismiliitto. Tyttöjen ja naisten autismin tunnistamisesta. Viitattu 22.2.2024. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/tyttojen-ja-naisten-autismin-tunnistamisesta/>
- Koponen, Veera & Jehkonen, Mervi 2019. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Naisen tarkkaavuushäiriö - lapsuudesta aikuisuuteen. Viitattu 11.4.2024. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14762>

Käypä Hoito 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Viitattu 11.4.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Käypähoito 2024. Autismikirjon häiriö. Keskeinen sanoma. Viitattu 11.4.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131>

Lesonen, Tiia 2022. Aamulehti. Aikuinen voi vahingossa lytätä nepsy-lapsen itsetunnon – näiden vinkkien avulla voit helpottaa lapsen kuormitusta. Viitattu 11.4.2023. <https://www.aamulehti.fi/hyvinvointi/art-2000008792694.html>

Neuromoninaiset 2023. Aistiesteettömyys palvelee kaikkia. Viitattu 16.4.2023. <https://www.neuromoninaiset.fi/blogi/aistiesteettömyys-palvelee-kaikkia>

Neuromoninaiset 2024. Sanasto. Neuromoninaisuus. Neuromoninainen. Neurotyypillinen. Neuronormatiivinen. Maskaaminen. Melttari (meltdown). PDA. Viitattu 11.4.2024. <https://www.neuromoninaiset.fi/sanasto>

Papunet 2024. Vuorovaikutus ja kommunikointi kuuluvat kaikille. Viitattu 17.5.2024. <https://papunet.net/>

Papunet 2024. Tukiviittominen. Viitattu 17.5.2024. <https://papunet.net/tukiviittominen/>

Papunet 2018. Viittomat kommunikoinnissa. Viitattu 17.5.2024. [https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/viittomat\\_kommunikoinnissa\\_netti\\_2018.pdf](https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/viittomat_kommunikoinnissa_netti_2018.pdf)

Pinterest 2024. Etusivu. Viitattu 17.5.2024. <https://fi.pinterest.com/>

Pinterest 2024. Nepsy kuvat. Viitattu 17.5.2024 <https://fi.pinterest.com/search/pins/?q=nepsy%20kuvat&rs=typed>

Purtonen, Nora 2023. Autismiliitto. Naisten autismi: maskaaminen ja sen vaikutukset. Viitattu 11.4.2024. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/naisten-autismi-maskaminen-ja-sen-vaikutukset/>

RETS 2024. Rikoksettoman elämän tukisäätiö. Miten pääsee ADHD-tutkimuksiin? Viitattu 29.4.2024. <https://rets.fi/apua-ja-tukea/oppiminen-ja-opiskelu/miten-paasee-adhd-tutkimuksiin/>

Ryhmärenki 2024. Porstua. Viitattu 17.5.2024. <https://ryhmarenki.fi/>

Ryhmärenki 2024. Liiku janalla ja kerro. Viitattu 17.5.2024. <https://ryhmarenki.fi/liiku-janalla-ja-kerro/>

Sumia, Maria 2018. Nuoren ADHD. Teoksessa Katariina Bergen, Jari Hämäläinen (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 190-191. Viitattu 11.4.2024.

Törnvall, Clara 2021. Naisia Autismin Kirjolla. Jyväskylä: Atena, 15-16, 17, 16 & 19, 57 & 59, 63, 64-66, 72-74 & 76, 81-82, 77-78, 79, 80-81, 58-59. Viitattu 3.4.2024.

Värinautit 2024. Tarinoita ja värityskuvia Värinauttien maailmasta! Viitattu 17.5.2024. <https://www.varinautit.fi/>

Värinautit 2024. Kirjoittaminen. Viitattu 17.5.2024 <https://www.varinautit.fi/kirjoittaminen/>

Värinautit 2024. Tunne- ja vuorovaikutustaidot. Viitattu 17.5.2024 <https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/>

Liite 2:

(Vastaukset kysymyksiin vain tilaajan käyttöön)

## **Aloituskyselyn tulokset Neuromoninaisuus Tyttöjen Talolla - Aloituskysely**

Vastaajien kokonaismäärä: 4

### **1. Koetko, että olet tutustunut muihin Nepsy-ryhmäläisiin?**

Vastaajien määrä: 4

### **2. Pystyn osallistumaan ryhmän keskusteluihin haluamallani tavalla.**

Vastaajien määrä: 4

### **3. Pystyn osallistumaan ryhmän ohjattuun toimintaan haluamallani tavalla.**

Vastaajien määrä: 4

### **4. Pystyn ilmaisemaan ajatuksiani haluamallani tavalla. Esimerkiksi sanallisesti, kuvilla, eleillä.**

Vastaajien määrä: 4

### **5. Ilmaisen itseäni mieluiten. Saa valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 4, valittujen vastausten lukumäärä: 8



**6. Nepsy-ryhmässä pidän. Saa valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 4, valittujen vastausten lukumäärä: 12

**7. Onko jotain, mistä en pidä Nepsy-ryhmässä? Saa valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 2, valittujen vastausten lukumäärä: 2

**8. Minua voisi tukea paremmin. Saa valita useamman vaihtoehdon.**

Vastaajien määrä: 2, valittujen vastausten lukumäärä: 3

Liite 3

## Tyttöjen talon Nepsy-ryhmän palautelomake

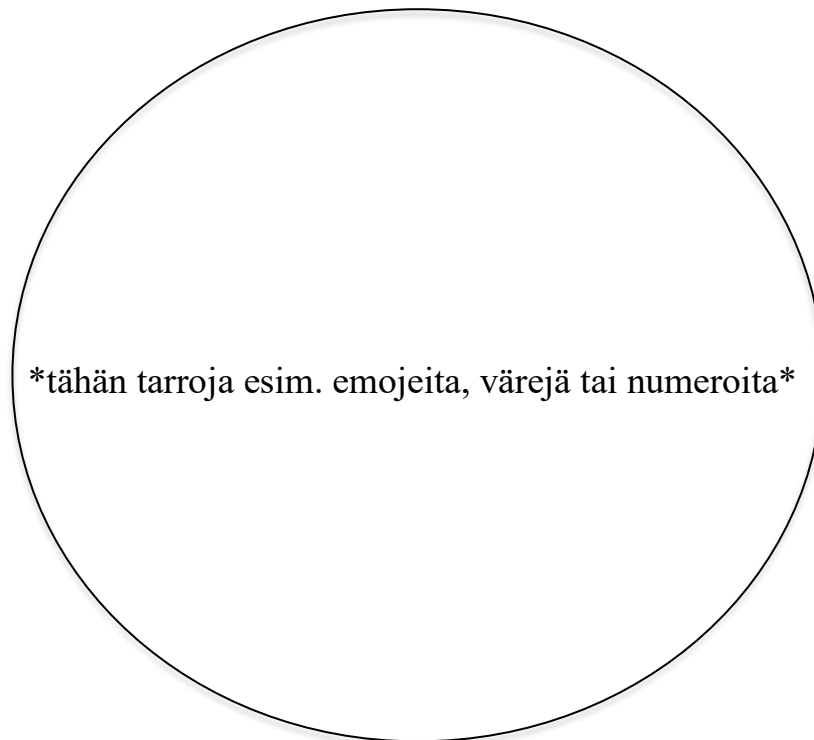
Päivämäärä/viikko: \_\_\_\_\_

Mitä tehtiin: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Palaute:



\*tähän tarroja esim. emojiita, värejä tai numeroita\*

\*tarrojen alle sanallinen palaute joko osallistujien

itse kirjoittamana tai ohjaajien sanelusta kirjoittamana\*

## Tyttöjen talon Nepsy-ryhmän palautelomake

Päivämäärä/viikko: \_\_\_\_\_

Mitä tehtiin: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Palaute:

