

Kirsi Valkeinen

SALON KLUBITALON NEPSY-NURKKA

Tukea klubilaisten arjen toimintaan

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Kirsi Valkeinen
Työn nimi	Salon Klubitalon NEPSY-nurkka. Tukea klubilaisten arjen toimintaan.
Toimeksiantaja	Salon Klubitalo Ry
Vuosi	2024
Sivut	24 sivua, liitteitä 1 sivua
Työn ohjaaja	Jaakko Pitkänen

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee aikuisiän ADHD:tä ja sen tavoitteena on tuottaa Salon Klubitalon jäsenille konkreettinen työkalu ADHD-aikuisten arjen tueksi. Kehittämistyön lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on kuvata ADHD:n tyypillisiä piirteitä sekä ADHD:n aiheuttamia haasteita.

Opinnäytetyö on kehittämistyö ja sen tuloksena syntyi NEPSY-nurkka. NEPSY-nurkka on informatiivinen, konkreettista apua antava sekä liikuteltava. NEPSY-nurkka sisältää erilaisia aistileluja motorisen levottomuuden vähentämiseksi ja konkreettisia ohjeita siihen, miten säännöstellä energiatasojaan pitkin päivää. Liikutettavuutensa vuoksi NEPSY-nurkka on mahdollista rakentaa melkein mihin tahansa tilaan.

Kehittämistyön tuotosta arvioitiin tutkimushaastattelun avulla. Salon Klubitalon jäsenten antama palaute NEPSY-nurkan käytettävyydestä oli myönteistä. NEPSY-nurkka on lisännyt ymmärrystä aikuisiän ADHD:stä ja tämän myötä toiminnanohjaus on parantunut. Aistileluja oli hyödynnetty keskittymisen, maa-doittumiseen ja aktivointiin. Lisäksi NEPSY-nurkka edisti keskittymistä ja rauhoittumista.

Jäsenten palautteen perusteella NEPSY-nurkka koettiin hyödylliseksi Salon Klubitalolla. NEPSY-nurkan liikuteltavuuden ansiosta sitä voidaan hyödyntää muissakin toimintaympäristöissä ja sen käytettävyyttä muissa toimintaympäristöissä voidaan arvioida jatkotutkimusten avulla.

Asiasanat: ADHD, ADHD-aikuiset, tarkkaavaisuus, toiminnanohjaus, oppimisvaikeudet

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Kirsi Valkeinen
Thesis title	Salo Clubhouse NEPSY-Corner. Support for Clubhouse Members in their daily life.
Commissioned by	Salon Klubitalo Ry
Time	2024
Pages	24 pages, 1 pages of appendices
Supervisor	Jaakko Pitkänen

ABSTRACT

This thesis deals with ADHD in adulthood and the goal is to produce a concrete tool for the members of Salo Clubhouse to support the everyday life of ADHD adults. In addition to the development work, the aim of the thesis is to describe the typical features of ADHD and the challenges caused by ADHD.

As a result of the thesis, a NEPSY-corner was created. The NEPSY-corner is informative, and it gives concrete help to adults with ADHD. The NEPSY-corner contains various sensory toys to reduce restlessness and concrete instructions on how to regulate energy levels throughout the day. Due to its mobility, the NEPSY-corner can be built in almost any space.

The output of the development work was evaluated using a research interview. The feedback given by the members of the Salo Clubhouse about the usability of the NEPSY-corner was positive. The NEPSY-corner has increased the understanding of ADHD in adulthood. As a result, self-regulatory efficacy has improved. Sensory toys were used for centering, grounding and activation. In addition, the NEPSY corner promoted concentration and relaxation.

Based on the members' feedback, the NEPSY-corner was found to be useful at the Salo Clubhouse. Due to its mobility, the NEPSY-corner can be used in other environments, and its usability in other environments can be evaluated with the help of further research.

Keywords: ADHD, adults with ADHD, attention, learning difficulties, self-regulatory efficacy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TYÖN TAUSTA JA TARVE	6
3	YLEISTÄ ADHD:STÄ.....	7
3.1	ADHD:n esiintyvyys ja oireet.....	7
3.1	ADHD ja dopamiini	9
3.2	ADHD:n aiheuttamat yleisimmät haasteet	11
3.3	ADHD, työ ja opinnot.....	12
3.4	ADHD, riskikäyttäytyminen ja rikollisuus	14
4	NEPSY-NURKKA SALON KLUBITALOLLA	15
4.1	Salon Klubitalo.....	15
4.2	Kehittämistyön tarpeen kuvaus.....	16
4.3	Kehittämistyöprosessin eteneminen	17
4.4	NEPSY-nurkka.....	18
5	TULOKSET.....	18
6	POHDINTA	20
	LÄHTEET.....	22
	LIITTEET	

Liite 1. NEPSY-nurkka

1 JOHDANTO

”Tapausesimerkki. 31-vuotias nainen on alitajuisesti lykännyt opinnäytetyönsä tekemistä vuosikausia, koska kyseessä on lamaannuttavan suuri urakka, eikä tarpeeksi yksiselitteistä opasta työn tekemiseen tahdo löytyä. Liikaa vaihtoehtoja, liikaa valintoja, mahdotonta löytää yksittäinen aloituskohta, johon keskittää huomionsa, kun huomioitavaa on niin paljon. Tämän urakan lannistamana hän on viimein käynyt virallisesti vahvistamassa oman pitkäaikaisen epäilynsä ADD:sta. Lääkitys ei kuitenkaan ole tällä hetkellä mahdollinen. Opintoajan lähetessä loppuaan on pakko ryhtyä työhön. Itsensä valmisteleminen opinnäytetyön kannalta produktiiviseen tilaan kestää päivittäin useamman tunnin. Kahvi on ystävä.” (Siltanen 2021, 4.)

Johdannon alkusitaatti kuvastaa omia kokemuksiani elämästäni sekä opinnoistani. Opintojeni loppuun suorittaminen on tuntunut ajoittain ylitseppääsemättömältä urakalta. Opintojeni aikana saatu ADHD-diagnoosi on auttanut minua ymmärtämään itseäni ja haasteitani. Omat kokemukseni ovat vaikuttaneet opinnäytetyöni sisältöön ja tavoitteisiin.

Tämä opinnäytetyö keskittyy Salon Klubitaloyhteisön neuropsykiatrisesti (NEPSY) poikkeavien, erityisesti ADHD-piirteisten jäsenten hyvinvoinnin ja toiminnanohjauksen parantamiseen. ADHD on kehityksellinen neuropsykiatrinen oirekuva ja lyhenne ADHD tulee englanninkielisistä sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Yleistä tietoa adhd:stä). ”NEPSY on lyhenne neuropsykiatrisista haasteista, jotka johtuvat aivotoiminnan rakenteellisesta ja toiminnallisesta poikkeavuudesta. Neuropsykiatrisia vaikeuksia ovat esimerkiksi ADHD ja ADD, Aspergerin oireyhtymä ja muut autismin kirjon häiriöt, kehityksellinen kielihäiriö sekä Touretten oireyhtymä.” (Näe neuropsykiatriset vaikeudet.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa työkalu helpottamaan Salon Klubitalon NEPSY-piirteisten jäsenten arkea sekä laajentamaan työyhteisön tietoisuutta aikuisten ADHD:stä ja sen vaikutuksesta arkeen. Opinnäytetyön tuloksena on tarkoitus kehittää NEPSY-nurkka. Kehittämistyön lisäksi opinnäytetyössä ku-

vataan ADHD:n tyypillisiä oireita sekä ADHD:n aiheuttamia haasteita erityisesti työikäisten ADHD-piirteisten aikuisten näkökulmasta. Lisäksi työssä kuvaillaan opinnäytetyön toimeksiantajan, Salon Klubitalon, toimintaympäristöä sekä tarvetta kehittämistyölle. Ja työssä pohditaan myös NEPSY-nurkan merkitystä Salon Klubitalon jäsenille haastattelututkimuksella.

2 TYÖN TAUSTA JA TARVE

Aikuisten ADHD:n on melko huonosti tunnistettu, vaikka se on suhteellisen yleistä (Takeda 2021). Diagnoosin saanti aikuisiällä on vaikeaa ja hidasta. Aikuisiän ADHD ei varsinaisesti ala aikuisuudessa vaan ADHD:n juuret ovat lapsuudessa (Yleistä tietoa adhd:stä). Aikuisiän ADHD -nimitys tulee siitä, että diagnoosi saadaan aikuisiällä. Aikuisten diagnoosiprosessi edellyttää huolellista psykiatrista arviointia sekä tarvittaessa kliinisiä tutkimuksia, joiden avulla pois suljetaan muut mahdolliset sairaudet. Aikuisten tutkimuksissa on mukana neuropsykologi, joka kartoittaa aikuisen neurokognitiivisia haasteita. (Aikuisen arki toimimaan.) Neurokognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan sitä, miten henkilö oppii ja pystyy käsittelemään tietoa (Neurokognitiiviset häiriöt 2024). Aikuisten ADHD:n diagnosoinnin tekee pulmalliseksi se, etteivät lapsen diagnosokriteerit sellaisenaan päde aikuisten diagnosointiin. Aikuisille on pohdittu omia diagnosokriteereitä, mutta niistä on luovuttu, koska tutkimustietoa ei ole riittävästi. Tätä on pyritty täydentämään lisäämällä kuvauksia oireiden ilmentymismuodoista aikuisilla. (ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä 2017.)

Naisten ja tyttöjen diagnosointi on vaikeampaa kuin miesten ja poikien diagnosointi, koska oireilu on erilaista (Määttä 2021; Koponen & Jehkonen 2019). Tyttöillä ja naisilla ADHD:n oireilu keskittyy enemmän päänsisäiseen maailmaan ja siellä vallitsevaan kaaokseen sekä keskittymiskyvyttömyyteen, joka puolestaan ei näy ulospäin tyypillisinä oireina, esimerkiksi hyperaktiivisena käytöksenä. Naiset ja tytöt ovat kärsineet alidiagnostiikasta ja usein heille saatetaan antaa väärä diagnoosi (esimerkiksi masennus tai ahdistuneisuus tai molemmat). Myös yhteiskunnan eri sukupuolille luomien odotusten on todettu vaikuttavan sekä diagnoosin saantiin että epäilykseen ADHD:stä. (Koponen & Jehkonen 2019, 285, 287.)

Aikuisilla naisilla tarkkaavaisuuden säätelyn oireita näkyy miehiä enemmän sosiaalisessa elämässä, talouden hallinnassa sekä opinnoissa sekä arki-suoriutumisessa. Pojilla ja miehillä ADHD:n diagnosointi on varhaisessa vaiheessa helpompaa, koska pojat oireilevat ulospäin. Tyypillisesti ADHD-miehet ovat olleet lapsuudessaan ylivilkkaita ja käytöshäiriöisiä. (Koponen & Jehkonen 2019, 285.)

ADHD:n piirteet muuttavat muotoaan aikuisiällä. Haasteet lisääntyvät aikuisuudessa, koska yhteiskunta vaatii aikuisilta enemmän. Toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ongelmat voivat aiheuttaa aikuisena aiempaa suurempaa haittaa toimintakyvylle, arjenhallinnalle ja suoriutumiselle esimerkiksi työelämässä. (ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä 2017.) Tästä syystä ADHD-aikuisilla on tarve saada työkaluja toiminnanohjaukseen ja tarkkaavuuden ongelmiin arjenhallinnan parantamiseksi ja tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tähän ongelmaan yksi kokonaisuus.

3 YLEISTÄ ADHD:STÄ

3.1 ADHD:n esiintyvyys ja oireet

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, joka aiheuttaa aivojen hermoverkkojen poikkeavaa toimintaa. Tätä esiintyy niin lapsilla kuin aikuisilla ja hoitamattomana ADHD alentaa toimintakykyä sekä heikentää elämänlaatua. Arvioiden mukaan noin 2,5–3 % aikuisista kärsii ADHD:stä, kuitenkin aikuisten ADHD tunnistetaan huonosti. (Takeda 2021.)

On tutkittu, että perimä vaikuttaa ADHD:n esiintyvyyteen ja usein samassa perheessä sekä vanhemmalla että lapsella on ADHD. ADHD:n riskiä lisäävät sikiöaikainen hapenpuute tai sikiön altistuminen äidin voimakkaalle stressille, tupakoinnille sekä alkoholin tai huumeiden käytölle. ADHD:n patofysiologista syntyperää ei ole vielä täysin pystytty selvittämään, vaikka ADHD:ssä on todettu keskushermoston rakenteellisia ja toiminnallisia poikkeavuuksia. (ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi 2019.)

Vaikka ADHD:n syntyperä ei ole selvillä, syitä ADHD:n oireiluun on selvitetty. Kuvassa 1 kuvataan mitkä tekijät vaikuttavat tarkkaavuuden ja aktiivisuuden

säätelyn ja impulssikontrollin sekä sosiaalisten ja tunnetaitojen kehittymiseen (Adhd elämänkaareissa – perustietoa adhd:stä s.a.). Aikuisen ADHD ei puhkea aikuisuudessa, vaan alttius saada ADHD on olemassa jo sikiövaiheessa sekä lapsuudessa. ADHD:n puhkeamiseen vaikuttaa muun muassa perinnölliset tekijät, äidin odotusaikana tapahtuvat tekijät sekä yksilölliset ympäristötekijät. (ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi 2019).



Kuva 1. Tarkkaavuuden ja aktiivisuuden säätelyn sekä impulssikontrollin taitojen kehittymisen vaikuttavat tekijät (ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi 2019)

ADHD:hen liittyy kolme tyypillistä oiretta, jotka ovat tarkkaamattomuus, aktiivisuudensäätelyn vaikeus ja impulsiivisuus. Nämä oireet ilmenevät kolmella eri tavalla, yleisin muoto sisältää kaikki kolme piirrettä. Henkilöllä voi toisaalta olla oireina yliaktiivisuus ja impulsiivisuus, mutta ei tarkkaamattomuuden vaikeuksia. Lisäksi henkilöllä voi olla tarkkaamattomuuden kanssa haasteita, mutta ei juurikaan yliaktiivisuuden tai impulsiivisuuden kanssa. (Virta & Salakari 2018, 26–27.) Kuvassa 2 havainnollistetaan, millaisia vaikeuksia ADHD-henkilöllä on arjessa. Esimerkiksi ADHD-henkilö on riippuvainen motivaatiosta, ilman sitä ADHD-henkilön on vaikeaa suunnitella ja toteuttaa tehtäviä vaiheittain. ADHD-henkilön on vaikeaa pitää useita asioita mielessä samanaikaisesti, mikä johtaa asioiden ja esineiden hukkaamiseen ja unohteluun lisäksi ADHD-henkilön on vaikea omaksua rutiineja.



Kuva 2. ADHD:n ydinoireista johtuvat eri ilmiöt (Adhd elämäkkaressa – perustietoa adhd:stä s.a.)

ADHD:hen liittyy usein liitännäisoireita, joista yleisimpiä ovat oppimisvaikeudet, muistiongelmien, hahmotushäiriöt, kielelliset häiriöt sekä psyykkiset häiriöt ja sosiaalisen kanssakäymisen ongelmat. Esimerkiksi ADHD-henkilön on vaikea hahmottaa juuri kuulemaansa ja ymmärtää puheen sisältöä. Lisäksi tekstin tuottaminen on työlästä. Heikon lähimuistin vuoksi ADHD-henkilö unohtaa nopeasti, mitä on juuri sanottu tai millaiset ohjeet on annettu. Keskittymiskyvyn heikkous, muistiongelmien sekä hahmotushäiriöt hankaloittavat ADHD-henkilön oppimista. (Michelsson ym. 2003, 46, 60–66.)

3.1 ADHD ja dopamiini

Tutkimusten mukaan ADHD-henkilöllä on normaalia henkilöä vähäisempi dopamiinin tuotanto (Littman 2022.). Dopamiini on keskushermoston välittäjäaine, jota erittyy muun muassa aivoissa. Dopamiini on mielihyvähormoni: se on tärkeä osa tyytyväisyyden ja ilon tunteen syntymiseen ja sen ansiosta ihminen voi tuntea nautintoa. Dopamiini piristää ja tekee energiseksi. Sillä on suuri merkitys ihmisen kehossa. Sen vaikutus on laaja, se vaikuttaa muun muassa kehon psyykkiseen ja fyysiseen toimintaan sekä oppimiseen, muistiin ja moti-

vaatioon. (Wium 2022.) Koska ADHD-henkilöllä dopamiinin tuotanto on vähäisempää, tehtävien merkittävyys vähenee ja tämä vaikuttaa päätösten tekoon. Esimerkiksi ADHD-henkilön on vaikea laittaa tehtävät tärkeysjärjestykseen, aloittaa tehtävien tekeminen sekä viedä tehtävät päätökseen. Jotta ADHD-henkilö saa tehtävän suoritettua, on hänen saatava siitä jotain henkilökohtaista hyötyä ja hänen täytyy myös itse ymmärtää tehtävästä saatava hyöty. (Littman 2022.)

ADHD-henkilön elämässä vallitsee palkintokulttuuri eli jokaisella tehtävällä on oltava välitön tai toistuva palkinto, esimerkiksi kun ADHD-henkilö menee lenkille hän saa palkinnoksi jäätelön. On ehdotettu, että palkitsemispuutosoireyhtymä eli Reward Deficiency Syndrome (RDS) selittää sen, miksi ADHD-aivot tarvitsevat vahvempia kannustimia. Motivaatiota vähentävät palkitsemisreitin puutteet, mukaan lukien dopamiinireseptorien vähentynyt saatavuus. ADHD-aivoilla on haasteita ylläpitää motivaatiota, kun palkinnot ovat merkityksettömiä. Tämän seurauksena ADHD-aivot etsivät stimulaatiota, joka voi lisätä dopamiinia nopeammin ja tehokkaammin ja tästä syystä nautinnollisten palkkioiden tavoittelusta tulee helposti tehokas itselääkityksen muoto. Riippuvaisilla aivoilla on samanlainen dopamiinin palkitsemisjärjestelmän säätelyhäiriö. (Littman 2022.)

Dopamiinin tuotantoa lisäävät muun muassa ruoka, seksi, liikunta, kilpailu ja musiikki. Korkean riskin aktiviteetit kuten ajaminen korkealla nopeudella, moottoripyöräily ja vesihiihto motivoivat ADHD-aivoja keskittymään. Äärimmäiset aktiviteetit eli extremelajit, kuten mäkihyppääminen ja taivassukeltaminen saavat aikaan dopamiinipiikin. Myös nopeasti vaikuttavien katuhuumeiden nauttiminen tuo saman tuloksen aivoihin. ADHD-aivot hyötyvätkin dopamiinituotantoa lisäävistä ammateista kuten esimerkiksi ensihoitajat, palomiehet ja ensiapulääkärit. (Littman 2022.)

ADHD-aivot nauttivat tilanteista, joissa asiat tapahtuvat nopeammin, suuremmin, hauskemmin, riskialttiimmin ja voimakkaammin. Tylsyyden on ADHD-aivojen haaste: kun ADHD-henkilön aivot ovat alivirittyneessä tilassa, voi hän kokea olonsa fyysisesti epämukavaksi. Silloin ADHD-henkilö voi pyrkiä nostamaan vireystilaansa liikkumalla ja käyttämällä erilaisia äännähdyksiä. Toisaalta on olemassa myös toinen ääripää, jossa ADHD-aivot eivät siedä mitään

ärsykyksiä, vaan aivot voivat olla ylikuormittuneessa tilassa. Tämä voi herättää turhautumista ja ärsytystä. (Littman 2022.)

3.2 ADHD:n aiheuttamat yleisimmät haasteet

Aikuisiän ADHD:ssä ei enää välttämättä ilmene hyperaktiivista toimintaa, joka heijastuisi rauhattomana käytöksenä fysiikassa. Hyperaktiivisuus aikuisilla yleensä siirtyy päänsisäiseen maailmaan ja aiheuttaa siellä kaaosta, joka voi ilmetä esimerkiksi niin, että ei pysty maksamaan laskuja ajoissa. (Virta & Salakari 2018, 22.). Ympäristötekijöillä on suuri merkitys siihen, millä tavalla ADHD aikuisen oireet hallitsevat elämää: ympäristö tekijät voivat joko hillitä oireita tai tehostaa oireita. Taulukossa 1 on koottu, mitkä tekijät voimistavat ja mitkä lievittävät oireita.

Taulukko 1. ADHD-oireisiin vaikuttavat ympäristö- ja motivaatiotekijät (ADHD-oireisiin vaikuttavat ympäristö- ja motivaatiotekijät 2016)

Oireita usein voimistavat ympäristötekijät	Oireita usein lievittävät ympäristötekijät
Ympäristön häiriötekijät (äänet, esineet, liike jne.)	Rauhallinen ympäristö, sopiva ärsyketaso
Suuri ryhmäkoko	Pieni ryhmä, kahdenkeskisyyttä
Vapaamuotoinen tilanne	Strukturoitu tilanne
Monimutkaiset ohjeet	Lyhyet, yksi vaihe kerrallaan annetut ohjeet
Pitkäkestoinen, ponnistelua vaativa työskentely	Lyhyisiin jaksoihin jakautuva tekeminen
Palaute vasta tekemisen päätyttyä	Välitön, kannustava palaute
Toistuva, tylsä tai vaikeaksi koettu tekeminen	Mielenkiintoinen tekeminen, hyvä motivaatio
Useat yhtäaikaista, huomiota vaativat asiat	Työskentely yksi asia kerrallaan
Yleisesti koko ryhmälle annettu ohje	Yksilölle suoraan suunnattu ohje
Odotus paikallaan pysymisestä	Mahdollisuus liikehtiä häiritsemättä muita (esimerkiksi jumppapallolla istuminen, sormeiltava esine jne.)
Fyysinen epämukavuus (liian kuuma tai kylmä ympäristö, väsymys, nälkäisyys, kipu)	Vireystilan säätelyä helpottavat olosuhteet (mahdollisuus lepo hetken, välipala)
Psyykinen epämukavuus (jännittäminen, odottaminen)	Salliva, rauhoittumista tukeva ilmapiiri

ADHD-aikuisen toiminnanohjausta tukee yksilön optimaaliset, sopivasti virikkeelliset olosuhteet. Yleisesti sopivan kokoinen ryhmä auttaa ADHD-aikuista keskittymään. Liian suuri tai liian alhainen lämpötila vie keskittymiskyvyn ADHD-aikuisella kehoon ja tämän vuoksi itse työ saattaa jäädä kesken. Ympäristötekijöillä on keskeinen merkitys motivaation ylläpitoon. Tyypillisiä arjen haasteita ovat

- kotityöt (tiskit ja tavaroiden ja vaatteiden paikallaan pito)
- oma hyvinvointi (mielenterveys, hygienia, energiatason tunnistaminen)
- ihmissuhteet (työsuhteet, ystävyysuhteet, parisuhteet)
- tunne-elämä (sen säätely ja tunnistaminen, omat rajat)
- taloudenhallinta (laskut, velat, lainat) (Virta & Salakari 2018, 22–23).

ADHD:n tyypillisimpiin piirteisiin kuuluu usein ylivilkkaus sekä motorinen levottomuus, mutta iän myötä nämä piirteet vähenevät ja motorinen levottomuus saattaa puuttua kokonaan. Ylivilkkaus ei aina ilmene ulkoisesti. Se saattaa ilmetä aikuisilla sisäisenä kaaoksena, sisäisenä levottomuuden tunteena ja rauhattomuutena. Aikuinen, jolla on ADHD, välttää usein tilanteita, jossa on oltava pitkään paikoillaan. (ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä 2017.)

Pysyvimpiä piirteitä ADHD:ssä ovat toiminnanohjauksen vaikeudet ja tarkkaavuuden vaikeudet. ADHD-aikuisen on vaikea aloittaa tylsää ja työlästä toimintaa eikä alkuun pääseminen usein onnistu ilman ulkoista pakkoa. Tarkkaavuudessa on vaihtelevuutta huomattavasti: Keskittyminen voi olla intensiivistä, kun aihe on kiinnostava, mutta tylsä aihe voi olla kuormittava. Hajamielisyys aiheuttaa haasteita työ- ja yksityiselämässä sekä kuuntelemisen vaikeus aiheuttaa haasteita arjessa. Lukemattomat keskeneräiset projektit indikoivat pitkäjänteisyyden puutetta. (ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä 2017.)

3.3 ADHD, työ ja opinnot

Varsinaista tutkimustietoa ADHD-aikuisten valitsemista ammanteista ei juuri ole, mutta he ovat keskimääräistä vähemmän korkeaa koulutustasoa vaativissa töissä. Eniten ADHD-aikuista motivoi työelämässä välitön ja konkreettinen palaute, kiitos tai lopputulos. Yhden tutkimuksen mukaan yrittäjyyden on huomattu olevan suuremmassa keskiössä ADHD-aikuisten keskuudessa. ADHD-aikuisten yleisempiä ammatteja ovat käytännönläheiset ammatit kuten rakennusala, taiteen alat, ravintola-ala sekä liikunta-alat myös projektiluontoiset. (Virta & Salakari 2018, 52.)

ADHD-aikuisilla on todettu muuta väestöä enemmän alisuoriutumista, työttömyyttä, työpaikanvaihdoksia sekä sairauslomia. Tämä johtuu siitä, että ADHD-aikuisella on haasteita muistin, tarkkaavuuden ja toiminnan ohjauksen kanssa. Tämä haittaa työtehtävien hoitamista. Myös tunne-elämän säätelyn haasteet

heijastuvat työelämässä ja aiheuttavat ADHD-aikuiselle haasteita työyhteisössä. (Virta & Salakari 2018, 53.).

ADHD-aikuiset suostuvat harvoin kertomaan ominaispiirteistään. Tämän vuoksi työyhteisön muut jäsenet saattavat tulkita ADHD-aikuisia väärin ja se voi aiheuttaa konfliktitilanteita. Puhumattomuus johtaa siihen, ettei ADHD-aikuisen saa tukea työhönsä. Työntekoa voisi tukea esimerkiksi työn tauottaminen ja pieniin osiin jakaminen, aktivaatiotasoa kohottava toiminta tauolla, ääntason säätely työntekijälle sopivaksi ja siihen mahdolliset apuvälineet esimerkiksi vastamelukuulokkeet tai rauhallinen työtila. (Virta & Salakari 2018, 55–56.)

ADHD-aikuiset ovat usein matalammin koulutettuja kuin neurotyypilliset aikuiset, esimerkiksi lukion ja korkeakoulututkinnon suorittaneita on vähemmän. Tähän vaikuttaa alisuoriutuminen ja ikävät kokemukset peruskoulussa, jotka vaikuttavat motivaatioon. Yleensä opinnoissa on havaittu keskimääräisesti enemmän poissaoloja, hidasta etenemistä ja jopa opintojen keskeytymistä. ADHD-opiskelijan on vaikea motivoitua, jos ala, jota hän opiskelee ei ole kiinnostava. Lisäksi itsenäinen työskentely puutteellisella toiminnanohjauksella on haasteellista ja usein tämän vuoksi vaativa lopputyö voi jäädä tekemättä. Osalla opiskelijoista ei ole vielä diagnoosia ja tämän vuoksi heillä ei ole tarvittavia työkaluja opintoihin. (Virta & Salakari 2018, 58–60.). Opiskelu asettaa lisää vaatimuksia ADHD-aikuiselle ja tämä vahvistaa toiminnanohjauksen vaikeuksia (Korkeila & Tani 2005).

Oireet eivät kuitenkaan estä ADHD-henkilöä hakemasta opiskelemaan. Hyvät tukitoimet ja oirekuvan tuntemus auttavat menestymään opinnoissa. Tauotus ja oikeanlaisen opintoympäristön valitseminen vaikuttavat positiivisesti opintojen etenemiseen. Oppimisen tukena voi hyödyntää toista opiskelijaa ja opiskella yhdessä tai helpottaa asioiden hahmottamista piirtämällä. Lisäksi oppia voi kuuntelemalla silloin kun lukeminen ei suju tai toisinpäin. (Virta & Salakari 2018, 61–62, 193.) Toisen kanssa opiskelu lisää motivaatiota ja parantaa opinnoista suoriutumista. ADHD-aikuisen hyötyy myös selkeästä visuaalisesta päiväsuunnitelmasta, selkeistä työskentelysäännöistä ja erilaisista tehtävistä. Näiden avulla on mahdollista vähentää ADHD-aikuiselle ominaista välttelevää käyttäytymistä opinnoissa. (Ek & Isaksson 2013, 283.).

3.4 ADHD, riskikäyttäytyminen ja rikollisuus

Riskikäyttäytyminen ja tyypillisesti riippuvuutta aiheuttavat asiat lisäävät dopamiinin tuotantoa. Tällaisia ovat muun muassa nikotiini, kofeiini, alkoholi, opiaatit, seksi, pornografia, uhkapelit, shoppailu ja riskialtis ajaminen lisäävät dopamiinia. (Littman 2022.)

Koska ADHD-aivot tarvitsevat jatkuvaa stimulointia vajavaisen dopamiinituotannon vuoksi, impulsiivinen käytös näyttelee suurta osuutta heidän elämässään. Tämä näkyy elämishakuisuutena, riskialttiina käytöksenä sekä nopeina päätöksinä isojen elämänmuutosten yhteydessä. Esimerkiksi liikenneonnettomuudenriski nousee ADHD-henkilöillä jopa 1,5 kertaiseksi. (ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä 2017.) Tutkimusten perusteella moni vanki on jäänyt aikaisemmin elämänsä aikana diagnosoimatta. ADHD:n esiintyvyys vankien keskuudessa on 5–10 kertaa yleisempää kuin väestössä. Esimerkiksi nuorilla vangeilla esiintyvyys on 30,1 % ja aikuisilla vangeilla 26,2 %. (ADHD:n yhteys rikollisuuteen 2017.)

Engelhardt ym. (2019) ovat tutkineet ADHD:n, erityisesti hyperaktiivisuuden, sekä rikollisen käyttämisen suhdetta. Tutkimuksen mukaan tarkkaamattomuuden oireet liittyivät johdonmukaisesti ja vahvasti kriminogeenisiin kognitioihin (criminogenic cognitions). Kun puhutaan kriminogeenisestä kognitiosta, sillä viitataan ongelmallisiin ajatusmalleihin, jotka johtavat puolestaan rikolliseen käyttäytymiseen. Tarkkaamattomuus liittyi erityisesti kognitiiviseen laiskuuteen (cognitive indolence) sekä katkaisuun (cutoff) ja katkonaisuuteen (discontinuity). Kognitiivisella laiskuudella tarkoitetaan heikkoa ongelmaratkaisukykyä sekä kriittisen ajattelun puutteeseen omassa tekemisessään. Katkaisulla viitataan siihen, että henkilö ei huomioi rikoksesta aiheuttavaa syyllisyyden ja ahdistuksen tunnetta. Katkonaisuudella tarkoitetaan ajatuksen häiriintymistä ja johdonmukaisuuden puutetta sekä kyvyttömyyttä seurata omia ajatuksiaan ja niiden toimia, toisin sanoen henkilöllä on hyvät aikeet, mutta heikko itsekuri. On todettu, että impulsiivisuus liittyy vahvasti kriminogeenisiin kognitioihin, mutta hyperaktiivisuus puolestaan ei. (Engelhardt ym. 2019.)

4 NEPSY-NURKKA SALON KLUBITALOLLA

4.1 Salon Klubitalo

ADHD aiheuttaa aikuisille moninaisia haasteita arjessa, ihmissuhteissa, opinnoissa ja työssä. He tarvitsevat yhtä vahvasti apua ja tukea toiminnanohjaukseen ja eri impulssien säätelyyn. Psykoedukaation (Puustjärvi 2019) eli riittävän tiedon jakamisen ja neuvonnan avulla on mahdollista tarjota tietoa ja keinoja arjessa selviytymiseen. Työelämäkumppanina tässä opinnäytetyössä on Salon Klubitalo. Salon Klubitalo tarjoaa matalan kynnyksen toimintaa työikäisille henkilöille, joilla on mielenterveydellisiä haasteita. Salon Klubitalolle voi mennä tutustumaan yksin tai yhdessä jonkun kanssa ilman terveydenhuollon laatimaa lähetettä. Klubitalon toimintamallina toimii kansainvälinen psykososiaalinen toimintamalli, jonka painopisteinä ovat työelämän ja opintoelämän valmiuksien ylläpito. Salon Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja henkilökunnan muodostama yhteisö, joka on tarkoitettu salonseutulaisille 18–65-vuotiaille henkilöille. (Salon Klubitalo ry.)

Salon klubitalon jäsenistö koostuu eri-ikäisistä sekä eritaustaisista ja eri elämänvaiheissa olevista jäsenistä. Henkilökuntaan kuuluu toiminnanjohtaja, kaksi yhteisöohjaajaa sekä työkykykoordinaattori. Jäsenien taustat ja elämän haasteet ovat erilaisia, mutta kaikkia yhdistävät jonkinlaiset arjen haasteet sekä vaara syrjäytymiseen. Yhteisössä vallitsee tasavertaisuus jäsenien ja ohjaajien välillä ja jokainen osallistuu Salon Klubitalon toimintaan omien voimavarojensa ja toimintakykynsä mukaisesti.

Salon Klubitalon arki perustuu työpainotteisuuteen, jolla pyritään kehittämään tai ylläpitämään työ- ja toimintakykyä. Työtehtävät sijoittuvat Klubitalon keittiö- ja kahvilatoimintaan, mediamajaan tai työ- ja opintoyksikköön. Klubitalolla tehdään muun muassa viikkotiedotteita, mainoksia sekä tuotetaan omaa klubilehteä. Lisäksi Klubitalolla on vapaa-ajantoimintaa. Salon Klubitalon toimintaa kehitetään jatkuvasti ja osana tätä kehitystyötä on helpottaa Salon Klubitalon ADHD-jäsenten arjen toimintaa. Vaikka Salon Klubitalon arki on todella matalan kynnyksen toimintaa, saattaa se olla ADHD-henkilölle todella kuormittavaa. Tästä syystä Salon Klubitalo on huomannut, että tämän tarpeen tukemiseen tarvitaan edullinen ja konkreettinen apu. Ja tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Klubitalolle tämä apuväline.

4.2 Kehittämistyön tarpeen kuvaus

Osa Salon Klubitalon jäsenistä kärsii keskittymiseen liittyvistä vaikeuksista. Tähän ongelmaan on pyritty löytämään erinäisiä ratkaisuja, jotka palvelisivat jokaista Salon Klubitalon jäsentä yksilötasolla. Pohdimme yhdessä Klubitalon edustajan kanssa, mikä voisi olla sellainen aputyökalu, joka kohtaisi jokaisen jäsenen tarpeet yksilötasolla. Opinnäytetyön metodiksi valikoitui toimintatutkimus. Toimeksiantajan pyynnöstä kehittämistyön tuotoksen tuli olla liikuteltavissa eli sen piti sopia mihin tahansa ympäristöön Klubitalon toiminnassa.

Toimeksiantaja antoi tehtäväksi suunnitella ja toteuttaa Salon Klubitalon Mediamajan tiloihin NEPSY-ystävällisen työympäristön. Mediamaja-tila on jäsenen vapaassa käytössä ja siellä työskennellään tietoteknisten projektien parissa tietokoneilla. Työtehtäviä Mediamajassa ovat mm. kuvankäsittely, videoeditointi sekä lehtikirjoitusten laatiminen. Mediamajan sijainti Salon Klubitalolla mahdollistaa myös vapaan oleskelun. NEPSY-nurkka päätettiin luoda konseptina, jota voi jakaa muiden samantapaisten yhteisöjen piirissä. Saman tyyppisiä ratkaisuja on esimerkiksi Nina Hirvosen ja Esa Riikosen tekemässä opinnäytetyössä vuodelta 2015. Hirvosen ja Riikosen opinnäytetyö keskittyy ADHD-diagnosoitujen henkilöiden työelämään ja siellä ilmeneviin haasteisiin.

NEPSY-nurkkaprojektiin saatiin rahoitusta Salon Klubitalolta. Tavoitteena oli luoda liikutettava ja edullinen NEPSY-ystävällinen työympäristö, joka tukee neuroepätyypillistenkirjoon kuuluvien henkilöiden työntekoa. Kehittämistyötä ohjasivat seuraavat kysymykset:

1. Miten auttaa NEPSY-piirteisiä jäseniä hallitsemaan arkeaan Salon Klubitalolla?
2. Miten NEPSY-tietoisuuden kasvattaminen ja NEPSY-ystävällisen tilan rakentaminen vaikuttaa ADHD-piirteitä omaavien toiminnanohjaukseen ja arkeen?

Lähtökohtaisesti NEPSY-nurkan piti täyttää kolme kriteeriä:

- edullinen
- liikutettava
- informatiivinen.

NEPSY-nurkka oli tarkoitus luoda tukemaan, stimuloimaan ja ajallisesti katkaisemaan neuroepätyypillistenkirjoon kuuluvien työntekoa säännöllisesti.

Nurkka mahdollistaa NEPSY-henkilöiden tarkkaavaisuus- ja energiatasojen säätelyn aistilelujen avulla (Vesala 2021). Mahdollisuus motorisen levottomuuden helpottamiseen erilaisten välineiden avulla saattaa helpottaa NEPSY-henkilöiden työhön keskittymistä.

4.3 Kehittämistyöprosessin eteneminen

Tutkimuksen toteutustyyppiksi valikoitui konstruktivinen tutkimus, jonka avulla rakennetaan eli konstruoidaan toimeksiantajan tarpeeseen tai ongelmaan tuotos, esimerkiksi uusi toimintatapa tai toimintamalli (Opinnäytetyöopas YAMK 2024). Kehittämistoiminnassa sovellettiin Salosen (Salonen ym. 2017, 54) kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia. Kehittämistyöprosessi alkoi ongelman kartoittamisella, jonka jälkeen siirryttiin suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheessa huomioitiin jäsenten määrä, heidän arjen haasteensa, mahdolliset fyysiset rajoitukset sekä Klubitalon opinnäytetyölle asettama budjetti. NEPSY-nurkasta haluttiin kaikille esteetön.

Suunnitteluvaiheessa tutustuttiin myös Hirvosen ja Riikosen (2015) vastaavaan konseptiin ja tutkimustuloksiin, joiden mukaan monet ADHD-aikuiset olivat löytäneet erilaisia ratkaisukeinoja tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn ylläpitämiseksi. Keskeisiksi tekijöiksi koettiin erilaiset apuvälineet: satulatuoli, nystyräpallo, piikkimatto ja musiikin kuuntelu. Lisäksi tärkeiksi nähtiin riittävät ja yksilöidyt tauot, työtehtävien pilkkominen pienempiin osiin, työtarvikkeiden lajittelu omiin pusseihin eli visuaalinen hahmottaminen ja tehtävälistan struktuurin luonti konkreettiseen muotoon.

Aiheen kirjallisuuteen tutustumisen jälkeen alkoi erilaisten aistilelujen ja ADHD-materiaalien kartoitus ja NEPSY-nurkan toteutus. NEPSY-nurkan toteutuksen jälkeen Salon Klubitalolle järjestettiin NEPSY-tietoisuusviikko ajalla 19.4.2022–22.4.2022. Viikon aikana esiteltiin NEPSY-nurkka ja miten se toimii sekä NEPSY-nurkan sisältämät aistilelut. Lisäksi tutustuttiin informatiivisiin julkisteisiin ja keskusteltiin aiheesta aikuisten ADHD. Jäsenille laadittiin myös pa-

lautekysely, jonka avulla saatiin tietoa NEPSY-nurkan toimivuudesta. Palautekysely toteutettiin siten, että avoimet palautekysymykset esitettiin vastaajille suullisesti ja vastaajat saivat vastata niihin kirjallisesti.

4.4 NEPSY-nurkka

NEPSY-nurkkaan valikoitui aistileluja, aiheeseen liittyviä esitteitä, tsemppaavia postereita sekä taukojumppaohjeet ja taukojumppavälineet (liite 1). NEPSY-nurkka koostuu pääsääntöisesti erinäisistä stimuloivista ja rauhoittavista sekä maadoittavista esineistä, joita on helppo käyttää työpäivän aikana ajasta ja paikasta riippumatta. Esineille on oma paikkansa ”Stimmaus-boxiksi” nimetyssä muovilaatikossa Mediapajan pöydällä. Taukojumppavälineisiin valikoituivat puukeppi, kolme kappaletta harjoittelukuminauhoja, tasapainolauta, punnertamiseen tarkoitetut lattiakahvat, oveen tai seinään ripustettavat renkaat sekä kolmen kilon käsipainot.

Aistileluihin sisältyi värikäs muovinen vieteri (slinki), sinitarraa, erivärisiä teippi-rullia, kaksi limapurkkia sisältäen itsetehtyä limaa eli slimea, pyörivät magneettiset sormustimet, kuminen hiekalla täytetty banaani, fidget spinneri ja fidget cube. Stimmaus-boxin läheisyydessä on esillä esitteitä, jotka sisältävät informaatiota ADHD:stä yleisesti sekä spesifistä tietoa aikuisten ADHD:stä. Nurkkauksen miljöö on koristeltu erinäisillä julisteilla, joissa lukee tsemppaavia lausahduksia tai lainauksia.

5 TULOKSET

NEPSY-nurkan vaikuttavuutta mitattiin kyselyn avulla, joka toteutettiin haastatteleamalla viittä jäsentä ja kahta henkilökuntaan kuuluvaa. Haastattelukysymyksiä oli viisi ja niiden avulla haluttiin selvittää millä tavoin ja kuinka usein NEPSY-nurkkaa käytettiin sekä kuinka toimivaksi se koettiin. Haastattelukysymykset olivat seuraavat:

1. Oletko käyttänyt NEPSY-nurkkaa?
2. Millä tavoin olet käyttänyt NEPSY-nurkkaa?
3. Kuinka usein käytät NEPSY-nurkkaa?
4. Miten NEPSY-nurkka on vaikuttanut arjen toimintaasi klubitalolla?
5. Miten NEPSY-nurkka on vaikuttanut toiminnanohjaukseesi yleisesti?

Vastaukset olivat pääsääntöisesti myönteisiä. Kuusi vastaajista kertoi, että on käyttänyt NEPSY-nurkkaa ja yksi ei lainkaan. Kolme kertoi käyttävänsä NEPSY-nurkkaa päivittäin tai lähes joka päivä käydessään Klubitalolla. Vastausten perusteella NEPSY-nurkka on ollut aktiivisesti käytössä.

Kyllä joo olen käyttänyt nepsynurkkausta lähes joka päivä.

Olen käyttänyt.

Kyllä olen käyttänyt joka päivä.

Joo oon joka kerta kun Klubitalolle tulen niin oon käyttänyt.

Kysymykseen miten NEPSY-nurkkaa on käytetty, neljä kertoi hyödyntävänsä aistileluja muun muassa keskittymiseen, maadoittumiseen ja aktivointiin ja ajankuluun. Haastateltavat nostivat erityisesti esiin aistileluista hiekalla täytetyn banaanin, värikkään vieterin sekä punnerruskahvat. Yksi kertoi tutustuneensa kirjallisiin materiaaleihin.

Banaani, se oli mun lemppari, mutta se hajos niin kovassa käytössä. Se jotenkin, kun sitä voi puristaa niin siitä saa semmosen, kyllä sä tiedät. Turvallinen olo.

Mun lemppari on värikäsvieteri. Sen heiluttaminen rauhoittaa ja saa mut jotenkin maadoittumaan ja laskeutumaan päivän toimintaan. Myös ne värit on tosi kivat, jotenkin senkin vuoksi olen sen valinnut käyttööni eniten.

Kyllä. Olen tutustunut mediamajassa oleviin postereihin, käytän stimuloivia leluja ja kuminauhoja. Myös punnerruskahvoja käytän säännöllisesti.

Kuusi kertoi, miten NEPSY-nurkka oli vaikuttanut heidän toimintaansa Klubitalon arjessa. Vastauksissa korostui erityisesti se, että NEPSY-nurkka auttoi jäseniä keskittymään ja rauhoittumaan paremmin. Vastausten perusteella NEPSY-nurkka on vaikuttanut myönteisesti jäsenten toimintaan Klubitalolla.

Jo pelkkä tiedostaminen siitä, että nepsynurkkaus on olemassa, luo sellaisen levollisemmän ilmapiirin, jolloin arjentoimintaan keskittyminen helpottuu. Se, että se sanoitetaan sulle, että tässä on nää jutut niin se helpottaa olemaan yleisesti ja vaikuttaa positiivisesti klubitalolla toimimiseen.

Tekemistä käsille ja ei ole niin tekemätön olo.

Pystyn keskittymään paremmin, jos vaikka olen respassa niin se auttaa keskittymään siellä paremmin.

Sen [värikäs vieteri] heiluttaminen rauhoittaa ja saa mut jotenkin maadoittumaan ja laskeutumaan päivän toimintaan.

Kyllä olen. Olen hyödyntänyt sitä jäsenille. Olen esitellyt nepsynurkkauksen ja suositellut ottamaan erilaisia tavaroita, jotka helpottavat keskittymistä. Nepsynurkka on auttanut jäseniä rauhoittumaan tai keksittymään arjentoiminnoissa.

Nepsynurkkauksen avulla keskittymiseni on parempaa kuin ennen, sillä saan purettua energiaani käytössä olevien välineiden avulla. Toiminnanohjaukseni on paremmalla tasolla kuin ennen nepsynurkkauksen rakentamista.

Kaksi vastasi miten NEPSY-nurkka oli vaikuttanut yleisesti heidän toiminnanohjaukseensa. Jäsenten vastausten perusteella huomattiin, että NEPSY-nurkalla oli myös kotiin ja muualle myönteisesti vaikuttava merkitys.

Myös muuhun toimintaan on vaikuttanut positiivisesti esimerkiksi kotona ja muualla.

Oon saanut inspiraatiota hommata näitä tavaroita myös kotiini ja se on helpottanut siellä olemista ja otan välillä niitä myös mukaani kun lähdän vaikka kaupungille tärkeisiin tapaamisiin. Ne vie jännityksen pois.

Tulosten perusteella Klubitalon yhteisö hyötyy NEPSY-nurkasta. Nurkka on käytössä päivittäin ja positiivista palautetta annettiin paljon. NEPSY-nurkka on luonut käyttäjilleen tasapainoisemman mielen ja laajentanut ymmärrystä aikuisiän ADHD:stä ja tämän myötä toiminnanohjaus on parantunut.

6 POHDINTA

Aloitin opinnäytetyöni sitaatilla, jossa kerrotaan 31-vuotiaan naisen lykänneen alitajuntaisesti opinnäytetyötään vuosia, koska urakka on ollut niin suuri ja lamaannuttava. Lamaantumiseen vaikutti hänen kohdallaan muun muassa aiheen rajaamisen vaikeus ja se, ettei yksiselitteistä opasta työn tekemiseen tahtonut löytyä. Avaussitaatin mukaisesti opinnäytetyön tekeminen on tuntunut suurelta urakalta. Yksinkertaisemmilla ohjeilla olisin todennäköisesti saanut opinnäytetyöni aikaisemmin valmiiksi.

Opinnäytetyöprosessin alussa hakeuduin ADHD tutkimuksiin ja sain diagnoosin vuonna 2020. Diagnoosin myötä opin ymmärtämään itseäni sekä muita NEPSY piirteisiä henkilöitä paremmin ja opin mitä on toiminnanohjaus ja miten siihen voi saada apua. Liityin Salon Klubitalon jäseneksi vuonna 2021. ADHD diagnoosi ja Klubitalon jäsenyys vaikuttivat vahvasti opinnäytetyöni aiheen valintaan. Salon Klubitalolta olen saanut arkeeni pysyvää struktuuria ja opintoihini sekä toiminnanohjaukseni tarvitsemaani konkreettista tukea.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa Salon Klubitalon jäsenille työkalu, joka helpottaa NEPSY-piirteisten jäsenten hyvinvointia ja toiminnanohjausta. Tuloksena syntyi NEPSY-nurkka. Palaute NEPSY-nurkasta oli pääsääntöisesti myönteistä. Tietoisuus aikuisiän ADHD:stä on auttanut jäseniä ymmärtämään enemmän itseään ja muita jäseniä ja heidän tapansa ajatella ja kohdata ympäristöään. NEPSY-nurkka on ollut aktiivisessa käytössä. Jäsenet kokivat, että aistilelut ovat oiva keino rauhoittumiseen ja ne vahvistavat keskittymiskykyä.

Tulokset olivat linjassa Hirvosen & Riikosen (2015) tulosten kanssa, että apuvälineet tukevat tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn ylläpitoa. Salon Klubitalo on tyytyväinen saamaansa tuotokseen, ja Salon Klubitalon henkilökunta on hyödyntänyt NEPSY-nurkasta saamaansa tietoa aikuisten ADHD:stä työssään. Mielestäni konstruktivinen tutkimusmalli soveltui opinnäytetyöhöni hyvin. Toisaalta haastattelu jäi suppeaksi vähäisen vastaajamäärän vuoksi eikä tuloksia tästä syystä voi yleistää. NEPSY-nurkka on silti sovellettavissa eri toimintaympäristöissä.

Opinnäytetyötäni tehdessä havaitsin haasteita omassa toiminnanohjauksessani ja etsin tietoa mahdollisista tukitoimista. Sain tietää, että ammattikorkeakoulussa on mahdollista pyytää erityistukea opintoihinsa. Opinnäytetyöni aikana annettu tuki on ollut pääsääntöisesti tiedon välittämistä. Tietoa on tullut paljon, jonka seurauksena keskittymiskykyyni herpaantui ja tämä aiheutti turhautumista. Heikomman dopamiinintuotannon vuoksi ADHD-opiskelija hyötyy välittömästä palautteesta – ilman välitöntä palautetta motivaation ylläpito on erittäin haastavaa ja on vaarana, että opinnäytetyön tekeminen jää tästä syystä kesken. ADHD-opiskelija hyötyisi mielestäni selkosuomeksi tuotetuista lyhyistä, yksiselitteisistä, visuaalisista ja pilkotuista ohjeista opinnäytetyön tekemiseen. Tämä voisi olla hyvä aihe opinnäytetyölle.

LÄHTEET

Adhd elämänkaaressa – perustietoa adhd:stä. s.a. Diasarja jäsenyhdistysten käyttöön. ADHD-liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/tu-kea/yhdistystoiminta/materiaalit/> [viitattu 30.1.2024].

ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä. 2017. Käypä hoito -suositus. Virta, M. & Leppämäki S. Julkaistu 7.2.2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02452> [viitattu 20.10.2022].

ADHD:n yhteys rikollisuuteen. 2017. Duodecim Käypä Hoito. Leppämäki S. WWW-dokumentti. Julkaistu 9.1.2017. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix00924> [viitattu 23.4.2024].

ADHD-oireisiin vaikuttavat ympäristö- ja motivaatiotekijät. 2016. Käypä hoito -suositus. Puustjärvi, A. & Pihlakoski L. WWW-dokumentti. Julkaistu 12.10.2016. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix00944> [viitattu 24.1.2024].

ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi. 2019. Käypä hoito -suositus. Tarnanen, K. Julkaistu 11.4.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/khp00071> [viitattu 5.2.2024].

Aikuisen arki toimimaan. s.a. ADHD-liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/adhd-julkaisut/aikuisen-arki-toimimaan/> [viitattu 30.4.2024].

Aikuiset. s.a. ADHD-liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/aikuiset/> [viitattu 6.6.2022].

Ek, A. & Isaksson, G. 2013. How adults with ADHD get engaged in and perform everyday activities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 20, 282–291. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23713791/> [viitattu 30.1.2024].

Engelhardt, P. E., Nobes, G. & Pischedda, S. 2019. The Relationship between Adult Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Criminogenic Cognitions. *PubMed Central*. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/brainsci9060128> [viitattu 25.3.2024].

Hirvonen, N. & Riikonen, E. 2015. Hallitusti työelämässä. ADHD aikuisten ratkaisuja heidän työssään kohtaamiin haasteisiin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015061713511> [viitattu 25.3.2024].

Koponen, V. & Jehkonen, M. 2019. Naisen tarkkaavuushäiriö - lapsuudesta aikuisuuteen. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 3, 283–288. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14762> [viitattu 6.6.2022].

Korkeila, J. & Tani, P. 2005. Tarkkaavuushäiriö aikuisiässä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 121, 153–160. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94750> [viitattu 25.3.2024].

Littman, E. 2022. Never Enough? Why ADHD Brains Crave Stimulation. *Additude*. Julkaistu 18.5.2022. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.10.2023. Saatavissa: <https://www.additudemag.com/brain-stimulation-and-adhd-cravings-dependency-and-regulation/> [viitattu 23.4.2024].

Michelsson, K., Miettinen, K., Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Määttä, M. 2021. Aikuisen adhd jää usein tunnistamatta. *Verraton*. Verkko-lehti. Julkaistu 7.6.2021. Saatavissa: <https://www.verraton-lehti.fi/aikuisen-adhd-jaa-usein-tunnistamatta/> [viitattu 23.4.2024].

Neurokognitiiviset häiriöt. 2024. Mielenterveystieto. WWW-dokumentti. Julkaistu 2.6.2023. Päivitetty 7.3.2024. Saatavissa: <https://mielenterveystieto.fi/neurokognitiiviset-hairiot/> [30.4.2024].

Näe neuropsykiatriset vaikeudet. s.a. NäeNepsy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://naenepsy.fi/> [viitattu 30.9.2022].

Opinnäytetyöopas YAMK. 2024. HUMAK. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.2.2024. Saatavissa: <https://humak.libguides.com/c.php?g=688355> [viitattu 2.5.2024].

Puustjärvi, A. 2019. ADHD. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2*, 201–206. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724> [viitattu 13.2.2024].

Salon Klubitalo ry. s.a. Salon Klubitalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://salonklubitalo.fi/> [viitattu 30.9.2022].

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämismenetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammatti-korkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf> [viitattu 2.5.2024].

Siltanen, R. 2021. Aikuisiän ADHD/ADD - diagnostiikka ja häiriön vaikutus toimintakykyyn. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, Lääketieteen laitos. Opinnäytetyö. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20220039> [viitattu 22.12.2023].

Takeda. 2021. Lisää tietoisuutta aikuisen ADHD:sta tieteen ja tarinan keinoin – uusi mobiilipeli avaa ADHD-kokemusmaailmaa. *Mediuutiset*. Verkko-lehti. Julkaistu 7.4.2021. Saatavissa: <https://www.medi uutiset.fi/kumppanisallot/takeda/lisaa-tietoisuutta-aikuisen-adhdsta-tieteen-ja-tarinan-keinoin-uusi-mobiilipeli-avaa-adhd-kokemusmaailmaa/> [viitattu 25.3.2024].

Vesala, H. 2021. Stimmaus on nerokas tapa selvittää vauhdikkaassa maailmassamme. *Autismilehti*, 3. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/stimmaus-on-nerokas-tapa-selvitta-vauhdikkaassa-maailmassamme/> [viitattu 22.12.2023].

Virta, M. & Salakari, A. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0: Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Täysin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Wium, M. 2022. Dopamiini – monitoiminen mielihyvä aine. Tieteen kuvalehti. Verkkolehti. Julkaistu 17.10.2022. Saatavissa: <https://tieku.fi/ihminen/elimisto/dopamiini> [viitattu 24.4.2024].

Yleistä tietoa adhd:stä. s.a. ADHD-liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/> [viitattu 6.6.2022].

NEPSY-NURKKA

