



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

TIIA LEHTINEN

# **Poimintoja neuropsykiatrisia- ja mielenterveyden pulmia omaavien aikuisten kouluaikaisista kokemuk- sista**

”Kai mä pärjään yksinki. Mä ainaki luulin  
niin.”

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2022

|   |                                     |                            |
|---|-------------------------------------|----------------------------|
| Tekijä<br>Lehtinen, Tiia  | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö, AMK | Päivämäärä<br>Lokakuu 2022 |
|   | Sivumäärä<br>41                     | Julkaisun kieli<br>Suomi   |
| Julkaisun nimi<br><b>Poimintoja neuropsykiatrisia- ja mielenterveyden pulmia omaavien aikuisten kouluaikaisista kokemuksista. ”Kai mä pärjään yksinki. Mä ainaki luulin niin.”</b>  |                                     |                            |
| Tutkinto-ohjelma<br>Sosiaalialan koulutusohjelma  |                                     |                            |
| Tiivistelmä<br><br><p>Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää, millaista tukea neuropsykiatrisia pulmia ja mielenterveyden haasteita omaavat henkilöt ovat saaneet kouluaikana ja millaista tukea he olisivat kaivanneet. Opinnäytetyön tilaajana toimi TUKEE2-hanke, jonka tavoitteena oli opinnäytetyön avulla osallistaa nuoria aktiivisesti palvelujen kehittämiseen. Pitkän aikavälin tavoitteena hankkeella oli nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuuden lisääminen.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin materiaalina TUKEE2-hankkeen tekemiä haastatteluja, jotka toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Haastatteluja oli yhteensä 10 kappaletta. Haastattelujen aineisto analysoitiin teemoittelulla, jonka jälkeen aineistosta koottiin yhteenveto esiin nousseista teemoista.</p> <p>Haastatteluista nousi esiin 3 pääteemaa, joihin tämän opinnäytetyön tulososiossa keskityttiin. Tulokset koskivat oppimiseen liittyviä haasteita, sosiaalisia suhteita ja niihin liittyviä pulmia sekä stressiherkkyyttä ja toimintakyvyn vaihtelevuutta.</p> <p>Tulosten perusteella kaikilla haastateltavilla oli jonkinlaista oppimiseen liittyvää pulmaa ja lähes kaikki olivat sitä mieltä, että näillä pulmilla oli vaikutusta opinnoissa pärjäämiseen. Moni haastateltavista koki koulussa saatujen tukitoimien olleen itselleen riittämättömiä. Tulosten mukaan sosiaalisuus jakoi haastateltavat kahtia, koska osa kertoi, että vietti aikaa kavereiden kanssa ja osa kertoi, että halusi viettää aikaa yksin. Haastateltavien mukaan parempi tietämys nepsy- ja mielenterveyspulumista olisi auttanut siinä, että erilainen sosiaalisuus olisi paremmin ymmärretty koulun aikuisten taholla. Tuloksista nousi esiin myös se, että suurin osa haastateltavista ei ole työelämässä tällä hetkellä. Syyt tähän vaihtelivat suuresti.</p> |                                     |                            |
| <u>Asiasanat</u><br>Neuropsykiatriset vaikeudet, mielenterveyden pulmat, työllistyminen, stressiherkkyys, toimintakyky, aistisäätely, sosiaalisuus  |                                     |                            |

|   |  |                                     |
|---|--|-------------------------------------|
| Author<br>Lehtinen, Tiia  | Type of Publication<br>Bachelor's thesis | Date<br>October 2022                |
|   | Number of pages<br>41                    | Language of publication:<br>Finnish |
| Title of publication<br><b>Excerpts from the school experiences of adults with neuropsychiatric and mental health problems. "I guess I can manage on my own. Atleast I thought so."</b>   |  |                                     |
| Degree program<br>Bachelor of Social Services   |  |                                     |
| <p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to find out what kind of support people with neuropsychiatric problems and mental health challenges have received during school and what kind of support they would have needed. The thesis was commissioned by the TUKEE2-project, the aim of which was to actively involve young people in the development of services with the help of the thesis. The long-term goal of the project was to prevent the exclusion of young people and increase inclusion.</p> <p>Interviews conducted by the TUKEE2-project were used as material in the thesis, which were carried out as semi-structured theme interviews. There were a total of 10 interviews. The material of the interviews was analyzed by thematization, after which a summary of the emerging themes was compiled from the material.</p> <p>3 main themes emerged from the interviews, which were focused on in the results section of this thesis. The results concerned challenges related to learning, social relationships and problems related to them, as well as stress sensitivity and variability of functioning ability.</p> <p>Based on the results, all the interviewees had some kind of problems related to learning and almost all of them were of the opinion that these problems had an impact on how well they did in their studies. Many of the interviewees felt that the support measures received at school were insufficient for them. According to the results, sociability divided the interviewees in two, because some said they spent time with friends and some said they wanted to spend time alone. According to the interviewees, better knowledge of neuropsychiatric and mental health problems would have helped to better understand different social situations by adults at school. The results also revealed that most of the interviewees are not currently working. The reasons for this varied widely.</p> |  |                                     |
| <p><u>Key words</u><br/>         Neuropsychiatric difficulties, mental health problems, employment, stress sensitivity, performance, sensory processing, sociability</p>  |  |                                     |

# SISÄLLYS

|  |    |
|--|----|
| 1 JOHDANTO .....   | 5  |
| 2 TYÖELÄMÄYHTEYS .....                                       | 6  |
| 3 TEORIAPOHJA.....   | 6  |
| 3.1 Neuropsykiatriset vaikeudet.....                         | 7  |
| 3.1.1 Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö .....         | 7  |
| 3.1.2 Autismikirjon häiriö.....                              | 9  |
| 3.1.3 Touretten oireyhtymä.....                              | 12 |
| 3.1.4 Kehityksellinen kielihäiriö.....                       | 13 |
| 3.2 Mielenterveyden pulmat.....                              | 15 |
| 3.3 Koulupudokkuus ja työllistymisen haasteet.....           | 18 |
| 3.4 Stressiherkkyys ja toimintakyvyn vaihtelevuus .....      | 21 |
| 3.5 Aistisäätelyn vaikeudet .....                            | 22 |
| 3.6 Erilainen sosiaalisuus .....                             | 24 |
| 4 TOTEUTUS .....   | 27 |
| 5 HAASTATTELujen TULOKSET .....                              | 29 |
| 5.1 Oppimiseen liittyvät haasteet .....                      | 29 |
| 5.2 Sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät pulmat.....      | 31 |
| 5.3 Stressiherkkyys ja toimintakyvyn vaihtelevuus .....      | 32 |
| 6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....  | 33 |
| 6.1 ”Opettaja, mikä se juttu oli mikä mun piti tehdä?” ..... | 33 |
| 6.2 ”Mua kiusatti aika paljon ja olin paljon yksinäni” ..... | 36 |
| 6.3 ”Jotkut puhuu liian kovaa, se ahdistaa” .....            | 38 |
| 7 POHDINTA .....   | 39 |
| LÄHTEET  |    |

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni keskittyy neuropsykiatrisia pulmia ja mielenterveyden haasteita omaavien aikuisten kouluaikaisiin kokemuksiin. Selvitän työssäni, millaista tukea he ovat saaneet ja millaista tukea he olisivat kaivanneet. Aihe opinnäytetyöhöni tulee valmiina TUKEE2-hankkeelta, jonka tavoitteena on nuorten osallistaminen aktiivisesti palveluiden kehittämiseen. Hankkeen tavoitteena onkin tuottaa uusia ratkaisuja kohdennetun mielenterveyden tuen tarpeessa olevien nuorten arjessa pärjäämisen tueksi. Pitkällä aikavälillä tavoitteena hankkeessa on nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuuden lisääminen. (TUKEE2 hankehakemus, 2020.)

Selvitysten mukaan Satakunnan alueella on huono saatavuus mielenterveyspalveluihin erikoissairaanhoidon ulkopuolella. Samoin neuropsykiatrisia- tai mielenterveyspulmia omaavien nuorten koulun keskeytys on yleisempää kuin muilla nuorilla, koska näistä pulmista johtuvat oireilut heikentävät nuoren hyvinvointia ja opiskelukykyä eivätkä he koe saavansa tarvitsemaansa apua. (TUKEE2 hankehakemus, 2020.) Muun muassa näiden syiden takia opintojen keskeytys ja pahimmillaan työelämästä syrjäytyminen on näiden ryhmien keskuudessa yleisempää. (Määttä ym., 2020.)

Opinnäytetyössäni käytän TUKEE2-hankkeen tuottamia valmiita haastattelumateriaaleja. Haastateltavina on 16-25-vuotiaita nuoria, joilla on kohdennetun mielenterveydellisen tuen tarpeita. Saamieni materiaalien pohjalta analysoin, mitkä tukimuodot nuorten mielestä ovat heille hyödyllisiä ja tarpeellisia. Opinnäytetyöni tuloksia hyödynnetään TUKEE2-hankkeen toiminnan suunnittelussa sekä toteutuksessa.

## 2 TYÖELÄMÄYHTEYS

Tilajana opinnäytetyössäni toimii Satakunnan ammattikorkeakoulun Mielenterveyden tutkimusryhmä, joka koordinoi TUKEE2-hanketta. TUKEE2-hankkeen tarkoituksena on tukipalvelujen kehittäminen nuorille, joilla on mielenterveydellisen tuen tarve tai he omaavat neuropsykiatrisia pulmia. Tavoitteena on myös kehittää nuorille sopivia menetelmiä arjessa pärjäämisen tueksi. (TUKEE2 hankehakemus, 2020.)

TUKEE2-hanketyössä on tavoitteena osallistaa nuoria aktiivisesti ja saada heidän äänensä kuuluviin juuri osallistamisen, mutta myös heidän antamansa kokemus- ja kehittämisasiantuntuuden avulla. Hankkeella halutaan tuoda näiden nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille esille, millaista apua ja tukea nepsy-nuoret haluavat saada ja mistä he hyötyisivät opinnoissaan. (TUKEE2 hankehakemus, 2020.)

Teen opinnäytetyöni osalta yhteistyötä TUKEE2-hankkeen kanssa vuoropuheluna. Opinnäytetyön valmistuttua valmis opinnäytetyö myös esitetään tilaajalle, eli TUKEE2-hankkeelle. Tämän lisäksi tekemiäni löydöksiä ja havaintoja opinnäytetyön suhteen voidaan esitellä muissa hanketyön vaiheissa – esimerkiksi Sanny ry:n tilaisuudessa.

## 3 TEORIAPOHJA

Työni teoriapohjassa keskityn kuvaamaan neuropsykiatristen sekä mielenterveyden pulmien ilmentymistä jättäen kuntoutuksen laajan kentän läpikäymättä. Näiden lisäksi pohdin myös koulupudokkuutta ja sen vaikutuksia osallisuuden kokemuksiin. Neuropsykiatriset sekä mielenterveyden pulmat vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen toimintakykyyn ja tästä johtuen kuvaan myös niihin liittyvää stressiherkkyyttä ja toimintakyvyn vaihtelevuutta. Nämä kaikki ovat mielestäni tärkeitä nostaa esille puhuttaessa neuropsykiatrisista- ja mielenterveyden pulmista, koska nämä osa-alueet eivät ole toisistaan irrallisia, vaan ne ovat yhteydessä toisiinsa ja siten vaikuttavat kaikki toinen toisiinsa.

### 3.1 Neuropsykiatriset vaikeudet

Neuropsykiatrisilla vaikeuksilla tarkoitetaan häiriöitä, jotka johtuvat aivojen neurobiologisesta poikkeavuudesta ja jotka sitä kautta vaikuttavat havainnointiin ja käytökseen, aiheuttaen toisinaan myös psykiatrisia oireita. Neuropsykiatristen häiriöiden taustalla vaikuttaa kehityksellinen eli toisin sanoen synnynnäinen häiriö, johon kuuluvat keskushermoston rakenteelliset, toiminnalliset ja neurokemialliset poikkeavuudet. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 263.) Näistä syistä johtuen neuropsykiatriset häiriöt eivät ole itsestään ohimeneviä tai poistu ihmisen kasvaessa aikuiseksi, eivätkä ne ole voitettavissa tahdonvoimalla. (Hietala ym., 2010, s. 92.)

Kun lapsi tai nuori saa neuropsykiatrisen diagnoosin, se usein tarkoittaa myös sitä, että henkilöllä on oppimiseen ja kouluyhteisöön liittyviä erityistarpeita. Tällaisia erityistarpeita voivat olla esimerkiksi koulunkäynnin luokkamuoto (integrointi yleisopetukseen, pien- tai erityisryhmä), henkilökohtaisen opetuksen järjestämissuunnitelma (HOJKS) tai arviointimenetelmien sopivuuden miettiminen. Mitä aiemmin neuropsykiatriset häiriöt huomataan ja diagnosoidaan, sitä aiemmin ja nopeammin pystytään aloittamaan lapselle tarvittavat erityiset tuet. Samalla voidaan ennaltaehkäistä tilanteiden muuttuminen moniongelmaisiksi. (Hietala ym., 2010, s. 91-92.)

Luultavasti tunnetuimpia neuropsykiatrisia häiriöitä ovat ADHD ja ADD eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, autismikirjon häiriö sekä Touretten oireyhtymä. Opinnäytetyössäni käytän jatkossa neuropsykiatrisista vaikeuksista puhuessani puhekielestä tutumpaa termiä nepsy-pulmat. Seuraavissa kappaleissa syvennyn ja avaen enemmän erilaisia nepsy-pulmia, esimerkiksi sitä mitä tarkoittaa ADHD tai Touretten oireyhtymä. Erittelen myös millä tavoin ilmenevät autismi ja Aspergerin oireyhtymä, vaikka niitä ei nykyään diagnosoidakaan erillisinä, vaan ne lukeutuvat molemmat autismikirjon häiriöön.

#### 3.1.1 Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö

Monille ihmisille ADHD:n monimuotoisuus ja sen yksilölliset ilmentymismuodot tulevatkin yllätyksenä, mikä osaltaan haastaa ADHD:n ymmärtämistä. ADHD (attention deficit/hyperactivity disorder) on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden kehityksellinen

neuropsykiatrinen häiriö, jossa pääasiallisina oireina ovat tarkkaavuuden ja aktiivisuuden säätelyn pulmat sekä impulsiivisuus. Tyypillisin aktiivisuuden säätelyn ongelman ilmentymismuoto on ylivilkkaus, mutta tämä voi hyvinkin ilmetä myös aliaktiivisuutena, kykenemättömyytenä toimimaan ja hitautena. Voidaan myös todeta, että ADHD:n kanssa ilmenee lähes jokaisella ongelmia myös toiminnan ohjauksessa sekä tunteiden ja käytöksen säätelyssä. (Puustjärvi, 2017, s. 31-32.)

ADHD voidaan jakaa kolmeen erilaiseen muotoon. Tarkkaamattomuuden muoto (attention deficit disorder, ADD) painottuu keskittymisvaikeuteen, ilman ylivilkkautta tai impulsiivisuutta. Yliaktiivis-impulsiivinen muoto, jossa ei ilmene toimintakykyä haittaavia keskittymisvaikeuksia. Yhdistetyssä muodossa haasteita ilmenee kaikilla oirealueilla eli tarkkaamattomuudessa, yliaktiivisuudessa sekä impulsiivisuudessa. Nykyään kuitenkin kaikki ADHD:n muodot diagnosoidaan samalla koodilla, erittelemättä sen ilmenemismuotoa erikseen. (Puustjärvi, 2017, s. 34.)

ADHD-diagnoosin saaminen edellyttää oireiden laajaa ja pitkäaikaista ilmenemistä. Lisäksi oireista tulee olla selkeää haittaa toimintakykyyn. Diagnoosin tekoon tarvitaan laaja arvio ihmisen kokonaistilanteesta ja diagnoosikriteerissä lapsilta vaaditaan 18 oirekriteeristä täytyväksi 6 tarkkaamattomuusoiretta sekä 6 yliaktiivisuus-impulsiivisuusoiretta, yli 17-vuotiailta diagnoosin tekoon riittää 5 tarkkaamattomuusoiretta ja/tai yliaktiivisuus-impulsiivisuusoiretta. (Puustjärvi, 2019.)

Varsinkin lapsuusiässä tyttöjen diagnosointiin liittyy omanlaisiaan haasteita verrattuna poikien diagnosointiin. Pojilla ADHD saattaa olla selkeämmin havaittavissa oireiden perusteella kuin tytöillä. Tämä selittyy osin sillä, että tytöt saattavat oireilla herkemmin sisäänpäin, jolloin ulospäin näkyvää ylivilkkautta ja häiriökäyttäytymistä ilmenee selkeästi vähemmän kuin pojilla, mutta esimerkiksi ajatusten tulva voi olla yhtä lailla kuormittava. Lapsuusiässä pojat saavatkin diagnoosin jopa 3-6 kertaa useammin kuin tytöt. Aikuisiällä tämä ero kuitenkin tasoittuu ja pienenee. (Koponen & Jehkonen, 2019. Puustjärvi, 2019.)

Tyttöjen ja naisten ADHD on vielä nykypäivänäkin alidiagnosoitu. ADHD on pojilla lähes kolme kertaa yleisempää, kuin tytöillä. Tämä alidiagnosointi saattaa johtua jo aikaisemmin mainitsemani oirekuvan erilaisuudesta, jolloin tyttöjen oireet saattavat



jäää alitunnistetuiksi ja siten alidiagnosoiduiksi. Tytöillä ja naisilla todettu ADHD painottuu enemmän tarkkaamattomuuden muodon puolelle, kuin ylivilkkauden tai impulsiivisuuden muotoon. (Koponen & Jehkonen, 2019.)

Ihmisen aikuistuessaa ADHD:n oirekuva yleensä muuttuu, jolloin usein ylivilkkaus vähenee, mutta tarkkaamattomuuden oireet usein pysyvät, jos niitä on lapsuudessakin ollut. Lapsuudessa ulospäin näkyvä motorinen levottomuus saattaa aikuisuuteen siirryttäessä muuttua enemmän sisäiseksi levottomuudeksi. Tällainen sisäinen levottomuus saattaa ihmisestä tuntua siltä, kuin ajatuksia tulvisi jatkuvasti päähän tai tuntuu mahdottomalta pysähtyä ja rentoutua. (Leppämäki, 2018, s. 239-241.)

Aikuisuuteen siirryttäessä toiminnanohjauksen pulmat usein korostuvat ympäristön vaatimusten lisääntyessä. Varmasti myös tästä syystä esimerkiksi ammattikorkeakoulussa opiskelevat naiset raportoivatkin miehiä enemmän esimerkiksi tarkkaavaisuuden pulmista ja opiskelussa ilmenevistä vaikeuksista. Erityisesti aikuisena diagnosoidut ADHD-naiset ovat vaikeassa asemassa, koska hoitamattomana ADHD saattaa suurentaa muiden psykiatristen häiriöiden, syrjäytymisen sekä päihteiden käytön riskiä. Aikuisena diagnosoidut ADHD-naiset saattavatkin siten kärsiä psyykkisistä vaikeuksista miehiä enemmän. (Koponen & Jehkonen, 2019.)

### 3.1.2 Autismikirjon häiriö

Autismikirjon häiriöön lasketaan kuuluvan lapsuusiän autismi, Aspergerin oireyhtymä, epätyypillinen autismi ja lapsuusiän laaja-alainen kehityshäiriö. Todennäköisesti vuoden 2022 aikana autismikirjon häiriön diagnostinen luokittelu muuttuu, jolloin erilliset diagnoosit poistuvat ja tilalle tulee vain yksi diagnoosi, otsikossakin mainitsemani autismikirjon häiriö. (Aivosäätiö, n.d.)

Autismikirjon häiriö ilmenee usein jo lapsuudessa poikkeavuutena normaalissa kehityksessä. Vaikka autismikirjon häiriö ilmeneekin jokaisella yksilöllisesti, ovat diagnoosiin johtavat piirteet varsin tunnusomaisia; vaikeudet sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä kommunikoinnissa, rajoittuneet ja toistavat käytöspiirteet, voimakkaat kiinnostuksen kohteet ja toiminnot. Autismikirjon häiriössä on usein myös haasteita

yhdistää havainnot ja kokemukset kokonaisuuksiksi, josta saattaa seurata haasteita myös ymmärtää miten jotkin tuntemukset liittyvät tunnetiloihin tai miten muut ajattelevat ja tuntevat. (Timonen, Castrén & Ärölä-Dithapo, 2019, s. 42, 67.) Kuten muutkin neuropsykiatriset häiriöt ilmenevät jokaisella diagnosoidulla yksilöllisesti, niin on myös autismikirjon häiriössä. Toimintarajoitteet tässä häiriössä ovat myös yksilöllisiä: jotkut pystyvät hyvinkin itsenäiseen elämään, kun taas toiset tarvitsevat vahvaa tukea koko elämänsä ajan. (Aivosäätiö, n.d.)

Autismi diagnosoidaan ADHD:n tapaan ihmisen käytöksen ja toimintakyvyn perusteella ja tähän diagnosointitapaan liittyy tiettyjä rajoituksia. Ihmisen käyttäytyminen tietyssä tilanteessa saattaa johtua useasta eri asiasta, kuten vaikeuksista sosiaalisissa tilanteissa, ujoudesta, masennuksesta tai ihmistä ei yksinkertaisesti kiinnosta olla sillä hetkellä vuorovaikutuksessa. Autismin diagnosoinnissa käyttäytymisen lisäksi arvioidaan myös käyttäytymispiirteiden kytkökset autistiseen havainnointiin ja ajatteluun. (Vermeulen, 2017, s. 310-312.)

Monet autismin kirjoon kuuluvat ihmiset ahdistuvat muutoksista liittyen rutiineihin ja totuttuihin arkipäiväisiin toimintoihin. Ennakointi ja tietyt säännönmukaisuudet toimintoissa auttavat heitä toimimaan arjessa. Esimerkkeinä tällaisista säännönmukaisuuksista ja rutiineista ovat tietyt reitit paikasta toiseen kuljettaessa, tietyn merkinen ruoka tai juotava, tietyn materiaalin ruokailuvälineet tai iltatoimien tapahtuminen aina tietyssä järjestyksessä. Äkilliset muutokset näihin saattavat aiheuttaa kielteisen ja voimakkaan reaktion. Hyvä esimerkki muuttuviin tilanteisiin sopeutumisen vaikeudesta on säänmukainen pukeutuminen, joka voi autismikirjolla olevalle ihmiselle olla hyvinkin haastavaa tai jopa mahdotonta. Kuten aiemmin kappaleesta ilmeni, on ennakointi tärkeää monelle autismin kirjoon kuuluvalla. Ennakointiin liittyvä hyvä tuki keino on tapahtumien kuvittaminen. Tämä voi pitää sisällään esimerkiksi päivän toimintojen tai vain tietyn tulevan tapahtuman kuvittamisen. Kuvittaminen on monelle hyvä tapa tutustua tuleviin asioihin ja tapahtumiin ennalta, jolloin niiden tapahtuminen ei tule täysin yllätyksenä ja arvaamatta. (Autismiliitto, 2022, Puustjärvi, 2017, s. 45-46.)

Jos verrataan poikien ja tyttöjen välistä autismikirjon oireyhtymän oirekuvausta ja sen ilmenemistä, voidaan havaita joitakin eriävyyksiä, kuten ADHD:kin kohdalla.

Pojilla erityiset kiinnostuksen kohteet saattavat olla korostuneen “erikoisia” verrattuna tyttöjen kiinnostuksen kohteisiin. Tyttöillä erityiset kiinnostuksen kohteet usein mielletään enemmän “tyttöjen jutuiksi”, kuten vaikka kiinnostus hevosia tai nukkeja kohtaan. Tyttöjen kohdalla erona usein onkin se, miten paljon kiinnostuksen kohde häiritsee ja hallitsee muuta elämää. (Attwood, 2007, s. 43-44.)

Vaikka usein oireista puhuttaessa tulee helposti mieleen, että ne ovat ihmisessä olevia “vikoja” ja ilmenevät vain vaikeuksina tai haasteina, autismikirjioon kuuluvat ihmiset omaavat usein myös erityisiä vahvuuksia. Tällaisia voivat olla esimerkiksi yksityiskohtien tarkka huomiointi ja muistaminen, hyvä keskittymiskyky erityisiin mielenkiinnon kohteisiin sekä vahva oikeudentaju. (Aivosäätiö, n.d.)

Monesti erityisesti tytöt/naiset saattavat autismikirjon häiriössä peitellä eli maskata autistisia piirteitään. Maskaus saattaa ihmisistä riippuen saada alkunsa eri tilanteista tai monen tekijän summasta. Yhtenä esimerkkinä voidaan käyttää sitä, että he kuulevat monesti muilta toimivansa väärin tai olevansa jotenkin kummallisia. Autismikirjioon kuuluva ihminen tajuaa häneen kohdistuvien odotusten olevan erilaisia, kuin millainen hän oikeasti on. Sosiaalisuudesta puhuttaessa maskaus saattaa tarkoittaa sitä, että ihminen muuttaa omaa käytöstään ja alkaa toimimaan siten, miten ympäristö odottaa hänen käyttäytyvän, vaikka ihminen itse haluaisikin jotakin muuta. Kun tällaista ympäristön odotuksiin vastaamista tapahtuu pitkään, on haasteena se, että ihminen kadottaa kosketuksen omiin ajatuksiinsa ja tarpeisiinsa. Jos maskaamista jatkuu vuosia, voi olla vaikea enää määrittää ja erottaa sitä, mistä ihminen oikeasti itse pitää tai miten paljon todellisuudessa kaipaa sosiaalista kanssakäymistä. Siten myös sen erottaminen vaikeutuu, mikä on muiden odotus ja mikä taas ihmisen oma toive. (Mustakuu, 2020. Szalavitz, 2016, kohta Masking autism.)

Monilla autismikirjon henkilöllä on keino rauhoittaa itseään silloin, kun aistiärsykeitä tulee hänelle liikaa joko omasta kehosta tai ympäristöstä. Tätä keinoa kutsutaan stimmaukseksi ja sen ilmeneminen voi vaihdella suurestikin henkilöstä riippuen. Usein kuitenkin stimmaus ilmenee esimerkiksi käsien heilutteluna, hypistelynä, hyppimisellä, heijaamisena tai ääntelynä. Stimmaus usein lisääntyy, kun henkilöllä on huonompi päivä tai vaihe menossa, eli on hermostusta, väsymystä, pelkoa tai kipua. (Ajatuksia autismista, 2014.) Ylen haastattelussa autismin kirjioon kuuluva nainen

kertoo, että toivoisi voivansa stimmata myös julkisilla paikoilla siten, mikä häntä rauhoittaa tai auttaa keskittymään. Hän kertoo muuttavansa stimmaamistaan huomaamattomammaksi julkisilla paikoilla verrattuna vaikka omassa kodissa tehtävään stimmaukseen. Samalla hän kertoo halustaan olla avoimesti autistinen ilman pelkoa leimaantumisesta. (Yle, 2021.) Varmasti myös monet muut autismin kirjoon kuuluvat henkilöt toivovat voivansa stimmata julkisesti ja julkisilla paikoilla ilman, että sitä pitää rajoittaa, muuttaa tai jopa jättää kokonaan tekemättä pelon tai sen vuoksi, minkä muut mieltävät olevan sosiaalisesti hyväksyttyä käytöstä.

### 3.1.3 Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymä tarkoittaa erilaisia toistuvia tai sarjoittain ilmeneviä tic-oireita, kuten motorisia nykimis- tai äänellisiä ticejä. Motorisia ticejä ovat esimerkiksi silmien räpyttely, nenän nyripistely, suunalueen ilmeily, hyppiminen tai tavaroiden koskettelu. Äänellisiä ticejä ovat esimerkiksi niiskutus, kielen naksutus, erilaisten sanojen toistelu tai muut ääntelyt. Tourettessa ticit tulevat itsestään eikä niiden ilmentymiseen vaikuteta tietoisesti. (Juusola, 2012, s. 71, Puustjärvi, 2017, s. 50.) Oireiden määrä, esiintymisen tiheys ja monimuotoisuus vaihtelevat ajan myötä. Ticien ilmenemiseen vaikuttavat esimerkiksi stressi ja sosiaalinen tilanne, kun taas esimerkiksi keskittymisen ja uni saattavat vähentää niiden ilmenemistä. (Robertson, 2000, s. 427.)

Touretten oireyhtymä alkaa 2-21 ikävuoden välillä, keskimäärin oireet alkavat 7 vuotiaana. Yleensä tic-oireet alkavat motorisina ja äänelliset ticit alkavat myöhemmin, keskimäärin 11-vuotiaana. Osalla ticit voivat olla niin haastavia, että ne vaikeuttavat tai jopa estävät koulussa tai työssä käynnin. Joillakin tic-oireet vähenevät tai loppuvat jopa kokonaan iän myötä. (Robertson, 2000, s. 427-428, 434-435.) Jotta Tourette voidaan diagnosoida, on oireiden pitänyt kestää yli vuoden niin, että oireilu pitää sisällään monia sekä motoria- että äänellisiä ticejä ja niistä on selkeästi haittaa toimintakykyyn. (Puustjärvi, 2017, s. 52.)

Puustjärvi (2017, s. 53) kertoo, että samanaikaisesti Touretten kanssa esiintyy usein myös muita neuropsykiatrisia ja psykiatrisia oireita. Tällaisia ovat esimerkiksi ADHD,

autismikirjon häiriö ja pakko-oireinen häiriö eli OCD. Myös Mansueto (2008, kohta OCD vs. Tics and Tourette Syndrome (T/TS.)) on jo aiemmin kirjoituksessaan kertonut tästä Touretten oireyhtymän ja OCD:n yhteydestä. Jopa 60% Tourette oireyhtymään kuuluvalla on OCD:n piirteitä. 50% lapsista joilla on OCD on kerrottu esiintyvän tic-oireita ja heistä 15% täytti Touretten oireyhtymän kriteeristön. Eli aina tic-oireet eivät suoraan tarkoita Touretten oireyhtymää, vaan ne voivat kuulua OCD:hen.

Usein on niin, että OCD:n aiheuttamien pakko-oireiden erottaminen tic-oireista on hankalaa, joskus jopa mahdotonta. Tämä johtuu usein siitä, että erityisesti monimutkaiset tic-oireet ja pakko-oireiseen häiriöön liittyvät tarpeet toistaa jokin liike määrällisesti tietyn verran tai kunnes saavutetaan jokin tietty tunne kehossa, muistuttavat toisiaan hyvinkin paljon. (Mansueto, 2008, kohta Tourettic OSD (TOCD).) Joskus erottaminen voi olla helpompaa selvittämällä johtuuko oireet pakonomaisesta ajatuksesta vai ovatko ne tarkoituksettomia. OCD:ssä ajatus on usein myöskin siinä, että toistamalla jotakin liikettä tai ääntä, yritetään vähentää pakkoajatukseen liittyvää ahdistusta. Usein myöskään ticceihin ei liity ahdistusta, mutta niihin liittyy jokin ennakkotunne, jota ei OCD:ssä esiinny. (Leivonen ym., 2015, kohta Diagnoosi.)

#### 3.1.4 Kehityksellinen kielihäiriö

Kehityksellisestä kielihäiriöstä on ennen käytetty termiä dysfasia. Tässä häiriössä lapsen puheen ja kielen kehitys on viivästynyt tai sen eteneminen on poikkeuksellista verrattuna tavanomaiseen kehitykseen. Tällä kehityksen etenemisen poikkeavuudella tarkoitetaan sitä, että lapsi sanoo ensisanat myöhään, sanojen oppiminen on hidasta tai jo opitut sanat jäävät pois sanavarastosta, lapsi ei yhdistele opittuja sanoja lauseiksi tai puhe puuttuu jopa kokonaan. Kehityksellinen kielihäiriö nousee usein selvästi esille myös jo hieman vanhemman lapsen kohdalla, jos puhe on vielä noin 3-vuotiaana huomattavan epäselvää ja vieraan ihmisen on häntä vaikea ymmärtää. (Juusola, 2012, s. 71.)

Kehitykselliseen kielihäiriöön liittyy usein myös muita liitännäispulmia. Tällaisia ovat erilaiset motoriikassa sekä ei-kielellisissä kognitiivisissa toiminnoissa esiintyvät pulmat, kuten tarkkaavaisuuteen, hahmottamiseen sekä sosiaalisiin taitoihin liittyvät

pulmat. Myös muita neurologisia pulmia voi esiintyä tämän häiriön kanssa samaan aikaan, esimerkiksi ADHD, josta olen tässä työssä jo aiemmin kertonut. Suomalaistutkimuksen mukaan ADHD-tytöillä esiintyy poikia enemmän kielellisiä erityisvaikeuksia (Joelsson ym., 2016, viitattu lähteessä Koponen & Jehkonen, 2019.) Sosiaaliin taitoihin liittyvät pulmat voivat lisääntyä nuoruudessa, samoin myös psyykkiset oireet ja muut psykiatriset häiriöt. Yhteytenä kielellisten pulmien, tunne-elämän ja käytöshäiriöiden taustalla voivat olla neurologisen kehityksen kypsymättömyys ja erilaiset ympäristön riskitekijät. (Juusola, 2012, s. 72., Tuovinen, 2019, s. 2, 10-11.)

Kehityksellinen kielihäiriö voidaan määritellä vaikeusasteiden mukaan lievästä vaikeaan, vaikka rajaaminen ei olekaan yksinkertaista. Lyhyesti määriteltynä lievässä häiriössä lapsi ymmärtää niin kutsutun arkipuheen hyvin, mutta uusien tai harvoin käytettyjen sanojen ja termien kohdalla lapsi tarvitsee ikäistänsä enemmän tukea kommunikoinnissa. Lapsi kykenee kommunikoimaan oman sanastonsa tasoisesti, mutta usein saattaa osallistua puuttellisesti keskusteluihin. Keskivaikeaksi määriteltäessä häiriö ilmenee pääsääntöisesti kuten lievä, mutta hankaluudet ovat suurempia. Vaikeassa häiriössä lapsi ei kykene kommunikoimaan tai osallistumaan ikätasonsa mukaisesti edes arjen tuttuihin toimintoihin, ilman vahvaa kielellisten puutteiden huomointia ja kompensointia. (Aivoliitto, n.d.,)

Diagnosoinnissa käytetään yleensä poissulkumäärittelyä, eli suljetaan ensin pois muut häiriöt, jotka voivat ilmentyä samalla oirekuvalla. Yleensä diagnoosi on luotettavinta tehdä 4-6 -vuoden iässä, koska silloin vasta pystytään pois sulkemaan poissulkumääritelmällä muut kognitiiviset ja emotionaaliset häiriöt. Diagnoosin saamiseen vaaditaan myös moniammatillista yhteistyötä, jossa mukana ovat lääkäri, puheterapeutti sekä psykologi. (Tuovinen, 2019, s. 6, 8.)

Monilla nepsy-henkilöillä on erilaisia kielellisiä haasteita ja se saattaa olla yksi syy monilla esiintyviin oppimisvaikeuksiin. Nepsy-henkilöillä kielelliset haasteet usein ilmenevät puheen tuottamisen haasteiden lisäksi puheen ymmärtämisessä. Puheen ymmärtämisessä ilmenevät haasteet monesti vaikeuttavat opiskelua ja uusien asioiden oppimista, koska silloin henkilöllä on vaikeuksia nimetä asioita, hahmottaa kokonaisuuksia sekä palauttaa sanoja mieleensä. Puheen ymmärtämiseen liittyvät haasteet voivat ilmetä sekä luetun, että kuullun ymmärtämisessä. Joskus sanallisen ohjeistuksen

rinnalle on hyvä ottaa muita keinoja tueksi, esimerkiksi ymmärtämisen ja toiminnanohjauksen tueksi. Tällaisia keinoja voivat olla esimerkiksi kuvakortit, ohjeistuksen kertaus tiivistetympin avainsanoilla tai sanallisen ohjeistuksen visualisointi. Moni nepsy-henkilö kokeekin visuaalisen hahmottamisen vahvuudekseen, mitä on tärkeää hyödyntää ohjaustyössä. (Hannukainen, 2021.)

Hannukainen (2021) toteaa, että erityisesti nuorten kohdalla erilaisten vaikeuksien monimuotoisuus hankaloittaa kielellisten vaikeuksien tunnistamista ja tästä johtuen ainakin viivästyttää, ellei jopa kokonaan estä siihen liittyvän tuen suunnittelua ja saantia. Vaarana tässä on myös se, että kielelliset vaikeudet voivat jäädä jopa kokonaan tunnistamatta tai ei ymmärretä niiden merkitystä henkilön arkeen ja opiskeluun, jolloin pahimmillaan henkilön koulu voi keskeytyä tai kielelliset vaikeudet voivat estää henkilön etenemisen uralla, vaikka hänellä muuten toimintakyky ja älykyys antaisivat mahdollisuuksia pyrkiä korkeammalle.

### 3.2 Mielenterveyden pulmat

Joka viides nuori kärsii erilaisista mielenterveyden haasteista. Näistä yleisimpiä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdeongelmat. (Nuorten mielenterveystalo, n.d.) Suurin osa nuorista, jotka kärsivät jostakin mielenterveyden pulmasta, kärsivät vähintään kahdesta samanaikaisesta häiriöstä (Marttunen, 2009). Samaan aikaan esiintyvien mielenterveyden pulmien tunnistaminen on tärkeää, koska usein ne ovat vakavampia ja vaikeammin hoidettavia. Esimerkkinä käytöshäiriö, jonka hoito harvoin onnistuu, jos saman aikaisesti ei hoideta nuoren päihdeongelmaa. (Marttunen ym., 2013, s. 11.) Tässä kappaleessa kerron tarkemmin masennuksesta sekä ahdistuneisuushäiriöstä, koska ne usein ilmenevät myös nepsy-pulmia omaavilla henkilöillä, joten ne tukevat aiheeni käsittelyä erityisen hyvin.

Aikuisiällä monella nepsy-diagnosoidulla on esimerkiksi ADHD:n ja autismin kirjon häiriön kanssa samanaikaissairautena myös jokin mielenterveydellinen haaste. Yleisimpiä ovat masennus, ahdistuneisuus- ja päihdehäiriö. Masennus ilmenee ADHD:n kanssa samanaikaisesti jopa 50-90%:lla. ADHD ja autismin kirjon häiriö ovat kehityksellisiä häiriöitä ja esiintyvät siten jo lapsuudesta saakka, mutta nämä mainitsemani

muut samanaikaissairaudet tulevat esiin usein vasta myöhemmin lapsuudessa, nuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa. (Leppämäki, 2018, s. 254; Puustjärvi, 2019.)

Masennus ilmenee ja oireilee nuorilla ja aikuisilla pääosin samantyyppisin oirein. Ydinoireita masennuksessa ovat alentunut mieliala, mielihyvän kokemuksen menetys sekä väsymys. Mielialan alentuessa oireilu voi ilmentyä itkuisuutena, ärtyneisyytenä tai jopa vihaisuutena, se voi vaikuttaa toiminnanohjaukseen ja näkyä aloittamisen vaikeutena sekä sosiaalisista tilanteista pois jääntinä. Nuorilla masennus on yleisempää, kuin yleensä luullaan. Murrosikäisistä nuorista noin 5 %:a sairastuu masennukseen ja noin joka kymmenennellä masennustila on pitkäkestoinen, kestäen siis vuosia. Yleensä työillä masennus on hieman yleisempää kuin pojilla. (Huttunen, 2018.)

Masennuksen kohdalla diagnosointi tapahtuu haastatteleamalla henkilöä hänen oireistaan sekä käyttämällä erotusdiagnostiikkaa poissulkemaan muita samankaltaisia oireita aiheuttavia sairauksia tai häiriöitä. Erotusdiagnostiikalla poissuljetaan esimerkiksi kaksisuuntainen mielialahäiriö, erilaiset somaattiset sairaudet sekä päihteiden käyttö. (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2022, kohta Diagnostiikka ja Erotusdiagnostiikka.)

Masennuksen ja ADHD:n ilmeneminen samalla henkilöllä voi olla seurausta geneeistä, sattumasta tai joillakin ADHD toimii altistavana tekijänä masennuksen syntymiselle. Tällaisessa tapauksessa usein alttius masennukselle on jo olemassa, mutta ADHD:n mukanaan tuomat mahdolliset negatiiviset kokemukset ja vaikeudet elämässä edesauttavat sen laukeamista. Vaikeudet koulussa, työelämässä ja ihmissuhteissa voivat toimia laukaisevina tekijöinä mahdollisten toistuvien epäonnistumisen kokemusten vuoksi. (Leppämäki, 2018, s. 255.) Näiden oireillessa samanaikaisesti, olisi tärkeää tunnistaa ensisijainen oireiden aiheuttaja. Tällä tavoin voidaan hoitaa ensisijaista oireilun aiheuttajaa ja tarvittaessa hoitaa myös toista häiriötä.

Monet autismlinkirjon henkilöt kärsivät masennuksen lisäksi ahdistuneisuushäiriöstä. Tiettyä syytä tälle on vaikea sanoa, mutta monet autismlinkirjon oireet voivat olla isossa roolissa ahdistuneisuushäiriön syntymisessä. Murehtiminen, aistisäätelyn vaikeudet ja sosiaalisten tilanteiden haastavuus ovat varmasti näitä syitä, jotka toimivat monella isossa roolissa. Pitkään jatkuneena ahdistus tekee henkilöstä erityisen herkän



tilanteille, jotka lisäävät hänen ahdistustaan. Murehtiminen saattaa autismikirjon häiriön henkilöillä lisätä ahdistusta, koska usein he murehtivat sellaisiakin asioita, jotka toteutuvat hyvin epätodennäköisesti. (Attwood, 2007, s. 130-131.)

Ahdistuneisuushäiriöön sisältyy julkisten tilojen pelko, paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko sekä yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Kokonaisuudessaan ahdistuneisuushäiriö on henkilön toimintakykyä ja elämänlaatua heikentävä psykiatrinen häiriö, jossa voimakkaat joko kohtauksittaiset tai jatkuvat uhan ja ahdistuneisuuden tunteet vaikuttavat henkilön elämään. Usein oireistoon liittyy myös somaattisia oireita. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2019, kohta Aiheen rajaus ja Määritelmät.)

Ahdistuneisuushäiriö diagnosoidaan samantyyllisesti kuin masennuskin, lääkärin haastattelun perusteella. Haastattelussa käytetään apuna erilaisia haastattelumenetelmiä. Esiintyvyys yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä on Suomessa 46-vuotta täyttäneillä tehdyssä tutkimuksessa 3,6 %:a. Suomalaisilla nuorilla vuoden aikana esiintynyttä sosiaalisten tilanteiden pelkoa on ollut 3,2 %:lla. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2019, kohta Diagnostiikka ja Esiintyvyys.)

Mielenterveyden pulmissa ennaltaehkäiseviä toimia voidaan suunnata erilaisiin riskiryhmiin, esimerkiksi lievästi oireileviin nuoriin, joiden oireet eivät vielä täytä kliinisen häiriön tunnusmerkkejä. Nuorta, jolla on lieviä masennusoireita, voidaan tukea käsittelemään elämäntilanteita, jotka kuormittavat häntä psyykkisesti. Ennaltaehkäiseviä toimia voidaan toteuttaa mielenterveyttä sekä opettamalla nuorille sosiaalisia taitoja ja ongelmanratkaisutaitoja. (Marttunen ym., 2013, s. 14.)

Sekä nepsy- että mielenterveyden pulmat voivat vaikuttaa erittäin suuresti nuoren koulunkäyntiin. Molemmat saattavat vaikeuttaa oppimista sekä vaikuttaa esimerkiksi keskittymiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Näiden aiheuttamat haasteet saattavat näkyä esimerkiksi arvosanoissa, käytöksessä sekä poissaoloissa. Erityisesti silloin, jos nuori ei saa riittävää apua ja tukea haasteisiinsa, voi koulunkäynti jopa keskeytyä.

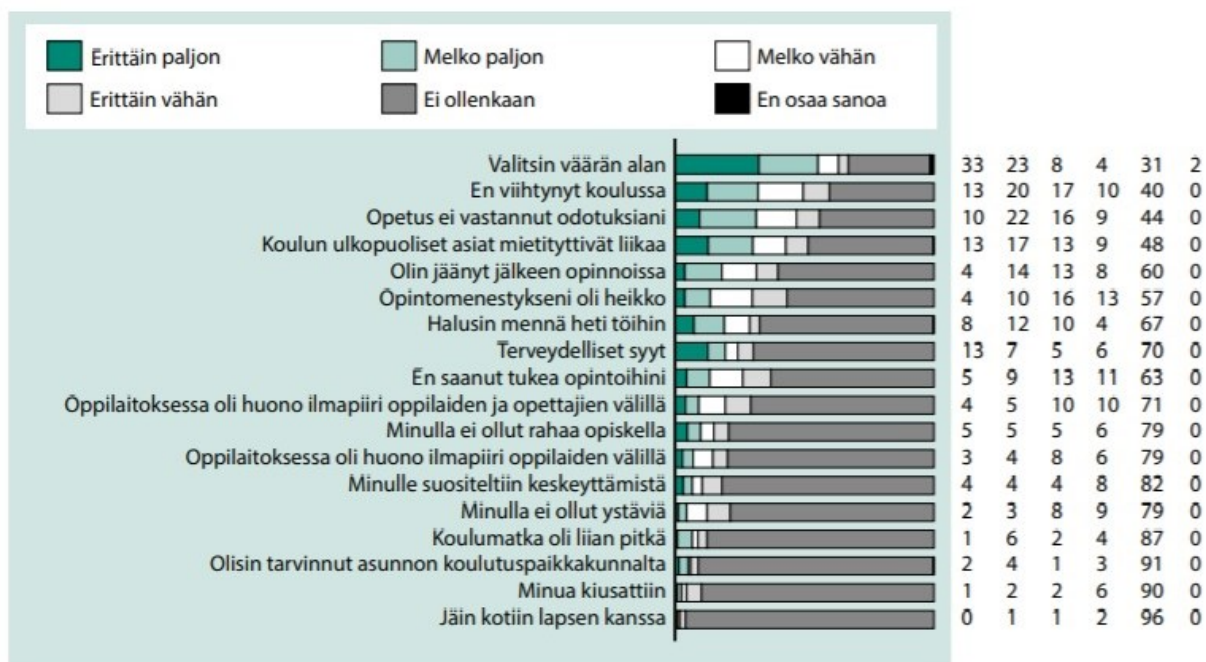
### 3.3 Koulupudokkuus ja työllistymisen haasteet

Koulupudokkuus tarkoittaa opintojen keskeyttämistä peruskoulussa ennen kuin oppivelvollisuus on täytynyt tai sitä ettei peruskoulun koko oppimäärää suorita oppivelvollisuuden aikana. Puhuttaessa koulukeskeytyksestä taas tarkoitetaan vuoden sisällä aloituksesta keskeytettyä opiskelua perusasteen jälkeisissä opinnoissa. (Suomen virallinen tilasto, 2020.)

Oppivelvollisuuslakiin on tullut 1.8.2021 voimaan oppivelvollisuuden laajenemista koskevat lakimuutokset. Muutoksien myötä oppivelvollisuus päättyy, kun nuori täyttää 18 vuotta tai silloin, kun hän ennen tätä suorittaa toisen asteen tutkinnon. Tällä oppivelvollisuuden laajentamisella on tavoitteena koulutus- ja osaamistason nostaminen kaikilla koulutusasteilla, oppimiseröjen kaventaminen, koulutuksellisen tasa-arvon, yhdenvertaisuuden sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnin kasvattaminen. Tavoitteena on, että jokainen nuori suorittaisi toisen asteen tutkinnon. Tähän oppivelvollisuuden laajentamisen piiriin eivät kuulu ne, joiden nykyisen perusopetuslain mukainen oppivelvollisuus on päättynyt ennen 1.1.2021. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020.)

Vuonna 2020 julkaistun Tilastokeskuksen koulutustilastojen mukaan peruskoulun kesken jättäneitä oli lukuvuonna 2018-2019 yhteensä 443 nuorta. Näistä nuorista 91 oli laiminlyönyt oppivelvollisuuden kokonaan kevätlukukaudella ja 352 nuorta oli ohittanut oppivelvollisuusiän ilman peruskoulun päättötodistusta. Tutkintoon johtavista opinnoista 5,4 % keskeytettiin vuoden 2017-2018 välisenä aikana. Nuorille suunnatussa ammattikoulutuksessa keskeytysprosentti oli 8,7, kun taas nuorille suunnatussa lukiokoulutuksessa keskeytysprosentti oli 3,2. Ammattikorkeakoulututkinnon suorittamisen keskeytti 7,1 % ja yliopistotutkinnon 5,9 %. (Tilastokeskus, 2020.)

Nuorisobarometrin Opin polut ja pientareet vuonna 2017 teettämässä kyselytutkimuksessa erilaiset oppimisvaikeudet ja tuen saantiin liittyvät ongelmat olivat varsin vähäisessä roolissa opintojen keskeyttämiseen liittyvissä syissä (Pekkarinen & Myllyniemi, 2017, s. 45-48). Tätä selkeyttämään olen liittänyt tähän keskeyttämisen syistä koostetun kuvion (Kuvio 1).



Kuvio 1. Kuinka paljon seuraavat syyt vaikuttivat keskeyttämiseesi? (Pekkarinen & Myllyniemi, 2017, s. 47.)

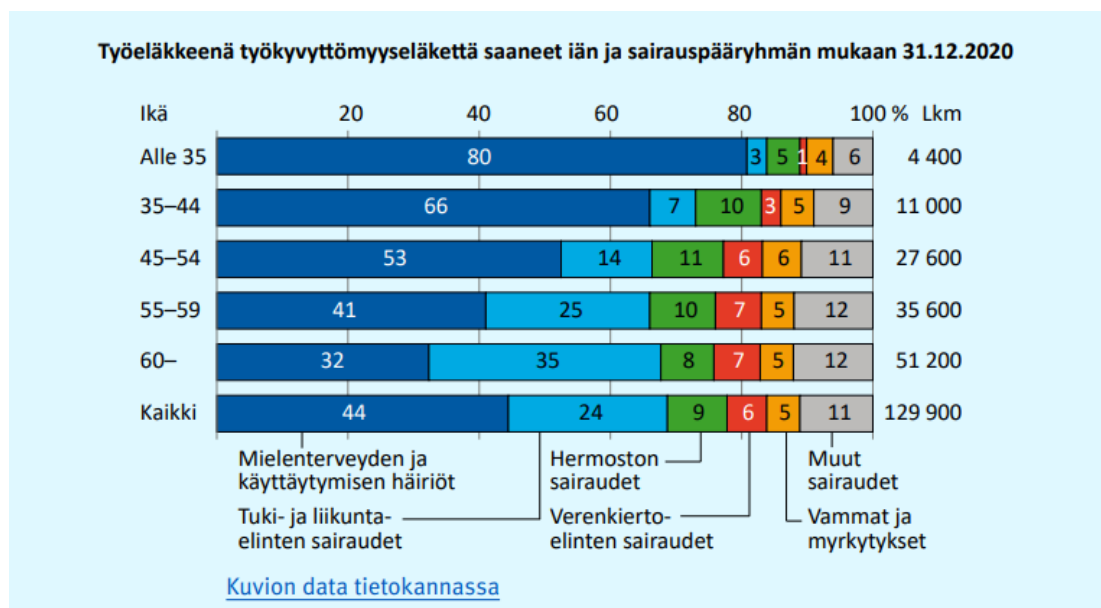
Vaikka kyseisestä kuviosta käy ilmi, että keskeyttämisen syistä esimerkiksi opinnoista jälkeen jääminen, opintomenestyksen heikkous, terveydelliset syyt sekä se, ettei saanut tukea opintoihin ovat vaikuttaneet keskeyttämispäätökseen vähäisesti, näitä syitä keskeyttämiseen ei voi vähätellä. Näiden syiden vakavuudesta kertoo jotakin se, että moni koulupudokas kertoo pääasialliselta toiminnaltaan olevansa eläkkeellä, sairauslomalla tai kuntouttavassa työtoiminnassa. (Pekkarinen & Myllyniemi, 2017, s. 47.) Hieman eriävän tuloksen koulun keskeyttämisen syistä on saanut Sakki ry: suurin osa ilman toisen asteen tutkintoa jääneistä keskeyttäneistä kertoi keskeyttämisen syiden liittyvän opinnoissa pärjäämiseen. Opinnoissa pärjäämiseen sisältyy esimerkiksi opinnoissa jälkeen jääminen, niissä huonosti pärjääminen ja opintoihin liittyvän tuen puute. (Sakki ry, 2018.)

On mielestäni tärkeää tarkastella sitä, mitä siitä seuraa, jos opinnot keskeyttänyt nuori jää kokonaan koulutuksen ulkopuolelle. Tästä saattaa aiheutua omaan elämänsä viivästyksiä, pitkiä katkoja opintoihin tai huonoimmassa tapauksessa pysyvästi koulutuksen ulkopuolelle jäänti. Lisäksi koulupudokkuus aiheuttaa myös kuluja yhteiskunnalle: monet koulutuksen keskeyttäneistä kertovat olevansa tällä hetkellä

sairaslomalla, kuntouttavassa työtoiminnassa tai eläkkeellä. (Pekkarinen & Myllyniemi, 2017, s. 45-46.)

Usein nepsy- ja mielenterveysdiagnoosit vaikuttavat jollakin tavalla myös työelämään. Leinonen ym. (2018, s. 303) kertovat, että usein esimerkiksi ADHD-diagnosoidut henkilöt jakautuvat työelämästä puhuttaessa kahteen ryhmään. Tällä tarkoitetaan sitä, että osa kokee ADHD:n oireiden olevan työelämässä rikkaus ja vahvuus, kun taas toiset kokevat näiden oireiden hankaloittavan työelämässä oloa merkittävästi tai jopa estävän sen kokonaan. Usein nämä oireet kuvataan myönteisinä luovilla aloilla.

Eläketurvakeskuksen (2021, s.9-10, 15) vuotta 2020 koskevan tilaston mukaan jopa 44% eli 57 000 työkyvyttömyyseläkkeellä olevalla eläkkeen perustana on mielenterveyden sairaudet. Mitä nuorempaa ikäluokkaa katsotaan, sen korkeampi osuus mielenterveydelliset syyt ovat perusteissa työkyvyttömyyseläkkeelle, alle 35-vuotiailla 80 % ja 34-44 vuotiailla 66 %. Masennuksen osuus näistä mielenterveydellisistä syistä on 44 % eli hieman vajaa 25 000 henkilöä. Mielenterveydelliset syyt ovat vuodesta 2019 lähtien olleet yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen. Laitan vielä tilastosta tehdyn kaavion (kuvio 2) esille, josta näkee selkeästi eron mielenterveydellisten- ja muiden syiden välillä.



Kuvio 2. Työeläkkeenä työkyvyttömyyseläketä saaneet iän ja sairauspuuryhmän mukaan 31.12.2020. (Eläketurvakeskus, 2021, s. 9.)

### 3.4 Stressiherkkyys ja toimintakyvyn vaihtelevuus

Arjen sujuvuuteen, koulussa menestymiseen sekä työelämässä pärjäämiseen on vahvasti yhteydessä ihmisen toimintakyky. Mikäli ihminen kuormittuu tavallista herkemmin, kuten nepsy- ja mielenterveyspulmissa on tavallista, se vaikuttaa toimintakykyyn monella eri elämänalueella. Tämä vastaavasti aiheuttaa herkästi väärinymmärryksiä, kun henkilö ei jonakin päivänä pystykään samaa suoritukseen kuin aiempina päivinä.

Kuormitusherakkyys vaikuttaa erityisen herkästi toiminnanohjaukseen. Paula Moraine (2012, s. 11). kertoo toiminnanohjauksen pitävän sisällään monia eri osatekijöitä, joista muutamana esimerkkinä tarkkaavaisuus, joustavuus, organisoitukyky, ajan hallinta sekä tunteiden hallinta. Käytännössä tällaiset toiminnanohjaukseen liittyvät pulmat saattavat näkyä vaikeutena aloittaa jokin tehtävä tai pitää keskittyminen sen tekemisessä, myös tehtävien loppuun saattamisen vaikeus on osa toiminnanohjauksen pulmaa. Myös joustamattomuus, esimerkiksi äkilliset muutokset aikatauluihin tai ihmisiin ovat osa toiminnanohjauksen pulmia, joita voi helpottaa ennakoinnilla. (Moraine, 2012, s. 102-103.)

Toiminnanohjauksen pulmat, kuten myös aistitoiminnan säätelyn vaikeudet, puolestaan lisäävät stressiherkkyttä, mutta toisaalta stressi saattaa myös voimistaa toiminnanohjauksen pulmista tai aistisäätelyn vaikeuksista aiheutuvaa haittaa. Henkilöllä, jolla on toiminnanohjauksen pulmia, toimintakyky saattaa lamaan täysin, jos häntä hoputetaan. Vastaavasti rauhallisessa ympäristössä hänen toimintakykynsä saattaa säilyä hyvänä. Nepsy- ja mielenterveyden pulmissa olisikin hyvä erottaa psyykkisen toimintakyvyn ja pulman vaikeusaste toisistaan, koska nepsy- tai mielenterveyden pulma voi olla vakava, vaikka ihmisen toimintakyky olisikin hyvä. Pulmien ollessa pitkäaikaisia olisikin hyvä kiinnittää huomio oireiden hallintaan, vahvuuksien käyttöönottoon ja toimintakykyyn. (Parikka ym., 2020, s. 29-30.)

Kuten sanottua, ihmisen toimintakyky vaihtelee eri tilanteiden mukaan ja siihen vaikuttavat erilaiset asiat, esimerkiksi ympäristö, tunnetila, stressi sekä odotukset. Stressin vaikutus toimintakykyyn on selvä ja voimakas, mutta samalla kaksijakoinen. Jos toiminnalla ei ole mitään odotuksia, yleensä toimintakykyään ei ole hyvä. Kuitenkin, jos stressin määrä kasvaa liian suureksi on toimintakyvyllä vaarana heikentyä tai

romahtaa. (Parikka ym., 2020, s. 29-30.) Kuten Sajaniemi ym. (s. 51) toteaa, stressiherkkyys liittyy olennaisesti aivojen väsymiseen ja tämä vastaavasti aiheuttaa väsymystä, ärtyneisyyttä ja keskittymisen heikkenemistä. Aivojen väsyessä myöskään uusien asioiden oppiminen, ongelmien ratkaisu tai stressin säätely eivät onnistu. Sajaniemi ym. (s. 169-170) kertovat myös nuorten olevan erityisen herkkiä stressiherkkyydelle, johtuen suureksi osaksi murrosikään liittyvästä hormonasapainon muutoksista. Tämä lisää nuorilla kuormitusherkkyttä ja tämä yhdessä stressiherkkyyden kanssa voivat aiheuttaa nuorella sellaisia muutoksia stressijärjestelmän toiminnassa, että stressin säätelyn rajat ylittyvät herkästi ja nuori saattaa alkaa ahdistua. Erityisen tärkeää olisikin ymmärtää riski tietynlaiseen noidankehään, jossa stressiherkkyys ja taipumus ahdistua vahvistavat toisiaan.

Kuten tässä luvussa olen nostanut esiin, sekä neuropsykiatriisiin- että mielenterveyden pulmiin vaikuttavat monet tekijät, jotka puolestaan vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Nämä pulmat vaikuttavat esimerkiksi stressiherkkyyteen ja toimintakykyyn. Olisikin erittäin tärkeää pystyä puuttumaan näihin pulmiin ennaltaehkäisevästi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta pystytään estämään tilanteiden muuttuminen moniongelmaisiksi.

### 3.5 Aistisäätelyn vaikeudet

Viime vuosina tietoisuus ja ymmärrys aistisäätelyn vaikeuksista on lisääntynyt, mutta siitä huolimatta asiakkaat ja heidän läheisensä joutuvat usein etsimään pitkäänkin tietoa, joka voisi helpottaa arkea. Usein asiakkaat tai lähipiiri huomaavat vasta jälkikäteen, miten ovat pikkuhiljaa löytäneet ja kehittäneet keinoja, jotka vähentävät kuormitusta ja helpottavan siten arkea. Aistisäätelyn vaikeudet voivat olla hyvin erilaisia ja ennen tukitoimien aloittamista olisikin tärkeä selvittää millaisista vaikeuksista on kyse. Myös vireystila voi vaikuttaa aistisäätelyyn, usein erilaisia aistimuksia kestää paremmin, kun vireystila on sopiva. Aistisäätelyn vaikeudet voivat ilmetä jokaisella aisti alueella: kuulo-, näkö-, tasapaino-, tunto-, maku- ja haju- sekä lihas- ja nivelais-teissa. (Timonen & Hämäläinen, 2019, s. 285-286, 287-289.)

Aistisäätelyn vaikeudet voidaan jakaa kolmeen tai neljään erilaiseen häiriöön, riippuen tahosta. Itse jaan tässä opinnäytetyössäni nämä vaikeudet neljään erilaiseen häiriöön, koska mielestäni se jaottelu antaa kattavamman kuvan aistisäätelyn vaikeuksista. Nämä neljä häiriötä ovat: aistimusherkkä, aistimushakuinen, rekisteröinnin vaikeus sekä aistimuksia välttävä. Kerron seuraavissa kappaleissa näistä jokaisesta tiivistetysti tuoden niiden pääpiirteet esiin. (Timonen & Hämäläinen, 2019, s. 286.)

**Aistiherkälle** ihmiselle aisteista tuleva tieto saattaa olla niin häiritsevää ja kuormittavaa, että ne vaikuttavat arkielämään ja siinä toimimiseen. Ihminen kokee jokaiseen aistiin tulevat ärsykkeet voimakkaina ja siitä syystä olisikin hyvä välttää voimakkaita ärsykeitä, kuten äkillisiä ja kovia ääniä, kirkkaita valoja tai voimakkaita makuja. Ympäristön pitäminen rauhallisena ja ylimääräisistä ärsykkeistä vapaana autetaan aistimusherkin toimimista. Esimerkiksi ruokailussa ruoka-aineiden pito erillään ja vain saman väristen ruokien tarjoilu sekä mahdollisimman hyvä istuma-asento helpottavat ruokailutilannetta. Eräs tunnusomainen piirre aistiherkälle ihmiselle on niskamerkkien ja pesulappujen poistaminen vaatteista, koska ne tuntuvat epämiellyttäville. (Timonen & Hämäläinen, 2019, s. 293-295.)

Ihminen, joka on **aistihakuinen**, hakee aistikokemuksia jopa kohtuuttoman paljon tai niin häiritsevästi, että se vaikeuttaa hänen toimintaansa arjessa. Tällaisen ihmisen kohdalla onkin usein tavoitteena lisätä hallitusti aistikokemuksia, jotka ovat intensiivisiä. Aistikokemusten määrä olisikin hyvä pitää sopivana, jotta toimintakyky arjessa säilyy, mikä saattaa toisinaan olla haastavaa, jos ei tunnusteta mikä määrä aistikokemuksia on liikaa tai sopivasti. Hallittuja aistikokemuksia voidaan luoda esimerkiksi suihkun jälkeen käytettäessä eri materiaaleista tehtyjä pyyhkeitä, jotka tuntuvat ihoa vasten erilaisilta tai nukkuessa voidaan käyttää painopeittoa. Koulu-/työpäivien aikana olisi hyvä tarjota mahdollisuus vaihtaa istumapaikkaa tai pitkän paikallaolon aikana taukoja liikkumista varten tarvittaessa. (Timonen & Hämäläinen, 2019, s. 290-291.)

Ihmiselle, jolla on **aistimusten rekisteröinnin vaikeutta**, voi olla vaikeaa tunnistaa esimerkiksi esineitä pelkästään tunnustelemalla niitä. Tunnistaakseen esineen on hänen siis myös nähtävä esine. Juurikin näköaistimuksia voidaan lisätä ja kehittää käyttämällä esimerkiksi vaatteissa eri värejä sekä ruokailutilanteessa olisi hyvä käyttää lautasista, jolta ruoka erottuu selkeästi. Hyvä tapa pitää ihminen visuaalisesti valppaana, on

vaihdella tiloissa käytettäviä värejä tai esimerkiksi istumapaikkoja, jotta ei tapahdu tilaan tottumista liiaksi. On tärkeä huomioida kuitenkin aistimusten rekisteröinnin kanssa, että liian kuuman ruoan tai suihkuveden käyttö saattaa aiheuttaa pahimmillaan palovammoja, koska henkilö ei välttämättä tunnista kuumaa ruokaa tai vettä. (Timonen & Hämäläinen, 2019, s. 287-289.)

Edellisestä täysin poiketen **aistimuksia välttävä** saa aisteihinsa liian paljon tietoa ympäröivästä maailmasta, jolloin hän pyrkii vetäytymään pois tilanteista. Tällaista ihmistä voivat häiritä vaikkapa sellaiset äänet, joita muut eivät edes huomaa, esimerkiksi ilmastoinnin hurina tai valaisimien pitämä sirinä. Voikin olla hyvä vaihtoehto tarvittaessa tarjota kesken päivän pieni rauhallinen hetki tilassa, jossa ei ole ärsykeitä aisteille. Olisi myös hyvä käyttää hajusteettomia pesuaineita sekä ihonhoitotuotteita välttämään aistimuksia hajuaistille. Hajuaistimusten välttäminen julkisilla paikoilla saattaa olla haastavaa, juurikin erilaisten hajusteiden suuresta käytöstä johtuen. (Timonen & Hämäläinen, 2019, s. 295-297.)

Nämä edellisissä kappaleissa antamani kuvaukset ja esimerkit ovat jokaisen aistisäättelyn vaikeuksia omaavan ihmisen kohdalla yksilöllisiä ja ilmenevät myös yksilöllisesti. Aistisäättelyn vaikeuksissa kokeilemalla ja oppimalla löytää parhaiten itselleen sopivat keinot arjen avuksi. Kuten kappaleen alussa mainitsinkin, usein nämä keinot saattavat löytyä jopa vahingossa, niitä suuremmin edes miettimättä, kun huomaakin jonkin toiminnon auttavan ja tekevän arjesta näin helpompaa.

### 3.6 Erilainen sosiaalisuus

Kuten olen jo aiemmissa kappaleissa tuonut hieman esiin, sosiaalisuus ja siihen tarvittavat taidot ilmenevät eri tavoin jokaisella ja erityisesti nepsy-henkilöillä ja mielenterveyskuntoutujilla sosiaalisuus voi olla tietyiltä osin erilaista. Joskus tuntuu myös olevan ajatuksena se, että juuri asiakkaiden pitäisi muokata omaa käytöstään ja kehittää taitojaan sosiaalisuudessa, jotta he sopisivat ”paremmin” joukkoon. Vaikka sosiaalisuuteen liittyvien taitojen kehittäminen onkin hyvästä, samalla on tärkeää pohtia kriittisesti, milloin myös ympäristön tulee sopeutua ja hyväksyä erilainen sosiaalisuus.



Humaljoki (2018, s. 258-259) kertoo kirjassaan, että ADHD voi haastaa sosiaalisia suhteita siinä esiintyvien impulsiivisuuden, tarkkaamattomuuden ja yliaktiivisuuden vuoksi. Nämä voivat vaikuttaa osaltaan suhteisiin, koska ihminen voidaan kokea liian puheliaaksi ja herkästi toiset keskeyttäväksi tai koetaan, ettei toinen välttämättä kuuntele ja pysy niin sanotusti kärryillä keskustelussa. Nämä vaikuttavatkin usein ADHD ihmisten parisuhteisiin. Onkin todettu, että ADHD-henkilöt eroavat 2-3 kertaa useammin ja heillä on myös useampia parisuhteita elämänsä aikana, kuin muilla ihmisillä. (Korkeila & Leppämäki, 2021, s. 177.)

Haluan nostaa tähän vielä Humaljoelta (2018, s. 285) muutaman esimerkin, miten nuo edellä mainitsemani tarkkaavuuden pulmat voivat ilmetä sosiaalisissa suhteissa tai haastaa niitä. Impulsiivisuus voi vaikuttaa rakastumiseen, jolloin se on nopeaa ja tulista, mutta sitä seuraa usein myös nopea tylsistyminen ja tunne, että rakkaus on loppu. Myös tunnesäätelyn vaikeudet sisältyvät impulsiivisuuteen, josta saattaa seurata esimerkiksi ärtyisyydestä johtuvia riitoja. Tarkkaamattomuus puolestaan näkyy sosiaalisissa suhteissa siten, että huomio ja tarkkaavaisuus voi kiinnittyä liiaksi johonkin erityiseen mielenkiinnon kohteeseen, jolloin puoliso voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi tai toisarvoiseksi. Tarkkaamattomuuden vaikuttaa myös muistiin ja muistamiseen, joten usein puolison huomiointi ja puolisolalle tärkeiden asioiden muistaminen tuottavat haasteita. Yliaktiivisuuden vaikutukset korostuvat enemmänkin keskusteluun ja rentoutumiseen liittyvissä tilanteissa, koska on vaikea pysyä paikoillaan ja olo tuntuu levottomalta.

Parikka ym. (2020, s.43) puolestaan avaa kirjassaan hieman sitä, miten autismikirjo näkyy sosiaalisissa suhteissa. Monilla autismikirjon ihmisillä on haasteita sosioemotionaalisisessa vastavuoroisuudessa, joka pitää sisällään muun muassa kuuntelun, kontaktin ottamisen muihin sekä yhteistyön tekemisen ja nämä haasteet voivat näkyä vähäisenä kiinnostuksena ihmissuhteisiin tai siinä, että ihminen viihtyy paremmin yksin. Monilla autismikirjon ihmisillä myös ryhmässä työskentely tuottaa haasteita eikä ryhmätyöskentelyyn liittyvä työnjako oikein onnistu. Samasta aiheesta on kirjoittanut myös Attwood (2007, s. 53-55), joka kertoo, että monet autismikirjon henkilöt selviävät sosiaalisista tilanteista parhaiten, kun siihen sisältyy vain 2 ihmistä. Tällöin henkilö pystyy parhaiten päättelemään sosiaalisista vihjeistä, sanattomasta viestinnästä sekä vastaavien tilanteiden muistelusta, miten heidän tulisi tilanteessa toimia. Kuten

Parikka ym. (2020, s.43) kertovat, sosiaaliset tilanteet ovat autismikirjon ihmisille usein niin kuormittavia, että esimerkiksi koulussa välitunnit tai töissä tauot on saatava viettää yksin, jolloin pystyy niin sanotusti hieman toipumaan sosiaalisten tilanteiden aiheuttamasta kuormituksesta. Toisaalta kuitenkin ihminen saattaa myös olla kiinnostunut olemaan mukana porukassa, mutta hän ei tiedä miten päästä mukaan. Ihmissuhteisiin voivat myös vaikuttaa erilaiset aistisäätelyn vaikeudet. Osalle aistisäätelyn vaikeudet aiheuttavat suurta kuormittumista esimerkiksi äänistä tai kosketuksesta, joten ne saattavat olla vaikuttavina tekijöinä ihmissuhteissa ja niiden sujuvuudessa.

Attwood (2007, s. 53-55, 57-59) kuvaa, miten autismikirjon henkilöt saattavat viihtyä mieluummin selkeästi nuoremman tai vanhemman kaverin seurassa. Ajatus ystävyys-suhteesta saattaa siis olla hyvinkin erilainen kuin muilla ja se voi ilmetä myös haluna omistaa ystävä, jolloin voi olla vaikea ymmärtää tai hyväksyä sitä, että ystävä haluaa olla välillä muiden kanssa. Ystävyys-suhteiden luominen voi olla autismikirjon henkilölle haastavaa myös siksi, että usein sosiaalinen kehitys on heillä vähintään kaksi vuotta jäljessä verrattuna muuhun ikätasoon. Olisi kuitenkin tärkeää, että jokaisella olisi ystävä, vaikka ei olisikaan isoa ystäväjoukkoa. Yksinäisyydellä kun saattaa olla pidemmällä aikavälillä vaikutusta itsetuntoon, sosiaaliseen- ja emotionaaliseen kehitykseen sekä pahimmassa tapauksessa yksinäisyys voi altistaa ahdistukselle ja masennukselle. Yksinäisyys voi altistaa myös kiusaamiselle. Ystävien kanssa kehittyvät vuorovaikutustaidot ovat hyvä perusta myös myöhemmällä iällä parisuhteessa ja työelämässä menestymiselle.

Vaikka kappaleessa on tähän mennessä puhuttu enemmän nepsyjen erilaisesta sosiaalisuudesta, aihe koskettaa yhtä paljon mielenterveyden pulmien kanssa eläviä ihmisiä. Monesti esimerkiksi masentuneella ihmisellä ei ole voimavaroja ylläpitää sosiaalisia suhteita ja usein ihminen vetäytyy ja haluaakin olla yksin, vaikka tarvitsisi läheisiltään mahdollisimman paljon tukea ja välittämistä. Masentuneena ihminen usein kokee jopa läheisimpien ihmisten kanssa olemisen haastavaksi. (Heiskanen & Tuulari, 2017, s. 27.) Monesti haasteet vuorovaikutustilanteissa ja siten sosiaalisissa suhteissa johtuvat siitä, ettei masentunut ihminen osaa sanoittaa omia tarpeitaan tai toiveitaan muille ihmisille siten, että tulisi ymmärretyksi. Masentuneena omat ajatukset voivat myös muuttua; saattaa tulla pelko siitä, että pettyy tai epäonnistuu sosiaalisissa suhteissaan. Vaikka moni masentunut ihminen onkin niin sanotusti minäkeskeinen, on tärkeää

muistaa, ettei ihminen halua olla toisia huomioimaton tai ymmärtämätön, vaan vuorovaikutustilanteisiin liittyvien ajatusten vaikeutuminen tuottavat konflikteja vuorovaikutustilanteisiin. (Karila & Kokko, 2017, s. 125-126, 133.)

Kuten ADHD, myös masennus vaikuttaa usein parisuhteeseen. Helposti masentunut ihminen vetäytyy, itsetunto laskee, rakkauden tunteet ja myös muut myönteiset tunteet saattavat puuttua sekä yhteinen tekeminen tai läheisyys voivat loppua kokonaan. Pitkään jatkuessaan nämä väistämättä vaikuttavat parisuhteeseen, vaikka masentunut ei näitä asioita halua tai tee tahallaan. Joskus masentunut ihminen saattaa myös tulkita väärin sen, mistä hänen oireensa johtuvat ja siitä syystä päättää muuten toimivan ja hyvän parisuhteen. Ihminen voi myös kokea itsensä taakkana toiselle ja uskoo siitä syystä toisen voivan paremmin ilman häntä. (Lehti, 2017, s. 94.)

Masentuneen ihmissuhteisiin saattavat vaikuttaa myös se, että usein silloin ihminen on ärtynyt, hermostunut, vihainen tai jopa tunteeton. Näin ollen ihminen saattaa hermostua ja sanoa pahasti toiselle hyvinkin pienistä asioista, joita toisten voi olla vaikea ymmärtää, jos ei esimerkiksi tiedä masennuksesta. Usein toisten on helpompi tunkea empatiaa vaikkapa surullista ihmistä kohtaan, kuin vihaista ja läheisilleen ärtyisää ihmistä kohtaan. Juurikin läheiset ovat usein niitä, jotka kokevat tuon ärtyneisyyden ja siitä aiheutuvan riitelyn, koska kumppaniin tai muuhun läheiseen voi tietyllä tavalla olla helpoin purkaa se paha olo. (Junes, 2019. Koponen, 2018.)

Seuraavassa luvussa siirryn käsittelemään opinnäytetyön toteutusta. Kappaleessa kerroin, miten opinnäytetyön aineistona käytetyt haastattelut ovat toteutettu sekä perustelen, miksi valittu haastattelumuoto on hyvä huomioon ottaen haastateltavien henkilöiden erilaiset haasteet. Avaan kappaleen lopussa myös omaa opinnäytetyöprosessiani.

## 4 TOTEUTUS

Tekemääni opinnäytetyöhön liittyvä aineisto on kerätty jo aiemmin TUKKE2-hankkeessa puolistrukturoituina yksilöhaastatteluina, josta poikkeuksena yksi haastattelu,

joka toteutettiin parihaastatteluna. Minun tehtäväkseni opinnäytetyön tekijänä jäi näiden valmiiden haastatteluaineistojen litterointi, teemoittelu sekä keskeisten tulosten esiin nostaminen. Haastatteluja hankkeen aikana kerättiin yhteensä 10 kappaletta, joten niistä riittää materiaalia yhteen opinnäytetyöhön.

Puolistrukturoitu teemahaastattelu on perusteltu aineistonkeruumuoto tässä työssä, koska siten saadaan parhaiten ihmisten oma tarina ja kokemukset esille. Vaikka haastatteluissa on tietty teema, jonka sisään kysymykset on laadittu ja jonka mukaan edetään, se antaa vastaajille kuitenkin vapaamman vastausmahdollisuuden ja samalla pystytään esittämään lisäkysymyksiä vastaajan vastausten perusteella. Puusa (2020.) kirjoittaa, että haastattelu on perusteltu aineistonkeruu muoto silloin, kun vastaajat vierastavat lomakkeiden täyttöä. Tämä huomio lienee sovellettavissa nepsy- ja mielenterveyspulmia omaaviin vastaajiin, joilta tämän opinnäytetyön aineisto on kerätty. Monelle vastaajalle pitkien lomakkeiden täyttäminen voisi olla liian haastavaa ja kysymykset voisivat olla turhan monitulkintaisia. Haastattelu antaa mahdollisuuden täsmentää kysymyksiä tarpeen mukaan. Saattaa myös olla, että pidempään kyselyyn keskittyminen on osalle vastaajista haastavampaa kuin keskustelu annetuista teemoista.

Valmiina saamieni haastatteluaineistojen kanssa lähdin liikkeelle siten, että ensin kuuntelin haastatteluaineistot kerran muodostaen ensin kokonaiskuvan haastatteluista. Tämän jälkeen kuuntelin haastattelut uudelleen, samalla litteroiden aineistot sanasta sanaan. Kun kaikki haastatteluaineistot oli litteroitu, lähdin etsimään aukikirjoitetuista haastatteluaineistoista löytyviä yhteisiä teemoja, jotka liittyvät opinnäytetyöni aiheeseen. Pyrin aineistoa tutkiessani selkeiden yhdistävien teemojen lisäksi löytämään teemojen ulkopuolelta mahdollisesti esiin nousevia yksittäisiä asioita. Teemoittelua tehdessäni koodasin haastatteluaineistosta irrotettavat tekstit eri väreillä, jotta niiden yhdistäminen myöhemmin oikeaan haastattelumateriaaliin olisi helpompaa. Lopuksi kokosin opinnäytetyöhöni löytämäni havainnot ja teemat, sekä niistä esiin nousevat päätelemät koskien neuropsykiatrisia- ja mielenterveyden pulmia omaavien aikuisten kouluaikaisia kokemuksia. (Hirsijärvi & Hurme, 2008, s. 138, 141-142, 173.)

Seuraavassa kappaleessa esittelen analysoimani aineiston pohjalta esiin nousseet keskeisimmät tulokset.

## 5 HAASTATTELUJEN TULOKSET

Haastatteluaineistoni perusteella vastaajat nostivat esille erityisesti oppimisen haasteita, sosiaalisuuden pulmia, stressiherkkyyttä sekä näiden kaikkien vaikutusta toimintakykyyn. Tässä luvussa avaan tarkemmin saamiani tuloksia.

### 5.1 Oppimiseen liittyvät haasteet

Haastattelun perusteella kaikilla haastateltavilla on jonkinlaista oppimiseen liittyvää haastetta. Osalla nämä ovat diagnosoituja ja osalla ne ovat syystä tai toisesta virallisesti diagnosoimatta. Haastateltavat kertovat mm. omista lukihäiriöistään, ADHD/ADD-diagnooseistaan sekä autismikirjon diagnooseistaan. Eräs haastateltava avasi mielestäni hienosti diagnoosin saamisen tärkeyttä sanoen: ”Sillä (diagnoosilla) oli valtava iso merkitys. [...] sain tavallaan välineitä ymmärtää itteeni ja sain välineitä ymmärtää muita.”

Kaikki haastateltavat ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että oppimisen haasteilla on ollut vaikutusta opinnoissa pärjäämiseen. Haasteet ovat näkyneet monella esimerkiksi kieliaineissa, matematiikassa sekä aineissa, joihin liittyy paljon teorian opiskelua. Erityisesti kieliopin sisäistäminen on tuottanut monille vaikeuksia. Osa haastateltavista kertoo myös keskittymisen olleen yksi suurimmista haasteista opintojen aikana, jonka vuoksi mikään opiskeltava asia ei tuntunut sujuvan toivotulla tavalla. Muutamat nostivat esiin myös aistisäätelyn vaikeudet ja niiden tuomat kuormitustilat esimerkiksi hälinästä.

Nepsy-pulmista huolimatta kaikki haastateltavat ovat peruskoulun jälkeen opiskelleet, vaikka osalla tutkinto on jäänyt kesken tai osa on suorittanut useampia tutkintoja etsien omaa alaansa. Lähes puolet haastateltavista jatkoi peruskoulun jälkeen lukioon. Moni näistä lukion käyneistä haastateltavista kertoo lukiossa tulleiden haasteiden olleen samoja ja samoista aineista kuin peruskoulussakin. Suurin osa on valmistunut toisen asteen opinnoista ja osa on myös jatkanut opintojaan ammattikorkeakouluun.

Kysyttäessä, millaista tukea haastateltavat ovat peruskoulussa saaneet, vastaukset vaihtelivat mielestäni suuresti. Osa kokee, ettei ole juurikaan saanut tukea, kun taas toiset nimeävät saaduiksi tukitoimiksi muun muassa:

- tieto koealueesta etukäteen, jolloin kokeeseen on enemmän aikaa valmistautua
- ryhmätöiden tekeminen yksin
- tukiopetus
- kouluaineiden mukautus
- henkilökohtaisen avustajan saaminen kouluun
- luokan kertaaminen
- opiskelu integroituna normaaliopetukseen
- erityiskouluun siirtyminen

Vastausten perusteella moni haastateltavista kokee kuitenkin näiden tukitoimien olleen itselleen riittämättömiä, ainakin jollakin tasolla. Moni vastaaja nosti esiin toimia, joita olisi kaivannut koulun puolelta oman oppimisensa tueksi. Vastauksissa nousivat esille mm. hiljainen ja rauhallinen oppimisympäristö, sääntöjen ja ohjeiden kertaus sekä niiden kirjoittaminen ylös sekä opetuksen visualisointi. Näitä toimia ei voi laittaa tärkeysjärjestykseen, mutta haluan nostaa esiin sen, että ainakin osa haastateltavista kokee, etteivät tulleet pulmiensa ja haasteidensa kanssa koulun aikuisten taholta ymmärretyiksi. Osa haastateltavista myös toivoi, että koulun aikuiset kiinnittäisivät huomiota ja tarttuisivat rohkeasti oppilaiden haasteisiin. Erityisen merkityksellisenä pidettiin sitä, että ammattilaiset ottaisivat tosissaan ja vähättelemättä vastaan oppilailta itseltään tulevat huolenaiheet.

Haastateltavat nostivat esiin myös opettajien opetustyyliä, jotka luonnollisesti vaihtelevat opettajasta toiseen. Haastateltavat nostivat esiin monia erilaisia tapoja, jotka opetuksessa ovat heille olleet sopivia ja toimivia. Visualisointi opetuksessa nousi monen kohdalla tärkeäksi ja toimivaksi avuksi opetuksessa. Tätä moni opettaja olikin toteuttanut esimerkiksi kirjoittamalla ohjeet taululle tai piirtämällä opiskeltavasta aiheesta ajatuskarttoja ja tästä oppilaiden oli helpompi hahmottaa ja sisäistää opiskeltavaa aihetta. Moni haastateltava kertoi myös opettajien erilaisista keinoista motivoida opiskelijaa. Yksi tällainen keino oli esimerkiksi esseemuotoisissa tehtävissä aiheen vapaa valinta, jolloin opiskelija voi valita juuri häntä kiinnostavan aiheen ja hyödyntää mahdollista erityistä mielenkiinnonkohdettaan, mikä usein nostaa selkeästi motivaatiota

opiskeltavaa asiaa kohtaan. Myös erään haastateltavan kertoma esimerkki opettajan toiveikkaasta ja myönteisestä asenteesta opettajallekin uutta ja haastavaa tilannetta kohtaan oli tärkeä. Kommentti ”Kyllä me tästä selvittäämme” viestitti opiskelijalle toiveikkausta ja opettajan asennetta siitä, että opiskelijan haasteista huolimatta tästäkin selvittäämme yhdessä ja opettaja opettelee myös keinoja selvittää itselleen uudesta tilanteesta.

## 5.2 Sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät pulmat

Haastateltavat avasivat haastatteluissa monessa eri yhteydessä kouluaikaisia kaveriesuhteitaan. Vastaukset jakautuivat teeman osalta hieman kahtia: osa kertoi kavereita olleen ja osa kertoi viettäneensä kouluajan suurimmaksi osaksi yksin. Muutamat kertoivat myös kokemastaan kiusaamisesta koulussa. Eräs haastateltava kertoi kokeneensa koulun välitunnit lähinnä rangaistuksena, koska olisi halunnut keskittyä koulu-tehtäviin eikä leikkiä muiden kanssa ja viettikin välitunnit suurimmaksi osaksi itseksensä. Haastattelussa nousi esille myös se, että haastateltava kokee sosiaalisten tilanteiden ahdistavan häntä ja hän tunnistaa niiden myös kuormittavan itseään.

Osa haastateltavista kertoi saman tapaisia kokemuksia. Eräskin haastateltava viihtyi välitunnit yksin ja leikkien omia leikkejään, mutta opettajien olleen huolissaan hänen yksinäisyydestään. Vastaja ei kuitenkaan itse kokenut olevansa yksinäinen. Ikävänä muistona vastaja kertoi tilanteesta, jossa opettaja kertoi koko luokan edessä olevansa huolissaan vastaajan yksinäisyydestä. Samassa yhteydessä opettaja oli kehottanut muita luokkalaisia ottamaan vastaajan mukaan leikkeihin, johon vastaja oli todennut haluavansa mieluummin leikkiä yksin. Toinen haastateltava taas kuvaa haasteitaan sosiaalisissa suhteissa siten, ettei ole aina ymmärtänyt toisten ihmisten halua olla hänen seurassaan vaan on hämmentynytkin siitä. Hän on myös kokenut itsensä ulkopuoliseksi sosiaalisissa tilanteissa, mutta vähitellen opetellut seuraamalla muita keskustelutilanteissa. Vastaja onkin tietoisesti seurannut ja harjoitellut, miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa kuuluu toimia ja edetä.

Osa haastateltavista kokee, että koulun aikuisten parempi tietoisuus nepsy- ja mielen-terveyspulmista ja niiden ilmenemisestä olisi auttanut siinä, että erilainen sosiaalisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen olisi tullut paremmin ymmärretyksi koulun aikuisten

taholla. Paremman nepsy- ja mielenterveys tietoisuuden myötä olisi kenties helpompi ymmärtää, että joillekin ihmisille riittää myös vähäisempi sosiaalinen kanssakäyminen. Osa vastaajista kertoi, että hyvän ystävän löytämiseen meni tavallista kauemmin. Nämä vastaajat ovatkin löytäneet hyvät ystävänsä vasta isompina. Osalle ystävät löytyivät netin välityksellä ja he ovatkin kokeneet, että tällaisia sosiaalisia suhteita on herkästi vähätelty aikuisten taholta. Eräs haastateltava kertoi netin välityksellä tapahtuvasta sosiaalisuudesta, että on löytänyt sieltä erilaisia vertaisryhmiä ja -foorumeja, jossa on helppo keskustella muiden kanssa.

Ystävyysvoimaa ei voi kuitenkaan vähätellä. Eräänkin haastateltavan kohdalla hyvä ystävä löytyi yläkoulusta ja he ovat edelleen parhaita ystäviä. Heitä yhdistää samat mielenkiinnon kohteet ja tekeminen. Kuten vastaaja haastattelussa mainitsi, tämän ystävän myötä moni asia meni uusiksi, koska hän sai vihdoinkin olla oma itsensä; siihen asti hän oli aina yrittänyt olla kuin muut, mutta saanut paradoksaalisesti moitteita siitä, ettei hän ole samanlainen kuin muut. Tähän aiheeseen linkittyy hyvin Ylen tekemä haastattelu nuoresta naisesta, jolla on autismin kirjon häiriö. Haastattelussa vastaaja avaa ajatuksiaan siitä, kun on yrittänyt vuosia olla erilainen, kuin oikeasti on: ”Minun on vaikea tietää, mikä on oikeasti minua ja mikä keksittyä persoonaa. Tai miltä minusta oikeasti tuntuu tietyissä tilanteissa.” (Yle, 2021).

### 5.3 Stressiherkkyys ja toimintakyvyn vaihtelevuus

Suurin osa haastateltavista ei ole tällä hetkellä työelämässä. Osa ei ole ammattiin valmistumisen jälkeen työskennellyt kouluttautumallaan alalla, osa on työskennellyt osapäiväisesti tai ptkkätöissä, kun taas osa tekee täysin eri työtä kuin mihin on koulutuksensa saanut. Kysyttäessä syytä työttömyydelle eräs haastateltava kertoo, että on tällä hetkellä työkyvyttömyyseläkkeellä ja nostaa osasyynä sosiaalisten tilanteiden pelon, neuroottiset taipumukset sekä muut pelkotilat, joita hänellä on. Muissa vastauksissa työttömyyden keskeisimmäksi syyksi nostetaan tämänhetkinen maailmantilanne. Syyt työttömyyteen eivät siis kaikkien vastaajien mukaan liity omaan toimintakykyyn.



Haastateltavat nostavat esille myös asioita, jotka tukevat heidän työ- ja toimintakykyään. Esimerkiksi eräs työelämässä oleva vastaaja tunnisti, että työpäivän vaihtelevuus ja monipuolisuus sekä mahdollisuus vaikuttaa omiin työaikoihin ovat hänelle äärimmäisen tärkeitä. Osa myös kokee selkeiden sääntöjen ja jämäköiden ohjeistusten koulu- tai työelämässä olevan parempia; sen sijaan, että joutuisi itse päättelemään ja tulkitsemaan, mitä annetuilla ohjeilla oikeastaan tarkoitetaan.

Eräs haastateltavista nosti esiin tärkeän seikan koskien työelämää ja siihen liittyvää yhteisöllisyyttä: ”Työpaikka on tärkeä, koska silloin on joku yhteisö, johon kuuluu ja työpaikka mis käy ja on tietty rytmi”. Yhteisö voi jokaisella ihmisellä olla muukin tärkeä yhteisö kuin työpaikka, esimerkiksi vertaisryhmä. Jokin itselleen mielekäs yhteisö tuo ihmisille yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tunnetta siitä, että on hyvä ja hyväksytty sellaisena, kuin on. Eräs haastateltava kertoikin hänen harrastuksensa toimivan hänellä vastapainona arjelle, joka voi välillä olla melko raskastakin. Samalla harrastus toimii hänelle apuna tunteiden käsittelyn opettelussa.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa linkitän aiemmin esittämäni teoriapohjaa sekä haastattelutuloksia toisiinsa. Jaan johtopäätökset kappaleen kolmeen osa-alueeseen kuten tulososuudessakin.

### 6.1 ”Opettaja, mikä se juttu oli mikä mun piti tehdä?”

Kuten tuloksissa kävi ilmi, on usealla haastateltavalla ollut haasteita nimenomaan lukuaineissa. Usein kuitenkin erityisesti nepsy-henkilöiden parissa haasteet koulumaailmassa painottuvat vähemmän strukturoituihin aineisiin, kuten liikuntaan, käsityöhön tai musiikkiin. Tässä mielessä haastatteluista nousseet tulokset hieman poikkeavat yleisistä tuloksista ja havainnoista. Tässä opinnäytetyössä saatuihin tuloksiin on voinut vaikuttaa esimerkiksi haastattelukysymysten asettelu, joiden myötä haastateltavat ovat pohtineet ainoastaan lukuaineita.

Tuloksista nousevat oppilaiden keskittymisen haasteet tuottavat ymmärrettävästi opettajille enemmän työtä, koska monet opettajat yrittävät parhaansa mukaan auttaa oppilaitaan keskittymään ja innostumaan opiskelusta. Osalla nuorista motivoitumiseen tai sen puutteeseen liittyy vahvasti elämishakuisuus, mikä olisi tärkeää huomioida opetuksessa. Sajaniemen (2015, s. 173) mukaan opetusta voisi tällaisessa tapauksessa toteuttaa esimerkiksi vaihdellen opetustyyliä tai antamalla nuorille päätäntävaltaa, miten he suorittavat tehtäviä. Samoin oikean elämän esimerkkien avulla voidaan monesti innostaa oppilasta, jolla on muuten motivoitumisen haasteita.

Valtaosa haastateltavista kertoi nepsy- tai mielenterveyden pulmien vaikeuttaneen heidän opintojaan. Saadut vastaukset ovat linjassa Leppämäen (2018, s. 254-255.) ja Attwoodin (2007, s. 130-131-) tutkimusten kanssa, joissa todetaan nepsy- ja mielenterveyden pulmien esiintyvän usein samanaikaisesti ja vieläpä rinnakkain erilaisten oppimiseen liittyvien pulmien kanssa. Jo yksinäänkin mikä tahansa näistä edellä mainitsemistani pulmista voi vaikeuttaa opiskelua, mutta yhdessä esiintyessään oppimisvaikeuksien todennäköisyys kasvaa. Haastatteluista kävi myös selkeästi esille, että usein nämä oppimiseen liittyvät haasteet seuraavat kouluasteelta toiselle.

Haastatteluiden perusteella osalla haastateltavista opinnot olivat jääneet kesken syystä tai toisesta. Puhuttaessa nepsy- ja mielenterveyspulmista yhdessä opintojen keskeytymisen kanssa perimmäisenä syynä keskeyttämiselle on usein *kokonaiskuormitus*. Kuten Parikka ym. (2020, s. 29-30.) kuvaavat, kuormitusherakkyys liittyy olennaisesti nepsy- ja mielenterveyden pulmiin: kuormituksen vaikutus ihmisen toimintakykyyn on suuri ja kuormituksen kasvaessa riittävän suureksi voi sillä olla suuriakin vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Haastatteluiden perusteella nepsy- ja mielenterveyden henkilöt kokevatkin koulun kuormittavana joko oppiaineiden, aistiärsykkeiden, toiminnanohjaukseen tai sosiaalisuuteen liittyvien haasteiden osalta. Kun kuormitus kasvaa liian suureksi ja se aiheuttaa väsymystä, on vaarana voimien loppuminen ja siten opintojen keskeytyminen.

Oppimiseen liittyvien haasteiden rinnalla on tärkeää muistaa, että vastaajat olivat saaneet myös erilaisia tukitoimia opintojensa aikana (esimerkiksi tukiopetusta, kouluai-  
neiden mukautusta, integrointia normaaliopetukseen sekä erityiskoulupaikan). Moni vastaaja nosti esille myös kaipaamia tukitoimia (esimerkiksi opetuksen visualisointi,

sääntöjen kertaus sekä hiljainen oppimisympäristö). Vastaajien kaipaama opetuksen visualisointi saattaa liittyä Hannukaisen (2021) esille nostamaan kielelliseen haasteeseen, jossa asiakkaan kielellinen tuottaminen on huomattavasti vahvempaa kuin kuulonvarainen ymmärtäminen. Vastauksista nouseekin selkeästi esille opetuksen visualisoinnin tärkeys, jota moni vastaaja piti itselleen ehdottoman tärkeänä tukikeinona. Samoin sääntöjen ja ohjeiden kertaus ja kirjaaminen on tärkeää, koska puheen palauttaminen takaisin mieleen tuottaa monelle vaikeuksia. Vastaavasti toive hiljaisesta oppimisympäristöistä linkittyy hyvin Timosen ja Hämäläisen (2019) tuloksiin, joissa todetaan aistisäätelyn vaikeuksien olevan tavallisia nepsy- ja mielenterveyspulmissa, jolloin oppilas ymmärrettävästi hyötyy hiljaisesta oppimisympäristöstä.

Kuten haastattelutuloksista kävi ilmi, vastaajien toivomat ja saamat tukitoimet ovat vaihdelleet kevyemmästä tuesta aina erityisopetukseen saakka. Eräs haastateltavista kertoi siirtyneensä erityiskouluun jossakin kohtaa peruskoulua. Vastaaja pohti sitä, oliko erityiskoulu juuri hänelle oikea paikka. Tätä pohdintaa haastateltava perusteli sillä, että hänen mielestään omat opiskelutaidot olisivat todennäköisesti riittäneet yleisopetukseen. Samalla hän pohti sitä, että onko erityiskoulussa opiskelu rajannut häneltä tulevaisuuden työelämästä jotakin pois. Nykyään puhutaankin paljon integraation mahdollisuuksista ja haasteista: Integraatio koulumaailmassa voi tarkoittaa erityisluokan sijoittamista yleisopetuksen koulun yhteyteen, mutta integrointi voi tarkoittaa myös erityisluokan oppilaan sijoittamista yleisopetuksen ryhmään joidenkin aineiden ajaksi. (Erityiskasvatus, 2015). Erityisluokan oppilaan integroiminen yleisopetuksen luokkaan saattaa parhaassa tapauksessa olla hyvinkin toimiva ratkaisu, mutta onnistuakseen se vaatii ammattilaisilta hyvää kommunikointia ja toistensa ammattitaidon hyödyntämistä.

Tämän opinnäytetyön puitteissa saadut tulokset kertovat hyvin samanlaista tarinaa, jota myös Katariina Salmela-Aro painottaa artikkelissaan (Malinen, 2022): nuoria pitäisi kuunnella entistä enemmän niin päätösten teossa kuin muissakin asioissa. Sama viesti toistuu vahvasti TUKEE2-hankkeen keräämissä haastatteluaineistoissa. Nuorten kouluun ja sen tukimuotoihin liittyvät toiveet eivät ole mahdottomia ja osa tukitoimista, joita he toivoivat, olisivat toteutettavissa myös ilman rahaa. On tärkeää muistaa, että toiselle pieneltä tuntuva asia voi olla oppilaalle valtavan merkityksellinen ja

pienillä muutoksilla on painoarvoa. Nostan rahan tässä esille siksi, että usein muutosten ja tukitoimien esteeksi tai ainakin hidasteeksi mainitaan raha ja resurssit.

## 6.2 ”Mua kiusattii aika paljon ja olin paljon yksinäni”

Moni haastateltava kuvasi heillä olleen koulussa haasteita sosiaalisissa tilanteissa. Osa koki ahdistuvansa sosiaalisissa tilanteissa ja halusi viettää esimerkiksi välitunnit yksin. Toisaalta osa koki hämmennystä ja ulkopuolisuuttakin sosiaalisissa tilanteissa, mutta halusi kuitenkin mukaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Näin ollen sosiaaliin tilanteisiin sopeutumiseen ja niissä pärjäämiseen oli opeteltu erilaisia keinoja, mihin liittyy myös aiemmin työni teoriaosassa esille nostettu maskaus.

Haasteet sosiaalisissa tilanteissa ovat tuttuja monelle mielenterveys- ja nepsy-henkilölle. Heiskanen & Tuulari (2017) kertoivat esimerkiksi siitä, miksi masentuneilla on vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa ja miten ne ilmenevät. Usein se johtuu henkilön voimavarojen vähenemisestä ja ilmenee siten, ettei ole juuri voimavaroja sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja masentunut henkilö vetäytyykin usein pois sosiaalisista suhteista. Karila & Kokko (2017) täydentävät asiaa painottamalla, että usein vaikeus sanoittaa omia tarpeita ja toiveita vaikeuttaa myös sosiaalisia suhteita.

Nepsy-henkilöllä haasteet sosiaalisissa tilanteissa ja -suhteissa johtuvat hieman erilaisista syistä. Parikka kumppaneineen (2020) kuvaa, miten monilla autismikirjon henkilöistä on haasteita vastapuolen kuuntelemisessa, kontaktin ottamisessa muihin sekä yhteistyön tekemisessä. Myös ryhmätöiden tekeminen saattaa monille tuottaa haasteita esimerkiksi siinä tapahtuvan työnjaon tai työnjakoon liittyen epäselvyyksien vuoksi. Samaan asiaan tarttuu myös Attwood (2007), joka kuvaa monien autismikirjon henkilöiden selviävän sosiaalisista tilanteista paremmin, kun tilanteessa on mukana vain kaksi ihmistä. Nämä haasteet voivatkin siis johtaa siihen, että monella jaksaminen ja kiinnostus sosiaaliin tilanteisiin ja -suhteisiin on vähäinen tai sitä ei ole ollenkaan. Toisaalta ilmiö voi näkyä myös siten, että ihminen haluaa olla yksin.

Parikka ym. (2020) painottavat, että osa autismikirjon henkilöistä on kiinnostuneita olemaan mukana porukassa, mutta he eivät tiedä, miten päästä mukaan. *Tällaisissa*

*tilanteissa koulun aikuiset ovat suuressa roolissa auttaa nuorta alkuun.* Kuten Attwood (2007) mainitsi, monelle autismikirjon henkilölle kahdenkeskeiset sosiaaliset tilanteet ovat helpompia, mitä olisi koulussakin hyvä hyödyntää; esimerkiksi hyödyntämällä pelkkien ryhmätöiden sijaan parityöskentelyä. Tämä voisi auttaa sosiaalisiin tilanteisiin mukaan pääsemisessä ja niissä kehittämisessä. Tätä kautta sosiaalisia tilanteita voisi lähteä laajentamaan esimerkiksi välitunneille, kun ensin olisi tutustuttu opetustilanteessa omaan pariin yhteisen koulutehtävän myötä. Tähän liittyen osalta haastateltavista nousikin toive juuri koskien opettajien nepsy- ja mielenterveystietämystä. Vastaajat kokivat, että jos tietämys olisi ollut parempaa, se olisi voinut auttaa heitä tulemaan paremmin ymmärretyiksi erilaisen sosiaalisuutensa kanssa koulussa.

Näin syksyllä koulujen taas alettua puhutaan paljon koulukiusaamisesta. Osa haastateltavista kertoi myös kiusaamiskokemuksista koulussa ja siitä, miten ne ovat jättäneet erilaisia muistoja ja traumojakin. Koulukiusaaminen liittyy opinnäytetyöni aiheeseen myös siksi, että usein erilaisia nepsy-piirteitä ja -ominaisuuksia omaavat ihmiset joutuvat helpommin koulukiusatuiksi. Kiusaamisella voi monen lapsen ja nuoren kohdalla olla pitkälle ulottuvia vaikutuksia. Näistä vaikutuksista kertoo muun muassa Sini Luukkonen MTV:n haastattelussa (Haapala, 2022). Sini avaa haastattelussa koulukiusaamisen todennäköisesti laukaisseen hänellä persoonallisuushäiriön, joka ilmenee hänellä muun muassa masennuksena. Koulukiusaamista on tutkinut myös JAMA Psychiatry (Singham ym., 2017), joka on tutkimuksessaan todennut koulukiusaamisen aiheuttavan ihmisille jopa pysyviä, aikuisuuteen jatkuvia mielenterveysongelmia. Tutkimuksessa tuli kuitenkin myös ilmi, että usealla kiusatulla mielenterveyden ongelmat eivät kuitenkaan olleet pysyviä, vaan ne olivat vähitellen lieventyneet muutaman ensimmäisen vuoden aikana.

Onkin todettava, että sekä tähän opinnäytetyöhön haastateltavien, MTV:n artikkelin (Haapala, 2022) että JAMA:n tutkimuksen (Singham ym., 2017) mukaan koulukiusaamisella voi olla todella vakavia ja kauas kantoisia seurauksia. Vaikka koulukiusaaminen nousee otsikoihin aina uudelleen syksyisin koulujen alettua, on sitä edelleen varmasti lähes jokaisessa koulussa jossakin muodossa.

### 6.3 ”Jotkut puhuu liian kovaa, se ahdistaa”

Erityisesti nepsy-pulmia omaaville ihmisille rytmit ja rutiinit arjessa sekä niistä kiinni pitäminen ovat usein erittäin tärkeitä. Ne saattavat toisille tuoda tietynlaista rauhaa, kun tietää, mitä milloinkin tapahtuu ja missä järjestyksessä. Kuten jo teoriaosuudessa kerroinkin, on usein erityisesti autismikirjon henkilöille ennakointi erityisen tärkeää (Moraine, 2012). Ennakoimalla muutoksia voidaan tukea ihmisen toimintakykyä muuttuvissa tilanteissa niin koulu- kuin työelämässäkin.

Työelämästä puhuttaessa on tärkeää, että jokainen tunnistaisi omat voimavaransa. On tärkeää pohtia, onko jokaisen kyettävä työskentelemään 8 tuntia päivässä 5 päivänä viikossa, vai riittäisikö esimerkiksi 5 tuntia päivässä 4 päivänä viikossa? Myös sillä on paljon merkitystä omaan toimintakykyyn ja kuormitukseen, onko kyseessä päivä- vai vuorotyö, toimisto- vai asiakaspalvelutyö sekä tapahtuuko työn teko hälyisässä ympäristössä vai onko mahdollisuus työskennellä omassa kodissa. Eräs haastateltava kuvasikin, että hänen työ- ja toimintakykyään tukevia seikkoja nykyisessä työssään ovat vaihtelevuus, monipuolisuus sekä mahdollisuus vaikuttaa työaikoihin. Kuten Parikka kumppaneineen (2020) kertovat, ihmisen toimintakykyyn vaikuttavat monet eri tekijät, esimerkiksi ympäristö ja stressi. Erityisesti työelämässä stressin määrä monella nepsy- ja mielenterveyden pulmia omaavalla nousee helposti liian suureksi, jolloin vaarana on stressin mahdollinen negatiivinen vaikutus ihmisen toimintakykyyn. (Parikka, 2020).

Tähän liittyen ihmisen toimintakykyä voitaisiinkin tukea esimerkiksi kevennetyllä työpäivällä tai -viikolla sekä mahdollisuuksien mukaan muokkaamalla työympäristöä. Pienilläkin muutoksilla työajoissa ja työympäristössä voi olla suuri vaikutus ihmisen toimintakykyyn. Myös oikein suunnatuilla ja oikea-aikaisilla tukitoimilla voitaisiin ainakin vähentää nepsy- ja mielenterveys-henkilöiden kokemaa kuormitusta koulusta tai työstä johtuen ja siten voitaisiin parhaimmillaan vähentää jo edellä työssäni mainitsemiani koulun keskeyttämisistä tai työelämästä pois tippumisia.

Viime aikoina on kirjoitettu myös koulu-uupumuksesta, joka on koskettanut monia nuoria viimeisten vuosien aikana. Koulu-uupumus voi toki koskea ihmisiä, joilla ei ole oppimiseen liittyviä haasteita tai mielenterveyden pulmia, mutta se voi yhtä hyvin ja

ehkä todennäköisemminkin koskettaa juuri näitä ihmisiä, joilla on valmiiksi jo haasteita opiskelussa. Professori Katariina Salmela-Aro avaa aihetta Helsingin Sanomien artikkelissa ja kertoo, että koulu-uupumus on monelle opiskelijalle arkipäivää. Hän korostaa, että erityisessä riskiryhmässä ovat suurissa kaupungeissa asuvat tytöt – esimerkkinä hän nosti Helsingissä asuvat tytöt, joista jopa reilu kolmasosa kokee olevansa voimakkaasti koulu-uupuneita. Lisäksi Salmela-Aro toteaa artikkelissaan, että koulu-uupumukseen pitäisi suhtautua vakavasti ja siitä pitäisi olla huolissaan, koska uupumus helposti siirtyy koulusta myös muille elämän osa-alueille. Pitkään jatkuneena uupumus voi myös helposti johtaa ahdistukseen tai masennukseen. (Malinen, 2022.)

Salmela-Aron artikkelissa nousi esille tässäkin opinnäytetyössä käsitelty opintojen keskeyttäminen. Monella uupuneella ja ahdistuneella nuorella on suurempi riski opintojen keskeyttämiseen. On myös muistettava, että opintoja ja uupumusta yhdistäväksi asiaksi saattaa nousta se, ettei nuori enää opi uusia asioita eikä hän usko omiin kykyihinsä, jolloin haluttu opiskelu- tai työpaikka voivat jäädä tavoittelematta. (Malinen, 2022.)

## 7 POHDINTA

Tässä kappaleessa tarkoitukseni on pohtia ja tarkastella opinnäytetyössäni ilmi tulleita tuloksia sekä omaa onnistumistani opinnäytetyöprosessin aikana.

Kokonaisuudessaan oli mielenkiintoista huomata, että haastateltavien vaikeaksi kokeemat oppiaineet poikkesivat siitä, missä aineissa oppimisen haasteet yleensä ilmenevät nepsy-henkilöillä. Pohdin tämän esiin nousseen seikan kohdalla sitä, onko haastatteluvaiheessa kysymysten muotoilulla voinut olla merkitystä, jos muotoilun vuoksi haastateltavat ovat miettineet ainoastaan lukuaineita, eivätkä vaikkapa käsitöitä tai liikuntaa. Oppimisen haasteisiin liittyen esiin nousivat haastateltavilta myös heidän toivomansa tukitoimet koulussa. Vaikka osa heidän toivomistaan tukitoimista ovat varmasti suhteellisen helposti ja pienin resurssein toteutettavissa, olisi mielestäni tärkeää

kiinnittää huomiota myös työssä aiemmin esiin nousseeseen koulun aikuisten osaamiseen ja taitoon tunnistaa erilaiset oppimisen haasteet, jotta niihin voitaisiin tarttua ajoissa ja ohjata oppilasta oikean tuen ja avun piiriin nopeammin.

Muutamissakin haastatteluissa nousi esiin pohdinta ja toive siitä, että aikuiset olisivat huomanneet ja tarttuneet kiusaamiseen koulussa. Haluan nostaa koulukiusaamisen esille vielä tässä pohdinta osiossa siitä syystä, että se koskettaa vahvasti tämän opin- näytetyön kohderyhmää ja koulukiusaamisen seuraukset voivat olla pahimmillaan hyvinkin pitkäkestoisia. Samalla on tärkeää pohtia, voidaanko nykypäivänä esimerkiksi sosiaalisen median kautta tapahtuvaa kiusaamista ylipäättään kitkeä lopullisesti.

Mielestäni opinnäytetyöni on kohtuullisen hyvin onnistunut ja tulokset sellaisia, joista on hyötyä TUKEE2-hankkeelle sekä erityisesti erilaisille oppijoille koulumaailmassa. Vaikka tulokset ovat joissakin kohdin erilaisia vastaajien kesken, ovat ne kuitenkin keskimäärin samassa linjassa kirjoittamani teoriani kanssa. Kuten tässä kappaleessa jo aiemmin toin ilmi, kysymysten muotoilu on voinut vaikuttaa haastateltavien vastauksiin. Tätä pulmaa olisi haastatteluvaiheessa voitu kiertää esittämällä enemmän tarkentavia kysymyksiä sekä tarkastelemalla laajemmin kysymyksiä, jotka liittyivät esimerkiksi vastaajien toimintakykyyn kouluaikana.

Opinnäytetyöprosessin aikana tietämykseni nepsy- ja mielenterveysasioissa on kasvanut ja täydentynyt. Oli mielenkiintoista myös todeta haastattelujen perusteella, miten erilaisia koulupolkuja ja pulmiakin haastateltavilla on ollut, vaikka diagnoosit päälle päin ovatkin olleet melko samoja. Itselleni tämä on korostanut sitä, että jokainen ihminen pitää kohdata yksilöllisesti ja jokaisen kohdalla on tärkeää löytää omat vahvuudet, joiden ohjaamina lähdetään yhdessä työskentelemään.



## LÄHTEET

- Aivoliitto. (n.d.) Kehityksellinen kielihäiriö. Haettu 14.4.2022 osoitteesta <https://www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihairio/tietoa/vaikeusasteet/#aff6d336>
- Aivosäätiö. (n.d.) Autismikirjo. Haettu 24.3.2022 osoitteesta <https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/autismikirjo/>
- Attwood, T. (2007). Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen (3. painos). Solver palvelut Oy.
- Autismiliitto. (2022). Autismi. Haettu 24.3.2022 osoitteesta <https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/rutiinit-ja-rituaalit/>
- Depressio: Käypä hoito -suositus. (2022). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Haettu 22.4.2022 osoitteesta <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50023#K1>
- Eläketurvakeskus. (2021). Suomen työeläkkeensaajat 2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142804/suomen-tyoelakkeensaajat-2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Eryityiskasvatus. (2015). Inklusio. <https://erityiskasvatus.wordpress.com/>
- Haapala, V. (7.8.2022). Ilkeä juoru antoi Sinille ala-asteella liikanimen "elmukelmu" – nyt hän kertoo, mihin vuosien kiusaaminen johti. MTV Uutiset. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/ilkea-juoru-antoi-sinille-ala-asteella-liikanimen-elmukelmu-nyt-han-kertoo-mihin-vuosien-kiusaaminen-johti/8482126#gs.dbobd8>
- Heiskanen, T., Tuulari, J., Karila, I. & Kokko, A-M. (2017). Masennus. Kustannus oy Duodecim.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. (2010). Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Tammi
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Huttunen, M. (2018). Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Duodecim. Haettu 22.4.2022 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383>
- Jokela, M. (2019). Neuropsykiatrinen valmennus ja tukimuodot perheille. [AMK-opinnäytetyö, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus]. Theseus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019122027715>
- Junes, J. (13.1.2019). Masennus parisuhteessa – neljä yleistä oiretta. LifeClass. <https://lifeclass.fi/blogi/masennus-parisuhteessa-nelja-yleista-oiretta/>
- Juusola, M. (2012). Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Otava.

Jäntti, E. & Savinainen, R. (2018). Nepsyt: Erityistä elämää. Karisto.

Koponen, J. (9.10.2018). 10 yllättävää masennuksen oiretta – Opi tunnistamaan hälytysmerkit itsessäsi ja läheisessäsi. LifeClass. <https://lifeclass.fi/blogi/10-yllattavaa-masennuksen-oiretta-opi-tunnistamaan-halytysmerkit-itsessasi-tai-laheisessasi/>

Koponen, V. & Jehkonen, M. (2019). Naisen tarkkaavuushäiriö - lapsuudesta aikuisuuteen. Duodecim. Haettu 22.4.2022 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo14762>

Korkeila, J. & Leppämäki, S. (2021). Psykiatria (15. uudistettu painos). Kustannus oy Duodecim.

Kulppi-Nurminen, M. (2020). Kauhee häly, melu ja valo: Informaatiovideot apuna kouluympäristön muokkaamisessa aistiesteettömämmäksi aistiyliherkän nuoren osallisuuden tukemiseksi. [AMK-opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu]. Theseus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120326025>

Kehityksellinen kielihäiriö (kielellinen erityisvaikeus, lapset ja nuoret): Käypä hoito-suositus. (2019). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Foniatri ry:n ja Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen asettama työryhmä. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50085#s18>

Lahti, E. & Hietala, J. (2018). Neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavan lapsen tukeminen varhaiskasvatuksen arjessa: Opas kasvattajan tueksi. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120420009>

Lehti, J. (2017). Masennus mahdollisuutena. Matkaopas muutokseen. Kirjapaja.

Leinonen, P., Suominen, S. & Huhiniemi, M. (2018). ADHD-käsikirja. PS-Kustannus.

Leivonen, S., Sourander, A., Voutilainen, A. & Leppämäki, S. (2015). Touretten oireyhtymä - monimuotoinen sairaus, yksilöllinen hoidon tarve. Duodecim. Haettu 4.5.2022 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo12283>

Leppämäki, S. (2018). ADHD-käsikirja. PS-Kustannus.

Malinen, J. (8.4.2022). Koulu-uupuneet. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008672673.html>

Mansueto, C. (2008). OCD and Tourette Syndrome: Re-examining the Relationship. OCD Newsletter. <https://iocdf.org/expert-opinions/ocd-and-tourette-syndrome/>

Marttunen, M. (2009). Nuorten mielenterveysongelmat. Duodecim. [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=t100585](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=t100585)

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (2013). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille.

Moraine, P. (2015). Tarkkaavaisuus haltuun! : toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen. Kehitysvammaliitto ry, Opikie.

Mustakuu. (20.11.2020). Omalaatuinen autismi. Maskaminen/naamiointi - autististen piirteiden piilottaminen. <https://omalaatuinenautismi.blogspot.com/2020/11/maskaaminen-naamiointi-autististen.html>

Määttä, S., Pelkonen, J., Lehtisare, S. & Määttä, M. (2020). Kouluakäymättömyys Suomessa. Vaativan erityisen tuen VIP-verkoston tilannekartoitus. Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kouluakaymattomyys\\_suomessa\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kouluakaymattomyys_suomessa_0.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Opetusvelvollisuuden laajentamista koskeva laki vahvistettiin, hakeutumiselvoite voimaan jo 1.1.2021. Haettu 16.2.2021 osoitteesta <https://minedu.fi/-/oppivelvollisuuden-laajentamista-koskeva-laki-vahvistettiin-hakeutumiselvoite-voimaan-jo-1.1.2021>

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. (2020). Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. (2. – 3. painos). Finn Lectura.

Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. (2017). Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri\\_2017\\_WEB.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri_2017_WEB.pdf)

Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523456167>

Puustjärvi, A. (2019). ADHD. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724>

Puustjärvi, A. (2017). Vaikeudesta voimaksi. Oy Finn Lectura Ab.

Robertson, M. M. (2000). Tourette syndrome associated conditions and the complexities of treatment. Brain, Volume 123, Issue 3. <https://doi.org/10.1093/brain/123.3.425>

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. (2015). Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-kustannus.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (2020). TUKEE2 hankehakemus.

Singham, T., Viding, E., Schoeler, T., Arseneault, L., Ronald, A., Cecil, C., McCrory, E., Rijdsdijk, F. & Pingault, J-B. (2017). Concurrent and Longitudinal Contribution of Exposure to Bullying in Childhood to Mental Health. JAMA Psychiatry. [file:///C:/Users/tiaal/Downloads/jamapsychiatry\\_singham\\_2017\\_oi\\_170068.pdf](file:///C:/Users/tiaal/Downloads/jamapsychiatry_singham_2017_oi_170068.pdf)

Suomen virallinen tilasto (SVT). (12.03.2020). Koulutuksen keskeyttäminen. [verkojulkaisu]. Helsinki. Tilastokeskus. [https://www.stat.fi/til/kkesk/2018/kkesk\\_2018\\_2020-03-12\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/kkesk/2018/kkesk_2018_2020-03-12_tie_001_fi.html)

Szalavitz, M. (2016). Autism – It’s Different in Girls. Scientific American Mind.  
<https://www.scientificamerican.com/article/autism-it-s-different-in-girls/>

Timonen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. (2019). Autismikirjo. Tausta, diagnostiikka ja tutkimus. PS-Kustannus.

Timonen, T., & Hämäläinen, P. (2019). Autismikirjon kuntoutusmenetelmät. PS-Kustannus.

Tuovinen, J. (2019). Lapsuudessa diagnosoidun kehityksellisen kielihäiriön (DLD) oireprofiilin yhteys nuorten aikuisten koettuun elämänlaatuun ja koulutuspolkuun. [pro gradu -työ, Helsingin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201904241754>

Voipio, P. (12.11.2014). Ajatuksia autismista. <http://ajatuksiaautismista.blogspot.com/2014/11/stimmaamisesta.html>

Yle. (14.08.2021). Aada on naamioitunut jo vuosia, eikä enää aina tunnista, millainen oikeasti on – moni autistinen peittelee piirteitään, jotta tulisi hyväksytyksi.  
<https://yle.fi/uutiset/3-12055833>