

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

VERTAISRYHMÄTOIMINTAA NUORILLE ADHD-PIIRTEISILLE VANHEMMILLE

Toimintamalli ryhmänohjaukseen

TEKIJÄT Tuulia Koponen
Mira Sipilä

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Tuulia Koponen ja Mira Sipilä	
Työn nimi Vertaisryhmätoimintaa nuorille ADHD-piirteisille vanhemmille –Toimintamalli ryhmänohjaukseen	
Päiväys 14.11.2024	Sivumäärä/Liitteet 95/52
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Pohjois-Savon hyvinvointialueen Nepsy-tiimi	
Tiivistelmä <p>ADHD vaikuttaa monen lapsiperheen arkeen. ADHD-piirteisten vanhempien tuen saaminen on puutteellista. Arvion mukaan Suomessa on vielä paljon aikuisia ilman ADHD-diagnoosia ja ymmärrystä omista haasteistaan. Tuen saaminen on tärkeää, oli diagnoosia tai ei, koska usein ADHD-piirteet haittaavat arkea. ADHD-piirteisiin liittyy usein arjenhallinnan, toiminnanohjauksen ja tunnesäätelyn haasteita, jotka vaikuttavat vanhemmuuteen. Vertaisryhmätoiminnalla voidaan tukea vanhemmuutta ja ehkäistä sekundäärisiä ongelmia.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jossa kehitettiin toimintamalli ADHD-piirteisten nuorten vanhempien vertaisryhmän ohjaamiseen. Vertaisryhmätoiminnan tavoitteena oli vastata tarpeeseen nuorten vanhempien vertaisryhmästä ja tukea ryhmään osallistuvien vanhemmuutta suunnittelemalla teemallisia, keskustelun ja jakamisen mahdollistavia sekä voimavaroja vahvistavia toimintakertoja. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Pohjois-Savon hyvinvointialueen Nepsy-tiimi.</p> <p>Toimintamalli toteutettiin kehittämistyön konstruktivistisen mallin mukaan. Teoriaosuudessa keskeisiä teemoja olivat vanhemmuuden tukeminen vertaisryhmätoiminnalla ja ADHD-piirteiden vaikutukset vanhemmuuteen. Teoriassa käsiteltiin esimerkiksi vahvuus- ja voimavarakeskeistä työtettä, psykoedukaatiota, tunnetaitoja sekä itsetuntoa.</p> <p>Kyselyn avulla kerättiin palautetta toimintamallista Nepsy-tiimin yhteistyöverkoston ammattilaisilta sekä asiakasraadin vanhemmilta. Saadun palautteen perusteella toimintamalli koettiin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi työvälineeksi ammattilaisille. Teemat olivat kohderyhmälle sopivia ja niissä huomioitiin vanhemmuuden tukeminen. Toimintamallia jaetaan Nepsy-tiimin yhteistyöverkostoihin. Jatkokehittämistyönä Nepsy-tiimi on suunnitellut toimintamallin pilotointia, jossa sen toimivuutta voidaan arvioida kattavammin käytännössä ja vanhempien palautteen pohjalta.</p>	
Avainsanat ADHD-piirteet, vertaisryhmätoiminta, vanhemmuuden tukeminen	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	4
2	ADHD VANHEMMUUTTA VÄRITTÄMÄSSÄ.....	5
2.1	ADHD-piirteiden vaikutukset vanhemmuuteen	6
2.2	Nuoren aikuisen vanhemmuus	7
2.3	Vanhemman itsetunto ja itsemyötätunto	8
2.4	Mentalisaatio osana vanhemmuutta	10
3	VANHEMMUUDEN TUKEMINEN VERTAISRYHMÄTOIMINNALLA.....	11
3.1	Ryhmätoiminnan periaatteita ja ohjaajan rooli	12
3.2	Vahvuus- ja voimavarakeskeinen työote	13
3.3	Psykoedukaatiolla tietoa ja tukea	14
3.4	Tunnetaitojen merkitys vanhemmuudessa	15
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	18
5.1	Toimintamallin suunnittelu.....	19
5.2	Toimintamallin toteutus.....	21
5.3	Toimintamallin arviointi	23
6	KEHITTÄMISTYÖN POHDINTA.....	25
6.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta	25
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	30
6.3	Ammatillinen kasvu	32
6.4	Toimintamallin hyödynnettävyys ja kehittämisideat	35
	LÄHTEET	38
	LIITE 1: TUTKIMUSLUPA.....	44
	LIITE 2: KYSELY VANHEMMILLE	46
	LIITE 3: KYSELY AMMATTILAISILLE	48
	LIITE 4: TOIMINTAMALLI ADHD-PIIRTEISTEN NUORTEN VANHEMPIEN RYHMÄNOHJAUKSEEN ..	50

1 JOHDANTO

ADHD vaikuttaa monen lapsiperheen arkeen. ADHD-piirteisten lasten, nuorten ja perheiden tuen saaminen on puutteellista eivätkä palvelut vastaa tällä hetkellä heidän tarpeisiinsa. (Kaittila ym. 2023, 17–18; Salminen & Kyttälä 2023, 17–19.) ADHD:sta on alettu puhua enemmän vasta viime vuosikymmenen aikana, jolloin sen esiintyvyys Suomessa on lisääntynyt merkittävästi (Suikkanen 2023, 17). ADHD tunnistetaan perinteisesti lasten ja nuorten arkeen ja oppimiseen vaikuttavana tekijänä (Auro ym. 2023, 1–2). Viime aikoina aikuisten ADHD-tutkimusten kysyntä on kasvanut. Arvion mukaan Suomessa on vielä paljon aikuisia ilman ADHD-diagnoosia ja ymmärrystä omista haasteistaan. (Suikkanen 2023, 17; Raevuori & Auro 2024.)

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden neuropsykiatrinen häiriö (Virta & Salakari 2018, 17). Siihen liittyy usein arjenhallinnan, toiminnanohjauksen ja tunnesäätelyn haasteita, jotka vaikuttavat myös vanhempana toimimiseen (Virta & Salakari 2018, 86; Wingren, Roshanai, Fredriksson, Janeslätt & Lidström-Holmqvist 2023, 1267–1268). Käytämme opinnäytetyössä käsitettä ADHD-piirteinen, joka tarkoittaa henkilöä, jolla on diagnoosiin tyypillisesti kuuluvia oireita tai piirteitä huolimatta siitä onko hänellä diagnoosia. Neurokirjo kuvaa eri neuropsykiatristen häiriöiden kokonaisuutta. (Seppälä 2022, 131; ADHD-liitto 2024b.) Ammatillisen työn arjessa ja julkisessa keskustelussa neuropsykiatrisista piirteistä käytetään puhekielen käsitettä nepsy (Seppälä 2022, 131).

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Pohjois-Savon hyvinvointialueen Nepsy-tiimi, joka toimii Kestävää hyvinvointia Pohjois-Savoon-hankkeessa (2023–2025). Nepsy-tiimin kohderyhmää ovat ammatilliset, jotka työskentelevät eri toimintaympäristöissä 4–29-vuotiaiden neurokirjon lasten, heidän perheiden ja nuorten aikuisten kanssa. Tiimin tulevaisuuden visiona on nepsy-ymmärtäväisempi Pohjois-Savo. Nepsy-tiimin tavoitteena on muun muassa vahvistaa neurokirjolla olevien nuorten aikuisten ryhmä- ja vertaistoimintaa. (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023b; Tchaplinski 2023.)

ADHD-piirteisen vanhemman on tärkeää saada tukea arjessaan, koska piirteiden aiheuttamat haasteet arjessa voivat johtaa sekundäärisiin ongelmiin (Jäntti 2022, 294–298; Sokka 2023, 104; Raevuori & Auro 2024). Vanhemmuutta voi tukea muun muassa kannustamalla, vahvuuksia tunnistamalla sekä luomalla myönteistä ilmapiiriä (Rautaparta-Pennanen, Kekkonen, Böök, Collin & Rönkä 2022, 23). Vertaisryhmätoiminta voi tarjota vanhemmille mahdollisuuden saada tukea ja ymmärrystä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta vertaisilta (Mikkonen & Saarinen 2016, 9). Pohjois-Savon hyvinvointialueella ei tällä hetkellä ole vertaisryhmätoimintaa nuorille ADHD-piirteisille vanhemmille.

Opinnäytetyömme on kehittämistyö, jossa laadimme toimintamallin ADHD-piirteisten nuorten vanhempien vertaisryhmän ohjaukseen. Kehittämistyön tarkoituksena on laatia toimintamalli nuorten ADHD-piirteisten vanhempien vertaisryhmän ohjaukseen. Vertaisryhmätoiminnan tavoitteena on vastata tarpeeseen nuorten vanhempien vertaisryhmästä ja tukea ryhmään osallistuvien vanhemmuutta suunnittelemalla teemallisia, keskustelun ja jakamisen mahdollistavia sekä voimavaroja vahvistavia toimintakertoja. Kehittämistyössä vertaisryhmän kohderyhmä rajataan Nuorisolain (1285/2016) sekä toimeksiantajan perustehtävän mukaan alle 29-vuotiaisiin nuoriin vanhempiin (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023b). Rajaamme vertaisryhmätoiminnan 18–29-vuotiaille ADHD-piirteisille vanhemmille.

2 ADHD VANHEMMUUTTA VÄRITTÄMÄSSÄ

ADHD (Attention Deficit Hyper-activity Disorder) tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden kehityksellistä, neurobiologista ja neuropsykiatrista häiriötä. Kehityksellisellä häiriöllä tarkoitetaan, että ADHD on synnynnäinen häiriö, ja lapsuudenaikaisilla kokemuksilla on vaikutusta siihen, kuinka haittaavaksi ADHD muodostuu aikuisena. Tyypillisesti lapsuuden ADHD-oireet jatkuvat aikuisiällä. Neurobiologinen viittaa aivojen toimintaan. ADHD-oireisen henkilön aivot toimivat poikkeavasti, mikä yhdessä ympäristötekijöiden sekä henkilön elämänhistorian kanssa voi aiheuttaa haasteita ja vaikuttaa hyvinvointiin. (Virta & Salakari 2018, 17–18; Vahvanen 2024, 32.) Neuropsykiatrinen häiriö tarkoittaa, että ADHD:n taustalla ovat neurologiset syyt, jotka vaikuttavat tunne-elämään ja käyttäytymiseen. ADHD:n kanssa esiintyy usein samanaikaisesti muita neuropsykiatrisia häiriöitä, joita ovat muun muassa autismikirjo, Tourette ja tic-häiriöt. (Virta & Salakari 2018, 17–18; Kaittä ym. 2023, 18; Salminen & Kytälä 2023, 18.)

Vanhemmuus tarkoittaa laajimmillaan kaikkea jälkeläisten kasvatukseen liittyvää toimintaa (Wingren ym. 2023, 1267). Biologinen vanhemmuus on sitä, että lapsen ja vanhemman suhde on biologinen. Juridinen vanhemmuus liittyy yhteiskunnan oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Psyykinen vanhemmuus tarkoittaa lapsesta huolehtivaa aikuista, jonka lapsi kokee tunnetasolla vanhemmakseen ja on luonut kiintymyssuhteen häneen. Sosiaalinen vanhemmuus on lapsen arjessa mukana olevan aikuisen arjen huolenpitoa lapsesta. (Vilén ym. 2010, 10–11.) Positiivinen vanhemmuus on kykyä ennakoida ja osallistua aktiivisesti lapsen elämään sekä omien tunteiden hallintaa. Vanhemmuuteen kuuluu vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus, jossa on lämpöä ja sensitiivisyyttä. Positiivisen vanhemmuuden toteuttaminen voi olla haastavaa ADHD-piirteiselle vanhemmalle, koska ADHD-piirteisen vanhemman arkea värittävät muun muassa ajanhallinnan, suunnitelmallisuuden, järjestelmällisyyden ja tunteiden säätelyn vaikeudet. (Wingren ym. 2023, 1267–1268.) Toiminnanohjauksen ja muistin haasteet ovat yhtä lailla tunnistettuja (Virta & Salakari 2018, 37).

ADHD-piirteiset aikuiset hakeutuvat Suomessa yhä useammin terveystalouteen, koska arvelevat itsellään olevan ADHD:n. Aikuisten ADHD-diagnoosit ovat Suomessa lisääntyneet, mutta diagnoosin saaminen aikuisena voi olla vaikeaa ja hidasta. Suomessa on yhä paljon diagnosoimattomia aikuisia, jotka jäävät ilman tarvitsemaansa tukea. (Tani ym. 2022, 1269–1270; Raevuori & Auro 2024; Vahvanen 2024, 34.) Diagnoosi edellyttää laaja-alaisia tutkimuksia sekä pitkäaikaisia, toimintakykyä haittaavia oireita useilla elämän osa-alueilla. Ikä, aivojen kehittyminen, kuntoutuminen ja elämäntapa vaikuttavat ADHD-piirteiden muuttumiseen tai lieventymiseen. Tällöin aikuisella diagnoosikriteerit eivät enää välttämättä täyty, vaikka piirteistä olisi yhä merkittävää haittaa. (Jäntti 2022, 297–298; Tani ym. 2022, 1269–1270.) Esimerkiksi lapsuuden motorinen levottomuus ja ylivilkkaus usein vähenevät aikuisuudessa tai muuttuvat mielensisäiseksi levottomuudeksi (Suikkanen 2023, 22).

Aikuisilla ADHD:n tunnistamista ja diagnosointia hankaloittaa samanaikaissairastavuus sekä oirekuvien päällekkäisyys, erityisesti oppimiskyvyn häiriöiden, psykiatristen- ja päihdehäiriöiden sekä somaattisten sairauksien kanssa (Leppämäki, Virta, Salakari & Humaljoki 2017, 3; Tani ym. 2022, 1269). Masennus on yleisin ADHD:n kanssa samanaikaisesti esiintyvä sairaus ja jopa 40 % ADHD-aikuisista on sairastanut masennusta, mikä voi peittää ADHD-oireet. Toisaalta masennus voi olla

seurausta pitkäaikaisesta ADHD-oireiden aiheuttamasta psykososiaalisesta kuormituksesta. (Leppämäki ym. 2017, 3; Raevuori & Auro 2024.) ADHD:n kaltaisia piirteitä voivat aiheuttaa myös yhteiskunnalliset tekijät, kuten sosiaalisen median runsas käyttö ja vaatimukset opiskelu- ja työelämässä sekä ruuhkavuosissa (Tani ym. 2022, 1269; Vahvanen 2024, 37). Kompensaatiomekanismit, kuten vahva läheisten tuki, voivat peittää ADHD-piirteisen toimintakyvyn puutteita, jotka ilmenevät usein vasta olosuhteiden muuttuessa, esimerkiksi nuoren muuttaessa pois lapsuudenkodistaan (Tani ym. 2022 1269; Raevuori & Auro 2024).

Yhteiskunnallisten palveluiden ja tuen saaminen edellyttää usein diagnoosia (Vahvanen 2024, 37). Tuen saaminen on tärkeää, oli diagnoosia tai ei, koska usein ADHD-piirteet haittaavat arkea ja ilman tukea niistä voi seurata sekundäärisiä ongelmia, kuten elämänhallinnan ja mielenterveyden haasteita. ADHD-piirteet lisäävät riskiä päihteidenkäyttöön, rikollisuuteen ja syrjäytymiseen sekä voivat haitata merkittävästi ihmissuhteita, opintoja, työllistymistä ja työntekoa. (Jäntti 2022, 294–295; Sokka 2023, 98–104; Raevuori & Auro 2024.)

2.1 ADHD-piirteiden vaikutukset vanhemmuuteen

ADHD-piirteet ovat yksilöllisiä, ja haasteet ilmenevät usein vaikeissa tai vastenmielisissä tilanteissa (Virta & Salakari 2018, 37). ADHD jaetaan kolmeen alamuotoon: tarkkaavuuden haasteisiin, yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen sekä näiden yhdistelmään (Virta & Salakari 2018, 17). Isien vanhemmuutta tarkastelevassa tutkimuksessa todettiin isien, joilla on ADHD, vastaavan huonommin lapsen negatiivisiin tunteisiin. Myös isien tunteiden säätelyssä nähtiin olevan haasteita, jotka voivat vaikeuttaa positiivisen käyttäytymisen mallintamista omille lapsille. (Joseph ym. 2019, 42.) Eräs äiti kuvasi oman kuuloyliherkkyytensä vaikuttaneen siten, että hänen oli hankala pitää lapsilleen rajoja heidän ”kitistessä”. Äiti sai apua tilanteeseen kuntoutuksesta ja lääkehoidosta. (Juusola 2012, 143.)

ADHD-piirteisiin kuuluu jatkuva ajatustenvirta ja mielensisäinen levottomuus, mikä voi tuntua siltä, että pään sisällä on useampi tv-kanava päällä ja niitä ei pysty seuraamaan yhtä aikaa. Tällöin keskittyminen häiriintyy. (Suikkanen 2023, 120.) Arkipäivän toiminnoissa tarvitaan tarkkaavaisuutta, toiminnanohjausta, muistia sekä tunteita. Vaikeus yhdellä osa-alueella voi heijastua myös laajemmin ihmisen toimintakykyyn. ADHD:hen liittyvät kognitiiviset ja tunne-elämän haasteet voivat korostua stressaavassa elämäntilanteessa tai unettomuuden vuoksi, ja näistä voi seurata suuriakin arkielämän haasteita. (Virta & Salakari 2018, 37–38.)

Arjenhallinnan taidot ovat tärkeitä vanhemmuuden taitoja. Ne lisäävät aktiivista vanhemmuutta, mikä luo turvallisuuden tunnetta lapselle sekä luo ennustettavuutta arkeen. Lapsi tarvitsee vanhemmaltaan rakkautta ja turvaa, mikä vaatii aikuiselta kärsivällisyyttä, johdonmukaisuutta, empatiakykyä ja läsnäoloa. ADHD-piirteisen vanhemman voi olla vaikeampi luoda perheeseen rutiineja ja sääntöjä sekä pitää niistä kiinni johdonmukaisesti. Vanhemman on tärkeää opetella luomaan rutiineja sekä selkeitä toimintamalleja arkeen. Rutiineilla ja ajankäytön hallinnalla voi olla positiivinen vaikutus paitsi vanhempaan myös koko perheeseen, mikä tukee lapsen hyvinvointia. (Virta & Salakari 2018, 68; Wingren ym. 2023, 1267–1268.) ADHD:n periytyvyys on 70–80 %, joten monella ADHD-piirteisellä vanhemmalla on lapsi, jolla on myös ADHD-piirteitä. Tämä voi tehdä arjesta haastavaa, mutta

vanhemmalla on usein ymmärrystä lapsen maailmasta oman kokemuksensa kautta. (Virta & Salakari 2018, 69; Vahvanen 2024, 32.)

Säännölliset arjen rutiinit tukevat vanhemman omaa toimintakykyä merkittävästi. Tietoisesti itsensä huolehtiminen on tärkeää, ja se voi tarkoittaa huolehtimista unesta, säännöllisestä ja terveellisestä ruuasta sekä rentoutumisesta. Oman kuormittumisen tunnistaminen ja sääteleminen on tärkeää. (Niskanen & Jussila 2024, 180.) ADHD-piirteiden aikaansaamat haasteet voivat aiheuttaa vanhemmassa riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunteita, jotka voivat lisätä stressiä ja sitä kautta vaikuttaa vanhemman rooliin ja itsetuntoon (Wingren ym. 2023, 1268–1272). Lapsi kuitenkin näkee vanhempansa ainoastaan omana ainutkertaisena vanhempanaan, eikä ajattele ADHD-piirteitä (Virta & Salakari 2018, 69).

ADHD-piirteisen vanhemman voi olla vaikeaa olla lapselleen täysin läsnä. Erityisesti, jos vanhemman ADHD:hen liittyy ylikeskittymistä, juuttumista tai jokin riippuvuus, muut asiat voivat viedä vanhemman huomion, jolloin lapsen huomioiminen unohtuu. (Virta & Salakari 2018, 68.) Ylikeskittyminen voi olla myös hyvä ominaisuus, jos se suuntautuu rakentavaan ja tärkeään toimintaan (Hansen 2018, 96–97). ADHD-piirteitä ei pitäisi nähdä vain arkea haittaavina tekijöinä, vaan henkilön voimavaroina. Myönteisiä ADHD-piirteitä ovat esimerkiksi ajattelun joustavuus, rohkeus, energisyys, myötätunto, resilienssi eli sopeutumiskyky ja aistiherkkyys. (Sedgwick, Merwood & Asherson 2019, 241.) Esimerkiksi ADHD-piirteiset isät kokevat erään tutkimuksen (Joseph ym. 2019, 42) mukaan olevansa tehokkaampia vanhempia kuin isät, joilla ei ole ADHD:ta.

Myönteisinä piirteinä tai vahvuuksina nähdään tyypillisesti myös joustavuus, uteliaisuus, hyvä mielikuvitus sekä kyky kyseenalaistaa ja tarkastella asioita uusista näkökulmista. ADHD-piirteisiä ihmisiä pidetään luovina ja kekseliäinä. He innostuvat helposti sekä keksivät omaperäisiä ideoita ja ratkaisuja esimerkiksi leikkeihin lasten kanssa. He havainnoivat ympäristöään yksityiskohtaisesti ja huomaavat pienetkin muutokset. (Virta & Salakari 2018, 38; Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023a; Niskanen & Jussila 2024, 36; Vilo 2024.) ADHD-piirteiset pitävät itse vahvuuksinaan huumorintajua, luontaista uteliaisuutta, nopeaa oivalluskykyä sekä sosiaalisuutta. Löytäessään kykynsä ja vahvuutensa ADHD-piirteiset voivat käyttää niitä vanhemmuudessaan. ADHD-piirteet voivat olla vahvuuksia, joiden avulla monet rakentavat työuraansa. (Juusola 2012, 43; Puustjärvi 2022a, 51.)

2.2 Nuoren aikuisen vanhemmuus

Nuoren aikuisen elämässä vanhemmuus on tärkeä huomioon otettava ja tuettava osa-alue (Sandberg 2018, 101). Nuorten elämässä erilaiset muutokset ja siirtymävaiheet voivat lisätä ADHD-oireilua. Tällaisia asioita ovat muun muassa nuoren itsenäistyminen, opiskelujen aloittaminen ja perheen perustaminen. (Suikkanen 2023, 22.) Nuoruuden tuomat elämänmuutokset ja nuoren vanhemmuus voivat aiheuttaa nuoren elämässä ”kriisin” ja mahdollisia haasteita opiskelussa sekä työllistymisessä (Sayal ym. 2018, 1–2). Tämän lisäksi ADHD-piirteistä voi seurata muun muassa alisuoriutumista, mikä aiheuttaa haasteita elämän eri osa-alueilla (Sayal ym. 2018, 1–2; Sokka 2023, 99).

Nuoren vanhemmuuteen vaikuttaa nuoruuden siirtymävaihe, josta käytetään laajasti Jeffrey Arnettin kehittämää käsitettä muotoutuva aikuisuus (Emerging adulthood). Käsite kuvaa uutta elämänvaihetta, nuoruuden ja aikuisuuden välissä kehittyneissä maissa, joka ajoittuu ikävuosien 18–29 väliin.

Arnettin mukaan muotoutuvalle aikuisuudelle on tyypillistä itsetutkiskelu, epävakaus ja muutos. Nuoret ovat matkalla aikuisuuteen, mutta eivät vielä siellä. He keskittyvät kehittämään itseään ja ovat optimistisia tulevaisuuden suhteen. (Arnett 2015, 1; Syed 2015, 11; Luke 2020.) Useiden vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien edessä nuorten optimismi voi kuitenkin heikentyä (Syed 2015, 12). Tämän elämänvaiheen epävakaus on kasvanut entisestään ja nuorten on tärkeää miettiä keinoja sopeutuakseen siihen ja rakentaakseen resilienssiä, mikä on nuoren kykyä sopeutua haasteisiin ja palautua niistä. Samalla nuoret tarvitsevat ympäristöltä tukea hyvinvointinsa ylläpitämiseksi. (Luke 2020.)

Nuoret vanhemmat voivat kokea erilaisia ennakkoluuloja. Varsinkin nuoriin äiteihin liitetään yhteiskunnassa helposti riskiäitiys, jossa huolet liittyvät äidin kykyyn huolehtia lapsistaan. Nuorista äideistä saatetaan ajatella, että he ovat epäkypsiä, kun taas isien ajatellaan olevan itsekkäitä. (Murto 2023, 90.) Arnett kuvaa yhtenä muotoutuvan aikuisuuden piirteinä itsekkeskeisyyden, kun nuoret keskittyvät enemmän itseensä, ilman velvoitteita vanhempia, puolisoita tai lapsia kohtaan (Syed 2015, 12). Nuorten vanhempien ja ADHD-piirteisten aikuisten haasteena nähdään erilaiset taloudelliset ongelmat, jotka liittyvät lyhyempään opiskeluaikaan, koulutuksen keskeytymiseen sekä näistä seuraavaan matalampaan koulutus- ja tulotasoon. (Murto 2023, 90–93; Vahvanen 2024, 32.)

Nuorten vanhempien elämässä vastuu ei rajoitu pelkästään vanhemmuuteen, vaan heidän on myös opiskeltava yhteiskunnan asettamien velvollisuuksien mukaan. Nuoret vanhemmat opiskelevat tutkinnon keskimääräistä myöhemmin. Heillä ei ole samanlaisia mahdollisuuksia tehdä valintoja kuin lapsettomilla. Opiskelijat käyvät usein samaan aikaan töissä, mutta nuorille vanhemmille tämä voi olla haasteellista. (Murto 2023, 261–264.) Arnettin mukaan muotoutuvan aikuisuuden vaiheessa nuoret kokevan olevansa ”välitilassa”, jossa he eivät ole enää täysin nuoria, mutta eivät vielä täysin aikuisiakaan (Syed 2015, 12). Nuoren aikuisen tunteet, ajattelu ja käyttäytyminen ovat edelleen muotoutumassa, mutta samalla heiltä odotetaan aikuisuuteen liittyvää käytöstä ja vastuullisuutta, mikä voi olla haastavaa ADHD-piirteisille (Suikkanen 2023, 25).

ADHD-piirteet voivat vahvistaa nuoren mielialan vaihteluita. Ahdistuksen ja masennuksen tunteet voivat näkyä esimerkiksi levottomuutena, ärtyneisyytenä, univaikeuksina ja ruokahalun muutoksina. Tavallisesti nuoruuteen ja ADHD-piirteisiin kuuluvat myös haasteet pari- tai ystävyys-suhteissa, jotka vahvistavat erilaisia tunnekokemuksia. Usein ADHD saatetaan tunnistaa vasta hoidettaessa nuorten mielialahaasteita. (Suikkanen 2023, 130; Vahvanen 2024, 32.) ADHD kasvattaa alttiutta erilaisten riippuvuuksien kehittymiselle. Nuoruusikään kuuluvat erilaiset kokeilut, ja kaveripiirillä on iso merkitys nuoren toiminnalle. (Suikkanen 2023, 132.) Tyypillistä muotoutuvassa aikuisuudessa on identiteetin etsiminen ihmissuhteista sekä parisuhteen tai asuinpaikan vaihdokset (Syed 2015, 12).

2.3 Vanhemman itsetunto ja itsemyötätunto

ADHD:hen liittyvät teoreettiset näkökulmat ja hoitosuosituksukset muokkaavat ihmisten yleistä käsitystä ADHD:sta, mikä vaikuttaa ADHD-piirteisten henkilöiden leimaantumiseen ja heidän minäkäsitykseensä. Joidenkin tutkimusten (esim. Mueller, Fuermaier, Koerts & Tucha 2012) mukaan ADHD-piirteisiä pidetään lapsellisina ja heidän käytöstään epäsovivana. Julkiset keskustelut ADHD-piirteisten epäsosiaalisesta käyttäytymisestä sekä ennakkoluulot oireista voivat myös vahvistaa tätä leimaantu-

mista. Leimaantuminen voi johtaa vääristyneen identiteetin omaksumiseen, mikä voi vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon. Lisäksi jatkuva negatiivisen palautteen kuuleminen omasta käyttäytymisestä voi luoda kielteisen minäkäsityksen jo varhaisessa iässä. Heikko itsetunto voi heikentää päätöksentekokykyä ja lisätä riippuvuutta muista ihmisistä. (Champ, Adamou & Tolchard 2023.)

On yleistä, että ADHD-piirteisille aikuisille on vuosien aikana kehittynyt negatiivisia uskomuksia omista kyvyistään ja itsestään sekä huono itsetunto. Nämä voivat olla seurausta alisuoriutumisesta ja epäonnistumisen kokemuksista. Taustalla voi olla esimerkiksi toistuvia konflikteja läheisten ihmisten kanssa, toistuvaa kielteistä palautetta, vastoinkäymisiä, omien kykyjen ja vahvuuksien aliarviointia, itsekontrollin menettämisen tunne vihanpurkauksissa tai huonommuuden ja erilaisuuden kokemuksia. Aiemmat elämäkokemukset vaikuttavat siihen, miten suhtautuu itseensä ja kohtaamiinsa eri tilanteisiin myöhemmin elämässä. (Virta & Salakari 2018, 77, 247–248.)

ADHD-piirteinen on saattanut usein kuulla olevansa esimerkiksi laiska, tyhmä ja saamaton. Hän saattaa ajatella, ettei pysty tekemään samoja asioita kuin muut, kuten työskentelemään, opiskelemaan tai luomaan parisuhdetta. Hän voi kokea, ettei sovi yhteiskunnan määrittämiin normeihin. Näiden asioiden vuoksi hän saattaa lopettaa yrittämästä ja minäkuva voi muodostua epärealistiseksi. Hän saattaa tulkita tilanteita, uusia asioita sekä ihmisten tarkoitusperiä negatiivisesti ja asennoitua niihin valmiiksi kielteisesti. (Leppämäki ym. 2017, 39; Virta & Salakari 2018, 38.)

Itsetunto tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta arvostaan ja sitä, millaisena hän itsensä kokee. Hyvän itsetunnon omaava näkee omat vahvuutensa realistisesti ja arvostaa niitä sekä tiedostaa ja myöntää omat heikkoutensa ja epäonnistumisensa. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkäsitys sisältää enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. Hyvä itsetunto kertoo siitä, että ihminen kokee itsensä ja oman elämänsä arvokkaaksi ja hyväksi. Tällaisella ihmisellä on kyky arvostaa myös muita. Hän kykenee esimerkiksi itsenäiseen päätöksentekoon ja sietää pettymyksiä sekä epäonnistumisia ilman, että ne vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen ymmärtää refleктоimalla omia kokemuksiaan ja mitä niistä voisi oppia tulevaisuutta varten. (Mäkelä 2023, 45.)

Itsemyötätunto on tärkeä taito vanhemmuudessa. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseään kohtaan, itsensä kannustamista lempeästi ja rakentavalla tavalla, ei arvostellen tai sättien. Se on pysähtymistä pohtimaan sitä, mikä haastavassa tilanteessa helpottaisi omaa oloa. Itsemyötätuntoinen vanhempi uskaltaa kohdata tunteensa niitä väheksymättä tai säikähtämättä ja toipuu epäonnistumisista paremmin. Itsemyötätunto auttaa ajattelemaan, että virheet eivät määritä vanhemman arvoa. Se auttaa myös suhtautumaan muihin myötätuntoisesti. Itsemyötätunto on epätäydellisyyden hyväksymistä ja sen jakamista toisten kanssa. Siten voi huomata toisilla olevan samankaltaisia kokemuksia, eri tunteineen. Ilman itsemyötätuntoa virheet voisivat tuntua ylitsepääsemättömiltä, ja ne saattaisivat määrittellä persoonaamme sekä tulevia elämänvalintojamme. (Piipari 2023, 162–165; Niskanen & Jussila 2024, 182–183.)

Itsetunto kehittyy ja voi vahvistua koko elämämme ajan. Sitä voi tietoisesti kehittää etsimällä ja tunnistamalla omia vahvuuksiaan ja hyödyntämällä niitä vanhemmuudessa sekä opettelemalla hyväksymään omia epävarmuuden tunteitaan. Itsetunnon kehittämisen prosessi voi olla hidas, mutta sillä on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin, toimintakykyyn sekä henkiseen tasapainoon ja näin myös

vanhemmuuteen. (Leppämäki ym. 2017, 39; Virta & Salakari 2018, 217, 247–248.) Omien ADHD-piirteiden tunnistaminen sekä lapsuuden kokemukset ja muistot auttavat vanhempaa ymmärtämään lapsensa erilaisuutta ja mahdollisia haasteita. Se on myös edellytys muutostyöskentelylle. (Leppämäki ym. 2017, 39; Virta & Salakari 2018, 98.)

2.4 Mentalisaatio osana vanhemmuutta

Vertaisryhmätoiminta tarjoaa vanhemmille mahdollisuuden vahvistaa omaa mentalisaatiokykyään. Mentalisaatio on yksilön kykyä ja halua pohtia sekä huomioida omaa sekä toisen ihmisen toimintaa, tarpeita, asenteita, kokemusta, ajatuksia, toiveita ja tunteita. Mentalisaatio auttaa pysähtymään ja miettimään toisten ihmisten näkökulmaa. Hyvä mentalisaatiokyky helpottaa ymmärretyksi tulemista ja toisten ymmärtämistä sekä helpottaa tunnesäätelyä. Se tuo vakautta ihmissuhteisiin ja vahvistaa perheensisäistä vuorovaikutusta. Se toimii suojakeinona vähentäen konfliktien ja elämän kriisien aiheuttamaa stressiä sekä niiden traumatisoivia vaikutuksia. Mentalisaatiokyvyllä on yhteys hyvään vuorovaikutukseen lapsen kanssa, myönteiseen kognitiiviseen ja tunne-elämän kehitykseen, turvalliseen kiintymykseen sekä lapsen mentalisaatiokykyyn. Mentalisaation kehittymiselle ratkaisevan tärkeitä ovat varhaislapsuuden vuorovaikutuskokemukset, mutta kyky voi vahvistua myös esimerkiksi hyvien ihmissuhteiden avulla myöhemmin elämän aikana. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015, 1050–1052; Niskanen & Jussila 2024, 139.)

Mentalisaatiosta puhutaan psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivenä. Sitä pidetään myös vaikuttavuuden mekanismina yhteisesti eri psykoterapiamuodoille. Mentalisaatio on myös kykyä ja halua huomioida omia sekä toisten kuvitelmia, uskomuksia ja aikomuksia. Se on ulospäin näkyvän käytöksen ja reagoinnin takana olevien erilaisten mielentilojen pohtimista. Mentalisaatiossa tarvitaan kognitiivisia kykyjä, kuten tarkkaavaisuutta sekä tunne-elämän kykyjä, kuten empatiakykyä ja tunnesäätelyä. Mentalisaatio on vahvasti luovuuden taustalla. Sen kohteena on henkilö itse sekä toiset ihmiset ja eri terapioiden lisäksi sitä hyödynnetään erilaisissa yhteisöissä. Vanhempien mentalisaatiota vahvistavat työskentelymuodot, kuten vertaisryhmätoiminta, ovat tärkeitä, koska lapsen mentalisaatiokyky kehittyy asteittain sellaisen aikuisen mielen varassa, jolla on mentalisaatiokykyä. (Pajulo ym. 2015, 1050–1051.)

Hyvä mentalisaatiokyky auttaa vahvistamaan omia tunnesäätelytaitoja sekä rauhoittamaan itseä ja luomaan sitä kautta ihmissuhteisiin vakautta ja joustavuutta. Vanhemman mentalisaatio on kykyä nähdä lapsen toiminnan ja käytöksen taakse. Se on kykyä ja halua ajatella, että lapsella on jo pienestä pitäen oma erillinen tunne ja kokemus. Lapsen käytöksen taakse on erityisen tärkeää nähdä arjen hankalissa tilanteissa. Vanhemman on hyvä pohtia, mitä lapsi kokee tietyllä tavalla reagoidessaan tai toimiessaan. Mentalisaatiokyvyn vahvistamisen tavoitteena on saada vanhempi ymmärtämään ja pohtimaan itse oman kokemuksensa ja toimintansa vaikutusta lapseen sekä lapsen näkökulmaa. (Pajulo ym. 2015, 1050–1054; Kalland 2017, 131–133.) Työntekijän hyvä mentalisaatiokyky tarkoittaa työtapaa ja asennetta, jossa näkyy asiantuntijuuden korostamisen sijaan kiinnostus, empatia, avoimuus ja yhdessä ihmettely. Tällainen työtapa vahvistaa myös vanhemman mentalisaatiokykyä. (Niskanen & Jussila 2024, 139.)

3 VANHEMMUUDEN TUKEMINEN VERTAISRYHMÄTOIMINNALLA

Vertaisryhmätoiminta on vertaistukea eli samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten, vertaisten, kohtaamista ja heidän kokemuksiinsa perustuvaa toisilleen antamaa emotionaalista tukea. Vertaisuus voi liittyä myös johonkin asiaan tai ominaisuuteen. Tarve vertaistuesta liittyy usein haastavaan elämäntilanteeseen tai kriisiin. Vertaistoiminta on kaikkea järjestettyä toimintaa, joka edistää vertaistuen toteutumista. Vertaistoimintaa toteutetaan kasvokkain tai verkossa eri keskustelualustoilla ja -palstoilla ohjatusti. Vertaistuen keskeisiä elementtejä ovat toisen kohtaaminen, läsnäolo ja ymmärtäminen. Ryhmään osallistumiseen liittyy osallistujien omat ja erilaiset tarpeet. Vertaisryhmätoiminta voi olla keskustelevaa tai palveluohjauksellista tukea. Ryhmästä voi saada tietoa, toivoa, rohkaisua sekä sosiaalista ja toiminnallista tukea. Vanhemmat puolestaan kokevat vertaistuen auttavan arjessa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21, 50–57; Eronen 2023, 24–29.)

ADHD-piirteisillä voi olla kokemuksia erilaisuudesta, yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta. He voivat kokea häpeää tai pelkoa erilaisuudestaan. (Virta & Salakari 2018, 92.) Vertaisryhmässä nämä ikävät tunteet voivat lievittyä tai poistua kokonaan, kun he saavat kokemuksen ryhmään kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Nämä kokemukset voivat tuoda myönteistä ajattelua jokapäiväiseen elämään. (Mikkonen & Saarinen 2018, 60; Virta & Salakari 2018, 92.) Vertaistukea luonnehditaan usein yksilöä voimaannuttavaksi myönteiseksi kokemukseksi (Eronen 2023, 28). Vertaistuki antaa vanhemmille mahdollisuuden jakaa vastavuoroisesti hyviä käytäntöjä. Tämä lisää keskeisesti vanhemman itsetuntoa sekä luottamusta omiin kykyihin. Vertaisryhmätoiminnassa vanhemmuuteen liittyvät haasteet jaetaan, ja vanhemmat huomaavat muilla olevan samankaltaisia kokemuksia. (Korhonen & Holopainen 2015, 10–19.) Tämän tuo usein helpotusta vanhemmille, eivätkä he enää koe olevansa yksin asian kanssa (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2018, 216; Eronen 2023, 25).

Tuen antamisen ja vastaanottamisen erityisenä lähtökohtana pidetään vertaisuutta. Vertaisryhmässä kokemustiedon ja tuen saaminen vertaisilta on yksilölle merkityksellisempää kuin tiedon ja ymmärryksen saaminen ei-vertaiselta. Vertaistuen tarve voikin syntyä tilanteissa, joissa ammattilaisten, perheen tai ystävien tarjoama tuki ei riitä, jos omakohtainen kokemus puuttuu. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että vertaistuki aina toteutuisi tai vertaisten kokemukset olisivat samanlaisia ja tämä on hyvä huomioida toiminnassa. (Eronen 2023, 25.)

Vanhemmuuden tukeminen voi olla työntekijän ja perheen vuorovaikutusta, jossa voidaan vahvistaa vanhemman ja lapsen suhdetta. Vanhemmuuden tuki voidaan jakaa universaaliin ja intensiiviseen tukeen. Universaalissa tuessa tuki on tarkoitettu kaikille perheille tai tuki on kohdennettua. Kohdennettua tukea saavan perheen vanhemmat kuuluvat riskiryhmään tai perheen lapsella on erityistarpeita. Intensiivinen tuki on tarkoitettu vanhemmille, joiden elämäntilanne voi vaarantaa lapsen terveyttä ja kehitystä. (Rautaparta-Pennanen ym. 2022, 14–15.) Vanhemmuuden tuki voi sisältää ohjausta, neuvontaa ja tukea arjessa, ryhmätoiminnoissa sekä viestintäpalveluissa. Vanhemmuuden tukemistyön tavoitteita ovat vanhempien jaksamisen tukeminen ja vanhemmuustaitojen vahvistaminen. (Pohjois-Savon hyvinvointialue julkaisuaika tuntematon a; julkaisuaika tuntematon b.)

Vanhemmuuden tuki voidaan jakaa yhdessä tekemiseen, kannustamiseen ja vahvuuksien tunnistamiseen, myönteisen ilmapiirin luomiseen sekä lähellä olemiseen. Yhdessä tekemistä voidaan järjestää lasten ja vanhempien välille, vertaisten kesken ja työntekijöiden kanssa. Vertaisryhmässä toimiminen on sosiaalistavaa ja työntekijät vahvistavat perheiden hyvinvointia toimimalla yhdessä. Vertaisryhmässä dialoginen kohtaaminen mahdollistaa osallisuuden kokemuksen ja oppimisen sekä uusia elämäntaitojen ja selviytymisen taitoja. (Rautaparta-Pennanen ym. 2022, 14–25.)

3.1 Ryhmätoiminnan periaatteita ja ohjaajan rooli

Keskustelevan vertaisryhmän toiminnassa olennaista on ryhmän jäsenten keskinäinen luottamus, kunnioitus ja yhteys. Jokaisen tulisi voida kokea olevansa tervetullut ja hyväksytyt omana itsenään. Tavoitteena on salliva ilmapiiri, jossa kaikkien kokemukset, tunteet ja mielipiteet kuullaan ilman tuomitsemista tai arvostelua. Vastavuoroisuus vertaisryhmässä tarkoittaa tuen antamista ja saamista samanaikaisesti. Jokaisella on mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan auttaen sillä toisia sekä saaden samalla itse apua. Vertaisryhmätoimintaan liittyy usein vaihtoehtoisuus. Keskustelemissa ryhmässä toiminta on suunniteltua, säännöllistä sekä määräraikaista, ja ryhmäläiset toimivat pääosin itseohjautuvasti. (Mikkonen & Saarinen 2018, 57–68; Eronen 2023, 27.)

Tämänkaltaisen ryhmä on suljettu eli kesken ryhmätoiminnan ei oteta uusia jäseniä ja jäsenmäärä on rajattu enintään 6–12 henkeen. Ryhmätoiminnalle määritellään turvallisen tilan periaatteiden mukaiset säännöt, jotka varmistavat ryhmän luottamuksellisuuden, tasa-arvon ja osallistumisen vapaaehtoisuuden. Sääntöihin sisältyvät muiden kunnioitus, oikeus puhua tai olla hiljaa, oikeus kysyä ja olla vastaamatta, kuunteleminen, mielipiteiden kunnioitus ja sovituksessa aikataulussa pysyminen. (Suomen YK-liitto julkaisuaika tuntematon; Mikkonen & Saarinen 2018, 57–68; Väestöliitto 2024.) Ryhmässä on tärkeää välttää oletuksia toisten taustasta tai henkilökohtaisista ominaisuuksista. Turvallisen tilan periaatteet tukevat yhdenvertaista, kunnioitettavaa ja avointa ilmapiiriä, jossa jokainen voi kokea tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi. (Suomen YK-liitto julkaisuaika tuntematon; Seppänen 2021, 58, 74.)

Vertaisryhmätoimintaa voi ohjata ammattilainen tai vertainen. Vertaistuki voi olla organisoitua toimintaa, jossa vapaaehtoiset vertaiset tapaavat ja tukevat toisiaan. Toimintaa järjestävät usein kolmannen sektorin toimijat, kuten järjestöt. Vertaistukea hyödynnetään myös julkisissa palveluissa, ja se voi olla ammatillista palkkatyötä tai pientä palkkiota vastaan tehtävää työtä. Joskus ryhmät toimivat itsenäisinä yhteisöinä, ilman yhteyksiä muihin toimijoihin tai organisaatioihin. (Eronen 2023, 26–27.) Ohjaaja voi toimia ammatillisen tiedon tuojana tai vertaisena jakaen omakohtaisia kokemuksia. Jos hänellä on samankaltaisia kokemuksia osallistujien kanssa, hän voi ymmärtää heitä paremmin. (Mikkonen & Saarinen 2018, 63.) Ryhmäohjaajalla on keskeinen rooli myönteisen ja turvallisen ilmapiirin luomisessa, mikä vahvistaa luottamusta sekä tukee hyvää vuorovaikutusta ja vertaisuuden toteutumista tavoitteellisesti (Rautaparta-Pennanen ym. 2022, 31–32; Koskinen 2023, 356). Vanhempien ryhmässä ohjaajan toiminnalla, toiveikkoudella, asenteella ja palautteella on merkitystä vanhempien hyvinvoinnille ja vanhemmuuden vahvistamiselle (Mikkonen & Saarinen 2018, 64–65; Niskanen & Jussila 2024, 35, 99–100).

Ryhmänohjaaja voi toimia esimerkkinä tunteiden sanoittamisessa sekä keskustelun ja itsehoidon ohjaajana. Ohjaajat ovat myötäeläjiä, auttajia, tukijoita, vaikuttajia ja tiedonjakajia. Eduksi katsotaan, että ohjaaja on empaattinen, sopivasti utelias ja kiinnostunut ihmisistä sekä päättäväinen, mutta tarvittaessa joustava. Ohjaaja ottaa ryhmäläisten toiveet huomioon. Hyvä ryhmänohjaaja on ymmärtäväinen, hiljaisuutta sietävä ja luottamusta herättävä. Hän huolehtii, että ryhmässä on tilaa omien näkemysten ja kysymysten esittämiselle eikä hän anna valmiita vastauksia. Tasapuolinen osallistaminen ja vastuunjako ovat keskeisiä. Toimintaan kannustamisen tulisi olla mielekästä, jotta vertaisryhmä vahvistaisi osallistujien voimavaroja, tuottaisi hyvää mieltä ja kannustaisi osallisuuteen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 63–65; Rautaparta-Pennanen ym. 2022, 26–33.) Ohjaajan on tärkeää vahvistaa vanhempien vahvuuksia ja myönteisyyttä tekemällä näkyväksi heidän pienetkin onnistuminsensa (Niskanen & Jussila 2024, 35).

Vuorovaikutuksessa ADHD-piirteisen kanssa on tärkeää olla rauhallinen, selkeä ja johdonmukainen. Käytettävät materiaalit ja ohjeet on oltava selkeitä ja ympäristön mahdollisimman häiriötön, koska ADHD-piirteisillä voi olla aistitiedon käsittelyn haasteita, kuten aistiyliherkkyyttä. Esimerkiksi kovat äänet ja valot voivat tuntua kuormittavilta. Strukturointi tukee toiminnanohjausta, ja esimerkiksi sopiva tauotus edistää vireystilaa ja keskittymistä. Hyvä valmistautuminen ja suunnittelu auttavat ohjaajaa olemaan läsnä, ennakoimaan muutoksia sekä joustamaan ja muokkaamaan suunnitelmaa tarvittaessa. (Hietala & Lahti 2022, 189; Niskanen & Jussila 2024, 99–107.)

Itsemyötätunto ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on olennaista, jotta ohjaaja jaksaa toimia muiden tukena. Ryhmänohjaaja tarvitsee tunnetaitoja tunnistaakseen omia tarpeitaan ja hallitakseen tunteitaan. Hän tarvitsee päättäväisyyttä, jämäkkyyttä sekä selkeyttä, jotta voi tunnistaa rajansa ja huolehtia hyvinvoinnistaan. (Seppänen 2021, 45–46; Niskanen & Jussila 2024, 35, 219.) Hyvä ryhmänohjaaja ei tee itsestään korvaamatonta ja hän pystyy myös rajaamaan toimintaansa. Lisäksi hän osaa ottaa palautetta vastaan ja pyytää tarvittaessa apua vaikeissa tilanteissa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 65; Niskanen & Jussila 2024, 103.)

3.2 Vahvuus- ja voimavarakeskeinen työote

Vahvuuksille rakentuvan ajattelutavan perusajatus on, että jokaisella ihmisellä on resursseja, jo näkyvissä olevaa osaamista, taitoja tai kehittymässä olevaa potentiaalia. Vahvuudet ja tunnistettu potentiaali rakentavat ja vahvistavat itseluottamusta, pystyvyyden tunnetta sekä kohentavat itsetuntoa. Lähtökohta vahvuuksien tunnistamiselle on ihmisen omat käsitykset itsestään, kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Vahvuuksien tunnistaminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin monilla elämän eri osa-alueilla. (Sointu, Hotulainen & Lappalainen 2023, 176–178.) Vahvuudet ovat työskentelyn ja olemisen parhaita työkaluja, joista ei ole hyötyä, jos niitä ei osata käyttää (Uusitalo 2023, 110). Vahvuuskeskeinen työote auttaa näkemään itsensä myönteisemmin, vähentäen itsekritiikkisyyttä. Se lisää itsemyötätuntoa ja rohkeutta sekä onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia. Vahvuustyöskentely voi innostaa ja motivoida tekemään asioita, joten se voi olla keskeisessä roolissa tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi se voi tukea ryhmässä tutustumista. (Niskanen & Jussila 2024, 34.)

Kannustamista ja vahvuuksien tunnistamista vertaisryhmässä toteutetaan pitämällä yllä toivoa arjesta selviytymiseen. Vahvuuksien tunnistaminen ja niihin tukeutuminen on tärkeää, varsinkin jos kohtaa vastoinkäymisiä. Työntekijän on hyvä nähdä, että jokaisessa ihmisessä on hyviä asioita, kykyjä ja vahvuuksia. Yhteisissä keskusteluissa työntekijä voi luoda toivoa vanhemman selviytymisestä ja vertaiset voivat tukea toisiaan. Haasteiden ja puutteiden tarkastelun sijaan, keskittymällä vahvuuksiin ja voimavaroihin, yksilön hyvinvointi paranee ja hän kestää paremmin mahdollisia tulevia vastoinkäymisiä. (Korhonen & Holopainen 2015, 11; Rautaparta-Pennanen ym. 2022, 28–29.) ADHD-piirteisten vahvuuksia voi olla vaikea tunnistaa, koska usein keskitytään vain heidän haasteisiinsa (Salminen & Kyttälä 2023, 17).

ADHD-piirteisten kanssa työskennellessä työntekijän on hyvä olla tietoinen minäkäsityksestä, itsetunnosta ja minäpystyvyydestä. ADHD-piirteisen voi olla itse vaikea tunnistaa omia vahvuuksiaan, jolloin hän voi tarvita niiden tunnistamiseen ulkopuolista apua. (Savikuja & Puustjärvi 2022, 113.) Ammattilaisen tärkeä tehtävä on vahvistaa positiivista minäkuvaa ja pystyvyyden tunnetta, koska onnistumisen kokemukset ovat olennaisia hyvinvoinnille. Arkea on vaikea muuttaa, jos tuntuu että ei ole voimavaroja ja keinoja siihen. Ammattilaisen työtä on auttaa asiakasta löytämään omia voimavarojaan ja sopivia keinoja. Keskeinen tavoite ADHD-piirteisten kanssa työskentelyssä on löytää ja hyödyntää omia vahvuuksia. Oikeanlaisella tuella jokainen pystyy itse ratkaisemaan haasteitaan. (Juusola 2012, 155; Jäntti 2022, 276.) Vanhemmuutta tukiessaan ohjaaja voi vahvistaa vanhemman omaa toimijuutta ja pystyvyyden tunnetta pysyttelemällä ”ei tietämisen” asemassa eikä antamalla ”oikeita ohjeita” (Korhonen & Holopainen 2015, 10).

Voimavarakeskeisen ajattelun ytimeksi voidaan tiivistää, että on hyvä keskittyä siihen, mikä toimii. Vanhempi voi pysähtyä pohtimaan, mikä perheen arjessa toimii hyvin ja mitkä asiat tuovat iloa. Näitä asioita voi lisätä arkeen, jotta se olisi entistä mieluisampaa. (Juusola 2012, 124.) Voimavaroja voi saada unesta, levosta, liikunnasta, terveellisestä ruuasta, läheisten kanssa olemisesta sekä omasta ajasta ja harrastuksista. Vanhemmalle voimavaroja voivat antaa mukavat hetket lasten kanssa sekä arjen pienet ilot. (Virta & Salakari 2018, 259–260; Niskanen & Jussila 2023, 180.)

3.3 Psykoedukaatiolla tietoa ja tukea

Psykoedukaatio on yksi ADHD:n psykososiaalisista hoito- ja kuntoutuskeinoista (Jäntti 2022, 296). Psykoedukaatio on tiedon antamisen ja neuvonnan avulla ymmärryksen lisäämistä. Neuvonnan tulisi sisältää tietoa ADHD:sta, erilaisista tuen muodoista sekä keinoista, jotka lisäävät arjen sujuvuutta ja oireiden hallintaa. Psykoedukaatiossa on tärkeää keskustella asiakkaan vahvuuksista sekä ADHD-piirteiden tuomista haasteista. Tämä on keskeistä asiakkaalle sekä hänen läheisilleen. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019; Niskanen & Jussila 2024, 31.) On tärkeää keskustella myös elämäntavoista, jotka ylläpitävät hyvinvointia, kuten liikunnasta, ravitsemuksesta, riittävästä unesta ja päivärytmistä (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019). Lähtökohtana psykoedukaatiolle on asiakkaan ja hänen perheensä yksilölliset tarpeet ja kokemukset, joita ammattilaisen tulisi kunnioittaa (Hämäläinen ym. 2018, 187–188).

Psykoedukaatiota kuvaa jaettu asiantuntijuus eli yhdessä ratkaisujen etsiminen tilanteeseen tai haasteisiin. Psykoedukaatio voidaan nähdä terapeuttisia piirteitä sisältävänä vuorovaikutuksellisenä

prosessina, jonka taustalla on kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa. Psykoedukatiiviselle työskentelylle on tyypillistä vuorovaikutuksellinen keskustelu, eikä ammattilaisen luennoiminen. Työskentelyn aikana asiakkaan ja hänen perheensä toimijuuden on säilyttävä ja vahvistettava, eikä ammattilaisen rooli ole opettaa asiantuntijakeskeisesti tai autoritaarisesti. Psykoedukatiivista työskentelyä voi tapahtua yhteistyösuhteessa asiakkaan ja ammattilaisen välillä, perhetyöskentelynä tai ryhmä- ja kurssimuotoisesti. Ryhmätyöskentelyssä korostuu vertaistuki. Ryhmämuotoisessa mallissa toteutetaan suunnitelmallinen prosessi, jossa ammattilaisten tarjoama tieto ja vanhempien kokemukset jaetaan yhteisesti. (Korhonen & Holopainen 2015, 15; Hämäläinen ym. 2018, 187–188.)

Psykoedukaation alkuvaiheessa, esimerkiksi vanhemmat, voivat jakaa omiin ADHD-piirteisiin liittyviä vaikeita tunteita vertaistuellisesti. Ammattilainen voi psykoedukaation avulla normalisoida vanhemman kokemuksia ja lisätä vanhemman ymmärrystä niin itseään kuin lastaan kohtaan. Psykoedukaation tavoitteena voi olla tukea vanhemmuutta, tarjoamalla perustietoja ja -taitoja vanhemmuudesta, mikä voi lisätä vanhemman kykyä tarkkailla omaa toimintaansa ja kasvattaa motivaatiota muutokseen. Tietoisuus voi auttaa vanhempaa erilaisten valintojen tekemisessä, esimerkiksi toimimaan kasvatustilanteissa rauhallisemmin ja hallitsemaan voimakkaita tunteita. Tavoitteena on vähitellen lisätä omien vahvojen ADHD-piirteiden ja arjen hallintakeinoja. Olennainen osa tavoitteeseen pääsyä on ylläpitää toivoa, vahvistamalla asiakkaan uskoa ja positiivisia odotuksia tulevaisuuteen sekä omiin kykyihin. (Kieseppä & Oksanen 2013, 2133–2135; Korhonen & Holopainen 2015, 15–19.)

Työskentelyn tavoitteita ovat muun muassa terveyden, hyvinvoinnin, elämänhallinnan ja elämänlaadun lisääminen sekä konkreettisten selviytymiskeinojen ja välineiden antaminen. Tiedon ja kokemusten jakaminen suunnitellusti ja riittävän pitkäkestoisesti on keskeistä. Tieto voi vähentää asiakkaan häpeää ja kielteisiä kokemuksia. Psykoedukaation työvälineinä voi käyttää erilaisia videoita, esitteitä, työkirjoja ja muuta kirjallista materiaalia ja verkkosivustoja. Ryhmämuotoiseen psykoedukaatioon osallistuneet ovat kokeneet vertaistuen ja kokemusten jakamisen positiivisena asiana. Ryhmämuotoisista psykoedukatiivisista työskentelytavoista on saatu lupaavia tuloksia viime vuosina, joten eri ammattiryhmien on perusteltua käyttää psykoedukaatiota työssään. (Hämäläinen ym. 2017, 187–189, 216; ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019.)

3.4 Tunnetaitojen merkitys vanhemmuudessa

Tunne on subjektiivinen kokemus, joka voi olla epämääräinen ”fiilis”, mieliala tai voimakas tunne. Tunne herää tietystä tilanteesta ja ilmenee sosiaalisissa tilanteissa ilmeinä, eleinä, asentoina ja puheena. (Mikkonen & Saarinen 2018, 82.) Vanhemmuus herättää monenlaisia tunteita, ja vanhempien on tärkeää tunnistaa ja ilmaista tunteensa. Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä, ja niillä on tärkeä tehtävä ja viesti. Vaikeitakaan tunteita ei tulisi torjua. (Korhonen & Holopainen 2015, 17–18; Seppänen 2021, 58–61.) Vanhemman kanssa työskennellessä on tärkeää pysähtyä tarkastelemaan erityisesti heidän esiin nostamia tunteita (Korhonen & Holopainen 2015, 17–18). ADHD-piirteiset aikuiset voivat kokea tunteensa epämääräisinä ja niitä voi olla vaikea nimetä ja hallita (Virta & Salakari 2018, 68, 223). Vanhempien tunnesäätelykykyä koetellaan erilaisissa tilanteissa lasten kanssa (Trogen 2021, 198–199).

Tunteet kertovat tarpeistamme, ja ADHD-piirteisille on tyypillistä, että heidän tarpeensa, kuten hyväksynnän ja ymmärryksen saaminen, jäävät täyttymättä, mikä voi johtaa turhautumiseen ja ahdistukseen. Vanhemman on tärkeää tunnistaa tarpeensa, koska se auttaa ymmärtämään ja hallitsemaan omia tunteita. (Niskanen & Jussila 2024, 137.) Tunnetaidot, kuten kyky tunnistaa ja säädellä tunteita sekä ilmaista niitä rakentavasti, parantavat mielen hyvinvointia ja vuorovaikutussuhteita. Tunnetaidot auttavat rauhoittumaan ja toimimaan suunnitellusti. (Seppänen 2021, 40; Piipari 2023, 165; Niskanen & Jussila 2024, 137.) Ne tukevat itsetuntemusta ja empatiakykyä, luovat pohjan hyvälle mielenterveydelle sekä ehkäisevät syrjäytymistä, riippuvuuksia, rikollisuutta ja väkivaltaa (Nevalainen 2023, 24–26; Ranssi-Matikainen 2023, 190).

ADHD-piirteisillä tunnesäätelyn ja käyttäytymisen hallinnan haasteet voivat ilmetä impulsiivisuutena ja vaikeutena säädellä tunteiden ilmaisua (Sokka 2023, 100–102; Niskanen & Jussila 2024, 140). Tämä voi kuormittaa sosiaalisia suhteita ja vanhemmuutta sekä lisätä riskiä harkitsemattomaan käyttäytymiseen (Sokka 2023, 100–102). ADHD-piirteiset aikuiset voivat kokea haasteita omien sekä muiden tunteiden tunnistamisessa ja ymmärtämisessä (Virta & Salakari 2018, 223). Vaikka tunnetaitojen oppiminen alkaa lapsuudessa, niitä voidaan kehittää läpi elämän. Aikuiset voivat hyödyntää samoja oppimisen keinoja kuin lapset. (Niskanen & Jussila 2024, 139.)

Vanhempien tunteiden hallinta ja esimerkki ovat tärkeitä lapsen tunnekehitykselle. Lapsi tarvitsee vanhemman tukea tunteidensa tunnistamisessa, ymmärtämisessä ja hallinnassa. (Korhonen & Holopainen 2015, 79; Kaivola 2023, 128.) Tietoisuus omista tunteista auttaa vanhempaa toimimaan rauhallisemmin ja myötätuntoisemmin sekä vastaanottamaan ja kannattelemaan lapsen tunteita, tukien häntä sensitiivisesti (Kaivola 2023, 134–135). Tunteiden vapaa, mutta hallittu, ilmaisu perheessä vahvistaa turvallisuuden tunnetta (Kaivola 2023, 130–131; Ranssi-Matikainen 2023, 183).

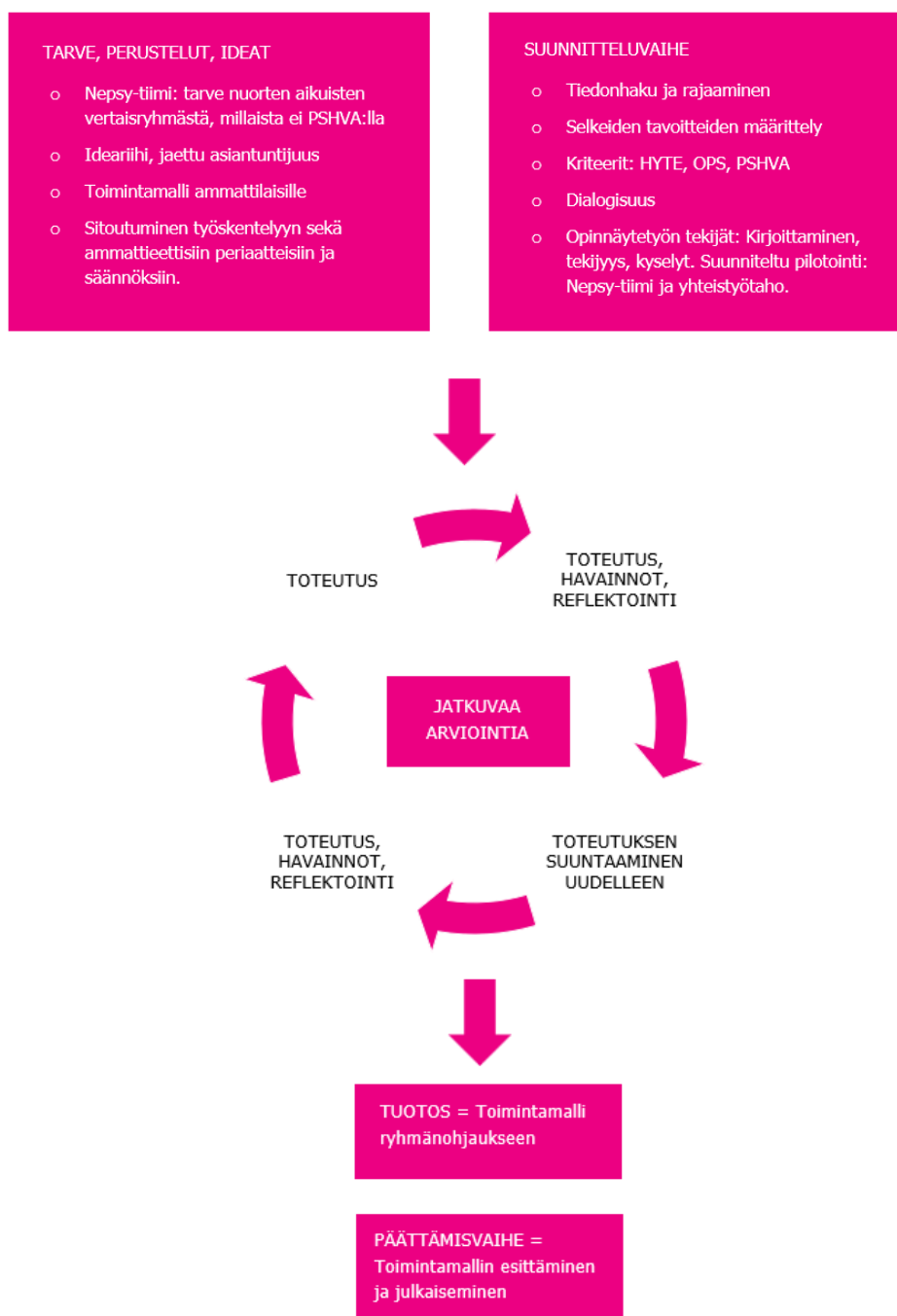
Tunteiden hallintaan on hyvä tarpeen mukaan hakea tukea (Trogen 2021, 203). ADHD-piirteisten vanhempien on tärkeää pysähtyä omien tunteidensa äärelle (Virta & Salakari 2018, 68). Säännölliset rentoutus- ja hengitysharjoitukset auttavat pysähtymään ja rauhoittamaan kehoa sekä mieltä (Suikkanen 2023, 139; Multanen & Angeria 2024, 16–17). Visuaaliset ja luovat menetelmät tukevat tunteiden käsittelyä ja vahvistavat itsetuntoa (Suikkanen 2023, 139; Multanen & Angeria 2024, 16–17; Niskanen & Jussila 2024, 143).

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli laatia toimintamalli nuorten ADHD-piirteisten vanhempien vertaisryhmän ohjaukseen. Vertaisryhmätoiminnan tavoitteena on vastata tarpeeseen nuorten vanhempien vertaisryhmästä ja tukea ryhmään osallistuvien vanhemmuutta suunnittelemalla teemallisia, keskustelun ja jakamisen mahdollistavia sekä voimavaroja vahvistavia toimintakertoja.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Toteutimme opinnäytetyön kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia mukaillen (kuva 1). Erityisesti mallissa korostuvat jatkuva arviointi ja reflektio, tasavertainen yhteistyö sekä asiantuntijuuden jakaminen toteutuivat työskentelyssämme. Kehittämisprosessi eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti syklisesti. Yhdessä ohjasimme, suuntasimme ja tarkensimme tavoitteita sekä lopputulosta lopulta valmiiksi tuotokseksi. Käytävä dialogi oli demokraattista eikä kenenkään tiedon tai näkemyksen ajateltu olevan toista tärkeämpää. Rakensimme tietoa ja ymmärrystä yhdessä käytyjen keskustelujen, suunnittelun ja kokeilujen avulla. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 31, 52–53.)



KUVA 1. Kehittämistyön konstruktivistinen malli (mukaillen Salonen ym. 2017, 54)

Konstruktivistisen mallin mukaisesti kehittämistoimintamme alkoi toimeksiantajan tarpeesta, perusteluista sekä ideoinnista. Toteutimme ideariihen yhdessä toimeksiantajan kanssa, jossa tarkensimme tulevaa prosessia ja sen vaiheita sekä työn sisältöä ja sovimme yhteistyöhön liittyvistä asioista. Toimeksiantajan kanssa sovimme opinnäytetyönä syntyvästä tuotoksesta, sen käyttöoikeuden luovutuksesta sekä julkaisusta. Työn tarkoitus täsmentyi nuorten ADHD-piirteisten vanhempien vertaisryhmätoiminnan toimintamallin luomiseen.

Konstruktivistisessa kehittämistoiminnan mallissa tavoitteet ja kokonaiskuva kehittämistoiminnasta ohjaavat työskentelyä koko prosessin ajan, vaikka haluttu aikaansaannos tarkentuukin käytännön tekemisen, kokeilujen ja erehdysten kautta (Salonen ym. 2017, 31). Mallin periaatteita on hyödynnetty myös liiketoiminnan tutkimuksellisessa kehittämisessä, jossa on samalla tavalla kehitetty jokin konkreettinen uusi tai aiempaa parempi tuotos, kuten malli (ks. Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 65–66). Työskentelymme eteni tiiviissä keskinäisessä vuoropuhelussa reflektoiden ja arvioiden jatkuvasti omaa toimintaamme ja sen etenemistä. Korjaava työtapo ohjasi työskentelyämme, ja paransimme toimintaamme saamamme palautteen perusteella. (Salonen ym. 2017, 31.)

5.1 Toimintamallin suunnittelu

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa huomioimme ohjeita hyvän toimintamallin tunnistamisesta ja kuvaamisesta. Suunnittelimme toimintamallista selkeän, kiinnittämällä huomiota sen saavutettavuuteen. Selkeydellä, esimerkiksi rakenteessa, voidaan vakuuttaa toimintamalliin tutustujat sen toimivuudesta. Kuvasimme ja etsimme perustelua sille, miksi ja miten toimintamallimme edistää muun muassa yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. (THL 2024.) Hyvän hyvinvointia ja terveyttä edistävän toimintamallin (HYTE) kriteereinä pidetään muun muassa sitä, että toimintamalli edistää osallisuutta, turvallisuutta, toimintakykyä tai yhdenvertaisuutta sekä ehkäisee eriarvoisuutta, syrjäytymistä, yksinäisyyttä tai hyvinvointieroja. Toimintamallin on edistettävä myös sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävää kehitystä. Sen käyttöönoton on tuettava kunnissa ja hyvinvointialueilla toteutettavaa hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. (Kylänen 2023.)

Konstruktivistisen mallin mukaisesti suunnittelua tehtiin tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Yhteistyössä korostuivat hyvä vuorovaikutus, jaettu asiantuntijuus ja dialogisuus, jotka ovat keskeisiä myös toimintamallissa. Sovimme kehittämisprosessin vaiheittaisesta etenemisestä, tavoitteista sekä toimijoiden rooleista ja tehtävistä. (Salonen ym. 2017, 31.) Järjestimme muutamia yhteisiä palavereita kasvokkain ja Teamsissä sekä kävimme ajatustenvaihtoa sähköpostitse. Palavereista saadun palautteen pohjalta suuntasimme toimintaamme lisää vanhemmuuden tukemisen teemoihin ja toimimme positiivisuulatta haasteiden rinnalle. Kuuntelimme mielipiteitä kunnioituksella ja pyrimme huomioimaan ne muutoksia tehdessä.

Ideariihen jälkeen aloitimme vertaisryhmätoiminnan mallintamisen kehittämistyön aiheeksi. Vertaisryhmätoiminnan tavoitteeksi asetimme ADHD-piirteisten nuorten vanhempien tukemisen vanhemmuudessa, koska vastaavaa tukimuotoa ei Pohjois-Savon hyvinvointialueella ole ollut. Uuden tuotoksen luomiseksi tarvitsimme niin olemassa olevaa teoretietoa kuin käytännöstä kerättävää uutta tietoa. Keskeisenä tavoitteena oli saada ongelmaan teoreettisesti perusteltu, uudenlainen ratkaisu, joka

tuottaa uutta tietoa. (ks. Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 65.) Toimintamallin tuli perustua luotettavaan tutkimus-, asiantuntija- ja/tai kokemustietoon (Kylänen 2023). Tiedonhaussa hyödynsimme ammatillista kirjallisuutta ja Savonia-ammattikorkeakoulun eri artikkelitietokantoja. Saimme toimeksiantajalta ajankohtaisia artikkeleita sekä vinkin Discord keskustelualustalle liittymisestä. Discord keskustelualustalta saimme ajankohtaisia vinkkejä, mihin teemoihin ja aiheisiin ADHD-piirteiset toivoisivat tukea. Vertasimme eri lähteiden tietoa luotettavan tiedon löytämiseksi.

Teoriatietoon tutustuttuamme valitsimme toimintamallia ohjaaviksi teoreettisiksi näkökulmiksi vahvuus- ja voimavarakeskeisen työtteen, mentalisaation, itsemyötätunnon, tunneyöskentelyn ja psykoedukaation. Perehdyimme myös ADHD-piirteiden vaikutuksiin vanhemman arjessa sekä vertaisryhmätoiminnan ja ryhmänohjauksen periaatteisiin. Valitsimme toimintakertojen alustaviksi teemoiksi (1) tunteet ja tunnesäätely, (2) miten ADHD haastaa vanhemmuutta, (3) riittävän hyvä vanhemmuus, (4) omat voimavarat ja vahvuudet, (5) itsetunto ja minäkuva sekä (6) palveluverkosto. Alkuperäinen suunnitelma oli hyödyntää teemojen rakentamisessa myös Nepsy-tiimin tekemää asiakaskyselyä. Totesimme kuitenkin Nepsy-tiimin asiantuntemuksen sekä teoriatiedon olevan riittävää toimintakertojen teemojen luomiseksi. Sovimme, että toimintakertoja on kuusi, ja niiden kesto olisi kaksi tuntia. Teoriasta saadun tiedon perusteella suunnittelimme vertaistoiminnan toteutettavaksi suljettuna ryhmänä ja osallistujamääräksi enintään 6–10 henkilöä.

Vertaisryhmässä on keskeistä vertaistuen saaminen ja kokemusten jakaminen (Mikkonen & Saarinen 2016, 9). Suunnittelimme toimintakertojen rakenteen etenevän loogisessa järjestyksessä, tukien vertaistuellista ja psykoedukaatiolle tyypillistä yhteistä keskustelua. Keskustelua edeltäisi lyhyt alustus ADHD-piirteisen vanhemmuuden teemoista, jolloin osallistujien voisi olla helpompi jakaa ajatuksiaan. Psykoedukaatiosta ja ammattilaisten läsnäolosta huolimatta keskiössä olisivat ryhmäläiset ja heidän toisilleen antama tuki. Huomioimme vanhempien osallisuuden suunnitteleamalla, että ryhmänohjaaja kysyy ensimmäisellä toimintakerralla heidän toiveita ja odotuksia ryhmästä. Mietimme ryhmäläisten toivekertaa, jonka ohjaaja voisi halutessaan toteuttaa, ja suunnittelimme toimintamalliin osallistavia tehtäviä sekä kysymyksiä. Kannustimme ryhmänohjaajaa antamaan tilaa vertaisten keskustelulle sekä tukemaan vanhempien aktiivista toimijuutta.

Suunnittelimme toimintamallin alkuun ryhmänohjaajalle osion, joka sisälsi tietoa siitä, mitä olisi hyvä huomioida ADHD-piirteisiä vanhempia ohjattaessa, esimerkiksi keskittymishaasteet. Suunnittelimme erilaisia vaihtoehtoja ja keinoja, jotka tukevat toiminnallisuutta ja keskittymistä. Toimintakertojen sisältöjä suunnittelimme niin, että niitä voi muokata ryhmän mukaan ja rakenteeseen saa halutessaan vaihtelua. Suunnittelimme käsikirjoituksen siten, että vanhemmille ei anneta liikaa tietoa kerralla, mahdollistaen heidän oman pohdinnan ja keskustelun. Ryhmäkesustelun tueksi suunnittelimme toiminnallisia menetelmiä ja välineitä. Lisäksi suunnittelimme lyhyen palautteen keräämisen toimintakertojen päätteeksi osallistujilta ja apukysymyksiä ohjaajalle laajemman palautteen keräämiseksi viimeisellä toimintakerralla.

Suunnitteluvaiheessa päätimme toimeksiantajan kanssa toimintamallin pilotoinnista. Yhdessä vaihtoehtoja pohtien päädyimme siihen, että osallistuisimme ainoastaan pilotoinnin ensimmäiseen ja viimeiseen toimintakertaan. Ajattelimme, että vanhemmille voisi olla mielekkäämpää, kun emme ole

paikalla jokaisella kerralla ja pohdimme läsnäolomme vaikutusta avoimuuteen sekä vertaistuen toteutumiseen ryhmässä. Vertaisryhmätoiminnan pilotointi oli tarkoitus toteuttaa luomaamme toimintamallia hyödyntäen syksyllä 2024. Pilotointi kuitenkin peruuntui muutama päivä ennen ensimmäistä toimintakertaa, koska ryhmään ei saatu tarpeeksi vanhempia.

5.2 Toimintamallin toteutus

Toimintamallin kirjallisessa ulkoasussa hyödynsimme Pohjois-Savon hyvinvointialueen graafista ohjeistusta, minkä vuoksi valitsimme työskentelyalustaksi Word-tekstinkäsittelyohjelman. Jaoimme lopullisen toimintamallin pdf-tiedostona toimeksiantajalle. Fontiksi valitsimme Arialin, sen selkeyden vuoksi. Toimintamallin värimaailmaksi valikoitui musta ja violetti. Päädyimme käyttämään Savonian mustavalkoista logoa. Näin värivalinnat sopivat yhteen Pohjois-Savon hyvinvointialueen mustakeltaisten logojen kanssa.

Toimintamallin kansilehti sisälsi Pohjois-Savon hyvinvointialueen ohjeistusten mukaisen kuvan sekä otsikon, toimintamallin laatijoiden nimet sekä oman korkeakoulumme ja hyvinvointialueen logot. ”Tervetuloa ohjaamaan ryhmää!”-osioon kuvasimme vertaisryhmätoiminnan käytänteitä, kuten ryhmän koon, tavoitteet, keston ja toimintaperiaatteet. Toimintamallin ”Käsikirjoitus ja teemat”-osiossa esittelimme kunkin toimintakerran sekä ohjaajan valmistautumisen ja toiminnan niissä. Laadimme toimintakerrat rakenteeltaan samankaltaisiksi:

1. Tavoite
2. Tarvitset mukaan ohjaukseen
3. Aluksi
4. Psykoedukaatio
5. Ryhmäkeskustelu
6. Voit käyttää ohjauksen tukena
7. Kotitehtävä
8. Palaute
9. Toimintakerran ja palautteen reflektointi

”Tarvitset mukaan ohjaukseen”-osiossa luettelimme ideoita siitä, mitä ohjaajan on hyvä ottaa toimintakerralle mukaan, esimerkiksi kuvakortit, tehtäviä tai apuvälineitä. ”Aluksi”-osiossa kirjoitimme ryhmäläisten kohtaamisesta toimintakerran alussa ja, että ohjaaja kertoo ryhmän säännöt sekä käy ryhmäläisten kanssa kotitehtävän läpi. Tässä osiossa ohjaaja esittelee myös päivän teeman ja tavoitteen (taulukko 1) lyhyesti. Teemana on esimerkiksi vanhemman tunteet ja tunnesäätely ja tavoitteena omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen. Vertaistuen toteutuminen on tavoitteena jokaisella toimintakerralla.

TAULUKKO 1. Toimintakertojen teemat ja tavoitteet

Teemat	Tavoitteet
1) ADHD ja sen vaikutukset arkeen ja vanhemmuuteen	Tutustuminen toisiin ja toimintakertojen sisältöön, sääntöjen luominen, keskustelu yhdessä keskeisistä ADHD-piirteistä ja miten ne vaikuttavat arkeen sekä vanhemmuuteen. Vertaistuki.
2) Itsetuntemus ja riittävän hyvä vanhemmuus	Lisätä ymmärrystä siitä, miksi itsetuntemus on tärkeää vanhemmuudessa ja riittävän hyvän vanhemmuuden esiin tuominen. Vertaistuki.
3) Omat vahvuudet ja voimavarat vanhemmuudessa	Tunnistaa omia vahvuuksia ja voimavaroja ja näiden kautta lisätä itsetuntemusta. Vahvistaa ymmärrystä siitä, miten ADHD on voimavara ja vahvuus vanhemmuudessa ja kannustaa hyödyntämään sitä sellaisena. Vertaistuki.
4) Vanhemman tunteet ja tunnesäätely	Tunnistaa tunteita, joita ADHD-piirteet ja vanhemmuus itsessä herättää sekä lisätä ymmärrystä niistä. Tunnesäätely ja rauhoittumiskeinoja tutuksi. Sen huomaaminen, että ei ole yksin tunteidensa kanssa. Vertaistuki.
5) Keinot ja palveluverkosto ADHD-piirteiselle vanhemmalle	Jakaa omia kokemuksia erilaisista keinoista arjen helpottamiseksi sekä lisätä tietoutta eri palveluista, joista voi saada apua ja tukea. Vertaistuki.
6) Suunta tulevaan ja palaute	Pohtia vertaisryhmästä saatua oppia ja tukea omaan arkeen. Palautteen antaminen. Vertaistuki.

”Psykoedukaatio”-osiossa kuvailimme lyhyesti kunkin toimintakerran tavoitteiden mukaiset käsitteet, jotka toimivat orientoitumisena toimintakerralle. Käsitteitä olivat esimerkiksi toisella toimintakerralla itsetunto, itsemyötätunto ja riittävän hyvä vanhemmuus. Psykoedukaation teemojen käsittely jatkui ”Ryhmäkeskustelu”-osiossa, johon laadimme ohjaajalle apukysymyksiä, joiden avulla hän voisi johdattaa ryhmän keskustelemaan päivän teemasta. Kysymyksiä olivat esimerkiksi: ”Miten koet ADHD-piirteidesi vaikuttavan arkeen ja vanhemmuuteesi?” ja ”Mitkä ovat sinun vahvuutesi vanhempana?”

Annoimme ohjaajalle myös vinkkejä, miten keskustelua voisi kommentoida, esimerkiksi: ”Hienoa, että löysit tällaisen vahvuuden itsestäsi”. ”Voit käyttää ohjauksen tukena”-osioon kirjasimme ideoita siitä, millä tavoin ohjaaja voisi käsitellä teemaa, toiminnallisuutta tukien. Ohjaajalle oli tarjolla videoita, tehtäviä ja tiivistelmiä. Ohjaaja voisi esimerkiksi näyttää videon ”Vinkkejä ADHD:n kanssa elämiseen” tai tulostaa ryhmäläisille toimintakerralla tai kotona tehtäväksi ”Tehtäviä itsetunnon vahvistamiseksi”.

Toimintakerran loppuun laadimme vapaaehtoisen ”Kotitehtävän”, jossa vanhemman tehtävänä on pohtia jotain kysymystä seuraavan kerran teemasta, kuten ” Millaisia tunteita ADHD-piirteet/vanhemmuus sinussa herättää ja miten suhtaudut niihin?” tai ”Mitä keinoja sinulla itselläsi on arjen helpottamiseksi?”. Kotitehtävä käydään keskustellen läpi seuraavalla toimintakerralla. ”Palaute -osio” on viimeinen toimintakertoihin kirjaamamme osio. Siinä ohjaaja kysyy lyhyesti suullisesti, ja halutessaan

myös kirjallisena, palautetta vanhemmilta toimintakerrasta. Viimeisellä kerralla ohjaaja kerää kattavamman palautteen.

Lisäksi kirjassimme toimintamalliin ”Toimintakerran ja palautteen reflektointi”-osion, joka ei toistu toimintakertojen kaavassa. Siinä ohjaajaa kannustetaan reflektointiin, yksin tai työparin kanssa yhdessä keskustellen, jokaisen toimintakerran jälkeen. Ohjaajat käyvät läpi saadun palautteen ja tarvittaessa reagoivat siihen ja muuttavat toimintaa seuraaville toimintakerroille sekä etsivät vastauksia mahdollisiin kysymyksiin. Halutessaan ohjaaja voisi lisätä ennen viimeistä kertaa toimintakerran, jossa käsitellään ryhmäläisten toiveteemoja.

”Hyvä huomioida ADHD-piirteisten vanhempien ohjauksessa”-osiossa luettelimme erilaisia tärkeitä huomioitavia asioita, kuten fyysinen ympäristö ja tilan järjestäminen, ohjaajan asema tiedon jakamisessa, jaettu asiantuntijuus sekä selkeät ohjeistukset ja keskittymisen tuki. Ryhmänohjaaja voi halutessaan tutustua lisämateriaaliin ennen toimintakertoja ja hyödyntää sitä ohjauksessa. Lähdeluettelon jälkeen lisäsimme liitteet, jotka sisältävät tehtäviä, tiivistelmiä, kattavan ”Vinkkejä sinulle vanhempi! ☺”-listauksen sekä esimerkkejä palautekyselyyn.

5.3 Toimintamallin arviointi

Vaikka pilotointi harmittavasti peruuntui, saimme toimintamallin toimivuudesta tietoa konstruktivistisen mallin mukaisesti (Ojasalo ym. 2014, 68) kyselyillä ja myöhemmin tietoa saadaan havainnoidulla, kun ryhmää lähdetään pilotoimaan. Laadimme Webropol -palautekyselyt (liite 2; liite 3), jotka Nepsy-tiimi välitti yhteistyöverkostoilleen Pohjois-Savon alueella sekä asiakasraadin vanhemmille. Yhteensä kyselyiden vastaanottajia oli lähes yhdeksänkymmentä (90). Vastausaikaa annettiin 26 päivää. Vastauksia saimme viideltä ammattilaiselta ja yhdeltä vanhemmalta.

Kysyimme, mikä toimintamallissa oli hyvää ja missä olimme onnistuneet. Toimintamalli koettiin selkeäksi ja helposti käyttöön otettavaksi. Suurin osa vastaajista ajatteli, että toimintamallissa hyvää oli sisältö ja rakenne sekä lisämateriaalit ja liitteet. Tämä osa vastaajista näki myös toimintakertojen teemat onnistuneina ja toimintamallin tarpeellisenä työvälineenä. Ainoastaan yksi viidestä ammattilaisesta vastasi, että toimintamalli lisäsi hänen ADHD-tietouttaan.

Kaikki kyselyyn vastanneet ammattilaiset pitivät toimintakertojen teemoja kohderyhmälle sopivina ja hyvässä järjestyksessä etenevinä. Myös ryhmän kokoa, kestoa ja tiheyttä pidettiin sopivina. Ammattilaiset olivat sitä mieltä, että tällaiselle toimintamallille on tarvetta Pohjois-Savon hyvinvointialueella. Yksi ammattilainen kommentoi, että toimintamalli on hyvä pohja ja tarpeen mukaan muokattavissa, esimerkiksi teemoja olisi hänen mukaansa helppo muokata asiakaspalautteen pohjalta.

Vanhemman mielestä toimintamallissa oli hyvää ja onnistunutta kaikki mainitut vastausvaihtoehdot. Myös vanhemman mielestä toimintakertojen teemat olivat sopivia. Vanhempi ajatteli, että ryhmä voisi tukea hänen vanhemmuuttaan. Vanhempi vastasi, että osallistuisi tällaiseen vertaisryhmään ja voisi suositella tätä vertaisryhmää muille. Ammattilaisten ja vanhemman kommentteja, joita he saivat halutessaan kyselyn lopussa kirjoittaa:

”Hienoa työtä olette tehneet!”

”Hienoa, että ADHD-vanhemmille on suunnitteilla ryhmätoimintaa ja tukea :)”

”Huikeaa työtä! Tärkeä ja uusi näkökulma ryhmätoimintojen joukossa.”

”Kiva, että on otettu aiheeksi vanhemman oma ADHD”

Esittelimme toimintamallin Nepsy-tiimille sekä heidän työtään ohjaavalle monialaiselle työryhmälle. Työryhmä antoi esittelymme jälkeen palautetta suullisesti, ja myös heille jaettiin ammattilaisille suunnattu Webropol-kysely. Eräs työryhmän jäsen kommentoi, että materiaali näytti kivalta ja siinä toiminnallisuus nousi esille. Hän totesi, että haasteista voi puhua myös toimintamallimme kaltaisesti hauskemalla otteella ryhmässä eikä aina tarvitse olla ”pönötystä”. Tehtävistä erityisesti ADHD-piirre bingo herätti ammattilaisten kiinnostuksen. Saimme kommentteja, että olemme tehneet ison ja hyvän työn, joka on selkeä kokonaisuus tarpeellisesta aiheesta, vanhemman omasta ADHD:sta. Kommenteissa nousi esille, että tällaiselle vertaisryhmätoiminnalle on tarvetta.

Nepsy-tiimi sai suoraan palautetta toimintamallista verkostoiltaan, esimerkiksi kasvatus- ja perheneuvonnasta, missä ammattilaiset kokivat toimintamallin tarpeelliseksi ja sellaiseksi, mitä voisivat hyödyntää. Pilotointia suunnitellessa vertaisryhmään sovitut ohjaajat kommentoivat toimintamallia ja sen rakennetta hyväksi sekä toteutettavissa olevaksi. Opinnäytetyöntekijöinä saimme palautteesta arvokasta tietoa muun muassa toimintamallin toimivuudesta, soveltuvuudesta sekä vahvuuksista. Palautteen saamisen jälkeen viimeistelimme toimintamallin.

6 KEHITTÄMISTYÖN POHDINTA

Kehittämistyön tarkoituksena oli laatia toimintamalli nuorten ADHD-piirteisten vanhempien vertaisryhmän ohjaukseen. Vertaisryhmätoiminnan tavoitteena oli vastata tarpeeseen nuorten vanhempien vertaisryhmästä ja tukea ryhmään osallistuvien vanhemmuutta suunnittelemalla teemallisia, keskustelun ja jakamisen mahdollistavia sekä voimavaroja vahvistavia toimintakertoja. Kehitimme konstruktivistisen mallin mukaisesti uutta ja tarpeellista. Koimme kehittämistyömme merkitykselliseksi ja innovatiiviseksi.

Kehittämistyön tuloksena syntyi toimintamalli (liite 4) ammattilaisten ohjauksen työvälineeksi ja sitä voidaan soveltaa ADHD-piirteisten nuorten vanhempien ohjauksessa Pohjois-Savon hyvinvointialueen työympäristöissä sekä mahdollisesti laajemmin yhteistyöverkostoissa. Tällaista toimintamallia ei ole vanhemmille Pohjois-Savon hyvinvointialueella. Kehittämistyöllämme pystyimme keventämään Nepsy-tiimin ammattilaisten työkuormaa, sillä tämänkaltaisen toiminnan suunnittelu ja aloittaminen olisi ollut heillä vielä edessä. Nyt Nepsy-tiimillä on valmis malli, jota lähteä jakamaan ja testaamaan.

Toimintamallissa toimme selkeästi esille toiminnan tavoitteen ja tarkoituksen sekä voimavara- ja vahvuuskeskeisen työtteen. Toimintamallin teemat tukivat vanhemmuutta ja suunnittelimme mallin niin, että vertaistuen olisi mahdollista toteutua jokaisella toimintakerralla. Vaikka laadimme toimintamalliin kattavan käsikirjoituksen, toiminnan ydin on vertaistuen toteutuminen ja vanhempien välinen keskustelu. Keskustelun mahdollistamiseksi ja helpottamiseksi teimme toimintamalliin osion ryhmäkeskustelulle. Palautekyselyistä saamamme tieto vahvisti sitä, että olemme edenneet kohti tavoitteita ja onnistuneet saavuttamaan niitä.

Toimintamalliin suunniteltu vertaisryhmätoiminta on ennaltaehkäisevää tukea vanhemmille. Vertaisryhmätoiminnasta saadun tuen ja keinojen avulla perheiden arki voi helpottua. Vanhempien saama tuki ehkäisee sekundaaristen ongelmien syntymistä, jotka aiheuttavat yhteiskunnalle merkittäviä taloudellisia kustannuksia (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019; Salminen & Kyttälä 2023, 18). Sosiaalialan ammattilaisen rooliin kuuluu ehkäistä syrjäytymistä ja edistää asiakkaan hyvinvointia. Hänen on tärkeää ylläpitää ja kehittää omaa ammattitaitoaan voidakseen tarjota asiakkaille parhaan mahdollisen tuen. Lisäksi hän toimii rohkeasti yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttaen ja sitoutuu noudattamaan ryhmätoiminnassa sosiaalialan eettisiä periaatteita ja säännöksiä. (Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015, 4 §.)

6.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Kehittämistoimintaamme ohjaavaksi teoreettiseksi malliksi valitsimme konstruktivistisen mallin sen reflektiota ja jaettua asiantuntijuutta korostavien elementtien vuoksi, ja koska reflektiivinen työote tuli meille luontevaksi toimintatavaksi sosionomiopintojemme aikana. Se sopi kuvaamaan yhteistyötä toimeksiantajan, opettajan sekä meidän kesken. Konstruktivistisen mallin avaaminen ja sen käytännön kuvaaminen raportissa oli ajoittain haastavaa. Teimme ajatustemme jäsentämiseksi ja lukijaa sekä itseämme helpottaaksemme Salosen ym. (2017, 54) konstruktivistista mallia mukaillen kuvion (kuva 1). Kuvion tarkoituksena oli yksinkertaistaen kuvata syklinen kehittämisprosessi ja toimia väliinena oman kehittämistyöskentelymme jäsentämiselle (Salonen ym. 2017, 53). Tiedostimme, miten malli ohjasi kehittämistyötämme ja työskentelimme sen mukaisesti.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui hyvin, ja saimme prosessin edetessä heiltä positiivista palautetta toiminnastamme. Yhteydenpitoa oli sopivasti ja saimme tukea tarvittaessa. Meille jäi opiskelijoina olo, että meitä kuunneltiin ja meidän mielipiteillämme ja ajatuksillamme oli merkitystä. Nepsy-tiimi osoitti innostusta ja kiinnostusta kehittämistyöhömme ja vastasi pilotointiin liittyvistä asioista, kuten yhteistyötahon, ryhmänohjaajien, vanhempien sekä tilan etsimisestä.

Meillä oli Nepsy-tiimin kanssa yhteinen näkemys palautteen keräämisestä kyselyn avulla. Kysely tuki konstruktivistisen mallin mukaan toimimista ja saimme arviointipalautetta toimintamallista sen kautta. Odotimme kyselyyn enemmän vastauksia, koska Nepsy-tiimin yhteyshenkilö jakoi sen useammalle ammattilaiselle ja muistutti kyselyyn vastaamisesta vielä pari viikkoa ennen kyselyn sulkeutumista. Pilotointi olisi voinut antaa vanhemmilta paremmin palautetta siitä, miltä ryhmässä olo tuntui ja miten vertaistuki sekä vanhemmuuden tukeminen toteutuivat. Myös ryhmänohjaajat olisivat voineet pilotointikertojen jälkeen kertoa, mikä toimintamallissa käytännössä toimi ja mikä ei. Olimme kuitenkin tyytyväisiä ammattilaisilta saamiimme kyselyvastauksiin, koska toimintamalli on laadittu ammattilaisten työn tukemiseksi. Vastauksista saimme tärkeää tietoa onnistumisestamme.

Toimintamalli voi tukea tulevaisuudessa ammattilaisia sekä vanhempia. Toimintamallista tuli teknisesti käytettävä ja helposti jaettava. Se on visuaalisesti ja sisällöllisesti kiinnostava, selkeä sekä informatiivinen ja sen rakenne, värit sekä logot ovat sopivia. Olemme tyytyväisiä toimintamallin teemoihin sekä kattavaan lisämateriaaliin ja liitteisiin. Toimintamalli valmistui sovitussa aikataulussa, vaikka lupien ja ohjeistusten mukaisen ulkoasun pohtiminen vei aikaa ja viimeistelyssä tuli hieman kiire. Sovimme tekevämme muutaman toimintakerran täysin valmiiksi ennen ensimmäistä suunniteltua pilotointikertaa. Pilotoinnin peruunnuttua saimme lisää aikaa viimeistellä toimintamallin valmiiksi.

Vaikka ADHD-piirteet vaikuttavat monen lapsiperheen arkeen on tuen saaminen edelleen puutteellista, eivätkä palvelut vastaa perheiden tarpeisiin (Kaittila ym. 2023, 17–18, 22; Salminen & Kytälä 2023, 17–19). Näemme lasten, nuorten sekä perheiden hyvinvoinnin tukemisen keskeisenä. Tämä toteutuu erityisesti vanhempia tukemalla, koska vanhempien hyvinvointi heijastuu suoraan lapsiin ja nuoriin. Kehittämistyömme tuki osaltaan Pohjois-Savon hyvinvointialueen strategian sekä Pohjois-Savon hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön (HYTE) tulevaisuuden tavoitteita, joissa ennaltaehkäisy vahvistaminen nähdään keskeisenä teemana tulevaisuuden hyvinvointia rakentaessa. Tavoitteissa korostettiin erityisesti osallisuuden edistämistä sekä mielen hyvinvoinnin ja vanhemmuuden vahvistamista. (Pohjois-Savon hyvinvointialueen strategia 2023; Kuntaliitto 2024.)

Lapsiperheiden hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä tarjota vanhemmille tukea. Vertaisryhmätoiminnassa saatu tuki voi mahdollistaa, että ADHD-piirteistään huolimatta vanhemmat voivat kokea olevansa riittävän hyviä vanhempia, löytää vahvuutensa ja saada tukea sekä ideoita arkeen. On tärkeää, että ADHD-piirteiset vanhemmat oppisivat näkemään itsensä armollisemmin ja omat ADHD-piirteensä enemmän vahvuuksina ja voimavaroina. ADHD-piirteisen vanhemman on tärkeää kokea osallisuutta sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemista toimintarajoitteistaan huolimatta. Huomaamalla omat vahvuudet ja voimavarat sekä olemalla armollinen itseään kohtaan, voi vaikuttaa myöhemmin elämässään kohtaamiinsa haasteisiin ja siihen, miten niihin suhtautuu. (Sokka 2023, 106–107.) Halusimme korostaa voimavara- ja vahvuuskeskeisyyttä sekä riittävän hyvää vanhemmuutta, koska ADHD-piirteet vaikuttavat vanhemman itsetuntoon merkittävästi (Virta & Salakari 2018, 247–248).

Usein on helpompi keskittyä haasteisiin ja ajatella ADHD-piirteet negatiivisena ominaisuutena (Salminen & Kyttälä 2023, 17).

Lisäksi riittävän hyvästä vanhemmuudesta on tärkeää puhua ADHD-piirteisten kokemien ennakkoluulojen ja asenteiden vuoksi. On tärkeää ymmärtää, että tunteet eivät aina vastaa todellisuutta, joten riittämättömyyden tai huonommuuden tunne ei tarkoita, että olisi huono tai riittämätön vanhempi. Lapsi ei tarvitse täydellistä vanhempaa. Vanhempien virheet voivat parhaimmillaan olla esimerkkinä lapsille anteeksiannosta, inhimillisyydestä, oppimisesta sekä vaikeista tilanteista selviytymisestä. (Trogen 2021, 197.)

Vertaistuki tukee perheitä yhteiskunnallisesta näkökulmasta, koska tukemalla osallistujien arkea lisää perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia (Vihavainen 2023, 374). Ennaltaehkäisevillä, oikea-aikaisilla ja perhelähtöisillä palveluilla on inhimillistä ja merkittävää taloudellista hyötyä (Seppälä 2022, 154–155). Vertaisryhmätoiminta voi ehkäistä perheen lastensuojelun tarvetta, koska nepsyperheiden varhaisen tuen palveluista on pulaa ja perheitä ohjataan lastensuojeluun, vaikka ongelmat eivät ensisijaisesti olisi lastensuojelullisia. Näin vertaisryhmätoiminta voi vähentää lastensuojelun asiakkuuksia ja niistä syntyviä taloudellisia kustannuksia. (Seppälä 2022, 153–154.)

Väestörakenteen muutoksen ja huoltosuhteen heikkenemisen vuoksi on tärkeää vähentää pitkäaikaisia riskejä, jotka heikentävät toimintakykyä. ADHD-piirteet voivat heikentää työllistymistä, työtehoa ja lisätä työkyvyttömyyden riskiä. Ne lisäävät mielenterveys- ja päihdeongelmien sekä syrjäytymisen riskiä, ja mielenterveyshäiriöt ovat nuorten aikuisten yleisin työkyvyttömyyden syy. ADHD:n tunnistamisella, tuella ja hoidolla voidaan ehkäistä näitä haasteita. (Sokka 2023, 99–107.)

Kehittämistyömme valintoja ja ratkaisuja ohjasivat yhteistyötahon tarpeet, opettajan kommentit, omat mielipiteemme ja kiinnostuksen kohteemme sekä aiheen ajankohtaisuus. Valintojen perustana olivat eettiset periaatteet, lait ja teoriatieto. Toimintamalliin sisältö perustui teoriasta esiin nousseisiin keskeisiin teemoihin ADHD-piirteisestä vanhemmuudesta ja sen tukemisesta.

ADHD valittiin neurokirjon häiriöistä tarkasteluun kiinnostuksen ja sen ajankohtaisuuden vuoksi. ADHD on tunnetuin neurokirjon häiriö, joka on ollut nyt paljon esillä ja mielenkiinnon kohteena ADHD-diagnoosien yleistyessä. (Tani ym. 2022, 1269–1270; Raevuori & Auro 2024; Vahvanen 2024, 34.) Halusimme suunnata vertaisryhmän myös diagnosoimattomille vanhemmille, koska ADHD-piirteiden aiheuttamat haasteet ja esimerkiksi kuormitus ovat subjektiivinen kokemus (Jäntti 2022, 294; Sokka 2023, 104). Diagnoosin ja palveluiden saaminen voi olla hidasta, ja suurin osa palveluista mahdollistuu vasta diagnoosin saamisen jälkeen (Vahvanen 2024, 37). Tukea on tärkeää saada jo ennen diagnoosia ja diagnoosiprosessin aikana.

Pohdimme, että toimintamallin olisi voinut laajentaa kattamaan kaikkia nepsy-piirteisiä, mutta rajaus oli tarpeen, sillä neurokirjon piirteitä on monia. Päädyimme tarjoamaan tukea täysi-ikäisille vanhemmille ja Nepsy-tiimin hankkeen ikärajaus rajasi yli 29-vuotiaat pois kohderyhmästä. Pohdimme, että kohderyhmän olisi voinut rajata myös toisin, kaikille alle 30-vuotiaille tai selkeästi samanikäisemmille 25–29-vuotiaille ADHD-piirteisille vanhemmille. Keskustelimme, että vanhemmuus luo vertaisuutta ryhmäläisten välille, mutta yhteyden kokemiseen voi vaikuttaa suuri ikäero ja elämän sekä haastei-

den erilaisuus alle 18-vuotiaiden ja vanhempien ryhmäläisten välillä. Toisaalta eri ikäisillä vanhemmilla voi olla arvokkaita kokemuksia ja tietoa jaettavana vanhemmuudesta, joka heitä yhdistää. Ajattelimme, että tiukka ikärajaus voisi vaikeuttaa ryhmän kokoamista.

Ymmärsimme nuorten aikuisten vanhemmuuden tärkeänä tuettavana osa-alueena (Sandberg 2018, 101). Nuoruuden siirtymävaiheeseen eli muotoutuvaan aikuisuuteen (Arnett 2015) liittyy merkittäviä muutoksia ja haasteita, jotka yhdistettynä ADHD:hen sekä vanhemmuuteen voivat kuormittaa nuorta vanhempaa huomattavasti. Vertaistuki voi olla keskeisessä roolissa nuoren vanhemman tukemisessa ja arjen helpottamisessa. Päädyimme siihen, että ryhmä on suljettu ja suunnattu enintään 6–10 hengelle. Vaikka sitoutumiseen kehoitetaan, poissaolot ovat luonnollisia eikä pieni ryhmä, kuten 3–5 vanhempaa, välttämättä toteutuisi suunnitellusti. Yhdessä päätimme, että ammattilaiset etsivät ryhmäläiset verkostoistaan. Heillä oli tietoa siitä, kenelle ryhmää voisivat suositella, ja ketkä hyötyisivät ryhmästä arkensa ja vanhemmuutensa tueksi.

Ryhmänohjaajat voisivat rajata kohderyhmää ja lisätä esimerkiksi parisuhteeseen keskittyvän osion. Toimintamallissa emme käsitelleet ADHD-piirteiden vaikutusta parisuhteeseen, mutta pohdimme, olisiko vanhempien mahdollisen parisuhteen huomioiminen ollut hyödyllistä. Mietimme myös, miten molempien vanhempien osallistuminen vaikuttaisi ryhmään. Pohdimme, että pienten lasten vanhemmista toinen saattaisi jäädä kotiin, vaikka molemmilla olisi vertaistuen tarvetta. Mietimme, voisiko toinen vanhempi hyötyä kotiin jaettavasta materiaalista tai osallistua ryhmän toiseen toteutukseen. Lisäksi keskustelimme lastenhoidon järjestämisestä vertaisryhmätoiminnan ajaksi.

Vertaisryhmässä vanhempia voidaan rohkaista tunnistamaan ja tarkastelemaan tunteitaan, koska tiedostamattomina ne voivat vaikuttaa kielteisesti vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen (Korhonen & Holopainen 2015, 19). Vanhemman voimakas tunteiden ja mielialan vaihtelu voi johtaa lapsen kokemukseen turvattomuudesta. Vanhemman on hyvä opetella tunnetaitoja ja keinoja rauhoittaakseen tarvittaessa itsensä sekä tunnistaa tunteisiinsa vaikuttavia tekijöitä. (Virta & Salakari 2018, 68.) Tunteiden ilmaiseminen ja käsittely ovat keskeisiä vertaistuessa (Mikkonen & Saarinen 2018, 82). Monet vanhemmat eivät ole saaneet riittävää tunnetaitokasvatusta lapsuudessaan, joten tunnetaitojen kehittämistä on tärkeää tukea. Tämä voi ehkäistä kokemuksia riittämättömyydestä, huonommuudesta, kyvyttömyydestä, epäonnistumisesta ja syyllisyydestä. (Kaivola 2023, 134–136.)

Hyvä mentalisaatiokyky ja sen vahvistaminen ovat olennaisia vanhemmuuden ja lasten hyvinvoinnin näkökulmasta sekä perustellusti vanhemman ja lapsen välisen suhteen tukemisen keskeinen tavoite. Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen toiminnan, psykoedukaation ja tehtävien kautta, voi lisätä ratkaisevasti yksilön mahdollisuuksia selviytyä elämän haastavista tilanteista. Mentalisaatio voi muuttaa vanhemman vuorovaikutustapaa, missä ADHD-piirteisellä voi olla haasteita. Puutteellinen mentalisaatiokyky on yhteydessä esimerkiksi, ADHD-piirteiselle tyypillisiin, elämäntilanteiden ja ihmisuhteiden ongelmiin. Mentalisaatiokyvyn kautta mahdollistuu vuorovaikutuksessa herkkyys ja tarkkuus lapsen viesteille. Pitkälle kehittynyt mentalisaatiokyky on keskeisesti yhteydessä turvalliseen kiintymykseen ja vuorovaikutukseen. (Pajulo ym. 2015, 1052–1056.)

Vertaisryhmätoiminnassa sosionomin asiantuntijuus korostuu vahvuus- ja voimavarakeskeisenä työotteena, vanhemmuuden tukemisessa sekä ryhmäohjauksessa. Sosionomilla on myös laajaa palvelujärjestelmätietoutta, jota vertaisryhmätoiminnassa voi käyttää kertomalla vanhemmille sopivista palveluista ja luotettavista tiedonlähteistä. Suomessa on kattavat sosiaali- ja terveyspalvelut, mutta tiedon sekä sopivien palveluiden saaminen pirstaleisesta palvelujärjestelmästä voi olla haastavaa (Särkikangas 2022a, 65; Särkikangas 2022b, 42–44; Ahonen & Lönnqvist 2023, 149).

Tiedon saavutettavuuden vaikeudet johtavat siihen, että vanhemmat etsivät itse tietoa esimerkiksi vertaisverkostoista, kirjoista, oppaista, netin hakukoneista sekä sosiaalisesta mediasta, jolloin tiedon laadusta ja luotettavuudesta ei voi olla varmuutta. Digitalisoituneen tiedon rinnalla perheiden tiedonsaanti tulisi turvata riittävällä ja kattavalla ammattilaisten ohjauksella, joka linkittyy palveluohjaukseen. Vanhemman voi olla vaikea ymmärtää, millaisiin palveluihin ja Kelan tukiin hän on oikeutettu. (Särkikangas 2022b, 42–46.) Moni ADHD-piirteinen tarvitsee ohjaajan tukea uusien ja sopivien palveluiden sekä arjen keinojen etsimisessä, kokeilemisessa ja niihin sopeutumisessa (Niskanen & Jusila 2024, 105).

Vanhemmat voivat saada tukea esimerkiksi hyvinvointialueen perhekeskuksesta sekä järjestöistä ja seurakunnista (Pohjois-Savon hyvinvointialue julkaisuaika tuntematon a; julkaisuaika tuntematon b). ADHD-piirteisille aikuisille ei tällä hetkellä ole Pohjois-Savossa vanhemmuuteen keskittyvää vertaisryhmää, mutta ADHD-piirteisille aikuisille on vertaistukiryhmä Kuopiossa (Eijsveikeet ry 2024a). Tarjolla on lisäksi erilaisia verkkovälitteisiä vertaistuen muotoja (ADHD-liitto 2024a; 2024c). Sen sijaan lasten ADHD- ja neurokirjon piirteisiin on saatavilla vertaistukea (Eijsveikeet ry 2024b; Pohjois-Savon hyvinvointialue julkaisuaika tuntematon b).

Epäonnistut palveluiden antaminen ja saaminen voi johtaa häiriökäytännön, jossa asiakkaat palaavat takaisin samojen ongelmien ja kysymystensä kanssa, mikä kasvattaa organisaatioiden työmäärää ja kysyntä johtaa kustannusten kasvuun sekä palveluiden laadun heikkenemiseen. Tällöin asiakkaan tilanne ei välttämättä parane vaan voi pahentua tai kuormittua. Tällä on kalliita seurauksia koko palvelujärjestelmälle. (Särkikangas 2022a, 65.)

Kehittämistyöprosessin alussa löytämämme teoretieto keskittyi ADHD-piirteisten haasteisiin ja tämä näkökulma alkoi korostua. Pohdimme, miten työhön saisi lisää positiivista näkökulmaa. Ajattelimme, että arjen haasteista on kuitenkin hyvä keskustella, sillä tunnistamalla haasteita vanhemmat saavat ymmärrystä omasta tilanteestaan ja voivat saada tukea niihin. Itsetuntemus on tärkeää, koska on vaikea muuttaa omaa toimintaansa, jos haasteitaan tai niiden syitä ei tunnista. Vanhemmuuden tukemisen näkökulmasta omien haasteiden tunnistaminen voi vahvistaa vanhemmuutta. On tärkeää tiedostaa omat ADHD-piirteet ja opetella ymmärtämään niiden vaikutuksia omaan elämään ja vanhemmuuteen. (Virta & Salakari 2018, 98.) Vahvuusajattelua lisäsivät toimintamallin tehtävät, jotka tukevat vanhempaa pohtimaan, löytämään ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan sekä näkemään itsensä arvokkaana haasteista huolimatta.

Halusimme luoda toimintamallista helposti ohjattavan ja ryhmäkohtaisesti sovellettavan. Tämä näkyi selkeänä toimintakertojen kaavana, sovellettavana käsikirjoituksena ja erilaisina vaihtoehtoina ohjata ryhmää. Yhteisissä psykoedukatiivisissa keskusteluissa ja työskentelyssä vanhemmat voivat oppia

ADHD-piirteistä lisää. Onnistunut psykoedukaatio tarjoaa vanhemmille selityksiä sille, mitkä asiat arjessa voivat johtua ADHD-haasteista. Vertaisryhmässä on mahdollista etsiä ja pohtia yhdessä uusia toimintatapoja haastaviin arjen tilanteisiin. (Puustjärvi 2022b, 20.) Psykoedukaatio voi auttaa henkilöä tunnistamaan vahvuuksiaan ja hyväksymään erityispiirteensä sekä suuntamaan huomiota erilaisten hyvinvointia vahvistavien keinojen harjoitteluun (Niskanen & Jussila 2024, 31).

Jälkikäteen huomasimme, että psykoedukaatiota olisi voinut vielä tiivistää, mutta koimme sen haasteelliseksi teemojen merkityksellisyyden ja laajuuden vuoksi. Pohdimme, että toimintamallista olisi voinut tehdä tiiviimmän esimerkiksi korvaamalla tekstin videoilla tai artikkeleilla. Ryhmänohjaaja olisi voinut tutustua näihin ja nostaa sieltä haluamiaan teemoja ja asioita keskusteltuun. Halusimme kuitenkin ohjaajalle valmiin tekstin käyttöön ilman lisätyötä. Mietimme, että tehtävät olisivat voineet liitteiden sijaan olla vinkkeinä eri lähteistä saataviin tehtäviin toimintakertojen kohdalla. Tämä olisi voinut keventää työtämme, mutta lisätä ryhmänohjaajan työtä. Tavoitteena oli, että kynnys lähteä ohjaamaan ryhmää olisi mahdollisimman matala ja ohjaaminen vaivatonta, kun kaikki tarvittava materiaali olisi koottu yhdeksi kokonaisuudeksi.

Pohdimme lisämateriaalin, vinkkilistauksen ja lähteiden erottelua, koska niissä oli paljon samaa. Päädyimme laittamaan lisämateriaalin erilliseksi osioksi toimintamallin loppuun ennen lähteitä. Pohdimme, millaisia keinoja ja vinkkejä mainitsimme toimintamallissa vanhempien arjen tueksi. Saimme Nepsy-tiimiltä vinkin suunnata ajatusta siihen, mitä vanhempi voi itse tehdä ja mistä hän voi löytää tietoa. Päädyimme kokoamaan peruskeinot psykoedukaatioon, minkä lisäksi teimme kattavan ”Vinkkejä sinulle vanhempi! ☺”-listauksen, johon vanhemmat voivat tutustua itsenäisesti. Ohjaajan ei ole tarkoituksenmukaista esitellä kaikkia vinkkejä toimintakerroilla. Ammatilainen voisi käyttää sekä lisämateriaalia, vanhemmille suunnattua vinkkilistaa, että lähteitä ohjauksen tukena ja luotettavan lisätiedon antamisessa.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Toteutimme kehittämistyön hyvän tieteellisen käytännön (HTK) periaattein. Varmistimme luotettavuuden jokaisessa vaiheessa käyttämällä luotettavia lähteitä, kuten tutkittua ja vertaisarvioitua tietoa sekä ammatillisia kirjoja ja oppaita. Tarkastelimme kriittisesti ja vertaillen lähteiden tietoa. Kunnoitimme aikaisempaa tutkimustietoa käyttämällä lähdeviitteitä asianmukaisesti ja erotimme selkeästi, missä menee referoidun tekstin ja omien ajatustemme raja. Tiedostimme, että kehittämistyö tarkastetaan Turnit -plagiaatintunnistusjärjestelmässä. Olimme rehellisiä kehittämistyön vaiheissa. Suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme toimintaa avoimesti, oikeudenmukaisesti, puolueettomasti ja yksityiskohtia salaamatta. Kehittämisen kohteen valinnassa huomioimme toimeksiantajan tarpeen sekä mielenkiintomme ADHD:ta ja vanhemmuuden tukemista kohtaan. (Arene 2020, 7–14; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–14.)

Arvostimme opinnäytetyön toimeksiantajaa sekä kannoimme vastuun opinnäytetyön jokaisesta vaiheesta. Huolehdimme tarvittavat luvat ja suostumukset toimeksiantajan kanssa sekä sovimme heidän kanssaan kehittämistyön tavoitteista. Solmimme yhdessä ohjaajan ja Nepsy-tiimin kanssa Savo-
nia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyösopimuksen. Lisäksi allekirjoitimme Pohjois-Savon hyvinvoin-

tialueen opinnäytetyöluopahakemuksen, jossa sovimme kehittämistyön tuotoksesta ja sen käyttöoikeuden luovutuksesta. Sovimme, että meillä on opinnäytetyön kirjoitus- ja tekijänoikeudet ja Nepsy-tiimillä on käyttöoikeus. Käyttöoikeus siirtyy Nepsy-tiimin hankkeen jälkeen Pohjois-Savon hyvinvointialueelle. Pidimme toimeksiantajan ajan tasalla kehittämistyön etenemisestä. (Arene 2020, 11–14; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13–14.) Prosessin aikana kysyimme säännöllisesti Nepsy-tiimiltä palautetta sekä mielipiteitä.

Perehdyimme kehittämistyön aiheeseen ja pohdimme yhdessä ohjaajan kanssa resursseja, joita työn laatiminen edellytti. Varmistimme esteellisyytemme työn tekemiselle. Tutustuimme tutkimuseettisiin ohjeisiin, henkilötietojen käsittelyyn sekä tietosuojaperiaatteisiin ja oman ammattikorkeakoulun ohjeisiin. Tutustuimme opinnäytetyöprosessia ohjaavaan lainsäädäntöön ja noudatimme sitä. Ymmärsimme opinnäytetyön olevan julkinen asiakirja sen valmistuttua. Tiesimme, että meillä on oikeus laadukkaaseen opinnäytetyöprosessiin. (Arene 2020, 11–14.)

Käytimme OpenAI:n kehittämää ChatGPT tekoälytyökalua. Perehdyimme tekoälyn käytön ohjeistuksiin ja pidimme eettiset periaatteet mielessämme. Viittasimme siihen asianmukaisesti lähdeluettelossa. Pohdimme erityisen paljon tekoälyn luotettavuutta tiedon muokkaamisessa. Noudatimme Savonian tietosuojaohjeistuksia tekoälyn käytössä. Emme käsitelleet luottamuksellista tietoa vaan itse referoimaamme tekstiä syötteenä tekoälylle. (Linden 2023.)

Emme toteuttaneet työssä, pilotoinnin peruunnuttua, henkilöihin kohdistuvaa tutkimusta emmekä käsitelleet henkilötietoja. Ehdimme hakea asianmukaisesti tutkimusluvan (liite 1) ja saada sen, koska pilotoinnin toteutuessa olisimme jollain tavalla osallistuneet toimintakerroille. Kehittämistyöprosessissa huolehdimme tietosuojasta ja salassapitovelvollisuudesta asianmukaisesti. Toimeksiantajamme kysyi ryhmään vapaaehtoisia vanhempia yhteistyötahoiltaan ja huolehti luvan sekä suostumuksen kysymisestä heiltä. Nepsy-tiimi kertoi vanhemmille, mihin tarkoitukseen toimintamallia haluttiin pilotoida. (Ojasalo ym. 2014, 49.)

Kehittämistyössä noudatimme ammattieettisiä ohjeita ja periaatteita sekä ammattitoiminnan säännöksiä, joihin sosiaalialan työ perustuu. Nämä pohjautuvat eri lakeihin, kuten Suomen perustuslakiin (731/1999, 1 §, 6 §, 7 §, 22 §), Yhdenvertaisuuslakiin (125/2014, 3 luku), lakiin sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000, 1–30 §, 4–13 §), Sosiaalihuoltolakiin (1301/2014, 4 §, 30 §) sekä lakiin sosiaalihuollon ammattihenkilöistä (4 §). YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa ja Euroopan ihmisoikeussopimuksessa on määritelty ihmisten perusoikeuksina sosiaalinen oikeudenmukaisuus sekä ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Muita eettisiä periaatteita ovat esimerkiksi ihmisen oikeus ilmaista tunteita ja kielteisiä kokemuksia, arvostava vuorovaikutus ja luottamus, itsemääräämisoikeus ja osallisuus, ihmisen voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen, yhdenvertaisuus sekä erilaisuuden hyväksyminen. (Talentia 2022, 7–21, 37–45, 57.) Sosiaalialan ammattilaisen toiminnan tavoitteet sekä suunnittelemamme vertaisryhmätoiminta ovat linjassa näiden periaatteiden ja lakien kanssa.

Sosiaalialan ammattikäytäntöön kuuluu eettinen harkinta, mikä tarkoittaa työssä tehtävien päätösten, ratkaisujen ja valintojen eettistä harkitsemista, tutkimista ja käsittelyä sekä eettistä vastuuta niistä. Eettisessä harkinnassa työyhteisöä edellytetään yhteiskriittisesti arvioimaan omaa toimintaa,

useasta näkökulmasta. Ammattietiikka on sosiaalialan tavoitteiden mukaista ratkaisujen etsimistä, löytämistä sekä valitsemista. (Talentia 2022, 25.) Talentian ammattieettisissä ohjeissa tuodaan esille, mikä on onnistuneen sosiaalialan työn perusta ja millaisia ominaisuuksia on eettisen linjauksen mukaisella ammattitaitoisella työntekijällä. Työ on suhdeperustaista eli keskeistä on asiakkaan ja ammattilaisen välisen luottamuksellisen suhteen rakentaminen. (Talentia 2022, 31–32.)

Eettinen työskentelymme oli vastavuoroista ja perustui toimeksiantajan kanssa yhdessä ideointiin. Kohtaamisen aitous ja luontevuus oli meille keskeistä. Olimme joustavia ja mukautuvia muutoksiin, saimme erityisesti toisistamme emotionaalista tukea sekä toimeksiantajalta ja opettajilta käytännöllistä tukea. Laadukkaan työskentelyn varmistaminen edellytti meiltä uuden oppimista ja kokemista. Kehityimme sosiaalisissa taidoissa, viestinnässä, vastuullisuudessa, eettisessä rohkeudessa ja luovuudessa. Vahvistimme oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvoisuuden käsitystämme sekä paransimme arvostelu- ja sietokykyämme. Kehitimme laaja-alaista ajattelukykyä, empaattisuutta, herkkyyttä tunnistaa tarpeet, tilannetajua sekä kunnioittavaa asennetta. (Talentia 2022, 31–32.)

On keskeistä, että ryhmänohjaaja toimii eettisesti kestäväällä tavalla. Eettiset ohjeistukset ja periaatteet olivat perustana, kun kirjasimme toimintamalliin ohjeita ja huomioitavia asioita. Eettisyys ohjasi pohdintaamme siitä, miten huomioimme asiakkaan osallisuuden sekä ryhmäläisten yksilölliset tarpeet. Kehittämistyön prosessissa refleктоimme omaa toimintaamme useasta näkökulmasta, ja päätöksenteossa huomioimme eettiset periaatteet ja toimimme niiden mukaisesti. Otimme huomioon toimintaa suunnitellessa osallistujien haavoittuvuuden ja vanhemmuuden. Vanhemmuus on sensitiivinen aihe, eikä ole yhtä oikeaa tapaa toimia vanhempana. Jokainen vanhempi toimii parhaaksi katsomallaan tavalla ja tekee varmasti parhaansa. Emme sanelleet toimintamalliin, miten asiat pitäisi tehdä. Nykyään vanhemmuutta arvostellaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Toimintamallissa vältimme ammattitermien sekä leimaavien ilmaisujen käyttöä (Seppänen 2022, 153).

6.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön prosessin aikana kehitimme monipuolisesti ammatillista osaamistamme. Sosionomin ammatillisuuteen kuuluvat sosiaalialan kompetenssit. Näitä kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 20–21; Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon.) Tulevina sosiaalialan ammattilaisina ymmärsimme eettiset periaatteet oman toimintamme ja olemisemme perustana. Kehittämistyötä tehdessämme ymmärsimme vanhemmuuden sensitiivisenä aiheena ja huomioimme, ettemme anna omien ennakoasenteiden vaikuttaa työn tekemiseen. Opimme, kuinka eettisyys huomioidaan opinnäytetyön tekemisessä ja yhteistyössä eri ammattilaisten kanssa. Syvensimme tietämystämme siitä, millaiset eettiset periaatteet ja lait ohjaavat toimintaamme opinnäytetyöprosessissa sekä laajemmin sosiaalialalla.

Kehitimme asiakastyön osaamistamme. Tunnistimme erityisesti ADHD-piirteisten vanhemmuuden suojaavia ja riskitekijöitä, kuten syrjäytyminen ja muut sekundääriset ongelmat, jotka ovat mahdollisia haasteita vanhemmuudessa. Tämän vuoksi suunnittelimme toimintamalliin vanhempien hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Tunnistimme vertaisryhmätoiminnan olevan hyvinvointia suojaava tekijä.

Syvensimme käsitystämme ennaltaehkäisyn merkityksestä työn kohderyhmälle sekä yleisesti yhteiskunnassa. Opimme lisää tavoista ja keinoista, joilla ADHD-piirteisten haasteita voidaan ehkäistä.

Asiakaslähtöisyys, jota olemme opetelleet opintojen alusta asti, näkyi opinnäytetyön prosessissa esimerkiksi vanhempien osallisuuden huomioimisena, heidän arkeaan tukevien teemojen miettimisenä sekä toiveiden ja palautteen kysymisenä. Kehityimme osallisuuden huomioimisessa, suunnittelemalla erilaisia osallistavia menetelmiä toimintamalliin. Vahvistimme ammattitaitoamme vanhemmuuden tukemisessa ja ryhmätoiminnan järjestämisessä. Huomioimme osallisuuden lisäksi tavoitteellisuuden ja voimavaraistavan työtteen. Opimme asettamaan selkeitä tavoitteita niin kehittämistoiminnallemme kuin toimintamallin toimintakerroille. Mietimme, miten ohjaaja toimii ryhmässä asiakkaan voimavarat huomioiden ja niitä esille tuoden. Keskityimme toimintamallin suunnittelussa siihen, että voimavara- ja vahvuuskeskeinen työskentely mallissa toteutuu. Tunnistamme nyt ADHD-piirteisen vanhemman vahvuuksia ja voimavaroja yhä paremmin.

Palvelujärjestelmätietoisuutemme lisääntyi, kun opimme ADHD-piirteisille vanhemmille suunnatuista palveluista sekä arkea helpottavista keinoista. Uskomme osaavamme nyt ohjata asiakkaan myös meille ennestään vieraampien digitaalisten palveluiden ja vertaistuen pariin, esimerkiksi Discord keskustelualustan ryhmiin, verkkovälitteisille ADHD-liiton kursseille tai somekanaville, mistä saa tietoa ja tukea. Luotettavan tiedon lähteitä on nyt helpompi löytää ja neuvoa asiakkaille tulevaisuudessa.

Kehittämistyön prosessissa perustelimme tarvetta vertaisryhmätoiminnalle ja toimintamallille yhteiskunnallisesti sekä vanhemman, lapsen ja perheiden hyvinvoinnin näkökulmasta. Analysoimme rakenteita ja prosesseja, jotka tuottavat epätasa-arvoa, huono-osaisuutta sekä hyvinvointia. ADHD-piirteisillä vanhemmilla voi olla vaikeuksia saada tarvitsemaansa tukea. Osasimme perustella tarvetta ADHD-piirteisten sekä muiden vanhempien vertaisryhmätoiminnalle vanhempien hyvinvointia tukevana toimintana. ADHD-piirteiset ovat syrjäytymisriskissä ja vertaisryhmätoiminnan avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä. Tutustuimme useaan teemaan syrjäytymistä ennaltaehkäisevinä tekijöinä. Toimintamallin jakaminen ja esittely yhteistyössä Nepsy-tiimin kanssa lisäsi varmuuttamme, että kykenemme vaikuttamistyöhön. Ammatillinen rohkeutemme käydä avointa keskustelua ja tuoda esiin omia mielipiteitämme kasvoi toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen ansiosta.

Tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen näkökulmasta osasimme ratkoa ongelmia ja kehitimme kumppanuuslähtöisesti toimeksiantajan kanssa asiakastyötä heidän hankkeensa tarpeeseen. Opinnäytetyön prosessissa opimme, kuinka kehittämistyötä tehdään. Ymmärsimme kehittämistyön menetelmien ohjaavan prosessia sekä niiden tarpeellisuuden kehittämistyötä tehdessä. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina oli tärkeää vahvistaa omaa vaikuttavan kehittämistyön osaamista. Kehittämistyön tekeminen opetti ja muutti ajatuksia hanketyöstä. Tämä prosessi lisäsi ymmärrystämme siitä, miten tärkeää vaikuttava kehittäminen on yksilön, yhteisöjen ja yhteiskunnan näkökulmasta. Onnistunut uuden kehittäminen luo parhaassa tapauksessa laajaa hyvinvointia eri tasoilla.

Johdimme omaa kehittämistyötämme ja kehityimme prosessin edetessä itsemme johtamistaidoissa sekä opinnäytetyöprosessin johtamisessa tavoitteidemme mukaisesti etenemiseksi. Välillä oli haasteita ymmärtää vastuuta ja ottaa sitä vastaan. Päätettävää oli paljon ja pystyimme lähtemään erilai-

siin suuntiin työskentelyssä. Työn etenemiseksi päätöksiä oli tehtävä, joten niiden tekemisessä harjaantui, vaikka valintojen tekeminen tuntui ajoittain haastavalta. Toimintamallin esittely monialaisessa tiimissä sekä toimeksiantajan kanssa toimiminen antoivat lisää kokemusta yhteistyön tekemisestä erilaisissa työryhmissä. Kehittämistyön tekeminen opetti työn kehittämistä ja sen arviointia. Arvioimme työskentelyämme sekä erilaisia valintoja ja ratkaisuja monipuolisesti ja kriittisesti eri näkökulmista.

Kansallisessa viitekehyksessä, sosionomin koulutuksen osaamistavoitteiden mukaisesti, saimme opinnäytetyön prosessissa laaja-alaista ja edistynyttä oman alamme tietoa, mukaan lukien teorioiden, keskeisten käsitteiden, menetelmien ja periaatteiden kriittistä ymmärtämistä ja arvioimista. Opimme ongelmanratkaisukykyä sekä kykyä soveltaa ja tehdä luovia ratkaisuja. Saimme oppia itsestä työstä sekä ammatillisissa toimissa ja hankkeissa työskentelystä. Kehityimme päätöksenteossa sekä oman osaamisemme arvioinnissa ja kehittämisessä. Opimme myös ryhmän arvioimisesta ja kehittämisestä. Meillä on valmiutta elinikäiseen oppimiseen. Toimimme erilaisten ihmisten kanssa opiskelu- ja työyhteisössä ja saimme ymmärrystä ryhmässä ja verkostoissa toimimisesta. Huomioimme yhteisölliset ja eettiset näkökulmat. Vahvistimme suullisia ja kirjallisia viestintätaitojamme. Lisäksi kehityimme englannin kielen lukemisessa teoriatietoa etsiessämme. (Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon; Valtioneuvoston asetus tutkintojen ja muiden osaamiskokonaisuuksien viitekehksestä annetun valtioneuvoston asetuksen liitteen muuttamisesta 61/2020.)

Kehittämistyön valinta opinnäytetyön menetelmäksi oli selkeä. Halusimme kehittää jotain uutta ja tarpeellista. Aihe oli helppo miettiä yhteisen kiinnostuksemme mukaan, ja lähdimme etsimään sopivaa yhteistyökumppania, jonka toimenkuva vastasi kiinnostukseemme sekä arvoihimme ja jolla oli tarjota sopivia aiheideoita. Nepsy-tiimin aiheideat olivat kehittämistyöhön sopivia. Kuten Schunk ja Zimmerman (2008, 1–14) sekä Schunk ja DiBenedetto (2020) toteavat, motivaatio syntyy silloin, kun tehtävä on kiinnostava, arvojemme mukainen ja työskentely suuntautuu kohti tarvetta vastavaa tavoitetta. Nepsy-tiimi hyväksyi lopullisen ideamme nopeasti, yhteisen ideariihen päätteeksi. Teimme kehittämistyön suunnitelmasta kattavan, joten saimme siitä siirrettyä paljon suoraan opinnäytetyön raporttiin, mikä helpotti varsinaisen raportin työstämistä. Suunnitelman teon jälkeen meillä oli selkeä kuva siitä, mitä lähdemme tekemään.

Mietimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, voimmeko osallistua suunniteltuun pilotointiin ja millä tavalla. Lupa-asioiden pohtiminen vei aikaa. Mietimme myös vaihtoehtoja, jos emme voisi osallistua pilotointiin. Hyvinvointialueella oli omat toimintaperiaatteet opinnäytetyöprosessiin, ja odotimme melko kauan tutkimuslupaa ennen kuin pääsimme työstämään konkreettista tuotosta kunnolla. Odotusajan edistimme teoriaosuuksia, ettei aikataulu venyisi. Tiedonhaussa oli haasteena löytää tutkimuksia aikuisten, nuorten aikuisten ja erityisesti vanhempien ADHD:sta tai ADHD-piirteistä. Löytämiemme tutkimusten lisäksi hyödynsimme kattavasti ammatillista kirjallisuutta, julkaisuja ja oppaita. Teoria- ja menetelmäosa täydensivät toisiaan, koska teoriaosa ohjasi kehittämistyömme tekemistä. Keskeisten käsitteiden pohtiminen ja määrittely tuntui välillä haastavalta. Rajasimme käsitteet työmme sisältöön sopiviksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana keskeisenä haasteena oli aiheen, teemojen, lähteiden ja tekstin rajaaminen. Mietimme kaksin sekä toimeksiantajan ja opettajan kanssa rajaamista. Hahmotimme, mihin

resurssimme riittävät ja millaisen työn tekemiseen pystymme. Silti aiheen rajaaminen oli haastavaa, koska ADHD-piirteisten vanhempien elämään liittyy moninaisia ilmiöitä ja haasteita. Nuoren vanhemuus yhdistettynä ADHD-piirteisiin, sisälsi paljon käsiteltäviä näkökulmia.

Ymmärsimme rajaamisen olevan tärkeää opinnäytetyön sekä toimintamallin luettavuuden kannalta. Rajaamisella pystyimme hallitsemaan työmäärää, mikä vähensi kuormittavuutta ja tuki jaksamista. Tiedostimme, että kaikkea aiheeseen liittyvää ei voi eikä tarvitse käsitellä työssämme. Päädyimme käyttämään oman tekstin tiivistämisen sekä toimintamallin tehtävien ja tiivistelmien suunnittelun apuna ChatGBT tekoälytyökalua. Rajaamisesta huolimatta työstämme tuli melko laaja. Teksti muotoutui prosessinomaisesti. Kirjoitimme ensin paljon ja karsimme vasta sitten. Pohdimme, olisiko ollut helppo muotoilla yksi osio kerrallaan kuntoon. Kehittämistyössä otimme huomioon opinnäytetyön kriteerit (Savonia-ammattikorkeakoulu 2021) ja opettajan kommentit, jotka auttoivat meitä kirjoittamisprosessissa. Pysyimme suunnitellussa aikataulussa ja huolehdimme, että aikaa jää myös perheelle, ystäville ja harrastuksille, mikä tuki omaa jaksamista ja hyvinvointiamme prosessin aikana.

Yhteistyömme oli sujuvaa ja toteutui hyvin koko prosessin ajan. Emme aiemmin olleet juuri tehneet yhdessä ryhmitöitä. Pian huomasimme, että kirjoitustyyliimme olivat samankaltaiset ja ajatuksemme kehittämistyön suhteen olivat yhteneväiset, mikä auttoi työn etenemistä ja tekemistä. Pidimme yhteisiä palavereita, joissa kirjoitimme ja pohdimme asioita yhdessä. Koimme kasvokkaiset tapaamiset tärkeiksi Teams -tapaamisten rinnalla. Kasvokkain myös lähdekirjallisuudesta oli helpompi jakaa toiselle ja tutustua siihen yhdessä. Toinen meistä oli kokoaikaisesti työelämässä, mikä haastoi välillä yhteisen ajan löytämistä työn tekemiselle. Jaoimme tasapuolisesti vastuuta, kuten osioita, joista etsimme tietoa ja kirjoitimme.

Mielestämme kaksin työn tekeminen oli hyvä asia, koska pystyimme pohtimaan ja ideoimaan asioita yhdessä sekä saimme toisiltamme tarvittaessa tukea ja tsemppiä. Totesimme useasti, että yksin työn tekeminen ja rajaaminen olisi ollut paljon työläämpää ja kuormittavampaa. Luotimme toisiimme ja vuorovaikutuksemme oli avointa. Prosessin aikana asetimme itsellemme aikataulutavoitteita, mihin mennessä tietyt asiat ja osuudet tuli hoitaa, ja pysyimme niissä. Tämä tuki työn valmistumista aikataulussa. Yhdessä tekeminen on vahvistanut yhteistyötaitojamme, opettanut joustavuutta, tavoitteiden asettamisen tärkeyttä ja omien vahvuuksien sekä kehittämiskohteiden tunnistamista. Vahvuutemme näkyivät erilaisen tiedon löytämisessä, kirjoittamisessa, tiivistämisessä ja tarkkuudessa.

6.4 Toimintamallin hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämämme toimintamalli on yksi Nepsy-tiimin hankkeen tuotos. Nepsy-tiimillä on oikeus jakaa toimintamallia eteenpäin tiimensä ulkopuolelle Pohjois-Savon hyvinvointialueella ja laajemmin heidän yhteistyöverkostoissa. Toimintamalli julkaistaan Innokylässä. Näin eri toimijoilla on mahdollisuus toteuttaa toimintamallin vertaisryhmätoimintaa sekä hyödyntää sitä työssään vanhempien tukemiseksi. Toimintamalli oli uudenlainen ratkaisu, jonka oli tärkeää osoittautua toimivaksi, parhaassa tapauksessa myös kohdeorganisaation ulkopuolella. Toki toimivuuden testaaminen vaatii lisätyötä ja pohdimme, millaista näyttöä kehitetyn tuotoksen toimivuudesta tarvitaan. (Ojasalo ym. 2014, 65–68.)

Keskustelimme, että kattavampaan näyttöön, kuten pilotointiin sekä pidempiaikaiseen ryhmätoiminnan seurantaan ja tutkimukseen, perustuva arviointi jäisi Nepsy-tiimille sekä muille toimijoille ja opiskelijoille. Nepsy-tiimi on suunnitellut pilotointia toimintamallista hankeaikana, mahdollisesti keväällä, jos he saavat osallistajat vertaisryhmätoimintaan.

Sosiaali-, terveys-, opetus- ja kasvatustieteiden ammattilaiset ympäri Suomen voivat hyötyä toimintamallista työnsä tukena. Perheiden kanssa toimivat ammattilaiset tarvitsevat työssään yhä laajaa-alaisempaa ja moniulotteisempaa tietoa. Oman ammattitutkinnon tarjoama tieto ei välttämättä riitä tarjoamaan työkaluja esimerkiksi erityisperheiden monimuotoisten haasteiden ratkaisemiseen. (Särkikangas 2022b, 47–48.) Tietoa neurokirjosta tarvitaan enemmän, koska yhteiskunnassa ajatellaan yhä, että mikä ei näy päälle päin ihmisestä, sitä ei ole olemassa. Kuitenkin monien lasten, nuorten ja perheiden arjessa pinnalle näkymättömät nepsy-piirteet ja haasteet ovat todellinen osa heidän elämänsä. Tiedon avulla saadaan paremmat mahdollisuudet perheille tarjottavan varhaisen tuen sekä oikea-aikaisten, laadukkaiden ja aidosti auttavien palveluiden kehittämiseen. (Seppälä 2022, 129.)

Toimintamallia voi soveltaa eri ikäisten vanhempien ryhmänohjauksessa ja ADHD-piirteisten henkilöiden tukemisessa laajemmin. Joiltain osin mallin teemoja voisi soveltaa laajemmin eri neurokirjon henkilöiden kanssa. Toimintamallia voisi hyödyntää esimerkiksi psykoedukatiivisessa keskustelussa, yksilö- tai ryhmänohjauksessa, vanhempainillassa, perhetyössä, lastensuojelussa, työpaikoilla, nepsy-valmennuksessa, omaohjaaja työskentelyssä tai vanhemman tukena kotona.

Särkikangas (2022b, 44) kirjoittaa, että yksi keskeinen kysymys tulevaisuudessa on tiedon tarpeiden määrittäminen ja niihin vastaaminen. Tietoa on paljon saatavilla, esimerkiksi virtuaalisissa vertaisryhmissä, mutta sen oikeellisuus, ajankohtaisuus ja saavutettavuus on varmistettava. (Särkikangas 2022a, 64; 2022b, 44.) Ammatillinen vertaisryhmätoiminta voi tarjota mahdollisuuden luotettavan tiedon jakamiseen ADHD- tai nepsy-piirteisille vanhemmille. Ennen ryhmätoimintaa voisi selvittää vanhempien tarpeita, esimerkiksi teemojen ja sisältöjen määrittämiseksi haastatteluilla tai kyselyillä.

Toimintamallia voi soveltaa myös etäryhmässä. Etäryhmän toteutukseen liittyy erilaisia eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon. Ryhmäläisiltä odotetaan kykyä kuunnella toisia ja jakaa omia kokemuksiaan, mikä voi olla haastavampaa etänä. Etäyhteys voi hankaloittaa turvallisen ja luottamuksellisen tilan saavuttamista, mikä olisi keskeistä ryhmässä. Toisaalta etäryhmään voi olla matalampi kynnyksen osallistua, kun ryhmä ei ole paikkaan sidottu, ja kotoa osallistuminen voi lisätä turvallisuuden tunnetta. Etänä empatian osoittaminen on haastavampaa, ja kameran pitäminen päällä on tärkeää, jotta erityisesti ohjaaja voi huomata ryhmäläisten eleet ja ilmeet. (Koskinen 2023, 356–390.) Pohdimme, olisiko etäryhmä houkutelullut osallistujia nopeammin kuin kasvokkainen toiminta.

Toimintamallin voisi lukea äänikirjaksi niin ammattilaisia kuin asiakkaita ajatellen. ADHD-piirteiset voisivat hyötyä äänikirjasta, koska sitä voisi kuunnella missä vain omaan tahtiin, ja siihen voisi olla helpompi keskittyä kuin lukemiseen tai vertaisryhmätoimintaan. Asiakkaiden versiosta olisi poistettu ammattilaisille suunnatut osiot, mutta erilaiset harjoitukset ja vinkit olisivat sisällytetty teemojen käsittelyyn. Ammattilaisilla lisämateriaali ja liitteet olisivat soveltuvin osin mukana äänikirjassa omana osionaan tai jokaisen toimintakerran kohdalla.

Toimintamallin pohjalta olisi helppo luoda Podcast-sarja kohderyhmänä ammattilaiset, ADHD-piirteiset vanhemmat tai molemmat. Ammattilaisille Podcast voisi toimia ADHD-piirteisten kanssa työskentelyn tukena, kuten toimintamalli. Vanhemmille voisi puhua toimintakertojen teemoista, jakaa luotettavaa tietoa sekä herätellä heitä pohtimaan teemoja kysymysten ja tehtävien avulla. Podcastiin voisi pyytää vieraaksi ammattilaisten lisäksi eri ikäisiä ADHD-piirteisiä vanhempia, jolloin heidän kokemus-asiantuntijuutensa tulisi kuuluviin ja vertaistukea olisi konkreettisesti myös kuulijoille tarjolla. Toimintamallin, äänikirjan ja podcastin voisi toteuttaa eri kielillä, jolloin tieto olisi vielä paremmin eri ihmisten saatavilla. Äänikirja ja podcast tarjoaisivat tietoa ja tukea esteettömästi myös näkövammaisille.

Nepsy-tiimi, Pohjois-Savon hyvinvointialueen toimijat sekä verkosto- ja vertaisryhmätahot voisivat jakaa toimintamallista sekä sen sisällöstä tietoa ja julkaisuja somekanavillaan ja erilaisissa tapahtumissa. Toimintamallista voisi pitää myös koulutuksia, esityksiä, luentoja tai webinaareja etänä tai kasvatusten eri asiakas- tai ammattilaisryhmille. Toimintamallin sisällöstä saisi kehitettyä hyvän materiaalin myös Moodle-kurssille. Toimintamallia voisi kehittää myöhemmin miettimällä siihen lisää teemoja, esimerkiksi asiakas- ja ammattilaispalautteen pohjalta. Toimintamallin sisältöä voisi päivittää ajankohtaisempaan tai soveltuvampaan tietoon. Tekstiä voisi tiivistää tai laajentaa ja ryhmäkeskustelukysymyksiä muuttaa. Toimintamallin ulkoasua ja rakennetta voisi muuttaa, ja sen voisi jakaa sähköisen version lisäksi fyysisenä oppaana.

Opinnäytetyötämme voisi jatkojalostaa myös siten, että toimintamallin kautta syntyvien ryhmien osallistujien kokemuksia kysyttäisiin pidemmällä aikavälillä ja tutkittaisiin vertaisryhmätoiminnan vaikuttavuutta sekä merkitystä osallistujille. Tärkeää olisi pohtia teemojen toimivuutta sekä toimintamallin kehittämistarpeita pidemmällä aikavälillä. Toiset opinnäytetyöntekijät tai yliopiston kandin tai gradun tekijät saisivat tästä hyvän laadullisen tutkimuksen pohjan. Tutkimusta voisi tehdä lisää aikuisten ADHD-piirteisten tuen saamisesta ja vanhemmuudesta. Aikuisten ADHD-piirteisten tuen ja vanhemmuuden tutkimus on suhteellisen vähäistä, erityisesti suomenkielisiä tutkimuksia oli vaikea löytää. Monet tutkimukset keskittyivät lapsiin ja nuoriin.

Lisää tutkimustietoa olisi hyvä saada muun muassa siitä, miten ADHD ilmenee vanhemmuudessa ja suhteessa lapseen. Tutkimuskysymyksiä voisivat olla: Miten nuoren vanhemman ADHD-piirteet vaikuttavat itsetuntoon ja kokemuksiin vanhempana? Millaista tukea nuoret ADHD-piirteiset vanhemmat saavat, ja millaisia tuen mahdollisuuksia on tarjolla? Minkä vanhempien mielestä pitäisi muuttua nykyisissä tukimuodoissa? Millaisia kokemuksia ja kysymyksiä nuorilla ADHD-piirteisillä vanhemmilla on tuen saannista? Miten he kokevat vertaistuen, esimerkiksi ryhmissä tai sosiaalisessa mediassa?

OpenAI 2024. ChatGBT. Gbt-4. Käytetty oman tekstin tiivistämisen tukena, marraskuu 2024.
<https://chatgpt.com>.

LÄHTEET

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 9.11.2023). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061#K1>.

ADHD-liitto 2024a. Aikuisille. Voimaa arkeen ISOsti (ma-pe). Verkkojulkaisu. <https://adhd-liitto.fi/tukea/kurssit/aikuisille/>. Viitattu 2.3.2024.

ADHD-liitto 2024b. Käsitteet. Verkkojulkaisu. <https://adhd-liitto.fi/adhd-liitto/kasitteet/>. Viitattu 10.10.2024.

ADHD-liitto 2024c. Virtuaaliheimo-hanke. ADHOODS adhd-oireisille nuorille. Verkkojulkaisu. <https://adhd-liitto.fi/tukea/adhoods/>. Viitattu 2.3.2024.

Ahonen, Karoliina & Lönnqvist, Anu 2023. Teoksessa Kaisa Malinen, Maritta Itäpuisto, Johanna Moilanen, Johanna Kiili & Mari Punna (toim.) Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana. Tampere: Vastapaino, 149–157.

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Pdf-tiedosto. Päivitetty 9.1.2023. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. Viitattu 1.12.2023.

Arnett, Jeffrey J. 2015. Introduction: Emerging Adulthood Theory and Research: Where We Are and Where We Should Go. Teoksessa Jeffrey J. Arnett (toim.) The Oxford Handbook of Emerging Adulthood. Oxford University Press, 1-7. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savoniafi/detail.action?docID=4083549>. Viitattu 3.3.2024.

Auro, Kirsi, Holopainen, Ida, Perola, Markus, Havulinna, Aki S. & Raevuori, Anu 2024. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Diagnoses in Finland During the COVID-19 Pandemic. JAMA Netw Open, 7 (6): e2418204. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2820434>. Viitattu 24.10.2024.

Champ, Rebecca, Adamou, Marios & Tolchard, Barry 2023. Seeking connection, autonomy, and emotional feedback: A self-determination theory of self-regulation in attention-deficit hyperactivity disorder. Psychological Review, 130 (3), 569–603. <https://doi.org/10.1037/rev0000398>. Viitattu 11.7.2024.

Eijsveikeet ry 2024a. ADHD-oireisten aikuisten vertaistukiryhmä Kuopiossa. Pohjois-Savon ADHD-, Autismi- ja kielihäiriöyhdistys ry. <https://www.eijsveikeet.fi/vertaistuki/tukiryhmat/adhd-oireisten-aikuisten-vertaistukiryhma-kuopiossa/>. Viitattu 2.3.2024.

Eijsveikeet ry 2024b. KUOPIO: Nepsylasten vanhempien vertaistukiryhmä. Pohjois-Savon ADHD-, Autismi- ja kielihäiriöyhdistys ry. <https://www.eijsveikeet.fi/vertaistuki/tukiryhmat/nepsylasten-vanhempien-vertaistukiryhma/>. Viitattu 2.3.2024.

Eronen, Eija 2023. Vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden käsitteet lapsi- ja perhepalveluissa. Teoksessa Kaisa Malinen, Maritta Itäpuisto, Johanna Moilanen, Johanna Kiili & Mari Punna (toim.) Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana. Tampere: Vastapaino, 21–42.

Hansen, Anders 2018. ADHD voimavarana. Missä kohtaa kirjoa olet? Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Hietala, Jenniina & Lahti, Essi 2022. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Tuula Savikuja & Anita Puustjärvi (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 187–198.

Hämäläinen, Kaisu, Kanerva, Anne, Kuhanen, Carita, Schubert, Carla & Seuri, Tarja 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Joseph, Heather M., Kennedy, Traci M., Gnagy, Elizabeth M., Perlman Susan B., Pelham Jr., William E. & Molina, Brooke S. G. 2019. Fathers with Childhood ADHD, Parenting, and Their Young Children's Behavior: Offspring of the Pittsburgh ADHD Longitudinal Study (PALS). *Child Psychiatry & Human Development* 50, 35–44. <https://doi.org/10.1007/s10578-018-0819-3>. Viitattu 21.1.2023

Juusola, Mervi 2012. Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Helsinki: Otava.

Jäntti, Essi 2022. Täyttä elämää ADHD:n kanssa. 2. painos. Helsinki: Otava.

Kaittila, Anniina, Kangas-Kalinen, Annamari, Alin, Minna, Kraav, Siiri-Liisi, Lehtinen, Karoliina, Leinonen, Leena, Vornanen, Riitta & Anis, Merja 2023. Miten neuropsykiatrisesti oireilevia lapsia ja heidän perheitään voidaan tukea sosiaalityön keinoin? *Kasvun tuki -aikakauslehti* 3 (1), 17–23. Verkkojulkaisu. <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/130409/79083>. Viitattu 27.11.2023.

Kaivola, Marja 2023. Tunnelukutaidon merkitys vanhemmuudessa. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 127–137.

Kalland, Mirjam 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa Irmeli Laitinen & Seija Ollikainen (toim.) Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. 3.painos. Helsinki: Therapiea-säätiö, 131–150.

Kiesepää, Tuula & Oksanen, Jorma 2013. Psykoedukaatio psykoosien hoidossa ja kuntoutuksessa. *Katsaus. Duodecim-lehti* (129), 2133–9. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo11273.pdf>. Viitattu 2.7.2024.

Korhonen, Satu & Holopainen, Laura 2015. Vanhempana vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Jyväskylä: Grano Oy

Koskinen, Tanja 2023. Vertaisuutta etäyhteydellä – Kokemuksia vanhempien vertaistukiryhmästä. Teoksessa Kaisa Malinen, Maritta Itäpuisto, Johanna Moilanen, Johanna Kiili & Mari Punna (toim.) Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana. Tampere: Vastapaino, 355–360.

Kuntaliitto 2024. Pohjois-Savon laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2021–2025: osa 1: hyvinvointikertomus. Verkkojulkaisu. <https://www.hyvinvointikertomus.fi/preview/11522043326>. Viitattu 9.10.2024.

Kylänen, Marika 2023. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien toimintamallien arviointi – uusi palvelu tiedolla johtamisen ja vaikuttavuusperusteisen ohjauksen tueksi. Suomen kestävän kasvun ohjelma (RRP). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. https://pshyvinvointialue.fi/documents/594193/719474/LIITE1_2023_09_25_HYTE-toimintamallien+arviointi_Marika+Kylanen.pdf/7c8eda14-80e1-a63d-5474-b33e8d2fc245?t=1695964645932. Viitattu 9.10.2024.

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöstöstä 817/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150817>. Viitattu 22.1.2024.

Leppämäki, Sami, Virta, Maarit, Salakari, Anita & Humaljoki, Kaisa 2017. Aikuisen arki toimimaan. ADHD-liiton opas 2017. Pdf-tiedosto. <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf>. Viitattu 29.2.2024.

- Linden, Jari 2023. Tekoälyn hyödyntäminen opinnäytetyössä: ohje. Savonia-ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Julkaistu 9.9.2023. Tekoälyn hyödyntäminen, opinnäytetyön tekijän ohjeet. Viitattu 5.11.2024.
- Luke, Abigail 2020. How emerging adults can manage the uncertainty of the future [reading list]. Oxford University Press's OUPblog. 20.8.2020. https://blog.oup.com/2020/08/how-emerging-adults-can-manage-the-uncertainty-of-the-future-reading-list/?itm_medium=sidebar&itm_source=trendmd-widget&itm_campaign=OUPBlog&itm_content=OUPBlog_0. Viitattu 3.3.2024.
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2016. Katsaus vertaistukeen. Kuopio: Grano Oy.
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.
- Multanen, Maiju & Angeria, Pia 2024. Ryhmäluotsaaja. Matalan kynnyksen harjoitteita oppimisen ja hyvinvoinnin tueksi. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.
- Murto, Virve 2023. Nuoret vanhemmat vuosituhaten vaihteen Suomessa. Vanhemmuuden lähtökohdat, vanhemmuuden jakaminen ja kouluttautuminen alla 20-vuotiaana esikoisen saaneilla. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-9376-5>. Viitattu 18.1.2024.
- Mäkelä, Paula 2023. Tunne- ja vuorovaikutustaidot itsetunnon kehittymisen keskiössä. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 43–51.
- Nevalainen, Ida 2023. Tunnelukutaito yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 23–29.
- Niskanen, Tuula & Jussila, Virpi 2024. Nepsy-materiaalipankki ammattilaiselle. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>. Viitattu 17.11.2023.
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pajulo, Marjukka, Salo, Saara & Pyykkönen, Nina 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Katsaus. Duodecim-lehti 131 (11), 1050–7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>. Viitattu 6.3.2024.
- Piipari, Kati 2023. Itsemyötätuntoinen minä. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 157–166.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023a. Nepsy-tietoa nuorille ja nuorille aikuisille. Esite. Viitattu 26.2.2024.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023b. Nepsy-tiimi – Tietoa ja tukea ammattilaisille. Verkkojulkaisu. <https://pshyvinvointialue.fi/nepsy-tiimi>. Viitattu 17.11.2023.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue julkaisuaika tuntematon a. HYTE-työn painopistealueet. Vanhemmuuden vahvistaminen. Verkkojulkaisu. <https://hyte.pshyvinvointialue.fi/vanhemmuuden-vahvistaminen>. Viitattu 8.10.2024.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue julkaisuaika tuntematon b. Vanhemmuuden tuen työkalupakki. Verkkojulkaisu. <https://pshyvinvointialue.fi/vanhemmuuden-tuen-tyokalupakki>. Viitattu 26.2.2024.
- Pohjois-Savon hyvinvointialueen strategia 2023. Pdf-tiedosto. <https://www.pshva.fi/media/pohjois-savon-hyvinvointialueen-strategia.pdf>. Viitattu 4.2.2024.

Puustjärvi, Anita 2022a. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Teoksessa Tuula Savikuja & Anita Puustjärvi (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 43–86.

Puustjärvi, Anita 2022b. Neuropsykiatriset häiriöt – haasteita ja vahvuuksia. Teoksessa Tuula Savikuja & Anita Puustjärvi (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–41.

Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne, Saarnio, Tuula & Vepsä, Päivi 2020. Ammattina sosionomi. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Raevuori, Anu & Auro, Kirsi 2024. ADHD-diagnoosien määrä koko väestössä lisääntyy ja pandemia-aikana tapahtui hyppäys – huomio keskittymistä hajottaviin ympäristötekijöihin. *Duodecim-lehti* 140 (17):1377–80. <https://www.duodecimlehti.fi/duo18338>. Viitattu 2.7.2024.

Ranssi-Matikainen, Hanna 2023. Tunnelukutaito parisuhteen ja perheen hyvinvoinnin näkökulmasta. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 181–191.

Rautaparta-Pennanen, Kaija, Kekkonen, Marjatta, Böök, Marja Leena, Collin, Kaija & Rönkä, Anna 2022. Vanhemmuuden ja selviytymiskykyisyyden tukeminen ohjatussa äiti–lapsi-vertaisryhmässä. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja* 23 (1), 13–40. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/107618/72182?acceptCookies=1>. Viitattu 22.11.2023.

Salminen, Jaanet & Kyttälä, Minna 2023. NEPSOS-hanke: monitieteistä tutkimusyhteistyötä neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten palvelujen kehittämiseksi. *e-Erika-verkkolehti* 1, 17–22. <https://journals.helsinki.fi/e-erika/article/view/2012/1781>. Viitattu 28.11.2023.

Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirpa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. *Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja* 108. Verkkojulkaisu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 17.11.2023.

Sandberg, Erja 2018. ”Toivoin, että minut ois huomioitu tyttönä, jolla on ongelmia, eikä tyttönä, joka on ongelma” – ADHD-oireisten nuorten kokemuksia tukitoimista Suomessa. Teoksessa Mika Gissler, Marjatta Kekkonen ja Päivi Känkänen (toim.) Nuoret palveluiden pauloissa. Nuorten elinolot -vuosikirja 2018. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 94–103. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 15.11.2023.

Savikuja, Tuula & Puustjärvi, Anita 2022. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Tuula Savikuja & Anita Puustjärvi (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 101–128.

Savonia-ammattikorkeakoulu 2021. AMK-tutkinnot: Opinnäytetyön arviointikriteerit. Pdf-tiedosto. *ONT_arviointikriteerit_AMK_2021*. Viitattu 7.11.2024.

Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisu aika tuntematon. Opinto-opas. SS21SP sosionomin tutkinto-ohjelma. Osaamistavoitteet. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=IS&krtid=1418&tab=2>. Viitattu 20.10.2024.

Sayal, Kapil, Prasad, Vibhore, Daley, David, Ford, Tamsin & Coghill, David 2018. ADHD in children and young people: prevalence, care pathways, and service provision. *The Lancet Psychiatry*, 5 (2), 175–186. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30167-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30167-0). Viitattu 22.7.2024.

Schunk, Dale H. & DiBenedetto, Maria K. 2020. Motivation and social cognitive theory. Artikkelin tiivistelmä ja johdanto. *Contemporary Educational Psychology* 60: 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>. Viitattu 13.11.2024.

Schunk, Dale H., & Zimmerman, Barry J. 2008. Motivation. An Essential Dimension of Self-Regulated Learning. Teoksessa Dale H. Schunk & Barry J. Zimmerman (toim.) *Motivation and Self-Regulated Learning. Theory, Research, and Applications*. Routledge, 1–30. <https://www.routledge.com/Motivation-and-Self-Regulated-Learning-Theory-Research-and-Applications/Schunk-Zimmerman/p/book/9780805858983?srsId=Afm-BOooBOJDZ4HapZZ9sS9YLJUCax1pdllLaVH35WEOguOW1WKP3pIvcN>. Viitattu 5.11.2024.

Sedgwick, Jane A., Merwood, Andrew & Asherson, Philip 2019. The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation of successful adults with ADHD. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders* 11 (3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s12402-018-0277-6>. Viitattu 1.3.2024.

Seppälä, Riikka 2022. Mikä ihmeen nepsy? Teoksessa Ulla Särkikangas (toim.) *Nähkää meidät! Miten vastata erityisperheiden hätähuutoon?* Helsinki: Basam Books, 129–165.

Seppänen, Mari 2021. *Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sointu, Erkki, Hotulainen, Risto & Lappalainen, Kristiina 2023. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Lotta Uusitalo (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 176–194.

Sokka, Laura 2023. Neuropsykiatrinen näkökulma tunnetaitojen tukemiseen koulussa – Tarkastelussa ADHD. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) *Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen*. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 95–108.

Suikkanen, Hanna 2023. *Nuoren ADHD-opas*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen YK-liitto julkaisuaika tuntematon. Turvallinen tila. Verkojulkaisu. <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>. Viitattu 6.8.2024.

Syed, Moin 2015. Emerging Adulthood: Developmental Stage, Theory, or Nonsense? Teoksessa Jeffrey J. Arnett (toim.) *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford University Press, 11–25. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savoniafi/detail.action?docID=4083549>. Viitattu 3.3.2024.

Särkikangas, Ulla 2022a. Perheille kasautuva turha ja kuormittava työ. Teoksessa Ulla Särkikangas (toim.) *Nähkää meidät! Miten vastata erityisperheiden hätähuutoon?* Helsinki: Basam Books, 54–72.

Särkikangas, Ulla 2022b. Tiedon tarjonnan kehittämisen potentiaali. Teoksessa Ulla Särkikangas (toim.) *Nähkää meidät! Miten vastata erityisperheiden hätähuutoon?* Helsinki: Basam Books, 38–53.

Talentia ry 2022. *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. 3. painos. Verkojulkaisu. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>. Viitattu 22.1.2024.

Tani, Pekka, Koski, Anniina, Olkkola, Suvi, Grönfors, Sami, Socoda, Lumikukka, Halkola, Vappu & Vataja, Risto 2022. Aikuisten ADHD-epäilyt – milloin tutkimuksiin? *Duodecim-lehti* 138 (19), 1269–1271. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16957.pdf>. Viitattu 29.2.2024.

Tchaplinski, Sanna 2023. Kehittäjä-sosiaalityöntekijä. Kestävää hyvinvointia Pohjois-Savoon-hanke. Pohjois-Savon hyvinvointialue. Yksityinen sähköpostiviesti 6.10.2023. Viestin saaja: Tuulia Koponen.

THL 2024. *Tunnista ja kuvaa hyvä toimintamalli. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Verkojulkaisu. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/yhdenvertaisen-osallisuuden-koordinaatio/hankkeet-ja-hanketuki/tunnista-ja-kuvaa-hyva-toimintamalli>. Viitattu 10.10.2024.

Trogen, Tiia 2021. Ilo olla yhdessä. Positiivisen vanhemmuuden voima. Helsinki: Kirjapaja.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023:2. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 23.11.2023.

Uusitalo, Lotta 2023. Hyveet ja luonteenvahvuudet. Teoksessa Lotta Uusitalo (toim.) Positiivisen psykologian voima. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 110–132.

Vahvanen, Pekka 2024. Joka kymmenennellä alakouluikäisellä suomalaispojalla on todettu ADHD, ja lisää diagnooseja tehdään koko ajan. ADHD:n oireita vastaan käytetään lääkkeitä, joiden kaikkia vaikutuksia ei vielä tunneta. HS Kuukausiliite 4.5.2024, 30–37. Viitattu 12.9.2024.

Valtioneuvoston asetus tutkintojen ja muiden osaamiskokonaisuuksien viitekehyksestä annetun valtioneuvoston asetuksen liitteen muuttamisesta 61/2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20200061>. Viitattu 5.11.2024.

Vihavainen, Minna 2023. ”Vain saman kokenut voi oikeasti ymmärtää” – Vertaisuutta adoptiopollulla. Teoksessa Kaisa Malinen, Maritta Itäpuisto, Johanna Moilanen, Johanna Kiili & Mari Punna (toim.) Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana. Tampere: Vastapaino, 369–376.

Vilén, Marika, Hansen, Maija, Janhunen, Tarja, Kytöpuu, Katri, Salo, Saara, Seppänen, Paula, Seppänen, Sami & Tapio, Nina 2010. Perhe ja perhetyö. Teoksessa Marika Vilén, Paula Seppänen, Nina Tapio & Riikka Toivanen (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja, 9–60.

Vilo, Hanna 2024. ”Adhd-oireiset ovat usein luovia ja taiteellisesti lahjakkaita”. Verraton -verkkolehti, 8.5.2024. <https://www.verraton-lehti.fi/adhd-oireiset-ovat-usein-luovia-ja-taiteellisesti-lahjakkaita/>. Viitattu 19.8.2024.

Virta, Maarit & Salakari, Anita 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väestöliitto 2024, julkaisuaika tuntematon. Turvallisemman tilan periaatteet. Verkojulkaisu. https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/turvallisemman-tilan-periaatteet/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwi5q3BhCiARIsAJCfuZngA7oqRzqpdUrr3u7_GH3uT17zmd--QIVOu-4r2ELPOCxBhEN8QaApNyEALw_wcB. Viitattu 6.8.2024.

Wingren, Maria, Roshanai Hayat, Afseneh, Fredriksson, Ulrika, Janeslätt, Gunnel & Lidström-Holmqvist, Kajsa 2023. A more active parenting after attending Let’s Get Organized – Experiences of parents with ADHD. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30 (8), 1267-1279. <https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2225748>. Viitattu 22.11.2023.

LIITE 1: TUTKIMUSLUPA



Pohjois-Savon
hyvinvointialue

Henkilöstöpäätös

1 (2)

Perhekeskuspalvelut

3014/13.00/2024

12.05.2024

§ 40/2024

Opinnäytetyön tutkimuslupa, toimintamalli vertaisryhmän ohjaamiseen: Nuoret ADHD-piirteiset vanhemmat

Valmistelija(t) Perhekeskuspalvelujen palveluysikköjohtaja Hanna-Mari Tanninen, hanna-mari.tanninen@pshyvinvointialue.fi

Savonia AMK:n opiskelijat Tuulia Koponen ja Mira Sipilä hakevat Pohjois-Savon hyvinvointialueelta tutkimuslupaa toimintamalli vertaisryhmän ohjaamiseen: Nuoret ADHD-piirteiset vanhemmat.

Valmistelijan päätösehdotus:

Esitän toimintamalli vertaisryhmän ohjaamiseen: Nuoret ADHD-piirteiset vanhemmat opinnäytetyön tutkimusluvan myöntämistä Tuulia Kuposelle ja Mira Sipilälle. Tavoitteena on toimintamalli ammattilaisen ohjauksen työvälineeksi ja jota voidaan soveltaa ADHD-piirteisten nuorten vanhempien ohjaamisessa Pohjois-Savon hyvinvointialueen työympäristöissä sekä mahdollisesti laajemmin yhteistyöverkostoissa.

Päätös Myönnetään tutkimusluvan Tuulia Kuposelle ja Mira Sipilälle toimintamalli vertaisryhmän ohjaamiseen: Nuoret ADHD-piirteiset vanhemmat.

Päätöksen perustelu Päätöksen perustelu valmistelutextissä

Taloudellisuus-, tuottavuus- ja integraatiovaikutusten arviointi ei vaikutusta

Toimivallan peruste Hallintosääntö 54§ Asiantuntijatoiminnot. Hallinnollinen ohje 8.11.2023 sosiaali- ja hoitotyön, pelastustoimen sekä sosiaali- ja hoitotieteen opiskelijoiden opinnäytetyöt Pohjois-Savon hyvinvointialueella.

Otto-oikeus

Minna Mykkänen
johtajaylihoitaja



Henkilöstöpäätös

2 (2)

Perhekeskuspalvelut

3014/13.00/2024

12.05.2024

Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu Pohjois-Savon hyvinvointialueen
asianhallintajärjestelmässä.

Liitteet

Oikaisuvaatimusohje aluehallitus PSHVA

Jakelu

Tuulia Koponen
Mira Sipilä
Hanna-Mari Tanninen

LIITE 2: KYSELY VANHEMMILLE

Mikä toimintamallissa on hyvää, missä olemme onnistuneet?

- Toimintakertojen sisältö/kaava
- Kiinnostavia teemoja
- Selkeys
- Psykoedukaatio
- Opin/oivalsin uutta
- Tärkeää kertausta
- Kotitehtävät
- Lisämateriaali ja liitteet
- Jokin muu

Mitä voisi kehittää, konkreettisia muokausehdotuksia?

Ovatko toimintakertojen teemat mielestäsi sopivia?

- Kyllä
- Ei

Ajatteletko, että ryhmä voisi tukea vanhemmuuttasi?

- Kyllä
- Ei

Osallistuisitko tällaiseen vertaisryhmään?

Kyllä

Ei

Voisitko suositella tätä vertaisryhmää muille?

Kyllä

Ei

Halutessasi kirjoita vapaa kommentti opinnäytetyöntekijöille

LIITE 3: KYSELY AMMATTILAISILLE

Mikä toimintamallissa on hyvää, missä olemme onnistuneet?

- Selkeys
- Sisältö/rakenne
- Toimintakertojen teemat
- Psykoedukaatio
- Lisäsi ADHD-tietouttani
- Tarpeellinen työväline
- Helppo ottaa käyttöön
- Lisämateriaali/liitteet
- Sovellettavuus
- Jokin muu

Kehitysideoita ja konkreettisia muokausehdotuksia?

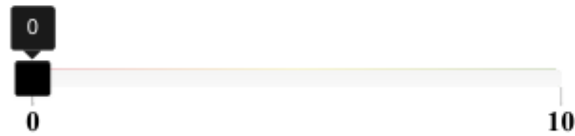
Onko suunniteltu ryhmäkoko, kesto ja tiheys sopivia?

- Kyllä
- Ei

Ovatko toimintakertojen teemat sopivia kohderyhmälle?

- Kyllä
- Ei

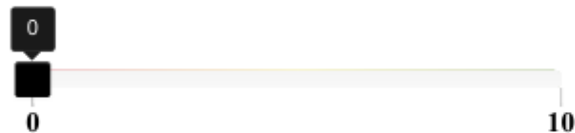
Onko toimintamalli selkeä ja ymmärrettävä?



Etenikö käsitellyt teemat hyvässä järjestyksessä?

- Kyllä
 Ei

Koetko, että toimintamalli antaisi sinulle tarpeeksi valmiuksia lähteä ohjaamaan ryhmää?



Onko tällaiselle toimintamallille mielestäsi tarvetta Pohjois-Savon hyvinvointialueella?

- Kyllä
 Ei

Halutessasi kirjoita vapaa kommentti opinnäytetyöntekijöille :)

LIITE 4: TOIMINTAMALLI ADHD-PIIRTEISTEN NUORTEN VANHEMPIEN RYHMÄNOHJAUKSEEN



Toimintamalli ADHD-piirteisten nuorten vanhempien ryhmäohjaukseen

Tuulia Koponen & Mira Sipilä, Savonia-ammattikorkeakoulu
Yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen Nepsy-tiimi

 Pohjois-Savon
hyvinvointialue

SAVONIA

Sisällysluettelo

Tervetuloa ohjaamaan ryhmää!.....	2
Toimintamallin käsikirjoitus ja teemat.....	4
Hyvä huomioida ADHD-piirteisten vanhempien ohjauksessa	7
1. Toimintakerta: ADHD ja sen vaikutukset arkeen ja vanhemmuuteen	9
2. Toimintakerta: Itsetuntemus ja riittävän hyvä vanhemmuus.....	12
3. Toimintakerta: Omat vahvuudet ja voimavarat vanhemmuudessa	15
4. Toimintakerta: Vanhemman tunteet ja tunnesäätely	17
5. Toimintakerta: Keinot ja palveluverkosto ADHD-piirteiselle vanhemmalle	20
6. Toimintakerta: Suunta tulevaan ja palaute.....	23
Lisämateriaali	25
Lähteet.....	27
LIITE 1. ADHD-piirre bingo	30
LIITE 2. ADHD ja vanhemmuus.....	32
LIITE 3. Tehtäviä itsetunnon vahvistamiseksi.....	33
LIITE 4. ADHD-piirteiset vanhemmat ja riittävän hyvä vanhemmuus	34
LIITE 5. Tunnista vahvuudet ja voimavarat.....	35
LIITE 6. ADHD-piirteisten vanhempien vahvuuksia	37
LIITE 7. Keinot tunnesäätelyyn.....	38
LIITE 8. Vinkkejä sinulle vanhempi! 😊	39
LIITE 9. Arjen hyvinvointia tukevat keinot ja vinkit	43
LIITE 10. Muutostoiveet.....	44
LIITE 11. Esimerkkejä palautekyselyyn.....	45



Tervetuloa ohjaamaan ryhmää!

Tämän käsissäsi olevan toimintamallin ovat laatineet Savonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Tuulia Koponen ja Mira Sipilä opinnäytetyönään vuonna 2024. Toimintamalli on suunniteltu ryhmäohjauksen työvälineeksi ADHD-piirteisten nuorten vanhempien vertaisryhmään. Vertaisryhmätoiminta on suunnattu 18-29-vuotiaille vanhemmille, myös ilman ADHD-diagnoosia, ja mallia voi soveltaa eri ikäisten vanhempien ohjauksessa. Toimintamallin vertaisryhmän on suunniteltu kokoontuvan säännöllisesti kuuden toimintakerran ajan.

Suositus kesto ryhmälle on kaksi tuntia ja ohjaajana huolehdi aikataulutuksesta. Sopiva tapaamistiheys on kerran viikossa tai joka toinen viikko ja ryhmäkoko enintään 6-10 henkilöä. Ryhmä toteutetaan suljettuna ryhmänä eli kesken ryhmätoiminnan ei oteta uusia jäseniä. Toimintamallin sisältö on suunniteltu kasvokkain tapahtuvaan vertaisryhmätoimintaan. Toimintamalli on tehty yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen Nepsy-tiimin kanssa. Nepsy-tiimi toimii Kestävää hyvinvointia Pohjois-Savoon-hankkeessa, hankeaika on 1.8.2023-30.6.2025.

Suomalaisista 15 %:lla esiintyy neuropsykiatrista eli nepsy-oireilua, joka vaikuttaa monen lapsiperheen arkeen ja tuen saaminen on puutteellista. Nykyinen palvelujärjestelmä ei vastaa nepsyjen, kuten ADHD-piirteisten, tarpeisiin. ADHD:sta on alettu puhua enemmän vasta viime vuosikymmenen aikana ja tästä syystä Suomessa on vielä paljon aikuisia ilman diagnoosia sekä ymmärrystä omista haasteistaan. ADHD-diagnoosin saaminen voi olla myös erityisesti aikuiselle vaikea ja hidaskäynninen prosessi. Tuen saaminen on tärkeää, oli diagnoosia tai ei, koska usein ADHD-piirteet haittaavat arkea. Monet ADHD-piirteiset hyötyvät vertaistuesta, jossa he voivat jakaa kokemuksiaan. On tärkeä huomata yhtäläisyydet ryhmäläisten kesken ja näin kokea vertaisuutta. Kokemus ryhmään kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta vertaisryhmässä voi lievittää ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemuksia sekä lisätä myönteistä ajattelua arkeen.

Vertaisryhmätoiminnan tavoitteena on: Vastata tarpeeseen nuorten aikuisten vertaisryhmästä Pohjois-Savon hyvinvointialueelle. Tavoitteena on tukea ryhmään osallistuvien vanhemmuutta eri teemojen, keskustelun ja jakamisen mahdollistavien sekä voimavaroja vahvistavien kokoontumisten avulla. Toimintamallissa nostetaan esille riittävän hyvää vanhemmuutta ja keskitytään ADHD-piirteisiin vanhempien vahvuuksina. Ammattilaisten tehtävänä on kartoittaa sopivia vanhempia ryhmään.

Ryhmään osallistuminen edellyttää osallistujilta: Sitoutumista säännölliseen osallistumiseen, mikä on vertaistuen toteutumisen ja avoimuuden näkökulmasta keskeistä. Kykyä ja halua tarkastella omia ADHD-piirteitä ja vanhemmuuttaan. Kiinnostusta oppia uutta ja kerrata jo itselle tuttua sekä jakaa muille vanhemmille omia ajatuksiaan sen verran kuin itse haluaa. Valmiutta ajatustyöhön myös ryhmän ulkopuolella.



Ryhmästä hyötyvät erityisesti vanhemmat jotka: Kaipaavat vertaistukea, itsetuntemuksen vahvistumista ja uusia keinoja ADHD-piirteisenä vanhempana. Vanhemmat, jotka ovat valmiita tutustumaan omaan vanhemmuuteensa. Vanhemmat, jotka kaipaavat eri teemoista keskustelua ja ovat valmiita sitoutumaan ryhmäprosessiin.

Ryhmätoiminnan periaatteita: Keskustelevan vertaisryhmän toiminnassa olennaista on ehdoton luottamus ja keskinäinen yhteys. Ryhmän ilmapiiri on salliva, kaikki mielipiteet ja tunteet sallitaan eikä ketään tuomita tai arvostella. Jokainen voi kokea olevansa tervetullut, hyväksytty omana itsenään ja tasavertainen suhteessa muihin. Ryhmässä kaikilla on mahdollisuus jakaa omasta tilanteestaan, tukea muita ja saada itse tukea. Jos koko ryhmälle omista asioista jakaminen tuntuu vaikealta voi ohjaaja jakaa oman harkintansa mukaan osallistujat pienempiin ryhmiin/pareihin, joissa jakaminen tapahtuu (pyrkimys koko ryhmän kanssa käytävään keskusteluun). Keskustelevissa ryhmissä ryhmäläiset toimivat pääosin itseohjautuvasti ja toiminta on suunniteltua, säännöllistä sekä määräaikaista. Ryhmälle on hyvä miettiä yhteiset säännöt.

Ryhmän on hyvä noudattaa turvallisen tilan periaatteita:

- **Kunnioita muita:** Anna jokaiselle mahdollisuus osallistua keskusteluun ja tuoda omia näkökulmiaan esille. Kunnioita jokaisen itsemääräämisoikeutta ja käsittele asioita sensitiivisesti ja kunnioittavasti, muista ihmisten moninaisuus. Toisia ei saa tarkoituksella loukata.
- **Vastuullisuus ja luottamuksellisuus:** Jokainen on vastuussa sanoista ja teoistaan, keskustelun onnistumisesta sekä ryhmän turvallisesta ja kunnioittavasta ilmapiiristä. Kuuntele ja kannusta toisia.
- **Vapaaehtoisuus:** Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista ja jokaisella on oikeus kertoa asioistaan sen verran, kuin itse haluaa.
- **Älä oletta:** Älä tee oletuksia toisista ihmisistä esim. ulkonäön, sukupuolen, taustan tai perhesuhteiden takia. Kysy rohkeasti.
- **Puutu tarvittaessa:** Jos turvallisen tilan periaatteita ei noudateta, puutu tilanteeseen keskustelemalla asiasta.

Kiitos Nepsy-tiimille yhteistyöstä, jonka tuloksena tämä uusi toimintamalli on syntynyt! Kiitos myös sinulle, joka lähdet ohjaamaan ryhmää ja teet näin tärkeää työtä vanhempien tukemiseksi ADHD-piirteiden värittämässä arjessa! 😊



Toimintamallin käsikirjoitus ja teemat

Olemme suunnitelleet toimintamalliin käsikirjoituksen jokaiselle toimintakerralle. Toimintakerrat pitävät sisällään erilaisia vaihtoehtoja ja työvälineitä toimintakerran toteuttamiseen sekä teemojen käsittelemiseen. Tavoitteena on, että ryhmässä syntyy keskustelua aiheista, jolloin vertaistuki mahdollistuu parhaiten. Kaikki vertaisryhmät ovat erilaisia ja on hyvä olla varautunut, ettei keskustelu välttämättä toteudu odotusten mukaisesti. On hyvä olla valmius käyttää työvälineinä esimerkiksi tehtäviä tai videoita, jotka löytyvät toimintakertojen kohdalta tai liitteenä lopusta. Jos käytät videoita, tulee varmistaa siihen sopivien teknisten laitteiden löytyminen tilasta, jossa toimintakerrat toteutetaan. Jos keskustelua syntyy puolestaan paljon, on sinun ohjaajana huolehdittava keskustelun rajaamisesta ja kestosta. Keskeistä on sisällyttää jokaiselle kerralle jotain toiminnallista. Näin ryhmäläisten voi olla helpompi keskittyä aiheeseen.

Tavoitteena on, että ryhmää olisi mahdollisimman matala kynnys ohjata valmiista paketista, myös ilman aiempaa kokemusta ohjaustyöstä ja/tai ADHD osaamista. Toimintamalli voi tarjota myös hyvän tietopaketin ohjaajalle ADHD-tietouden lisäämiseksi tai asioiden kertaamiseksi.

Toimintakertojen käsikirjoitus noudattaa samankaltaista kaavaa:

1. **Tavoite:** Kerrotaan toimintakerran alussa ryhmäläisille. Vertaistuen toteutuminen tavoite jokaisella kerralla.
2. **Tarvitset mukaan ohjaukseen:** Lueteltuna joitain ideoita siitä, mitä voit ottaa toimintakerralle mukaan, kuten kuvakortit ja tehtävät sekä erilaiset apuvälineet. Et tarvitse välttämättä mitään.
3. **Aluksi:** Joka kerran aluksi ryhmäläisten tervehtiminen heidän saapuessa niin, että jokainen tulee kohdatuksi ja voi tuntea olonsa tervetulleeksi. Halutessasi/ mahdollisuuksien mukaan kahvitarjoilu ja ohjauksen aloittelua kaikkien saavuttua paikalle. Säännöt on hyvä kerrata jokaisen toimintakerran aluksi sekä olla näkyvillä. Päivän teeman ja tavoitteen lyhyt esittely. Sisältää asioita, joita toimintakerralla on hyvä huomioida ja käydään läpi kotitehtävä.
4. **Psykoedukaatio:** Alustus päivän teemaan, joka on tarkoitus esitellä vapaasti soveltaen. Tilanteen mukaan valitse, käytkö läpi psykoedukaation kokonaan/osin. Muista dialogisuus ja sovelta kertomaasi toistamatta täysin ryhmäkeskustelun sisältöä. Voit kerrata aiemmin kuultua ja todeta esimerkiksi: "kuten keskustelussa aiemmin toitte esille/pohditte..." tai "toit alussa esiin tällaisen ajatuksen, onkin totta että..." Näin vanhemmat voivat tuntea tulleensa kuulluiksi. Vanhemmilla voi myös olla ADHD:hen liittyen virheellisiä käsityksiä, joita luotettavalla tiedolla voidaan "korjata". Voit antaa vinkkejä luotettavasta tiedosta (lisämateriaalit/lähteet).



5. **Ryhmäkeskustelu:** Ohjaaja johdattaa apukysymysten avulla ryhmän keskustelemaan päivän teemaan liittyen. Vastauksena keskustelussa heränneisiin kysymyksiin tai teemoihin voi psykoedukaatiosta nostaa asioita/huomioita, ns. luotettavaa tietoa. Myös lisämateriaaliin tutustuminen voi toimia apuna keskusteluissa. Vahvuus- ja voimavarakeskeiseen työtapaan perustuen ryhmäkeskustelua voi kommentoida esim. seuraavasti:
- "Hienoa, että löysit tällaisen vahvuuden itsestäsi",
 "Onpa hieno kuulla, miten saat ... kautta voimavaroja arkeesi",
 "Huomaatko, miten tuolla vahvuudella on ollut merkitystä vanhemmuudessa",
 "Tämä piirre on kertomasi mukaan auttanut sinua vanhemmuudessa",
 "Huomaatteko, että teillä on samankaltaisia vahvuuksia?".
6. **Voit käyttää ohjauksen tukena:** Ideoita siitä, mitä voit hyödyntää teeman käsittelyssä, sen toiminnallisuutta tukien. Esim. videot, tehtävät ja tiivistelmät päivän teemasta (toimintakerralle/kotiin).
7. **Kotitehtävä:** Vapaaehtoinen pohdintatehtävä kotiin, liittyen seuraavan toimintakerran teemaan. Pyydä vanhempia kirjoittamaan tehtävä muistiin puhelimeen/paperille/lähetä tehtävä viestitse heille (viestikäytännöstä sovittava erikseen). Käydään keskustellen läpi seuraavalla kerralla.
8. **Palaute:** Ryhmäläisiltä kysytään palautetta lyhyesti joka kerran lopussa suullisesti ja halutessasi myös muulla tavoin (esim. paperi-/Webropol-kyselyllä). Palautekyselyn on hyvä olla yksinkertainen. Tarvittaessa palataan seuraavan toimintakerran alussa johonkin palautteessa esiin nousseeseen teemaan.
9. **Toimintakerran ja palautteen reflektointi:** Yksin/työparin kanssa yhdessä keskustellen. Jokaisen toimintakerran jälkeen ryhmäläisiltä saadun palautteen läpikäyminen ja siitä esiin nousevien asioiden kirjaaminen viimeistä kertaa varten. Tarvittaessa palautteeseen reagointia ja toiminnan muuttamista seuraaville toimintakerroille. Vastausten etsiminen mahdollisiin ryhmäläisten esittämiin kysymyksiin.



Toimintakertojen teemat:

1. ADHD ja sen vaikutukset arkeen ja vanhemmuuteen
2. Itsetuntemus ja riittävän hyvä vanhemmuus
3. Omat vahvuudet ja voimavarat vanhemmuudessa
4. Vanhemman tunteet ja tunnesäätely
5. Keinot ja palveluverkosto ADHD-piirteiselle vanhemmalle
6. Suunta tulevaan ja palaute

- Halutessasi voit lisätä ennen viimeistä kertaa yhden toimintakerran, jossa käsitellään ryhmäläisten toiveteemoja, joita toimintamallin käsikirjoituksessa ei ole vielä huomioitu.

Tavoitteena on, että käsikirjoitus antaa tarpeeksi keinoja ohjata ryhmää vertaistuelliseen keskusteluun ja oppimaan sekä jakamaan erilaisista teemoista. Voit ennen ryhmätoiminnan alkamista tutustua lisämateriaaliin, joka löytyy toimintamallin lopusta. Toteutuksessa saat käyttää vapaasti luovuuttasi!



Hyvä huomioida ADHD-piirteisten vanhempien ohjauksessa

1. **Perusta onnistuneelle vuorovaikutukselle ja luottamuksen rakentumiselle on tasavertainen, arvostava sekä toista kunnioittava ja kuunteleva kohtaaminen**
 - a. On hyvä tiedostaa, että ADHD-piirteisten tapa olla vuorovaikutuksessa voi olla hyvin erilaista. He voivat vaikuttaa joskus epäkohteliailta, mutta eivät kuitenkaan toimi työkeästi tahallaan. Heille yleisen impulsiivisuuden vuoksi kuuntelemaan keskittyminen voi olla vaikeaa, ja he saattavat keskeyttää toisen puheenvuoron. Myös kielellinen ilmaisu voi olla värikästä.
 - b. On tärkeää kuunnella ja keskittyä mitä henkilö viestittää sinulle eikä tule tehdä omia tulkintoja. On hyvä tarkentaa, oletko ymmärtänyt asian toisen tarkoittamalla tavalla.

2. **Ennakoivan rakenteen luominen toimintakerroille**
 - a. Muistutus tapaamisista viestillä (1.toimintakerralla yhdessä kertojen kalenterointi puhelimeen ja muistutusviesteistä sopiminen).
 - b. Toimintakerran alussa kerrotaan, mitä tapahtuu, kerrataan säännöt ja kertojen käsikirjoituksessa on toistuvuutta.
 - c. Kotitehtävät orientoivat seuraavaan kertaan.

3. **Valmistautuminen ja oman toiminnan suunnittelu etukäteen, joustaminen tarpeen mukaan sekä varasuunnitelman pohtiminen**
 - a. Fyysisen ympäristön huomiointi. Pohdi, millainen ympäristö tukee osallistumista ryhmässä sekä huomioi tilan ja ympäristön aistiärsykkeet: äänet, valaistus, visuaalisuus, istumapaikat ym.
 - b. Tilan järjestäminen niin, että ryhmäläiset ja ohjaaja/t istuvat ringissä toisensa nähden.
 - c. Valmius käyttää erilaisia työvälineitä ohjauksen tukena.

4. **Asioiden tarkennus lyhyillä ja selkeillä ohjeilla, tarvittaessa visuaalisen tuen käyttö keskustelussa**
 - a. Mahdolliset tehtävät ja info paperilla,
 - b. Kuvakortit ym.

5. **Hyvä tuoda esille, että on tärkeä pyrkiä tulemaan ryhmään ajoissa, jotta toimintakerralle jää tarpeeksi aikaa**
 - a. ADHD-piirteisillä on usein ajanhallinnan haasteita. Myöhästymiseen tulee suhtautua ymmärtäväisesti eikä tehdä siitä numeroa. Kenenkään ei pitäisi kokea häpeän tunnetta, jos myöhästyy.
 - b. Korosta, että tärkeintä on saada ryhmä koolle.



6. Ongelmakeskeisen näkökulman välttäminen

- a. Usein paras reitti haasteiden voittamiseen on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma ja vaihtoehtoisten ratkaisujen miettiminen.
- b. Sinun on keskeistä ylläpitää toivoa vanhemman arjesta selviytymisestä yhteisissä keskusteluissa.

7. Olet tärkeässä asemassa ADHD:ta koskevan tiedon jakamisessa

- a. On tärkeä osallistaa vanhempia jakamalla asiantuntijuutta heidän kanssaan, koska he ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja heillä itsellään on tärkeää kokemusperustaista tietoa, josta sinä vertaisten ohella voit oppia paljon.
- b. On hyvä pyrkiä siihen, ettei asetu vanhemman yläpuolelle antamaan ns. oikeita ohjeita.

8. Tehtävänäsi on edistää dialogista vuorovaikutusta ja yhteisöllistä avoimuutta ryhmässä

- a. Keskeistä on antaa tilaa ja tukea vertaisuuden toteuttamiselle. Psykoedukaatiosta ja ammattilaisen läsnäolosta huolimatta keskiössä ovat ryhmäläiset ja heidän toisilleen antama vertaistuki.
- b. ADHD-piirteisillä voi olla aiempia kokemuksia vähättelevästä kohtelusta erilaisissa palveluissa, joten myönteisempien kokemusten vahvistaminen ja yhteistyöhön luottamuksen rakentaminen on tärkeää.

9. Jokaisella kerralla keskittymisen tueksi

- a. Tauotus,
- b. Tekeminen käsille: apuvälineet (esim. piirustus- ja muistiinpanovälineet, hypistelylulut, istuintyyny), mahdolliset tehtävät ja lisämateriaali,
- c. Liikkuminen tilassa sallittua.



1. Toimintakerta: ADHD ja sen vaikutukset arkeen ja vanhemmuuteen

Tavoite: Tutustuminen toisiin ja toimintakertojen sisältöön. Sääntöjen luominen. Keskustelu yhdessä keskeisistä ADHD-piirteistä ja miten ne vaikuttavat arkeen sekä vanhemmuuteen. Vertaistuki.

Tarvitset mukaan ohjaukseen: Kuvakortit alkuun (vinkkejä lisämateriaalissa), kartonki ja tusseja sääntöjen kirjaamista varten, valitsemasi tehtävät ja apuvälineet.

Aluksi:

- Tervehtiminen
- Ensimmäisellä kerralla on hyvä kertoa vertaisryhmän tarkoitus ja tavoite sekä esitellä toimintakertojen kaava sekä teemat. Kerro, että lähdetään liikkeelle arjen haasteista, edeten vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamiseen sekä tunteisiin ja viimeisillä kerroilla jaetaan keinoja sekä pohditaan tulevaa.
- Päivän teeman ja tavoitteen kertominen.
- Tutustumiskierros kuvakortteja käyttäen/keskustellen:
 - o Jokainen valitsee yhden itseään tai sen hetken fiilistä kuvaavan kortin ja kertoo lyhyesti, millä mielin aloittaa ryhmässä. Ohjaaja aloittaa kierroksen ja vuorotellen kerrotaan oma nimi ja korttivalinnasta.
- On hyvä tuoda esille, että ryhmäläisillä on varmasti paljon tietoa ADHD-piirteistä ja niiden vaikutuksista heidän arkeensa. Ryhmässä keskusteltavat asiat toimivat tärkeänä kertauksena, mutta myös uutta voi oppia ja oivaltaa. Ryhmässä saa luotettavaa tietoa ja mahdollisesti uusia näkökulmia.
- Mahdollisten odotusten ja toiveiden kysyminen, ryhmään liittyen.

Sääntöjen luominen yhdessä, jokaisen ajatuksia kysellen ja kuunnellen:

- o Tärkeää on, että ryhmäläiset itse luovat säännöt ryhmään. Tällä on vaikutusta parempaan sitoutumiseen ja osallisuuden toteutumiseen.
- o Hyviä sääntöjä ryhmään ovat esim. luottamuksellisuus, tasa-arvoisuus, oikeus puhua tai olla hiljaa, oikeus kysyä ja olla vastaamatta, toisten mielipiteiden kunnioitus ja kuunteleminen sekä sovitussa aikataulussa pysyminen.
- o Säännöt on hyvä kirjata ylös paperille ja kerrata jokaisen toimintakerran aluksi sekä olla näkyvillä. Sääntöjen merkityksestä on hyvä keskustella.
- o Esittele myös turvallisen tilan periaatteet.



Psykoedukaatio:

ADHD-piirteet ovat yksilöllisiä, joten ei voi yleistää kaikilla ihmisillä olevan samoja haasteita tai vahvuuksia. Yleensä ADHD-piirteisten haasteet näyttäytyvät osa-alueilla, jotka ovat heille vaikeita tai jollakin tavalla vastenmielisiä. Haasteita voi olla ajanhallinnassa, suunnitelmallisuudessa, järjestelmällisyydessä ja tunteiden säätelyssä. Haasteet näyttäytyvät jokapäiväisessä elämässä, myös vanhemmuudessa. ADHD-piirteiset aikuiset kuvaavat usein elämäänsä kaoottiseksi ja hallitsemattomaksi. Syynä tähän ovat ADHD:hen liittyvät oman toiminnan suunnittelun ja tarkkaavuuden vaikeudet, joiden vuoksi arjen asioita jää huomioimatta ja hoitamatta. Hoitamattomat asiat johtavat epäjärjestykseen, joka puolestaan tekee asioiden huomioimisen ja hoitamisen entistä vaikeammaksi. ADHD:hen voi liittyä myös ylikeskittymistä ja juuttumista.

Nämä toiminnanohjauksen ja arjenhallinnan haasteet voivat vaikeuttaa perheen rutiinien ja sääntöjen luomista sekä niiden johdonmukaista noudattamista. Lapselle rutiinit ja säännöt ovat tärkeitä, sillä ne luovat hänelle turvallisuudentunnetta. Vanhemman tehtävänä on tarjota lapselleen rakkautta ja turvaa, mikä edellyttää kärsivällisyyttä, johdonmukaisuutta, empatiakykyä ja läsnäoloa. ADHD-piirteiden vuoksi vanhemman voi olla vaikea vastata lapsensa tarpeisiin, mikä voi johtaa riittämättömyyden tunteeseen ja lisätä stressiä. Selkeiden toimintamallien luominen arkeen voi helpottaa ADHD-piirteistä vanhempaa.

ADHD-piirteisiä ihmisiä pidetään luovina ja kekseliäinä, ja heidän on usein helpompaa tarkastella asioita uusista näkökulmista sekä keksiä omaperäisiä ideoita ja ratkaisuja. ADHD-piirteisellä vanhemmalla voi esimerkiksi olla hyvä mielikuvitus ja paljon luovuutta sekä ideoita leikkeihin lapsen kanssa. Hän voi olla tehokas ja omata hyvän havainnointikyvyn vanhempana. On tärkeää muistaa, että ADHD-piirteinen vanhempi on lapselleen maailman tärkein ihminen. Lapsi näkee vanhempansa omana ja ainutkertaisena vanhempanaan eikä ajattele vanhemman ADHD-piirteitä. Vaikka ADHD-piirteisen elämä voi olla välillä raskasta ja takkuista ei se ole useinkaan tylsää. Se voi olla täynnä energiaa, intoa ja sinnikkyyttä!

Ryhmäkeskustelu: Minun arkeni ADHD-piirteisenä vanhempana.

- Ketä perheeseesi kuuluu? Halutessasi kerro itsestäsi jotain muuta.
- Milloin olet havahtunut ADHD-piirteisiisi, miten?
- Mitä ajattelet ADHD:sta, entä mitä olet kuullut muilta?
- Miten kuvailisit arkeasi?
- Miten koet ADHD-piirteidesi vaikuttavan arkeen ja vanhemmuuteesi?

Voit käyttää ohjauksen tukena:

- Video: Miten ADHD vaikuttaa vanhemmuuteen? https://youtu.be/FSUmz3q_9og,
- ADHD-piirre bingo (LIITE 1),
- Tiivistelmä: ADHD ja vanhemmuus (LIITE 2).



Kotitehtävä: Millaisena vanhempana näet itsesi (vahvuudet, haasteet, luonteenpiirteet, mitä tykkäät tehdä lapsen/lasten kanssa)? Mieti, missä tilanteessa olet kokenut onnistuneesi vanhempana?

Palautte: Kysy palautetta suullisesti tai halutessasi kirjallisena, esim. paperi-/Webropol-kyselyllä.



2. Toimintakerta: Itsetuntemus ja riittävän hyvä vanhemmuus

Tavoite: Lisätä ymmärrystä siitä, miksi itsetuntemus on tärkeää vanhemmuudessa. Riittävän hyvän vanhemmuuden esiin tuominen. Vertaistuki.

Tarvitset mukaan ohjaukseen: Valitsemasi tehtävät ja apuvälineet.

Aluksi:

- Tervehtiminen, sääntöjen kertaus, päivän teeman ja tavoitteen kertominen.
- Kotitehtävän läpikäyminen:
 - o Millaisena vanhempana näet itsesi (vahvuudet, haasteet, luonteenpiirteet, mitä tykkäät tehdä lapsen/lasten kanssa)? Mieti, missä tilanteessa olet kokenut onnistuneesi vanhempana?

Psykoedukaatio:

Itsetunto tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta arvostaan ja siitä, millaisena näkee itsensä. Hyvän itsetunnon omaava vanhempi tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa realistisesti. Hyvällä itsetunnolla varustetun ihmisen minäkäsitys sisältää enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. Hyvä itsetunto kertoo siitä, että ihminen kokee itsensä ja oman elämänsä arvokkaaksi ja hyväksi. Tällaisella ihmisellä on kyky arvostaa myös muita. Hän pystyy kohtaamaan vastoinkäymisiä ilman, että ne horjuttavat hänen käsitystä itsestään. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen ymmärtää refleктоimalla omia kokemuksiaan ja mitä niistä voisi oppia tulevaisuutta varten.

Itsemyötätunto on tärkeä taito vanhemmuudessa. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan, itsensä kannustamista lempeästi ja rakentavalla tavalla, ei arvostellen tai sätien. Se on pysähtymistä pohtimaan sitä, mikä haastavassa tilanteessa helpottaisi omaa oloa. Itsemyötätuntoinen vanhempi uskaltaa kohdata tunteensa niitä säikähättämättä ja toipuu epäonnistumisista paremmin. Itsemyötätunto auttaa ajattelemaan, että virheet eivät määritä vanhemman arvoa. Se auttaa myös suhtautumaan muihin myötätuntoisesti. Itsemyötätunto on epätäydellisyyden hyväksymistä ja sen jakamista toisten kanssa, jonka myötä voi huomata toisilla olevan samankaltaisia kokemuksia, eri tunteineen. Ilman itsemyötätuntoa virheet voisivat tuntua ylitsepääsemättömillä ja ne saattaisivat määrittellä persoonaamme sekä tulevia elämänvalintojamme.

On yleistä, että ADHD-piirteisillä on heikko itsetunto. Tämä voi johtua aiemmista negatiivisista kokemuksista, kuten toistuvista konflikteista, itsekontrollin menettämisen tunteesta, epäonnistumisesta, alisuoriutumisesta tai kielteisestä palautteesta. Taustalla voi myös olla omien kykyjen ja vahvuuksien aliarviointia sekä huonommuuden ja erilaisuuden kokemuksia. ADHD-piirteinen voi ajatella, ettei pysty tekemään samoja asioita kuin muut, kuten tekemään töitä, opiskelemaan tai luomaan parisuhdetta. ADHD-piirteinen voi kokea, ettei mahdu yhteiskunnan määrittämiin normeihin, mikä vaikuttaa itsetuntoon. Näiden ajatusten ja kokemusten keskellä minäkuva voi muodostua epärealistiseksi, jolloin itsensä



näkee todellisuutta heikompana. Kokemukset vaikuttavat ajatuksiin itsestään ja suhtautumiseen eri tilanteisiin myöhemmin elämässä. Kaikki tämä voi vaikeuttaa arjen hallintaa sekä vanhemmuutta.

Tällaisissa tilanteissa itsetuntemus on avainasemassa, jotta voi oppia ymmärtämään omia piirteitään ja niiden vaikutuksia elämään ja vanhemmuuteen. Asioita on vaikea muuttaa, jos ei tiedä missä on muutettava eikä hahmota mistä omat vaikeudet johtuvat. Itsetuntemus on tärkeää, jotta voi nähdä myös oman lapsensa yksilönä ja arvostaa häntä sellaisena kuin hän on. Omat kokemukset ja muistot lapsuudesta voivat auttaa ymmärtämään omaa lasta, jos hänellä on ADHD-piirteitä. On hyvä pohtia, mitkä omilta vanhemmilta saadut tukikeinot auttoivat ja mitä haluaa itse vanhempana välttää.

Näistä kokemuksista ja ajatuksista, koetuista ennakkoluuloista sekä asenteista johtuen on tärkeää puhua myös riittävän hyvästä vanhemmuudesta. Tunteet eivät ole aina totuus, joten riittämättömyyden tai huonomuuden tunne ei todellisuudessa tarkoita, että olisit riittämätön tai huono vanhempi. Meillä kaikilla on välillä huonoja päiviä eikä se tee sinusta huonompaa vanhempaa. Vanhemmuus ei vaadi täydellisyyttä; virheet ovat osa kasvua ja voivat opettaa lapselle anteeksiantoa, inhimillisyyttä ja vaikeista tilanteista selviämisestä. On tärkeää olla armollinen itselleen. Edistyminen uusien taitojen harjoittelussa ja oppimisessa voi olla hidasta, mutta palkitsevaa. Eteenpäin jaksamista auttaa, kun huomaa edistymisen ja hyvän itsessään.

On tärkeää, että jokainen vanhempi luo omanlaisensa tavan olla vanhempi. On hyvä muistaa, että lapsi rakastaa vanhempaansa epätäydellisyydestä huolimatta, kuten mekin rakastamme lapsiamme. Lapsi ei tarvitse tai vaadi täydellistä vanhempaa. Vastuullisuutta vanhemmuudessa on pyytää tarvittaessa apua, jos omat voimavarat tai keinot eivät riitä.

Itsetunto kehittyy ja voi vahvistua koko elämämme ajan. Sitä voi tietoisesti kehittää etsimällä omia vahvuuksiaan ja hyväksymällä omia epävarmuuden tunteitaan. Itsetunnon kehittämisprosessi voi olla hidas, mutta sillä on vaikutusta sinun hyvinvointiin, toimintakykyyn sekä henkiseen tasapainoon ja näin myös merkittävästi vanhemmuuteesi. Vahvuuksista ja voimavaroista keskustelemme ensi kerralla.

Ryhmäkeskustelu: Ajatuksia itsetunnosta ja riittävän hyvästä vanhemmuudesta.

- Koetko, että ADHD-piirteet ovat vaikuttaneet itsetuntoosi, miten?
- Mitä ajatuksia sinulla on itsestäsi?
- Pohdi, mitä voisit tehdä vahvistaaksesi itsetuntoasi?
- Jaa jokin omanlainen tapasi toimia vanhempana, esim. hauska tapa tai rutiini.
- Mitä on sinun mielestäsi riittävän hyvä vanhemmuus?
- Pystytkö olemaan armollinen itsellesi ja sallimaan epäonnistumiset ja erehtymiset välillä?



Voit käyttää ohjauksen tukena:

- Video: Oman asenteen merkitys ADHD-piirteiden kanssa elämiseen <https://youtu.be/E6FYc-ST8DY>.
- Tehtäviä itsetunnon vahvistamiseksi (LIITE 3),
- Nepsy-materiaalipankki ammattilaiselle -kirjan tehtävä: Ystävä itselle, s. 216,
- Tiivistelmä: ADHD-piirteiset vanhemmat ja riittävän hyvä vanhemmuus (LIITE 4).

Kotitehtävä: Pohdi, mitä hyvää ADHD-piirteesi tuo vanhemmuuteen? Voiko ADHD olla vahvuus vanhemmuudessa, miten?

Palaute: Kysy palautetta suullisesti tai halutessasi kirjallisena, esim. paperi-/Webropol-kyselyllä.



3. Toimintakerta: Omat vahvuudet ja voimavarat vanhemmuudessa

Tavoite: Tunnistaa omia vahvuuksia ja voimavaroja ja näiden kautta lisätä itsetuntemusta. Vahvistaa ymmärrystä siitä, miten ADHD on voimavara ja vahvuus vanhemmuudessa ja kannustaa hyödyntämään sitä sellaisena. Vertaistuki.

Tarvitset mukaan ohjaukseen: Vahvuus- tai voimavarakortit ryhmäkeskustelun tueksi (vinkkejä lisämateriaalissa). Valitsemasi tehtävät ja apuvälineet.

Aluksi:

- Tervehtiminen, sääntöjen kertaus, päivän teeman ja tavoitteen kertominen.
- Hyvä muistaa:
 - o ADHD-piirteisten kanssa toimiessa on hyvä olla tietoinen minäkäsityksestä, itsetunnosta ja minäpystyvyydestä. ADHD-piirteisen voi olla vaikea tunnistaa omia vahvuuksiaan, jolloin hän voi tarvita apua niiden tunnistamiseen.
 - o Ammatillaisen tärkeänä tehtävänä on vahvistaa pystyvyyden tunnetta, koska ihminen tarvitsee onnistumisen kokemuksia voidakseen hyvin. Arkea on vaikea muuttaa, jos tuntuu että ei ole voimavaroja ja keinoja siihen. Ammatillaisen työtä on auttaa asiakasta löytämään omia voimavaroja ja juuri hänelle sopivimmat keinot.
- Kotitehtävän läpikäyminen:
 - o Mitä hyvää ADHD-piirteesi tuo vanhemmuuteen? Voiko ADHD olla vahvuus vanhemmuudessa, miten?

Psykoedukaatio:

Jokaisessa ihmisessä on hyviä asioita, kykyjä ja vahvuuksia! Usein heikkouksia on helpompi luetella. Jokaisella ihmisellä on henkilökohtaisia resursseja, jo näkyvissä olevaa osaamista, kykyjä, taitoja tai kehittymässä olevaa potentiaalia. Näitä on tärkeä opetella tunnistamaan. Vahvuudet ja tunnistettu potentiaali rakentavat ja vahvistavat itseluottamusta, pystyvyyden tunnetta sekä kohentavat itsetuntoa. Vahvuuksien tunnistaminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin monilla elämän eri osa-alueilla.

Vahvuudet ovat työskentelyn ja olemisen parhaita työkaluja, joista ei ole hyötyä, jos niitä ei osata käyttää. Usein keskitytään vain ADHD-piirteisten haasteisiin, jolloin vahvuuksia voi olla vaikea tunnistaa. Tarvitaan kuitenkin myös omien vahvuuksien tunnistamista ja sanoittamista. Kannustavan palautteen ja hyvien puolien kertominen rakentavat osaltaan hyvää itsetuntoa. Vahvuuksien tunnistaminen ja niihin tukeutuminen on tärkeää, varsinkin jos kohtaa vastoinkäymisiä. Haasteiden ja puutteiden tarkastelun sijaan, keskittymällä vahvuuksiin ja voimavaroihin, yksilön hyvinvoinnin paranemisen lisäksi hän kestää paremmin mahdollisia tulevia vastoinkäymisiä. Arkea on vaikea muuttaa, jos tuntuu että ei ole voimavaroja ja keinoja siihen.



Tyypillisiä vahvuuksia ADHD-piirteiselle on kyky nähdä asiat uudella tavalla ja innostua, omaperäisten ideoiden keksiminen, luovuus ja taiteellinen lahjakkuus. He havainnoivat ympäristöään yksityiskohtaisesti ja huomaavat pienetkin muutokset. ADHD-piirteiset pitävät itse vahvuksinaan huumorintajua, luontaista uteliaisuutta, nopeaa oivalluskykyä sekä sosiaalisuutta. Löytäessään kykynsä ADHD-piirteiset voivat käyttää niitä vanhemmuudessaan kuten myös ammatissaan tai opiskeluissa.

On hyvä muistaa, että se mikä on jollekin voimavara voi olla toiselle stressin lähde. Voimavaroja voi saada esimerkiksi seuraavista: uni, lepo, liikunta, terveellinen ruoka, musiikki ja lukeminen. Parisuhde, verkostot, ystävät, naapurit, sukulaiset, oma aika ja harrastukset. Mukava tekeminen lasten kanssa ja arjen pienet hetket, joissa tekee jotain itselle mieluista. Tulee keskittyä siihen, mikä toimii. On hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä perheen arjessa toimii hyvin, millaiset asiat tuovat iloa ja mitä mukavaa puolison, lasten tai perheen kanssa on viimeksi tehty. Voi miettiä, voisiko näitä jo toimivia asioita lisätä arkeen, jotta se olisi vielä mieluisampaa.

Ryhmäkeskustelu: Omien vahvuuksien ja voimavarojen pohdintaa.

- Mitkä ovat sinun vahvuutesi vanhempana?
- Missä koet olevasi hyvä?
- Missä tai mistä olet saanut kehuja? Voit miettiä, mitä ystävä/lapsesi sanoisi sinusta, miten hän sinua kuvailisi?
- Tunnistatko omat voimavarasi? Löydät ne, kun mietit, mitkä asiat sinua kiinnostavat!
- Millä tavoin voisit lisätä voimavaroja arkeesi vanhempana?

Voit käyttää ohjauksen tukena:

- Nepsy-materiaalipankki ammattilaiselle -kirjan tehtäviä: ADHD:ssä usein esiintyviä vahvuuksia, s.36/ Voimavarapuu, s.61.
- Tunnista vahvuudet ja voimavarat -tehtävä (LIITE 5).
- Tiivistelmä: ADHD-piirteisten vanhempien vahvuuksia (LIITE 6).

Kotitehtävä: Millaisia tunteita ADHD-piirteet/vanhemmuus sinussa herättää ja miten suhtaudut niihin?

Palaute: Kysy palautetta suullisesti tai halutessasi kirjallisena, esim. paperi-/Webropol-kyselyllä.



4. Toimintakerta: Vanhemman tunteet ja tunnesäätely

Tavoite: Tunnistaa tunteita, joita ADHD-piirteet ja vanhemmuus itsessä herättää sekä lisätä ymmärrystä niistä. Tunnesäätely ja rauhoittumiskeinoja tutuksi. Sen huomaaminen, että ei ole yksin tunteidensa kanssa. Vertaistuki.

Tarvitset mukaan ohjaukseen: tunnekortit kotitehtävän läpikäymisen tueksi (vinkkejä lisämateriaalissa). Valitsemasi tehtävät ja apuvälineet.

Aluksi:

- Tervehtiminen, sääntöjen kertaus, päivän teeman ja tavoitteen kertominen.
- Hyvä muistaa:
 - o Vanhemman kanssa työskennellessä on tärkeä pysähtyä tarkastelemaan erityisesti heidän esiin nostamia tunteita. Ne voivat vaikuttaa ADHD-piirteisen aikuisen mielestä epämääräisiltä ja niitä voi olla haastava nimetä.
 - o Vanhempia voidaan rohkaista tunnistamaan ja tarkastelemaan tunteita itsessään, koska tiedostamattomina ne voivat vaikuttaa lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen kielteisesti.
 - o Vanhemman on tärkeä saada kokemus, että ei ole tunteidensa kanssa yksin.
- Kotitehtävän läpikäyminen:
 - o Millaisia tunteita ADHD-piirteet/vanhemmuus sinussa herättää ja miten suhtaudut niihin?

Psykoedukaatio:

Tunteet ovat henkilökohtaisia kokemuksia, jotka vaihtelevat epämääräisestä fiiliksestä voimakkaisiin mielentiloihin. Tunteet kehittyvät sosiaalisissa tilanteissa ilmeinä, eleinä ja puheena. Vanhemmuus herättää monenlaisia tunteita ja vanhemmalla on oikeus tuntea sekä ilmaista niitä. Kaikilla tunteilla on tärkeä tehtävä ja viesti. Ne kertovat tarpeistamme ja siksi tunteita tulee kuunnella ja tunnistaa. Se miltä meistä tuntuu kertoo, tuleeko tarpeemme kuulluksi ja tyydytetyksi. Olemme tyytyväisiä silloin, kun tarpeisimme on vastattu. ADHD-piirteisille tyypillistä on, että tarpeet eivät tule täytetyiksi ja he tuntevat tyytymättömyyttä, turhautumista ja joskus jopa ahdistusta. Tunne on sitä voimakkaampi mitä tärkeämpi tarve on kyseessä. On tärkeää olla selvillä omista tarpeista, koska se auttaa meitä ymmärtämään tunteitamme ja hallitsemaan niitä.

Tunnetaidot tarkoittavat vastuuta omista tunteista, kykyä säädellä ja ilmaista niitä rakentavasti. Tunnetaitoja tarvitaan päivittäin, erilaisissa kohtaamisissa ja haasteissa. Tunnetaidot ovat keskeinen hyvinvoinnin osatekijä, ne luovat pohjan hyvälle mielenterveydelle ja parantavat toimimista erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Hyvien tunnetaitojen ajatellaan olevan tulevaisuudessa yksi välttämättömistä kansalaistaidoista ja toimivan tehokkaana ennaltaehkäisy työkaluna. Tunnetaidot ehkäisevät syrjäytymistä, riippuvuuksia, rikollisuutta ja väkivaltaa. Tunteiden ensisijainen tehtävä on selviytymisen varmistaminen, mutta ne ovat myös arvokkaita itsetuntemuksen vahvistajia. Itsensä ja



tunteidensa hyväksyminen on edellytys eheälle itsetunnolle. Tunteet auttavat nauttimaan elämän iloista, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja syventämään läheissuhteita.

ADHD-piirteisillä tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn haasteet ovat yleisiä ja vanhemman tunnesäätelykykyä koetellaan erilaisissa tilanteissa lasten kanssa. ADHD-piirteisten voi olla vaikea ymmärtää tunteita ja ilmaista niitä tilanteeseen sopivalla tavalla. Itsesäätelyn vaikeus voi ilmetä impulsiivisuutena, joka voi näkyä ärtymyksenä, kärsimättömyytenä ja riskikäyttäytymisenä liikenteessä sekä lyhytpinnaisuutena, nopeina mielialanvaihteluina ja heikentyneenä turhautumisen sietokykyinä. ADHD-piirteiset ovat usein herkempiä stressille ja ajatusten jumittumiselle. Tällaiset piirteet kuormittavat myös vanhemmuutta, ja voivat johtaa harkitsemattomaan käytökseen.

Lapsen tunteet tarttuvat helposti vanhempaan, ja vanhemman voi olla haastavaa hallita omia tunteitaan. On tärkeää, että vanhempi näyttää tunteensa lapselle, mutta hallitusti, jotta lapsi ei koe turvattomuutta. Hallittu suuttumuksen ilmaisu voi auttaa vanhempaa vakuuttamaan ja ilmaisemaan jämäkästi asiansa. On yleistä, että vanhempia mietityttävät vihan, kiukun, häpeän ja ahdistuksen tunteet sekä ärtymys lasta kohtaan. Tunteiden hallintaan on hyvä tarpeen mukaan hakea tukea. Lapsi ei pysty rauhoittumaan, jos vanhempi itse on kiihtynyt.

Lapsen tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa, joka toimii lapselle esimerkkinä tunteiden hallinnasta ja ilmaisusta. Lapsi tarvitsee tukea suurten tunteidensa käsittelyssä ja kannattelua myötätuntoiselta, tunteet sallivalta ja määrätietoiselta vanhemmalta. Lapsella itsellään ei ole vielä riittävästi kykyä kantaa ja käsitellä kaikkia tunteitaan. Vanhemman tehtävänä on opettaa lapsi tunnistamaan omia ja toisten tunteita, nimetä lapsen tunnetiloja ja viestiä ymmärrystä lapsen kokemuksesta sekä auttaa lasta kestämään voimakkaita tunteita. Vanhemman kyky käsitellä omia tunteitaan vaikuttaa siihen, miten hän kohtaa lapsen tunteet. Lapsuuden kokemukset ja muistot vaikuttavat siihen, miten reagoimme tunteisiin nykyään. Jos vanhempi ei pysty kohtaamaan omia tunteitaan, hän saattaa reagoida lapseen esimerkiksi vihastumalla. Tietoisuus omista tunteista auttaa vanhempaa toimimaan rauhallisemmin ja myötätuntoisemmin.

Koska impulsiivisuus, tunnesäätely haasteet ja nopea toiminta ovat tyypillisiä ADHD-piirteiselle on tärkeää pysähtyä ensin ja toimia vasta sitten. Jos opettelee tietoisesti pysähtymään ja huomaamaan tunteita voi oppia myös pikkuhiljaa valitsemaan, mitä tekee. Vanhemman on tärkeä pysähtyä tunteidensa äärelle ja havainnollistaa niitä lapselle. Vanhempi voi esimerkiksi kuvailla omaa hankalaa tunnettaan pyörremyrskynä hänen sisällään. Vanhempi voi kertoa, mistä arvelee tunteen johtuvan. Näin hän sallii tunteensa olemassaolon ilman reagoimista siitä käsin ja opettaa lapselle, miten tunteita voi hyväksyä ja pysähtyä tutkimaan.

Jos tunteet hyväksyy ja antaa niiden tulla vapaasti, ovat ne nopeasti ohimeneviä. Tunteen terävin kärki on usein ohi noin 90 sekunnissa. Tunteiden vapaa ilmaisu perheessä luo turvallisuuden tunnetta. Kun vanhemmat tiedostavat ja kantavat omat tunteensa, he



kykenevät paremmin vastaanottamaan ja kannattelemaan myös lapsen suuria tunteita, tukien lasta sensitiivisesti. Kun vanhemmat oppivat tunnetaidot, myös lapset oppivat ne! Luovat keinot, kuten taidelähtöiset menetelmät (maalaus, piirtely, valokuvaus) voivat olla tehokkaita apuvälineitä tunteiden käsittelyssä sekä lapsille että aikuisille. ADHD-piirteisillä on usein paljon voimakkaita tunteita ja nopeita reaktioita, joten säännöllinen rentoutusharjoittelu voi auttaa rauhoittamaan mieltä ja kehoa.

Ryhmäkeskustelu: Tunteet, joita tunnen ja miten käsittelen niitä.

- Nimeä tunteita, joita tunnet viikon aikana, mitkä tunteet korostuvat omassa arjessasi?
- Tunnistatko tarpeita tunteidesi taustalla? Mitä ne ovat?
- Millaisia keinoja on käsitellä tunteita/miten itse käsittelet tunteita?
- Mitä herättää mahdollinen kokemus siitä, että olet jotenkin epäonnistunut omasta/toisten mielestä vanhempana?
- Mitä tunteita mahdollinen vanhemmuutesi arvostelu (nuori vanhempi)/ADHD-piirteisiin suhtautuminen herättää?
- Mikä auttaa/vaikeuttaa tunnesäätelyä?

Voit käyttää ohjauksen tukena:

- Jotain luovaa, esim. tunnemaalaukset/-piirtely.
- Lyhyt rentoutushetki (videolta/luettuna, myös kotona kokeiltavaksi, esim. hengitysharjoitukset).
- Tiivistelmä: Keinot tunnesäätelyyn (LIITE 7).

Kotitehtävä: Mitä keinoja sinulla itselläsi on arjen helpottamiseksi? Kokeile jotain idealinaamon rentoutus-/hengitysharjoituksista <https://idealinaamo.web.app/#/kategoria/66/palautuminen> ja mieti, miltä harjoitus tuntui?

Palautte: Kysy palautetta suullisesti tai halutessasi kirjallisena, esim. paperi-/Webropol-kyselyllä.



5. Toimintakerta: Keinot ja palveluverkosto ADHD-piirteiselle vanhemmalle

Tavoite: Jakaa omia kokemuksia erilaisista keinoista arjen helpottamiseksi sekä lisätä tietoutta eri palveluista, joista voi saada apua ja tukea. Vertaistuki.

Tarvitset mukaan ohjaukseen: Ryhmäläisille tulostettu Vinkkejä sinulle vanhempi! ☺ -lista (LIITE 8), jaetaan vasta kotitehtävän läpikäymisen jälkeen, psykoedukaation alussa. Valitsemasi tehtävät ja apuvälineet.

Aluksi:

- Tervehtiminen, sääntöjen kertaus, päivän teeman ja tavoitteen kertominen.
- Kotitehtävän läpikäyminen:
 - o Mitä keinoja sinulla itselläsi on arjen helpottamiseksi? Kokeile jotain idealainaamon rentoutus-/hengitysharjoituksista <https://idealainaamo.web.app/#/kategoria/66/palautuminen> ja mieti, miltä harjoitus tuntui?
- Vinkin jako: Idealainaamo (dignepsy-hanke) keskittyy sujuvaan arkeen ja palautumiseen. Vinkkejä esim. itsestä huolehtimiseen, kotitöihin, asiointiin, taloudenhoitoon, mieleiseen vapaa-aikaan sekä omannäköiseen arkeen. Perusidea on, että idealainaamo täydentyy uusien vinkkien jakamisen myötä. Kuka tahansa voi jakaa sinne arkea helpottavia ja helposti käyttöönotettavia vinkkejä, joita voi muokata sopivaksi itselleen. Onkin tärkeää, että vinkit ovat sellaisia, joiden hyödyntämiseen omat, rajallisetkin, voimavarat riittävät. Pieneltäkin tuntuvien vinkkien arvo voi olla todella suuri.

Psykoedukaatio:

Vanhemmat voivat omilla valinnoillaan edistää hyvinvointiaan ja sujuvoittaa arkeaan. Säännölliset rutiinit helpottavat arkea, tukevat jaksamista ja toimintakykyä, joten on tärkeää panostaa oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja rakastaa rutiineja. Tämä tarkoittaa, että huolehtii riittävästä unesta ja levosta, lisää liikuntaa arkeen sekä noudattaa terveellistä ja säännöllistä ruokavaliota. Myös ajan varaaminen itselle mielihyvää tuottaviin asioihin tukee hyvinvointia. Läheisten tuki ja ymmärrys on tärkeää. Keskeistä on tunnistaa oma kuormittuminen ja osata säädellä sitä.

Uni on kaiken perusta ja tärkein keino palautua päivän virittyneisyydestä, koska palautumisesta noin 80 % tapahtuu nukkuessamme. Jos on hankaluuksia nukahtaa tai rauhoittua iltaisin voi kokeilla lisätä positiivisia tunteita iltaan. Sen on tutkittu vahvistavan parempaa unta ja ennustavan mielen hyvinvointia. Voi esimerkiksi kysyä itseltä, puolisoilta ja lapselta illalla, että mikä on ollut parasta päivässä tai mikä on tehnyt iloiseksi.



Tukikeinoja on valtavasti ja kaikki keinot eivät sovi kaikille. Tärkeää on löytää omaan arkeen ja elämäntilanteeseen sopivat tukikeinot. Voi olla haastavaa odottaa, kun asiat eivät korjaannu niin nopeasti kuin haluaisit. Uudet keinot vaativat toistoja sekä sitkeyttä ja kärsivällisyyttä harjoitteluun, muutoksen aikaansaamiseksi. Muista, että jos joku keino ei toimi, kokeile toista. Mutta älä kokeile liian montaa uutta keinoa kerralla, se vaikeuttaa oppimista ja saatat epäonnistua ja kokea pettymyksiä turhaan. Mikä tärkeintä, sinun on itse haluttava muutosta elämääsi, ei jonkun toisen! Sinulla tulee olla motivaatiota, vain se käynnistää ja ylläpitää muutosta.

Säännöllisiä rutiineja voi luoda arkeen pohtimalla, mitkä perusasiat kuuluvat päivääsi ja rakentaa näistä päivittäin toistuvat perusrutiinit. Voit myös luoda päivä- ja viikkokohtaisia rutiineja, esimerkiksi varata tietyn päivän viikosta säännölliselle harrastukselle. Päivä- ja viikkoaikataulujen laatiminen voi auttaa rutiinien muodostamisessa, mutta muista jättää niihin tilaa myös vapaa-ajalle. Kotityöt voi sisällyttää näihin rutiineihin, jolloin ne tulee hoidettua säännöllisesti. Rutiinien kalenterointi auttaa noudattamaan niitä. Kalenteriin kannattaa merkitä kaikkien perheenjäsenten menot ja niiden kestot. Hoidettavista asioista kannattaa tehdä lista ja laittaa se kalenteriin. Tärkeistä menoista tai tapahtumista kannattaa erikseen laittaa muistutus esimerkiksi puhelimeen.

Apuna voi toimia niin perinteinen käsin kirjoitettu kalenteri, helposti muokattava kännykän tai sähköpostin kalenteri tai bullet journal -muistikirja (bujo), johon voi rakentaa oman näköisen tarpeitaan vastaavan kalenterin tai muistikirjan. Kalenteroimalla asioiden pilkkominen ja ennakointi helpottuu. Halutessasi saat näperrettävää käsille ja voit muistaa asioita paremmin. TO-DO-listat toimivat muistamisen tukena ja ovat tavallinen tapa suunnitella erilaisia tehtäviä sekä helpottaa päänsisäistä sekamelskaa. Listoja voi tehdä seuraavalle päivälle tai viikolle asioista, joita pitää hoitaa, harjoitella tai saada aikaiseksi. Pomodoro -tekniikan avulla voit saada keskittymistä tekemiseen, kuten lukemiseen, töihin tai opiskeluun. Se tarkoittaa, että toimit 20 minuuttia (tai lyhyemmän ajan), pidät viiden minuutin tauon ja toistat tämän noin neljä kertaa. Hyödynnä puhelimen ajastinta tai time timeria.

Muista ennakoita esimerkiksi aikataulujen suhteen ja ole paikalla aina mieluummin liian aikaisin. Muista ottaa mahdollisesti sinulle määrätyt lääkkeet ja jutella niiden sopivuudesta lääkärin kanssa, jos se mietityttää sinua. ADHD-piirteisillä on usein pään sisäistä levottomuutta ja vireystilan vaihtelua, joten on hyvä miettiä apukeinoja rauhoittumiseen. Tutkitusti tähän hyviä keinoja ovat luonto ja liikunta itselleen sopivalla tavalla toteutettuna sekä oma tila ja oma rauha (esim. 10 minuutin yksinolo musiikkia kuunnellen työ- tai opiskelupäivän jälkeen). Kierroksia voi laskea näpertely ja itselleen mieluisen tekeminen, kuten piirtely, palapelit, järjestely, käsityöt tai väritytely.

Aistit on hyvä huomioida, niitä voi rauhoittaa esimerkiksi painopeitto tai makuupussi, lämmin suihku, hieronta, kasvonaamio, lumihanki tai avanto. Hengitysharjoitukset ovat aina mukana oleva keino. Harjoittele tietoista rauhoittavaa hengitystä, voit laittaa silmät kiinni tai lisätä mielikuvia. Puhelimessa on myös paljon erilaisia rauhoittumiseen ja



hyvinvointiin liittyviä sovelluksia, esimerkiksi Chillaa -sovellus on ladattavissa ilmaiseksi. Jatkuvaan ajatustenvirtaan ja mielensisäiseen levottomuuteen voi auttaa kaikkien mieleen tulevien ajatusten kirjoittaminen paperille kahden minuutin ajan. Käytä apuna puhelimen ajastinta. Löydä itsellesi keinot, joilla motivoit itseäsi tekemään myös hankalalta ja epämieluisalta tuntuvia asioita. Kokeile eri juttuja ja löydä omat keinosi, jotka ovat juuri sinulle parhaat!

Jos sinusta tuntuu, että haasteita ja ongelmia on paljon etkä selviä niistä yksin, kannattaa apua hakea ja ottaa vastaan. ADHD-piirteisille on kehitetty erilaisia tukitoimia ja kuntoutusta, joita pystyy hakemaan Kelan kautta. Kelan tuet voivat helpottaa rahatilannettasi, joten selvitä, mitä tukia voit saada. Apua ja tukea on saatavilla myös ilman läheteitä esimerkiksi Ohjaamoista tai ADHD-liiton kautta. Myös läheisille ja kavereille kannattaa rohkeasti kertoa mieltä painavista asioista. Läheiset varmasti haluavat tukea ja auttaa sinua, jos tietävät mitä tarvitset.

Ryhmäkeskustelu: Vinkit ja ideat arkeen ADHD-piirteisenä vanhempana. Käydään yhdessä läpi tulostettua vinkkilistaa.

- Onko jotain, mitä haluaisit lisätä vinkkilistaan?
- Mistä olet kokenut saaneesi/et ole saanut apua ja tukea?
- Millainen palveluverkosto sinulla on arjessa?
- Miten voit omalla toiminnallasi helpottaa arkeasi?
- Muistatko huolehtia omasta hyvinvoinnistasi, onko se helppoa?
- Millä keinoilla pidät huolta itsestäsi?

Voit käyttää ohjauksen tukena:

- Video: Vinkkejä ADHD:n kanssa elämiseen
<https://www.youtube.com/watch?v=dBiohdSfxBg>,
- Nepsy-materiaalipankki ammattilaiselle -kirjan tehtäviä: esim. palautumisesta, ravinnosta ja vapaa-ajasta, s.191-211,
- Tiivistelmä: Arjen hyvinvointia tukevat keinot ja vinkit (LIITE 9).

Kotitehtävä: Pohdi, oletko oivaltanut jotain uutta toimintakertojen aikana? Mitä olet oppinut mahdollisesti itsestäsi tai toisilta? Täytyivätkö odotukset ryhmän suhteen, jos sinulla sellaisia oli? Onko jokin asia tai toimintakerta jäänyt erityisesti mieleen ja miksi? Pohdi, millaista palautetta haluat antaa.

Palaute: Kysy palautetta suullisesti tai halutessasi kirjallisena, esim. paperi-/Webropol-kyselyllä.



6. Toimintakerta: Suunta tulevaan ja palaute

Tavoite: Pohtia vertaisryhmästä saatua oppia ja tukea omaan arkeen. Palautteen antaminen. Vertaistuki.

Tarvitset mukaan ohjaukseen: Kuvakortit (vinkkejä lisämateriaalissa), loppupalautelomakkeet/Webropol-kysely, valitsemasi tehtävät ja apuvälineet.

Aluksi:

- Tervehtiminen, sääntöjen kertaus, päivän teeman ja tavoitteen kertominen
- Kuvakortit/keskustelukierros ilman kortteja.
 - o Jokainen valitsee kortin, joka kuvaa fiilistä toimintakertojen loppuessa.
- Kertausta, mitä teemoja ryhmässä on käsitelty.
- Kotitehtävän läpikäyminen:
 - o Pohdi, oletko oivaltanut jotain uutta toimintakertojen aikana? Mitä olet oppinut mahdollisesti itsestäsi tai toisilta? Täytyivätkö odotukset ryhmän suhteen, jos sinulla sellaisia oli? Onko jokin asia tai toimintakerta jäänyt erityisesti mieleen ja miksi?

Psykoedukaatio:

Voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen luo toivoa ja auttaa suhtautumaan tulevaan myönteisemmin. Usko unelmiin ja tavoitteisiin voi katketa kuormittuneena. Unelmien ja tavoitteiden avulla voi kuitenkin rakentaa polkua tulevaisuuteen ja vahvistaa toiveikkuutta. Tärkeää on tunnistaa omia toiveita ja unelmoida, nämä voivat auttaa jaksamaan arjessa. Tärkeää muistaa, että menneet kokemukset eivät suoraan vaikuta nykyisyyteen tai tulevaisuuteen. Anna itsellesi lupa unelmoida!

Ryhmäkeskustelu: Mitä sain ryhmästä ja suuntaaminen tulevaan.

- Tiedätkö nyt, mistä löydät halutessasi/tarvittaessa tukea ja apua?
- Tunnistatko paremmin vahvuuksia ja voimavarojasi vanhempana?
- Mitä toiveita sinulla on tulevaisuudelle? Haluan kohti...? Millaista tulevaisuutta/ muutosta elämääsi toivot?
- Onko asioita, joihin toivoisit muutosta?
- Onko asioita, jotka sinun tulisi hyväksyä sellaisenaan itsessäsi vanhempana?
- Oletko saanut keinoja ja työkaluja arkeen, jotta tulevaisuus voisi olla toiveidesi mukaista?
- Mitä voisit konkreettisesti tehdä, jotta joku toiveistasi voi toteutua?
- Mitä samankaltaisuuksia huomasitte ryhmäkeskusteluissa, miltä se tuntui?
- Mikä teema nousi esille keskusteluissa tai jäi mietityttämään?
- Onko teillä kysymyksiä tai kommentteja toisillenne? Muistakaa sensitiivisyys.
- Mikä oli mukavinta? Minkä koit hyödyllisimmäksi ryhmässä?
- Koitteko vertaisuutta?



Voit käyttää ohjauksen tukena:

- Nepsy-materiaalipankki ammattilaiselle -kirjan tehtävä: Kolme tähteä, nämä otan mukaani, s. 217.
- Muutostoiveet -tehtävä (LIITE 10).

Palaute:

- Kysy kattavampi palaute suullisesti tai kirjallisena Webropol- tai paperikyselyllä.
 - o Esimerkkejä palautekyselyyn (LIITE 11).
 - o Varaa aikaa palautteen keräämiselle!

**Kannusta vanhempia vertaistuen jatkamiseen esimerkiksi WhatsApp-ryhmässä.
Kiitä heitä rohkeudesta osallistua ryhmään!**



Lisämateriaali

Apuvälineet:

Funsense, keskittymiskyky ja aistituotteet. https://funsense.fi/product-category/keskittymiskyky/page/3/?gad_source=1&gbraid=0AAAAA0MfNLnkFTkZi_n-52B-NvD1pM3t7&gclid=CjwKCAJw1920BhA3EiwAJT3lSecTmbBQCnFv_pFP6E6B_Jh34jUQyCvsx6dJeaL7B6hwNBmuv-xENHRoCnTIQAvD_BwE.

Leluakatemia, kehittäviä ja opettavia leluja eri ikäisille.
<https://leluakatemia.fi/erityistarpeet/apuvälineet?srsId=AfmBOopn7ssN8-jmWjxNFPSrc7GtXXOBrMY2BpB6QgbfuAeFm79XSwPx>.

Instagram:

Liittojen tilit
nepsy.valmentajasanna (nepsyperheet ja naiset autismikirjolla: tietoa ja vinkkejä arkeen)
nepsyelamaa (vertaistukiblogi)
Nepsytips (tietoa, vinkkejä, linkki verkkokauppaan)
the_mini_adhd_coach (englanniksi ADHD:sta hausalla kuvituksella)

Kortit:

Hidasta elämää -kuvakortit https://hidastaelamaa.fi/puoti/hidasta-elamaa-kuvakortit/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADPY1ZyRyabPbhts2cMe6M7lSs1kO&gclid=CjwKCAJw8rW2BhAgEiwAoRO5rECLkTUw8CJ3glnOxOLFHX3aD_CziRSIRAGuyyD6qkOSv9DjL6BASRoCmXUQAvD_BwE.

KIPINÄ vahvuus- ja tunnekortit
<https://www.minnakattelus.com/tuotteet.html?id=0/500729>.

Kuvakortit aikuisille <https://camala.fi/tuote-avainsana/kuvakortit-aikuisille/>.

Mieli ry:n vahvuuskortit (tulostettavat) <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>.

MIKÄ FIILIS? -tunnekortit <https://www.camillatuominen.com/shop/mika-fillis-tunnekortit>.

Pesäpuu ry:n Vahvaa vanhemmuutta -kortit / Vahvuuskortit (eläimiä)
<https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/112/vahvaa-vanhemmuutta> tai
<https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/109/vahvuuskortit>.

Vaietut tunteet -kortit. <https://www.vaietuttunteet.fi>.



Luettavaa:

Essi Jäntti 2022. Täyttä elämää ADHD:n kanssa (vertaisten kokemuksia ja tarinoita).

Hanna Suikkanen 2023. Nuoren ADHD-opas.

Maarit Virta & Anita Salakari 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0.

Sami Leppämäki, Maarit Virta, Anita Salakari & Kaisa Humaljoki 2017. Aikuisen arki toimimaan. ADHD-liiton opas. <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf>.

Tuula Niskanen & Virpi Jussila 2024. Nepsy-materiaalipankki ammattilaiselle.

Tuula Savikuja ja Anita Puustjärvi 2022. Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin.

Verraton-lehti. ADHD-liiton ja Aivoliiton yhteinen verkkolehti, joka käsittelee mm. ADHD:ta eri-ikäisten arjessa. <https://www.verraton-lehti.fi>.

Podcastit:

ADHD-podi
Hormoneuvosto-podi
Nepsy-cast Spotifysta

Videot:

Aikuisen ADHD – yllätys ja helpotus. Yle areena 2023. <https://areena.yle.fi/1-63574746>.

ELÄMÄ ADHD:N KANSSA, äitiys, opiskelut, haasteet. The Realm of Maria 2020. https://www.youtube.com/watch?v=Vb8Gxvyz_Rg.

Moni kärsii tietämättään aikuisiän ADHD:sta. MTV-videot 2023. <https://www.mtvuutiset.fi/videot/video/prog20737076#gs.ees4tb>.

Mun ADHD -videosarja. ADHD-liitto. <https://adhd-liitto.fi/julkaisut/videot/mun-adhd-videosarja/>.



ChatGBT 2024. OpenAI. GBT-4. Käytetty tekstin tiivistämisen ja tehtävien suunnittelun tukena, elokuu 2024. <https://chatgpt.com>.

Lähteet

ADHD-liitto 2023. Ideaalinaamosta löydät arjen vinkkejä. Blogi 18.12.2023. <https://adhd-liitto.fi/ideaalinaamosta-loydat-arjen-vinkkeja/>.

ADHD-liitto 2024. Tietoa ammattilaisille. Verkkójulkaisu. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/tietoa-ammattilaisille/>.

ADHD-liitto. Miten adhd vaikuttaa vanhemmuuteen? Video. YouTube videopalvelu, julkaistu 3.6.202. https://www.youtube.com/watch?v=FSUmz3g_9og.

ADHD-liitto. Mikä merkitys omalla asennoitumisella on adhd-oireiden kanssa elämiseen? Video. YouTube videopalvelu, julkaistu 25.3.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=E6FYc-ST8DY>.

ADHD-liitto. Mitkä ovat omat niksisi adhd:n kanssa elämiseen? Video. YouTube videopalvelu, julkaistu 18.3.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=dBiohdSfxBg>.

Anttila, Ulla 2020. Erityislapsen vanhempana. Voimavaroja hyvään elämään. Helsinki: Kirjapaja.

Huitti, Miia 2023. Lapsena opitut stressinkäsittelytaidot elämän läpi kantavana supervoimana. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 81-93.

Juusola, Mervi 2012. Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina.

Jäntti, Essi 2022. Täyttä elämää ADHD:n kanssa. 2. painos. Helsinki: Otava.

Kaittä, Anniina, Kangas-Kalinen, Annamari, Alin, Minna, Kraav, Siiri-Liisi, Lehtinen, Karoliina, Leinonen, Leena, Vormanen, Riitta & Anis, Merja 2023. Miten neuropsykiatrisesti oireilevia lapsia ja heidän perheitään voidaan tukea sosiaalityön keinoin? Kasvun tuki -aikakauslehti 3 (1), 17-23. Verkkójulkaisu. <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/130409/79083>.

Kaivola, Marja 2023. Tunnelukutaidon merkitys vanhemmuudessa. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 127-137.

Korhonen, Satu & Holopainen, Laura 2015. Vanhempana vahvemmaksi Kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Jyväskylä: Grano Oy.

Leppämäki, Sami, Virta, Maarit, Salakari, Anita & Humaljoki, Kaisa 2017. Aikuisen arki toimimaan. ADHD-liiton opas 2017. pdf-tiedosto. <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf>.

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2016. Katsaus vertaistukeen. Kuopio: Grano Oy.



- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.
- Mäkelä, Paula 2023. Tunne- ja vuorovaikutustaidot itsetunnon kehittymisen keskiössä. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 43–51.
- Nevalainen, Ida 2023. Tunnelukutaito yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 23–29.
- Niskanen, Tuula & Jussila, Virpi 2024. Nepsy-materiaalipankki ammattilaiselle. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.
- Piipari, Kati 2023. Itsemyötätuntoinen minä. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 157–166.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023. Nepsy-tietoa nuorille ja nuorille aikuisille. Esite.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023. Nepsy-tiimi – Tietoa ja tukea ammattilaisille. Verkkojulkaisu. <https://pshyvinvointialue.fi/nepsy-tiimi>.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023. Neurokirjo. Tiedosta, tunnista, tue. Esite.
- Ranssi-Matikainen, Hanna. 2023. Tunnelukutaito parisuhteen ja perheen hyvinvoinnin näkökulmasta. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 181–191.
- Rautaparta-Pennanen, Kaija, Kekkonen, Marjatta, Böök, Marja Leena, Collin, Kaija & Rönkä, Anna 2022. Vanhemmuuden ja selviytymiskykyisyyden tukeminen ohjatussa äiti lapsi-vertaisryhmässä. Sosiaalipedagoginen aikakausikirja 23 (1), 13–40. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/107618/72182?acceptCookies=1>.
- Salminen, Jaanet & Kyttälä, Minna 2023. NEPSOS-hanke: monitieteistä tutkimusyhteistyötä neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten palvelujen kehittämiseksi. e-Erika verkkolehti 1, 17–22. Verkkojulkaisu. <https://journals.helsinki.fi/e-erika/article/view/2012/1781>.
- Sandberg, Erja 2018. Minut ois huomioitu tytt n , jolla on ongelmia, eik tytt n ADHD-oireisten nuorten kokemuksia tukitoimista Suomessa. Teoksessa Mika Gissler, Marjatta Kekkonen ja Päivi Känkänen (toim.) Nuoret palveluiden pauloissa. Nuorten elinolot -vuosikirja 2018. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 94–103. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Savikuja, Tuula ja Puustjärvi, Anita 2022. Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.



Sointu, Erkki, Hotulainen, Risto & Lappalainen, Kristiina 2023. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Lotta Uusitalo (toim.) Positiivisen psykologian voima. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 176-194.

Sokka, Laura 2023. Neuropsykiatrinen näkökulma tunnetaitojen tukemiseen koulussa Tarkastelussa ADHD. Teoksessa Pia-Christina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. 3. painos. Helsinki: Minea Kustannus ja Media Oy, 95-108.

Suikkanen, Hanna 2023. Nuoren ADHD-opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen YK-liitto julkaisuaika tuntematon. Turvallinen tila. Verkkajulkaisu.
<https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>.

Tani, Pekka, Koski, Anniina, Olkkola, Suvi, Grönfors, Sami, Socoda, Lumikukka, Halkola, Vappu & Vataja, Risto 2022. Aikuisten ADHD-epäilyt milloin tutkimuksiin? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim julkaisuja 138 (19), 1269-1270.
<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16957.pdf>.

Tchaplinski, Sanna 2023. Kehittäjä-sosiaalityöntekijä. Kestävää hyvinvointia Pohjois-Savoona-hanke. Pohjois-Savon hyvinvointialue. Yksityinen sähköpostiviesti 6.10.2023. Viestin saaja: Tuulia Koponen.

Trogen, Tiia 2021. Ilo olla yhdessä. Positiivisen vanhemmuuden voima. Helsinki: Kirjapaja.
Virta, Maarit & Salakari, Anita 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas - tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilo, Hanna 2024. - -
verkkolehti, 8.5.2024. <https://www.veralton-lehti.fi/adhd-oireiset-ovat-usein-luovia-ja-taiteellisesti-lahjakkaita/>.

Virta, Maarit & Salakari, Anita 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas - tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virta, Maarit & Salakari, Anita 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2024. Turvallisemman tilan periaatteet. Verkkajulkaisu.
<https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/turvallisemman-tilan-periaatteet/>.

Wingren, Maria, Roshanai Hayat, Afseneh, Fredriksson, Ulrika, Janeslätt Gunnel & Lidström-Holmqvist, Kajsa 2023. Experiences of parents with ADHD. Scandinavian Journal of Occupational Therapy 30 (8), 1267-1279. <https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2225748>.

Yhdenvertaisuus.fi julkaisuaika tuntematon. Turvallisemman tilan ohjeistus. Verkkajulkaisu.
<https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus>.



LIITE 1. ADHD-piirre bingo

Tarvikkeet:

- Bingoruudukot jokaiselle osallistujalle (seuraavalla sivulla tulostettavaksi)
- Kyniä
- Pieniä palkintoja (valinnainen)

Pelin kulku:

1. Jaetaan ruudukot ja kynät: Jokainen osallistuja saa oman bingoruudukon ja kynän.
2. Tutustumiskierros: Ryhmänohjaaja aloittaa ja lukee yhden ruudussa olevan lauseen ääneen. Jos lause pätee johonkin osallistujaan, hän voi laittaa rastin kyseiseen ruutuun.
3. Keskustelu: Kun joku rasti ruudun, hän voi halutessaan jakaa lyhyesti kokemuksensa liittyen kyseiseen lauseeseen. Tämä auttaa ryhmää tutustumaan toisiinsa ja jakamaan yhteisiä kokemuksia.
4. Jatketaan pelaamista: Ohjaaja jatkaa lauseiden lukemista, kunnes joku osallistuja saa täyden vaaka-/pystyrivin ruksattua (bingo).
5. Bingon voittaja: Ensimmäinen osallistuja, joka saa bingon, voi huutaa "Bingo!" ja saa pienen palkinnon. Voidaan jatkaa pelaamista, kunnes useampi osallistuja saa bingon.

Lopetus:

Keskustelkaa pelin lopuksi, miltä tutustuminen tuntui ja oppivatko vanhemmat jotain uutta. Tämä auttaa luomaan ryhmään rentoa ja avointa ilmapiiriä.



Unohtan usein, mihin laitoin avaimeni	Unohtan tapaamisia tai sovittuja aikatauluja	Välttelen tylsiä tehtäviä	Minulla on vaikeuksia istua paikallani pitkään	Minulla on vaikeuksia noudattaa aikatauluja
Pääni on täynnä ajatuksia ja ideoita	Teen impulsiivisia päätöksiä	Innostun helposti uusista asioista, mutta kiinnostukseni loppahtaa nopeasti	Unelmoin usein ja haaveilen	Olen spontaani ja nautin seikkailuista
Järjestyksen ylläpitäminen kotona on haastavaa	Unohtan helposti, mitä olin tekemässä	Minulla on hyvä mielikuvitus	Voin uppoutua yhteen asiaan pitkäksi aikaa	Minulla on vaikeuksia nukahtaa, koska mieleni on liian aktiivinen
Joudun usein etsimään kadonneita tavaroita kotona	En osaa sanoa ei ja otan liikaa vastuuta itselleni	Olen hyvä keksimään lasten kanssa leikkejä	Minulla on vaikeuksia pitää kiinni sovituista rutiineista	Olen unohtanut ostaa tärkeitä asioita ruokakaupasta
Olen hyvä keksimään ratkaisuja ja improvisoimaan	Olen luova ja keksin helposti uusia tapoja viettää aikaa lasten kanssa	Suunnitelmien tekeminen ja niiden noudattaminen on haastavaa	Tunnen itseni helposti ylikuormittuneeksi arjen pyöryksessä	Minulla on useita kiinnostuksen kohteita, jotka voin jakaa lapseni kanssa



LIITE 2. ADHD ja vanhemmuus

ADHD-piirteet ovat yksilöllisiä: Jokaisella ADHD-piirteisellä ihmisellä on omat erityiset haasteet ja vahvuutensa. Haasteet voivat korostua niillä osa-alueilla, jotka ovat henkilölle erityisen vaikeita tai vastenmielisiä. Yleisiä ADHD-piirteitä ovat haasteet ajanhallinnassa, suunnitelmallisuudessa, järjestelmällisyydessä ja tunteiden säätelyssä. Nämä piirteet voivat vaikuttaa jokapäiväiseen elämään ja tuoda erityisiä haasteita myös vanhemmuuteen.

Toiminnanohjauksen haasteet arjessa: ADHD-piirteiset aikuiset kuvaavat usein elämäänsä kaoottiseksi ja hallitsemattomaksi. Tämä johtuu tarkkaavuuden ja oman toiminnan suunnittelun vaikeuksista, jotka voivat johtaa siihen, että arjen asioita jää hoitamatta. Tämä epäjärjestys voi vaikeuttaa entisestään perheen rutiinien ja sääntöjen luomista ja niiden johdonmukaista noudattamista.

Rutiinit ja säännöt: Lapselle rutiinit ja säännöt ovat tärkeitä, sillä ne luovat turvallisuuden tunnetta. Vanhemman tehtävänä on tarjota lapselleen rakkautta ja turvaa. ADHD-piirteiden vuoksi vanhemman voi olla vaikea vastata lapsen tarpeisiin ja olla täysin läsnä hänelle, mikä voi johtaa riittämättömyyden tunteeseen ja lisätä stressiä.

ADHD ja luovuus: ADHD-piirteisiin kuuluu usein luovuus ja kyky tarkastella asioita uusista näkökulmista. ADHD-piirteinen vanhempi voi olla kekseliäs, tehokas ja hyvä havainnoimaan lapsensa tarpeita. Lapselle vanhempi on maailman tärkein henkilö, eikä lapsi ajattele vanhemman ADHD-piirteitä, vaan näkee hänet omana ainutlaatuisena vanhempanaan.

- Selkeiden toimintamallien luominen arkeen voi helpottaa ADHD-piirteistä vanhempaa vastaamaan lapsensa tarpeisiin ja hallitsemaan paremmin arjen haasteita.



LIITE 3. Tehtäviä itsetunnon vahvistamiseksi

Päiväkirjamerkintä:

- Kirjoita lyhyt päiväkirjamerkintä (n. 5–10 lausetta) omasta päivästäsi. Keskity erityisesti hetkiin, jolloin tunsit itsesi itsevarmaksi ja tyytyväiseksi itseesi.
- Jos et muista tällaista hetkeä, kirjoita jokin tilanne, jossa haluaisit tuntea itsesi itsevarmaksi ja miten voisit saavuttaa sen.

Tunnista vahvuutesi:

- Tee lista vähintään viidestä asiasta, joissa olet hyvä tai jotka koet vahvuuksiksesi vanhempana. Nämä voivat olla taitoja, luonteenpiirteitä tai asioita, joista saat usein kehuja. Esim. luovuus, huumorintaju tai kyky mukautua nopeasti muuttuviin tilanteisiin.

Päivittäiset kiitollisuuden hetket:

- Kirjoita joka ilta ylös yksi asia, joka meni hyvin päivän aikana vanhempana. Esim. onnistunut keskustelu lapsen kanssa tai jokin mukava hetki, jonka jaoitte yhdessä.

Positiivisten tuntemusten vahvistaminen:

- Kysy iltaisin itseltäsi, puolisoiltasi ja lapseltasi: "Mikä oli parasta päivässä?" Keskustelkaa yhdessä näistä positiivisista kokemuksista.

Muiden kehut ja palautteet:

- Kirjoita ylös positiivisia kommentteja ja kehuja, joita olet saanut vanhempana (voit kysyä myös lapselta). Palaa näihin muistintapanoihin silloin, kun itsetunto kaipaa vahvistusta.

Itsemyötätunto:

- Kirjoita itsellesi kannustava ja myötätuntoinen kirje, ikään kuin kirjoittaisit parhaalle ystävällesi.

Lopuksi:

- Pohdi, mikä harjoituksista oli sinulle hyödyllisin?
- Tuntuiko jokin tehtävä erityisen haastavalta? Miksi?
- Muista, että itsetunnon vahvistaminen on jatkuva prosessi. Pidä yllä positiivisia käytäntöjä ja palaa niihin säännöllisesti. Sinun hyvinvointisi on tärkeää sekä sinulle itsellesi että lapsellesi.



LIITE 4. ADHD-piirteiset vanhemmat ja riittävän hyvä vanhemmuus

Mitä on riittävän hyvä vanhemmuus?

- o Riittävän hyvä vanhemmuus tarkoittaa, että teet parhaasi lapsesi hyvinvoinnin eteen, vaikka et ole täydellinen. Riittää, että olet läsnä, rakastava ja tarjoat turvallisen ympäristön.

Keskeiset Periaatteet:

1. Tunnista vahvuutesi

- o Jokaisella vanhemmalla on vahvuuksia ja kykyjä. ADHD-piirteiset vanhemmat voivat olla erityisen luovia, innostuvia ja tehokkaita. Hyödynnä vahvuksiasi arjessa.

2. Hyödynnä voimavarasi

- o Voimavarat auttavat jaksamaan arjessa. Esim. uni, lepo, liikunta, terveellinen ruoka, musiikki, lukeminen, ystävät, oma aika ja harrastukset.

3. Ole joustava ja realistinen

- o Hyväksy, että kaikkea ei tarvitse tehdä täydellisesti. Ole itsellesi armollinen, sinun ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen eikä osata kaikkea.
- o Joustavuus ja sopeutumiskyky ovat tärkeitä arjessa. Aseta realistiset odotukset itsellesi ja lapsellesi.

4. Keskity siihen, mikä toimii

- o Pohdi, mitkä asiat perheesi arjessa toimivat hyvin ja tuovat iloa. Vahvista näitä asioita ja lisää niitä arkeen. Pienetkin onnistumiset ovat tärkeitä.

5. Anna ja vastaanota positiivista palautetta

- o Kannustava palaute vahvistaa itseluottamusta ja itsetuntoa. Huomaa omat ja lapsesi vahvuudet ja tuo ne esiin. Pieni kiitos ja kehu voi merkitä paljon.

Miksi riittävän hyvä vanhemmuus on tärkeää?

- o Riittävän hyvä vanhemmuus luo lapselle turvallisen ja rakastavan kasvuympäristön, jossa hän voi kehittyä omaksi itsekseen.
- o Se auttaa sinua jaksamaan paremmin arjessa ja vähentää stressiä.

Muista:

- o Riittävän hyvä vanhemmuus on riittävää. Teet parhaasi, ja se on tarpeeksi. Jokaisella vanhemmalla on omat vahvuutensa ja keinonsa, joilla he voivat tukea lastensa hyvinvointia.
- o On tärkeää huolehtia myös omasta hyvinvoinnistasi, silloin jaksat vanhempana paremmin. Ole armollinen itsellesi ja keskity siihen, mikä toimii perheesi arjessa.



LIITE 5. Tunnista vahvuudet ja voimavarat

1. Vahvuuksien ja kykyjen tunnistaminen:

- o Mieti omia vahvuuksiasi ja kykyjäsi. Voit pohtia, missä asioissa olet hyvä, mistä saat kehuja tai mitä teet mielelläsi. Kirjoita ylös vähintään kolme vahvuutta tai kykyä.
- o Voit myös pyytää läheisiltäsi palautetta, jotta saat uusia näkökulmia omiin vahvuuksiisi.

2. Oman potentiaalini havaitseminen:

- o Pohdi, mitkä ovat niitä taitoja tai kykyjä, joita haluaisit kehittää. Kirjoita ylös kaksi asiaa, joista olet kiinnostunut ja joissa näet potentiaalia kehittyä.
- o Kokeile uusia asioita, vaikka se tuntuisikin pelottavalta. Näin voit löytää itsestäsi uusia puolia ja saada onnistumisen kokemuksia.

3. Vahvuuksien hyödyntäminen arjessa:

- o Mieti, miten voisit hyödyntää vahvuuksiasi ja kykyjäsi vanhempana ja perhe-elämässä. Jos olet luova, voisit esim. järjestää lapsillesi taideprojekteja tai leikkejä, joissa luovuutesi pääsee esiin.

4. Voimavarojen tunnistaminen ja lisääminen:

- o Listaa asioita, jotka tuovat sinulle energiaa ja auttavat jaksamaan arjessa. Näitä voivat olla esim. uni, lepo, liikunta, terveellinen ruoka, musiikki, lukeminen, parisuhde, ystävät, oma aika ja harrastukset.
- o Pohdi, miten voit lisätä näitä voimavaroja omaan arkeesi. Voisiko esim. liikuntaa tai lepoa lisätä päivittäisiin rutiineihin?

5. Iloisten hetkien tunnistaminen:

- o Pysähdy miettimään, mitkä asiat perheesi arjessa toimivat hyvin ja tuovat iloa. Kirjoita ylös muutama mukava hetki, joita olette viime aikoina kokeneet perheesi kanssa.
- o Pohdi, miten näitä iloisia hetkiä voisi lisätä arkeen. Voisitteko esim. tehdä useammin yhdessä jotain, mistä nautitte?

Esimerkkejä ADHD-piirteisten vahvuuksista:

- Luovuus ja taiteelliset lahjat
- Kyky nähdä asiat uudella tavalla
- Kyky innostua
- Hyvä mielikuvitus
- Idearikkaus
- Tehokkuus ja hyvä havainnointikyky



Voimavarat:

- Uni ja lepo
- Liikunta
- Terveellinen ruoka
- Musiikki ja lukeminen
- Parisuhde ja verkostot
- Ystävät ja sukulaiset
- Oma aika ja harrastukset
- Mukava tekeminen lasten kanssa
- Arjen pienet hetket itselle mieluisten asioiden parissa

Muistathan, että vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen arjessa vahvistaa itseluottamusta, pystyvyyden tunnetta ja itsetuntoa.

Jaa ajatuksesi ja oivalluksesi vertaisryhmässä, jotta voitte yhdessä tukea ja kannustaa toisiaanne.



LIITE 6. ADHD-piirteisten vanhempien vahvuuksia

1. **Luovuus**
 - Näkevät asiat eri näkökulmista ja keksivät innovatiivisia ratkaisuja arjen haasteisiin.
2. **Innokkuus ja energia**
 - Ovat usein täynnä energiaa ja innostusta, mikä voi tarttua myös lapsiin ja tehdä arjesta hauskaa.
3. **Spontaanisuus**
 - Valmiita tekemään asioita hetken miellijohteesta, mikä voi johtaa jännittäviin ja ikimuistisiin hetkiin perheen kanssa.
4. **Sopeutumiskyky**
 - Pystyvät mukautumaan nopeasti muuttuviin tilanteisiin ja löytämään uusia toimintatapoja tarvittaessa.
5. **Empatia ja herkkyys**
 - Usein heillä on ymmärrystä ja empatiaa muita kohtaan, mikä auttaa heitä tukemaan lapsiaan tunne-elämän haasteissa.
6. **Hyvä huumorintaju**
 - Osaavat nauraa itselleen ja löytää iloa arjen pienistä asioista, mikä luo positiivista ilmapiiriä perheessä.
7. **Uteliaisuus ja avarakatseisuus**
 - Ovat usein kiinnostuneita monista asioista ja haluavat oppia uutta, mikä voi innostaa myös lapsia tutkimaan ja oppimaan.
8. **Vahvat ongelmanratkaisutaidot**
 - Taitavia keksimään ratkaisuja monimutkaisiin ongelmiin, koska he ovat tottuneet navigoimaan omien haasteidensa keskellä.
9. **Rohkeus ja periksiantamattomuus**
 - Eivät pelkää epäonnistumisia ja jatkavat yrittämistä, mikä on tärkeä esimerkki lapsille sitkeydestä ja määrätietoisuudesta.
10. **Yksilöllinen kohtaaminen**
 - Ymmärtävät, että jokainen lapsi on erilainen ja voivat tarjota lapsilleen yksilöllistä tukea ja huomiota.

Tämä luettelo tuo esille ADHD-piirteisten vanhempien moninaiset vahvuudet ja kuinka nämä ominaisuudet voivat rikastuttaa perhe-elämää.



LIITE 7. Keinot tunnesäätelyyn

1. Tunnista tunteesi

- o Nimeä tunteesi ja erota ne toisistaan. "Tunnetun" sanoittaminen helpottaa usein oloa.

2. Hyväksy tunteesi ja tutki niitä

- o Suhtaudu tunteisiisi uteliaasti ja myötätuntoisesti. Kaikki tunteet ovat arvokkaita ja niillä on tärkeä viesti sinulle.

3. Anna itsellesi lupa tuntea

- o Salli itsesi tuntea mitä tunnet. Tunteiden torjuminen voi pahentaa oloa ja aiheuttaa tunnejumin.

4. Keskustele ystävien kanssa

- o Puhu tunteistasi ystävien tai läheisten kanssa. Vertaistuki on merkityksellistä: jaettu suru puolittuu ja ilo tuplaantuu.

5. Hae tarvittaessa apua

- o Älä epäröi hakea apua, jos tarvitset sitä.

6. Muista, että ahdistus on vain tunne

- o Vaikka ahdistus on epämiellyttävää, se on kuitenkin vain tunne. Voit selviytyä siitä.

7. Tee oloasi helpottavia asioita

- o Kysy itseltäsi, mikä voisi nyt helpottaa oloasi edes hieman. Esim. liikunta, avantouinti, musiikin kuuntelu, lemmikin rapsutus, piirtely, käsityöt tai siivoaminen voivat tuoda turvaa ja rauhoittaa.
- o Anna itsellesi lupa itkeä.



LIITE 8. Vinkkejä sinulle vanhempi! 😊

Tukea arkeen:

Ammattilaiset. Hyvinvointialue: terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi, oppilaitoksen lääkäri, omalääkäri, työterveys, erityisopettajat, aikuis- ja perhesosiaalityö, lapsiperheiden kotipalvelu, perhetyö, te-palvelut. Muut: YTHS (3.asteen opiskelijat), nuorisotyö.

Lapsiperheiden yleinen neuvonta. Pohjois-Savon-hyvinvointialue (vastaavia muilla hyvinvointialueilla). <https://pshyvinvointialue.fi/lapsiperheiden-yleinen-neuvonta>

Nepsy-valmennus. Ratkaisukeskeinen valmennus, jossa määrittelet itse tavoitteet ja voit valmentajan avulla löytää uusia keinoja, tapoja ja näkökulmia toimia. Valmentajia on paljon, mutta valmennukseen pääseminen riippuu paikallisista linjauksista.

Ohjaamoiden Onni. Tarjoaa valtakunnallista psykososiaalista tukea alle 30-vuotiaille aikuisille paikallisesti Ohjaamoissa ja verkossa. Onnin nepsy-valmentajat toteuttavat Onnin Discordissa matalankynnyksen ryhmiä, joissa annetaan tietoa ja vertaistukea nepsy-piirteisille nuorille aikuisille. **Asiaa ADHD:sta** sekä **Asiaa Autismikirjosta** avoimet ryhmät toteutuvat ilman ennakoilmoittautumista viikottain. Suljettu ryhmä **Powered by ADHD** on tarkoitettu ADHD-diagnoosin saaneille nuorille aikuisille ja se sisältää 8 tapaamista etäyhteyksin. Lisätietoa ja osallistumisohjeet löydät Ohjaamoiden Onnin Discordista.

Ohjaamot. Alle 30-vuotiaille nuorille matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta nimettömänä, ilman ajanvarausta tai verkossa. Ohjaamoiden nepsy-valmentajilta voit saada tukea ADHD-piirteiden tuomiin haasteisiin sekä tukitoimien etsimiseen.

Omaperhe. Luotettavaa tietoa ja tukea perheille, omahoito-ohjelmia sekä auttaa löytämään sopivia perhekeskuspalveluita. <https://omaperhe.fi>.

Oma väylä -kuntoutus. Vuoden kestävä Kelan neuropsykiatrinen kuntoutus 16–29-vuotiaille nuorille, joilla on todettu ADHD tai autismikirjon häiriö sekä tuen tarvetta opiskelu- ja työelämässä tai arjenhallinnassa. Kuntoutuksen hakemiseen tarvitaan lääkärinlausunto ja kuntoutussuunnitelma.

Psykoterapia. Voi auttaa ADHD-piirteistä aikuista parantamaan tarkkaavuutta ja hyvinvointia. Erityisesti diagnosoimaton ja hoitamaton ADHD voi johtaa kielteiseen minäkuvaan ja pessimistiseen elämänasenteeseen, mikä heikentää selviytymiskeinoja. Terapian tavoitteena on saada muutosta näihin haitallisiin ajattelutapoihin ja vahvistaa itsetuntoa. Kognitiivinen käyttäytymisterapia ja kognitiivinen psykoterapia ovat ADHD-aikuisten hoidossa yleisesti käytettyjä. Tutkimusten mukaan sekä yksilö- että ryhmäterapia voivat lievittää tarkkaavuushaasteita.



Neurospectrum. Tukee nepsyperheitä, tarjoaa neuvontaa, ohjausta ja valmennusta sekä apua haasteissa koulun ja viranomaisten kanssa. Auttaa ymmärtämään, miten järjestelmä toimii ja luovimaan palvelu- ja lakiviidakossa. <https://neurospectrum.fi>

Mielenterveystalo. Tietoa ADHD:sta, oirekyselyitä, omahoito-ohjelmia ja nettiterapiaa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>

Paikallinen vertaistuki:

Eijsveikeet ry – Pohjois-Savon ADHD-, autismi- ja kielihäiriöidenyhdistys ry.

<https://www.eijsveikeet.fi/>

Itä-Suomen nuorisoseurat <https://itasuomi.nuorisoseurat.fi/>

Leijonaemot ry – vertaistukea erityislasten vanhemmille. <https://leijonaemot.fi/vertaistuki/>

Lähellä.fi – kokoaa yhteen järjestöjen tarjoamaa tukea ja apua. <https://www.lahella.fi/>

MLL (Mannerheimin lastensuojeluliitto) – mm. vanhempien vertaistukiryhmä Nepparit.

<https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/>

Nuorten Palvelu ry <https://nuortenpalvelu.fi/>

TATU ry <https://tatury.fi/>

Tyttöjen Talo, Kuopio. <https://www.puijola.net/tyttojen-talo/>

Valo-Valmennusyhdistys ry. <https://valo-valmennus.fi/toiminta/pohjois-savo/>

Vamos – ryhmävalmennusta nuorille. <https://www.hdl.fi/vamos/kaupungit/vamos-kuopio/>

Valtakunnallinen vertaistuki:

ADHD-liitto. Tehtävänä edistää ADHD-oireisten ja heidän läheistensä hyvinvointia. Liiton sivuilta löytyy tietoa ADHD:sta ja neuvontapalveluista, kuten chatista sekä vertaistukea.

<https://adhd-liitto.fi>

ADHOODS. ADHD-liiton Virtuaaliheimo-hankkeen (2022–2024) Discord-palvelin 16–29-vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia varten. Ryhmä perustuu vahvasti vertaistukeen sekä jaettuihin vinkkeihin ja tietoon. Etsitään ratkaisuja liittyen esim. arjenhallintaan, keskeneräisten asioiden loppuun saattamiseen, opiskelu- ja työelämään sekä ihmissuhteisiin. ADHOODS on auki 24/7. Liittymislinkki: <https://discord.gg/wBmVrHnhk7>

Aivoliitto. <https://www.aivoliitto.fi/>

Erialaisten oppijoiden liitto. <https://www.eoliitto.fi/>

Mielenterveyden keskusliitto. <https://www.mtkl.fi/>

Mieli ry. <https://mieli.fi/>

Sekasin-chat. Keskustelualusta 12–29-vuotiaille. Sekasin-chatissä voit keskustella mieltäsi askarruttavasta kysymyksistä tai aiheista nimettömästi ma-pe klo 9–24 ja viikonloppuisin klo 15–24.

Suomen ADHD-aikuiset ry. <https://www.adhd-aikuiset.fi/>

#NÄENEPSY. Tietoa ja tarinoita. #näeNepsy somessa vinkkejä. <https://naenepsy.fi>



Perheentalot:

Iisalmi. <http://www.perheentalo.fi/>

Kuopio. <https://www.pelastakaalapset.fi/kuopion-perheentalo/>

Siilinjärvi. <https://www.siilinjjarvenperheentalo.com/>

Varkaus. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lapsenkengissa/perheentalo/>

ADHD-strategiakurssit ja sopeutumisvalmennukset:

ADHD-liitto.

Aivoliitto. Kurseja vanhemmille. <https://www.aivoliitto.fi/palvelut/kurssit/adhd-kurssit/#188d8ff8>

Kela. <https://www.kela.fi/neuropsykiatriset-hairiot-perhekurssi>

Nuorten ystävät (valtakunnallinen, verkkovälitteinen, lasten vanhemmille).

<https://nuortenystavat.fi/tapahtumat/ensitietoa-adhd-arkeen-strategiakurssi-4-12-vuotiaiden-lasten-vanhemmille-3/>

Pohjois-Savon hyvinvointialue. <https://pshyvinvointialue.fi/fi/tapahtumat>

Vapaa-aika ja harrastustoiminta:

Harrasta kotona. <https://www.harrastakotona.fi/>

Kuopio harrastushaku. [https://www.kuopionseina.fi/tapahtumakategoria/loyda-harrastus/TATU ry, VAUHTI-ryhmät. https://tatury.fi/vauhti-hanke/toiminta/](https://www.kuopionseina.fi/tapahtumakategoria/loyda-harrastus/TATU_ry,_VAUHTI-ryhmat.https://tatury.fi/vauhti-hanke/toiminta/)

Lukemista:

ADHDTutuksi.fi. Tietoa ja artikkeleita ADHD:sta. <https://adhdutuksi.fi/mika-on-adhd/>

Essi Jäntti 2022: Täyttä elämää ADHD:n kanssa (vertaiskokemuksia ja -tarinoita).

Hanna Suikkanen 2023: Nuoren ADHD-opas.

Maarit Virta & Anita Salakari 2018: ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0.

Sami Leppämäki, Maarit Virta, Anita Salakari & Kaisa Humaljoki 2017: Aikuisen arki toimimaan. ADHD-liiton opas. <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf>

Sari Marika Durchman 2020: Supervoimani ADHD.

Tuula Niskanen & Virpi Jussila 2024: Nepsy-materiaalipankki ammattilaiselle.

Tuula Savikuja & Anita Puustjärvi 2022: Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin.

Verraton-lehti. ADHD-liiton ja Aivoliiton yhteinen verkkolehti, joka käsittelee ADHD:ta ja kehityksellistä kielihäiriötä eri-ikäisten arjessa. <https://www.verraton-lehti.fi>



Podcastit:

ADHD-podi. Kokemusasiantuntijat jakavat tarinoita omasta elämästään ja keskustelevat haastavistakin aiheista. Sisältää haastatteluja sekä vertaistarinoita. Teemoja muun muassa ADHD, vertaistuki, neuroepätyypillisuus, yliaktiivisuus, impulsiivisuus, energia, keskittymisvaikeudet ja hyperfokus. Asiantuntijatahona mukana ADHD-liitto. Instagram: @ADHDpodi.

Hermoneuvosto-podi. Kertoo, millainen maailma on ADHD:n silmin. Hermoneuvostossa joukko ADHD-liiton ADHOODS-Discordin jäseniä kokoontuu keskustelemaan ADHD-yhteisöä koskettavista aiheista. Jaksot tarjoavat vertaistukea ADHD-piirteisille sekä arvokasta kokemustietoa ammattilaisille. Podin host Minni on ADHD-liiton kokemustoimija, ADHOODS-verkkovertainen ja sosionomi. Instagram: @sosiono_minni ja @adhoods_

Nepsy-cast. Spotifysta.

Instagram:

Liittojen tilit

nepsy.valmentajasanna (nepsyperheet ja naiset autisminkirjolla: tietoa ja vinkkejä arkeen)

nepsyelamaa (vertaistukiblogi)

Nepsytips (tietoa, vinkkejä, linkki verkkokauppaan)

the_mini_adhd_coach (englanniksi ADHD:sta hausalla kuvituksella)

Esimerkkejä eri apuvälineistä:

Hypistely-/stressilelut, korut, purukumi, purtavat lelut

Istuintyyny, painotyyny, HUMU-tyyny, painopeitot

Kalenterit, post it-laput, kännykän muistutukset ja hälytykset, hyvinvointikello (Emfit/Vivago)

Kommunikointivälineet, kuvat, tukiviittomat

Kuulokkeet, aurinkolasit, hupparin huppu, lippis

Musiikki, rentoutus-, hengitys- ja mindfulness-harjoitukset

Piirustus- ja muistiinpanovälineet, päiväkirjat, muistikirjat, muistitaulut, muistilaput

Puhelimeen saatavat appit: esim. Chillaa-sovellus, Visual Timer, Time tree, Note, Tiimo, Brili, Trello, Kuvakom, Medisafe, Money-sovellus, Habitica

Äänikirjat, lukemista ja laskemista helpottavat välineet



LIITE 9. Arjen hyvinvointia tukevat keinot ja vinkit

1. Säännölliset arjen rutiinit

- Säännölliset rutiinit tukevat jaksamista ja toimintakykyä. Riittävä uni, lepo, liikunta ja terveellinen ruokavalio auttavat hyvinvoinnin ylläpitämisessä.
- Luo päivä- ja viikkokohtaisia rutiineja, jotka helpottavat arkea. Pidä kiinni rutiineista, jotka tuottavat sinulle hyvää oloa.
- Ennakoiminen aikatauluissa auttaa välttämään kiirettä.

2. Unen merkitys

- Uni on palautumisen perusta, sillä n. 80 % päivän virittyneisyydestä palautuu nukkuessa. Positiivisten tunteiden lisääminen iltaan voi parantaa unen laatua.

3. Kuuntele itseäsi ja omia tarpeitasi

- Keskeistä on tunnistaa oma kuormittuminen ja osata säädellä sitä. Ota aikaa itsellesi ja varaa tilaa mielekkäälle tekemiselle, joka tuo mielihyvää.

4. Motivaatio ja kärsivällisyys muutoksessa

- Muutokset vaativat aikaa, toistoja ja kärsivällisyyttä. Oma motivaatiosi on avain muutoksen käynnistämiseen ja ylläpitämiseen.

5. Ajanhallinnan työkalut

- Käytä perinteistä kalenteria, puhelimen kalenteria tai bullet journal -muistikirjaa ajanhallinnan apuna. TO-DO-listat helpottavat tehtävien suunnittelua. Pomodoro-tekniikka voi auttaa keskittymään tekemiseen.

6. Rauhoittumiskeinot ja vireystilan hallinta

- ADHD-piirteisillä voi olla vireystilan vaihtelua. Rauhoittumiseen auttavat luonto, liikunta, yksinolo sekä näpertely, kuten käsityöt tai värittäminen.
- Aisteja voi rauhoittaa painopeiton, lämpimän suihkun, hieronnan tai hengitysharjoitusten avulla. Hyödynnä puhelinsovelluksia, kuten Chillaa.

7. Tuen hakeminen

- Jos koet, että et selviä yksin, hae apua. ADHD-piirteisille on tarjolla erilaisia tukimuotoja, esim. Kelan ja ADHD-liiton kautta sekä Ohjaamoista.
- Kerro rohkeasti läheisillesi, jos tarvitset tukea ja uskalla ottaa apua ja tukea vastaan. Muista, että aina ei tarvitse jaksaa pärjätä yksin!

8. Sosiaalinen media ja tieto

- Sosiaalinen media voi olla hyvä tiedon ja tuen lähde, mutta on tärkeää muistaa mediakriittisyys ja tarkistaa tiedon luotettavuus.

Lopuksi: On tärkeää löytää omaan arkeen ja elämäntilanteeseen sopivat tukikeinot. Jos joku keino ei toimi, kokeile toista. Älä kuitenkaan kokeile liian montaa uutta keinoa kerralla. Vahvistamalla omia vahvuuksiasi ja hyödyntämällä erilaisia tukikeinoja voit parantaa hyvinvointiasi ja toimintakykyäsi.



LIITE 10. Muutostoiveet

- **Kun haluat saada jonkun muutoksen aikaiseksi, käy läpi seuraavat asiat:**
 1. Mitkä asiat toimivat jo nyt hyvin? Mieti, mitkä asiat sujuvat hyvin tällä hetkellä ja pohdi, miten voit hyödyntää näitä positiivisia asioita entistä enemmän. Mitä olet tehnyt, jotta asiat toimivat hyvin?
 2. Listaa ylös asioita, joihin kaipaat muutosta ja valitse näistä yksi haaste muutoksen kohteeksi. Valitse se, mistä tuntuu helpoimmalta aloittaa tai se, millä olisi eniten positiivisia vaikutuksia muihinkin haasteisiin. Mitä konkreettisempi muutoskohde on, sitä helpompaa edistymistäsi on seurata.
 3. Tee itsellesi selkeä suunnitelma, jonka mukaan aiot edetä. Muista edetä pienin askelin! Pohdi, miten seuraat edistymistäsi.
 4. Pohdi, keitä voisit pyytää avuksi tai tukemaan sinua matkalla kohti tavoitettasi.
 5. Muista motivoida itseäsi palkinnoilla, jotka tekevät muutoksesta mielekkään ja motivoivan.
 6. Valmistaudu siihen, että muutokseen voi liittyä takapakkeja. Pohdi, mitä teet, kun motivaatio heikkenee. Onko tavoite liian suuri? Voisiko tavoitteen jakaminen pienempiin osiin auttaa?
 7. Juhli onnistumisia! Muista juhlia saavutuksiasi ja edistymisiäsi matkan varrella!



LIITE 11. Esimerkkejä palautekyselyyn

- **Kysy loppupalaute suullisesti keskustellen tai Webropol-/paperikyselyllä.**
 1. Mikä toimintamallissa/toimintakerroilla oli erityisen hyvää?
 2. Mikä jäi erityisesti mieleen?
 3. Entä mitä voisi kehittää? Konkreettisia muokausehdotuksia?
 4. Oliko ryhmäkoko/kesto/tiheys/kohderyhmän rajaus sopiva?
 5. Olivatko toimintakertojen teemat mielestäsi sopivia? Entä kiinnostavia?
 6. Olisitko kaivannut vielä jotain aihetta käsiteltäväksi? Mikä se olisi ollut?
 7. Olivatko kotitehtävät hyödyllisiä?
 8. Opitko tai oivalsitko jotain uutta, mitä?
 9. Tukiko ryhmä vanhemmuuttasi, millä tavalla?
 10. Saitko vertaistukea ryhmästä?
 11. Mitä otat ryhmästä mukana arkeen?
 12. Tulitko mielelläsi ryhmään? Miltä ryhmässä olo tuntui?
 13. Voisitko suositella tällaista vertaisryhmää jollekin kokemuksesi perusteella?
 14. Onko tällainen ryhmä vanhemmille mielestäsi tarpeellinen?
 15. Halutessasi kirjoita vapaa kommentti ryhmänohjaajalle/-ohjaajille.

