

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Ketko, M. (2024) Neurodiversiteetti opiskelu- ja työelämässä - miten voimme tukea neurokirjon henkilöitä?. TAMK-konferenssi – TAMK Conference 2024. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, s. 125-131.

URL: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7592-00-7>

Maiju Ketko, lehtori, Koulutuksen ja oppimisen palvelut, Tampereen ammattikorkeakoulu

Asiasanat: neurodiversiteetti, neuromoninaisuus, neurokirjo, TAMK-konferenssi

NEURODIVERSITEETTI OPISKELU- JA TYÖELÄMÄSSÄ – MITEN VOIMME TUKEA NEUROKIRJON HENKILÖITÄ?

Neurodiversiteetin eli neurobiologisen moninaisuuden taustalla on aivojen erilainen tapa toimia ja käsitellä asioita. Neuropsykiatrisissa häiriöissä, kuten ADHD:ssä ja autismikirjon häiriössä, henkilön aivot toimivat neuroepätyypillisesti. Tällöin henkilö näkee ja kokee maailman eri tavoin. Tästä voi olla suuri hyöty tilanteissa, joissa tarvitaan uusia näkökulmia, ideoita, rohkeutta tai luovuutta. Toisaalta neuroepätyypillisen henkilön tehtävissä tai työskentelyolosuhteissa saattaa olla tekijöitä, jotka haittaavat hänen työssä suoriutumistaan tai työyhteisössä pärjäämistään. Tässä artikkelissa paneudutaan ADHD:n ja autismikirjon häiriön mukana tuomiin vahvuuksiin ja haasteisiin sekä keinoihin, joilla voimme tukea neurokirjon piirteisten työskentelyä opiskelu- ja työympäristöissä.

Mitä neurodiversiteetti tarkoittaa?

Neurodiversiteetti on yksi moninaisuuden muoto. Sillä tarkoitetaan luontaista neurobiologista moninaisuutta, jonka taustalla on ihmisten aivojen erilainen toiminta ja tapa käsitellä asioita. On arvioitu, että jopa 20 prosentilla maailman väestöstä aivot ovat kehittyneet neuroepätyypillisesti. Heistä puhuttaessa käytetään usein käsitettä neurokirjon henkilö. (Jääskeläinen 2024; Doyle 2020.)

Neuroepätyypillisuus on koko elämän mittainen ominaisuus. Se ei katoa henkilön elämästä, vaikka se saattaakin muuttaa muotoaan. Erilaisia tukitoimia tarvitaan myös korkeakouluopinnoissa ja työelämässä. (Sandberg 2023, 14, 187.) Neurokirjon henkilölle on tärkeää, että hänet kohdataan ja hän tulee kuulluksi. Kun työyhteisössä tunnustetaan

henkilöstön moninaisuus ja kunnioitetaan sitä, voi se lisätä yhteenkuuluvuutta, työkykyä ja kaikkien hyvinvointia.

Neurodiversiteetti voi olla yritykselle kilpailuvaltti: saadaan erilaisia näkökulmia, uusia ajatuksia ja luovia ratkaisuja. Lisäksi neurodiversiteetin ymmärtäminen auttaa yrityksiä ja organisaatioita rakentamaan parempia tuotteita ja palveluita monenlaisille käyttäjille – omille ja myös asiakkaille tai yhteistyökumppaneille.

Opiskeluun ja työn tekemiseen vaikuttavia neurokirjon piirteitä

ADHD ja autismikirjon häiriö ovat yleisimpiä TAMKIn opiskelijoilla todettuja neuropsykiatrisia diagnooseja tai mahdollisia epäilyjä oppimispulmien taustalla.

ADHD, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö

ADHD:n (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) keskeisiä oireita ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Lisäksi henkilöillä voi esiintyä toiminnan ohjauksen ongelmia ja usein myös tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn vaikeuksia. (Duodecim 2019.)

ADHD saa henkilön näkemään asioita eri lailla kuin muut ja keksimään luovia ja rohkeita ratkaisuja. ADHD-piirteinen henkilö on usein energinen, kekseliäs, utelias, kokeilunhaluinen ja tehokas. Hän innostuu helposti ja innostuttuaan saa paljon asioita aikaiseksi. Sisäisen motivaation ohjaamana henkilö jaksaa tehdä häntä kiinnostavia asioita erittäin hyvin ja pitkään. (Sandberg 2020, 24; Suikkanen 2023, 23, 33.)

ADHD:n positiivisia puolia ovat myös sinnikkyys ja lannistumattomuus. Vaikeudet käännetään voitoiksi ja hankalistakin tilanteista selvitään. Resilienssi eli toipumis- ja selviytymiskyky on vahva.

Sandberg (2020) korostaa, että ADHD on yksilön vahvuus oikein kanavoituna. Jaksavia, energisiä ja tehokkaita ihmisiä tarvitaan. (Sandberg 2020, 24; Huotari & Tamski 2019, 60.)

Työssä selviytymistä haittaavat ADHD-oireet liittyvät erityisesti tarkkaavuuden, toiminnan ohjauksen ja muistin vaikeuksiin. Opiskelu- tai

työpaikan erilaiset häiriötekijät saattavat viedä ADHD-oireisen huomion ja heikentää työn tehokkuutta. Vaikeudet ottaa vastaan työn tekemiseen liittyviä ohjeita kirjallisesti ja / tai suullisesti voi vaikuttaa siihen, että tehtävänantoja ei ymmärretä tai työtehtävät tulevat tehdyksi eri tavalla kuin piti. Keskittymisvaikeuksiin liittyvä ajatusten harhailu voi aiheuttaa tarkkaamattomuusvirheitä, unohduksia, työskentelyn hidastumista tai tehtävien jäämistä kesken. Myös oman työn suunnittelu, työtehtävien priorisointi, olennaisen huomaaminen ja aikatauluttaminen voi olla vaikeaa. (Virta & Salakari 2018, 53.)

Opiskelu- tai työpaikan ihmissuhteiden ongelmat voivat myös estää ADHD-oireista menestymästä työssään. Kuuntelemisen vaikeudet, sosiaalisten taitojen puutteet, tunneherkkyys, tunteiden nopea vaihtelu ja impulsiivinen käyttäytyminen voivat haitata suhteita työkaivereihin, esihenkilöön ja alaisiin. Henkilöä saatetaan pitää välinpitämättömänä, hermostuneena tai laiskana. Toisaalta taas innostuminen ja työhön uppoutuminen ja sitä kautta liiallinen työmäärä voi rasittaa liikaa ja johtaa uupumukseen tai altistaa onnettomuuksille. (Virta & Salakari 2018, 53–53.)

Autismikirjon häiriö

Autismikirjon häiriö on keskushermoston kehityksellinen häiriö, jonka ydinoireita ovat toimintakykyä haittaavat, laaja-alaiset ja pysyvät sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation erityispiirteet sekä rajoittuneet, toistuvat ja joustamattomat käytösmallit, kiinnostuksen kohteet tai aktiviteetit. Lisäksi aistien välittämä tieto ja sen tulkinta on yksilöllistä ja tavallisesta poikkeavaa. (Käypä hoito -suositus 2023.)

Monilla autismikirjon henkilöillä on hyvä keskittymiskyky ja kyky kiinnittää huomio yksityiskohtiin, huomata virheitä sekä ratkaista monimutkaisia ongelmia. Henkilöllä on usein korkea työmoraali, hyvä oikeudentaju ja vahva sitoutuminen sääntöihin. Mahdolliset erityiset lahjakkuudet tai mielenkiinnon kohteet ja niihin liittyvä poikkeuksellinen osaaminen on vahvuus ja voimavara työelämässä. (Vates-säätiö 2020.)

Haasteet liittyvät usein sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Henkilöllä voi olla vaikeuksia ilmaista tunteita ja ymmärtää toisten tunteita. Myös toisten ihmisten ilmeitä ja eleitä voi olla vaikea tulkita. Erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa toimimisen sekä toiminnan ohjauksen vaikeudet voivat lisätä hermoston kuormittumista ja aiheuttaa stressitason nousua. (Autismiliitto 2023.)

Autismikirjoon liittyvät joustamattomat toimintatavat ja jäykät rutinit voivat myös haitata työyhteisössä toimimista. Tällöin henkilö voi esimerkiksi vastustaa muutoksia tai kokea vaikeana sopeutua muuttuvaan tilanteeseen. Tämä sekä ääniin, valoon, kosketukseen, hajuihin, makuihin ja väreihin liittyvä yli- tai aliherkkyys voivat myös altistaa ylikuormittumiselle.

Miten voimme tukea henkilöä, jolla on neurokirjon haasteita?

Työ- ja opiskelupaikoilla tarvitaan osaamista ja ymmärrystä neuromoninaisuudesta – miksi mahdollisesti toimimme eri tavalla erilaisissa tilanteissa. Neurokirjon mukanaan tuomat haasteet on hyvä tunnistaa ja miettiä, miten niiden kanssa tullaan toimeen ja minkälaista mahdollista tukea tarvitaan. Yhtä tärkeää on vahvuuksien, voimavarojen ja mahdollisuuksien huomioiminen, hyödyntäminen ja sanoittaminen sekä onnistumisen kokemusten saaminen. Alla on lueteltu toimia, joiden on todettu tukevan neurokirjon henkilöitä. Näiden tarkoituksena on tukea muun muassa tarkkaavuuden suuntautumista, keskittymistä, toiminnan ohjausta ja muistamista sekä kuormituksen ja stressin hallintaa.

Asenne ja turvallinen ympäristö

- Kohtaaminen, kunnioitus, ymmärrys
- Kiinnostus henkilön toiveista, vahvuuksista ja mahdollisista tuen tarpeista
- Palautteen antaminen, onnistumisen ja yrittämisen huomaaminen
- Rohkaisu avun pyytämiselle
- Tuki sille, että henkilö löytää oman paikkansa ryhmässä/työyhteisössä
- Kuormittumisen ja työkyvyn seuraaminen positiivisessa hengessä

Käytännöt ja toimintaohjeet

- Asioiden ennakointi ja mahdollisista muutoksista kertominen hyvissä ajoin
- Työtehtävät ja ohjeet selkeästi suullisesti ja kirjallisesti, video-ohjeistukset
- Selkeästi määritellyt tavoitteet – mitä odotetaan
- Selkeät aikataulut ja aikarajat sekä vastuut
- Työtehtävien pilkkominen pienempiin osiin, eteneminen kohta kohdalta
- Varmistus ohjeiden ymmärtämisestä
- Asioiden muistuttaminen ja kertaaminen
- Kokouksista esityslista etukäteen, muistioissa päätökset, vastuuhenkilöt ja aikataulut, kokousten nauhoittaminen

Työskentelyn erilaiset tavat

- Työtehtävien mukauttaminen henkilön vahvuuksien mukaisesti
- Jousto työskentelypaikoissa (etä, lähi) ja työajoissa
- Etätilanteissa mahdollisuus pitää kamera kiinni
- Työskentely tarpeen mukaan yksin tai (pien)ryhmässä
- Organisoinnin ja suunnittelun apuvälineiden käyttäminen
- Sovitut ajat sähköpostin lukemiselle
- Sovitut puhelinajat ja etäyhteydenottoajat
- Lupa pitää ylimääräisiä taukoja päivän aikana, mahdollisuus liikkua
- Muistutus taukojen pitämisestä
- Mahdollisuus vetäytyä rentoutumiseen tarkoitettuun tilaan

Työpiste

- Työpiste mahdollisimman rauhallisessa paikassa, näköesteiden käyttäminen
- Mahdollisuus "tuunata" työpiste itselle sopivaksi
- Huomio aistiärsykkeisiin: melu / äänet, valaistus, värit, lämpö, hajusteettomuus
- Mahdollisuus käyttää vastamelukuulokkeita tai kuunnella taustamusiikkia
- Säädettävät tuolit ja pöydät, istuintyyny, jumppapallo

Lähteet

Autismiliitto. 2023. Perustietoa autismista. Viitattu 12.1.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>

Doyle, N. 2020. Neurodiversity ad work: a biopsychosocial model and the impact on working adults. Viitattu 14.1.2024 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7732033/>

Huotari, A. & Tamski, E-L. 2019. Tammenterhon tarinoita: kirja valmennuksesta. Mikkeli: Eeva-Liisa Tamski.

Jääskeläinen, T. 2024. Neuromoninaisuus työelämässä -webinaari 11.1.2024, Toisintekijät.

Käypä hoito -suositus. 2023. Autismikirjon häiriö. Viitattu 14.1.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131?tab=suositus>

Puustjärvi, A. 2019. Ajankohtaista Lääkärin käsikirjasta : ADHD. Duodecim : lääketieteellinen aikakauskirja, 135(2), 201–206. Viitattu 12.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724>

Sandberg, E. 2020. ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Vates-säätiö. 2020. Autismikirjo ja työ -opas. Viitattu 12.1.2024. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/aineistot/autismikirjo-ja-tyo/>

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