



Unna Kortehisto

ADHD voimavarana musiikin tekemisessä

ADHD:n tunnistaminen ja hyödyntäminen luovassa työssä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Muusikko (AMK)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

14.05.2025

Tiivistelmä

Tekijä: Unna Kortehisto
Otsikko: ADHD voimavarana musiikin tekemisessä
Sivumäärä: 37 sivua + 2 liitettä
Aika: 14.05.2025

Tutkinto: Muusikko (AMK)
Tutkinto-ohjelma: Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto: Musiikin esittäminen
Ohjaaja: Lehtori Jukka Väisänen
Arvioija: Lehtori Asta Levy

Tämän opinnäytetyö käsittelee aihetta ”ADHD:n tunnistaminen ja hyödyntäminen luovassa työssä”. ADHD:sta puhutaan usein vain haasteena, mutta tässä työssä lähestyn sitä voimavarana. Tavoitteena on tuottaa tietoa ja ideoita tukemaan ADHD-piirteisiä ihmisiä arjen ja luovan työn helpottamiseksi. Teemoina ovat myös musiikin tekeminen, luovuus, itsensä johtaminen sekä elämän haasteiden ylittäminen.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, joka perustuu pääasiassa haastatteluihin, mutta myös kirjallisuuskatsaukseen. Ensin se esittelee mitä on ADHD ja miten se esiintyy ihmisillä, kirjallisuuskatsauksen kautta. Toinen tutkimusaihe on haastattelut. Haastattelun erikseen kahta naisartistia, joilla on ADHD-diagnoosi. Tavoitteena on selvittää, miten he kokevat oman ADHD:nsa ja kuinka se vaikuttaa heidän arkeensa sekä erityisesti artistiuraansa. Haastattelujen perusteella on tarkoitus laatia erilaisia vinkkejä ja keinoja, joista teen koosteen työn loppuun. Koosteen tarkoitus on olla helppolukuinen osa työtäni ja mahdollistaa sen, että viimeistään siitä saa osan tarvitsemastaan informaatiosta.

Haastattelujen perusteella kykenin keräämään paljon positiivista tietoa ADHD:sta ja sen yhteydestä luovaan työhön. Kummatkin haastateltavista näkivät oman ADHD:nsa voimavarana, joka vahvisti tutkimuskysymyksiä. Tulokseni haastatteluista ja kirjallisuuskatsauksesta eivät kuitenkaan keränneet paljoa uutta tietoa, mitä ei olisi jo aiemmin todettu. Tutkimukseni siis vahvistaa asettamiani tutkimuskysymyksiä ja aiempia tutkimuksia. Haastatteluissa jaetut neuvot ovat kuitenkin arvokkaita, sillä ne tulevat suoraan ADHD-piirteisten henkilöiden omakohtaisista kokemuksista. Neuvoihin on tällöin helpompi samaistua ja ottaa vastaan, verrattuna oppikirjoista löytyviin persoonatomiin kannustuksiin. Vertaistuellalla on keskeinen rooli ADHD-piirteisten ihmisten arjen parantamisessa.

Avainsanat: ADHD, voimavara, musiikin tekeminen, artisti, luovuus, itsensä johtaminen, ADHD:n tunnistaminen

Abstract

Author: Unna Kortehisto
Title: ADHD in Creative Work: What Is ADHD and How to See it as a Strength?
Number of Pages: 37 pages + 2 appendices
Date: 14 May 2025

Degree: Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme: Music
Specialisation Option: Music Performance

Supervisor: Jukka Väisänen, MMus
Examiner: Asta Levy, MMus

This thesis explores the identification and utilization of ADHD in creative work. ADHD is often discussed solely in terms of its challenges. In this thesis, I aim to approach it more as a strength. The objective is to produce information and ideas to support people with ADHD in managing everyday life and enhancing their creative practice.

This thesis is a qualitative study. First it introduces Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and how it affects different people based on a literature review. This review also focuses on creative work in music-making and what creativity has to do with ADHD. The second research method consisted of conducting interviews with two artists diagnosed with ADHD. The aim was to explore how they perceive their ADHD, how it impacts their daily lives, and particularly their artistic careers. Both interviewees are women from different age groups, offering varied perspectives. The purpose of the interviews was to gather insights and practical tips on how individuals with ADHD can facilitate the process of making music and manage between everyday responsibilities and creative work.

Based on the interviews, I was able to gather lots of positive material on ADHD and creative work. The interviewees saw their ADHD already as a strength and it supported the objectives defined at the beginning of the study. Still the interviews did not reveal entirely new information in relation to my research questions - most of the insights had already been presented elsewhere. Therefore, this study primarily serves to reinforce previous findings. However, I believe the advice shared in the interviews is valuable, as it comes directly from individuals with ADHD. This makes the guidance more relatable and easier to internalize compared to the more abstract or impersonal encouragements often found in textbooks. Peer support plays a crucial role in improving the everyday life of people with ADHD traits.

Keywords: ADHD, creativity, music creation, strength, artist, self-leadership, overcoming life's difficulties

Sisällys

| | |
|--|----|
| Termistö | 1 |
| 1 Johdanto | 4 |
| 2 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmät johdanto | 5 |
| 2.1 Tutkimuskysymykset | 5 |
| 2.2 Tutkimusmenetelmä | 7 |
| 3 Mitä on ADHD? | 8 |
| 3.1 ADHD:n kolme alaluokkaa | 10 |
| 3.2 ADHD:n neurologiset taustat | 11 |
| 3.3 ADHD ja luovuus | 13 |
| 4 Haastattelukysymykset paketissa | 17 |
| 5 Haastattelut | 18 |
| 5.1 Kerro itsestäsi ja musiikillisesta taustastasi? | 19 |
| 5.2 Milloin sait ADHD-diagnoosin? | 19 |
| 5.3 ADHD jaetaan kolmeen eri esiintymismuotoon, minkä näistä tunnistat itselläsi olevan | 19 |
| 5.4 Jos jätetään musiikin tekeminen ulkopuolelle, miten ADHD näkyy elämässäsi? | 20 |
| 5.5 Onko sinulla tai oletko jossain vaiheessa käyttänyt lääkitystä ADHD:seen? | 22 |
| 5.6 Oletko kokenut, että ADHD-piirteistä on sinulle apua tai haittaa luovassa työskentelyssä tai esiintyessä? | 24 |
| 5.7 Oletko kehittänyt erityisiä strategioita / työskentelytapoja, joilla saat työt aloitettua ja hoidettua? | 26 |
| 5.8 Millaisia ovat ne positiiviset puolet ADHD: ssasi? | 28 |
| 5.9 Kun ADHD ei kuitenkaan määritä koko ihmistä, niin tuntuuko piirteiden erottelu hankalalta? | 28 |
| 5.10 Millaiseksi koet ryhmätyöskentelyn muiden ADHD-piirteisten kanssa? Entä niiden ihmisten kanssa, joilla ei ole ADHD:ta? | 29 |
| 5.11 Millä tavoin ADHD:sta voitaisiin keskustella enemmän voimavarana sen sijaan, että sitä käsiteltäisiin vain haasteena? | 30 |
| 5.12 Mitä neuvoja antaisit muille musiikintekijöille / artisteille, joilla on ADHD tai jotka kokevat sen olevan osa elämäänsä? | 31 |
| 6 Tulokset ja analyysi | 1 |

| | |
|---|---|
| | 5 |
| Lähteet | 3 |
| LIITE 1: Tietopaketti | 1 |
| 2 | |
| LIITE 2. Haastattelun informointilomake ja lupalomake | 3 |

Termistö

Tässä termistössä kuvataan tiettyjä, opinnäytetyössä käytettyjä keskeisiä käsitteitä.

DMN-verkosto, (eli *Default Mode Network*) on aivojen lepotilaverkosto tai oletustilaverkosto. Tämä verkosto on joukko toisiinsa yhteydessä olevia aivoalueita, jotka aktivoituvat, kun henkilö ei keskity mihinkään toimintaan vaan on esimerkiksi levossa eli haaveilee tai antaa tajunnan virrata. DMN-verkosto on hyvin keskeinen esimerkiksi oppimisen, itsetietoisuuden, menneisyyden ja tulevaisuuden suunnittelun, sosiaalisen ajattelun, mielikuvituksen ja nukkumisen kannalta. (Raichle, 2015, volume 38) (Hansen, 2018)

Dopamiini on aivojen välittäjäaine. Se on isossa roolissa aivojen ”palkitsemisjärjestelmässä”, sekä monissa kehon toiminnoissa kuten muisti, hyvä olo sekä motivaatio, liike, mieliala, keskittyminen, nukkuminen ja oppiminen. Korkeat ja matalat dopamiinipitoisuudet liittyvät sairauksiin, joita ovat esim. Parkinsonin tauti ja ADHD. Hormonina dopamiini on osana myös ”fight-or-flight”-reaktiossa, eli ”taistele tai pakene”-reaktiossa. Tähän reaktioon liittyy dopamiinin lisäksi hormonit **epinefriini** (adrenaliini) ja **norepinefriini** (noradrenaliini). (Cleveland Clinic, ei pvm., ”Dopamine”, ”What’s the role of dopamine in my body?”)

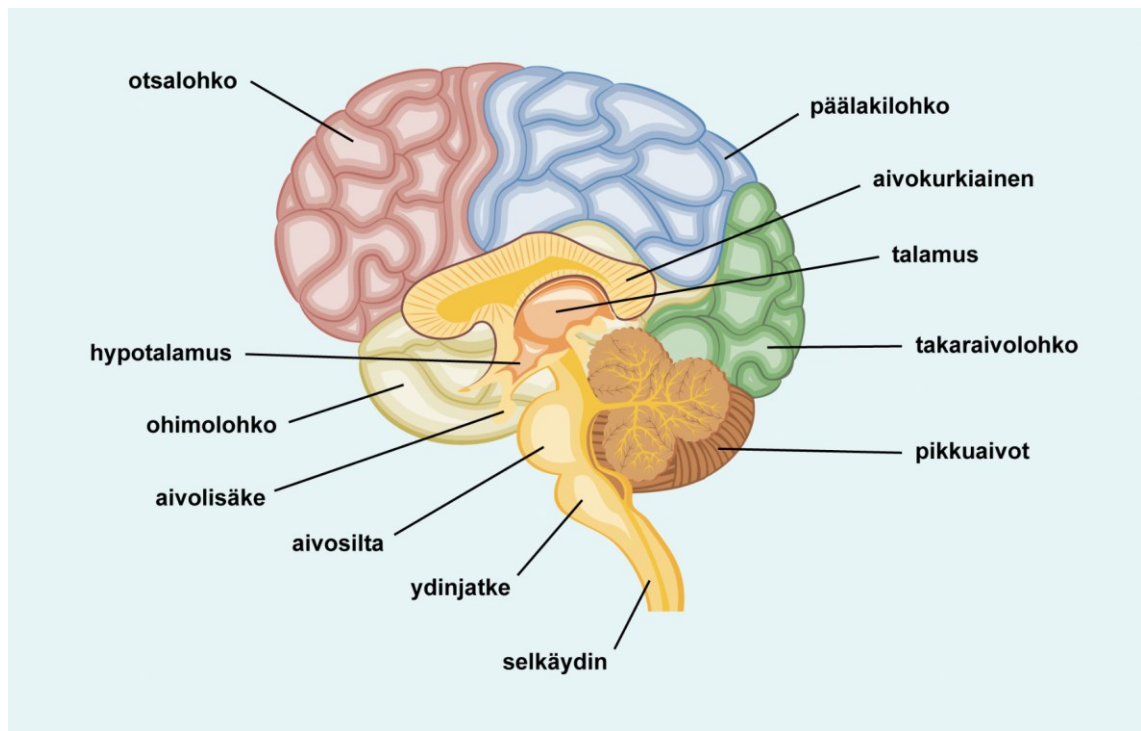
Hyperfokus on ilmiö, jolla kuvaillaan kun henkilö keskittyy intensiivisesti yhteen asiaan, aiheeseen tai tehtävään ja unohtaa kaiken muun ympärillä tapahtuvan. Intensiivisimmillään henkilö voi unohtaa kaikki muut perustarpeensa tehtävän suorituksen ajaksi. Näitä perustarpeita voivat olla esimerkiksi: syöminen, vessassa käynti tai muut päivän askareet. Positiivisissa olosuhteissa hyperfokus voi tukea tehtävän saavuttamisessa, mutta se voi myös olla rasite, joka vie keskittymisen pois niistä tehtävistä, jotka olivat sillä hetkellä tarpeellisia. Piirre voi olla haasteellista silloin, jos hyperfokusoituu johonkin asiaan mitä, ei kuulunut hoitaa tai kun henkilö jättää tällöin perustarpeensa heitteille. Artikkelissa ”Hyperfocus:

the forgotten frontier of attention”, Ashinoff ja Abu-akel mainitsevat kohteen täytyvän olla henkilölle mielenkiintoinen ja hauska, jotta hyperfokus tapahtuu. Hyperfokus on useimmiten yhteydessä autismiin, skitsofreniaan ja tarkkaavaisuus häiriöön (ADHD). (Ashinoff & Abu-akel, 2021)

Katekoliamiinit ovat sympaattisen hermoston tavoin vaikuttavia viestiaineita. Niitä erittyy muun muassa lisämunuaisytimestä. Näitä vaikuttavia aineita ovat, adrenaliini, noradrenaliini ja dopamiini. (Kustannus Oy Duodecim, 2016)

Masking, eli ”maskaaminen” on termi, jota voidaan käyttää ADHD-ihmisten keskuudessa, kun kyseinen henkilö pyrkii tietoisesti tai tiedostamattomasti peittämään ADHD-oireitaan muiden edessä. Esimerkiksi ylivilkkauden, impulsiivisuuden tai keskittymisvaikeuksien kontrolloimista, ettei niitä huomattaisi tai etteivät ne häiritsisi sosiaalisissa tilanteissa tai arjessa. (ADHD-liitto, ei pvm.)

Noradrenaliini, toiselta nimeltään **norepinefriini**, on hormoni ja hermostonvälittäjäaine elimistössä. Se kuuluu katekoliamiinien ryhmään. Noradrenaliinin keskeisiä tehtäviä ovat muun muassa stressivaste (eli ”pakene tai taistele”-reaktio, joka nostaa valppautta valmistellen kehoa toimimaan) ja keskushermosto (vaikuttaen tätä kautta vireystilaan ja kognitiivisiin toimintoihin, kuten tarkkaavuus ja muisti). (Terveyskirjasto, 2016) (Mental Health America, ei pvm.)



Kuva 1. Aivojen eri osia. peda.net. eBiologia 9 – Ihminen (9B).

Talamus, on kolmannen aivokammion kummallakin puolella sijaitseva parillinen harmaan aineen muodostuma. Sen tumakkeiden hermosolut toimivat esimerkiksi useimpien keskushermoston aistiraitojen välitasemina. (Kustannus Oy Duodecim, 2016)

TMN-verkosto, eli *task positive network* on tavoitteellisen toiminnan verkosto. TMN-verkosto aktivoituu aivojen eri osissa kun henkilö keskittyy johonkin tehtävään, esimerkiksi koulutehtävään tai työtehtävään. Tällöin DMN-verkosto, eli lepotilaverkosto normaalisti sammuu. (Hansen, 2018)

Track, on yksittäinen kappale tai instrumentaalinen äänitys. Termiä käytetään erityisesti myös musiikinteko-ohjelmien yhteydessä, jossa äänitteet tulevat erillisille trackeille eli ääniraidoille.

1 Johdanto

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen haastatteluihin perustuva tutkimus musiikin tekemisestä ADHD diagnoosin kanssa. Luvussa kolme, käytän metodina myös kirjallisuuskatsausta. Pohdin, miten ADHD piirteiden usein mainitut haasteet voisi kääntää voimavaraksi ja selvitän mitä ADHD on, sekä miten se voi vaikuttaa luovaan työhön. Tarkastelen piirteitä siis voimavarana, enkä niinkään ”rajoitteina”. Tutkimus käsittelee teemoja, kuten musiikin tekeminen, luovuus, itsensä johtaminen ja haasteiden ylittäminen luovan prosessin osana.

Haluan opinnäytetyöni myötä lähestyä positiivisemmin ADHD-ihmisten kohtamia haasteita työnteossa neurologisesta normista poikkeavina henkilöinä. Koen, että ADHD:sta puhutaan edelleen liian vähän ja toivon työni voivan auttaa, minua ymmärtämään aihetta paremmin, sekä ensisijaisesti auttamaan ADHD-piirteitä omaavia henkilöitä, taitelijoita, tai asiasta kiinnostuneita ihmisiä.

Koen yhteiskunnassamme menevämmen enemmän neurologisen normin¹ mukaan, joka voi olla ADHD-ihmisille kuormittavaa ja haasteellista. Tämä aihe voi auttaa löytämään apukeinoja, pärjäämään niin arjessa kuin mahdollisesti luovan työskentelyn parissa. Pysin tekemään kirjallisuuskatsauksen ja haastattelujen pohjalta helposti lähestyttävän ja kompaktin työn. Isossa asemassa ovat haastattelut, jossa keskustelen erikseen kahden artistin kanssa aiheesta ja selvitän heidän näkökulmiaan sekä löytämiään keinoja ADHD:n voimavaraksi kääntämisessä. Lisäksi haluan painottaa ADHD:n olevan vain piirre, joka ei kuitenkaan määrittele kokonaista ihmistä, jokaisella ihmisellä on erilaisia vahvuuksia. On hyvä muistuttaa tästä, etteivät ADHD:sta koituvat epämukavuudet vie kokonaan mukanaan.

¹ Neurologinen normi kattaa useimmiten, ihmiset, jotka eivät ole esimerkiksi ADHD-kirjolla tai autismin kirjolla. Esimerkkinä: koulussa opetustahti ei ota huomioon keskittymisvaikeuksien kanssa kamppailevia nuoria ja erityisnuoria. Eikä työmaailmassakaan välttämättä oteta huomioon, että ihmisillä on monia eri tapoja oppia.

2 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmät johdanto

Tässä luvussa esittelen tutkimuskysymykseni ja tutkimusmenetelmäni sekä syvennyn siihen, miksi kiinnostuin juuri tällaisesta aiheesta.

Usealla läheiselläni on ADHD ja he ovat kohdanneet haasteita niin arjessaan kuten myös musiikin tekemisessä. Näitä haasteita ovat muun muassa aloittamisen vaikeudet, asioiden muistaminen, aikatauluttaminen, tunteiden säätely ja arjen yleinen hallinta siten, että saa haluamansa työt hoidettua mallikkaasti. Myös ihmisillä, joilla ei ole neurologista poikkeavuutta on samanlaisia vaikeuksia ja he voivat kohdata samoja hankaluuksia luovassa prosessissa. Haluan kuitenkin keskittyä pohtimaan millaisia hankaluuksia nimenomaan ADHD-ihmiset ovat työskennellessään kohdanneet ja miten he ovat onnistuneet kääntämään hidasteet voimavaraksi. Luova prosessi voi tuntua välillä niin raskaalta, että tekisi mieli luovuttaa. Haluan työni myötä kannustaa ihmisiä kohtaamaan haasteitaan ja valjastamaan ne voimanlähteeksi. ADHD piirteet eivät kuitenkaan määritä ihmistä, vaan ovat osa kokonaisuutta. Nämä piirteet voivat olla myös positiivisia, kun niitä osaa ajatella uudella tavalla.

Kiinnitän haastatteluissa huomiota myös ADHD:n tuomiin haasteisiin, sillä nämä tuovat mielestäni vertaistukea muille, samoista asioista ”kamppaileville” ihmisille. Tämän kautta voin alleviivata positiivisia puolia ja miettiä apukeinoja.

2.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykseni keskittyy kysymykseen, *miten ja mitä tuloksia aiheesta ”ADHD voimavarana musiikin tekemisessä” voi löytää eri keinoin. Miten ADHD voi vaikuttaa työskentelytehokkuuteen musiikin teossa ja mitä erilaisia keinoja sen valjastamiseen voimavaraksi voi löytyä. Miten ylittää aloittamisen vaikeudet luovassa työssä.* Haluan tehdä loppuun pienen paketin keräämästäni informaatiosta.

Kun keskustellaan ADHD:sta, olen huomannut ihmisten takertuvan enemmän ADHD:n haastavuuteen, ja siihen, kuinka se hankaloittaa elämää. Tutkin työssäni, miten ADHD-piirteet voisi nähdä enemmän voimavarana kuin haittana. ADHD-ihmisillä on nopea kyky keksiä asioita, ja he ovat usein erityisen tehokkaita sekä taitavia asioissa, jotka kiinnostavat heitä. Miten ADHD:n tuomat piirteet voisi nähdä positiivisemmalta kantilta ja valjastaa luovaan työskentelyyn.

Käytän työssäni haastatteluja pääsääntöisenä tutkimustapana. Haastattelu-kysymykset esittelen luvussa 4 ja haastattelujen tulokset sekä analyysin esittelen luvussa 5.

Kouluikäisenä huomasin ärsyyntyväni koulukirjoihin, sillä monessa kirjassa informaatio oli selitetty ”pitkän kaavan” kautta. Kappaleessa kävi ilmi sen osa-alue, mutta kaikki avainkäsitteet löytyivät sekaisin oppikirjasta epäjärjestyksessä. Huomasin kyllästyväni nopeasti, enkä jaksanut etsiä tarvitsemaani termiä lukuisten sivujen joukosta. Toivoin, että kirjoissa olisi heti kappaleen alussa selitetty kaikki termit muutamalla lauseella, jonka jälkeen olisi menty syventävään informaatioon. Ymmärsin, että tällä keinolla varmistetaan se, että oppilaat lukevat myös syventävän informaation. Mutta entä ADHD-lapset? Visuaalisuus oppikirjoissa on tärkeää ja alussa oleva infopaketti, joka olisi suunniteltu visuaalisesti miellyttäväksi, olisi mielestäni auttanut oppimisessa. Infopaketti olisi herättänyt mielenkiintoni, jolloin syventävää tekstiä olisi halunnut lukea lisää. Tästä syystä haluan lisätä työni loppuun pienen koostepaketin, johon olen kerännyt informaatiota, millaisia apukeinoja voisi käyttää ADHD:n kanssa elämiseen ja millaisia neuvoja mm. haastateltavat antoivat aiheeseen liittyen. Koostepaketti löytyy työn lopusta liitteenä. Jos koko työn lukeminen tuntuu vaivalloiselta, pääsee koostepakettiin helposti liitteet-kohdasta sisällysluettelosta, työn alusta.

2.2 Tutkimusmenetelmä

Työni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. (EMT) Se pitää sisällään anonyymi haastattelut, valokuvia, kirjoituksia ja lopussa pienen tietopaketin luovan työn edistämiseksi. Tietopaketti pitää sisällään listan asioista mitä keräsin haastateluista ja lukemastani materiaalista. Toivon paketin pitävän sisällään hyödyllisiä vinkkejä, miten ADHD:n voisi valjastaa voimavaraksi luovassa työskentelyssä. Kaikki ihmiset kamppailevat välillä samojen haasteiden kanssa kuin ADHD-piirteiset. Uskon tietopaketista olevan siis hyötyä myös muille kuin vain ADHD-piirteisille. Kolmannessa luvussa käytin metodina kirjallisuuskatsausta etsiessäni selitystä kysymykselleni ”*Mitä on ADHD?*”. Luin läpi lääketieteellisiä artikkeleita ja kirjoja sekä etsin tietoa ADHD-liiton kaltaisilta nettisivuilta, joissa informaatio on tarkistettu päteväksi.

Haastattelut toteutin henkilökohtaisina haastatteluina. Ne olivat anonyymeja ja litteroinnissa käytin enimmäkseen peruslitterointi-muotoa. Käytin satunnaisissa kohdissa myös muita litterointimuotoja vaihtelevasti. (Tietoarkisto, ei pvm.)

Haastattelujen perusteella pyrin vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Haastattelujen kesto oli noin 1,5 tuntia ja pidimme haastattelut haastateltavalle sopivassa yksityisessä paikassa. Halusin keskittyä haastattelemaan laulajia, sillä olen itse myös laulaja ja tähän pureutuminen oli mielestäni luonnollisin vaihtoehto.

Haastattelin erikseen kahta naisartistia eri ikäluokista. Toinen artisteista oli saanut diagnoosin aikaisemmin, ja toinen oli saanut diagnoosin äskettäin. Haastateltava A on nuori aikuinen artisti ja musiikintekijä / tuottaja. Henkilö B on pitkään alalla ollut artisti / musiikintekijä.

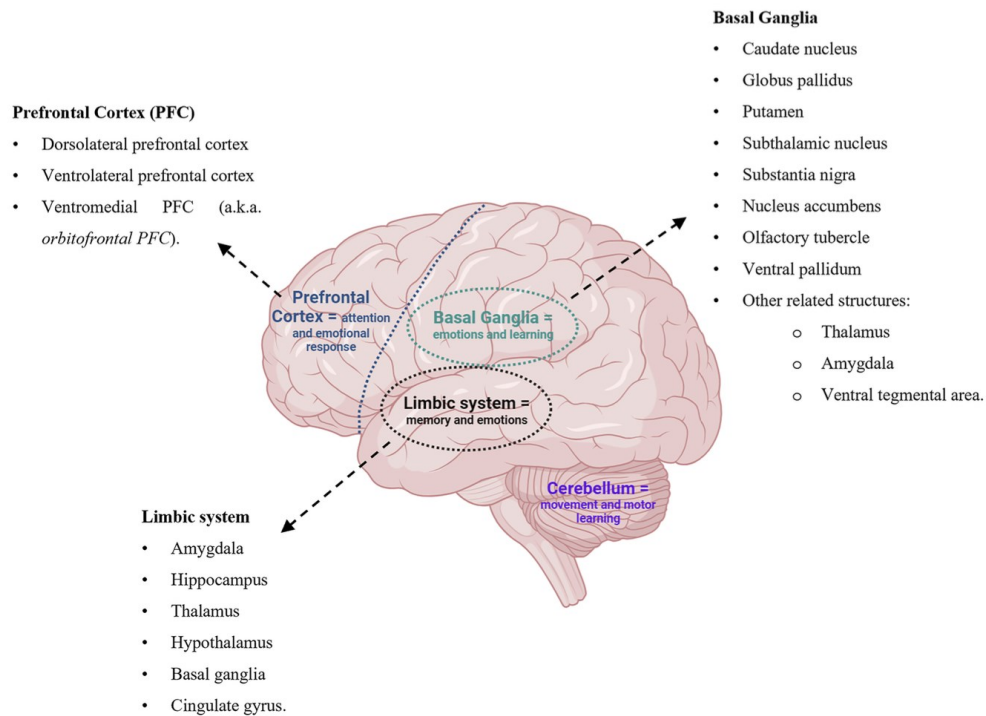
3 Mitä on ADHD?

Tässä luvussa käsittelen sitä, mikä on ADHD ja voiko luovuudella olla jotain tekemistä ADHD:n kanssa. Käsittelen erilaisia alueita aiheen ympäriltä kuten, mitä ADHD lääketieteellisesti tarkoittaa ja pohdin ADHD:ta luovassa työssä. Käytin muun muassa ChatGpt:tä apuna keksiessäni alaotsikoita tietoperustaan.

ADHD, eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (engl. attention-deficit / hyperactivity disorder) on oireyhtymä, joka liittyy aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen häiriintyneeseen kehitykseen. Häiriö on havaittavissa jo lapsuudessa ja jatkuu usein nuoruuteen ja aikuisikään asti. (Huttunen & Socada, 2019)

ADHD:n yleisiä piirteitä ovat tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn vaikeudet, liiallinen hyperaktiivisuus eli *yliaktiivisuus* sekä impulsiivisuus, eli *hetken mielijohteesta tapahtuvat nopeat, usein harkitsemattomat päätökset*. Nämä piirteet hankaloittavat merkittävästi ADHD:n omaavan henkilön arkea ja elämää. (Huttunen & Socada, 2019)

Alla oleva kuva 2 näyttää, millä alueilla aivoissa ADHD vaikuttaa. Cheong ym. kutsuvat näitä aivojen osia termillä "*neuroanatomic network of attention*", joka sisältää heidän mukaansa mm. hälytysmekanismin (juokse tai taistele-reaktio), huomion suuntautumisen ja toiminnanohjauksen. Tämä verkosto sijaitsee aivojen eri alueilla, muun muassa etuotsalohkossa, tyvitumakkeessa, limbisessä järjestelmässä ja pikkuaivoissa.



Kuva 2. Cheong. J., Custodio R., Getzmann S., Hengstler J., Kim H. & Wascher E. (2023). Adult ADHD: it is old and new at the same time – what is it? DE GRUYTER.

ADHD:ta voi olla ymmärrettävästi vaikea käsittää. Monet ADHD:n oireet kuten keskittymisvaikeudet, ajatusten harhailu, impulsiivisuus, levottomuus ja liiallinen vilkkaus kuulostavat varmasti kaikille tutuilta ja ovat jossain määrin osana jokaisen ihmisen arkea. Valtaosalle oireet ovat kuitenkin vain ohimeneviä epämukavuuksia. Ne voivat johtua esimerkiksi väsymyksestä, elämäntilanteesta tai sairaudesta. ADHD-ihmisillä oireet pahenevat myös samantlaisissa tilanteissa, mutta kyseisten väliaikaisten tilanteiden ratketessa, oireet eivät poistu, toisin kuin neurologisesti normaalilla henkilöllä. (Karkia, ei pvm.) ADHD-ihmiset saattavatkin kohdata ennakkoluuloja mm. työmaailmassa, kun oletuksia henkilön työkyvyn tehokkuudesta tehdään stereotyyppien perusteella. ADHD-piirteet ovat kuitenkin ihmiskohtaisia ja voivat poiketa normaalista oletuksesta suuresti. Kun ADHD-ihminen on motivoitunut ja kiinnostunut aiheesta on työskentely usein erityisen tuottoisaa. Kuten mainitsen luvussa 3.2. ADHD ei vaikuta ihmisen kognitiiviseen kykyyn, se ei tee ihmisestä tyhmää tai laiskaa.

3.1 ADHD:n kolme alaluokkaa

ADHD:n ilmenemisen syyt eivät ole yksitekijäisiä. Geneettinen alttius selittää ADHD:n syntymisen n. 60–80 % sen esiintyvyydestä. Sen ilmenemiseen voivat vaikuttaa myös ympäristötekijät säätelämällä riskigeenien aktiivisuutta, vaikuttamalla oireiden voimakkuuteen ja haittaavuuteen tai aiheuttamalla muutoksia aivojen toimintaan ssekä normaalin kehityksen etenemiseen. Tällaisia ympäristötekijöitä voivat olla esimerkiksi raskaudenaikaiset riskitekijät (altistuminen äidin alkoholinkäytölle, tupakoinnille tai päihteille, myös äidin raskaudenaikaisella voimakkaalla stressillä sekä lääkkeiden käytöllä voi olla vaikutusta) ja alle kolmen vuoden iässä runsas altistuminen nopeatempoisille tv-ohjelmille näyttäisi olevan keskittymisvaikeuksia lisääviä vaikutuksia kouluiässä. (Puutisjärvi, 2019)

ADHD:n luokitteluun käytetään kolmea alaluokkaa. Näillä alaluokilla pyritään merkkamaan karkeasti minkälainen henkilön ADHD on. ADHD-termiä käytetään kaikista kolmesta esiintymismuodosta, joissa ydinoireiden painotus vaihtelee.



Kuva 3. Itse tekemäni kaavio ADHD-liiton: ADHD:n kolme esiintymismuotoa, luvun mukaan. (ADHD-liitto, ei pvm.)

Yhdistetty muoto pitää sisällään suurimman osan piirteistä tai ainakin suuressa prosentissa. Pääpiirteet ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus.

Tarkkaamaton muoto eli entinen ADD, pitää sisällään enimmäkseen tarkkaamattomuuden hankaluuksia. Siihen ei liity yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta, ei ainakaan suurissa määrin tai sitä ei ole lähes ollenkaan.

Yliaktiivis-impulsiivinen muoto, pitää sisällään hyperaktiivisuuden ja impulsiivisuuden, mutta tarkkaamattomuus jää pienemmäksi vaivaksi tai sitä ei ole lähes ollenkaan.

Kaikki kyseiset muodot voivat vaikuttaa yksilön arkeen ja vaikeuttavat sitä varsinkin ilman diagnoosia ja/tai ilman suurempaa apua ongelmiin. (ADHD-liitto, ei pvm.)

3.2 ADHD:n neurologiset taustat

ADHD:ssa on todettu poikkeavuuksia muun muassa aivojen frontostriataalisten ja -parientaalisten hermoradastojen toiminnassa sekä rakenteessa. Lisäksi on todettu viivettä aivojen kypsymisessä. Välittäjäaineista keskeisimpiä ovat noradrenaliini ja dopamiini. Tarkkaavuus-, toiminta- ja lepotilajärjestelmien aktivaatiossa ja vuorottelussa näyttää olevan poikkeavuutta. Myös mielihyväjärjestelmän toiminnassa on todettu poikkeavuutta. (Socada, 2019)

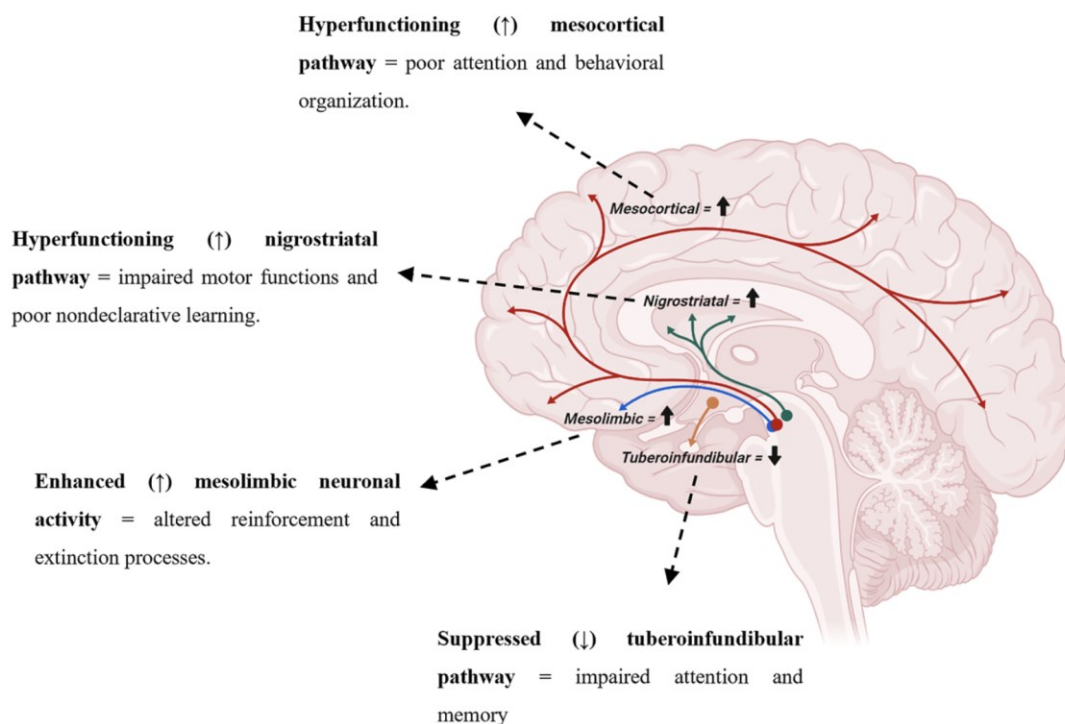
Harmaan aivoaineen tilavuus on ADHD:ssa pienempi sekä koko aivojen, että tarkkaavuus- ja toiminnanohjauksen toimintoihin osallistuvien aivoalueiden osalta. ADHD-oireisilla henkilöillä aivokuori on normaalia ohuempi edellä mainittuja taitoja säätelevillä prefrontaali- ja parietaalialueella. (Voutilainen, 2016)

ADHD-ihmisen aivojen dopamiinin aineenvaihduntaa säätelevät geenit näyttävät olevan keskeisiä. Dopamiinipitoisuutta synapsiraossa suurentavien lääkkeiden, kuten metyyylifenidaatin, tiedetään lievittävän ADHD:n oireita. (Suomalainen Lääkäriseura Duodesim, 2019)

Aivokuvauksilla on pystytty osoittamaan, ADHD-henkilön aivotoiminnan olevan poikkeavaa neurologisesti ”normaalin”² henkilön aivotoimintaan verrattaessa. Muun muassa siten, että ADHD-henkilön aivojen verenkierto on usein heikkoa. Tästä huolimatta ADHD ei vaikuta henkilön kognitiiviseen kyvykkyyteen. ADHD-henkilö voi olla lahjakas siinä missä neurologisesti ”normaalikin” ihminen. ADHD-henkilön aivoissa on vähemmän dopamiinia, joka on tärkeä välittäjäaine aivojen palkitsemiskeskuksessa. Tämän ajatellaan johtavan siihen, että ADHD-henkilön on vaikeampi pysyä motivoituneena. Esimerkiksi maailma voi olla hänelle tylsempi paikka, kuin neurologisesti tavanomaiselle läheiselleen. ADHD-ihmisen aivoilla on siis vain jatkuva energiavaje. (Karkia, ei pvm.)

Alla olevassa kuvassa näkyy ADHD-ihmisen aivojen dopamiinin palkitsemisjärjestelmän reitit. Cheong. ym. mukaan tätä nimitetään myös termillä ”dopaminergic system”. Dopamiinin kehittyminen ADHD-aivoissa on vähäisempää, kun neurologisesti ”normaalin” ihmisen aivoissa. Kuva kuvastaa millä alueilla dopamiini liikkuu heikommin kuin normaalisti. Tutkimuksien mukaan dopamiinin palkitsemisreitit liittyvät ADHD-piirteisiin, näyttäen sen monimutkaisuuden häiriönä.

² Neurologisesti ”normaalilla” henkilöllä viitataan henkilöön, joka ei ole esimerkiksi ADHD:n tai autismin kirjolla. Tämä termi ei tarkoita sitä, etteikö kirjolla oleva ihminen olisi oikeasti normaali. Tästä syystä sana ”normaali” on sitaateissa.



Kuva 4. Cheong. J., Custodio R., Getzmann S., Hengstler J., Kim H. & Wascher E. (2023). Adult ADHD: it is old and new at the same time – what is it? DE GRUYTER.

3.3 ADHD ja luovuus

Tässä luvussa käsittelemme kysymyksiä, voiko ADHD:n tuoma energia auttaa luovassa työssä ja onko ADHD mahdollista "valjastaa" apukeinoksi luovassa työssä. Luin Anders Hansenin kirjaa "ADHD voimavarana". Käyn seuraavaksi läpi tekemiäni havaintoja hänen kirjansa luvusta 5 "Luovaa joutilaisuutta" s.74–91.

Kirjassaan Hansen käsittelee kysymystä, voivatko ADHD-ihmiset olla muita luovempia? Tällaista kysymystä ei voida todeta suoraan todeksi, koska luovuus ei ole yksinkertainen asia. Sitä ei voida suoraan rinnastaa ADHD:seen, eikä luovuudelle ole olemassa mittaria, millä voisi täysin määrittää millaista luovuus on tai mikä olisi sen "paras muoto".

Hansenin mukaan useammalla testillä on kuitenkin pystytty todistamaan, että ADHD ja luovuus ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa. Hän esitteli esimerkiksi, yhden tunnetuimmista luovuus testeistä nimeltään, AU-testi (*Alternative Uses – testi*). Testissä ihmisen pitää keksiä esineille mahdollisimman monta uutta käyttötapaa, mahdollisimman lyhyessä ajassa. Ideoiden pitää myös olla oikeasti käytökelpoisia esineeseen liittyen, sekä mielellään sellaisia keksintöjä, mitä joku muu ei ole vielä aiemmin keksinyt. Koeryhmässä oli joukko opiskelijoita, joista osalla oli ADHD ja osalla ei. Testissä kävi ilmi, että ADHD-oireiset ihmiset keksivät enemmän ideoita esineitä kohden. Tämän lisäksi ehdotukset olivat omaperäisiä ja erosivat enemmän toisistaan. Loogisissa testeissä ADHD-oireiset ihmiset pärjäsivät selvästi huonommin. Kirjassa esitettiin yksi tulkinta, joka voisi selittää tulokset. ADHD-oireisilla ihmisillä ajattelu on useimmiten estottomampaa. Ajatuksia ei yritetä kontrolloida niin paljon, joka on etu tämän kaltaisissa aivoriihitehtävissä. Se voi kuitenkin haitata loogista ajattelua vaativissa tehtävissä. (Hansen, 2018)

ADHD-lapset ovat tutkitusti olleet parempia aivoriihitehtävissä. Esimerkiksi tutkimuksessa jossa, lapsille tuotiin erilaisia leluja, jonka jälkeen pyydettiin apua kehittämään uusia leluja. Aikaa he saivat keksimiseen 5 minuuttia. Tutkimuksessa selvisi, että ADHD-lapset olivat innovatiivisempia ja pystyivät ajattelemaan ”laatikon ulkopuolelta”. ADHD-oireiset lapset keksivät omaperäisiä leluja, eivätkä kopioineet juuri aiemmin näkemiään leluja. ADHD ja luovuus siis ovat jossakin määrin yhteydessä toisiinsa. (Hansen, 2018)

ADHD-ihmiset voivat toki olla lähtökohtaisesti normaalia luovempia, on kuitenkin hyvä muistaa, että kaikki ihmiset pystyvät olemaan luovia, on heillä ADHD tai ei. Mikä sitten aiheuttaa sen, että ADHD-ihmiset ovat normaalia luovempia. Seuraavaksi esittelen mahdollisia syitä väittämälle Hansenin kirjan (2018) mukaan.

Kun ihminen rentoutuu ja antaa ajatusten virrata, voisi olettaa, että aivot menevät tällöin ns. ”tyhjäkäynnille”. Näin ei kuitenkaan tapahdu. Kun ihminen on passiivisessa tilassa, aktivoituvat aivoissa ne osat, jotka kuuluvat **DMN-verkoston** (*Default mode network*, eli lepotilaverkosto). DMN-verkoston ollessa aktiivinen, ole-

tetaan spontaanien ajatusten syntyvän. DMN siis aktivoituu, kun mietit esimerkiksi, millaiset verhot hankkisit olohuoneeseen tai pitäisikö vessan välkkyvä valo pian vaihtaa.

Vastaavasti, kun kunnolla keskityt johonkin tehtävään, kuten opinnäytetyön kirjoittamiseen, laskee DMN:n aktiivisuus. Samalla aivoissasi aktivoituu **TMN-verkosto** (*task positive network* toisin sanoen tavoitteellisen toiminnan, eli eksekutiivisen toimintojen verkosto). Tähän verkostoon kuuluvat ne aivojen osat, jotka käsittelevät ja ohjaavat suunnittelua sekä impulssikontrollia. DMN- ja TMN-verkostot eivät yleensä ole aktivoituneita samanaikaisesti. Toiminnan kannalta sekä työn sujumiseksi on tärkeää, että lepotilaverkosto "sammu" kun tavoitteellisen toiminnan verkosto aktivoituu. ADHD-oireisilla DMN-verkosto ei kuitenkaan "sammu" silloin, kun toiminnallisia tehtäviä pitäisi saada hoidettua. Tämä johtaa siihen, että keskittyminen on vaikeampaa ja suorittaminen haasteellista. (Hansen, 2018)

Luovuuden kannalta DMN-verkosto on hyvin tärkeä toiminto. Se mahdollistaa ajatuksenvirtaa ja "haaveilua". DMN on aktiivinen silloin, kun ihminen tekee jotain luovaa. ADHD-ihmisillä DMN-verkosto ei siis "sammu", joka voi olla yksi selitys sille, miksi ADHD-ihmiset voivat olla normaalia luovempia. Se voi myös selittää, sitä minkä takia keskittyminen on vaikeampaa, koska aivot hakevat ympäristöstä häiriötekijöitä, eikä TMN-verkosto siten pääse täyteen kapasiteettiinsa.

Erilaisten luovuustestien lisäksi, aihetta voidaan tutkia muun muassa tutkimalla millaisia piirteitä todella luovilla ihmisillä useimmiten havaitaan. Hansenin mukaan eräässä Harvardin yliopiston tutkimuksessa tutkittiin noin sataa opiskelijaa. Tutkimuskriteerinä oli tutkia henkilöiden kykyä olla kiinnittämättä huomiota häiriötekijöihin. Tarkoituksena oli selvittää ovatko luovat ihmiset tässä huonompia vai parempia.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että luovat ihmiset olivat huonompia keskittymään. Heidän oli vaikeampaa olla huomioimatta häiriötekijöitä, kuten vaikka häiritsevää ääntä. Osa tutkittavista olivat saaneet paljon tunnustusta luovista töistään kuten maalauksista tai musiikista ja heitä kutsuttiin termillä *eminent creative achievers*

(poikkeuksellisen lahjakkaat luovat menestyjät). Juuri keskittymishäiriöiset luokiteltiin ”luoviin menestyjiin” seitsemän kertaa useammin. Se, miten tämä tulos liittyy luovuuteen, voi olla seuraavanlainen. Ylimääräinen ”häiritsevä” ääni voi olla keskittymishäiriöiselle, jopa mielenkiintoinen lisä tekemiseen. Tätä voidaan kutsua termillä *leaky attention*, eli tarkkaavuuden herpaantuminen. Häiriöalttius on usein liitettävissä luovaan ajatteluun, eli vapaasti virtaaviin ajatuksiin ja persoonallisiin sekä innovatiivisiin ideoihin. Tässä tilanteessa ihminen siis nappaa ympäriltään jatkuvasti kaiken informaation ja käyttää tätä edukseen luovassa työkentelyssä. Toisin sanoen luovuutta ei edistä suoraan keskittymishäiriöisyys, vaan ihmisen kyvykyys olla tällöin henkisesti avoin ja joustava ideoille sekä asioille. Tämä piirre on hyvin yleistä ADHD-ihmisillä. (Hansen, 2018)

ADHD-ihmisiltä siis puuttuu häiriötekijöitä karsiva ”suodatin”. Tämä suodatin on nimeltään *talamus*, joka sijaitsee syvällä ihmisen aivoissa. Talamus vastaanottaa jatkuvaa informaatiota monista aivojen eri osista kuten, näkö-, tunto- ja kuuloaistimusta. Sen tehtävä on suodattaa ympärillä tapahtuvaa jatkuvaa informaatiota, jotta ihminen ei ylikuormittuisi täysin.

Tämän lisäksi ihmisen aivot saavat jatkuvasti tietoa sisäelinten toiminnasta. Tämä kaikki tapahtuu usein tiedostamatta. Talamus valikoi sen, mikä tieto pääsee tietoisuuteen asti. Dopamiini on talamuksen toiminnan kannalta ratkaiseva aine. Se vaikuttaa siihen, kuinka paljon informaatiota ja ärsykeitä talamus päästää läpi tietoisuuteesi. ADHD-ihmisillä dopamiinijärjestelmä on erilainen ja usein normaalia vähäisempi, jonka takia talamus ei toimi yhtä tehokkaasti. Toisin sanoen se päästää läpi enemmän ”turhaa” informaatiota, joka kuormittaa ADHD-ihmistä huomattavan paljon. (Hansen, 2018)

ADHD-lääkkeillä, voi olla myös vaikutusta siihen kuinka luova ihminen pystyy olemaan. Lääkkeet auttavat keskittymään paremmin ja suodattavat tätä myötä häiriötekijöitä. Ne laskevat lepotilaverkoston, eli DMN-verkoston aktiivisuutta. Häiriöalttius ja DMN-verkosto liittyvät luovuuteen, lääkitys voi siis mahdollisesti ”vähentää” luovuutta. (Hansen, 2018) Luvussa 5 kerron haastattelemistani kahdesta naisartistista, joilla kummallakin on ADHD sekä ADHD-lääkitys. Kummatkin heistä mm. kertoivat jättävänsä lääkkeen ottamatta, kun pitää tehdä luovaa työtä.

Syynä voi siis olla juuri se, että ADHD-lääkkeet laskevat lepotilaverkoston aktiivisuutta ja suodattavat liikaa häiriötekijöitä pois. Lääkkeistä koituvat mahdolliset sivuoireet ja haittavaikutukset voivat vaikuttaa esiintymiseen, jonka takia lääkkeen jättää mieluummin pois tällöin.

Hansenin kirjaa lukiessa, voidaan siis päätellä, että ADHD-ihmiset voivat olla normaalia luovempia. Tämä ei kuitenkaan ole niin mustavalkoista, eikä poissulje sitä, etteikö luovuus ole mahdollista samoissa määrin kaikille ihmisille. Kuitenkin lukiessani kirjaa, pystyin näkemään paljon enemmän positiivisia puolia liittyen ADHD:seen ja ADHD-piirteisten kokemassa häiriöalttiudessa. Tieto ADHD-ihmisen aivojen neurologisesta poikkeavuudesta ja niistä koituvista haasteista lisää kunnioitusta ja ihailua heitä kohtaan. Voisi sanoa, että ADHD-ihminen saa olla ylpeä siitä, kuinka hienosti pärjää huolimatta kaikesta informaatiosta ja ärsykeistä, joita hän joutuu jatkuvasti käsittelemään. Mielestäni tämä kaikki vastasi hyvin alussa asettamiini kysymyksiin.

4 Haastattelukysymykset paketissa

Opinnäytetyössäni haastattelin erikseen kahta laulajaa, joilla on ADHD-diagnoosi. Tässä kappaleessa esittelen haastattelukysymykset. Jaoin kysymykset viiteen eri ryhmään. Kokonaisuudessaan kysymyksiä oli yhteensä 12. Tämän lisäksi saatoinkin kysyä jatkokysymyksiä, jotka löytyvät itse haastatteluosuudesta. Seuraavaksi esittelen kysymyksieni aiheita ja kerron niistä lisää.

1 Yleinen informaatio haastateltavista

Tämä ryhmä pitää sisällään viisi haastattelukysymystä. Nämä käsittelevät aloituskysymyksen, jossa pyydän haastateltavia kertomaan itsestään ja teknisempiä kysymyksiä, kuten milloin he ovat saaneet diagnoosin, mihin ADHD:n esiintymismuotoon he kokevat kuuluvansa, miten ADHD näkyy haastateltavan elämässä ja ovatko he käyttäneet lääkitystä ADHD:seen.

2 ADHD, luova työskentely ja strategiat

Seuraavassa kolmessa kysymyksessä pohdimme, onko ADHD vaikuttanut luovassa työskentelyssä ja esiintyessä vai onko se vaikuttanut ollenkaan. Lisäksi kävimme läpi, onko haastateltava kenties kehittänyt erilaisia strategioita tai työskentelytapoja, joilla työt saa helpommin hoidettua.

3 ADHD:n positiiviset puolet ja piirteiden erottelu

Tässä aihealueessa syvennyttiin ADHD:n positiivisiin puoliin, sillä halusin alleviivata erityisesti ADHD:n tukemia hyviä piirteitä. Lisäksi keskusteltiin, onko ADHD-piirteiden erottelu hankalaa, sillä ADHD ei kuitenkaan määritä koko ihmistä.

4 Ryhmätyöskentely: ADHD vs. neurologinen ”normi”

Neljäs ryhmä sisältää yhden aiheen: millaista ryhmätyöskentely on ADHD-piirteisten kanssa ja onko se erilaista niiden ihmisten kanssa, joilla ei ole ADHD:ta.

5 ADHD voimavarana ja neuvot

Viimeinen ryhmä, eli viides ryhmä käsittelee muun muassa kysymyksen, miten ADHD:sta voisi puhua enemmän voimavarana, eikä vaan haittana. Toisessa kysymyksessä mietittiin, millaisia neuvoja haastateltavat antaisivat muille artisteille, joilla on ADHD.

5 Haastattelut

Tässä luvussa esittelen haastattelut. Haastattelin kahta naisartistia, joilla kummallakin on ADHD-diagnoosi. Toinen haastateltavista oli saanut diagnoosin vasta äskettäin, ja toisella on ollut diagnoosi jo hieman pidemmän aikaa. Käyn läpi haastattelun vastauksia kysymys kerrallaan.

Haastateltava A on nuori aikuinen, hän opiskelee ja hänellä on useamman vuoden kokemus artistina. Henkilöllä A, on ollut diagnoosi jo hetken aikaa. **Haastateltava B**:llä on useamman vuosikymmenen kokemus alalla. Hän sai diagnoosin vasta äskettäin.

5.1 Kerro itsestäsi ja musiikillisesta taustastasi?

Henkilö A on opiskellut musiikkia ja muita aloja. Hän on julkaissut omaa musiikkia ja myös kirjoittanut musiikkia muille artisteille. Tämän lisäksi hän on tuottanut musiikkia itse. Musiikki on kiinnostanut häntä lapsesta asti, hän on kotonaan saanut paljon erilaisia musiikillisia vaikutteita.

Henkilö B on tullut alalle laulajana laulukisan kautta, suoraan suureen julkisuuteen ja on operoinut uraansa sen myötä. Hän on lapsesta asti laulanut ja harrastanut musiikkia sekä kertoi tietäneensä aina, että hänestä tulee laulaja.

Haastateltava B: "Nyt jälkikäteen pystyn näkemään, miten ADHD on varmasti vaikuttanut siihen, että päädyin alalle kisan kautta. Minulla kun ei ole sellaista pitkäjänteisyyttä lähteä opiskelemaan musiikkia. Kotikaupungissani ei silloin ollut edes mahdollisuutta opiskella musiikkia. Perheessä ei ollut muusikoita, eikä siten osattu ajatella, että minulla voisi olla mitään mielenkiintoa lähteä opiskelemaan musiikkia. Kotona ei ollut myöskään mitään soittimia, mä vaan aina lauloin."

5.2 Milloin sait ADHD-diagnoosin?

Henkilö A sai diagnoosin kesällä 2021.

Henkilö B sai diagnoosin syksyllä 2024.

5.3 ADHD jaetaan kolmeen eri esiintymismuotoon, minkä näistä tunnistat itselläsi olevan

Kolme esiintymismuotoa löytyvät luvusta 3.1

A: ”Koen minulla olevan niin kuin sekoitelma. Kallistun silti vähän enemmän haaveilijan, eli tarkkaamattoman muodon puolelle. Välillä oma impulsiivisuus toki yllättää. En koe olevani kauhean hyperaktiivinen.”

B: Haastateltava kertoo hänellä olevan yhdistetty muoto. Hän pystyy todella nopeisiin päätöksiin ja kokee olevansa välillä erittäin impulsiivinen.

”En olisi ollut kaikissa ohjelmissa, jos mulla ei olisi sitä impulsiivisuutta vaan lähteä mukaan. Saan usein tällaisissa tilanteissa hyperfokuksen, ja se on menoa sitten. Ideoin, kehitelen ja perustelen jopa firmoja omassa päässäni päivittäin.” Sanoo haastateltava B nauraen.

Haastateltava B:n mielestä ADHD-ihmisiä pitäisi ottaa erilaisiin ideointi- ja suunnitteluryhmiin. Hänen mielestään ADHD-piirteiset ovat todella hyviä ideoimaan ja miettimään ”*outside the box*” (eli ajattelemaan uudella tavalla ja ennakkoluulottomasti).

B: ”Joku, joka kehittää muttei välttämättä toteuta.”

5.4 Jos jätetään musiikin tekeminen ulkopuolelle, miten ADHD näkyy elämässäsi?

A: ”Vähän kaikessa!” - haastateltava naurahtaa. ”Olen kuvannut asiaa niin, että aivan sama olenko lomalla, töissä, koulussa tai onko mulla vapaapäivä, koen silti olevani aina yhtä kuormittunut. Aivot käyvät tuhatta ja sataa. Ihan niin kuin joku koko ajan ’pälättäisi’ minun korvaani. Haluaisin välillä, että mun pää voisi olla hiljaa.”

Haastateltava kertoo innostuvansa kaikenlaisista asioista hyvin nopeasti, jolloin muita asioita on vaikea priorisoida tärkeysjärjestykseen.

”Tää on nyt mun intohimo! Enkä sitten pysty priorisoimaan, että kannattaako mun nyt käyttää omaa aikaani juuri tähän juttuun.”

Ideoita riittää siis valtavasti, joka on todella hyvä asia, mutta jos ideointi kohdistuuakin aiheeseen, joka ei sillä hetkellä ole tarpeellinen voi olla vaikea tunnistaa asioiden tärkeysjärjestystä.

”Usein käy niin, että ideoidessani kaikki muu tekeminen unohtuu. Rakastan suunnitella päässäni asioita; miten teen mitäkin ja missä järjestyksessä. Mut en sit ikinä aloita sitä hommaa konkreettisesti. Siitä tulee huono omatunto, kun ei saa jotain tarkasti suunnittelemaansa asiaa tehdyksi. Erityisesti esim. omaa musaa tehdessä.”

Arjessa haastateltava kokee myös paljon samankaltaisia tilanteita. On paljon epärealistisia tavoitteita esim. arkipäiville.

”Herään, joku aamu normaalia paljon aikaisemmin ja päätän tekeväni siis näin nyt aina tästä lähtien. Kun se ei onnistu, tuntuu etten sitten varmasti onnistu enää missään. Täytän herkästi myös kalenterini minuutin tarkkuudella niin täyteen, että asiat jäävät tekemättä. Kun tulee esim. vastoinkäymisiä tai aikataulut muuttuvat minusta riippumattomista syistä. Silloin tuntuu todella aikaansaamattomalta. Tämmänkin ääneen sanominen tuntuu ns. jopa tyhmältä, mutta vaikeaa kaikki kertomani on siitä huolimatta.”

Jokainen arjessa kohtaama hankaluus tai pieni taka-askel kasautuu siis suurien epäonnistumisien listaan. Ajanhallinta on hankalaa, ja aikataulut tuntuu kuormittavalta.

Helpottiko diagnoosin saaminen:

”Kävin tutkimuksissa vuoden. Sitä ennen olin kyllä miettinyt asiaa välillä. Mulla on kaveri, jolla on ADHD ja häneltä kuulin asiasta. Kaverini oli joskus sanonut, että mulla vois mahdollisesti olla myös ADHD. Kyllä se diagnoosi auttoi, esimerkiksi ymmärtämään mistä erilaiset kohtaamani haasteet ja asiat voisi johtua. Kun sain diagnoosin ja lääkityksen, luulin että se auttaisi mua hirveesti. Mutta ei ne lääkkeet ookkaan kauheen ihmeellisiä.”

B: Haastateltava B kertoo ADHD:n näkyvän myös kaikessa tekemisessään. Esimerkiksi keskittyminen herpaantuu helposti tai jos joku tietty asia ei kiinnosta, on sitä mahdotonta saada tehtyä. Hän kertoo hyperfokusoituvansa helposti asioihin tuntikausiksi ja muiden hommien priorisointi on välillä hankalaa.

”Kyllä se näkyy monissa asioissa, olen lapseni kanssa kasannut legoja viime aikoina ja voisin tehdä sitä tuntikaupalla. On ollut hienoa oppia sen kautta, ettei asioista aina tarvitse tulla valmiita. Tästä voi pohtia hyvin sitä, kuinka meidän alallamme kaiken pitäisi olla valmista ja kaikesta halutaan tehdä tuote.”

Haastateltava B kertoi lapsuudessaan, kokeneensa paljon omien hankaluuksiensa vähättelyä.

"Minut on lapsena niin unohdettu. Aina sanottin vaan, että 'oo hiljaa ja tottele' ja 'ei sulla mitään oo, jotain outoja juttuja vaan'.

Tunteiden säätely oli lapsena hankalaa ja hän kertoi saaneensa usein raivokoh-
tauksia, kun hän ei osannut säädellä ylivirittynyttä tilaansa. Haastateltava kuvaili
tämän tunteen olevan jopa kehollista ahdistusta.

"Se ahdistus oli niin ylitsepääsemätöntä, jopa sellainen kehollinen tunne. Vastaus näihin tunnereaktioihin oli yleensä aina vähättely ja käskettiin vaan olemaan hiljaa. Nykyään en raivostu, olen oppinut myös 'maskaamaan' sitä (masking, eli tietoista tai tiedostamatonta pyrkimystä peittää adhd-oireita muiden edessä)."

Haastateltava B kertoi myös oman perheensä olevan ADHD-kirjolla, tämän tajua-
minen ja myöntäminen on ollut hänen mukaansa erittäin tärkeää arjen hallin-
nassa.

"Psykiatrini sanoi, että parasta mitä voidaan meidän lapsellemme tehdä, joka on selkeästi [ADHD]-kirjolla on, että me hoidetaan itseemme. Oman lapsen kanssa kasvaminen, kun hänkin on ADHD-kirjolla, on todella tärkeä kokemus. Olen oppinut mitä pystyn tekemään eri lailla vanhempänä, jotta lapseni arki olisi helpompaa. Varsinkin kun vertaan miten itse olen joutunut kasvamaan."

Luvussa 3.1 kirjoitin ADHD:n ilmenemisen eri syistä. Jos lapsen ADHD:ta sekä tunteita ei huomioida tai ei osata reagoida lempeämmällä tavalla voi tämä, joh-
taa oireiden lisääntymiseen. Tällöin ei voida huomioida millaisista asioista tun-
teiden säätelyn vaikeudet johtuvat, eikä haasteisiin löydetä apukeinoja lapselle.
Tämän takia olisi todella tärkeää osata kuunnella lasta silloin, kun hänellä on
hankaluuksia asioiden tai tunteiden säätelyn kanssa.

5.5 Onko sinulla tai oletko jossain vaiheessa käyttänyt lääkitystä ADHD:seen?

- Jos sinulla on lääkitys, miten koet vaikutuksen?

A: ”Oon kokeillut montaa eri ADHD-lääkettä. Monesta tuli niin paljon ikäviä sivuoireita, joten toimivan löytäminen kesti hetken ja jouduin käymään usein psykiatrilla selvittelemässä.”

Huomasitko lääkkeissä apua:

”Se on sattumankauppaa. Joku päivä niistä on paljon apua ja taas toisinaan ei laisinkaan. Lääkkeen vaikutuksen aikana voi jo tulla hie-man epämukava olo ja tutina. Illalla lääkkeen vaikutuksen lakatessa tulee helposti masentuneisuutta ja sydämentykytyksiä. Olen miettinyt, että kuinka monella ne oikeasti toimivat.”

Monet ADHD-ihmiset ovat kertoneet, että lääkettä ottaessa päässä ikään kuin ’hiljenee’. Ihan kuin kaikki tuhat televisiota, jotka ovat pään sisällä hiljenisivät yhtä aikaa. Kysyin huomasiko haastateltava A samanlaisia vaikutuksia. Hän kertoi pystyvänsä keskittymään todella hyvin lääkkeen kanssa, mutta ei pystynyt aina vaikuttamaan, mihin hänen keskittymisensä kohdistui.

”Joo lääke rauhoittaa ajatuksia, mutten välttämättä pysty vaikuttamaan siihen, mihin asiaan keskityn. Saattaa myös tulla niin kova ”pä-rinä”, että jossain kohtaa pitää lähteä kävelyille tai vastaavaa. Silloin asiat jäävät sitten hoitamatta.”

Haastateltava A kertoi lääkkeen auttavan kommunikoidessa. Hänen on helpompi keskittyä mitä oli sanomassa ja hän pystyi jäsentelemään ajatuksiaan paremmin.

”Mulla ei kestä niin kauaa ’etsiä’ sanoja. Koen, että mun pää tekee ns. monta lausetta samanaikaisesti ja ne menevät sekaisin. Silloin on vaikea valita mitä piti alkujaan sanoa ja mistä olin puhumassa.”

B: Henkilö B kertoi, että hän joutui testaamaan useampaa lääkettä, ennen kuin löysi itselleen hyvän ADHD-lääkkeen. Osasta lääkkeistä tuli ikäviä sivuoireita kuten totisuus, tunteettomuus, poissaolevuus, päänsärkyä ja masennusoireita. Nämä oireet tulivat erityisesti, kun lääkkeen vaikutusaika loppui.

”Nyt minulla on käytössä Elvanse-niminen ADHD-lääke ja se toimii. Kun otan sen aamulla, niin puolen päivän aikoihin mulla on sellanen olo, että kaikki on ihan hyvin ja hommat sujuvat. Jotenkin surullista, että ilman sitä lääkettä tollasta oloa ei yleensä tule. Ilman sitä koen helposti ns. pelkoa siitä, että mitä jos oon unohtanut jotain tärkeää, tai mitä jos joku läheinen kuitenkin vaan vihaa mua, kun oon varmasti

tehnyt jotain, enkä vaan muista. Lääke on siis auttanut kaikkeen tähän.”

5.6 Oletko kokenut, että ADHD-piirteistä on sinulle apua tai haittaa luovassa työskentelyssä tai esiintyessä?

- millaisia haasteita?

A: Haastateltava A kertoi kokevansa ADHD:n voimavaranaan. Luovia ideoita syntyy paljon ja helposti luonnostaan. Ideoinnissa ei ole siis ollut ongelmia luovassa työssä. Hän kuvaili olleensa haaveilija lapsena seuraavanlaisesti.

”Äitini kuvaili minua haaveilijaksi jo lapsena. Piirsin ja kirjoitin satuja paljon. Rakastin ideoita ja olin todella luova. Haasteena itselleni on, kun en saa vietyä ideoitani loppuun. Myös ajan ja tunteiden säätely on hankalaa.”

Entä esiintyessä? Oletko huomannut mitään apua tai haasteita siinä:

”En ole hirveästi miettinyt asiaa. Minulle ei tule suorilta ainakaan mitään erityistä mieleen. Työni on kuitenkin intohimoni ja keikkoihin näkee siitäkin syystä ison vaivan. Haasteita ei silloin tule vastaan.”

B: Haastateltava B kertoi ADHD:sta olevan sekä apua että haittaa. Esimerkiksi biisintekoprosessissa, hän kertoi kamppailevansa artistien kaupallistamisesta ja ajatustavasta, miten musabisnes pyrkii muokkaamaan artisteja tuotteiksi. Ideoita syntyy helposti, mutta musabisnes tuntuu välillä hankalalta ideoiden toteuttamiseksi.

”Kun ajatellaan, että koko ajan pitäis vaan tehdä ja tehdä hittejä toisen perään. Mahdollisimman nopeasti sekä konemaisesti. Mulle parasta on tehdä musaa porukassa. Silloin ajatukset ja ideat ei jää vain pyörimään.”

Nykyään musiikin tekeminen on nopeutunut teknologian edistyessä. Haastateltava B:n mielestä tämä on hyvä asia. Se nopeuttaa ja helpottaa prosessia.

”Ennen tehtiin aina vaan sillä kitaralla ja työskentely tuntui ihan kuolettavan hitaalta. Lisäksi kuulokuvaan sai vaan sen kitaran ja laulun, eikä tuntunut siltä, että saisin ideaa loppuun. Kuulen päässäni jo paljon isompaa tuotantoa taustalla. Kitara ja laulu eivät oikein tuo samaa

lopputulosta. Omassa päässä olin saanut ns. biisin jo valmiiksi. Itselläni ei kuitenkaan ole taitoa tehdä tuotantoa, niin yritä sitten siinä sitä jotenkin kitaran äärellä selittää toiselle mitä haluat.”

Haastateltava B kritisoi aikaisempaa vanhaa ajattelutapaa, jossa biisejä pitää saada tehtyä sadoittain, ennen kun voi tehdä edes yhden hyvän kappaleen.

”Silloin oli myös niin ’vanhan liiton’ meininki, että vasta kun olet tehnyt tuhat biisiä niin yksi niistä on hyvä. Mulla ei riitä keskittyminen sellaiseen ja olen itse sitä mieltä, että kyllä voi ennen tuhattakin biisiä helposti onnistua.”

Haastateltava kertoi myös kamppailevansa asioiden tärkeysjärjestyksestä ja töiden tasapainottamisesta arjessaan. Jos päivässä on enemmän kuin kaksi tai kolme tehtävää, asioiden hoitaminen tuntui ”räjähtävän käsiin”.

”Jos keksityn kahteen isoon osa-alueeseen elämässäni tuntuu, että joku muu iso asia jää aina silloin hoitamatta. Vaikka juuri koti ja siivoaminen.”

Siirtymät tuntuivat olevan kummallekin haastateltavalle hankalia, mutta haastateltava B kertoi oppineensa nykyään nauttimaan siirtymistä. Nämä siirtymäkohdat olivat hänelle täysin omaa aikaa, jolloin hän ei ollut velvollinen muille tekemisistään.

”Viihdyn hyvin omissa ajatuksissani. Haaveilen paljon ja matkustaessa paikasta toiseen rakastan ideoida ja kehitellä asioita, vaikka en edes välttämättä toteuttaisi niitä.”

Kysyin haastateltavalta B, onko hän kohdannut samanlaisia haasteita keikkapäivinä tai esiintyessään. Keikoilla asiat olivat hänen mukaansa toisin. Hän saa helposti asiat hoidettua nopeasti ja taidokkaasti.

”Valmistautuessani keikkaan en tee mitään ylimääräisiä hommia, en koulua enkä muitakaan töitä. Keskityn rentoutumiseen ennen keikkaa ja itse esitykseen.”

Keikalla ADHD:sta on todella paljon hyötyä. Silloin haastateltava kokee olevansa mukavuusalueellaan. Keikoilla asioiden eteneminen tapahtuu hyvin nopeasti ja arvaamattomasti. Haastateltavan mukaan ADHD:sta on hyötyä, kun pitää edetä

hyvin nopeaan tahtiin. Kun on kyse intohimo työstä ja silloin ADHD-ihmiset pystyvät ihmeisiin.

”Samaan aikaan kun keskityn biisiin laulamiseen, katon biisilistasta mikä biisi tulee seuraavaksi. Mietin, mitä kerron mistäkin biisistä ja keskityn kuuntelemaan mitä bändi soittaa ympärilläni, esiintyessä bändi on yhtä ja jokainen seuraa toisiaan soittaessaan.”

Keikkapäivinä haastateltava ei ota ADHD-lääkettään. Hän kokee pystyvänsä luottamaan itseensä paremmin, kun ei ole minkäänlaisia ”häiriötekijöitä”.

”Silloin voin varmasti luottaa omaan päähäni keikalla, eikä mikään ns. estä minua toimimasta haluamallani tavalla.”

Luvussa 3.3 mainitsin DMN- ja TMN-verkostoista. ADHD-ihmisillä DMN, eli lepotilaverkosto ei sammu, kun pitää hoitaa työtehtäviä. Tästä voi olla haittaa, mutta luovassa työssä siitä on hyötyä. Tästä voi siis päätellä, että haastateltava B:n on helpompi kerätä ympäriltään ärsykeitä ja informaatiota nopeasti kun, lääkitys ei tasapainota DMN- ja TMN-verkoston toimimista. Useat ADHD-lääkkeet nostavat dopamiinin erityksen toimintaa. Tämä tehostaa talamuksen toimintaa, joka sitä kautta suodattaa ulkopuolisia ärsykeitä paremmin pois. Keikalla esiintyessä, on kuitenkin tärkeää, että pystyy aistimaan ärsykeitä tehokkaasti ja nopeasti. On mahdollista, että jos henkilö B ottaisi ADHD-lääkettä ennen keikkaa, huonontaisi se hänen kykyään toimia tehokkaasti lavalla. Tämä voi olla yksi syy siihen, miksi hän jättää lääkkeen ottamatta keikalla.

5.7 Oletko kehittänyt erityisiä strategioita / työskentelytapoja, joilla saat työt aloitettua ja hoidettua?

A: ”Yksi strategia minulla on, se on aikataulutus. Olen oppinut tekemään kevyempiä aikataulusuunnitelmia. Se on auttanut paljon esimerkiksi koulujutuissa. ADHD-lääke auttaa myös joskus, mutta se voi tarkoittaa sitä, että loppupäivä on pilalla. Kun lääkkeen vaikutus lakkaa, minulle tulee ns. 'laskut', jonka jälkeen en oikein saa mitään tehtyä. Netistä olen myös löytänyt vinkkejä siihen, miten työnteon saisi toimimaan. Esimerkiksi laittamalla herätyksen soimaan, kun pitää aloittaa työskentely ja kun kello soi uudestaan voi pitää lyhyen tauon jne. Välillä se toimii ja välillä ei.”

Entä luovassa prosessissa, onko siinä mitään erityisiä strategioita:

”Se on tosi herran haltuun et, miten aloitan.” Henkilö A naurahtaa.
”Aloitan usein ’track:illa’ tai kuuntelen jotain musataustoja, joihin teen ideointia.”

B: Henkilö B kertoo, muun muassa lääkkeen olevan oma strategiansa, kun voi itse päättää milloin lääkettä käyttää. (Se voiko ADHD-läkettä ottaa vain halutesaan vai pitääkö sitä ottaa jatkuvasti riippuu lääkkeestä ja siitä pitää aina keskustella hoitavan lääkärin kanssa.)

”ADHD-lääke on ehdottomasti auttanut minua hommien hoitamisessa. Tosin koen, että tarvitsisin jonkunlaista vertaistukea muilta ADHD-ihmisiltä, jotka käyttävät myös ADHD-läkkeitä. Huomaan nimittäin välillä ajattelevani, että se lääke parantaisi kaiken, joka ei todellakaan ole totta.”

ADHD-lääke auttaa keskittymään, mutta se ei voi olla ainoa keino arjen ja elämän helpottamisessa. Haastateltava kertoo, ettei lääke kuitenkaan poista ylirasitusta, ajatusten juoksua tai ”meteliä” omassa päässä. Välillä, joutuu työstämään toiminnanohjaustaan, ettei yksi kiinnostuksen kohde vie koko keskittymistä.

”Huomaan esimerkiksi nyt kun teen koulua muun työn ohella. Se kuormittaa, mutta minähän lukisin koulujuttuja aamusta iltaan, kun olen niin innoissani siitä. On kuitenkin muu elämä, mitä pitää hoitaa enkä voi pelkästään keskittyä yhteen asiaan.”

Haastateltava B:n mukaan yksi hänen strategioistaan on oma asenne kyvykkyyttä kohtaan.

”Olen itsevarma siinä mitä teen ja mitä rakastan. Minulla on aina ollut ajatus päässä; ’Tästä minä selviän ja kyllä minä pystyn tähän.’ Se luotto itseensä on auttanut. Usko omaan juttuun ja oman intohimon seuraaminen on tuonut minut tähän pisteeseen missä olen nyt.”

Haastateltava B luokitteli myös siirtymiset omaksi strategiakseen haaveilla ja rentoutua. Lääkkeen säännöstely on ollut tärkeää myös töitä tehdessä, eli esimerkiksi lääkkeen ottamatta jättäminen keikkapäivänä.

Loppuun henkilö B toteaa oman diagnoosin olevan niin uusi, että sen myötä vasta keksii lisää strategioita elämäänsä.

”Oma diagnoosini on vielä niin uusi, että tavallaan tässä keksii niitä strategioita vasta lisää tutkiessa asiaa.”

5.8 Millaisia ovat ne positiiviset puolet ADHD: ssasi?

A: ”Luovuus, oon aika nopee oppimaan ja hahmottamaan joitakin asioita, ennen kuin ohjeita on sanottu loppuun asti tai ennen kuin ideaa on edes kehitelty kunnolla. Jos joku asia on esim. tosi abstrakti ja monitasoinen, mun on helppo yhdistää langat. Tää ei tietty välttämättä ole aina suoraan ADHD:ta mut voi myös olla.”

Kun olet kirjoittanut musiikkia muille, oletko huomannut samaa siinä:

”Joo, olen esimerkiksi huomannut, että sessioissa olen kerennyt jo miettiä, miksi joku idea voi olla huono vaihtoehto, koska olen ehtinyt lyhyessä ajassa käydä kaikki mahdolliset vaihtoehdot läpi. Tällä en tietenkään tarkoita olevani jotenkin luovempi kuin muut, tai että muiden ideat olisivat huonoja. Eivätkä he siis ole todellakaan ’hitaampia’ kuin minä! Enemmänkin yritän sanoittaa, kuinka nopeasti oma ajatus välillä juoksee.” (Haastateltava A)

Kuten luvussa 3.3 mainitsin, luovuuden olevan yhteydessä ADHD:seen, voidaan haastateltavan A kohdalla todeta tämän olevan hänen sanojensa mukaan totta. Haastateltava B puhui myös ideoinnistaan ja siitä kuinka paljon ideoita häneltä löytyy muun muassa juuri musiikin tekemisessä. Näen tämän myös luovuuden merkkinä. Koen siis luovuuden olevan yhteydessä ADHD:seen myös hänen kohdallaan.

5.9 Kun ADHD ei kuitenkaan määritä koko ihmistä, niin tuntuuko piirteiden erottelu hankalalta?

A: Haastateltava A toteaa ajatuksen välillä olevan itselleen hankala. Muilla ihmisillä tuntuu olevan samanlaisia haasteita ainakin joskus. Tämä on saanut haastateltavan välillä kyseenalaistamaan omaa ADHD:taan.

”Silloin kun tutkittiin, että onko mulla ADHD, se tuntui aika hankalalta ja aloin ajattelemaan et no eikö kaikilla oo näin? Eihän mulla varmaan oikeesti ole sitä. Mutta kävi ilmi, että oli mulla kuitenkin ADHD.” Hän kertoi naurahtaen.

5.10 Millaiseksi koet ryhmätyöskentelyn muiden ADHD-piirteisten kanssa? Entä niiden ihmisten kanssa, joilla ei ole ADHD:ta?

A: Haastateltava A kokee kommunikoinnin olevan välillä helpompaa toisten ADHD-piirteisten kanssa, kuin ihmisten, joilla ei ole ADHD:ta. Haastateltava kokee tällöin olevansa ”liikaa” tai ettei hän kuuluisi joukkoon. Session toimivuus riippuu tietenkin myös ryhmästä ja sessiosta itsestään, eikä sillä välttämättä ole mitään tekemistä ADHD:n kanssa. Omaa musaa tehdessä haastateltava kuvaa ryhmätyöskentelyä seuraavanlaisesti.

”Koen et omaa musaa mun on helpoin tehdä yksin. Omien ajatusten avaaminen muille tuntuu välillä vaikealta. En aina osaa ihan selittää, mitä mun päässä liikkuu, enkä osaa kommunikoida mitä haluan ja muuta vastaavaa. Muille tehdessä asia on toisin, kun ideoita löytyy.”

B: Työskentely muiden ADHD-ihmisten kanssa on haastateltava B:n mukaan ihanaa. Hänen mukaansa työskentelyrytmi tuntuu tällöin paljon luontevammalta. Hänen mukaansa olisi toki tärkeää tietää, että työskentelee toisen ADHD-ihmisen kanssa, koska tämä voi vaikuttaa tilanteessa, jossa toinen on esimerkiksi yliviirittynyt ja nopea, kun taas toinen kaipaisi rauhaa ja hiljaisuutta keskittyäkseen. Ympäristöllä on myös paljon merkitystä luovassa työskentelyssä. Haastateltava kertoi pitkään kieltäneensä itseltään kaikki epämiellyttävät tunteet töitä tehdessä sillä ajatuksella, että ’tämä ei ole normaalia ja muutkin pärjäävät, joten minunkin pitäisi.’

”Nykyään on ihana ajatella, että en halua laittaa sitä paitaa, joka tuntuu inhottavalta iholla, tai että voin laittaa korvatulpat korviin, jos liian kova meteli ahdistaa.”

Haastateltava B:n mielestä studiopaikkojen pitäisi olla mukavia, että luova työskentely sujuu helposti. Ympäristöllä on suuri merkitys luovan työn edistämässä. Hän on aikaisemmin useaan otteeseen yrittänyt löytää keinoja, miten saisi työympäristöstään mielekkäämpää.

”Kerran toin studiolle maton, että saisin ympäristön mukavaksi ja siitä tietenkin naureskeltiin mulle. Lisäksi kysyin kerran, jos studiolle voisi ottaa faneja mukaan, että sais paremman fiiliksen laulaa.

Koen olevani silloin aidoimmillani, kun voin laulaa ihmisille. 'Sedät' nauroivat ajatukselle studiolla. He ajattelivat, että yritin tällä nostaa egoani, vaikka siitä ei todellakaan ollut kyse. Yritin vain tehdä ympäristöstä mukavamman ja turvallisemman. Koin, että olisin siten saanut parempaa materiaalia äänitettyä."

Kysyin, oliko haastateltava B huomannut eroja siinä, jos hän työskentelee ihmisten kanssa, joilla ei ole ADHD-piirteitä. Haastateltava kertoi huomanneensa eroja, mutta vain luovassa prosessissa. Kun pitää saada asioita tapahtumaan tai aikataulutettua, on työskentely helpompaa niiden kanssa, joilla ei ole ADHD:ta.

"Olen tykännyt tehdä enemmän töitä ADHD-ihmisten kanssa juuri luovassa työskentelyssä, muuten en ole huomannut hankaluuksia. Kanssakäyminen ADHD-piirteisten kanssa on vain helpompaa muusaa tehdessä. Pidän omaa ADHD:tani myös supervoimana! Pärjään todella hyvin sosiaalisissa tilanteissa, ja töissä saan asioita hyvin sitä kautta tapahtumaan."

5.11 Millä tavoin ADHD:sta voitaisiin keskustella enemmän voimavarana sen sijaan, että sitä käsiteltäisiin vain haasteena?

A: Keskustelimme ADHD:n diagnosoinnista. Haastateltava kertoi pohtineensa ADHD:n mahdollista ylidiagnosointia. Kun hän oli saanut diagnoosin, hän huomasi, että hirveän moni ympäriltä alkoi myös saamaan diagnooseja. Aikaisemmin se on ollut enemmän tabu esimerkiksi meidän vanhempien tai heidän vanhempiensa ikäluokissa. Se on positiivinen asia, että ADHD:ta diagnosoidaan nykyään tarkemmin, eivätkä ADHD-ihmiset joudu peittelemään piirteitään niin paljon. Haastateltava A myös pohti naisten alidiagnosointia ja miten yhteiskunta on mahdollisesti vaikuttanut tähän. Kysyin haastateltavalta, joutuuko hän välillä *'maskaamaan'* eli peittelemään ADHD-piirteitään.

"Olen huomannut, että joskus maskaan, mut en ehkä niin tietoisesti. Välillä on sellainen olo, etten fyysisesti pysty olemaan oma itseni, ikään kuin en osaisi ja silloin usein maskaan."

Siirryimme piirteiden peittelystä hieman aiheen sivuun, mutta kysyin tässä kohtaa, tuleeko haastateltavalle ikinä hyperfokuksesta.

”Mulle tulee välillä kyllä sellanen ”flow-tila”, mutta en koe, että mulla ois koskaan ollut hyperfokusta. Ainakaan, kun vertaan millaista se on monella ystävälläni, joilla on myös ADHD. Pystyn pitämään taukoja kesken flow-tilan ja jatkamaan sitten siitä mihin jäin, tauon jälkeen.”

B: Haastateltava B painottaa, että ADHD on supervoima ja ehdottomasti voimavara. Hän on nähnyt sosiaalisessa mediassa myös paljon enemmän positiiviseen tietoon ADHD:sta, joka on helpottavaa huomata. Hän on myös törmännyt ajattelutapaan, jossa ADHD:sta ei pitäisi puhua voimavarana, vaan ymmärtää kuinka rankkaa ja kuormittavaa se todellisuudessa on. Haasteista on kuitenkin todella vaikea oppia, jos ajattelutapa on negatiivinen.

”Nimenomaan juuri niiden haasteiden ylitsepääsemiseksi ADHD:sta pitäisi puhua positiivisemmin. Muuten kaikki tyssää siihen, että jää vellomaan negatiiviin ajatuksiin. Tää on mun elämä, saan itse päättää, että loppuuko kaikki hyvä haasteisiin vai ei.”

Miten asiasta pystyisi keskustelemaan enemmän voimavarana vaatisi paljon isompia askeleita. Liittyen siihen miten yhteyskuntamme on rakennettu.

”Tämä maailma on rakennettu noin 180 cm pitkälle, 80 kg painavalle valkoiselle cis-heteromiehelle. Meidän maailma menee neurologisen normin mukaan ja se on rankkaa ihmisille, jotka ovat kirjolla. Neurologisen normin perässä on paljon vaikeempi pysyä. Moni meistä oppii niin eri tavalla kuin se normi. Tähän toivoisin muutosta.”

Haastateltava B:n mielestä olisi myös hienoa nähdä johtoasemassa olevia henkilöitä, jotka olisivat avoimesti kirjolla. Nämä henkilöt voisivat hänen mielestään nähdä asioita, eri kantilta, kun heillä on omakohtaista kokemusta asiasta.

”Meitä kirjolla olevia on niin paljon, mutta joudutaan maskaamaan ja peittelemään sitä jatkuvasti.”

5.12 Mitä neuvoja antaisit muille musiikintekijöille / artisteille, joilla on ADHD tai jotka kokevat sen olevan osa elämäänsä?

A: Haastateltava A kehottaa ehdottomasti menemään ADHD-tutkimuksiin, jos samaistuu piirteisiin. Vaikkei lopulta olisikaan ADHD:ta, saa asiasta kuitenkin var-

mistuksen. Toisena neuvona haastateltava kehottaa rohkeasti lukemaan aiheesta ja puhumaan siitä muille. Vertaistuki on tärkeä voimavara jokaiselle ihmiselle, samalla voit oppia tunnistamaan asioita itsestäsi ja ymmärtämään itseäsi paremmin. Tieto aiheesta vie sinua eteenpäin omien piirteidesi tunnistamisessa ja siten strategioiden ja apujen löytäminen on helpompaa.

”Ole armollinen itsellesi, pärjät varmasti paremmin ku uskot. Ylipääntään silloin ku ymmärrät enemmän omista piirteistäsi, on helpompi tunnistaa nimenomaan sun vahvuudet, etkä jää miettimään vaan sun haasteita. Ja jos vaan mahdollista pyri keskittymään vaan niihin vahvuuksiin.”

Neuvoja musiikin tekemiseen haastateltava A pohti pidempään. Tälläistä kysymystä ei aikaisemmin ollut tullut vastaan.

”Jos sinulla on ideoita ja koet olevasi edes vähän luova niin kannattaa lähteä sen mukaan. Pienikin kiinnostus aiheeseen riittää rohkeasti vaan tekemään. Ole utelias, sä pärjät parhaiten kun teet sitä mistä tykkäät ja mistä oot intohimoinen.”

B: Ensimmäinen neuvo haastateltava B:ltä oli hakea apua. Terapia on aina hyvä lähtökohta etsiä apukeinoja arjen haasteisiin.

”Jos oot joutunut maskaamaan ja elämään ilman diagnoosia, niin terapia on hyvä tapa löytää uusia keinoja elämänhallintaan, itsensä ymmärtämiseen ja itselleen kilttinä olemiseen. Jos saat diagnoosin se ei tarkoita, että ADHD 'parannetaan'. Diagnoosi auttaa elämänhallinnassa varsinkin, jos lääkkeet toimivat.

Haastateltava B muistutti, että ne opit, joita on annettu elämiseen voivat olla ADHD-ihmisillä ihan erilaisia kuin se mitä neurologisen normin mukaan on opetettu.

”Jos koet, että et opi tämän normin mukaan, ei tee sinusta tyhmää tai laiskaa. Sun pitää löytää ne keinot oppia mitä itse tarvitsen ADHD-piirteidesi kanssa.”

Viimeiset neuvot haastateltava B antoi musiikin tekemiseen. Hänen mukaansa kaikki tavat ovat sallittuja.

”Ei ole yhtä tapaa tehdä musiikkia. Luota siihen, että sun ajatukset ovat todella rikkaat ja mielesi antaa hyviä asioita sinulle. Yritä löytää oikeat ihmiset ympärillesi, joiden kanssa sulla on turvallista ja kivaa tehdä musiikkia. Kaikki keinot on sallittuja ja ei tarvitse käydä kouluja tehdäkseen hyvää musiikkia. Uskokaa itseenne, hyvä siitä tulee!

6 Tulokset ja analyysi

Opinnäytetyössäni pyrin tutkimaan kirjallisuuden ja haastattelujen avulla, mitä ADHD on, miten ADHD vaikuttaa luovassa työskentelyssä ja miten sen voi kääntää voimavaraksi. Tavoitteeni oli esittää tutkimuskysymykseni ja tutkimustulokseni mahdollisimman helppolukuisesti.

Tulokseni olivat suhteellisen positiivisia. ADHD-ihmisten kohtaamista haasteista huolimatta haastateltavat lähestyivät ADHD:ta todella positiivisesti ja löysivät piirteistään paljon hyviä puolia. Opinnäytetyöstäni voisi siis olettaa, että ADHD on nimenomaan voimavara niin luovassa työssä kuin arjessakin, kunhan sen osaa valjastaa oikein tekemisessään. On niin monta piirrettä kuin on ihmisiä, jonka takia jokainen oppi tai neuvo ei välttämättä päde jokaisella ihmisellä. Tämän takia omien voimavarojen löytäminen on lopulta eniten ihmisen itsensä käsissä. Työn tarkoitus olikin auttaa ADHD-ihmisiä miettimään ja mahdollisesti löytämään eri keinoja miten oman ADHD:n kanssa edetä ja pärjätä. Onnistuin mielestäni määrittämään hyvin, mitä ADHD on. Tästä löytyy paljon informaatiota netistä ja haastattelut täydensivät ADHD-kokemuksia käytännön kokemuksen näkökulmasta.

Selvisi, että ADHD:lla voi olla suurikin vaikutus ihmisen luovuuden suhteen. Luvussa 3.3 käsittelin ADHD:ta luovana voimavarana ja tutkimukset selittivät, että ADHD-piirteiset omaavat usein hyvin luovia piirteitä. Haluan kuitenkin painottaa, että myös muut kuin ADHD-ihmiset voivat olla luovia ja ettei kaikilla ADHD-ihmisillä välttämättä ole juuri luovuus supervoimanaan. Tämä ei siis tee heistä yhtään vähemmän päteviä tai tärkeitä ihmisiä. Luovuutta harjoitetaan kuitenkin itse tekemällä ja sitä ei ole kirjoihin kirjoitettu, etteivätkö kaikki ihmiset pystyisi luovaan tekemiseen.

Varsinaisesti haastatteluista ei löytynyt mitään uutta tietoa tutkimuskysymyksiini, joita ei olisi jo jossain muualla kerrottu. Tutkimukseni siis vahvistaa aiempia tutkimuksia. Koen, että kun neuvot tulevat suoraan haastattelemltani ADHD-ihmisiltä, on aihetta helpompi lähestyä. Usein lukiessani informatiivista tekstiä, jossa

alan ammattilaiset antavat vinkkejä kuten, ”koittakaa vain pärjätä” tai ”sinä pystyt siihen”, tuntuu ohjeiden sekä kannustuksen saaminen jopa turhauttavalta. Haastateltavien pulmiin ja positiivisiin asenteisiin on helpompi samaistua, jolloin neuvojen vastaanottaminen on vaivattomampaa. Vertaistuki on tärkeä apukeino, kun puhutaan ADHD-piirteisten elämästä.

Informaation löytäminen ei aina ollut helppoa. Monessa löytämässäni lähteessä, en esimerkiksi hakiessani kuvia työhöni pystynyt luottamaan valokuvan lääketieteelliseen pätevyyteen. Osa lääketieteellisistä tutkimuksista ja artikkeleista olivat myös suojamuurin takana, joista en päässyt läpi. Moni ADHD:seen liittyvä artikkeli ei esimerkiksi käsitellyt luovuutta tai musiikkia laisinkaan, joten näiden kahden yhdistäminen oli haasteellista. Tämä kaikki huomioiden koen onnistuneeni löytämään luotettavia lähteitä suhteellisen hyvissä määrin.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tuottaa käytettävää, helppoa ja kiinnostavaa tietoa ADHD-ihmiselle. Koen, että liitteessä 1 esittelemäni kooste tekee opinnäytetyöstäni helppolukuisemman tiivistetyssä muodossa. Jos koko työn lukeminen tuntuu vaivalloiselta, löytyy apupaketti helposti työni lopusta liitteestä 1.

Haastateltavieni ja lukemieni tekstien pohjalta yksi ensimmäisistä neuvoista oli hakeutua ADHD-tutkimuksiin. Jos henkilö epäilee itsellään olevan ADHD, on suositavaa, että hakisi siihen apua. Jatkokysymyksenä heräsikin ajatus, millainen mahdollisuus ihmisillä on päästä hoitoon tai tutkimuksiin. ADHD-tutkimuksiin pääsy voi kestää kuukausia tai jopa vuosia. Tämä on mielestäni hyvin vartenotettava ja yhteiskunnallinen aihe. Hoitoon hakeutuminen vaatii paljon oma-aloitteisuutta, joka on nimenomaan hankalaa ADHD-ihmiselle. Miten hoitoon pääseminen olisi helpompaa on hyvä pohdinnan aihe.

Toinen vartenotettava jatkotutkimus voisi olla ADHD-lääkkeiden liittyminen luovuuteen syvällisemmin, sekä niiden tarkempi tutkiminen. Olen käyttänyt tekoälyä, haastattelukysymyksien suunnittelussa, lähteiden oikeinmerkinnässä ja tiivistelmän sekä englanninkielisen abstraktin kielenhuollossa.

Lähteet

ADHD-liitto. (Ei pvm.). *Maskaaminen - hyötyä vai haittaa?*. Verkkokurssit. <https://verkkokurssit.adhd-liitto.fi/topics/maskaaminen-hyotya-vai-haittaa/>

ADHD-liitto. (Ei pvm.). *Yleistä tietoa adhd:stä*. ADHD-liitto. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/yleista-tietoa-adhdsta/>

Ashinoff, B. K., & Abu-Akel, A. (2021). *Hyperfokus: The forgotten frontier of attention*. *Psychological research*, 85(1), 1–19. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7851038/?utm_source=chatgpt.com

Cleveland Clinic. (Ei pvm.) *Dopamine: What it is, function & symptoms*. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22581-dopamine>

Hansen A. (2018). *ADHD Voimavarana*. Atena.

Huttunen, M., & Socada, L. (2019, joulukuu 17). *ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö)*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. (Ei pvm.). *4.2.5 Pohdinta-osa*. Opinnäytetyön raportointiohje. <https://help.jamk.fi/raportointiohje/fi/4-opinnaytetyon-rakenne/4-2-opinnaytetyon-runko-osa/4-2-6-pohdinta-osa/>

Karkia, K. (Ei pvm.) *ADHD-tietoa*. <https://klauskarkia.fi/adhd-tietoa/>

Kustannus Oy Duodecim. (2016, lokakuu 18). *Katekoliamiini*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01523>

Kustannus Oy Duodecim. (2016, lokakuu 18). *Talamus*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt03397>

Mental Health America. (Ei pvm.). *What is Noradrenaline?*. <https://mhanational.org/resources/what-is-noradrenaline/>

Puutisjärvi A. (2021). *ADHD:n ABC*. GPF Yleislääkäri. s. 15–19. Painos 8. [ADHD:n ABC](#)

Puutisjärvi A. (2019). *Ajankohtaista Lääkäriin käsikirja, ADHD: Etiologia*. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. Numero 2. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14724>

Raichle, M. E. (2015). The brain's default mode network. *Annual Review of Neuroscience*, 38, 433–447. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014030>

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (2019, huhtikuu 4). *ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö)*. Käypä hoito -suositus. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50061>

Tietoarkisto. (Ei pvm.). *Kvalitatiivisen datan käsittely*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/kvalitatiivisen-datan-kasittely/>

Voutilainen, A. (2016, elokuu 15). *ADHD ja aivojen kuvantamistutkimukset*. Käypä hoito. Suomalainen lääkärisseura Duodesim. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01797#R1>

LIITE 1: Tietopaketti

Tietopakettin kaksi osaa löytyvät kahdelta erilliseltä sivulta.



Jos alla olevat vinkit eivät toimi kohdallasi älä lannistu. Keinoja on niin monta kuin on ihmisiäkin.

| Yleisiä vinkkejä: | Muista nämä: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Jos epäilet mahdollisuutta ADHD:lle, hakeudu tutkimuksiin.<ul style="list-style-type: none">◦ kaverilta voi pyytää apua että saat varattua ajan <3• Jos pääset tutkimuksiin kannattaa ADHD-lääkettä testata.• Terapia, on hyvä tapa löytää keinoja arjen- ja elämäntilanteissa.• Ole utelias ja tutki aihetta. | <ul style="list-style-type: none">• Aivokemiasiasi ovat kirjaimellisesti neurologisesta normista poikkeavat. On sallittua opetella asioita omalla tavallasi.<ul style="list-style-type: none">◦ Ole armollinen itsellesi.• ADHD ei tee sinusta tyhmää tai laiskaa.• Saat olla oma itsesi. Muista, että ympärilläsi on ihmisiä, jotka hyväksyvät sinut sellaisena kun olet.• Ole avoin ystäville ja lähipiirillesi, se voi auttaa heitä ymmärtämään sinua paremmin ja/tai tuo vertaistukea. |

Vinkkejä työskentelyyn

- Kevyt aikataulutus ja kalenteri.
 - ei minuuttiaikataulua.

- Herätyskellotaktiikka.
 - työskennellessäsi laita 15min herätys, jonka jälkeen pidä taukoa. Sovellus nimeltä **Plantie** on myös hyvä vaihtoehto tähän.

- Ei ole yhtä tapaa tehdä musiikkia, kaikki keinot ovat sallittuja.

- Voit aloittaa musiikin tekemisen monella eri tavalla esim.
 - Kuuntele musiikkia ja etsi millaiselta juuri sinä haluaisit kuulostaa.
 - Tekemisen voit aloittaa valmiiseen pohjaan, josta voit lopulta muokata omanlaisesi.
 - Voit aloittaa kirjoittamalla, melodialla tai säveltämällä.

Tieteellistä tietoa:

- ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (engl. attention-deficit/hyperactivity disorder). Sen yleisiä piirteitä ovat:
 - tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn vaikeudet,
 - liiallinen hyperaktiivisuus eli yliaktiivisuus
 - impulsiivisuus, eli hetken mielihjohteesta tapahtuvat nopeat, usein harkitsemattomat päätökset.

- Dopamiini on hormini ja välittäjäaine, joka on isossa osassa esim. oppimisen, muistin, motivaation, hyvän olon ja koordinaation toimivuudessa. ADHD-aivoissa dopamiinia ei kehity niin suurissa määrin.
 - Tämä voi selittää mm. keskittymis- ja oppimisvaikeudet.

- ADHD-piirteisillä aivojen lepoverkosto ja toiminnanohjauksen verkosto on "päällä" samanaikaisesti. Tämä voi hankaloittaa työskentelyä. Normaalisti lepoverkosto "sammuttaa" kun pitää keskittyä esim. työtehtävään.
 - Tällä haluan muistuttaa taas sitä, että teet hyvää työtä kun saat hommia hoidettua vaikka oma järjestelmäsi ei tottelekaan sinua usein samalla tavalla kuin normaalisti pitäisi.

- Tällä haluan selittää, ettei ADHD ole vain tunne, vaan se on fakta, että sinun aivosi eivät toimi samalla tavalla kuin normin mukaan.

Sinä pystyt siihen! Olet kyvykkäämpi ja luovempi kuin uskotkaan.

LIITE 2. Haastattelun informointilomake ja lupalomake

Liite 2 on haastattelun informointilomake. Ensimmäinen lomake on haastateltava A:n informointilomake ja toinen lomake on haastateltava B:n informointilomake. Koska haastattelut olivat anonyymeja, ei tästä lomakkeesta löydy haastateltavien allekirjoitusta. Informointilomakkeet löytyvät sivuilta 4 ja 5.

Sivulta 6 ja 7 löytyy haastattelujen lupalomake liitteenä.

Tutkimuksen nimi: ADHD voimavarana musiikin tekemisessä; ADHD:n tunnistaminen ja hyödyntäminen luovassa työssä.

Tutkimuksen toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, Unna Kortehisto,

Jukka Väisänen,

Koska haastattelut ovat anonyymeja en voi jakaa allekirjoitettua lappua opinnäytetyössäni. Opinnäytetyön ohjaajani on kuitenkin maininnut, että voin laittaa tämän lomakkeen tällaisessa mallissa opinnäytetyöhöni.

Minua Haastateltava A on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on jakaa informaatiota ADHD:sta, siitä miten ADHD voi vaikuttaa luovuuteen (eli tässä yhteydessä musiikin tekemiseen) ja mahdollisesti auttaa löytämään uusia keinoja kääntää oma ADHD voimavaraksi.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumukseni peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Helsinki, 30.01.2025

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Tutkimuksen nimi: ADHD voimavarana musiikin tekemisessä; ADHD:n tunnistaminen ja hyödyntäminen luovassa työssä.

Tutkimuksen toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, Unna Kortehisto,

unnako@metropolia.fi, Jukka Väisänen,
 jukka.vaisanen@metropolia.fi

Koska haastattelut ovat anonyymeja en voi jakaa allekirjoitettua lappua opinnäytetyössäni. Opinnäytetyön ohjaajani on kuitenkin maininnut, että voin laittaa tämän lomakkeen tällaisessa mallissa opinnäytetyöhöni.

Minua Haastateltava B on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on jakaa informaatiota ADHD:sta, siitä miten ADHD voi vaikuttaa luovuuteen (eli tässä yhteydessä musiikin tekemiseen) ja mahdollisesti auttaa löytämään uusia keinoja kääntää oma ADHD voimavaraksi.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumukseni peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Helsinki, 04.02.2025

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Tämä lomake on haastattelujen lupalomake.



Tiedote tutkimuksesta

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

HAASTATELU: ADHD voimavarana musiikin tekemisessä

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa selvitetään, miten ADHD-piirre on vaikuttanut artistityöhön laulavana artistina. Haastattelussa kartoitetaan haastateltavien ADHD-piirteen aiheuttamia vahvuuksia ja haasteita. ADHD-piirre nähdään työssä voimavarana, jota voidaan hyödyntää osana artisti-työtä. Haastattelussa selvitetään myös, millaisia keinoja haastateltavilla on selvitä ADHD-piirteen mahdollisista haasteista. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska olette musiikinalan ammattilainen ja teillä on ADHD-diagnoosi. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Pehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Teistä kerättyä tietoa ei tässä tapauksessa käytetä osana tutkimusta.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on jakaa informaatiota neuroepätyypillisyydestä, siitä miten musiikilla on vaikutus ADHD:seen ja mahdollisesti auttaa löytämään uusia keinoja kääntää oma ADHD voimavaraksi.

Tutkimuksen toteuttajat

Unna Kortehisto, Metropolia ammattikorkeakoulun esittäväällä linjalla opiskeleva laulaja, laulun tekijä. Opinnäytetyötä ohjaa Metropolia AMK:ssa lehtori Jukka Väisänen.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimus toteutetaan siten, että haastatellaan siihen suostuneita musiikintekijöitä erikseen. Haastattelu pitää sisällään kysymyksiä liittyen ADHD:seen, jaksamiseen, musiikkiin, musiikin tekemiseen, artistiuuteen ja positiiviseen suhtautumiseen.

Haastatteluun osallistuminen kestää n 30 min – 1 tunti. Haastattelut sijoittuvat aikavälille 25.1.2025-20.2.2025 haastateltavalle sopivana päivänä.

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

Tavoitteena on jakaa tietoa, joka voi auttaa jotakuta neuroepätyypillistä musiikintekijää. Haastateltavalle se voi tuoda uusia näkökulia aiheeseen ja omaan elämään.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta haastateltavalle kustannuksia. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Haastattelussa on kyse opinnäytetyöstä, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa. On tärkeä tietää, että työssä huomioidaan eettisyys. Haastattelu on anonymi eikä tule paljastamaan tietoja, mitkä mahdollistaisivat haastateltavan henkilöllisyyden paljastumista. Haastateltavalla on

aina mahdollisuus peruuttaa haastattelu, pyytää muutoksia tekstiin (joka liittyy omaan haastatteluun), pyytää tiettyä osaa poistettavan tekstistä, ja/tai pyytää koko oman osuutensa poistamista tekstistä. Kaikkiin haastattelukysymyksiin ei ole pakko vastata. Haastattelut äänitetään, mutta kaikki haastattelun aikana kerätty tieto haastateltavasta, joka jää tutkimuksen tekijälle poistetaan/tuhotaan opinnäytetyön ollessa valmis.

Tutkimuksen päätyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen. Haastateltavalle annetaan kirjoitettu teksti luettavaksi ja hyväksyttäväksi ennen julkaisua.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija / opinnäytetyötekijä
Nimi: Unna Kortehisto

Sähköposti: unnako@metropolia.fi

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja
Titteli: Opinnäytetyöohjaaja
Nimi: Jukka Väisänen
Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / yksikkö

Sähköposti: jukka.vaisanen@metropolia.fi