

KOHTAAMISIA

KOKEMUSTIETOA SISÄLTÄVÄ OPAS
SOSIAALI-JA TERVEYDENHUOLLON
AMMATTILAISILLE MITEN NEPSY-
HENKILÖT TULEE KOHDATA
MITÄ ASIOITA OTETAAN HUOMIOON?



Sisällys

ALUKSI	3
MIKÄ NEPSY?	4
MIKÄ ASPERGER?	5
MIKÄ ADHD?	6
KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ KOHTAAMISEEN JA VUOROVAIKUTUKSEEN	8
AISTEISTA	12
STRESSI	15
AJANHALLINTA JA KESKITTYMINEN SEKÄ MUISTI	17
LOPUKSI	20
LÄHTEET	22

ALUKSI

Kaikki ihmiset ovat erilaisia. Ihmisten erilaisuus on nykyajan yhteiskunnalle hyödyllinen. Kysymys kuuluu, kuinka valmis ja vastaanottavainen yhteiskuntamme on kohtaamaan erilaisia luonteenpiirteitä?

Vuorovaikutuksen keskeisimpiin taitoihin lukeutuvat yhdessä toimiminen sekä kyky ja halu ajatusten vaihtoon. Täysin sujuva vuorovaikutus ei ole kaikille ihmisille itsestään selvää ja saattaa vaatia paljon harjoitusta.

Väärinkäsityksien välttämiseksi vastapuolen vaikuttajalta toivotaan tukea sekä ymmärrystä vuorovaikutustilanteissa.

Oppaaseen on haastateltu neuropsykiatrisia erityisyyksiä omaavia aikuisia sekä heidän omaisiaan.

Tämän oppaan tarkoitus on, että he saavat äänensä ja toiveensa kuuluviin.

Jokainen heistä on oman itsensä paras asiantuntija.

MIKÄ NEPSY?

Neuropsykiatrinen eli nepsy eli neurologinen ja psykiatrinen. Termeistä neurologinen ja psykiatrinen koostuu sana nepsy. Ihmisen havainnointiin ja käyttäytymiseen vaikuttava neuropsykiatrinen häiriö on seuraus aivojen neurologisesta poikkeavuudesta.



Neuropsykiatrisesta häiriöstä aiheutuu neuropsykologisia ja neuropsykiatrisia vaikeuksia. Vaikeudet ilmenevät ihmisen käyttäytymisessä, oppimisessa ja toiminnassa.

Vaikeuksia saattaa esiintyä myös mm.

- motoriikassa
- muistin kanssa
- tarkkaavaisuudessa
- hahmottamisessa
- puheen ymmärtämisessä ja tuottamisessa
- aistien herkkyyksissä

Suomalaisesta väestöstä 15 prosentilla on nepsy-oireita.

ADHD: n/ADD: n esiintyvyys suomalaisesta väestöstä on noin 5-10% ja autismikirjon häiriöt 1-2%.

Autismikirjo on neuropsykiatrinen häiriö sekä pysyvä ominaisuus. Se ilmenee jokaisella hyvin yksilöllisesti. Kriteeristön mukaan autismikirjon henkilöllä on vaikeuksia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa sekä sosiaalisessa mielikuvituksessa. Autismikirjon diagnoosiryppäeseen lukeutuu Aspergerin oireyhtymä, autismi, Rettin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö sekä epätyypillinen autismi.

MIKÄ ASPERGER?

Aspergerin oireyhtymä on autismikirjoon lukeutuva neurobiologinen kehityshäiriö.

Toisten ihmisten näkökulmaan asettuminen sekä sosiaaliset suhteet saattavat olla vaikeita Asperger-ihmisille. Omiin mielenkiinnon kohteisiin keskitytään hyvin intensiivisellä tavalla ja niistä riittäisi keskusteltavaa loputtomasti, vaikka vuorovaikutuksen toinen osapuoli ei osoittaisi kiinnostustaan aiheeseen lainkaan.

As-ihmisellä on kaavamainen käyttäytymismalli. Muiden ihmisten tunnetilat ja kirjoittamattomat säännöt sekä sanaton viestintä ovat haasteellisia. Väärinkäsityksiä saattaa syntyä usein.

Kaikki ovat yksilöitä ja se, millaisia haasteita Asperger arkeen tuo, on tilanteesta sekä henkilöstä riippuvaa. Haasteet voivat olla mitä vain lievistä voimakkaisiin toimintakykyä haittaaviin vaikeuksiin.

Oman toiminnan ohjaaminen on useimmilla haasteellista ja kömpelyyttä esiintyy liikunnallisesti sekä hienomotorisesti.

Asperger-ihmiset omistavat usein erittäin hyvän keskittymiskyvyn. He ovat huolellisia sekä pikkutarkkoja. He ovat älykkäitä ja lahjakkaita sekä usein oikeudenmukaisia ja rehellisiä. Joillakin on älyttömän hyvä muisti. Tunneherkkyys saattaa olla jopa rajoitteena sosiaalisessa elämässä tai harrastuksissa. Elämänrytmi täytyisi pyrkiä pitämään mahdollisimman säännöllisenä ja muutosten ennakoiminen ajoissa on tärkeää. Yhtäkkiset muutokset ja hälinä luovat elämään ahdistusta.

Arjessa selviytymistä tukevat struktuuri ja selkeät ohjeet.

MIKÄ ADHD?

ADHD muodostuu englannin kielen sanoista attention deficit hyperactivity disorder ja se tarkoittaa aktiivisuuden sekä tarkkaavuuden häiriötä.

ADHD luokitellaan neuropsykiatriseksi oireyhtymäksi ja sen tärkeimpiin oireisiin kuuluvat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus sekä yliaktiivisuus. Oireet ilmenevät yhdessä tai erillään.

ICD-10 diagnoosikoodi F90.0 kattaa kaikki ADHD: n esiintymismuodot.



ADHD on ihmisellä syntymästä lähtien eikä näin ollen voi puhjeta myöhemmällä iällä. ADHD määritellään myös neurobiologiseksi häiriöksi, mikä osoittaa oireiden olevan peräisin aivojen toimintahäiriöstä johtuen.

ADHD on perinnöllinen. ADHD:n aiheutuvuudesta 80% on perinnöllisistä tekijöistä johtuvaa.

Oireyhtymän esiintyvyydestä 20% liittyy raskauden ajan ja synnytyksen mahdollisista komplikaatioista.

Perinnölliset tekijät sekä ympäristötekijät vaikuttavat yhdessä oirekuvan kehittymiseen.

ADHD-henkilöillä esiintyy hankaluutta oman toiminnan sekä käyttäytymisen säätelyssä.

Vaikeudet säätelyssä perustuvat vireystilaan, tarkkaavuuteen, houkutusien hillintään, suoriin reaktioihin ja toimintojen ohjaukseen.

Itsehillintä ja tahdonvoiman hallinta tuovat elämään haasteita.

Matalasta aktivaatio tasosta seuraa hankaluutta päätöksentekoon, ennakointiin, muistamiseen, oppimiseen, keskittymiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja asioiden järjestämiseen.

Liike auttaa vaativien tehtävien suorittamisessa.

Tarkkaavuushäiriössä aivot jättävät asioita suodattamatta ja sekä ulkoiset, että sisäiset ärsykkeet ovat henkilölle häiriöksi. Aivoissa vallitsee tällöin informaatiotulva.

ADHD-henkilön on mahdollista keskittyä erinomaisesti itselle mieluisiin asioihin.

Asiat, jotka eivät kiinnosta saattavat olla esteenä keskittymiselle.

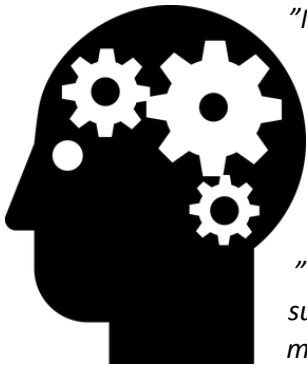
Vireystila ADHD:ssä vaihtelee hyvin voimakkaasti yliaktiivisesta hypähtäen aliaktiiviseen, ellei jopa lamaantumiseen asti.

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ KOHTAAMISEEN JA VUOROVAIKUTUKSEEN

- Asiakkaan yksilöllinen kohtaaminen ja huomiointi.
- Kuuntele asiakasta. Pidä tärkeänä, mitä hän kertoo.
- Puhu suoraan asiakkaalle, älä mukana olevalle ihmiselle. Tunnustele tilannetta.
- Ole rauhallinen ja kärsivällinen.
- Älä vähättele henkilön puheita tai tunteita. Ihminen voi näyttää täysin erilaiselta ulkoa päin ja tunteet eivät välity ilmein tai elein.
- Ole mahdollisimman selkeä ja johdonmukainen.
- Älä käytä kiertoilmaisuja tai epäsuoraa puhetta.
- Ole ystävällinen.
- Noudata puheessa vuorottelua.
- Älä hermostu. Toista niin usein asia kuin tarve on. Selvennykseksi voit vielä varmistaa, että ”Oletko ymmärtänyt?” ja pyytää asiakasta kertomaan mitä asioita juuri käytiin läpi.



- Kysy yksi kysymys kerralla. Tarvittaessa pilko kysymys pienempiin osiin mm. lisäkysymykset.
- Anna riittävästi aikaa esittämiesi kysymysten vastaamiseen.
- Älä näytä koskaan kiirettä, vaikka sellainen olisikin. Hoputtaminen ei toimi.
- Älä keskeytä asiakasta paitsi tilanteessa, missä huomaat ajatuksen karkaavan aivan toiseen aiheeseen.
- Kohtaamisen loppuksi tee asiakkaalle lyhyt yhteenveto eli kertaus käydystä keskustelusta.
- Huomioi positiivisen palautteen tärkeys.



”Nii mun on tosi vaikee niinku tulla kuulluks jos mä sanon et mul on oikeesti tosi paha olla ja ahdistaa ja usein niinku on todettu vaan et ei ahdistunut ihminen käyttäydy noin ja vähätely et ei olo voi olla niin paha.”

”Yleensä mä aina pyydän anteeksi ihan suoraan ja sanon, että mä luen paljon ja en mä tätä haitaksi. Se kun mut on muutaman kerran jätetty heitteille nii mä sit hoidan ite itteeni.”

”Omalta osaltani allekirjotan hyvin just ton, että jos itse lukee paljon niin ku monet nepsyt lukee, niin se on lääkärin tai mikä sit onkaan, niin kauhee vaikee vastaanottaa se tieto tältä potilaalta. Kun kuitenkin monesti sitä tietoa potilaalla saattaa olla huomattavasti enemmän kun sillä lääkärillä ainakin tällä seudulla.”

”Mä oon opettanu häntä, että sä selität virkailijalle, että minulle täytyy sanoa asia useamman kerran ja selkeästi.”

"Mul on kans tää just et ilme on voinu ol ristiriidas todellisen tuntemuksen kans et on voitu tulkita kiukkuseks vaiks oikeesti olisin ollu iha hyväl tuulel."

"Keskeytyks on hyvä siinä vaiheessa, kun asiantuntija huomaa, että mä meen asiasta ihan ojasta allikkoon...eli on hyvä, että mua välillä niinku pyydetään, että palataan tähän takaisin."

"Hei sit sellasen vois sinä sanoa kyl viel et pyrkii välttämään sellasta liian niinku liikaa kiertoilmauksii ja sellast et voi olla niinku välil vaikee tulkita sellasia et pyrkis puhuu suoraan ja selkeästi mut kuitenkin ystävällisesti."

"Mut ehkä just semmonen tietynlainen niinku mitätöiminen tai se nii se on se ehkä kaikista pahin et sitä ei niinku kannattais tehdä."

"Nii no mä kirjoitin tänne heti, että aliarvioida tai epäillä."

"No se on kyllä et kysyttäis yks kysymys kerrallaan eikä liikaa rönsyiltäis aiheesta ja sillai et annettais aikaa prosessoida et jos ei heti osaa vastata, nii ja sit seki viel et kysyttäis mahdollisimman yksityiskohtaisesti eikä liian laaja-alaisesti."

- Muista visuaalisuus apuna kohtaamisessa!
- Kirjoittaminen auttaa puhumisen tukena → Laita tärkeät asiat asiakkaalle paperille ylös (esim. puhelinnumerot).
- Piirtäminen ja erilaiset kuvat havainnollistavat kommunikaatiota.
- Seuraava mahdollinen tapaaminen olisi hyvä varata paikan päällä ja laittaa sovittu aika viestinä asiakkaalle sekä kirjoittaa paperille ylös sekaannuksien välttämiseksi.

"Et kirjoitettais vaiks johonki tukisanat ylös et just, jos sovitaan, et jotai hakee jostain tai puhelinnumero et ne tulis ylös. Jos sanotaan vaik jotain et soitat sit sinne TE-keskukseen nii, se on unohtunu."

"Esitettäis sellasii tarkkoja kysymyksiä eikä sellaisia laaja-alaisia mihin on vaikea vastata. Ja sit just selitettäis tarpeeks mont kertaa se asia, ku mul on kans just tai et vaikee keskittyä siihe mitä puhutaa ja sit se meinaa kadota mielestä."

"Suosittelen, että asiakkaasta yritetään pitää jotenkin kiinni. Jos muuta keinoa ei ole niin varataan ne tapaamiset ennakkoon."

"Joo niin se, että kun mä oon jonkun kans lääkäri, hoitaja, Kela mikä hyvänsä ni mä kyl ihan ymmärrän mitä se puhuu mutta siis tota en mä sit muista sit enää mitää ku siel on puhuttu. Et kaikki pitäs olla lapulla tai ainaki olla jotai paperia mukana."

"Mä oon vahvasti visuaalinen ihminen ja mun on vaikee muistaa kuulemaani ni olis kiva saada just tekstinä semmosseet asiat mitä pitää muistaa."

"Älä hermostu, koska se saattaa aiheuttaa reaktion, että menen lukkoon."



AISTEISTA

Merkittävä osa nepsy- sekä autismikirjon henkilöistä kokevat aistitoimintojen poikkeavuuksia läpi elämän. Tämän vuoksi erilaiset ympäristöt tuovat haasteita omaan toimimiseen.

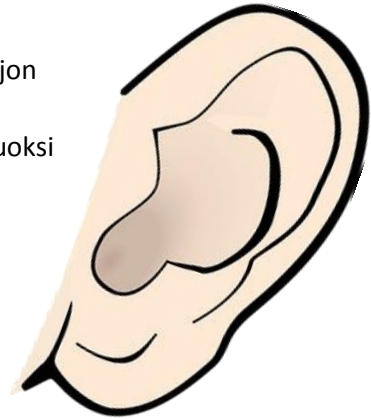
Uudet tilanteet saattavat jopa altistaa henkilön aistiärsykekuormalle.

Arjesta selviytyminen on stressaavaa ja joillakin henkilöillä aistiyliherkkyys vaikuttaa elämään enemmän kuin esimerkiksi ihmissuhteet, tunteiden hallinta tai työnhakuprosessi.

Poikkeavuuksia ilmenee tunto, näkö, kuulo- ja makuaistien lisäksi myös tasapaino, asento- ja liikeaisteissa.

Aistimukset saattavat tehdä elämästä sietämätöntä. Ne ovat voimakkaita ja kuormittavat neuropsykiatrisista ongelmista kärsiviä henkilöitä kivun ja epämukavuuden tunteella.

Ihmiselle paras ympäristö on häntä arvostava. Arvostavassa ympäristössä ihmiseen kohdistuu positiivisia asioita. Ympäristö on mahdollista muokata ihmiselle sopivaksi.



Tässä muutama ehdotus:

- Rauhoita huone ääniltä esim. musiikki pois mahdollisuuksien mukaan.
- Tilan pitäisi olla mahdollisimman suojattu kaikenlaisilta häiriötekijöiltä. Paras vaihtoehto on tila, missä pelkästään työntekijä ja asiakas ovat keskenään.
- Tarkista valaistus. Kysy aina asiakkaalta, häiritseekö häntä esim. kirkkaat valot. → Sääto mahdollisuuksien mukaan asiakkaalle sopivaksi.
- Älä pahastu, jos asiakas ei halua kätellä tai välttelee katsekontaktia. Kunnioita asiakkaan omia toimimistapoja. Hän ei tee asioita loukatakseen vaan kokee tämän kaltaiset asiat hyvin epämiellyttäväksi.
- Pidä riittävä etäisyys asiakkaasta. Anna tilaa. (oma fyysinen reviiri!)
- Älä puhu liian kovalla äänellä. Kiinnitä huomiota omaan äänenpainoon sekä nauruun.
- Älä käytä hajusteita, ole hajusteeton.
- Pidäthän mielessä, että aistiasioihinkin on mahdollisuus saada apua ja kuntoutusta.

”Musiikki on yks iso asia, joka niin minua kuin poikaani tosi paljon häiritsee keskittymistä varsinkin, jos se on semmosta jossa on sanat. Se tahtoo se ajatus karata siihen musiikkiin eikä pysy siinä ihmisessä, joka puhuu.”

”Sit oon kyl semmonen häiriöherkkä sillai kaikille. Tuollaki ku joku kulkee ni pitää koko ajan kattoo tai istuu toisin päin.”

”Pelkästään et on se ihminen kenen kanssa asioit, niin se on se paras tilanne.”

”Se, että jos joku asiakas sanoo, että täällä kuuluu joku ääni ni sit ainakin se pyrittäis poistamaan.”

”Kättelystä en tykkää mutta olen henkisesti varautunut siihen ja yritän aina muistuttaa itelleni et nyt tulee sellanen tilanne et joku koskee.”

”Se ei liity vaan pelkästään siihen tilanteeseen, kun tulee joku ääni mikä aiheuttaa kipua vaan siltä kivulta haluaa suojautua, ni täytyy olla koko ajan valppaana et mitä tapahtuu et tekeeks joku jotain mist saattaa lähteä ääntä.”



”Mikä vaihtelee aivan ääri-ladoissa ni on kipu. Tuntemukset. Eliikkä yhdellä on erittäin aliherkkä kipuaisti mikä on tuonu tosi isoja ongelmia lääkärissä aikanaan.”

”Hän ei tunne sitä kipua normaalilla tavalla et hän pystyy kyllä niinku ko hänel pienenäkin näytettiin sitä hymynaama asteikkaa ni hän pysty siitä näyttämään, että mihin se menee siinä hänen aistimaailmassa ja lääkäri totes et herranen aika et tähän on ihan hirveen kova kipu sulla.”

”Aistiasioiden niinku tällä seudulla ymmärtäminen ja sen ymmärtäminen et ainaki osaa niistä pystytään kuntouttamaan nii olis iso asia.”

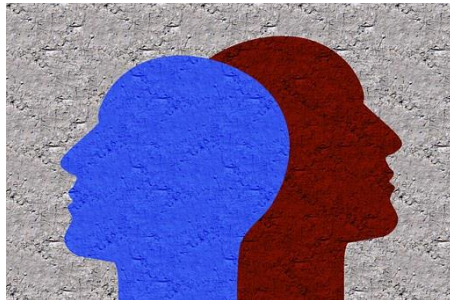
”Mä en välillä niinku tajua et törmään edelleen, et unohdan ovenkarmin.”

”Äänistä saatan laittaa kädet korvil tai saatan liikehtii tai hätkähtää vähän levottomasti tai sit, no oon oppinu nykyään ole sanomatta sitte ääneen et nuorempana saatoin sanoo vähä liian töksäyttävästi.”

”Se et on äänii ympäristös ja täytyy tavallaan vahtii et jos huomaa et joku vähä puhuu kovempaa ni sit on kauhee stressi et toivottavasti se ei tuu kauhee lähel. Sit just se et pelkää et joku koskettaa äkisti.”

STRESSI

Stressi näyttäytyy meissä kaikissa eri tavoin. Osa sulkeutuu kokonaan ja se ei välttämättä ulospäin kohtaamistilanteissa näy mutta kotona saattaa näyttäytyä äkillisinä tunteenpurkauksina.



Toiset saattavat olla tilanteessa kuin tilanteessa levottomia ja rauhattomia. Sosiaalisissa kohtaamistilanteissa stressitaso olisi hyvä pitää alhaalla, jotta siitä olisi asiakkaalle itselleen paras mahdollinen hyöty. Onnistunut kohtaaminen ei luo asiakkaalle lisästressiä.

Visuaalisuus koetaan positiivisena keinona. Aikaisemmin jo mainittu puheen tukeminen kirjoittamisen, kuvien tai piirtämisen avulla ovat kaikki hyviä keinoja takaamaan molemminpuolisen ymmärryksen vuorovaikutuksessa.

- Mahdollisuuksien mukaan ihanteellista olisi, että asiakkaalla olisi oikeus valita asioiden hoitaminen kasvokkain, sähköisen asioinnin avulla tai soittamalla.
- Struktuurin ja muutoksien huomioon ottaminen.

”Epäjärjestys ja se, ettei ole rutiinia stressaa minua erittäin paljon.”

”Jos mä itteeni nyt mietin, et mikä se on, mikä tekee sen stressin ni se on varmaa just se et saanko mä itseni ymmärretyksi.”

”No Kela jutut varsinki...Ehkä liiallinen häly tai liiallinen kiire tai sellanen sit. Tai tietynlainen epäloogisuus, tai et sanotaan toisin ja tehdään toisin.”

”Puhelimes puhuminen on ihan kauheet sit ku pitää johonki lääkäriin tai Kelaan asioida, tuntuu et sil toisel on aina iha hirvee kiire siel puhelimes ja sit ite haluis viel kysyy jotain, nii on joutunu monesti sanomaa et älä lopeta sitä puheluu viel.”

”Mul on tiedonkäsittely välillä vaikeeta kun mä oon puhelimessa. Et mä en niinku jotenkin pysty et mä en vaa niinku jotenki sisäistä sitä. Joo mä kuulen mut se ei vaan sisäisty.”

”Hahmottaminen on vaikeeta.”

”Et olis niinku niit eri vaihtoehtoja, missä hoitaa niitä asioita niin varmaan se palvelis parhaiten.”

AJANHALLINTA JA KESKITTÄMINEN SEKÄ MUISTI



Keskittyminen saattaa olla ongelmallista kaikille eri tavoin. Lukeminen, kirjoittaminen tai kuunteleminen saattaa olla osalle mahdotonta. Toiset uppoutuvat itseään kiinnostaviin asioihin jopa niin, että kadottavat kokonaan ajan ja paikan tajun. Ylikeskittymistä itselle mieluisaan asiaan kuvataan transsin kaltaiseksi tilaksi.

Ajanhallinnassa parhaiten henkilöä auttaa ennakointi. Tämän vuoksi monet tulevat täsmällisesti ja ajoissa paikalle. Osa tulee myöhässä tai viime hetkellä, koska paikkojen löytäminen sekä hahmottaminen saattaa tuottaa vaikeuksia.

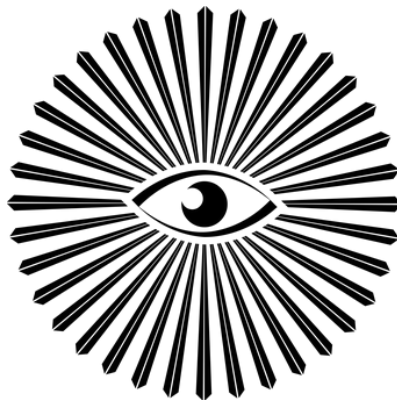
Ajanhallintaan auttaa kalenteri ja muistilaput, kaikilla ei toimi samat asiat vaan osa hukkaa esim. muistilaput. Useimmilla on kuitenkin käytössä joko paperinen tai sähköinen kalenteri. Puhelin on hyödyllinen ja sähköpostit sekä viestit auttavat muistamaan tärkeitä tapaamisia.

Asioiden muistaminen on joillekin nepsy-henkilöille vaikeaa. Kohtaamisen aikana läpikäytyjen asioiden kertaus on tämän vuoksi erityisen tärkeää. Muistin tueksi kirjoittamisen tärkeyttä ei tule aliarvioida. Ylös kirjoittamisen tarkoituksena on laittaa muistiin konkreettiset, asiakkaalta jotakin toimia vaativat asiat. Kasvomaisesti saattaa myös olla heikko osalla nepsy-henkilöistä. Eivät välttämättä tunnista ihmistä kenen kanssa ovat asioineet aikaisemmilla käynneillä.

Sosiaali- ja terveystieteiden huoneiden numerointi sekä opastus esim. sairaaloissa saivat tutkimuksessa positiivista palautetta.

Selkokielen käyttö/selkeämpi ilmaisutapa on suositeltavaa kaikessa tekstissä.

Sähköisissä varauspalveluissa olisi hyvä olla mahdollisuus kertoa omasta neuropsykiatrisesta erityisyydestä.



"Et kui kaua jostai asiasta voi puhua ja se et, jos jotai täytyy tehdä et kui paljo siihe pitää varat aikaa."

"Kyl me ADHD:tkin aika taitavasti se kadotetaan, eikä hahmoteta ees välttämättä lääkärin vastaanotolla kauanko me ollaan siel oltu."

"Mä kysyn aina et paljo meil on aikaa, se luo sellasen pienen paineen."

"Muistin kanssa on ongelmia et varsinki jos se on vaan kuullun varassa ni heipä hei kaikille..."

"Kaikista paras olis varmaa nii et sieltä aina tulis viestinä se aika, ni sit sen vois kotona rauhallises tilanteessa laittaa sinne almanakkaan, ei oo kuitenkaan kenenkään etu et se aika jää sit käyttämättä."

"Mä mietin et mä oon selkeesti täs porukas poikkeus, joka tulee aina niinku viime tipassa tai vähä myöhässä, ja mul ainaki yks on se et mä inhoon sitä et mä tuun ensimmäisenä ja mä en tiedä mihin mun pitää mennä."

LOPUKSI

Tutkimuksen mukaan kohtaamistilanteet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa kallistuivat enemmän positiivisiin kokemuksiin kuin negatiivisiin. Erityisen tärkeänä pidetään, että asiakkaasta pidetään kiinni ja tutut ihmiset, joiden kanssa ennenkin on asioitu tekevät kohtaamisesta mielekkäämmän. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että parantamisen varaa kuitenkin on.

Tutkimuksessa yhtä mieltä oltiin siitä, että lasten kanssa kohtaamistilanteet sosiaali- ja terveystyöntekijöiden kanssa ovat ajoittain taistelua ja toisinaan myös onnistumisia.

Tutkimuksessa ilmeni myös, että kohtaamisessa ja sen onnistumisessa avaintekijöitä ovat hyvin pienet, inhimilliset asiat. Oppaassa esiintyviä asioita pystyy jokainen ihminen ottamaan huomioon niin halutessaan.

Tärkeimmät tutkimuksessa esitetyt toiveet kohtaamiseen sote-puolen kanssa:

”Ainakin se et ihminen on itte oman sairautensa tai mikä sit onkaan ni paras asiantuntija.”

”Kärsivällisyys. Niin vaikeeta kun se on välillä ittelläki.”

”Kuunteleminen ja tarvittaessa tarkempien kysymysten esittäminen.”

”Älä hermostu. Kysy paljon, jos toisella ei oo muistiinpanoja. Voi olla vaikeeta välillä saada irti mitään, jos on huono päivä. Ota rauhallisesti, se vie aikaa. Siinä tärkeimmät.”

"No semmonen lyhyt yhteenveto, jos on pitkä istunto. On se sitten lääkäri, hoitaja niin tota toistetaan sillai lyhyesti."

"Kerrataan lopuks!"

"Pyrkis puhuu mahdollisimman selkeesti et pyrkis välttämään liian epäsuoraa puhetta ja kieltä."

"Selkokieltä."

"Ni et johtuuko se nimenomaan just siitä et käytetään esim. liian vaikeita termejä et se ajatus niinku karkaa, ku tulee joku sana mitä ei ymmärrä ni se ajatus karkaa koko siitä ajatuksesta?"

"ADHD:ssä en osaa sanoa mut ainaki Aspergerissä se liittyy siihen et on vaikeus ymmärtää epäsuoraa puhetta ja kiertoilmauksii..."

"Mul on ainaki se et mä keskityn siihe lauseen alkuun ja sit mult jää kokonaa se lauseen loppu kuulematta."



LÄHTEET

- Asunto ensin [www-sivut](http://www.asuntoensin.fi). 2019. <https://asuntoensin.fi>
- Attwood, T. 2012. Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Autismi- ja Aspergerliiton [www-sivut](http://www.autismiliitto.fi). 2019. <https://www.autismiliitto.fi>
- Hansen, A. 2017. ADHD voimavarana. Latvia: Atena Kustannus Oy.
- Juusela, M. 2012. Levottomat aivot: ADHD ja Asperger vahvuuksina. Helsinki: Otava.
- Jäntti, E. & Savinainen, R. 2018. Nepsyt Erityistä elämää. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Rintala, H. 2016. Liian ihmeellinen maailma: Asperger-ihmiset kertovat. Espoo: Myllylahti Oy.
- Suomen Mielenterveysseuran [www-sivut](http://www.mielenterveysseura.fi). 2018. <https://www.mielenterveysseura.fi>
- Virta, M. & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopastutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Tammi.
- Vuori-Metsämäki, B. 2018. Nepsy-valmennus. Luento Klubitalojen koulutuspäivä Pori 24.5.2018.