



ESIPUHE



Pään sisällä ajatukset ovat kuin mapillinen monisteita, jotka on siroteltu ikkunasta kadulle ja yrität niitä sitten kerätä järjestykseen. Ihanimmillaan se on luovuuden puuskaa, "flow"-tiloja, mielikuvitusta, hetkessä elämistä, tilannekomiikkaa, spontaaneja seikkailuja, vahvaa intuitiota, herkkyyttä, empatiaa.

(ADHD-diagnosoitu aikuinen)

A-D-H-D: neljä kirjainta, jotka luovat meille kaikille ajatuksia, tunteita ja mielikuvia. Onko ensimmäinen ajatuksesi positiivinen vai negatiivinen? Sählääjät ja ikiliikkuja vai utelias ja energinen? Ominaisuus vai häiriö? Asenne on merkityksellinen ja kyseiselle tukea tarvitsevalle henkilölle mieleenpainuva, ikimuistoinen.

Aiempina vuosisatoina metsästyksen ollessa ihmisen eloonjäämisen ehto energiset, vahvat ja nopeat yksilöt selvisivät saalistuksesta paremmin. ADHD oli tuolloin yksilön vahvuus. Aikojen muuttuessa nyky-yhteiskunnassa samoja ominaisuuksia voidaan pitää myös yksilön poikkeavuutena, toimintakykyä rajoittavana ja negatiivisena ominaisuutena, häiriönä. On kuitenkin mahdollista määritellä itse, katsooko oireilevia henkilöitä negatiivisesta vai positiivisesta lähtökohdasta. Karrikoiden sanottuna arvostatko vai syytätkö näitä henkilöitä heidän toimistaan?

ADHD on yleisimpiä kehityksellisiä oireyhtymiä, ja sen maailmanlaajuinen esiintyvyys on noin viisi prosenttia. Siten jokai-

sessä päiväkotiryhmässä ja koululuokassa on tarkkaamattomia, levottomia, impulsiivisia ja heikosti keskittyviä, ehkä eri tavoin oppivia lapsia, nuoria ja aikuisia, jotka kaipaavat ymmärrystä ja konkreettisia tukitoimia. Oireyhtymän yleisyyden vuoksi tulee niin kasvattajilla, opettajilla, kouluttajilla, ohjaajilla kuin kasvatuksesta ja koulutuksesta päättävillä virkamiehilläkin olla riittävästi tietoa siitä, kuinka ADHD-piirteisiä voi tukea.

Tämä kirja pohjautuu vuonna 2016 julkaistuun väitöskirjani nimeltä ADHD perheessä – Opetus-, sosiaali-, ja terveystoimen tutkimuodot ja niiden koettu vaikutus. Minulla on lisäksi pitkäaikainen, henkilökohtainen kokemus ADHD-oireisten lasten, nuorten ja aikuisten kanssa toimimisesta, oma vanhemman kokemukseni aiheesta sekä paljon tietoa myös kuntoutuksessa ja opetuksessa toimimisesta. Yhdistän tähän teokseen monipuolista asiantuntemustani aiheesta.

Väitöstutkimukseeni osallistui 208 suomalaista perhettä, mikä tekee siitä poikkeuksellisen laajan ADHD:n parissa eläviin perheisiin kohdistuneen tutkimuksen. Tutkimustulosten mukaan näistä perheistä noin puolet koki suomalaisen koulun tukitoimet riittämättömiksi silloin kun lapsella tai nuorella on ADHD-oireita. Myös jo aikuistuneet henkilöt, joilla on ADHD, kokivat koulu-aikana hyvin usein ymmärtämättömyyttä ja olisivat kaivanneet huomattavasti tehokkaampia tukimuotoja koulunkäyntiinsä ja opiskeluunsa. On sattumaa, kohtaako ehkä eri tavalla oppiva lapsi tai nuori ammattilaisen, kasvattajan tai opettajan, joka osaa tukea häntä asianmukaisesti.

Kuvaamani tilasto kertoo, miten vakava kouluikäisten ADHD-oireisten lasten ja nuorten tilanne Suomessa on heidän perheidensä näkökulmasta. Erityisen huolestuttavia tutkimustulokset ovat varhaiskasvatus- ja koulutusjärjestelmän kannalta, koska lainsäädäntömme painottaa varhaista puuttumista ja lapsen yk-



silöllisen tuen tarpeen moniammatillista tunnistamista varhaisessa vaiheessa. Tämän lisäksi ADHD:n kansallisessa Käypä hoito-suosituksessa korostetaan ammattilaisten varhaista puuttumista tilanteeseen ja tukitoimia heti lapsen oireiden ilmaannuttua. ADHD-oireiden varhaisen tunnistamisen lisäksi oikeanlaisten, oikea-aikaisten, riittävän pitkäaikaisten ja monialaisten tukitoimien saaminen on erityisen tärkeää, koska ADHD-oireet voivat olla yhteydessä myöhempiin moniongelmallisiin kehityskulkuihin yksilön elämässä. On ilmeistä, että suomalainen koulu ja varhaiskasvatus ovat suuren haasteen äärellä kohdatessaan perheitä, joiden lapsilla on ADHD-ominaisuuksia.

Tarkkaamattomuuden, yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden oireita on lähestytty usein lääketieteellisestä näkökulmasta, ja pedagoginen näkökulma on jäänyt vähäiselle huomiolle. Kuitenkin monet tutkimukset painottavat, että tukemalla lapsia, nuoria ja aikuisia oikeanlaisilla pedagogisilla toimilla varhaiskasvatus- ja opiskeluympäristöissä saadaan aikaiseksi hyvää hoitovastetta. Tässä teoksessa olen päätenyt erityispedagogiikan asiantuntijana käsittelemään ADHD-oireyhtymää pedagogisista lähtökohdista aina varhaiskasvatuksesta peruskouluun ja edelleen toiselle ja korkea-asteelle saakka kriittiset koulun nivelvaiheet huomioiden. Myös siirtyminen koulutuksen jälkeiseen työelämään on teoksessa huomioitu. Sen sijaan jätän vähemmälle monialaisen ja moniammatillisen oppilashuollon tukemisen mahdollisuudet, vaikka tiedostan niiden tärkeyden. Ne toki tulee järjestää asianmukaisesti pedagogisten tukikeinojen ohella.

Kirja rakentuu vaiheittain siten, että kaikki aiemmin esiteltyt tukitoimet toimivat myös hyvin kirjan seuraavassa osassa henkilön kehittyessä ja jatkaessa esimerkiksi varhaiskasvatuksesta koulun puolelle. Kohdistan ikävaiheittain huomion tiettyihin tärkeisiin tukimuotoihin, jotka ovat tulleet ilmi ADHD-piirteisiä

henkilöitä koskevassa tutkimuksessani sekä muissa aiemmissä tutkimuksissa ja materiaaleissa kansallisesti ja kansainvälisesti.

Kirjan ensimmäisessä osassa käsittelen ADHD-oireyhtymää varhaiskasvatuksessa. Kerron, miten lapsia voidaan tukea ja kuinka vahvuusajattelua voidaan toteuttaa varhaiskasvatussympäristössä. Kirjan toisessa osassa siirrytään nivelvaiheen kautta peruskouluun. Tässä osassa esittelen, mikä on peruskoulun tehtävä silloin kun lapsella on ADHD ja kuinka vahvuuksiin pohjaavia toimintatapoja ja erilaisia tukemisen malleja voidaan toteuttaa koulun arjessa. Kirjan kolmannessa osassa painopiste on nivelvaiheesta perusopetuksesta eteenpäin toiselle asteelle ja nuoren ADHD-oireisen opiskelijan siirtymisessä kohti aikuisuutta. Lopuksi kirjan neljännessä osassa käsittelen tukitoimia korkeakoulutuksessa ja aikuistuvan nuoren tai jo aikuisen ADHD-piirteisen henkilön siirtymistä työelämään.

Tällä teoksella on useita tehtäviä. Ensinnäkin kirja lisää tietoa ja ymmärrystä lapsista ja nuorista, joilla on ADHD-ominaisuuksia. Kirjan tarkoituksena on myös kertoa oireita lieventävistä ja samalla vahvuuksia korostavista, henkilön itsetuntoa ja minäkäsitystä tukevista toimintatavoista niin perheessä kuin eri ammattilaisten näkökannalta kasvatuksessa ja eri kouluasteiden opetuksessa. Kirjassa esitellyt tukitoimet helpottavat henkilön oppimista ja antavat hänelle samalla onnistumisen kokemuksia, mikä tukee myönteistä käsitystä itsestä ja omasta oppimiskyvystä. Edelleen kirjan tehtävänä on vahvistaa samaisten henkilöiden tuen tarpeiden jatkumoajattelua elämänkaaren aikana lapsuudesta nuoruuteen ja edelleen aikuisuuteen saakka. Samalla korostetaan myös niin kutsuttuja nivelvaiheita varhaiskasvatuksesta alkuopetukseen, perusopetuksesta toiselle asteelle, korkea-asteelle ja edelleen opiskeluista työelämään ja aikuisuuteen asti. Nivelvaiheiden on todettu olevan todella tärkeitä kohtia tukitoimien jatkuvuuden ja tietojen eteenpäin siirtymisen kannalta.



Tässä teoksessa käytän ADHD:stä monenlaisia termejä. Kirjoitan tietoisesti välillä ominaisuudesta, välillä oireista tai oireistosta. Haluan näin saada sinut – ammattilaisen tai vanhemman – pohdittamaan, minkälaisena nuo neljä kirjainta näyttäytyvät sinun ajatusmaailmassasi.

Haluan tuoda heti alkuun esiin vielä toisen käyttämäni termin liittyvän asian. En käytä termiä ADHD-lapsi, ADHD-nuori tai ADHD-aikuinen, koska en halua määritellä henkilöä lääketieteellisen luokittelun, diagnoosin tai oirekuvauksen kautta. Se on eräänlainen leima, jolla selitetään henkilön toimintaa. Haluan nähdä lapsen, nuoren tai aikuisen persoonan ja identiteetin ilman leimaavia etuliitteitä. On vältettävä antamasta henkilölle näitä leimoja, sillä ADHD:hen liittyvät piirteet ovat vain pieni osa henkilön ominaisuuksista. Meidän tulee kohdata jokainen yksilö ilman lääketieteellisiä luokituksia tai leimoja.

Tietokirjani soveltuu hyvin niin alan opiskelijoille kuin jo ammatissa toimivillekin henkilöille, kuten varhaiskasvatuksen ja erilaisten oppilaitosten henkilöstölle – opettajille, kouluttajille, ohjaajille ja avustajille. Teos soveltuu myös ADHD-oireisen henkilön läheisille, kuten vanhemmille ja muulle lähipiirille, ja siitä on hyötyä harrastusten ja kerhojen ohjaajille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille henkilöille. Teos kattaa elämänkaariajattelun mukaisesti pitkän aikavälin tukitoimet. ADHD ei katoa henkilöstä mihinkään elämän aikana, vaikka se saattaa muuttaa hieman ilmenemismuotoaan henkilön kasvaessa ja kehittyessä sekä opittujen toimintamallien ja tukitoimien ansiosta.

Tekstin lomaan on liitetty väitöstutkimukseen osallistuneiden ADHD-oireisten henkilöiden ja heidän läheistensä näkökulmia havainnollistamaan käsiteltyä asiaa. Ajoittain kuvaan myös oman nuoreni arkea ja kokemuksia aiheesta. Kirjan lopussa on lähteitä, joita teoksessa on hyödynnetty ja joista saa lisätietoa.

Minun mielestäni ADHD on mieletön vahvuus. Se energisoi, auttaa jaksamaan pitkään ja palautumaan nopeasti. Vahvuutena se voidaan nähdä, kun sen tuoma energia kanavoidaan oikein ja oikeaan suuntaan: sinne mihin näiden lasten ja nuorten vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet osoittavat. ADHD:n tuomiin arjen vaikeuksiin tarvitaan myös tukitoimia, esimerkiksi pedagogista, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista tukea. Oikein suunnatut tukitoimet ja vahvuusperustainen ajattelutapa auttavat ADHD-oirehtivaakin henkilöä saavuttamaan omat huippusuorituksensa. Tervetuloa matkalle ADHD:n maailmaan!

Salossa kauniina lokakuun päivänä vuonna 2017

Erja Sandberg