

Ryhmäkompassi

"Elämme maailmassa, jota ei ole suunniteltu ei-neuroepätyypillisille."

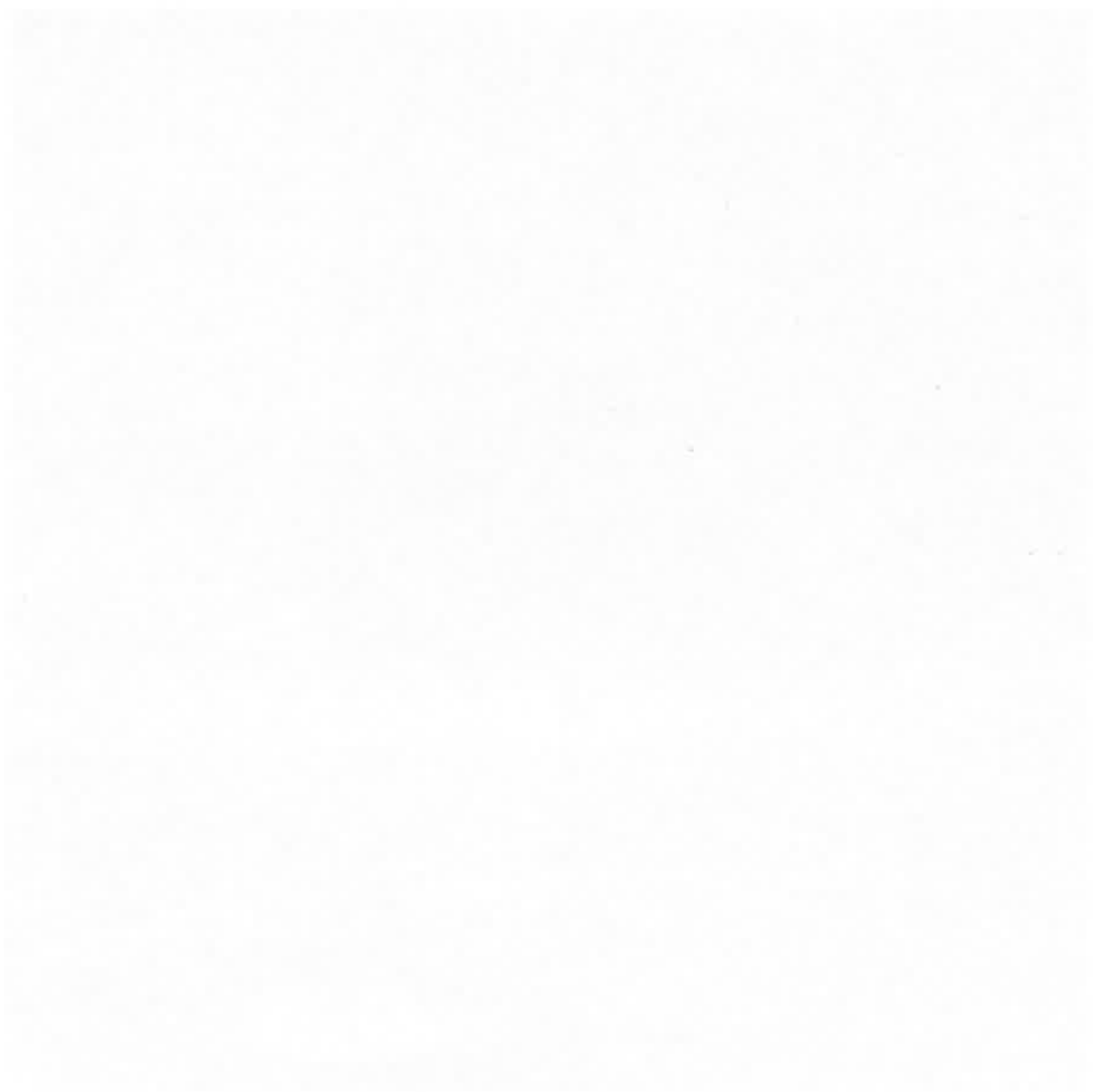


Monna Könönen

Outi Hedemäki-Kantola

Journal of Management Education

Volume 33 Number 1 January 2009



1. JOHDANTO

Neurokirjo koskettaa ainakin joka kymmenettä suomalaista, todennäköisesti useampaa. Tarkkaa lukua ei tiedetä. Diagnoosien määrä on kasvanut tiedon lisääntyessä, mutta moni neurokirjon ihminen jää edelleen ilman diagnoosia ja tukea. (#näenepsy 2025) Tutkimusnäyttö viittaa siis siihen, että kyse on ennen kaikkea parantuneesta tunnistamisesta eikä niinkään häiriön todellisen esiintyvyyden merkittävästä kasvusta.

Neurokirjon nuoret eivät muodosta yhtenäistä ryhmää, jossa kaikilla olisi samankaltaiset tuen tarpeet. Monet neurokirjon nuoret ovat kokeneet, ettei heitä ole palveluissa kuultu tai ymmärretty. Neurovähemmistöön kuuluvana eläminen on elämistä enemmistölle suunnitellussa maailmassa (#näenepsy 2025). Yhteiskunnassamme on paljon rakenteita ja toimintamalleja, jotka ovat neurokirjon ihmisille haasteellisia, jopa esteellisiä. Yhdenvertaisuus edellyttää, että kaikille toteutuu tarpeisiinsa nähden riittävät ja mahdollisimman hyvät palvelut. Velvollisuus tehdä kohtuullisia mukautuksia toimintaamme on olennainen osa yhdenvertaisuuden toteutumista.

Erilaisissa ryhmissä moni nuori voi tulla väärinymmärretyiksi tai voi jäädä ilman tarvitsemaansa apua ja tukea, koska neuropsykiatriset erityispiirteet eivät tule aina tunnistetuksi. Neuropsykiatriset häiriöt eivät näy päälle päin,

vaan ne tulevat esiin käyttäytymisessä, tunne-elämässä ja toiminnassa. (mieli 2024) Tähän pieneen oppaaseen on koottu tukimateriaalia neuropsykiatrisista haasteista kärsivälle nuorelle, joka osallistuu yhteisölliseen toimintaan sekä vinkkejä yhteisöllisen toiminnan ohjaajalle. Materiaalin tavoitteena on vähentää epävarmuutta, lisätä ennakkointia ja tukea tunneturvallisuutta. Neuromoninaisuuden huomiointi tarkoittaa siis meidän kaikkien ihmisten huomiointia sekä kohdatuksi ja hyväksytyksi tulemistä omana itsenämme.

Yhteisöllisesti osallistava luonto- ja taidetoiminta

Taiteella ajatellaan olevan jotakin syvempää merkitystä siinä, miten maailmaa ja itseä hahmotetaan tai miten yhteiskunnallisista suhteista voi tulla tietoiseksi. Yhteisöllinen taide-toiminta on taiteen tekemistä, kokemista ja jakamista yhdessä – usein lähiluonnon ja arjen ympäristöissä. Taide toimii välineenä vuorovaikutukseen, yhteyden rakentamiseen ja yhteisön vahvistamiseen.

Meriva säätiöllä yhteisöllisesti osallistavaa taidetoimintaa on kehitetty Luova ja monikulttuurinen hyvinvointi – yhteisöllisesti osallistava taidetoiminta monitoimijahankkeessa vuosien 2023–2025 aikana. Säätiö organisoii ja toteutti osallistavaa luonto- ja taidelähtöistä

ryhmävalmennusta omana toimintana sekä yhdessä muiden hanketoimijoiden kanssa. Säätiön tavoitteena oli kehittää yhdessä toimintaan osallistuvien asiakkaiden kanssa luonto- ja taidelähtöistä ryhmävalmennusta huomioiden erityisesti neuromoninaisten nuorten täysipainoinen osallistumisen tuki ja kuvata oppaan muotoon niitä rakenteita, joilla vahvistaa nuorten ryhmätyötaitoja ja sosiaalista vahvistumista.

Tuo opas on kädessäsi parhaillaan. Toivomme, että opas antaa tietoa vinkkejä niin sinulle ryhmävalmennukseen osallistuja kuin sinulle ryhmävalmennuksen ohjaaja.

Kemissä 25.11.2025

Monna Könönen

Outi Hedemäki-Kantola



2. Yleistä neuromoninaisuudesta

Neuromoninaisuuden käsitettä kuulee usein käytettävän silloin, kun puhutaan neuroepätyypillisyydestä, kuten kehityksellisistä oppimisvaikeuksista, ADHD:sta tai autismitirjosta. Käsitteenä neuromoninaisuus viittaa siihen, että meistä jokainen kokee maailmaa ja prosessoi tietoa eri tavoin. Nepsy taas on vakiintunut puhekielinen ilmaus puhuttaessa niistä ihmisistä, keillä on jokin neuropsykiatrisen ominaisuus, esimerkiksi ADHD, autismi, Tourette tai kehityksellinen kielihäiriö. Neurokirjo on usein ammattikielessä käytetty käsite, joka viittaa ihmisten erilaisiin neurologisiin ja kognitiivisiin toimintatapoihin. Neuromoninaisuus neutraalina käsitteenä auttaa näkemään ja ymmärtämään ihmisten välisen erilaisuuden arvokkuuden. (emootio)

Neuropsykiatristen diagnoosien voi ajatella kuvaavan sitä, miten tietyt neurologiset piirteet voivat vaikeuttaa ihmisen toimintakykyä arjessa. Maailmanlaajuisesti on arvioitu, että 15–20 % ihmisistä kuuluu jonkin neurokirjon diagnoosin piiriin. Ne ovat neurologisia erityispiirteitä, joiden monimuotoisuutta on alettu vasta viime vuosikymmeninä tutkia ja ymmärtää paremmin. (emootio)

Neuropsykiatriset häiriöt johtuvat aivojen toimintaan ja hermostoon liittyvistä poikkeavuuksista. Neurokirjon käsitteen alle

mahtuvat kaikki neurokognitiivisten erityispiirteiden diagnoosit, kuten autismi, ADHD, Touretten oireyhtymä sekä hahmottamisen vaikeudet, kuten lukemisen ja oppimisen haasteet (emootio). On huomioitavaa, että sama diagnoosi voi näyttäytyä eri tavoin eri henkilöillä ja erityispiirteiden voimakkuus tai vaikeusaste vaihtelee yksilöittäin. Samalla henkilöllä voi olla myös useampia neuropsykiatrisia diagnooseja tai -piirteitä samanaikaisesti. Usein neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyy liitännäisoireita, kuten oppimisvaikeuksia, mielen-terveyshäiriöitä ja käytöshäiriöitä. (mieli 2024) ADHD on ehkä tunnetuin neuropsykiatrisen häiriö. ADHD:n kanssa esiintyy samanaikaisesti oppimisvaikeuksia jopa 50 prosentilla (Lassander, Karila- Hietala, 2018, 111). Neurokehityksellisiin häiriöihin kuuluvat autismitirjon lisäksi mm. ADHD ja oppimisvaikeudet. Neurokehityksellisiin häiriöihin liittyvät diagnoosit ovat lisääntyneet 2000-luvun aikana (Autismiliitto 2023).

Autismikirjon häiriöt

Autismikirjon häiriö on kehityksellinen poikkeavuus. Ydinoireita ovat kommunikation ja sosiaalisen vuorovaikutuksen huomattava poikkeavuus sekä stereotypiat, joilla tarkoitetaan rajoittuneita, toistavia ja kaavamaisia käyttäytymispiirteitä, kiinnostuksen kohteita ja toimintoja. Autismikirjon häiriötä esiintyy noin 1–3 prosentilla väestöstä. (Mielenterveystalo)

ADHD

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD on kehityksellinen häiriö, joka haittaa toimintakykyä. ADHD:n ydinoireita ovat tarkkaavuuden vaikeudet, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Nämä oireet voivat esiintyä yhdessä tai erikseen. Jos oireet esiintyvät erikseen, ne voivat painottua enemmän joko tarkkaavuuden vaikeuksiin tai ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen. ADHD:tä esiintyy noin 8 %:lla lapsista ja nuorista sekä noin 3 %:lla aikuisista. (Mielenterveystalo) ADHD-liiton mukaan 30–60 %:lla lapsista, joilla on ADHD, oireet jatkuvat aikuiseksi asti. Aikuisiällä oireiden ilmeneminen voi vaihdella esimerkiksi ulkoisten haasteiden mukaan. Aikuisista, joilla on ADHD, jopa neljällä viidestä on jokin muu samanaikainen psykiatrinen tai neurologinen sairaus. Masennustila, depressio on ehkä yleisin

samanaikaissairaus, jossain vaiheessa elämäänsä masennustilan on sairastanut arviolta 40 % aikuisista, joilla on ADHD. (Leppämäki ym. 2017)

Kehitykselliset oppimisvaikeudet

Kehitykselliset oppimisvaikeudet ovat usein synnynnäisiä ja neurobiologisia, ja ne johtuvat keskushermoston poikkeavasta toiminnasta. Oppimisen haasteita on noin 10–20 %:lla väestöstä. Yleisin oppimisvaikeus on lukemisen vaikeus eli dysleksia. Dysleksian lisäksi lukemisen vaikeutta on myös hyperleksia, jossa ihminen hallitsee teknisen lukutaidon, mutta hän ei ymmärrä lukemaansa. Dysleksia voi näkyä lukemisen hitautena ja ns. tankkaamisena tai toisaalta nopeana lukemisena, jolloin tavut ja sanat voidaan lukea väärin tai arvata. (Fysio Nordic 2023) Oppimisvaikeuksien kirjo on kuitenkin laaja. Lukemisen ja kirjoittamisen lisäksi ongelmia voi olla hahmottamisessa, matematiikassa, vieraiden kielten oppimisessa, asioiden mieleen painamisessa sekä tarkkaavaisuudessa ja keskittymisessä. Usein samalla henkilöllä voi esiintyä monenlaisia oppimisen erityisvaikeuksia samanaikaisesti. Oppimisvaikeuksia kokevat ihmiset oppivat omia yksilöllisiä reittejään, käytännössä usein yksilöllisiä ratkaisuja, joustoja ja mukautuksia.

3. Neurokirjon oireiden hallintaa arjessa

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan aivojen kykyä suunnitella, organisoida, säädellä ja toteuttaa tavoitteellista toimintaa. Se kattaa erilaisia kognitiivisia taitoja, kuten ajanhallinnan, päätöksenteon, itsesäätelyn, tehtävien aloittamisen ja ylläpitämisen sekä tavoitteiden saavuttamisen. Toiminnanohjaus on keskeinen taito arjen sujuvuuden ja tehokkuuden kannalta, sillä se auttaa ihmistä toimimaan järjestelmällisesti ja joustavasti erilaisissa tilanteissa. Kun arki on strukturoimatonta ja ennakkoimatonta, voi se näkyä neurokirjolla olevan henkilön arjessa monella tavalla. Ilman selkeää rakennetta ja ennakoitavuutta henkilö voi kokea suurta ahdistusta ja stressiä. (Hakokivi 2024)

Itsesäätelykyky tarkoittaa kykyä hallita ja säädellä omia tunteita, käyttäytymistä ja ajatuksia tilanteen vaatimalla tavalla. Itsesäätelykyvyn avulla voidaan vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten hyvin yksilö pystyy käsittelemään stressiä, tekemään harkittuja päätöksiä ja ylläpitämään hyviä ihmissuhteita. Itsesäätelykyvyn avulla voidaan saavuttaa helpommin myös pidemmän aikavälin tavoitteita. Neurokirjon henkilöillä itsesäätelykykyä tarvitaan usein enemmän kuin muilla. Erilaiset aistien yli- ja aliherkkyydet, sosiaalisten tilanteiden hallinnan vaikeudet sekä tarkkaavaisuuteen tai

muistamiseen liittyvät haasteet lisäävät itsesäätelyn tarvetta. (Hakokivi 2024)



4. Neuromoninaisuus voi haastaa ryhmässä toimimisessa

Neuromoninaisuuden huomiointi edellyttää tilaa, jossa vallitsee avoin ja erilaisuutta hyväksyvä ilmapiiri. Tilassa, jossa jokainen saa olla oma itsensä, ilman stereotypioita. Tällöin voidaan puhua rohkeasti omista vahvuuksista, osaamisesta ja yksilöllisistä erityistarpeista. Neuromoninaisuuden huomiointi käsittää käytännössä usein yksilöllisiä ratkaisuja, joustoja ja mukautuksia ryhmässä työskentelyn tueksi. Ryhmässä on kaikkien osapuolten tärkeää ymmärtää, ettei yksilöllisissä ratkaisuissa, joustoissa tai mukautuksissa ole kyse suosimisesta tai erityiskohtelusta, vaan yhdenvertaisuuden toteutumista.

Neuromoninaisuutta huomioivassa ryhmävalmennuksessa keskiössä ovat ihmisten väliset kohtaamiset. Sosiaaliset säännöt, usein kirjoittamattomat säännöt, ohjaavat miten toimitaan ryhmässä. Neurovähemmistöihin kuulvien voi olla vaikeaa ymmärtää sosiaalisia sääntöjä, koska ne ovat erilaisia eri tilanteissa. (#näenepsy) Sosiaalisten tilanteiden, ilmeiden ja eleiden tulkitseminen voi olla hankalaa ja sosiaalisten suhteiden luominen ja ryhmässä toimiminen voi tuntua vaikealta.

Stressi on luonnollinen osa elämää, mutta neurokirjon henkilöt voivat kokea stressin eri tavalla kuin muut. Stressin aiheuttajat ja sen

ilmeneminen voivat olla yksilöllisiä, ja neurokirjolla olevilla ihmisillä on usein herkkyyttä tiettyihin aistiärsykkeisiin, rutiinien muutoksiin tai sosiaalisiin tilanteisiin. Näiden tekijöiden tunnistaminen ja stressinhallintakeinojen hyödyntäminen voivat parantaa hyvinvointia ja helpottaa arkea. (Hakokivi 2024)

Nepsypiirteiden maskaaminen (masking) on moniulotteinen ilmiö, jolla tarkoitetaan omien, negatiivista palautetta saaneiden toimintatapojen ja piirteiden peittelyä matkimalla muiden toimintaa. Maskaaminen yhdistetään sekä Aspergerin että ADHD-diagnosiin. ADHD:ssa maskaaminen liittyy usein omien piirteiden kieltämiseen ja häpeään. Autismikirjolla kyse on usein puolestaan siitä, että sosiaalisia tilanteita ei osata lukea, ja saadun palautteen perusteella yritetään oppia matkimalla, miten missäkin tilanteessa pitäisi toimia. Neurokirjolla olevan nuoren toiminta ja osallistuminen ryhmävalmennukseen voi vaikuttaa ulospäin sosiaalisesti sujuvalta, mutta nuori kokee jatkuvaa kuormitusta vuorovaikutuksesta ja voi yli suorittaa pysyäkseen muiden tahdissa tai peittääkseen omat vaikeudet. Maskaaminen on usein suuri kuormituksen lähde, ja syy masennukseen ja uupumukseen. (emootio) Sosiaalisten normien ja epäsuoran viestinnän lukeminen vaatii paljon energiaa ja voi johtaa loppuun palamiseen.

Aistikuormitus (sensory overload) tarkoittaa tilaa, jossa ympäristön ärsykkeet (äänet, valot, kosketus, tuoksut jne.) ylittävät henkilön käsittelykyvyn. (emootio)

Jos neurovähemmistöihin kuuluvien erityispiirteitä ja tuen tarvetta ei tunnisteta, voi se aiheuttaa haasteita niin arjessa, kuin esimerkiksi ryhmässä toimiessa.

5. Kokemusasiantuntijan vinkkejä ryhmävalmennukseen osallistujalle

Me ihmiset olemme sosiaalinen laji. Jokaisella on tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Ja jokaisella on oikeus kuulua johonkin, joissa ei ole pelkoa syrjityksi tulemisesta. Usein ympärillä olevat ihmiset eivät tiedä neuromoninaisuudesta tarpeeksi ja saattavat siksi tulkita esimerkiksi ADHD oireisen käyttäytymistä väärin. Ihmiset voivat kokea samankin tilanteen hyvin eri tavalla.





**"Hyväksy itsesi ja opi
tuntemaan omat rajasi"**

On totta, että adhd ei katoa minnekään. Se on aina ollut osa sinua ja tulee olemaan jatkossakin, niin hyvässä kuin pahassa. Älä vertaa itseäsi muihin tai yritä elää "täydellisesti". Riittävä riittää – tunnista vahvuutesi ja hyväksy, että haasteet ovat osa sinua. Asioita on vaikea muuttaa, jos ei tiedä, mikä on vialla eikä hahmota, mistä omat vaikeudet johtuvat. Opettele siis tuntemaan oma tilanteesi ja ymmärtämään, miten se vaikuttaa elämääsi. Mieti myös vahvuksiasi. (Leppämäki, Virta, Salakari & Humaljoki, 8, 2017) Itsetunto kehittyy koko elämämme ajan. Koskaan ei ole siis liian myöhäistä tarkastella itseään realistisemmin, arvioida omia vahvuuksia sekä kehittymistarpeita uudelleen.

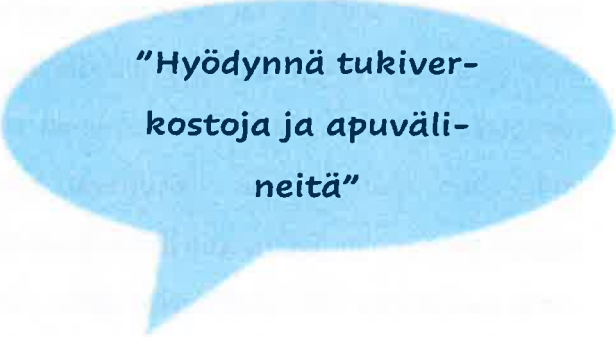
Aistiherkkyys voi näyttäytyä häiriintyvyytenä äänistä tai muista aistiärsykkeistä, esimerkiksi tunto, valo, liike, haju. Aistijärjestelmä voi toimia poikkeavasti. (Mieli 2024) Neurovähemmistöihin kuuluvilla voi olla aistiyliherkkyys tarkoittaa, että ihminen huomaa ja aistii asioita ympäristössään todella tarkasti. Ja koska

aistit ovat todella tarkat, se voi väsyttää aivoja. (#näenepsy 2025)

Epäonnistumiset ovat väistämätön osa elämää, mutta niiden käsittely voi olla haastavaa. Epäonnistumisen tunteet voivat lannistaa ja saada meidät syyttelemään itseämme. Epäonnistuminen herättää usein turhautumista, häpeää ja pettymystä. Neurovähemmistöihin kuuluvilla epäonnistumisen tai muutoksen sietämisen vaikeus voi näyttäytyä mm. toimintaan jumittamisena tai kieltäytymisenä toimimasta (Mieli).

Tunnetaitoihin liittyvät haasteet voivat näkyä arjessa hyvinkin monella eri tavalla. Neurokirjolla on usein vaikea tunnistaa tunteita sekä erottaa näitä toisistaan, eikä henkilö näin ollen välttämättä tiedosta, minkälaiset tilanteet ilahduttavat tai jännittävät häntä, mistä hän ärsyyntyy tai milloin hän on innostunut, peiloissaan, häpeissään tai liikuttunut (Kiviniemi 2025).

Neurokirjon henkilö voi reagoida tunteisiin impulsiivisesti, mikä saattaa johtaa haasteisiin esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa tai konflikteissa. Haasteet tunteiden ilmaisemisessa voivat johtaa väärinkäsityksiin. (Hakokivi 2024)



”Hyödynnä tukiverkostoja ja apuvälineitä”

Hanki tukea esimerkiksi kalenterin hallintaan, aikatauluihin tai muihin arjen järjestelyihin. Avoimuus työ- ja lähipiirissä voi auttaa rakentamaan ymmärrystä ja käytännön apua. Nepsy- oireiden kanssa selviytymiseen on olemassa valtava määrä erilaisia tukikeinoja ja tekniikoita. Sinun on löydettävä ne keinot, jotka sopivat juuri sinulle. Kokeile vain yhtä keinoa kerrallaan. Jos jokin konsti ei yrityksistä huolimatta tuota tulosta, älä luovuta, vaan kokeile toista. (Leppämäki ym. 8, 2017)

Lääkehoito on yksi keskeinen hoitomuoto, muttei ainoa. Lääkehoito ei myöskään yksinään muuta ihmisen toimintatapoja. Pikemminkin lääkehoito lievittää osaa oireista ja antaa mahdollisuuden muokata omaa käyttäytymistään ja totuttuja toimintatapoja toimivampaan suuntaan. Lääkitys voi helpottaa keskittymistä ja tunnetaitoja, mutta se ei ratkaise kaikkea. Ole rehellinen itsellesi siitä, mihin se auttaa ja missä tarvitset muita keinoja.

Hyödynnä ADHD:n tuomaa kiinnostusta ja syventymistä. Kun pääset tekemään asioita, jotka sytyttävät sinut, löydät merkitystä ja onnistumisia. Motivaatio on moottori, joka saa muutoksen alkuun ja pitää sitä käynnissä. Muutos onnistuu, kun motivaatio tulee sinusta itsestäsi. Väsymys, nälkä, kivut, mielialanlasku, motivaatio-ongelmat, stressi ja voimakkaat tunnetilat voivat kaikki voimistaa keskittymisvaikeuksiasi. (Leppämäki ym. 8, 2017)



”Hyödynnä lääkitystä ja muita tukitoimia realistisesti”

Keskittymisvaikeudet ovat hyvin yleisiä. Niiden taustalla ei aina ole sairautta tai oireyhtymää. Myös olosuhteet voivat synnyttää tai ylläpitää keskittymisvaikeuksia. On normaalia, että keskittymiskyky vaihtelee esimerkiksi unen ja stressin määrän mukaan. Pidempiaikainen unenpuute aiheuttaa kaikille keskittymisvaikeuksia. Keskittymisvaikeudet voivat olla myös kehityksellisiä eli synnynnäisiä. (Mielenterveystalo) Neurovähemmistöön kuuluvilla esimerkiksi toiminnan aloittaminen voi olla hyvin

vaikeaa ja vaatia erityisen suuria ponnisteluja. Myös toiminnan lopettaminen tai siirtymätilanteet voivat olla vaikeita, mikä voi näyttäytyä jähmettymisellä, toiminnan pysähtymisellä tai vaikeutena orientoitua uuteen tekemiseen. (Mieli)



"Kanavoi voimasi intohimoihin ja oppimiseen"

- Pitkittynyt ylivoimaisuus voi lamauttaa tai heikentää tiedonkäsittelyä, keskittymiskykyä ja muistia. Oppiminen voi näin ollen olla tehotonta, koska keskittyminen on vaikeaa ja mieli on liian kiireinen käsittelemään stressiä. (Seppälä & Laine 2025)
- Pitkittynyt alivoimaisuus tilassa ihmisen huomio ja keskittyminen voivat kärsiä, mikä vaikeuttaa uuden tiedon vastaanottamista ja sisäistämistä. Väsymys hidastaa ajatteluprosesseja ja heikentää muistia, mikä vaikeuttaa oppimista ja tiedon omaksumista. (Seppälä & Laine 2025)

Mieleen painettavat asiat käsitellään ensin lyhytkestoisissa työmuistissa. Monet hyvinvointiin liittyvät tekijät, kuten univaje, stressi,

jännitysoireet, ahdistus tai masennus, häiritsevät työmuistin toimintaa. Myös ulkopuoliset häiriötekijät, kuten puhelimen soiminen tai ympäristön rauhattomuus vaikuttavat työmuistin toimintaan. Työmuistin heikkous voi ilmetä esimerkiksi keskittymisvaikeutena, tiedon vastaanoton hidastumisena ja vastaanotetun tiedon nopeana unohtumisena. (Terveyskylä) Neurovähemmistöön kuuluvilla muistin varassa toimiminen voi olla vaikeaa sekä moniosaiset ohjeet unohtuvat ja voivat olla hankala hahmottaa ja ymmärtää (Mieli 2024).

Todennäköisesti kaikille ihmisille on tuttua ainakin ajoittainen kaaos, joka liittyy ajan hallintaan. Ajan hahmotus on kykyä hahmottaa ajan kestoa, kelloa, ajankäsitteitä, menneisyyttä ja tulevaisuutta. Vaikeus hahmottaa ajankulusta voi ilmetä mm. vaikeutena olla ajoissa, vaikeutena jaksaa odottaa, uppoutumisena pitkiksi ajoiksi omiin mielenkiinnon kohteisiin ja vaikeutena ohjata omaa toimintaa. Määreitä "kohta, äkkiä, pian" on vaikea hahmottaa. Neurovähemmistöön kuuluvilla tämä voi näkyä esimerkiksi vaikeutena suunnitella omaa toimintaa ja aiheuttaa jatkuvasti myöhästelyä (Mieli 2024).

Ajattelu on niin automaattista, että usein on vaikeaa huomata, milloin juuttuu tiettyihin ajatuksiin. Vaikeiden tunteiden yhteydessä ajatukset ovat usein liioittelevia ja

mustavalkoisia. Neurovähemmistöön kuuluvilla jumittuminen voi näyttäytyä mm. niin, että toiminta ei etene (Mieli). ADHD:n yhtenä oireena on usein levottomuus ja ajatusten harhailu, joka saattaa altistaa ahdistuneisuudelle (Leppämäki ym. 3, 2017).

Konkreettinen ajattelu, vaikeus ymmärtää abstrakteja käsitteitä ja rajoittuneet sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot vaikuttavat arjessa selviytymiseen. Neurovähemmistöihin kuuluvilla tämä voi näyttäytyä kielen kirjaimellisena ymmärtämisenä ja tulkintana sekä vaikeutena ymmärtää kielikuvia ja vitsejä (Mieli).



"Pidä huolta ihmissuhteista avoimuuden kautta"

Kerro läheisille ja työyhteisölle, millaista tukea tarvitset ja miten toimit. Kun asioista puhutaan suoraan, ne eivät kasva ongelmiksi.

Sosiaalisten tilanteiden, ilmeiden ja eleiden tulkitseminen voi olla hankalaa. Sosiaalisten suhteiden luominen ja ryhmässä toimiminen voi tuntua vaikealta. (Mieli 2024)

Sosiaaliset taidot kehittyvät tavallisten tunnekokemusten ja vuorovaikutuksen kautta. Sosiaalisten haasteiden taustalla voi olla monenlaisia syitä. Joillakin neuropsykiatrisilla häiriöillä on ennen kaikkea voimakas vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja haasteiden kirjo on laaja. (Lassander & Karila-Hietala, 2018). Esimerkiksi Autismi itsessään ei tarkoita sosiaalisuuden haasteita, vaan se, että autistien tapaa olla vuorovaikutuksessa verrataan valtaväestön tapaan eli siihen, mikä on yleisesti hyväksytty normaaliksi (emootio).

Ihmisen voi olla vaikea kuunnella toisia. Hän saattaa häiriintyä herkästi erilaisista ärsykeistä tai vaipua syvälle omiin ajatuksiinsa ja tekemiseensä. Luontainen tapa haastavassa tilanteessa voi olla vetäytyminen sosiaalisesta tilanteesta. Ihmisen voi olla vaikea hillitä päähänpistoja ja hän siirtyy nopeasti yhdestä asiasta toiseen. On tyypillistä, että teot tapahtuvat ennen kuin ihminen ehtii ajatella asiaa sen enempää. Hänen voi olla vaikea odottaa omaa vuoroaan, mikä saattaa näkyä toisten päälle puhumisena. (Mielenterveyden keskusliitto).

6. Vinkkejä ryhmävalmennuksen ohjaajalle

Antaa kaikkien kukkien kukkia! Erilaisuus on elämän suola! Kuulemme ja usein itsekin käytämme yllä olevia fraaseja. Samaan aikaan erilaisuus, valtavirrasta poikkeava reagointi erilaisiin tilanteisiin ja asioihin voi aiheuttaa pelkoa.



Neuropiirteiden tunnistaminen voi olla haastavaa, koska monet ovat oppineet sopeutumaan, peittämään tai kompensoimaan piirteitään. Siksi neurovähemmistöihin kuuluvat ihmiset voivat kuormittua eli väsyä helpommin kuin toiset, eikä tätä aina huomata.



Neurokirjon erityispiirteet voivat näkyä arjessa monin tavoin. Joskus erityispiirteet voivat näkyä selvästi ryhmässä toimiessa, mutta eivät juurikaan vapaa-ajalla tai kotona – tai päinvastoin.

Neuropsykiatriset häiriöt voivat vaikuttaa merkittävästi ihmisen vuorovaikutustaitoihin ja sosiaalisiin suhteisiin. Myös yhteiskunnallisesti haastavat ajat ovat lisänneet erilaisuuden pelkoa.



Pahimmillaan tämä voi johtaa syrjintään ja esimerkiksi ryhmästä ulossulkemiseen, jotka voivat aiheuttaa vakavia ja pitkäaikaisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Oikeutta olla joutumatta syrjityksi pidetään eräänä kaikkein keskeisimmistä ihmisoikeuksista, sillä syrjinnällä loukataan ihmisarvon ydintä, ihmisen identiteettiä (Ihmisoikeudet.net).

Ryhmävalmennuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa yhdenvertaisuuden huomioiminen on keskeistä.

Strukturointi viittaa ympäristön, päivittäisten rutiinien ja tehtävien järjestämiseen siten, että ne ovat ennakoitavissa ja selkeitä. Strukturointi voi olla erityisen tärkeää neurokirjolla oleville, jotka saattavat hyötyä selkeistä rakenteista ja ennakoitavuudesta, jotta he voivat navigoida päivittäisissä haasteissa ja vähemmän stressaantua muutoksista.



" Suunnittele ja anna vaihtoehtoja toimintoihin. "

Päivän strukturoinnissa käytetään yleisesti päiväjärjestystä, joka voidaan tarpeitten mukaan toteuttaa monin eri tavoin: esineillä, kuvilla tai kirjoittamalla ja se voi sisältää eri mittaisia ajanjaksoja. Säännöllisen päiväjärjestyksen avulla mahdollisia muutoksia voidaan ennakoida ja päiväjärjestyksen sisältöjä harkiten muuttaa.



" Anna aina yksi ohje kerrallaan. "



" Hyödynnä monikanavaista viestintää. "

Toiminnan visualisointi ja osiin pilkkominen tarjoaa käytännön keinon selkeyttää, organisoida ja hallita arjen tehtäviä ja rutiineja. Ne voivat vähentää ahdistusta, parantaa itsesääntelyä sekä tukea yksilön kykyä toimia tehokkaasti ja itsenäisesti. (Hakokivi 2024)



" Keskustele, kuuntele ja ole läsnä, älä keskeytä. "

Ennakoinnilla pyritään valmistautumaan mahdollisiin muutoksiin tai haasteisiin etukäteen. Kun asiat muuttuvat odottamatta tai aikataulut eivät ole selkeitä, se voi luoda tunteen hallinnan menettämisestä ja lisätä kognitiivista ylikuormitusta.



" Opettele tuntemaan osallistujat. "

Ympäristön selkeyttäminen esimerkiksi kuvien avulla on ennakointia. Monet neurokirjon henkilöt hyötyvät visuaalisista vihjeistä ja tuki-keinoista, kuten kuvista, aikatauluista ja sosiaalisista tarinoista, jotka selventävät tilanteita ja odotuksia. (Hakokivi 2024)

Kommunikaation tukeminen ja aistikuormituksen huomioiminen ovat keskeisiä, kun halutaan luoda turvallisia ja saavutettavia kohtauksia neurokirjon ihmisten, mutta myös muiden herkempien vähemmistöryhmien kanssa.



" Puhu selkeästi ja rauhallisesti. "

Selkeä ja ennakoitava kommunikaatio eli yksinkertaiset ja helposti ymmärrettävät, selkeät ohjeet niitä annettaessa. Lisäksi ennakoivuus voi vähentää stressiä ja ahdistusta. (Hakokivi 2024)

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä havainnoida, ilmaista sekä säädellä omia tunteita ja ne muodostavat itsetuntemuksen ja hyvän mielenterveyden perustaa. Tämä on erityisen tärkeää neurokirjon häiriöistä kärsiville henkilöille, joilla saattaa olla haasteita tunteiden tunnistamisessa ja niiden säätelyssä.



" Muista antaa aina positiivista palautetta."

Tunnetaitojen avulla ihmisen on mahdollista säädellä ja ilmaista omia tunteitaan, tunnistaa omia rajojaan, luoda uusia ihmissuhteita sekä huolehtia omasta hyvinvoinnista. On tärkeää, että nämä haasteet ymmärretään ja annetaan kannustavaa ja rakentavaa palautetta, kun henkilö joko onnistuu säätelmään tunteitaan tai käyttäytymistään tai kohtaa siinä haasteita. Tämä voi auttaa vahvistamaan käyttäytymistä ja rutiineja. (Hakokivi 2024)

LÄHDELUETTELO:

Hakokivi, Heidi 2024: KOMMUNIKAATIOSTA TUKEA TOIMINNANOHJAUKSEEN, Turun ammattikorkeakoulu

Kiviniemi, Katja: Itsensä puolesta puhumisen merkitys neurokirjolla. Luento Nepsymessut 12.11.2025

Lassander, Maarit ja Karila- Hietala, Ritva 2018: Nuoren mielen ensiapu, Suomen Mielen terveysseura, Estonia

Leppämäki, Sami, Virta, Maarit, Salakari, Anita & Humaljoki, Kaisa 2017: Aikuisen arki toimiaan. ADHD liitto

Seppälä, Riikka ja Laine, Emma: Vanhemman emotionaalinen kuormitus ja kohtaamattomuus. Luento Nepsymessut 12.11.2025

TAUSTAPAPERI - Osio 4: SYRJINTÄ JA YHDENVERTAISUUS. <https://www.ihmisoikeudet.net/wp-content/uploads/2016/05/TAUSTAPAPERI> Luettu: 28.8.2025.

Sähköiset lähteet:

Autismikirjon häiriöt: <https://www.mielen-tervestalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/autismikirjon-hairiot>. Luettu 15.9.2025.

Neurokehitykselliset häiriöt: <https://autismi-liitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/> . Luettu: 3.10.2025.

Mitä ovat neuropsykiatriset häiriöt?:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/neuropsykiatriset-hairiot/neuropsykiatriset-hairiot/> . Luettu 8.10.2025.

Neuropsykiatriset haasteet (nepsy):

<https://mtkl.fi/tieto-ja-tutkimus/haastavia-elamantilanteita/nepsy/> . Luettu 16.10.2025

Nepsy-haasteet ja oppimisvaikeudet osa 1:

<https://fysionordic.fi/nepsy-haasteet-ja-oppimisvaikeudet/> . Luettu: 15.9.2025.

Nepsy, neurokirjo vai neuroepätyypillinen?

Opas neuromoninaisuuden käsitteisiin ja syrjimättömään kieleen:

<https://www.emootioterapiat.fi/blogi/nepsy-neurokirjo-vai-neuroepatyyppillinen-opas/> . Luettu 22.10.2025.

Tietoa neurovähemmistöistä:

<https://naenepsy.fi/tietoa/> . Luettu 22.10.2025.

Luova ja monikulttuurinen hyvinvointi - yhteisöllisesti osallistava taidetoiminta



Euroopan unionin osarahoittama

LuovaLumot -hankkeessa kokeillaan ja kehitetään luontoon tukeutuvaa yhteisöllistä taidetoimintaa. Kehitetyt toimintamallit ja menetelmät vakiinnutetaan osaksi kuntouttavan ja kotouttavan työn käytäntöjä.

Osallistujien ja heidän lähiyhteisöjen toimintaedellytyksiä ja pärjäävyyttä vahvistetaan luontoon tukeutuvan yhteisöllisen taidetoiminnan avulla.

Hankkeen tavoitteet

1. Yhdenvertaisuuden toteutuminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen
2. Laaja-alaisen hyvinvoinnin, osallisuuden ja inklusion edistäminen taidelähtöisesti ja yhteisöllisesti ympäristö- ja yhteisötaiteen keinoin erityisesti tukea tarvitsevien nuorten, maahanmuuttajien ja erityisryhmien keskuudessa
3. Vahvistaa asiakkaiden sekä heidän perheiden tai asiakkaan itse määrittelemän lähiyhteisön toimintakykyä, kuntoutumista ja kotoutumista luontoon

tukeutuvan taidelähtöisen toiminnan keinoin

4. Yhteisöllisen luontolähtöisen taidetoiminnan kehittäminen, toteuttaminen sekä arvioiminen niin, että se tukee osatoteuttajien asiakkaiden kuntoutumista, kotoutumista ja työelämä- ja opiskeluvalmiuksien vahvistumista ja työelämään siirtymistä
5. LuovaLumot-hankkeessa kehitettyjen toimintamallien ja menetelmien istuttaminen ja edelleen kehittäminen osatoteuttajien työkäytäntöihin

Hankkeen toteutusaika

2.1.2023 – 31.10.2025.

Ryhmähanketta toteuttamassa olivat:

- Lapin AMK (pää toteuttaja)
- Luonnonvarakeskus
- Pohjantähti-opisto
- Rovalan setlementti
- Meriva sr

Meriva sr osatoteuttajan hanketavoitteet:

1. Organisoida ja toteuttaa osallistavaa luonto- ja taidelähtöistä ryhmävalmennusta omana toimintana sekä yhdessä muiden hanketoimijoiden kanssa.
2. Strukturoida toteutettavat luonto- ja taidelähtöiset ryhmävalmennukset tukemaan nepsy- oireisten nuorten täysipainoista osallistumista. Strukturointi (mm. toiminnan pilkkominen pienempiin osiin, kuvallistaminen – kuvaohjeet- ja/tai videot) luo rakenteen ryhmävalmennukselle/tapahtumalle ja helpottaa nepsy-oireita omaavan nuoren toiminnan hahmottamista sekä ymmärtämistä.
3. Tuottaa yhdessä asiakkaiden kanssa luonto- ja taidelähtöisten menetelmien avulla eri toimintaympäristöihin monistettava ns.selviytymismalli, joka kohdentuu erityisesti nepsy- oireisen nuoren opiskelu/työelämän sosiaaliin toimintaan liittyvien kuormitustekijöiden hallintaan, kuten ryhmätyötaiden vahvistamiseen.
4. Rakennettua selviytymismallia testataan säätiön vaihtoehtoisissa, tuetuissa työ- ja oppimisympäristöissä, joissa keskeisenä oppimisympäristönä toimii Tutkintoon valmistava koulutus (TUV).
5. Koulutus- tai työelämään siirtymistä tuetaan tutustumiskäynneillä alueen oppilaitoksiin ja nuoria kiinnostaviin työpaikkoihin. Hankkeen nuoren jatko-sijoituksessa hankehenkilöstön tuki jatkuu koko hankkeen ajan.
6. Säätiöllä hankkeessa työskentelevä koulutettu neuropsykiatrinen valmentaja tukee suunnitelmallisesti hankkeen muiden osatoteuttajien henkilöstön ymmärryksen ja osaamisen vahvistamista nepsy- oireisten asiakkaiden kanssa työskentelyyn ja näin välillisesti tukee hankkeen muiden osatoteuttajien kohderyhmän täysipainoista osallistumista ryhmävalmennuksiin.

