

**Kaisa-Mari Juntunen**

## **VERTAISTUKIRYHMÄ ADHD-OIREISILLE AIKUISILLE**

**Adhd-oireisten aikuisten vertaistukiryhmän perustaminen peruspalvelu-  
kuntayhtymä Selänteen alueelle**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaaliala  
Maaliskuu 2019**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

|   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
| <b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>   | <b>Aika</b><br>Kevät 2019 | <b>Tekijä/tekijät</b><br>Kaisa-Mari Juntunen |
| <b>Koulutusohjelma</b><br>Sosiaalialankoulutusohjelma   |                           |  |
| <b>Työn nimi</b><br>Vertaistukiryhmä adhd-oireisille aikuisille   |                           |  |
| <b>Työn ohjaaja</b><br>Marja Savolainen   |                           | <b>Sivumäärä</b><br>29+ 2                    |
| <b>Työelämäohjaaja</b><br>Sari Bell   |                           |  |
| <p>Tämä toiminnallinen projektimuotoinen opinnäytetyö toteutettiin syksyn 2018 ja kevättalven 2019 aikana. Opinnäytetyö koostui toiminnallisesta osiosta ja kirjallisesta opinnäytetyöstä. Tilaajana opinnäytetyölle oli kuntayhtymä Selänne.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli toteuttaa vertaisryhmää ADHD-oireisille aikuisille Selänteen alueella asiantuntijaohjaajan vetämänä ja löytää ryhmän sisältä henkilö, joka voisi jatkaa vertaistoimintaa vertaisohjaajana tulevana syksynä. Toiminnan pääpiste oli Haapajärvellä.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuus sisältää teoreettisen viitekehyksen aikuisten ADHD:sta tiivistettynä ja vertaistoiminnan merkityksen ja kuinka vertaisryhmä perustetaan käytännössä. Opinnäytetyö sisältää päiviäkirjamaisesti pohdintaa käytännön toteutuksesta, haasteista ja onnistumisista.</p> |                           |  |

**Asiasanat****ADHD, ohjaaja, vertaistuki, vertaisryhmä,**

## ABSTRACT

|   |                            |                                      |
|---|----------------------------|--------------------------------------|
| <b>Centria University of Applied Sciences</b>   | <b>Date</b><br>Spring 2019 | <b>Author</b><br>Kaisa-Mari Juntunen |
| <b>Degree programme</b><br>Bachelor of social services  |                            |                                      |
| <b>Name of thesis</b><br>Peer support group for adhd-symptos adults   |                            |                                      |
| <b>Instructor</b><br>Marja Savolainen   | <b>Pages</b><br>29 + 2     |                                      |
| <b>Supervisor</b><br>Sari Bell  |                            |                                      |
| <p>This functional thesis was carried out during the autumn 2018 and spring 2019. The project consisted of a functional part and The theoretical written thesis. Peruspalvelukuntayhtymä Selänne commissioned the thesis.</p> <p>The Objective this thesis was to implement a peer support group for adults who have adhd-symptos. The peer support group was led by a student of social services. The goal was also to find a person inside the group who would lead the group from the autumn 2019 onwards. The main point of operation was in Haapajärvi.</p> <p>The Theoretical part of thesis includes information about adults adhd-symptos. The Thesis include also some information about why peer support groups are needed and what peer support is in general. The reflection includes reflection on the practical implementation, challenges and successes in the thesis.</p> |                            |                                      |
| <p><b>Key words</b><br/>ADHD, counselor, peer support, peer group</p>   |                            |                                      |

## **KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**

ADHD = Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY  
SISÄLLYS**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 JOHDANTO .....</b>                                    | <b>1</b>  |
| <b>2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE.....</b>                        | <b>3</b>  |
| <b>3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ .....</b>                 | <b>4</b>  |
| <b>4 ADHD-OIREET AIKUISELLE.....</b>                       | <b>6</b>  |
| 4.1 Adhd määritelmä ja adhd historiassa .....              | 6         |
| 4.2 Ylivilkkäisyys, levottomuus ja väsymys .....           | 7         |
| 4.3 Tarkkaamattomuus ja ylikeskittyminen .....             | 8         |
| 4.4 Ajanhallinta ja toiminnanohjaus .....                  | 9         |
| <b>5 VERTAISTOIMINNAN ALOITTAMINEN .....</b>               | <b>11</b> |
| 5.1 Yleistä vertaistoiminnasta .....                       | 12        |
| <b>6 VERTAISTOIMINNAN ALOITTAMINEN HAAPAJÄRVELLÄ .....</b> | <b>15</b> |
| 6.1 Tiedottaminen ja yhteistyökumppanit .....              | 15        |
| 6.2 Tilat ja ennakoivalliset valmistelut .....             | 17        |
| <b>7 KOOSTEET KOKOONTUMISISTA.....</b>                     | <b>19</b> |
| 7.1 Infokerta .....  | 19        |
| 7.2 Ajanhallinta puheeksi.....                             | 19        |
| 7.3 Joulun odotusta ja stressin hallintaa .....            | 20        |
| 7.4 Uusivuosi ja uudet kujeet.....                         | 21        |
| 7.5 Joskus suunnitelmat jäävät toteutumatta .....          | 21        |
| <b>8 TOIMINNAN ARVIOINTIA.....</b>                         | <b>23</b> |
| 8.1 Ryhmäläisten mielteitä vertaisryhmästä.....            | 24        |
| <b>9 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ .....</b>                   | <b>25</b> |
| 9.1 Oman oppimisen pohdintaa .....                         | 25        |
| 9.2 Pohdintaa vertaistoiminnan tarpeesta .....             | 27        |
| 9.3 Vertaisryhmän tulevaisuus.....                         | 28        |
| <b>LÄHTEET.....</b>  | <b>29</b> |
| <b>LIITTEET</b>  |           |
| LIITE 1  |           |
| LIITE 2  |           |

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyönäni aloitin vertaistukiryhmän peruspalvelukuntayhtymä Selänteen alueella asuville adhd-oireisille aikuisille. Tilaajana oli peruspalvelukuntayhtymä Selänne. Opinnäytetyönä tavoitteena oli perustaa adhd-oireisten aikuisten vertaistukiryhmä, joka jatkuisi kevään 2019 jälkeen itsenäisesti vertaisohjaajan voimin. Syksyn 2018 ja kevään 2019 ryhmä toimisi minun vetämänäni. Peruspalvelukuntayhtymä Selänteellä oli tarve adhd-oireisten aikuisten vertaisryhmälle, mikä oli aiemmin tullut ilmi aiemman opiskelijan tekemän tutkimuksen perusteella. Opiskelija oli tutkinut tarvetta ryhmälle ja selvisi, että lähimmät adhd-oireisten aikuisten vertaistukiryhmät kokoontuivat Oulussa ja Kuopiossa. Ryhmälle oli siis tarvetta peruskuntayhtymä Selänteen alueella. Psykologi Sari Bell tarttui ajatukseen ryhmän perustamisesta. Hän otti yhteyttä ammattikorkeakoulu Centriaan ja tarjosi opinnäytetyön aihetta opiskelijoille.

Minä huomasin aiheen sähköpostiviestien joukosta ja innostuin aiheesta välittömästi. Olin jo aiemmin päättänyt tehdä opinnäytetyöni aikuisten parissa, mutta en ollut vielä sen tarkemmin miettinyt aihealuetta tai kohderyhmää. Vertaisryhmän perustaminen tuntui heti projektina mielenkiintoiselta ja päätin tarttua aiheeseen. Pääsisin kehittämään sekä ohjaajan taitoja ja käyttämään myös luovia taitoja suunniteltaessa eri kokoontumiskertojen sisältöä. Oppisin toimimaan yhteistyössä eri yhteistyökumppaneiden kanssa.

Projektina vertaisryhmän perustaminen vaatii paljon. Mainostaminen, teemojen suunnittelu, yhteistyökumppaneiden löytäminen, aikatauluttaminen ja raportointi olivat tärkeitä osia projektissa. Niiden yhteensovittaminen toimivaksi kokonaisuudeksi vaati paljon aikaa. Käyn niitä läpi tässä raportissani tarkemmin. Lisäksi opinnäytetyö raporttiin kokosin tiiviin teoreettisen viitekehyksen aiheista, joita opiskelin mahdollistaakseni vertaisryhmän perustamisen. Keskeisenä lähteenä käytin mm. vuonna 2018 ilmestynyttä adhd:n käsikirjaa. Siihen on tiivistetty lähes kaikki mitä adhd:sta kannattaa tietää. Lähteinä käytin myös adhd:sta annettua käypähoito- ohjeistusta ja erilaisia harjoitteita ja informaatiota löysin ADHD-liiton internetsivuilta. Vertaistoiminnan aloittamisessa apuna käytin Vertaistoiminta kannattaa kirjaa- ja ADHD-liiton toteuttamaa opasta aloittaville vertaisohjaajille. Niiden pohjalta Ryhdyin suunnittelemaan käytännön toteuttamista. Apuna projektini kirjoittamisessa käytin Vilkan ja Airaksisen vuonna 2003 julkaisemaa Toiminnallinen opinnäytetyö kirjaa, joka kiteyttää toiminnallisen opinnäytetyön eri vaiheet.

Esittelen toisessa luvussa tarkemmin opinnäytetyöni tavoitteet ja lopuksi pohdin, kuinka tavoitteet toteutuivat käytännössä. Pohdin omaa kehittymistäni ammatillisesti ja kuinka otin huomioon eettiset työskentelytavat projektin toteuttamisessa. Kerron myös ryhmäläisten ajatuksia ryhmästä ja siitä, miten he kokivat ryhmässä käydyt keskustelut. Podin myös sitä, miksi vertaistoimintaa tulisi järjestää ja mitkä seikat vaikuttavat vertaisryhmien kävijämääriin pienillä paikkakunnilla.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Opinnäytetyön tavoitteena oli aloittaa Adhd-oireisten aikuisten vertaistukiryhmä Haapajärvellä. Tilaajana toimi peruspalvelukuntayhtymä Selänne, josta käytän myöhemmin opinnäytetyösäni lyhennettä Selänne. Harjoittelija oli aiemmin tehnyt tutkimuksen aikuisten adhd-oireisten aikuisten vertaisryhmän tarpeellisuudesta Selänteen alueella. Hän oli saanut selville, että ryhmälle olisi tarve. Selänteen alueella asuu paljon sellaisia aikuisia, jotka kokevat arkea hankaloittaviksi asioiksi adhd:n mukana tulevat oireet. Lähimmät adhd-oireisten aikuisten vertaisryhmät toimivat syksyllä 2018 Oulussa ja Kuopiossa. Ryhmät sijaitsivat niin kaukana, ettei niihin ole Selänteen alueelta mielekästä niistä kiinnostuneiden kulkea. Sari Bell päätti tarjota opinnäytetyöaihetta Centria Ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Selänne pitää tärkeänä, että alueella tarjotaan riittävän paljon matalankynnyksen palveluita. Palveluihin ihmiset voivat hakeutua ilman sitoutumista ilmaiseksi.

Ryhmän aloittamisen tavoitteena oli saada adhd-oireista kärsivät aikuiset jakamaan kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Voimaantuminen oli toiminnan keskiössä samankaltaisten ongelmien kanssa kamppaileville adhd-oireisille aikuisille. Tavoitteena oli luoda turvallinen ja luotettava paikka, jossa arjen haasteita ja mieltä painavia kysymyksiä pystyi nostamaan esille. Asiantuntijaohjaajana tavoitteenani oli johdattaa keskustelua ryhmäläisten välillä. Toin ryhmään myös välillä teemoja, joiden pohjalta keskustelua käydään. Suurin osa aiheista poimittiin kuitenkin ryhmäläisiltä itseltään tai keskusteluista nousseista teemoista. Toisena tavoitteena oli löytää ryhmän sisältä vertaisohjaajana toimimisesta kiinnostunut henkilö, joka haluaisi jatkaa toimintaa syksyllä 2019.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli omien henkilökohtaisten ammatillisten taitojen vahvistaminen ja uusien ohjausmenetelmien oppiminen. Tavoitteena oli sisäistää sosionomina työs-kentelyn eettiset arvot ja reflektoida omaa toimintaa. Lisäksi henkilökohtaiseksi tavoitteeksi asetin ymmärtää mitä adhd on, ja miten laajasti se vaikuttaa yksilön elämään vielä aikuisiä-säkin.



### 3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Ryhdyttäessä tekemään projektimuotoista opinnäytetyötä täytyy työlle löytyä tilaaja ja muistaa, että työn täytyy olla opiskeluiden aihealueiden mukainen. Opinnäytetyöntilaaaja eli toimeksiantaja voi olla siltana opiskeluiden ja työelämän välillä. Opinnäytetyö antaa mahdollisuuden näyttää omia vahvuuksiaan, hallita aikatauluja ja toimia tiimityössä. Lisäksi sen avulla voi luoda suhteita ja näyttää omaa innovatiivisuuttaan projektin parissa. Projektioinnäytetyön voi toteuttaa ilman toimeksiantajaa, mutta tilattu opinnäytetyö auttaa paremmin hahmottamaan sen hetkisen työelämän tarpeita ja omia kykyjä toimia työkentällä. Projektia aloittaessa on aina syytä miettiä, kuinka laaja projektista tulee. On mahdollista, että projektimuotoinen opinnäytetyö laajeneekin mittasuhteiltaan paljon laajemmaksi, kuin opintoviikkoja on varattu sen tekemiseen. Onkin tärkeää keskustella toimeksiantajan kanssa ennen projektin alkua sen laajuudesta ja aikataulutuksellisesta suunnitelmasta. Omien voimavarojen ja muun elämän yhteensovittaminen on otettava huomioon, jottei opinnäytetyön toteuttamisesta tule ylivoimaista taakkaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003,16-19.) Vilkkä ja Airaksinen kuvaavat projektin kirjassa Toiminnallinen opinnäytetyö seuraavasti,

Projekti on tavoitteellinen, tietyn ajan kestävä prosessi. Se voi olla osa isommasta hankkeesta tai tähdätä tiettyyn kertaluonteiseen tulokseen. Jotta projekti onnistuisi, pitää se suunnitella, organisoida, toteuttaa, valvoa ja seurata ja arvioida tarkasti” (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48).

Opinnäytetyöaihetta valittaessa on tärkeää valita sellainen aihe, joka on itselleen tuttu tai kiinnostava. Opinnäytetyöstä tulee tällöin miellyttävämpi toteuttaa. Ideoinnissa eli aiheanalyysia tehdessä pohditaan eri aihealueita ja etsitään itseä motivoiva aihe. Aiheanalyysissa mietitään myös työn kohderyhmä. Toiminnallisissa opinnäytetöissä kohderyhmän valitseminen on olennaista, koska se selkeyttää työn suunnittelemista ja projektin sisällön kokoamista. Opinnäytetyöaihetta valittaessa tuleva työllistyminen on hyvä myös pitää mielessä. Opinnäytetyö on osa omaa ammatillista kasvua ja näyttö työelämää varten. Mikäli valmiita tarjolla olevia opinnäytetyöaiheita ei ole, kannattaa yhteyttä ottaa esimerkiksi menneisiin työharjoittelupaikkoihin ja kysyä mahdollisista opinnäytetyöaiheista. Harjoitteluissa on voinut nousta esille kehitettäviä aiheita, joita kannattaa myös rohkeasti nostaa esille harjoittelupaikoissa (Vilkkä & Airaksinen 2003,23-40.)

Teoreettisen viitekehysten kokoaminen on yksi keskeisistä asioista koottaessa opinnäytetyön raporttiversiota. Ammattikorkeakoulussa opiskellessa vaaditaan opiskelijan kykenevän liittämään teorian käytäntöön, joten pelkkä selostus toteutuksesta ei ole riittävä opinnäytetyöksi. Toteutuksen selvityksen ympärille kootaan keskeistä tietoperustaa aiheen ympäriltä. Kaikkea teoriaa ei ole kuitenkaan mahdollista ottaa raporttiin mukaan. Joskus riittää, että avaa jonkin keskeisen käsitteen riittävän laajasti työhön. Rajaaminen onkin haaste teoreettista viitekehystä suunnitellessa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettiseen viitekehysmateriaaliin kannattaa tutustua jo ennen toteutusvaihetta, jotta toteuttaessa kykenee ajatuksissaan yhdistämään käytännön ja teorian. Se helpottaa opinnäytetyön kirjoittamista käytännön toteuttamisen jälkeen. (Vilkkä & Airaksinen 2003,41-44.)

## 4 ADHD-OIREET AIKUISELLE

Adhd-oireet ovat erilaiset aikuisella kuin mitä ne ovat lapsella. Mikäli adhd:ta ei ole diagnosoitu lapsuudessa, jää se monesti aikuisiälläkin diagnosoimatta. Tämä johtuu siitä, että adhd:n tutkimuskriteerit ja muodot on suunniteltu alakouluikäisille lapsille. Lapsuuden ja aikuisuuden oirekuvat ovat niin erilaiset, että samat tutkimuskeinot eivät tunnista aikuisen oireistoa. Lapsilla hyvin vallitsevia oireita ovat ylivilkkaus ja tarkkaamattomuus. Aikuisilla ylivilkkausoireet häviävät ainakin osittain iän myötä, mutta kuitenkin tarkkaamattomuuspiirteet ovat pysyvämpiä oireita. Oireet voidaan jaotella karkeasti kolmeen eri luokkaan: Inattentio-oireisiin, hyperaktiivisuusoireisiin ja impulsiivisuusoireisiin. Oireet ovat monesti hyvin yksilöllisiä, eikä kaikkia oirekuvauksia tavata jokaisella adhd-oireisella henkilöllä. (Berggren & Hämäläinen 2018, 239). Aikuisille adhd-diagnoosin tekee psykiatrian erikoislääkäri tai työterveyslääkäri konsultoimalla erikoislääkäriä. Joskus diagnoosin saaminen on välttämättömyys, jotta työ ja opiskelu voi sujua paremmin, mutta yhä moni adhd-oireinen on ilman diagnoosia (Käypähoito 2017.)

Kaikki adhd-oireiset aikuiset eivät tarvitse lääkitystä arjesta selviämiseen. Joskus kuitenkin lääkityksen aloittaminen koetaan aiheelliseksi, jos tarkkaamattomuusoireet vaikeuttavat arkea liikaksi. Yleisimmin käytettävä adhd-lääke on keskipitkä tai pitkä vaikutteinen metyyylifenidaatti. Muita yleisiä lääkkeitä ovat atomoksetiini, deksamfetamiini, lisdeksamfetamiini ja guanfasiini. Lääkehoito on toteutettava huolellisesti osana kokonaisvaltaista hoitoa. Seuranta on tehtävä erityisesti lääkityksen aloitusvaiheessa, jotta mahdolliset haittavaikutukset tulevat ilmi ja teho on riittävä (Käypä hoito 2017.)

### 4.1 Adhd määritelmä ja adhd historiassa

Adhd on tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden häiriö. Se on neuropsykiatrinen häiriö, joka vaikeuttaa huomattavasti arkea monilla eri tavoin. Anita Puustjärvi, Arja Voutilainen ja Leena Pihlakoski 2018 määrittelevät adhd:n ADHD-käsikirjassa seuraavalla tavalla.

Adhd (eng. Adhd; attention deficit, hyperactivity dicorder) on neuropsykiatrinen häiriö, jossa esiintyy pitkäaikaisia ja toimintakykyä haittaavia vaikutuksia keskittymisessä, aktiivisuuden säätelyssä ja impulssien hillinnässä(Berggren & Hämäläinen 2018,13).

Adhd:ta on ollut olemassa aina. Oireiden kaltaista käytöstä ja ilmiötä on kuvattu kirjallisuudessa antiikin ajoilta asti. Ensimmäisen kerran lääketieteellisessä kirjoituksessa adhd:ta kuvattiin kuitenkin vasta sata vuotta takaperin. Sitä kuvaili lastenlääketieteen professori Sir George Frederick Still vuonna 1902. Hän kuvaili 43 lasta, joilla oli vakavia ongelmia keskittymisen ja itsesäätelyn kanssa. He olivat usein aggressiivisia, uhmakkaita, eivät totelleet sääntöjä ja olivat hyvin tunteellisia eivätkä oppineet seurauksista huolimatta olemaan kunnolla, vaikka heidän älykkyytensä oli muuten normaali (ADHD.) Julkaisussa hän kutsui ilmiötä nimellä moraalisen kontrollin defekti. Hän kuitenkin täsmensi artikkelissa, ettei moraalisen kontrollin puute johdu ympäristöstä, vaan tuntemattomasti syystä. Aikuisten adhd-oirehdinta mainittiin kirjallisuudessa ensimmäisen kerran vasta 1980-luvulla. Aikuisten adhd-oireet olivat kuitenkin kiistelty asia 2000-luvulle asti, jolloin vasta hyväksyttiin aikuisten adhd:n olemassa olo. Sitä ennen ajateltiin adhd-oireiden häviävän aikuisikään tultaessa. (Puustjärvi, Voutilainen & Pihlakoski 2018,14-15.)

## 4.2 Ylivilkkaus,levottomuus ja väsymys

Adhd käsitetään nimenomaan ylivilkkaushäiriöksi. Ylivilkkaus on kuitenkin vain yksi oire ja aikuisilla se on harvemmin yhtä huomattavaa kuin se on lapsilla. Aikuisten ylivilkkaus on enemmän levottomuuden tunnetta ja sitä, että aivoissa juoksee monta ajatusta yhtä aikaa. Aikuisilla tämä levoton tunne ja monta ajatusta yhtä aikaa ei ole jokaisen adhd-oireisen mielestä lainkaan ”ongelma”, vaan osa pitää sitä hyvänä ominaisuutena, joka auttaa luomaan uusia ideoita ja ajatuksia. Tallainen ominaisuus on erityisen toivottu luovia ominaisuuksia vaativilla työpaikoilla. Kuitenkin ongelmaksi levoton ajatuksenkulku muotoutuu silloin, kun ihminen ei kykene suuntaamaan ajatuksenkulkuaan tuottavaksi toiminnaksi. Herkästi adhd-oireinen jääkin monien ajatustensa kanssa paikoilleen, eikä kykene aloittamaan mitään, koska ei tiedä mistä aloittaa. Idearikkaus on sekä hieno, että haastava ominaisuus. Fyysisesti levottomuus voi näkyä pakonomaisina liikkeinä. Toisin kuin lapset, aikuiset pysyvät yleisesti paikallaan, mutta jalka tai sormet voivat tehdä koko ajan liikettä. Esimerkkinä jatkuva kynällä pöytään naputtaminen tai piirtäminen lehtiön laitaan. Näin adhd-oireinen henkilö pitää aivojaan aktiivisena ja estää itseään väsymästä. (Berggren ja Hämäläinen 2018, 40-242.)

Unihäiriöt ovat adhd-oireisilla aikuisilla yleisiä. Koska arki ja työ kuormittavat adhd-oireisen henkilön aivoja normaalia ihmistä enemmän, on tämä väsyneempi päivän päätteeksi kuin muut. Siitä huolimatta tutkimusten mukaan adhd-oireisten henkilöiden nukahtamisajat venähtävät monesti puolen yön jälkeisille tunneille. Tutkimukset ovat osoittaneet adhd-oireisten saavuttavan kaikista parhaimman aktiivisuuden tason huomattavasti myöhemmin kuin muut. Silloin kun muut käyvät nukkumaan on adhd-oireinen tuottavimmillaan. Tämä kuitenkin on ongelma meidän suomalaisten hyvin aikataulutetussa ja aamupainotteisessa arjessa. Päiväväsymys on erittäin yleinen ongelma adhd-oireisella. Unihäiriöt ja niistä johtuva väsymys voi tehdä oireista kärsivien arjesta huomattavasti rankempaa ja aiheuttaa petollisen väsymyskierteen, joka vahvistaa adhd:n oireita. Erityisesti silloin lääkityksen mahdollisuutta ja vaikuttavuutta pitäisi pyrkiä selvittämään. (Berggren ja Hämäläinen 2018, 242-243, Virta & Salakari 2012,37.)

### **4.3 Tarkkaamattomuus ja ylikeskittyminen**

Kenelläpä ei ole ollut sellaista päivää, ettei keskittyminen ole onnistunut yrityksestä huolimatta, sillä muut ajatukset juoksevat päässä ja kiinnostus on hävinnyt. Adhd-oireinen henkilö kokee tällaista tunnetta lähes päivittäin. Kyse on siitä, että adhd:ssa tarkkaavuuden tahdonalainen säätely toimii eri tavalla kuin normaaliväestöllä. Adhd-oireinen henkilö kykenee kyllä keskittymään. Hän voi jopa uppoutua keskittymään niin kovasti, ettei huomaa ajan kulua, mutta aiheen ja tekemisen täytyy kiinnostaa häntä. Siinä missä tarkkaamattomuusoireista kärsimätön ihminen voi pakottaa itsensä keskittymään uuteen asiaan, adhd-oireinen ei siihen kykene, vaikka hän tietää, että pitäisi. Motivaatio ohjaa siis adhd-oireisen henkilön keskittymistä eri aiheisiin. Mikäli aihe on henkilöstä mielenkiintoinen, hän oppii siitä monesti pienetkin yksityiskohdat ulkoa. Tällaista keskittymistä kutsutaan hyperfokusoinniksi eli ylikeskittymiseksi. Adhd-oireiset nuoret ovat monesti innokkaita videopelien pelaajia. Videopelit stimuloivat nopeasti aivoja, joten niihin uppoutuminen ja keskittyminen käyvät helposti. Samaan kategoriaan kuuluvat myös valitettavasti päihteet ja kielletyt aineet. Erilaiset riippuvaisuusongelmat ovatkin adhd-oireisilla yleisiä. Riippuvuus voi kehittyä tavallista nopeammin. (Berggren & Hämäläinen 2018, 243-246, Virta & Salakari 2012, 25-26.)

Miten adhd-oireista kärsivät ihmiset sitten saavat asioita aikaiseksi? Välillä he eivät saakaan, mikäli asian tekemättä jättämisellä ei ole juurikaan seuraamuksia. Äärimmäinen pakko on viime

kädessä se, joka saa adhd-oireisen käymään tuumasta toimeen. Aloittaminen on monesti vaikeaa ja tekeminen jätetään niin myöhään kuin mahdollista. Se, mikä on niin myöhään kuin mahdollista, on kuitenkin adhd-oireisillakin hyvin yksilöllistä. Yksi voi aloittaa tärkeän sähköpostin kirjoittamisen edellisenä iltana, toinen taas kirjoittaa sen puoli tuntia ennen kuin sähköpostin vastaanottaja mahdollisesti lopettaa työt. Adhd-oireinen henkilö vihaa usein pikkutarkkoja aikatauluja, koska usein vitkastelu johtaa siihen, ettei aikatauluissa ole mahdollista pysyä. Aikatauluissa pysymistä vaikeuttavat erilaiset häiriötekijät, jotka vievät adhd-oireisen ajatuksen tekemisestä muualle. Tällaiset asiat voivat olla esimerkiksi ääniä, liikettä taustalla tai vaikka ohi ajavan ambulanssin ääni. Jatkuvat myöhästelyt ovatkin monelle adhd:sta kärsivälle iso ongelma ja stressin aiheuttaja. Onneksi aikatauluissa pysymiseen ja vitkasteluun on monia käytännön apukeinoja, jotka auttavat arjen hallinnassa. Vitkastelun eli prokrastinaation taustalla on myös monesti se, että adhd-oireisella henkilöllä on paljon ajatuksia, ideoita ja puuhia mielen päällä, eikä hän oikein tiedä, mihin puuhaan tarttua tai osaa priorisoida tekemisien tärkeysjärjestystä. Monesti mielekkäämpi tekeminen menee pakollisen tekemisen edelle. Tämä käytös mielletään monesti laiskuudeksi, vaikka tämä ominaisuus on sellainen, ettei oireista kärsivä kykene aloittamaan pakollisia tärkeitä asioita, ennen kuin on aivan pakko. (Berggren & Hämäläinen 2018, 43-246, Virta & Salakari 2012, 25-26.)

#### **4.4 Ajanhallinta ja toiminnanohjaus**

Se, miten sujuvasti arkemme kulkee ja miten pystymme aikatauluttamaan päivän askareet, riippuu siitä, kuinka hyvä sisäinen toiminnanohjauksemme on. Se säätelee käyttäytymistämme eri tilanteissa ja mahdollistaa tavoitteellisen toiminnan. Toiminnanohjauksen osaprosesseja ovat tarkkaavaisuuden säätely, työmuisti, kognitiivinen joustavuus ja impulssien hallitseminen. Osaprosessien toiminta mahdollistaa järjestelmällisyyden, suunnitelmallisuuden ja loogisen käyttäytymisen arjessa ja työelämässä. Omia toiminnanohjaustaitojaan voi jokainen arvioida pohjimalla omaa arkeaan. Adhd-oireinen henkilö tunnistaa monesti itsestään näiden osa-alueiden kohdalla haasteita. Esimerkiksi epäjärjestys ja asioiden jatkuva unohtelu ovat seurausta toiminnanohjauksen puutteellisuudesta. Nämä toiminnanohjauksen puutteellisuudet ovatkin aikuisen adhd-oireisen henkilön oireiden keskiössä aiheuttaen ongelmia arjessa.

Adhd:sta kärsivä ei osaa priorisoida omia käyttäytymisensä impulsseja riittävällä tavalla. Epämiellyttävämpi, mutta tärkeämpi tehtävä jää usein suorittamatta ja henkilö valitsee helpomman ja miellyttävän tehtävän sen sijaan. Ikävämpi tehtävä tulee kuitenkin yleensä lopulta tehtyä, vaikkakin viime tingassa. Adhd-oireista kärsivä päättää usein tehdä asiat seuraavalla kerralla aikaisemmin ja esimerkiksi aikatauluttaa kalenteriin tekemisensä, mutta aikataulussa pysyminen ei onnistu. Ongelmaksi muodostuu myös yleensä se, ettei henkilö ymmärrä, miten paljon aikaa asioiden tekeminen vie. Esimerkiksi koulutehtävän tekeminen voi viedä useamman tunnin, mutta adhd-oireinen ajattelee tehtävän vievän korkeintaan muutamia minuutteja. Sitten kun hän alkaa lopulta tekemään tehtävää, hän huomaakin sen vievän useita tunteja. Tällaiset tilanteet aiheuttavat henkilölle ahdistusta ja stressiä. Lisäksi ne tuovat turhaa kiireen tunnetta. (Berggren & Hämäläinen 2018, 245-249, Virta & Salakari 2012, 27-28.) Toiminnanohjausta on mahdollista opetella paremmaksi, mutta se vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Toinen keskeinen asia on työmuisti, jota tarvitaan oppimiseen ja loogiseen päättelyyn. Adhd-oireisella työmuisti on monesti häiriintynyt. Esimerkiksi sovitut tapaamiset unohtuvat, jos niitä ei välittömästi laita ylös muistiin. Parisuhteissa unohdetut, luvatut asiat aiheuttavat usein ongelmia. Työmuisti tarkoittaa lyhyesti ilmaistuna tiedon siirtymistä pidempikestoiseen muistiin. Silloin kun työmuistissa on häiriöitä, ei tieto siirry pidempiaikaiseen muistiin ja asiat unohtuvat lähes saman tien. Tämä voi näyttäytyä muille hajamielisenä käytöksenä, mutta tehokkailla muistiinpanoilla ja kalenterimerkinnöillä voi adhd-oireinen pitää tärkeät muistettavat asiat ylhäällä, jos tuntuu, että tärkeät asiat toistuvasti unohtuvat.

## 5 VERTAISTOIMINNAN ALOITTAMINEN

Ryhmän voi käynnistää yksittäinen ihminen, mutta yleensä ryhmät käynnistyvät ammattilaisten aloitteesta. Julkisen sektorin ja järjestöjen kautta alkavat ryhmät ovat yleisimpiä. Erilaisia vertaisryhmiä on nykyisin paljon. Uutta ryhmää perustaessa on aluksi selvitettävä, onko paikalla olemassa olevaa ryhmää. Ryhmän järjestäminen vaatii aikaa ja selvitystyötä. Kaikki kannattaa kirjata ylös, jottei mitään olennaista unohdu. Ryhmälle asetetaan tavoitteet. Niitä voi asettaa ryhmän ohjaaja, mutta ryhmän tavoitteita on hyvä pohtia myös yhdessä ryhmän kanssa. Ylisimpiä tavoitteita on yksinkertaisesti vertaistuen saaminen ja antaminen. Myös muiden tapaaminen ja yhdessä virkistäytyminen voivat olla tavoitteena. Jokaiselle yksittäiselle henkilöllä voi halutessaan myös asettaa tavoitteita. Tavoitteet on hyvä pitää yksinkertaisina, jotta jokainen osallistuja ymmärtää ne. (Pajunen ja Koivunen 2010, 5-7.)

Ryhmää muodostaessa ryhmän kokoa ja jäsenmäärää tulee suunnitella. Pienemmät ryhmät ovat intiimimpiä kuin isot, mutta kärsivät enemmän poisjääneistä jäsenistä yksittäisillä kerroilla. Ryhmämuoto täytyy myös päättää ennen kuin ryhmää muodostetaan. Vaihtoehtoja ovat avoin ryhmä tai suljettu ryhmä. Suljetussa ryhmässä jäsenet eivät vaihdu. Avoimessa ryhmässä ryhmäläiset voivat vaihtua kertojen välillä. Avointa ryhmää mainostaessa on hyvä muistaa ilmoittaa kokoontumiskerroista säännöllisesti, jotta uudet halukkaat tietävät tulla paikalle. Pienemmät suljetut ryhmät ovat avoimempia ryhmiä intiimimpiä luonteeltaan, mutta avoimiin ryhmiin uusien jäsenten on helpompi tulla mukaan. Paikka, jossa ryhmä kokoontuu kannattaa suunnitella ja etsiä huolella, jotta sijainniltaan se olisi mahdollisimman otollinen. Lopuksi täytyy miettiä ryhmälle ohjaaja tai ohjaajat. (Pajunen ja Koivunen 2010, 5-7.)

Ryhmästä kiinnostuneiden tavoittaminen eli ryhmän markkinoiminen voi tapahtua usealla eri tavalla. Julkisen sektorin järjestäjät voivat kohdentaa kutsuin tiettyyn asiakasryhmään. Järjestöt voivat käyttää omia jäsenpostitiedotuskanaviaan. He voivat esimerkiksi laittaa mainoksia alkavista ryhmistä kotisivuilleen tai järjestön Facebook-ryhmään. Ilmoitustauluilla lentolehtisten avulla mainostaminen on yhä tehokasta ja puskaradio toimii pienemmissä kunnissa. Maksulliset mainokset paikallislehtiin antavat tehokkaasti näkyvyyttä ryhmälle. Mainonnassa tulee kuitenkin muistaa hyvät käytännöt, eikä ilman lupaa esimerkiksi koulujen ilmoitustauluille saa käydä laittamassa mainoksia. (Holm, Huuskonen, Jyrkämä, Karnell, Laimio, Lehtinen, Myllymaa ja Vahtivaara 2010, 38.)



Ensimmäinen kerta on hyvä pitää tiedotuskertana, jolloin alkavan ryhmän toimintaan on mahdollista tulla tutustumaan. Ensimmäiset kerrat ovat jännittäviä. Ohjaajaa jännittää, saapuuko ketään paikalle ja osallistujia jännittää uusi tilanne ja ihmiset. Ensimmäiselle kerralle kannattaa varata mukaan kahvia tunnelmaa keventämään. Tiloja kannattaa mahdollisuuksien mukaan tehdä viihtyisimmiksi ja keskustelutila järjestellä niin, että osallistujat näkevät toistensa kasvot. Tutustuminen on keskeinen osa ensimmäisiä kokoontumiskertoja. Ohjaaja voi edesauttaa ryhmäläisten tutustumista erilaisilla harjoituksilla. Ensimmäisellä kerralla sovitaan myös tärkeimmistä säännöistä eli salassa pidosta. Jokaisen ryhmäläisen tulee tietää, ettei ryhmän sisäisiä asioita saa puhua ryhmän ulkopuolella, jotta ryhmän sisäinen luottamus pysyy ja kaikki voivat jakaa omia tuntemuksiaan turvallisessa ympäristössä. Ohjaajan tehtävä on turvata kaikille mahdollisuus tulla kuuluksi. Tarvittaessa täytyy jakaa puheenvuoroja, jos ryhmä on iso tai erityisen puhelias. Ohjaajalla on erityisesti alussa isompi rooli ryhmässä, mutta ryhmän tutustuessa ohjaajan rooli pienenee ryhmän toiminnassa. Tästä syystä moni ryhmä aloitetaan asiantuntijalähtöisesti, mutta jatkaa toimintaansa vertaisohjaajan voimin. (Holm. ym.2010,39-41.)

## **5.1 Yleistä vertaistoiminnasta**

Vertaisryhmien historia ei ole kovinkaan pitkä. Ensimmäiset vertaisryhmät olivat AA-kerhot, eli Anonyymit Alkoholistit. Ensimmäinen tällainen kerho kokoontui Bill Wilsonin ja Bob Smithin järjestämänä vuonna 1935. Suomessa vertaistoiminta vakiintui vuonna 1948. Erilaiset klubitalotoiminnat lisääntyivät nopeasti. Yhdysvalloissa joukko entisiä mielisairaalan asiakkaita teki We are not alone -ryhmän. He oivalsivat, etteivät lääkkeet ja lääkärit kykene auttamaan heitä arjessa sairauden myötä kohdanneisiin ongelmiinsa. Tällaisia ongelmia olivat esimerkiksi yksinäisyys, köyhyys ja työttömyys. Suomessa ensimmäinen klubitalo syntyi vasta 1995 Tampereella, joten vieläkin Suomessa ei voida puhua kovinkaan pitkään jatkuneesta klubitalotoiminnasta. 1990-luvun lama-aika oli merkittävä eteenpäin vievä voima Suomessa vertaistoimintojen käynnistäjänä. Erilaiset järjestöt aloittivat vertaistoiminta- ja oma-apuryhmiä ja ihmiset alkoivat etsiä kadonnutta yhteisöllisyyttä elämäänsä. 1990-luvun puolivälissä Suomessa tunnustettiin laajemmin vertaistoiminnan merkitys ja määriteltiin vertaistuen käsite. Vertaistuen havaittiin antavan sellaista apua, mitä mikään muu järjestäjä taho ei kykene tuottamaan. (Holm, Huuskonen, Jyrkämä, Karnell, Laimio, Lehtinen, Myllymaa ja Vahtivaara 2010, 9-11.)

Nykyisin vertaistoiminta on ollut paljon esillä eri sairauksien, sururyhmien ja äitiryhmien tiimoilta, eikä suotta, sillä vertaistoiminnan merkitystä ei voi väheksyä. Vertaistoiminta mahdollistaa keskustelun ja ajatustenvaihdon samanlaisten elämänongelmiensa kanssa olevien ihmisten kanssa. Adhd on yhä arka asia osalle oirehtivista ihmisistä. He kokevat sen leimaavaksi ja negatiiviseksi asiaksi. Vertaisryhmässä moni kokee tulleeensa ymmärretyksi. Ajatusten jakaminen ja niistä keskusteleminen vertaisten kanssa voi myös auttaa löytämään uusia ratkaisuja arkielämän vaikeuksiin. Samankaltaisuus on hyvin voimaannuttava kokemus, erityisesti silloin, jos lähipiirissä ei ole samojen oireiden kanssa eläviä ihmisiä. Lisäksi vertaisten kanssa voidaan jakaa sellaisia asioita, joita ei kehdeta tai ei kyetä kysymään juteltaessa ammattilaisten, kuten lääkärin kanssa. Selviytymistarinat antavat voimaa ja uskoa tulevaisuuteen. Adhd-oireisia aikuisia arvioidaan olevan Suomessa jopa 200 000, joten vertaisia riittää jokaisella paikkakunnalla. (Berggren & Hämäläinen 2018,281-282, Pajunen & Koivunen 2010, 4-5.)

Vertaistoiminta-käsitettä on määritelty usealla eri tavalla. Mikään määritelmä ei ole sen oikeampi, mikä osoittaa sen, miten laaja-alainen vertaistoiminnasta saatava apu voi olla yksilölle ja kuinka monella tavalla käsitteen voi määrittellä. Valitsin itse Vertaistoiminta kannattaa -kirjan useista eri määritelmistä seuraavanlaisen kuvailun.

”Pienempi tai suurempi ryhmä, joka kokoontuu säännöllisin väliajoin vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia. Ryhmä koostuu ihmisistä, jotka ovat käyneet elämässään läpi samankaltaisia prosesseja. He saavat tukea samankaltaisten ongelmien kanssa painiskelevilta ihmisiltä, sekä puhumalla että kuuntelemalla. Vertaistuessa keskeisintä on kokemus, ettei ole yksin elämäntilanteessa tai ongelmiansa kanssa ja että tulee hyväksytyksi ja kuulluksi ryhmäläisten keskuudessa. Se on vastavuoroista kokemustenvaihtoa, jossa ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistukeen ei kuulu ammattiapua, vaan se perustuu samoja kokemuksia läpikäyneiden ihmisten kohtaamiseen. Toimintaa harjoitetaan monenlaisten kaavojen mukaan: ryhmä voi olla suuntautunut keskusteluihin tai vaikka yhteisiin harrastuksiin. Pääasia on, että ryhmäläiset löytävät mielekkään tavan toimia yhdessä ja että jokainen tuntee itsensä ryhmän jäsenenä tärkeäksi” (Holm. ym.,2010,14).

Vertaisryhmät koetaan tarpeellisiksi, mutta ne eroavat toimintatavoiltaan ja periaatteeltaan terapiasta. Vertaisryhmissä jäsenet ovat tasa-arvoisia. He ymmärtävät toisiaan samanlaisten ongelmien kanssa keskellä ja erityisesti empatian kokeminen toisilta jäseniltä on erittäin voimaannuttavaa.

nuttava kokemus. Empatiaa ei monikaan koe saavansa samalla tavalla terapiassa tai lähipiiristään. Osallistuja voi kokea ryhmässä ensimmäisen kerran tunteen, että hänen ongelmiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan ymmärretään täysin. Ryhmässä voi olla ihmisiä, jotka ovat päässeet omien ongelmiansa käsittelyssä pitemmälle ja he voivat toimia esimerkkinä siitä, että kaikesta selvitään, vaikka sitten yhdessä ryhmän tuella. Uusissa elämäntilanteissa ryhmä voi auttaa rakentamaan uutta identiteettiä ja käsittelemään arkoja aiheita turvallisessa ympäristössä. Ennen kaikkea vertaisryhmät ovat matalankynnyksen sosiaalisentuen paikkoja, jotka ovat osallistujilleen maksuttomia ja mahdollistavat heikosta taloudellisesta tilanteesta kärsivänkin ihmisen osallistumisen niihin maksuttomuuden vuoksi. Tuki ja ymmärrys ovat toiminnan keskiössä. (Holm. ym.,2010,18-19.)

## 6 VERTAISTOIMINNAN ALOITTAMINEN HAAPAJÄRVELLÄ

Aloittaessani suunnitella ADHD-oireisten aikuisten vertaisryhmää Haapajärvelle, oli jo pieni osa suunnittelu- ja toteutustyöstä tehty. Aikaisempi opiskelija oli ollut harjoittelussa peruskuntayhtymä Selänteellä ja tehnyt selvityksen tarpeesta aikuisten ADHD-oireisten aikuisten vertaisryhmälle. Hän oli saanut selville, että ADHD-oireisten lapsien vanhemmille oli olemassa vertaisryhmä Haapajärvellä, mutta aikuisille oirehtiville ei ollut olemassa ryhmää. Lähimmät vertaisryhmät löytyivät Kuopiosta ja Oulusta. Selänteen alueelle oli tutkimuksen mukaan tarvetta ryhmälle. Tarpeen selvityksen lisäksi ryhmälle oli tiedossa jo tilat uuden perhekeskuksen tiloista Haapajärveltä. Nämä olivat pohjatiedot, jotka sain opinnäytetyötä aloittaessani.

Ensimmäiset ajatukset ja luonnokset vertaisryhmästä tein työelämäohjaajanani psykologi Sari Bellin kanssa. Sain hyvin vapaat kädet ryhtyä suunnittelemaan mainosta ja aikoja, jolloin vertaisryhmä kokoontuisi. Keskustelimme myös siitä, miten vertaisryhmät yleensä toimivat ja mitä voi olla odotettavissa. Sari Bell myös muistutti, että täytyy muistaa asiantuntijaohjaajan ero terapeuttiin, jotta ryhmä ei alkaisi muistuttaa terapiaryhmää. Terapiaryhmä vaatisi ohjaajakseen esimerkiksi psykologin. Ensimmäiseksi kerraksi vertaistoiminta kerraksi Sari Bell ehdotti info-kertaa, jolloin vertaisryhmästä kiinnostuneet voisivat tulla tutustumaan vertaistoiminta-ajatuksen ja siihen, mitä hyvää vertaistoiminnalta voi saada.

### 6.1 Tiedottaminen ja yhteistyökumppanit

Aluksi tarvitaan kattavaa tiedottamista ja tarvittaessa mainos toiminnan alkamisesta. Suunnitelin mainoksen, jota Selänteen puolelta levitettäisiin eri toimipisteisiin ja paikallisiin lehtiin. Mainosten levittäminen ja tiedottaminen tapahtuivat myös erilaisten somekanavoiden kautta. Lähinnä Facebookin eri ryhmissä. Ennen kuin aloin laatimaan mainosta, otin yhteyttä Oulun seudun ADHD-yhdistykseen, joka on Selänteen aluetta lähin toimia ADHD-yhdistys, joka järjestää vertaistoimintaa. Heiltä olisi mahdollisuus saada ajatuksia ja neuvoja käytännön toteutukseen. Sainkin parhaimman mahdollisen vastaanoton yhdistyksen puolelta. He halusivat ehdottomasti auttaa järjestämään vertaistoimintaa Selänteen alueelle. He myös ehdottivat info-kerralle vie-

railijaksi kokemusasiantuntijaa, joka voisi kertoa vertaistoiminnasta ja siitä, kuinka on itse kokenut hyötynneet vertaistoiminnasta. Tiivis yhteyden pitäminen ja yhteistyö yhdistyksen kanssa olikin aivan ehdoton edellytys, jotta vertaistoiminta saatiin alkamaan kattavalla info-kerralla.

Projektille ei ollut mitään budjettia, vaan kaikki mahdolliset kustannukset tuli kysyä työelämäohjaajan Sari Bellin kautta. Tulin siihen tulokseen, että pyrin hankkimaan kaiken materiaalin mahdollisimman edullisesti ja mahdollisesti niin, että materiaalit löytyisivät itseltäni omasta taskusta. Yhdistyksen puolelta ilmoitettiin, että yleensä kokemusasiantuntijan käynnistä peritään pieni rahallinen korvaus ja matkakorvaus, mutta koska kokemusasiantuntijaksi paikalle saapui itse Oulun seudun ADHD-yhdistyksen puheenjohtaja Erja Jormalainen, hänelle riitti, että vain matkakulut korvattaisiin. Pienet kulut maksoin itse, koska kyse oli muutamista euroista ja otin kaikki yli jäävät kahvileivät kokoontumisen jälkeen omaan käyttöni.

Hahmottelin mainoksen mahdollisimman nopeasti syyskuussa 2018, jotta se saataisiin jaettavaksi jo lokakuun 2018 aikana. Info-kerta oli 25.10. ja mainos ilmestyi Selänne lehdessä kaksi kertaa ennen info-kertaa. Lisäksi mainosta jaettiin mm. neuvoloiden ilmoitustauluille ja muihin Selänteen pisteisiin. Selänteen työntekijät, jotka tiesivät asiakkaistaan sellaisia henkilöitä, jotka pystyisivät ryhmästä hyötymään, saivat tiedon henkilökohtaisesti. Tällaisia Selänteen pisteitä olivat esimerkiksi terapiayksikkö ja perheneuvola. Oulun seudun Adhd-yhdistys jakoi mainosta myös omilla Facebook- ja kotisivuillaan.

Mainoksen tein Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Haasteen mainoksen luomiseen teki kaiken olennaisen tiedon ryhmän alkamisesta ja info-kerrasta saamiseksi yhdelle sivulle. Mainoksen tulisi olla riittävän informatiivinen ja ytimekäs, jotta se kiinnittäisi kohdeaikeisten huomion. Mainokseen piti myös sisällyttää tilaajan eli Selänteen logo ja myös yhteistyökumppaneiden logot. Mainoksesta tuli käydä ilmi missä, milloin, kenelle ja miksi tällainen toiminta alkaa Haapajärvellä. Laitoin mainokseen myös info-kerran ohjelman ja oman sähköpostiosoitteeni, jotta kiinnostuneet voisivat tarvittaessa lähettää kysymyksiä vertaisryhmästä. Lisäsin myös mainoksen alalaitaan kuvan, jonka itse otin kameralla.

Mainoksessa painotin, ettei virallista diagnoosia ADHD:sta tarvitse, jotta ryhmään voisi tulla, vain tunne omista oireista riittää. Tämä ratkaisu tehtiin sen vuoksi, että monellakaan ADHD-oireisella aikuisella ei ole virallista diagnoosia. Selkeän ja iskevän mainoksen luominen oli erittäin haasteellista ja vaati useita korjauskertoja, jotta kaikki oleellinen tuli mainokseen mukaan.

(LIITE 1.) Ensimmäisen info-kerran mainoksen jälkeen suunnittelin yhdessä Oulun seudun adhd-yhdistyksen kanssa varsinaisen mainoksen kokoontumiskerroista. Saimme näin tehtyä yhdistyksen mainosten kanssa yhteneväisen mainoksen. Oulun seudun adhd-yhdistys olikin isossa roolissa ryhmästä tiedottamisesta. (LIITE 2.)

## 6.2 Tilat ja ennakkovalmistelut

Sari Bell oli järjestänyt ryhmälle tilat Haapajärven perhekeskuksesta. Tilat olivat aivan keskustan tuntumassa, ja sijaitsivat kerrostalon alimmassa kerroksessa. Perhekeskus oli vasta muuttanut uusiin tiloihin, joten viitoitus oli vielä puutteellinen info-kerran aikaan lokakuussa. Tutustuessani tiloihin ennakkoon havaitsin onneksi asian ja osasin varautua ottamalla mukaan paperia, teippiä ja tussin, jotta sain oville opastuslaput. Lisäksi kovan lumisateen ja märän kelin ansiosta pystyin asettamaan turvallisesti tien haaraan myös kahdet ulkotulet huomion herättämiseksi. Tiloihin oli olemassa aluksi vain kaksi avainta, joten avainten haku täytyi sopia aina edelliselle päivälle. Avainten hakemisen sopiminen ja aikataulujen yhteen sovittaminen perhepalveluohjaajan kanssa oli tärkeä muistettava asia.

Tiloissa oli pieniä käytännön ongelmia, koska tilat oli suunnattu enemmän lapsille kuin aikuisille. Penkin ja pöydät olivat yhtä ruokapöytää lukuun ottamatta lasten kokoa. Onneksi ryhmän koko pysyi pienenä ja mahduimme hyvin ruokapöydän ääreen. Info-kerralla asettelin muille pöydille yhdistyksen puheenjohtajan tuomia esitteitä adhd:sta. Kustansin itse mukaan kahvia, teetä ja laktoositonta pullaa. Otin mukaan myös paketin gluteenittomia muffinsseja mahdollisia allergikkoja varten. Tiloissa oli keittiö, joka mahdollisti kahvin keittämisen ja jotta minun ei tarvinnut jäädä jokaisen kerran jälkeen tiskaamaan iltamyöhällä, otin mukaani kertakäyttöastioita, joita minulla oli jäänyt kesän jäljiltä käyttämättä. Teeksi valitsin mukaani myös kofeiinitonta teetä, koska olin kuullut, että moni adhd-oireinen henkilö on kofeiiniyliherkkä, joten pidin tärkeänä, että kaikille olisi jotain juotavaa.

Jokaiselle kerralle suunnittelin joko itsenäisesti tai edeltävänä kerralla ryhmän kanssa teeman tai aiheen, jonka ympäriltä keskustelua käytiin. Ensimmäisille kerroille en ottanut mitään erikoisempaa harjoitusta, mutta neljännellä kerralla joulun jälkeen askartelin mukaan luonnekortit, jotka tulostin internetistä. Niissä oli erilaisia luonteenpiirteitä, jotka olivat kaikki positiivisia. Niiden pohjalta kävimme keskustelua positiivisesta näkökulmasta. Jokaiselle kerralle opiskelin

tulevasta teemasta ja adhd-käsikirjasta ja ADHD-liiton sivuilta, jotta sain työkaluja käsiteltäviin teemoihin. Koska olin asiantuntijaohjaaja, en voinut keskustella vertaisohjaajan näkökulmasta, vaan perustin tietoni teoriassa opittuihin asioihin. Se on oma haasteensa, koska kyseessä oli vertaisryhmä. Moni aihe oli kyllä sellainen, että ilmankin adhd-oireita ongelmiin pystyi ohjaajanakin samaistumaan täysin. Hyvä ennakkovalmistautuminen oli kuitenkin tärkeää jokaiselle kerralle. Ryhmänhenki oli hyvin rento ja avoin ryhmän kesken.

## **7 KOOSTEET KOKOONTUMISISTA**

Ryhmä kokoontui minun ohjaamani viisi kertaa. Ensimmäisille kerroille suunnittelin enemmän vapaamuotoisempaa keskustelua ja kuuntelin, mitä aiheita nousi esille ja millaisia aiheita juuri tämän ryhmän kanssa toivoisin voivani ottaa esille. Ajatus oli aloittaa kevyillä aiheilla ja siirtyä myöhemmässä vaiheessa hiukan arkaluontoisempiin aiheisiin, jos ryhmä olisi siihen valmis.

### **7.1 Infokerta**

Käytännön toiminta alkoi infokerran merkeissä. Avukseni infokerralle olin saanut Oulun Seudun ADHD-yhdistyksen puheenjohtajan ja kokemusasiantuntijan Erja Jormalaisen. Hän tuli kertomaan kokemusasiantuntijan näkökulmasta vertaistoiminnan hyödyistä ja siitä, mitä kaikkea vertaistoiminnalta voi odottaa. Mukavaa oli, että paikalle saapui kolme henkilöä minun ja Erjan lisäksi. Mahduimme ison ruokapöydän ääreen keskustelemaan. Otin mukaani kahvia, teetä ja pullaa tulijoille. Kokemusasiantuntija kertoi ryhmäläisille hänen omia kokemuksiaan adhd:sta ja siitä, miten häntä on vertaistoiminta auttanut.

Erityisesti tulijoita kiinnosti, mistä he aikuisena voisivat saada ADHD-diagnoosin ja onko diagnoosin saamisesta mitään konkreettista hyötyä. Erja Jormalainen kertoi hyvin kattavasti siitä, miksi virallinen diagnoosi on hyödyllinen. Erityisesti aikuisopiskelijoille diagnoosista on paljonkin erilaista käytännön merkitystä. Opiskeluun voi saada erilaisia tukitoimia, kuten häiriöttömän tilan tehdä tenttejä tai lisää aikaa pääsykokeisiin. Erja Jormalainen toi mukanaan Oulusta myös ADHD-liiton esitteitä ja pieniä mutta kattavia oppaita ADHD-oireiden kanssa kamppaileville. Hän antoi ylijääneet minulle, jotta voisin uusille tulijoille tulevilla kerroilla jakaa myös esitteitä.

### **7.2 Ajanhallinta puheeksi**

Toisella kokoontumiskerralla paikalle saapui kolme henkeä. Henkilöt olivat samat, jotka olivat myös info-kerralla paikalla. Oletuksena voisi siis pitää, että info-kerran järjestäminen oli onnistunut hyvin ja oli herättänyt mielenkiinnon aloittaa vertaistoimintaan osallistuminen. Koska kahvi ja kahvileipä ovat vähäsanaisten suomalaisten paras ystävä, olin ottanut niitä mukaani



tällekin kokoontumiskerralle. Onneksi näin ohjaajan näkökulmasta puhelias ryhmä oli erittäin helpottava asia, joten kahvi oli enemmänkin minun omia jännityksentunteitani laukaisemaan.

Puhetta ryhmässä syntyi kuin itsestään. Tälle kerralle olin teemaksi valinnut arjen ja ajanhallinnan. Saimme hyvää keskustelua siitä, onko kirjoissa suositeltu tarkka kalenterin pitäminen ja muistilaput kaikille sopiva keino pitää arki hallinnassa. Ryhmä pääsi aika yksimieliseen tulokseen, siitä että kalenterit voivat olla hyvä tapa pitää kaikki muistettava ylhäällä, mutta on oma työnsä muistaa ja jaksaa merkitä kaikki kalenteriin. Tämänkaltaisia eri työkaluja arkeen kävimme useita läpi illan aikana. Jokaisella osallistujalla oli jakaa joku oma työkalunsa arjen helpottamiseksi.

### **7.3 Joulun odotusta ja stressin hallintaa**

Kysyin edeltävänä kerralla ryhmäläisiltä, mitä he haluaisivat keskustelun aiheeksi seuraavalle kerralle. Aiheeksi nousi yksimielisesti lähestyvä joulu ja siihen liittyvä stressi. Jouluteeman mukaisesti toin mukani konvehteja ja yksi ryhmäläisistä toi glögiä ja pipareita. Näin saatiin vähän pikkujoulutunnelmaa kokoontumiseen. Kokoontumiseen saapui myös yksi uusi osallistuja, mikä oli erittäin positiivinen yllätys.

Puhuimme stressin helpottamisesta ja siitä, kuinka joulun saisi huomattavasti stressivapaammaksi. Jouluna tulisi rauhoittua ilman kaikkea mahdollista pientä puuhaa, josta aiheutuu stressiä. Joulusta voi saada täydellisen ilmankin jatkuvaa puuhaamista. Ryhmä oli yhtä mieltä siitä, että joskus jotain perinteistä voi jättää joululta pois, jotta tuhraa stressiä voi karsia. Kiirettä pidettiin myös haitallisena, joulutunnelmaan kuulumattomana asiana. Keskustelu koostui jokaisen keinoista pitää omajoulu mahdollisimman helppona ilman stressiä ja kiirettä. Jokaisella oli oikein hyviä rutiineja stressin ehkäisyyn joulun alla. Kolmas kerta ennen vuoden vaihdetta oli oikein tunnelmallinen ja rento. Osallistujien kesken näkyi selkeää joulunodotusta. Pipareiden ja glögin myötä oli hyvä jättää ryhmä joulutauolle.

## 7.4 Uusivuosi ja uudet kujeet

Ensimmäinen kokoontuminen vuoden vaihteen jälkeen alkoi teemalla ADHD- heikkous vai vahvuus? Olin tulostanut internetistä mielenterveysseuran sivuilta ammatinvalintaan tarkoitettut luonnekortit, joita kuitenkin pystyi loistavasti käyttämään keskustelun avaamiseen. Korteissa oli erilaisia positiivisia luonteenpiirteitä. Kortteja oli kaiken kaikkiaan viisikymmentä. Levitin kortit pöydälle ja jokainen valitsi ensin kolme luonnekorttia, jotka kuvasivat häntä parhaiten. Sen jälkeen valittiin kolme korttia sen perusteella, millaista luonteen piirrettä toivoisi itselleen enemmän. Vuoron perään kerroimme, miksi olimme kyseisen korttimme valinneet, miten luonteen piirre näkyi positiivisesti arjessamme ja miksi haluaisimme tiettyä luonteenpiirrettä enemmän itsellemme. Ohjaajana valitsin ensin itse kortit ja kerroin omista vahvuuksistani esimerkkinä muulle ryhmälle.

Harjoituksesta sain hyvää palautetta ja ryhmä pohti sitä, miten vilkas mielikuvitus ja luovuus näkyvät arjessa. Pohdimme myös sitä, miten parisuhteessa voi yllättävä mielenmuuttuminen ja asioiden unohtaminen aiheuttaa eripuraa. Käänsimme myös asian toisinpäin ja mietimme, miten eri persoonallisuuden piirteillä tuomme parisuhteeseen väriä. Harmiksemme yksi ryhmäläinen sai hengitysoireita kesken kokoontumisen ja joutui poistumaan kesken pois paikalta. Tämä aiheutti ohjaajana luonnollisesti harmistusta ja huolta tilojen sopivuudesta kaikille.

## 7.5 Joskus suunnitelmat jäävät toteutumatta

Tammikuun viimeiselle päivälle olevalle kerralle olin suunnitellut teemaksi kotityöt ja askareet. Adhd-oireisen elämään kuuluu usein kaaos kotona ja järjestelmällisyys eivät tule useinkaan luonnostaan. Ajatuksena oli pohtia, mitkä kotiaskareet ovat niitä lykättäviä askareita, joita ei tule millään aloittaneeksi. Sen jälkeen ajatuksena oli jutella eri motivointikeinoista, joiden avulla askareet tulisivat tehtyä ajallaan ja kuinka voi tehdä kotiaskareista miellyttävämpiä.

Kävikin kuitenkin toisin kuin olin suunnitellut. Ketään ei saapunut paikalle, mikä oli tietenkin ryhmän vetäjän näkökulmasta iso pettymys. Aina aikataulut eivät sovi yhteen ja suunnitelmat jäivät toteutumatta. Työ tätä kertaa varten ei kuitenkaan ollut hukkaan heitettyä aikaa. Päätin ryhmän seuraavan kerran kokoontuessa pitää saman teeman ja aiheen. Sillä tavoin minun ei

tarvitsi seuraavalle kerralle pohtia uutta aihetta ja kaikki materiaali olisi jo valmiina. Avaimet ja uusi maitopurkki olivat ainoita asioita, jotka seuraavalle kerralle tarvitsisi muistaa ottaa mukaan.

## 8 TOIMINNAN ARVIOINTIA

Projekti pääsi tavoitteeseensa siltä osin, että vertaisryhmä toteutui onnistuneesti. Alkuun oli pelko siitä, saammeko kohdeaikuisia kiinnostumaan vertaisryhmästä. Pieni kaupunki tuo omat haasteensa tällaisissa ryhmissä. Ihmiset tuntevat toisensa ja se asettaa jo monelle henkisen lukon saapua paikalle. Positiivinen yllätys olikin, että kaikille kerroille saapui osallistujia, paitsi viimeiselle kerralle, mikä oli näin ohjaajan näkökulmasta iso pettymys. Ryhmässä on ollut kolme vakinaista kävijää alusta asti ja pari uutta tulijaa parin ensimmäisen kerran jälkeen. Avoinryhmä mahdollisti sen, että mukaan voi tulla milloin vain. Se mahdollisti myös sen, että pystyimme mainostamaan ryhmää koko ajan ensimmäisenkin kerran jälkeen ja houkuttelemaan uusia ihmisiä osallistumaan ryhmän toimintaan.

Erityisen hienoa oli, että ikähaarukka oli suhteellisen laaja. Se antoi keskustelulle väriä ja eri elämäntilanteita yhdistivät kuitenkin hyvin samankaltaiset arkielämän ongelmat. Lisäksi sukupuolijakauma oli hyvin tasainen, sillä paikalla saapui sekä miehiä että naisia. Ryhmän toiminta oli myös hyvin onnistunutta ja kaikki saivat äänensä kuuluville, mikä voi olla haaste adhd-oireisten kanssa. Positiivinen palaute osallistujilta oli erittäin kantava voima tämän opinnäytetyön toteuttamisessa. Kysyin palautetta jokaisen yksittäisen kerran jälkeen suullisesti, jotta tiesin, oliko teema ollut osuva ja mitkä tunnelmat kerrasta olivat jääneet. Palaute oli positiivista, mutta myös ryhmäläiset olisivat ehkä kaivanneet vielä pari osallistujaa lisää, jotta olisimme saaneet vielä enemmän näkökulmia keskusteluihin.

Jos voisin arvioida käytännön järjestelyjä lyhyesti, niin sanoisin sen olleen pieni kaaos ajoittain. Erityisesti projektin alussa oli hyvin paljon muistettavaa. Jos jotain tekisin eri tavalla, merkitsisin vieläkin pikkutarkemmin asioita ylös kalenteriin. Erityisesti avainten haun järjestäminen oli pari kertaa jäädä viime hetkelle. Sähköposti oli erittäin hyvä yhteydenpitoväline niin yhteistyökumppaneihin kuin työelämäohjaajalleni Sari Bellille raportoidessani ryhmän kuulumisista. Tarkistin yleensä joka aamu sähköpostini, jotta pysyisin ajan tasalla projektissa.

Yhteistyökumppaneiden kanssa yhteistyö sujui myös erittäin hyvin koko projektin ajan ja sain myös heiltä positiivista ja kiitollista palautetta siitä, että olen ollut järjestämässä aikuisten Adhd-

aikuisten vertaisryhmää Haapajärvellä. Heillä ei ollut vielä Selänteen alueella aikuisille vertaisryhmää, vaikka Selänteen alue kuuluu heidän toiminta-alueeseensa. Ryhmä oli siis hyvin tervetullut lisä, jota myös he mainostivat omilla kotisivuillaan. Koinkin, että Oulun seudun Adhd-yhdistyksen kanssa tekemäni yhteistyö oli erittäin sujuvaa ja palkitsevaa puolin sekä toisin.

## 8.1 Ryhmäläisten mielteitä vertaisryhmästä

Muutaman kokoontumiskerran jälkeen sain myös minä palautetta, siitä kuinka loistavaa osallistujille oli kuulla, että muillakin oli samanlaisia ongelmia kuin heillä. Myös ne, joilla ei ollut virallista diagnoosia, olivat entistäkin vakuuttuneempia siitä, että heillä on adhd ja yksi sai jopa vertaisryhmästä voimaa lähteä lääkäriin varmistamaan epäilemänsä diagnoosia. Seuraavalla kerralla hänelle oli tehty psykologiset testit ja hän oli saanut diagnoosin. Siitä oli hyötyä, koska hän sai diagnoosin jälkeen erilaista tukea opiskeluihinsa. Vertaisryhmässä asioita käsiteltiin, myös paljon huumorin avulla. Arjen ongelmille on paljon helpompi nauraa, kun toiset voimat samaistua niihin. Oireista löytyy myös paljon positiivisia piirteitä. Sen takia tein asiantuntijaohjaajana harjoituksia, joissa pohdittiin adhd:n positiivisia piirteitä ja sitä, kuinka ne näkyvät arjessa. Esille nousivat erityisesti luovuus ja täysi panostaminen omiin harrastuksiin. Myös eräänlainen luontainen rentous nousi esille eräässä keskustelussa.

Ryhmä oli myös yhtä mieltä siitä, etteivät he miellä adhd:ta niinkään sairaudeksi vaan enemmänkin persoonallisuuden piirteeksi ja ominaisuudeksi. Osalla osallistujista oli kuitenkin lääkkeet adhd:n hoitoon ja heidän kokemuksensa oli, että lääkkeiden avulla he kykenivät keskittymään paremmin ja saivat päivän aikana enemmän aikaiseksi kuin ilman lääkitystä. Lääkkeet ja niiden sivuvaikutukset olivat myös yksi keskeinen puheenaihe. Sain myös kuulla, että lääkkeet ovat yksi niistä aroista aiheista, joista osallistujien oli vaikea keskustella ryhmän ulkopuolella. Luettuani aiheesta kirjallisuutta tiesin, että tietyt aiheet aiheuttavat yhä leimaantumista nykypäivänäkin, mutta yllätyin, että adhd ja siihen osalla oleva lääkitys on myös yhä sellainen. Tämä osoitti, miksi tällaisia ryhmiä tulisi olla jatkossakin. Lisäksi pääsimme ryhmän kanssa aiheissa pintaa syvemmälle ja koin sen onnistumiseksi ohjaajan näkökulmasta. Ryhmällä oli selvää luottamusta sekä minuun ohjaajana että toisiinsa.

## 9 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ

On vaikeaa sanoa tiivistää, miten paljon uusia asioita tuli opinnäytetyötä toteuttaessa vastaan ja kuinka paljon epätoivonkin tunteita tuli välillä kohdattua. Ryhmän toteuttaminen oli kuitenkin hyvin antoisaa ja sain siitä paljon hyviä elementtejä tulevaisuuden työelämään. Ryhmässä kävi useita eri osallistujia tutustumassa toimintaan ja sain heiltä paljon positiivista palautetta. Hyviä ohjeita ja kannustusta sain myös työelämänohjaajaltani Sari Belliltä ja Oulun seudun adhd-yhdistyksen puheenjohtajalta Erja Jormalaiselta, jotka auttoivat minua opinnäytetyön toteuttamisessa. Erja Jormalaiselle iso kiitos siitä vertaistuesta, jota sain häneltä, kun minulla oli ongelmia tai epävarmuutta vertaisryhmän toiminnan kanssa.

Vertaisryhmän toiminnan aloittamista arvioitaessa täytyy minun kiittää ensimmäiseksi työelämäohjaajaa Sari Belliä, joka opasti minut alkuun opinnäytetyön parissa. Häneltä sain hyvin vinkkejä ja kaikessa käytännön toteuttamisen ongelmakohdissa nopeasti apua. Toisaalta hän antoi minulle erittäin vapaat kädet ryhmän toteuttamisessa ja paljon omatoimista työskentelyä vaatinut projekti kasvatti minua niin henkisesti kuin psyykkisestikin. Toiset isot kiitokset annan opinnäytetyöohjaajalle Marjalle, joka selkiytti ajatuksiani raportin kirjoittamisen parissa.

### 9.1 Oman oppimisen pohdintaa

Kirjassa Ammattina sosionomi ammatillista kasvua kuvataan prosessina. Kirjassa kuvataan, kuinka ammatillinen kasvu voi kokea hetkittäisiä pysähdyksiä ja opiskelija voi kyseenalaistaa omaa toimintaansa, ajattelutapaansa ja arvomaailmaansa. Ammatilliseen kasvuun kuuluukin uuden tiedon jäsentäminen vanhojen olemassa olevien arvojen kanssa toimivaksi kokonaisuudeksi. Joskus ne voivat olla ristiriidassa keskenään, mutta on tärkeää, että tuleva sosionomi sisäistää ammattiin liittyvän moraalikoodiston eli ammattietiikan. Arvoissa tapahtuvat muutokset ovat osa ammatillista kehittymistä (Mäkinen. ym., v.2011. s.33.)

Kun projektiluonteinen opinnäytetyöni eteni, eteni myös ammatillisen kasvuni prosessi koko ajan eteenpäin. Uudet ongelmat ja niihin ratkaisujen etsiminen kasvattivat minua aivan uudella

tavalla. Oman työskentelyn reflektoinnissa olin ainakin alussa hyvin ankara ja en sallinut itseltäni erehdyksiä. Opinnäytetyön toteuttaminen oli myös eräänlaista kasvua siihen, että jokainen on erehtyväinen ja kaikkea ei aina voi muistaa, vaikka sen olisi merkinnyt kalenteriin ylös. Täytyi myös oppia sietämään pettymyksiä ja jälkiviisauden tunnetta, kun tajusikin, että jokin asia olisi voinut toimia toisella tavalla paremmin. Se on iso osa asiantuntijaksi kasvua. Ilman erehdyksiä ja niitä seuraavia oivalluksia ei kehittyminen asiantuntijarooliin ole mielestäni mahdollista. Vastapainoksi onnistumiset ja positiivinen palaute antoivat itseluottamusta itsensä toteuttamiseen uudessa vastuullisessa roolissa ryhmänohjaajana.

Edellä mainittuun ammatilliseen kasvuun ja asiantuntijaroolin omaksuminen vaativat riittäviä opiskelutaitoja ja taitoja ymmärtää oman toiminnan merkitystä työkentällä. Näitä taitoja oppilaitokset opettavat opiskelijoilleen. Omien näkökulmien tiedostaminen ja niiden kriittinen havainnointi auttavat opiskelijaa löytämään omaa oppimista edistävät ja estävät tekijät. Tällaisia edistäviä tekijöitä voivat olla empaattisuus, ystävällisyys ja hyvät vuorovaikutustaidot. Estäviä tekijöitä puolestaan ennakkoluulot ja käsitykset uusista aiheista. Käytännön kokemukset ja teorian yhdistyminen antavat opiskelijalle ymmärrystä tulevaan työelämään. Oman toiminnan analysointi auttaa luomaan uusia kehittymistavoitteita ja auttaa kasvamaan asiantuntijarooliin. (Janhonen ja Vanhanen-Nuutinen 2004,26-27.)

Opinnäytetyössäni huomioin eettisyyden suojaamalla ryhmäläisten yksityisyyttä ja vahvistamalla jokaisen ryhmäläisen osallisuutta ryhmässä. Nämä näkyivät toiminnassani esimerkiksi niin, etten kirjannut osallistujien nimiä lainkaan ylös ja raportissani en käytä sellaisia ryhmässä tulleita tietoja, joista voisi osallistujia tunnistaa. Uuden ryhmäläisen tullessa ryhmään teimme aina tutustumiskierroksen ja autoin uuden ryhmäläisen keskusteluun mukaan. Ryhmäläisten osallisuutta vahvistin myös ryhmän lopussa tapahtuneella pohdinnalla siitä, mistä teemasta ja aiheesta seuraavalla kerralla keskusteltaisiin. Jokainen sai olla ryhmässä oma itsensä ja kehtään ei syrjitty, ja keskustelua käytiin kaikkia mukanaolijoita kunnioittavalla tavalla. Kenenkään mielipidettä ei mitätöity.

## 9.2 Pohdintaa vertaistoiminnan tarpeesta

Käsittelin teoreettisessa viitekehyksessä adhd:n moninaisia oirekuvia aikuisilla. Oireet vaikuttavat jokaisella eri arjen osa-alueella adhd-oireisen ihmisen toimintaan. Erityisesti pohtiessani ajanhallinnan ongelmia, heräsin siihen ajatukseen, että on todella olemassa ihmisiä, jotka eivät kykene olemaan ajoissa paikalla tai saapuvat aina viime hetkellä. Suomalaisessa kulttuurissa ajoissa olemisella on iso merkitys ja myöhästelyä ei katsota hyvällä. Adhd-oireinen voi hallita ajankäyttöään eri menetelmien avulla, esimerkiksi käyttämällä kalenteria, muistilappuja tai laittamalla vaikka puhelimeen muistutuksen lähdön hetkellä. Menetelmät eivät kuitenkaan poista sitä, miten stressaavaksi adhd-oireiset voivat arkensa tuntea, koska asioiden aikaan saamiseksi heidän täytyy käyttää huomattavasti enemmän energiaa, kuin normaalin toiminnanohjauksen omaava henkilö, kuten olen määritellyt luvussa adhd-oireet aikuisella. Muistinvaikeudet voivat näkyä työelämässä haitallisena tavalla ja johtaa jatkuvaan epävarmuuden kierteseen siitä, onko muistanut varmasti tehdä kaiken. Tällainen stressi ja ahdistus alkavat mielestäni helposti näkymään yöunien laadussa.

Edellä mainitut haasteet ovat vain murto-osa adhd-oireisten eri ongelmista, mutta myös syy siihen, miksi vertaistoimintaa täytyisi järjestää enemmän. Erityisesti tietoisuutta vertaistoiminnan toimintatavoista saisi levittää ihmisille enemmän. Syytä on ainakin korjata ensimmäistä ajatusta siitä, että vertaistoiminta olisi kuin terapiaa, koska se ei sitä ole. Olen määritellyt vertaistoiminnan periaatteista enemmän teoreettisessa viitekehyksessäni. Vertaistuokioita voisi ajatella enemmänkin kahvitteluhetkenä ihmisten kanssa, joilla on sama ongelma. Yksinäisyyttä ja syrjäytymistä on yhä enemmän yhteiskunnassa ja rennot vertaistuokiohetket voisivat tuoda helpotusta monille yksinäisyyttä kokevalle. Olen törmännyt usein erilaisiin äitiryhmiin ja parisuhdeväkivaltaa kokeneiden vertaisryhmiin, mutta ne ovat aina olleet isoissa kaupungeissa. Syy sijaintiin voi olla sama, törmäsin toteuttaessani tätä opinnäytetyötä. Pienillä paikkakunnilla pelätään leimaantumista ja ei ehkä tiedetä vertaisryhmien toimintaperiaatteita. Monet eivät ennestään tiedosta salassapitovelvollisuutta ryhmään osallistuvista henkilöistä ja ryhmässä käytyjen asioiden jättämistä ryhmän sisäisiksi asioiksi.



### 9.3 Vertaisryhmän tulevaisuus

Raportin ulkopuolelle jäi kolme kertaa. Järjestän ne helmikuussa, maaliskuussa ja huhtikuussa. Toivon mukaan huhtikuussa ryhmän sisältä löytyisi ryhmälle innokas vertaisohjaaja, joka jatkaisi ryhmän toimintaa seuraavana syksynä. Toistaiseksi ei ryhmän sisältä ole löytynyt vertaisohjaajan pestistä kiinnostunutta ihmistä. Se ei ole mitenkään yllättävää, koska ryhmän järjestäminen vaatii sitoutumista ja aikaa. Monellakaan työelämässä olevalla ei välttämättä ole voimaa ja energiaa enää iltaisin ottaa vastuulleen muistettavia avaimia ja muita oheismateriaaleja ryhmää varten.

Ryhmän tulevaisuus jatkossa on siis edelleen hyvin epävarma, mutta mielestäni tarve ryhmälle olisi olemassa. Aktiivisen vertaisohjaajan voimin ryhmä voisi jatkua myös tulevaisuudessa Haapajärvellä ja antaa vertaistukea adhd-oireisille aikuisille. Kenties joku opiskelija voisi jatkossakin vetää ryhmää. Selänteen sisällä tapahtuva paikkakunnan vaihdos voisi auttaa kävijämäärässä. Esimerkiksi vaihdos Haapajärveltä väkiluvultaan rikkaampaan Nivalaan voisi tuoda ryhmään enemmän kävijöitä.

## LÄHTEET

ADHD ADD. ADHD HISTORY The history of ADHD 1902, Sir George Frederick Still. Saatavissa: <https://adhd-npf.com/adhd-history/> Viitattu. 17.2.2019.

Berggren, K & Hämäläinen, J. 2018. ADHD-käsikirja . Otavan kirjapaino Oy: Keuruu

Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vati-  
vaara, J. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy .

Janhonen, S. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2004. Kohti asiantuntijuutta Oppiminen ja ammatillinen  
kasvu sosiaali- ja terveysalalla. 1. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

Käypä hoito. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) Julkaistu: 31.05.2017 Saatavissa:  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50061> Viitattu 17.2.2019.

Mäkinen, P, Raatikainen, E, Rahikka, A, & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. 1.-2 painos Hel-  
sinki. WSOYpro Oy

Pajunen, A. & Koivunen, M. 2010. Käytännön vinkkejä aloittavalle ryhmänohjaajalle. Vertaisryhmä-  
toiminnan opas. Helsinki: ADHD-liitto ry. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/julkaisut/esitteet/> Viitattu  
17.2.2019.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Virta, M & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vink-  
kejä. Helsinki: Tamm

Peruspalvelukuntayhtymä  
**Selänne**  
Haapajärvi Pyhäjärvi Raasina



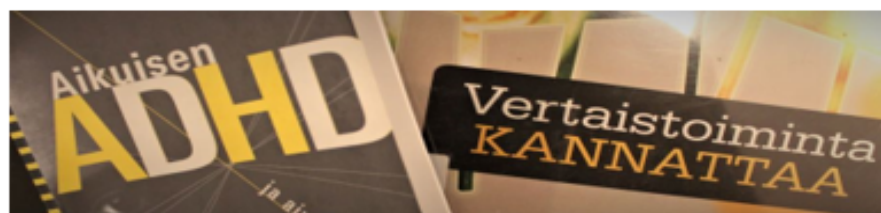
**ADHD**  
LIITTO

ADHD-oireinen aikuinen. Tuntuuko ajoittain, että ADHD-oireet aiheuttavat hankaluutta arjen keskellä. Kaipaanko vertaistukea muilta samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta aikuisilta?

Haapajärvellä perhekeskuksen tiloissa alkaa ohjattu avoin vertaistukiryhmä toiminta ADHD-oireisille aikuisille. Diagnoosia ei vaadita ja kokemus ja tunne oireista riittää. Ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa iltana klo. 18.00 jälkeen. Ryhmän vetäjänä toimii sosionomi opiskelija Kaisa Juntunen.

Toiminta alkaa torstaina 25.10 klo. 18.00 perhekeskuksen tiloissa osoitteessa Vitikansalpa, vitikantie 7A4, jolloin voit tulla tutustumaan vertaisryhmän toimintaan ja kuulemaan kokemusasiantuntija ja Oulun seudun ADHD-yhdistys ry puheenjohtaja Erja Jormalaisen puheen ADHD:sta aikuisen näkökulmasta. Tule tutustumaan voisiko vertaisryhmästä olla juuri sinulle tukea arkeen!

Lisätietoja ryhmästä voi kysyä Kaisa-Mari.Juntunen@centria.fi





## Adhd oireisten aikuisten vertaisryhmä Haapajärvellä

*"Olin 32-vuotias. En kestänyt työn paineita, vaikka olinkin hyvä siinä mitä tein. Sain hoitoa diagnoosin jälkeen ja elämäni muuttui paremmaksi. Toivon, että olisin saanut diagnoosin aikaisemmin, ehkä asiat olisivat sujuneet elämässä helpommin." – ajatuksia adhd:sta*

Tuntuuko sinusta joskus siltä, että olet arjen haasteiden kanssa yksin? Kaipaako juttuseuraa kanssaihmisistä, joilla on samankaltaisia kokemuksia elämästä ja joiden seurassa on yllättävän helppo olla oma itsensä? Tule mukaan vertaisryhmäämme! Täällä voit jakaa ajatuksia ja kokemuksia adhd:n värittämästä elämästä ja saada kullan arvoisia vinkkejä arjen haasteiden sujuvoittamiseksi. Ryhmä on avoin ja mukaan saa liittyä millä kertaa vain. Tunne oireista riittää. Osallistuaksesi ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen.



### Milloin kokoonnumme?

torstaisin 8.11. ja 13.12. klo 18-19:30  
Toiminta jatkuu keväällä alk. 10.1, 31.1,  
21.2, 14.3, ja 4.4.

### Missä kokoonnumme?

Vitikansalpa, Vitikantie 7 A 4  
Haapajärvi.  
Perhekeskuksen tilat sijaitsevat  
pääovilta käännyttyessä oikealle  
käytävän päässä. Ovilla opasteet.

### Keneltä saan lisätietoja?

Ryhmän ohjaajalta Kaisa-Marilta,  
kaisa-mari.juntunen@centria.fi