



ADHD-oireisen yrittäjän haasteet ja keinot oman työn johtamisessa

Liisa Jämsä

Opinnäytetyö

Tammikuu 2022

Yritystoiminnan kehittämisen koulutusohjelma

Liiketalous (AMK)

Jämsä, Liisa

ADHD-oireisen yrittäjän haasteet ja keinot oman työn johtamisessa

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Tammikuu 2022, 43 sivua

Yritystoiminnan kehittämisen koulutusohjelma, Tiimiakatemia

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyössä tutkittiin ADHD:n vaikutusta yksityisyrittäjän uraan ja päivittäiseen työntekoon. Työ toteutettiin laadullisin menetelmin haastatteluiden avulla. Tavoitteena oli selvittää, millaisia haasteita ADHD-oireiset yrittäjät kohtasivat erilaisissa tehtävissä ja ympäristöissä toteuttaessaan yrittäjämäisiä projekteja, joihin vaadittiin itsenäistä organisoitumista. Erityisesti työllä pyrittiin löytämään myös ratkaisuja haasteisiin, joita ADHD-oireiset yrittäjät ovat urallaan kohdanneet.

Tutkimukseen haastateltiin kuusi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Tiimiakatemian yrittäjyyssä yrittäjää, jotka raportoivat kokeneensa ADHD-oireiden haittoja yrittäjänä. Tutkimuksen tuloksina selvisi, että sosiaalisen ympäristön ja -yhteisön merkitys yrittäjän arjessa on suuri niin hyvässä kuin pahassa. Parhaita tuloksia yrittäjät alkoivat saada kokemuksen myötä, ensin kuitenkin kärsittyä uupumuksesta tai jopa masennuksesta. Itsensä johtamisen suurimpia haasteita oli aloitteellisuus, suunnitelmallisuus ja asioiden loppuun vieminen. Tähän parhaiten toimineita keinoja olivat toimiva sosiaalinen piiri tai työpari, aikataulutuksen opettelu sekä oman työrutiinin kustomointi henkilökohtaisiin tarpeisiin sopivaksi ja joustavaksi.

Tuloksia voivat soveltaa sekä ADHD-oireiset yrittäjät ja muut itsenäistä työtä tekevät kuten opiskelijat itse, että heidän kanssaan työskentelevät henkilöt. Yhteiskunnassamme yrittäjille suunnattuja apukeinoja voitaisiin kehittää myös ADHD-oireisille sopiviksi tai luoda erityisesti heille omia tukikeinoja.

Avainsanat (asiasanat)

ADHD, haastattelututkimus, yrittäjyys, itsensä johtaminen

Jämsä, Liisa

Challenges and facilitations for an entrepreneur with ADHD symptoms

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, January 2022, 43 pages.

Bachelor's programme in Business Administration

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

This research aimed to find how ADHD symptoms affected the daily work and life of an entrepreneur. The study was conducted by using a qualitative method of interviewing. The goal was to understand the ADHD specific challenges the entrepreneurs faced in different working environments and a variety of tasks, that required independent self-organization. In addition to finding the challenges and impairments, practical ways and facilitations were sought to aid the entrepreneurs' work.

6 entrepreneurs from Jamk Team Academy, school of entrepreneurship, were interviewed. They had suffered from ADHD symptoms during their entrepreneurial ventures. The main result of the research was the importance of social workplace and community, in both good and bad. It was also noted that the experience and self-knowledge seemed to aid greatly in entrepreneurial tasks, however burnout and even depression were often suffered beforehand. The greatest challenges faced in self-organization were about taking initiative, planning and finishing tasks. Best ways to diminish these impairments were to work together with someone, implement proper ways of scheduling and customizing own work routine to meet personal needs and offer flexibility.

The results can be utilized by those who suffer from ADHD symptoms and work independently, including students and those that work with them in projects. In our society this knowledge could be used by improving the support offered to entrepreneurs or even create some ADHD specific programmes.

Keywords/tags (subjects)

ADHD, qualitative research, entrepreneurship, self-organization

0 Sisältö

0	Sisältö	1
1	Johdanto	2
2	Tutkimusasetelma	4
2.1	Tutkimusongelma ja -kysymykset	4
2.2	Tutkimusmenetelmät	4
2.3	Tutkimuskohde	6
2.4	Luotettavuus ja eettisyys	7
3	ADHD-oireisen yrittäjän itsenäinen työ	7
3.1	ADHD	7
3.2	Yrittäjyys	8
3.3	Itsensä johtaminen ja itseohjautuvuus	9
4	ADHD:n yrittäjyydessä ja työelämässä	11
4.1	Yrittäjyyden edut ADHD-oireiselle	13
4.2	Yrittäjyyden haasteet ADHD-oireiselle	14
5	Tutkimuksen toteutus ja tutkimustulokset	18
5.1	ADHD ja haasteet itsensä johtamisessa	18
5.2	Hyvä, paha työympäristö	22
5.3	Itsensä johtamisen keinot – mikä toimii?	25
6	Johtopäätökset	30
7	Pohdinta	32
	Lähteet	34
	Liitteet	37
	Liite 1. Haastattelukutsu	37
	Liite 2. Haastattelurunko, teemat ja kysymykset	37

Taulukot

Taulukko 1: Haastateltavat

1 Johdanto

ADHD (eng. Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on tarkkaavaisuuden ja ylivilkkauksen häiriö, jota esiintyy sekä lapsilla että aikuisilla. Häiriöön kuuluu tyypillisesti impulsiivisuutta, vaikeutta keskittyä sekä ongelmia tunteiden säätelyssä. ADHD ei ole mustavalkoinen sairaus, vaan nykynäkemys mukaan se voidaan nähdä kirjona. ADHD-oireista voi siis kärsiä enemmän tai vähemmän ja niiden esiintyminen on yksilöllistä. Ympäristö vaikuttaa niiden esiintymiseen joko positiivisesti tai negatiivisesti. (Hansen 2017, 12–16.)

ADHD:ta on tutkittu paljon erityisesti lapsilla, ja aikuisten ADHD:ta on alettu tutkimaan vasta viime vuosina. Suomessa on arviolta 170 000 ADHD-aikuista, joista vain osa ovat diagnosoituja. (Virta & Salakari 2012, 16.) Tutkimuksissa on havaittu yhteys ADHD:n ja yrittäjyyden välillä, mutta suurin osa tutkimuksista keskittyy ADHD:n haittoihin. Ongelmana on, ettei ADHD-oireisten ihmisten vahvuuksia ole tutkittu tarpeeksi ja siten osattu hyödyntää. ADHD-oireisilla on ongelmia työelämässä: työpaikkojen vaihtelu, alisuoriutuminen ja ongelmat henkilökohtaisessa elämässä ovat valitettavan yleisiä. ADHD-oireiset aikuiset ovat taipuvaisia yrittäjämäiseen toimintaan, sillä tarkkaavuushäiriöön kuuluu yrittäjyydessä hyödyllisiä ominaisuuksia kuten riskinottokyky, uutuudenviehätys sekä luovuus. (Wiklund, Patzelt & Dimov 2016, 16.)

Yrittäjyys on yhteiskunnallisesti merkittävää toimintaa. Tulevaisuuden tutkijat ennustavat, että Suomen työvoimasta jopa 60 % ovat yrittäjiä 2030-luvun loppuun mennessä. Yrittäjyyteen liittyy ainutlaatuisia taitoja, kuten itseohjautuvuus, suunnitelmallisuus ja verkostoituminen. Se vaatii ihmiseltä erilaisia ominaisuuksia kuin perinteinen palkkatyö. Yrittäjyys tarjoaa vapautta, itsenäisyyttä ja valtaa, mikä houkuttaa ihmisiä valitsemaan sen omaksi polukseksi. Yrittäjyys voi olla myös ainoa vaihtoehto työllistyä useilla aloilla. (Sekki & Härkönen 2020, 9–12.) Perinteinen yrittäjyys ei ole ainoa syy, miksi yrittäjämäiset taidot ovat tärkeitä. Työn luonne kehittyy lähitulevaisuudessa niin, että teemme entistä enemmän töitä itseohjautuvasti. (Martela & Jarenko 2017, 18.)

Monet menestyneet yrittäjät kuten Virgin Groupin omistaja Richard Branson, Ikean perustaja Ingvar Kamrad, sekä JetBlue-lentoyhtiön perustaja David Neeleman ovat kertoneet ADHD:staan. Moni menestynyt ADHD-oireinen yrittäjä kertoo enemmän hyötynsä keskittymishäiriöstään kuin kärsineensä siitä. (Archer 2014.) Koska ADHD saattaa jäädä tutkimatta ja diagnosoimatta

etenkin tapauksissa, joissa se ei aiheuta ongelmia, esiintyy sitä väestössä todellisuudessa tilastoitua enemmän. Erityisesti lukuisten taiteilijoiden ja nerojen kautta historian sekä nykypäivän menestyneiden liikemiesten on epäilty olevan keskittymishäiriöisiä, kuten toinen Spotifyn perustajista Martin Lorenzo. (Hansen 2017, 115.)

Halusin tutkia ADHD:n ja yrittäjyyden välistä yhteyttä, sillä itselläni diagnosoitiin ADHD yrittäjyysopintojeni aikana ja aloin huomaamaan, miten helppoa minulle oli innostua ideoista, laittaa asioita alulle ja keskittyä intensiivisesti uusiin projekteihin. Toisaalta huomasin myös, miten vaikeaa oli suoriutua pitkäkestoisista projekteista ja tehtävistä, jotka vaativat säännöllistä panosta. Koin ADHD-ominaisuuksien tarjoavan sekä hyötyjä että haittoja, ja halusin löytää käytännön ratkaisuja, joilla parhaiten menestyä yrittäjämäisissä tehtävissä.

Aihe on ajankohtainen, sillä yksityisyrittäjyyden suosio ja relevanssi yhteiskunnassamme on kasvanut viime vuosina. (Sekki & Härkönen 2020, 9). On valitettavan yleistä, että ADHD-oireinen ei ymmärrä hyödyntää omia vahvuuksiaan tai tunnista itselleen tyypillisiä haasteita ja löydä niihin apua. Erityisesti lapsuudessa alkaneet haasteet epäsovivassa ympäristössä voivat johtaa helposti kierteseen, jossa ADHD-oireisessa korostuvat vain vaikeudet ja ongelmat. (Dufva & Koivunen 2012, 72.)

Tutkimusta ADHD:n ja yrittäjyyden välisestä yhteydestä on tehty jonkin verran: on esimerkiksi selvitetty, miksi juuri tarkkaavaisuushäiriöiset ihmiset päätyvät yrittäjiksi, sekä tutkittu millaiset yrittäjyyden osa-alueet ovat luontaisia tai haitallisia ADHD-oireiselle ihmiselle. (Wiklund ym. 2016, 14.)

Ilmiötä on tutkittu ulkopuolisen näkökulmasta, mutta käytännönläheisiä toimintatapoja nimenomaan yrittäjille ei vielä löydy. Tässä tutkimuksessa selvitetään, millaiset tehtävät ja ympäristö aiheuttavat ADHD-oireiselle haasteita ja millaisia ratkaisuja yrittäjänä tai yrittäjäluentoisissa tehtävissä toimivat ADHD-oireiset ovat löytäneet niihin.

2 Tutkimusasetelma

2.1 Tutkimusongelma ja -kysymykset

Opinnäytetyön tutkimusongelmaksi muodostui ”ADHD-oireisen yksilön itsenäinen työskentely yrittäjänä on haastavaa”.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat

- Millainen työskentely-ympäristö sopii ja ei sovi ADHD-oireiselle yrittäjälle?
- Millaisia haittoja ja uhkia ADHD:sta on yrittäjälle?
- Millaisia käytännön ratkaisuja ADHD-oireinen yrittäjä voi soveltaa (työ)arjessaan?

2.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen teoriaosuus koottiin ADHD:n liittyvien tutkimusten ja aiheeseen liittyvän kirjallisuuden pohjalta. Tutkimukseen pyrittiin löytämään mahdollisimman tuoretta tietoa ADHD:n erilaisista oireista ja niiden esiintymisestä yrittäjänä toimivien ADHD-oireisten arjessa. Lähdekirjallisuutena hyödynnettiin pääosin kansainvälisiä, vertaisarvioituja tutkimustuloksia, joista merkittävimmät olivat alle kymmenen vuotta vanhoja.

Tutkimukseen pyrittiin keräämään erityisesti käytännönläheistä aineistoa, jota ADHD-oireinen yrittäjä voi itse hyödyntää työelämässään ja -arjessaan sekä itsensä johtamisen haasteissa. Tutkimuksessa on ADHD-teorian mukana lisäksi yrittäjyyden ja itsensä johtamisen teoriaa. Yrittäjyys ja sen vaatima itsekuri, suunnitelmallisuus sekä itsenäisyys ovat sinänsä jo haasteita ihmisluonnolle ja vaatii erityisiä taitoja ja jopa tietynlaista luonnetta. (Sekki & Härkönen 2020, 12).

Kirjallisuusaineiston ja tutkimusten lisäksi toteutettiin haastatteluita, jotta saataisiin aitoa näkökulmaa erityisesti itsensä johtamisen haasteisiin, joita ADHD-yrittäjillä on. Haastatteluilla pyrittiin myös löytämään uusia keinoja ja konkreettisia ratkaisuja näihin haasteisiin erityisesti 2020-luvulla, kun monen työntekijän arki on muuttunut etätyöskentelyn myötä. (Gupta 2020).

Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on pyrkimys ymmärtää syvällisemmin tutkimuksen kohdetta. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 200) mukaan kvalitatiivista aineistoa tulisi kerätä luonnollisessa tilanteessa käyttäen metodeja, kuten esimerkiksi haastattelemista, joissa ihmisen intuitiivinen luonne pääsee vahvuuksiinsa tulkitsemaan ilmiötä ja mahdollisesti paljastamaan odottamattomiakin seikkoja.

Tästä syystä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on mahdollista, että tutkimuksen suunta voi muuttua kesken projektin. Tutkimuksen toteuttamiseen valittua kvalitatiivista menetelmää voidaan kutsua myös tapaustutkimukseksi (eng. case study), jossa kerätään yksityiskohtaista tietoa yksittäisistä tapauksista tai pienestä joukosta, jotka ovat tapauksina jollain lailla suhteessa toisiinsa. (Mts. 159.)

Haastattelututkimus on yleinen kvalitatiivisen tutkimuksen metodi. Haastattelututkimuksessa päästään suoraan yhteyteen tutkittavan kanssa. Tämä tarjoaa sekä etuja että haittoja. Joustavuus nähdään yhtenä eduista – ainutlaatuinen tilanne ja haastateltava yksilö voivat muuttaa sitä, millaista tietoa on saatavilla ja näin haastattelija voi löytää odottamatontakin materiaalia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä siis hyödynnetä satunnaisotantaa. Koska haastateltavia on vähemmän kuin vaikkapa kyselytutkimuksessa, on tutkittavia käsiteltävä ainutlaatuisina yksilöinä. Tuloksia on tulkittava sen mukaisesti, ja yleistämisessä on oltava varovaisia. (Mts. 200.)

Tutkimuksen metodiksi valittiin haastattelu, sillä oma terveys on herkkäluontoinen aihe, jossa Hirsjärven ja muiden (2007, 201) mukaan on eettistä tarjota tutkittavalle mahdollisuus tulla nähdyksi yksilönä, aktiivisena osapuolena haastattelutilanteessa. Haastattelu tarjoaa mahdollisuuden nähdä vastaukset laajemmassa kontekstissa ilmeiden ja eleiden muodossa. Näin tutkija pystyy keskittymään oleelliseen ja esittämään jatkokysymyksiä ja todella ymmärtämään ilmiötä ja sen ulottuvuuksia ja merkitystä yksilöiden elämään. Haastattelun heikkouksia ovat sen työläys, virheet sekä haastattelijan että haastateltavan toiminnassa sekä haastatteluympäristön epäsopivuus tilanteeseen. Haastateltava saattaa monesta syystä vastata kysymyksiin eri tavalla, kuin toisessa tilanteissa vastaisi. Kulttuuri, sosiaalinen asema ja sosiaaliset normit saattavat myös rajoittaa vastausten rehellisyyttä ja avoimuutta, kuten myös kysymysten arkaluontoisuus. (Mts. 201.)

Haastattelutyypiksi valikoitiin teemahaastattelu, joka on välimuoto lomakehaastattelulle ja avoimelle haastattelulle. Teemahaastattelussa on valmiiksi määritelty aihepiiri, mutta kysymysten järjestys ei ole yhtä ennalta määrätty kuin lomakehaastattelussa. Kysymysten ei myöskään tarvitse olla tarkasti rajattuja, vaan niitä voidaan soveltaa tilanteen edetessä. Teemahaastattelu valittiin siitä syystä, että aihepiiri on selkeä ja helposti rajattavissa, joka itsessään pitää haastattelun aiheeseen liittyvänä. Lisäksi teemahaastattelun hyvänä puolena voidaan pitää sen joustavuutta, sillä aiheesta saattaa siten ilmetä odottamattomia suuntia ja yksityiskohtia, joista voi olla hyötyä ilmiön tutkimisessa. Haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna, sillä Hirsjärven ja muiden mukaan se on haastattelumuodoista tavallisin, kun taas ryhmä- ja parihaastattelua suositeltiin erityisesti lapsille ja nuorille tehtävissä haastatteluissa. (Mts. 202–205.)

Haastattelut tallennettiin äänittämällä ja litteroitiin eli muunnettiin yhteneväiseen muotoon tekstiksi, jotta niitä on helpompi vertailla ja analysoida. (Vilka 2005, 115). Haastateltavien nimet ja muut tunnistamista helpottavat tekijät muutettiin numerokodeiksi tai poistettiin kokonaan litteroinnin yhteydessä yksityisyyden suojaamiseksi. Tekstimuotoiset vastaukset järjesteltiin taulukoiksi, joissa yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia eri tutkittavien välillä voitiin tarkastella.

2.3 Tutkimuskohde

Tutkimuksen kohteeksi valittiin ADHD-diagnoosin saaneiden yrittäjien lisäksi myös diagnosoimattomia, mutta selkeästi ADHD-oireisia yrittäjiä. ADHD-diagnoosin yksi kriteereistä on, että tutkittava kokee ADHD-oireiden haittaavan merkittävästi elämäänsä. Monet oireilevat ovat siis jääneet ilman diagnoosia syystä tai toisesta. (Virta & Salakari 2012, 16.) Haastatteluun sai ilmoittautua, mikäli koki seuraavia piirteitä omassa työskentelyssään: impulsiivisuus, haasteet keskittymiskyvyssä ja tunteiden ohjauksessa. Yrittäjäksi määriteltiin tutkimuksessa henkilö, joka omistaa yrityksen tai osan yrityksestä.

Tutkittavat löydettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun yrittäjyysyksiköstä, Tiimiakatemialta. Tiimiakatemiolla opiskellaan liiketaloutta käytännönläheisesti perustamalla muiden opiskelijoiden kanssa osuuskunta, jossa erilaisia projekteja voidaan itsenäisesti toteuttaa. (Tiimiakatemian nettisivut, n.d.) Tutkimusta monipuolista se, että haastateltavissa oli sekä kokeneempia että täysin vasta-alkaneita yrittäjiä. Haastateltavat olivat pääosin eri alojen yrittäjiä sekä tehneet monipuolisesti erilaisia projekteja. Näin otanta kattoi yrittäjyyteen liittyvien tehtävien monipuolisen kirjjon.

2.4 Luotettavuus ja eettisyys

Haastatteluun osallistuvien henkilöiden identiteetti salattiin aineiston käsittelyn yhteydessä. Tutkimuksen tuloksia esitellessä varmistettiin, etteivät haastateltavat ole tunnistettavissa millään tavalla. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, ja haastateltavien ainoa motiivi osallistua oli se, että he kokivat kuuluvansa etsinnässä olevaan kohderyhmään.

Tutkimuksen luotettavuuden turvaamiseksi haastattelija perehtyi tutkimusmetodista tehtyyn teoreettiseen kirjallisuuteen. Haastatteluissa pidettiin huolta keskustelun avoimuudesta ja neutraaliudesta välttämällä johdatteluvia kysymyksiä. Haastateltavien otantaan pyrittiin saamaan eri ikä- ja sukupuoliryhmien edustajia.

3 ADHD-oireisen yrittäjän itsenäinen työ

Tutkimuksen teoriaosuudessa perehdyttiin ADHD:n kiistelyyn ja jatkuvasti päivittyvään määritelmään, yrittäjyyden nykymuotojen vaatimuksiin sekä itseohjautuvuuteen työelämässä, joka on aiheena ajankohtainen. Teoriaosuus toteutettiin kirjallisuuskatsauksena alan kirjallisuutta hyödyntäen.

3.1 ADHD

ADHD on neuropsykiatrinen häiriö, joka heikentää yksilön toimintakykyä arjessa. Merkittävimpiä oireita ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus sekä yliaktiivisuus. Oireet voivat muuttua iän myötä. Ympäristö vaikuttaa oireiden ilmenemiseen: rauhallinen ympäristö, mielenkiintoinen tekeminen ja liikuskelun mahdollisuus voivat vaikuttaa niin, ettei oireita ilmene lainkaan. Siksi oirekuva ei ole aina selkeä ja helposti tunnistettava. (Berggren, Hämäläinen, Huhtiniemi, Humaljoki, Ingman-Friberg, Jägerroos & Puustjärvi 2018, 20.)

Käypä hoito -suosituksen mukaan tarkkaavaisuuden säätelyn ongelmiin kuuluvat vaikeus kohdentaa, ylläpitää ja siirtää tarkkaavuutta. Käytännössä ongelmat voivat ilmetä keskittymisvaikeuksina, häiriöherkkyytenä, yksityiskohtien huomiotta jättämisinä, tavaroiden hukkaamisena ja lyhytjänteisyytenä. Vaikeuksia voi olla tarkkaavuuden siirtämisessä olennaiseen, keskittymisen ylläpitämisessä saattaakseen tehtävän loppuun ja fokuksen vaihtamiseen tarpeen mukaan, sekä myös siinä,

kykeneekö lopettamaan tekemisen oikea-aikaisesti. Ilmiöön liittyy myös hyperfokusointi, josta on kyse, kun henkilö keskittyy johonkin kiinnostavaan asiaan niin tiiviisti, että ajantaju ja tilannetaju häviävät. Olennaista on se, että tarkkaavaisuus ja keskittyminen vaihtelevat jyrkästi, eikä niitä voi täysin kontrolloida ainakaan ilman asianmukaisia työkaluja. (Mts. 20–25.)

Aktiivisuuden säätelyn ongelmat voivat näkyä sekä yliaktiivisena että aliaktiivisuutena. Aikuisena yliaktiivisuus voi olla hienoista levottomuutta ja tavaroiden koskettelua, ja aliaktiivisuus taas matalaa vireystilaa ja aloittamisen vaikeutta. Olennaista on, että vireystilan säateleminen voi olla vaikeaa ja vaihtelu voimakasta. (Mts. 20–25.)

Impulsiivisuus on taipumusta toimia ennen tekemisen mielekkyyden ja seuraamuksien harkintaa. Se voi ilmetä kärsimättömyytenä, lyhytpinnaisuutena ja ärtyisyytenä, jotka voivat johtaa kesken-eräisiin projekteihin sekä opintojen, harrastusten ja työpaikkojen vaihtamiseen. Impulsiivisuus näkyy usein innostuvuutena ja kyllästymisenä. Nopeat ja voimakkaat tunnereaktiot ovat impulsiivisille ihmisille tavallisia. Olennaista on se, että omaa käytöstä voi olla vaikeaa hillitä riippumatta älykkyydestä tai kyvystä ymmärtää toimintojen seurauksia. (Mts. 20–25.)

Toiminnanohjauksen ongelmia ovat tekemisen suunnitteleminen ja aloittaminen, motivaation ylläpitäminen, vireystilan säätely ja oman toiminnan arvioiminen. Toiminnanohjauksen vaikeudet ulottuvat tyypillisesti useille elämän osa-alueille, kuten työhön, ihmissuhteisiin, arkeen ja opiskeluun. (Mts. 25–30.)

Vielä vuonna 2018 ADHD-tutkimuksiin pääseminen ja avun saaminen on ollut vaikeaa. Hoitamaton ADHD voi vaikeuttaa sosiaalisia suhteita, opintomenestystä ja työllistymistä. ADHD:lla on myös yhteys mm. masennukseen ja päihteiden käyttöön. Vasta vuonna 2017 Käypä hoito -suositukseen lisättiin osio aikuisten ADHD:sta. (Mts. 20–25.) Okien (2006) mukaan diagnosoimattomilla aikuisilla on myös vaikeuksia säädellä stressiä ja saavuttaa tavoitteitaan.

3.2 Yrittäjyys

Yrittäjyys on käsitteenä monipuolinen. Esimerkiksi englannin kielen sana ”entrepreneur” mielletään ammattijohtajaksi, joka pyrkii kasvattamaan yritystään jatkuvasti menestyksekkäämmäksi. Suomenkielinen sana ”yrittäjä” taas viittaa nimenomaan henkilön harjoittamaan liiketoimintaan

ottamatta niinkään kantaa harjoitettavaan johtajuustyyliin. Suomessa yrittäjä on lain silmissä henkilö, joka maksaa itse omat etuutensa ja eläkkeensä. Joka tapauksessa yrittäjä-termi liittyy erityisesti taloudelliseen vastuuseen ja omistajuuteen. (Möttönen, Helin, Ojanperä, Patja & Tunkkari-Eskelinen 2019. 193.)

Taloussivusto Investopedian määritelmän mukaan yrittäjä on yksilö, joka luo uutta liiketoimintaa ottaen vastuulleen sen riskit ja saaden suurimman osan yrityksen tuottamista hyödyistä itselleen. (Hayes 2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2017) mukaan yrittäjyys on mahdollisuuksien näkemistä ja niihin tarttumista ja taitoa muuttaa ideat toiminnaksi, josta on taloudellista, kulttuurista, sosiaalista tai yhteiskunnallista hyötyä. Yrittäjyyden vaatimia taitoja ovat luovuus, innovointikyky, riskienhallinta, suunnittelu, tavoitteellisuus ja johtaminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017).

Yrittäjyyden muotoja on useita. Suomen yleisin yrittäjyyden muoto on yksinyrittäjyys, jolla tarkoitetaan täyspäiväistä yrittäjää, joka toimii joko omalla toiminimellään tai osakeyhtiön kautta. Vuonna 2019 Suomessa oli noin 187 000 yksinyrittäjää. Yksinyrittäjien määrän uskotaan lisääntyvän lähivuosina, niin työntekijöiden kuin työnantajien tahdosta. Muita yrittäjyyden muotoja ovat esimerkiksi freelancer- ja startup-yrittäjät. Freelancerit tekevät itsenäisesti töitä yleensä monelle eri toimeksiantajalle ilman vakituista työsuhdetta. Startup-yrittäjyydellä taas viitataan usein kasvupaluuseen yritykseen, joka kokeilee tuoda kokonaan uutta tuotetta markkinoille. Startup-yrittäjät toimivat usein tiimeinä ja heitä nimitetäänkin myös tiimiyrittäjiksi. Yrityksen toisensa jälkeen perustavia yrittäjiä taas kutsutaan sarjayrittäjiksi. Yhteistä eri yrittäjyyden muodoissa ovat toiminnan itseohjautuvuuden tarve sekä omistajuus. (Sekki & Härkönen 2020, 12–16.)

Tutkimukseen liittyy läheisesti myös termi itsensätyöllistäjä. Tähän viralliseen kategoriaan kuuluvat ne, jotka työskentelevät yksin ilman työvoimaa joko yrittäjinä tai yrittäjämäisesti, mutta eivät ole maatalousyrittäjiä. (Möttönen jne. 2019. 196). Kuten aikaisemmin todettiin, yhteiskunnassamme itseorganisoituvien työntekijöiden määrä on kasvava.

3.3 Itsensä johtaminen ja itseohjautuvuus

Itseohjautuvuudella, eli itsensä johtamisella, tarkoitetaan kykyä tehdä työtä ilman ulkopuolista kontrollia ja ohjausta. (Savaspuro 2019, 23). Decin ja Ryanin (2017) itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisellä on tiettyjä perustarpeita, joiden tulee täyttyä, jotta ihminen voisi motivoitua itse.

Nämä tarpeet ovat tunne omasta kyvykkyydestä, vapaaehtoisuudesta sekä yhteisöön kuulumisesta. Näiden tarpeiden toteutuessa ihminen toimii työssään luonnollisesti innokkaasti, päämäärätietoisesti sekä vastuullisesti. (Deci & Ryan 2017.)

Savaspuron (2019, 24) mukaan itseohjautuvuus vaatii työntekijältä hyvää itsetuntemusta sekä -luottamusta, oma-aloitteisuutta, päämäärätietoisuutta sekä vastuullisuutta, itsenäisyyttä ja priorisoinnin sekä delegoinnin taitoja. Itseohjautuvuutta vaativia tehtäviä työpaikoilla on tyyppillisesti kahdenlaisia: rutiininomaisia ja pakollisia tehtäviä, sekä haastavia mutta innostavia tehtäviä. Ensimmäinen ryhmä voi aiheuttaa turhautumista turhalta tuntuvaan byrokratiaan, joka vie aikaa tärkeämmäksi koetulta tekemiseltä. Jälkimmäinen taas helposti innostaa ja motivoi, mutta niihin sitoutuminen aiheuttaa myös kuormitusta ja uupumusta. (Savaspuro 2019, 24.)

Martelan ja Jarenkon (2017, 17–20) mukaan itseohjautuvuuteen tarvitaan itsemotivaatio eli halu pysyä liikkeessä ja tehdä asioita omaehtoisesti ilman ulkoista pakottamista. Lisäksi tarvitaan päämäärä, jota kohti itseohjautua. Kolmas vaatimus on tarvittava osaaminen – muuten tarvitaan niin paljon tukea, ettei itseohjautuminen tapahdu. Itseohjautuvuuden taitoihin kuuluvat ajanhallinta, tehtävien asettaminen, resurssien hallinta ja priorisointi. (Martela & Jarenko 2017, 17-20.)

Itseohjautuvuus ei ole pelkästään yrittäjien tarvitsema taito, vaan organisaatioissa enenevässä määrin hyödynnetty johtamistyyli, jossa työntekijän työnkuvasta tehdään entistä yrittäjämäisempi. Tällaisesta organisaatiosta käytetään nimitystä itseorganisoitunut. (Martela & Jarenko 2017, 18.) Itseohjautuvuus on organisaatioissa entistä tärkeämpää juuri nyt kolmesta syystä. Globaali, vahvasti verkottunut maailma ja tiedon nopea kulku ja saatavuus ovat aiheuttaneet sen, että muutosnopeus on korkeampi kuin koskaan. Ylhäältä tulevat käskyt eivät enää riitä, kun tarvitaan ketterää innovointikykyä. Lisäksi on opittu arvostamaan työntekijöiden omaa kokemusperäistä tietopääomaa ja osaamista. Toinen syy itseohjautuvuuden tärkeyteen on automatisoitumisen myötä tapahtuva muutos työtehtävissä. Työ muuttuu rutiinitehtävistä luovuutta ja ongelmanratkaisua sisältäviksi haasteiksi, joita ei voida samalla tavalla ylhäältä käsin johtaa. Kyseiset tehtävät vaativat samoja asioita, mitä itseohjautuminenkin: innostusta, inhimillistä kohtaamista sekä optimaalista vireystilaa. Kolmas syy on teknologian mahdollistama kommunikaation helppous. Johtoportaan koordinointi- ja informointityö eivät ole enää välttämättömiä. (Martela & Jarenko 2017, 19.)

Parpein (2018, 16) mukaan pelkkä motivaatio ei riitä tavoitteiden saavuttamiseen, vaan aikaansaamisen taustalla on volitio. Volitio tarkoittaa toimeenpanon taitoa. Se on kyky säädellä ja hyödyntää omaa henkistä pääomaa ja ympäristötekijöitä oman tavoitteen saavuttamiseksi. Volitiota voi olla synnynnäisesti enemmän tai vähemmän, mutta se on joka tapauksessa täysin opeteltavissa oleva taito. Parpein mukaan itseohjautuva ja itsenäinen työ vaativat toimeenpanon taitoa työviereen ylläpitoon ja huomion suuntautumiseen oikeita asioita kohti samalla ylläpitäen hyvinvointia ja jaksamista. Ilman volition taitoa työnteko voi keskeytyä häiriöiden takia tai suuntautua tavoitteen kannalta epäolennaisiin asioihin. (Parpei 2018, 16.)

4 ADHD:n yrittäjyydessä ja työelämässä

Tilastojen mukaan ADHD-oireisille aikuisille on yleisempää olla osa-aikaisissa työsuhteissa ja vaihtaa työpaikkaa usein verrattuna ihmisiin, joilla ei ole ADHD-oireita. (Barkley 2006). He ovat myös kaksi kertaa todennäköisemmin pois töistä sairauden tai onnettomuuden vuoksi. Jopa korkean älykkyydosamäärän omaavia ADHD-oireisia löytyy harvemmin korkeista asemista. (Graaf, Kessler, Fayyad, Have, Alonso, Angermeyer, Borges, Demyttenaere, Gasquet, de Girolamo, Haro, Jin, Karam, Ormel, & Posada-Villa 2008.) Vuonna 2021 julkaistun tutkimuksen mukaan ADHD-oireiset ansaitsevat 17 % vähemmän kuin oireettomat vertaisensa ja heillä oli enemmän päiviä työttöminä. (Jangmo, Kuja-Halkola, Pérez-Vigil, Almqvist & Bulik 2021.) Kuitenkin heidän on mahdollista suorittaa jopa paremmin kuin työtoverinsa, jos he oppivat selviytymään heikkouksiensa kanssa, erityisesti jos työnkuva vaatii luovuutta tai nopeaa päätöksentekoa. Heillä on usein kyky rikkoa rutiinit ja löytää uusia tapoja tehdä asioita. (Bozionelos & Bozionelos 2013.)

Miksi ADHD-oireiset usein ryhtyvät yrittäjiksi? Wiklundin ja muiden (2016, 17) mukaan syitä on ainakin kolme. Ensinnäkin yrittäjyys voi olla vaihtoehto heille, jotka eivät menesty tavallisessa työelämässä. Yrittäjyys voi tarjota ADHD-oireisille mahdollisuuden hyödyntää vahvuuksiaan samalla minimoiden heidän heikkouksiaan. Toiseksi ADHD-oireiset voivat kehittää verrattoman resilienssin jouduttuaan käymään läpi niin paljon haasteita ja epäonnistumisia elämässään. Erityisesti mielen-terveysongelmista selviytyminen voi kehittää henkistä resilienssiä niin, että yrittäjyyden aiheuttamista haasteista selviytyminen on ADHD-oireiselle helpompaa. Kolmanneksi tietyt geneettiset tekijät ADHD:n taustalla, kuten uusien asioiden etsiminen ja riskinotto-kyky ovat tehneet ADHD-oireisista kautta aikojen hyödyllisiä laumalle, joka näkyy myös nyky maailman yrittäjämäisissä intentioissa. (Wiklund ym. 2016.) Lernerin, Huntin ja Verheulin (2018, 271) mukaan ADHD-

diagnoosin saaneet nuoret aikuiset olivat kaksi kertaa todennäköisemmin aloittamassa yritystoimintaa kuin he, joilla ei ollut diagnoosia. Wiklundin ja muiden mukaan (2016, 17) suurena syynä ADHD-oireisen ryhtymiseksi yrittäjäksi oli yrittäjyyden tuoma vapaus työskennellä omien energiatasojen mukaisesti: he työskentelivät, kun heidän energiatasonsa olivat korkealla ja viettivät vapaa-aikaa, kun energiaa ei ollut, kellonajasta huolimatta.

Yrittäjyys on tyypillisesti erityisesti alkuvaiheessa luovaa ja kokeilevaa, kun taas myöhemmät vaiheet ovat järjestelmällisempiä, ennustettavampia sekä suorittavaa työtä vaativia. On harvinaista, että yksittäinen yrityksen perustaja omaisi kaikki taidot, mitä yrittäjyyden koko elinkaarella vaaditaan. (Lerner ym. 2018. 271.) Personaalisuuspiirteet, joita on tutkimuksen myötä yhdistetty menestykseen yrittäjinä, ovat muun muassa korkea tavoitteellisuus ja riskinsietokyky. Näin ollen ADHD-oireista on erityisesti hyötyä yrittäjyyden alkuvaiheissa, mutta yrityksen edetessä on tärkeää täydentää tiimiä erilaisilla osaajilla. (Baum, Frese, & Baron, 2007.) Yleisesti ADHD-oireisten menestymisen mahdollisuuksia parantavat positiivinen käsitys osaamisestaan ja ammattitaidostaan sekä oma motivaatio, sitoumus ja opiskelutaidot. Sosiaalisen yhteisön hyväksyntä on myös tärkeä suojaava tekijä. (Antshel 2018. 245.)

Suurin osa erääseen vuonna 2016 tehtyyn tutkimukseen osallistuneista ADHD-oireisista olivat huomanneet, että erilainen työympäristö ja tekemisen luonne vaikuttivat suuresti oireiden haittaavuuteen. Tutkimuksessa havaittiin, että työntekijän yhteensopivuus ympäristön ja tehtävien kanssa oli kriittisen tärkeää ADHD-oireiden kannalta. Parhaaksi ympäristöksi koettiin stimuloiva ympäristö, esimerkiksi kiireinen ja stressaava työ, jossa pääsi tekemään eri asioita samanaikaisesti. Tutkittavat mielsivät luontaisiksi työt, jotka sisälsivät käsillä tekemistä, fyysistä vaativuutta, ja jotka he kokivat henkilökohtaisesti kiinnostaviksi tai joihin heillä oli sisäistä motivaatiota. (Lasky, Weisner, Jensen, Hinshaw, Hechtman, Arnold, Murray & Swanson 2016.)

Wiklundin ja muiden (2016) tutkimuksessa haastateltavat olivat kiertäneet omia haasteitaan tekemällä yhteistyötä henkilön kanssa, jolla oli paremmat edellytykset hoitaa hallintoa ja henkilöstöä. Oikean kumppanin löytäminen ei kuitenkaan ollut helppoa, vaan oli vaatinut monia kokeiluita, jotka olivat saattaneet päättyä konfliktien myötä. Koska uudet asiat luonnollisesti kaappaavat ADHD-oireisten mielenkiinnon, keskittyminen yhteen projektiin voi olla vaikeaa. Eräs tutkimukseen

osallistunut henkilö oli kuitenkin onnistunut käyttämään tätä taipumusta hyödykseen. Hänen projektinsa olivat luonteeltaan keskenään samanlaisia, mutta hän sai vaihtelua hyödyntämällä erilaista teknologiaa ja kokeilemalla uusia asioita projektien sisällä. Näin hän onnistui myös kasvattamaan asiantuntijuuttaan. Uutuudenviehätyksen lisäksi myös impulsiivisuuden suuntaaminen itselle tuttuun alueeseen kehitti ammattitaitoa ja aiheutti vähemmän resurssien tuhlausta. (Wiklund ym. 2016.) Intuitiivinen päätöksenteko on Huangin ja Pearcen (2015) mukaan riippuen perehtyneisyydestä joko todella tuhoisaa tai erityisen tuotteliasta. Intuitiota tarvittiin erityisesti sellaisissa päätöksissä, joiden tekemiseksi ei ollut taustalla tarpeeksi tietoa tai ennustettavuutta. (Huang & Pearce 2015).

4.1 Yrittäjyyden edut ADHD-oireiselle

ADHD:lle tyypillisistä ominaisuuksista on tutkimusten mukaan hyötyä yrittäjänä toimiessa. (Hansen, 2017. 146–150). Ajattelematta toimiminen on käytännössä intuitiivista päätöksentekoa, kärsimättömyys liittyy proaktiivisuuteen ja uusien asioiden kaipuu yhdistyy korkeaan riskinottokykyyn. (Wiklund ym. 2016. 17–19). Tutkimuksissa ADHD:n liittyvistä vahvuuksista nousee esiin luovuus. Ei ole saatu selkeää todistetta siitä, että ADHD-oireiset henkilöt olisivat luovempia kuin muut, mutta keskittymishäiriöiset yhtä kaikki kokevat olevansa hyvin luovia erityisesti ongelmanratkaisussa. (Fleischmann & Fleischmann, 2012.)

Toimeen tarttuminen ennen asian huolellista pohtimista voidaan nähdä positiivisena asiana yrittäjyydessä. Tällainen päätöksentekotyyli nimittäin helpottaa toimimista monimutkaisessa ja epävarmassa ympäristössä. (Huang & Pearce 2015.) Uusi aluevaltaus on erityisesti startup -maailmassa usein tuntematon, eikä siitä ole välttämättä tarjolla päätöksentekoa helpottavaa dataa. (Sekki & Härkönen 2020. 12–16). Intuitiivinen päätöksenteko perustuu tunteisiin, ja voi olla joko kohtaloista tai tehokasta, riippuen päätöksentekijän kokemuksesta asian suhteen. On myös havaittu, että jos päätöksentekotyyli on enemmän rationaalinen kuin intuitiivinen, epävarmassa tilanteessa ja tiedon puuttuessa rationaalinen tyyli voi johtaa siihen, että päätöstä ei voida tehdä ollenkaan, ja näin yritystoiminta voi hidastua tai jopa loppua. (Wiklund ym. 2016.) Wiklundin ja muiden (2016) tekemässä tutkimuksessa ne, jotka keskittyivät oleellisiin liiketoimintaa kehittäviin päätöksiin, onnistuivat kehittämään asiantuntijuutta ja tekemään siten tehokkaasti päätöksiä.

Wiklundin ja muut (2016) havaitsivat myös, että useat yrittäjät toteuttivat mieluusti montaa yrittäjyysprojektia samanaikaisesti ja kehittivät jatkuvasti uusia ideoita. Tutkittavat raportoivat, etteivät projektiansa lomassa ehtineet juuri tehdä muuta kuin syödä ja nukkua. Tämä ei kuitenkaan hyperaktiivisten ihmisten mielestä ollut huono asia. Monet tutkittavista raportoivat, että heillä oli suurempi kapasiteetti tehdä työtä, korkeampi energiataso sekä pienempi unen tarve kuin tunteillaan ihmisillä, joilla ei ollut ADHD:ta. Työ oli täten vaativaa ja monimutkaista, ja vaikka Wiklund ja muut summaavat, että ADHD-oireisten kärsimättömyydestä on sekä haittaa että hyötyä, sillä oli selkeä yhteys proaktiiviseen toimintaan. Lisäksi tutkimusten mukaan vaikuttaisi siltä, ettei yrittäjyyden epävarmuus ole ongelma ADHD-oireisille yrittäjille, vaan jopa päinvastoin innostava tekijä. Wiklundin ja muiden haastateltavat pystyivät kuitenkin tekemään myös vain yhtä työtä kerrallaan. Tällöin työn luonne saattoi olla sellainen, että jokainen projekti oli erilainen ja täten tarjosi terveellistä vaihtelua yrittäjälle. Yrittäjät pääsivät hyödyntämään hyperfokuksen positiivisia puolia työssään. Hyperfokukseen liittyy intohimo, sitkeys ja ajallinen sitoutuminen tiettyyn tehtävään tai aktiviteettiin. Ajan kanssa tämä voi johtaa verrattomaan asiantuntijuuteen näissä tietyissä asioissa. (Wiklund ym. 2016.)

JetBluen perustajan, David Neelemanin, menestys yrittäjänä perustuu hänen mukaansa vahvasti ADHD:hen. Hän kertoo Forbes-lehdelle, että pystyy käsittelemään monimutkaisia faktoja ja saamaan aikaan yksinkertaisia ratkaisuja. Hänen ajattelulleen on tyypillistä etsiä jatkuvasti ratkaisuja ja keinoja tehdä asioita paremmin. Alan Mecklerillä, WebMediaBrandsin toimitusjohtajalla on kuuluisan lyhytkestoinen keskittymiskyky, mutta hänen mukaansa se mahdollistaa sen, että hän sisäistää vain tärkeimmän informaation, näkee isomman kuvan ja huomaa isoimmat trendit ennen kilpailijoita. Tuo salamannopea reaktiokyky on mahdollistanut monien IT-yrittäjien menestyksen, kuten Steve Jobsin, joilla monet epäilivät olevan ADHD. (Archer 2014.) Suomalaisista yrittäjistä ADHD-diagnoosi on mm. luovasta ja erottuvasta viestinnästään tunnetun Varusteleka-verkkokaupan perustajalla Valtteri Lindholmilla. (Lindholm 2018).

4.2 Yrittäjyyden haasteet ADHD-oireiselle

Yrittäjyyden haasteet jakautuvat yksityisyrittäjän itsensä johtamisen haasteisiin sekä kasvavan, muita työllistävän yrityksen operatiivisiin haasteisiin. Yhteenvetona tutkimuksista voidaan summata, että yrittäjyyden alkuvaiheessa ADHD:n tarjoamasta aloitekyvystä, luovuudesta ja ongelmanratkaisukyvystä on merkittävää hyötyä, joskin ne muodostavat myös riskin huolimattomaan

resurssien käyttöön. Yrityksen elinkaaren myöhemmissä vaiheissa tarvitaan johdonmukaista, huolellista suorittamista, jossa ADHD-oireiset eivät ole omiaan. Näissä vaiheissa on tärkeää, että mukana on eri tavalla orientoituneita ihmisiä. (Lerner ym. 2018.)

ADHD-oireisilla on vahvuuksia toiminnassa, johon tarvitaan aloitekykyä. Aloitteellisuutta tarvitaan kaikissa yrittäjyyden vaiheissa, mutta jossain vaiheessa järjestelmällisempi, kehittävämpi vaihe tulee yrityksen elinkaarella vastaan – esimerkiksi idean toteutus oikeassa ympäristössä ja sen kaupallistaminen vaativat kykyä kopioida, ennustaa ja toimia resurssitehokkaasti, mitkä vaativat varsin erilaista ajattelua kuin intuitiivinen tai luova toiminta. (Lerner ym. 2018.) Tässä vaiheessa on tyypillistä, että ADHD-oireisten mielenkiinto häviää stimuloivan aloittamisprosessin myötä ja projektiin keskittyminen kärsii. (Antshel 2018. 243–265).

ADHD aiheuttaa enemmän haasteita yrityksen elinkaaren myöhemmissä vaiheissa, kuin aloittamisessa. Sirmon, Hitt, Ireland ja Gilbert (2011) selvittivät tutkimuksissaan, että erityisesti pidemmälle edennyt yritystoiminta, joka on luonteeltaan enemmän suorittavaa kuin luovaa, tuottaa vaikeuksia ADHD-oireisille. Tällaisessa vaiheessa vaaditaan suunnittelua, yksityiskohtien huomioimista, huolellista ja säännöllistä viestintää sidosryhmien kanssa sekä systemaattista kehitystoimintaa. (Sirmon ym. 2011). Yrittäjyyden myöhemmissä vaiheissa korostuvat johdonmukaisuus ja tehokas johdotoiminta. Resurssienhallinta, työntekijöiden tarpeista huolehtiminen ja huolellinen asiakaspalvelu nousevat merkittäviksi osa-alueiksi, joilla luodaan erityisesti kestäväää ja tuottavaa liiketoimintaa. (Lerner ym. 2018.)

Wiklundin ja muiden (2016) tutkimus tuotti samanlaisia tuloksia. ADHD-oireiset yrittäjät eivät pääsääntöisesti pitäneet kirjanpidosta ja taloushallinnosta, jotka ovat tyypillisesti yrittäjyyden rutiininaomaisia pakollisia tehtäviä. Wiklundin tutkimukseen osallistuneet olivat yrittäneet delegoida tämän luontoisia tehtäviä vaihtelevin tuloksin. Monet yrittäjät olivat joutuneet vaihtamaan kirjanpitäjää jopa useita kertoja etsiessään sopivaa, sillä he olivat kärsimättömiä heidän tekemiä virheitä kohtaan. (Wiklund ym. 2016.) Antshel (2013) havaitsi, että ADHD-oireisille on tutkimusten mukaan jopa vastenmielistä hoitaa tavanomaisia suorittavia toimenpiteitä, kuten raaka-aineiden tilaaminen, asiakaspalvelu, säädösten kanssa toimiminen, laskuttaminen ja laskujen maksaminen, järjestyksen ylläpito työpisteellä ja kirjanpidosta huolehtiminen. Tällaisten tehtävien edessä viivytely, välttely ja keskittymiskyvyn herpaantuminen ovat yleisiä riskejä, jotka hidastavat toimintaa.

ADHD-oireet todistetusti pahentuvat tilanteissa, joissa ei koeta sisäsyntyistä motivaatiota tekemistä kohtaan tai tilanteessa ei ole mitään uutta. (Antshel 2013.)

Lernerin ja muiden (2018) mukaan rajaton ideointi ja ideoiden estoton toteuttamaan lähteminen voivat johtaa siihen, ettei ideoija keskity perustavanlaatuisiin seikkoihin, kuten vaikkapa vaadittavan markkinan olemassaolo, kilpailun määrä alalla tai esimerkiksi lainsäädännön asettamat rajoitteet. ADHD:lle tyypillinen intuitiivinen päätöksenteko ei ole aina toimivaa. Sen menestys perustuu henkilön kokemukseen ja asiantuntijuuteen päätettävässä asiassa. Tutkittaessa he, jotka ajautuivat liian kauas oman osaamisen parista, tekivät usein huonoja päätöksiä, jotka eivät tuottaneet arvoa yritykselle. (Wiklund ym. 2016.) Riskin muodostaa myös se, ettei yrittäjyyden aloittaminen hetken mielijohteesta ei ole koskaan hyvä tapa perustaa liiketoimintaa. Tilastojen valossa yritysten eloonjäämisprosentti on 50. Todennäköisyyttä selvitä nostaa suunnitelmallisuus ja ulkopuolinen sparraus. Mikäli haluaa eliminoida riskit, hyväksi koettu tapa on harjoittaa palkkatyön ohella yrittäjyyskokeiluja, joilla ensin testata omaa ideaa tai osaamista. (Sekki & Härkönen 2020, 9–12.)

Wiklundin ja muiden (2016) tutkimukseen osallistuneilla yrittäjillä oli vaikeuksia saattaa projekteja loppuun. Eräs haastateltavista tarvitsi muiden painostusta saadakseen asioita valmiiksi. Tutkittavan mukaan yleinen ilmiö ADHD-oireisten keskuudessa on, että vaikka he kaipaavatkin vapautta ja itsenäisyyttä, liiallinen vapaus ja rajattomuus johtaa usein tilanteisiin, joiden organisoimiseen heillä ei riitä resurssit. Useiden projektien tekeminen samanaikaisesti on houkuttavaa ja tyypillistä keskittymishäiriöisille. Erään tutkimuksen haastateltavan mukaan se on stimuloivaa, mutta helposti ylikuormittavaa ja aiheuttaa helposti ahdistusta ja stressiä, jotka jälleen johtavat tuottavuuden heikentymiseen. (Wiklund ym. 2016.)

Tutkimuksen mukaan yrityshankkeen alkuvaiheessa ADHD-oireisille, joille tekemään ryhtyminen on houkuttelevampaa kuin suunnittelu, on tyypillistä ottaa muita ihmisiä projektiin mukaan, eikä heillä välttämättä ole perusteita tai kriteerejä näiden henkilöiden valintaan. Ongelmana on myös, että ADHD-oireisilla yrittäjillä on ongelmia sidosryhmien edustajien kanssa. Heidän voi olla vaikeaa esimerkiksi etsiä sijoittajia, vakuuttaa heitä johdonmukaisella toiminnalla ja herättää tarpeeksi luottamusta. (Lerner ym. 2018.) Fleischmannien (2012, 1486-1496) tutkimuksessakin todettiin, että diagnosoimattomina ADHD-oireiset syyttivät epäonnistumisistaan itseään ja vasta diagnoosin

saatuaan he alkoivat ymmärryksen myötä kehittää taitoja, jolla kääntää keskittymishäiriö haitasta eduksi yrittäjyydessä.

5 Tutkimuksen toteutus ja tutkimustulokset

Tutkimukseen haettiin haastateltavia Tiimiakatemia opiskelijoiden keskuudesta. Tutkittavat ilmoittautuivat vapaaehtoisesti mukaan. Heitä oli yhteensä kuusi eikä lisähaastatteluille koettu tarvetta vastauksien alkaessa pian saturoitua eli toistaa itseään. Tutkittavat haastateltiin ja vastaukset muunnettiin äänitteen perusteella kirjalliseen muotoon eli litteroitiin. Haastateltavien kommentit taulukoitiin aiheittain ja toistuvista havainnoista koottiin seuraavissa alaluvuissa esiteltävät tutkimustulokset, joita havainnollistamiseksi on lisätty lainauksia haastatteluista.

5.1 ADHD ja haasteet itsensä johtamisessa

Tuloksista selvisi, että eniten haasteita aiheutti liiallinen työnteko, epäsoviva sosiaalinen yhteisö tai sen puute sekä luonnollisesti aikaansaamisen monimuotoiset haasteet. Mainitsemisen arvoisia uhkia yritystoiminnalle aiheutti myös impulsiivinen käytös.

ADHD-oireisilla yrittäjillä oli ongelmia uupumuksen kanssa. Kun työnteko luisti, sitä voitiin tehdä pitkiä jaksoja kerralla. Erityisesti uusi projekti saattoi innostaa niin, että uusia haasteita otettiin vastaan enemmän kuin oma jaksaminen tai vuorokauden tunnit sallivat. Impulsiivinen asioihin mukaan lähteminen ja vastuunotto lisäsivät taakkaa entisestään.

”Jos oon kaksi viikkoa syvällä jossain kaninkolossa rakentelemassa moottoripyörää, mulla ei välttämättä jää aikaa vaimolleni tai töille, ja joudun tekee ne työt sitten kiireellä.” (H6)

Kokematon kalenterinkäyttö, työn suunnitteleminen sekä vaikeus hahmottaa tai huomata ajankulua ajoivat yrittäjät asettamaan ajankäytön kannalta epärealistisia tavoitteita ja joutuivat usein tekemään kiireellä lupaamiansa töitä.

”Saatan luvata kauheesti kaikkea ja sitten huomaan, etten kerkeä tekemään puoliakaan näistä. Tai sitten teen aina viime tingassa.” (H4)

”Mulla saattoi olla paikassa x palaveri klo 12 asti ja seuraava alkaa pitkän matkan päässä tasan klo 12. Ihmiset suuttuivat mulle, kun en pystynyt järjelliseen käyttäytymiseen.” (H3)

Työtaakkoja ei välttämättä osattu jaksottaa niin, että aikaa jäisi myös arkielämän hoitamiseen, saati sitten perustarpeiden säännölliseen huolehtimiseen. Uni, ruoka ja lepo saattoivat jäädä toissijaisiksi ja laiminlyötynä lisätä kuormitusta entisestään. Paikallaan olo tuntui vieraalta ja lepäämisestä tuli huono omatunto, jos oli tekemättömiä töitä.

”Oli tosi vaikeaa oppia lepäämään. Mietin aina, mitä tehdä seuraavaksi. Pakko suorittaa ja tehdä jotain. Koin kovaa ahdistusta joskus siitä, että olin yksin kotona tekemättä mitään.” (H3)

Liika kuormitus aiheutti tyypillisesti pidemmän jakson, jolloin mikään ei kiinnostanut eikä töitä jaksettu tehdä. Monet viittasivat siihen burnouttina ja kuvailivat olotilaa, jossa esimerkiksi kaikki itketti. Tämän jakson jälkeen kyseistä toimintaa ei välttämättä huvittanut jatkaa enää ollenkaan, eli yritystoiminta saattoi loppua siihen tai jäädä määrittelemättömälle tauolle.

”Mulla oli viime keväänä semmonen – uskon et johtui siitä että tein liikaa töitä, et se oli sitten tosi kauan, ehkä 2kk. Mä vaan itkin. Mua ei kiinnostanut tehdä mitään. Kaikki sai herkistymään.” (H3)

Toisten ihmisten kanssa tapahtuvat konfliktit ja ristiriidat tai työskentelytapojen yhteensopimattomuus voivat johtaa siihen, että ADHD-oireinen tekee mieluummin yksin töitään. Monet haastattelut kuitenkin kuvailevat, että yksin on todella haastavaa jollei jopa mahdotonta saada asioita aikaiseksi.

” -- se on helpompaa silleen et tietää omat toimintatapansa, jotka monesti herättää muissa ihmisissä hämmennystä, ne ei kohtaa. Huono puoli on, ettei saa tehdyksi, ei saa vietyä loppuun, kun ei oo muita tukemassa. Kaksiteräinen miekka, sellainen balanssi olisi hyvä. ” (H5)

Harkitsematon kommunikointi, omat vahvat visiot, tietynlaiset tarpeet keskittymisen ylläpitämiseksi ja motivoitumiseksi, lyhyt pinna, vastahakoisuus seurata sääntöjä, joita ei itse pidä tärkeinä, muiden ihmisten rauhallisempi, ”hidas”, työtyyli, oman motivaation heittäminen sekä epäjärjestelmällinen käytös olivat asioita, jotka saattoivat aiheuttaa kitkaa työyhteisön kanssa.

Haastateltava 5 pelkäsi, että toiminnanohjauksen haasteet saavat muut tuomitsemaan hänet ja pitämään häntä laiskana.

”On tosi masentavaa, kun pitää aina selittää ihmisille että ”ei vaan inspiroinut”, kun ihmiset ajattelee sitten vaan että on laiska. Mut kysymys ei ole siitä. Sä et vaan niinkun pysty.” (H5)

ADHD-oireisella, erityisesti mikäli on kokenut haasteita kouluaikoina, on usein heikompi itseluottamus. Tämä voi näkyä yrittäjyydessä niin, että omiin taitoihin tai mahdollisuuksiin ei luoteta tarpeeksi. Myös muille omien ideoiden ”myyminen” voi olla niin jännittävää, että idea jätetään mieluummin pyörimään omaan päähän.

”Mun pitäisi skarpata itteeni, kun kohtaan ihmisiä. Mun ADHD näkyy koulumenestyksessä selkeästi, mulla on tietynlainen trauma ihmisten lähestymisestä. Jos ne hyljeksii sun ideoita etkä sä saa myyty sun palvelua ja se on ihan paska. Sellainen epäonnistumisen pelko.” (H5)

Haastateltavat kokivat avun pyytämisen välillä liian vaikeaksi, koska pelkäsivät kohtaavansa epäilyä tai arvostusta. Positiivisen ilmapiirin merkitys korostui tutkimustuloksissa, ja yrittäjät kaipasivat kriittisesti optimistista asennetta ja kannustusta ympäristöltään. Heidän motivaatioonsa vaikutti suuresti toisten ihmisten motivoituneisuus sekä tekeminen tai sen puute.

”Oon tottunut siihen ja oon saanut ihan itse rämpiä läpi, mikä on johtanut siihen että vaikka täällä nyt tiimeinä toimitaan niin on tullut tehtyä tosi paljon asioita itsekseen, kun ei tarvii kuunnella sitä muiden arvostelua tai lässytystä. Kun ne ajattelee, että ei voi. Mutta ne ajattelee niin, koska ne ei itse pysty siihen.” (H1)

”Mä oon sitä mieltä, että meidän pitäis puskee koko ajan eteenpäin, ei tyytyä siihen mitä se on, vaan viedä isommaksi. Jos huomaa, ettei toista kiinnosta, omakin motivaatio laskee. Jos totakaan ei kiinnosta, miks mä yritän väkisin tehdä.” (H3)

ADHD-oireiset yrittäjät kokivat haasteita tekemisen aloittamisessa, ylläpitämisessä sekä loppuunsaattamisessa. Haasteita syntyi erityisesti motivaatiovaihteluista, tylsäksi koetuista pakollisista asioista, epäselvistä, abstrakteista tai vaikeista tehtävistä, aikapaineen puuttumisesta, keskittymiskyvyn vaikeuksista tai hyperfokuksesta muita asioita kohtaan.

Kasaantuvat tehtävät aiheuttivat valtavaa stressiä ja ahdistusta, joka pahimmillaan lamautti entistään. Viime hetkellä tehtävien hoitaminen aiheutti stressiä ja ahdistusta sekä harmia siitä, että olisi voinut saada tekemisestä enemmän irti. Harva kuitenkaan raportoi, että tekemisen laatu olisi ollut huonoa viime hetkellä tehtynä, ainakaan mikäli tehtävä oli itselle tärkeä.

”Kun ei ollut keskittymiskykyä eikä intoa katsoa jotain, että miten esim. veroja maksetaan. Siinä voi tulla naamalle tosi paljonkin. Vaikka ei olisi edes vilpillinen, mutta välinpitämättömyys tai jokin. Siinä voi tapahtua paljon paskaa, jos ei vaan osaa hoitaa niitä hommia.” (H5)

”Mä halusin esim. ruokakärryn, mietin et saisko siihen jotain starttirahaa. Kävin sellaisella tyypillä, mut se oli niin puuduttavaa, en edes muistanu siitä tapaamisesta mitään. Se antoi mulle nivaskan jotain tehtäviä, joita en tehnyt. Se jäi sitten sekin siihen.” (H5)

Tekemättä jäävät tehtävät, erityisesti taloushallinnon hoitaminen tai byrokratian asettamat vaatimukset, voivat kostautua myöhemmin tai estää yritystoiminnan pääsemisen alkuunkaan. Esimerkiksi haastateltava 5 olisi halunnut aloittaa yritystoiminnan, mutta ei pystynyt motivoitumaan lupien hankkimisesta.

”Vaikeus löytää keskittymiskykyä ja motivaatiota sellaisiin asioihin, jotka ei ole akuutteja, mutta ovat kuitenkin tärkeitä. Ne helposti venyy viime hetkeen. Taloushallinnolliset jutut, kuittien ja laskujen hoitaminen ajoissa – monesti asiakas joutuu itse kysymään laskun perään.” (H1)

ADHD:hen tyypillisesti kuuluva impulsiivinen käytös voi aiheuttaa myös ongelmia liiketoiminnan hoitamisessa. Haastateltavat olivat yleisesti nopeasti oppineet impulsiivisuuden tuomat vaarat, kuten liian moneen tekemiseen lähteminen, ja olivat oppineet välttämään niitä. He myös tunsivat impulsiivisen rahankäytön vaarat ja olivat siinä varovaisia.

”Mutta oon myös rahan kanssa impulsiivinen ja sen kurin kanssa on täytynyt harjoitella, ettei ole joka kuukausi vararikossa.” H2)

Kuitenkin pienet arkiset tehtävät saattoivat joutua impulsiivisen päätöksenteon uhreiksi. Esimerkiksi kärsimättömyys kilpailuttaa erilaisia vaihtoehtoja saattoi aiheuttaa maltillista rahanmenoa.

5.2 Hyvä, paha työympäristö

Työympäristöllä oli merkittävä vaikutus ADHD-oireisen yrittäjän keskittymiskykyyn ja motivaatioon. Sosiaalisen ympäristön merkitys koettiin erityisen tärkeäksi, joskin sillä saattoi olla myös negatiivinen vaikutus. Kotitoimistosta haastateltavat olivat montaa mieltä, ja sen soveltuvuus vaihteli auvoisesta pelastuksesta mahdottomaksi paikaksi työskennellä. Kaikki kokivat tärkeäksi, että työympäristössä oli mahdollista päästä täysin häiriöttömään tilaan.

ADHD-oireisille etätyöskentely sopi vaihtelevin tuloksin joko todella hyvin tai todella huonosti. Kotona työskentelyn hyviä puolia oli rauhallisuus ja huonoja puolia yksinolo sekä ärsykkeet, kuten mahdollisuus tehdä jotain muuta. Yksi haastateltavista koki optimaalisena, kun oli täysi vapaus valita työympäristö itse tehtävän ja vireystilan mukaan.

”Tykkään siitä, että voin tehdä osan hommista etänä kotoa käsin, jolloin saan olla rauhassa. En tykkää, kun on hälyä koko ajan. Joskus mä tykkään siitä, mutta tarviin vapauden valita, niin kuin nyt on.” (H5)

”No ainakaan ei sovi sellainen, että mä oon pelkästään yksin. Se on ihan nounou. Silloin mä en saa mitään aikaiseksi. Semmoinen työskentely-ympäristö, jossa on tosi paljon vaihtelevuutta. Pääsee liikkumaan ja vaihtamaan paikkaa ja juttelemaan ihmisten kanssa ja härväämään kaikkea mahdollista.” (H2)

Vaihtelun mahdollisuus koettiin tärkeänä, esimerkiksi eräs haastateltava unelmoi liikkuvasta työpisteestä kuten pakettiautosta. Työhuoneen järjestyksen muuttaminen aika-ajoin tuntui myös tar-

peelliselta. Etätyössä nähtiin positiivisena se, että vaihteluun sai itse vaikuttaa esimerkiksi työskentelemällä esimerkiksi välillä kahvilassa tai ystävän kotona. Monille oma koti ei soveltunut etätyöskentelyyn, mutta itse valittu paikka vakituisen työpaikan sijaan sopi parhaiten.

”Mulla oli tosi vaikea keskittyä siihen, ettei ala tekemään zoomissa ollessa kaikenlaisia kotihommia. Jos ”etä” ois jossain muualla kuin kotona, sit se vois toimia. Kotona alan multitaskaamaan.”
(H3)

Etätyöskentely koettiin mielekkäämpänä, kun työpiste on omanlainen ja kustomoitu omia tarpeita ajatellen. Esimerkiksi kotitoimistossa voi olla itselle tärkeitä ja kiinnostavia asioita. Pienet näperreltävät esineet koettiin keskittymistä helpottavana.

”Mulla on sähköpöytä ja säädettävä tuoli, kolme näyttöä ja kaksi tietokonetta. Nekin on säädetty niin, että sama hiiri ja näppäimistö toimii molemmissa samaan aikaan. Koska haluan testata uusia juttuja, mutta myös toimimattomuus ärsyttää suuresti.” (H6)

Oman työpisteen siisteyden merkitys jakoi mielipiteitä. Toisille sotkuisuus ei häiritse, mutta järjestelmällisyys on tärkeää. Toiselle sotkuinen ympäristö sekoitti myös omia ajatuksia.

”Mä tykkään siitä että mun työympäristö on siisti, että sieltä löytyy asiat. Mä oon opetellut olemaan siistimpi.” (H5)

Vapaus tehdä asioita omalla ajalla, oman vireystilan mukaan koettiin positiivisena, mutta asioiden aikaansaaminen kotona oli välillä vaikeaa. Yksin työskentely on helpompaa, kun voi tehdä juuri niin kuin haluaa, mutta asioiden saaminen aikaiseksi on vaikeampaa. Muiden tekeminen motivoi itseäkin tekemään.

”Jos muut tekee hommia, niin munkin on helppo itsekin saada aikaiseksi. Yksin oli todella hankalaa.” (H4)

”Huonona puolena on aika iso kiusaus jäädä kotiin sänkyyn ja leikkiä että tekee jotain vaikeasti tee.” (H2)

ADHD-oireiset kaipasivat vaihtelua myös työpaikalla. Monet mainitsivat, ettei perinteinen klo 8–16 samassa paikassa istuminen sopinut heille, ja varsinkin tietokoneella istuminen koettiin suurena haasteena. Erilaisten aktiviteettien saatavuus työpaikalla koettiin tärkeäksi taukojen aikana. Hyviä kokemuksia oli työnkuvasta, jossa saa välillä vaihtaa sekä paikkaa että työn luonnetta. Tärkeintä fyysisessä työpaikassa oli kuitenkin toisten ihmisten motivoiva läsnäolo, josta lisää luvussa 5.2.3.

"Se oli just parasta, kun oli vaihtelua maalaushommissa. Suorittavaa työtä, mutta välillä myös tavaroiden hakemista ja sellaista, sitten vähän tietokonehommia ja soitteluasiakkaille, ja sitten voi myös kuitenkin viettää aikaa ihmisten kanssa. On tärkeää, että välillä pitää päästä tekemään käsilä jotain." (H1)

Mahdollisuus täysin häiriöttömään työtilaan koettiin yleisesti välttämättömäksi vaikeisiin asioihin keskittymisen kannalta, mutta se ei taas häirinnyt suorittavaa työtä.

"No ei sen ihan hiljainen tarvitse olla, mutta jos jotkut juttelee niin helposti lähen mukaan keskusteluun ja työ jää tekemättä. Suorittavaa työtä tehdessä voi olla vaikka millainen meteli ympärillä." (H1)

Sosiaalinen ympäristö koettiin tärkeäksi kaikkien haastateltavien kesken, mutta sen välttämättömyys aikaansaamisessa oli vaihtelevaa. Toiset eivät saa yksin mitään aikaiseksi ja toiset kaipaavat mieluiten säännöllistä, laadukasta kohtaamista yhteisön kanssa. Palaute koettiin yleisesti myös motivaation kannalta tärkeäksi, jos se on aitoa. Sekään ei kuitenkaan ollut välttämätöntä motivaatiolle.

"Aina kun adhd saa positiivista (palautetta) itselleen, sitä paremmin se suoriutuu. Se tarkoittaa et sitä ymmärretään ja sille tulee sellainen yhteenkuuluvuuden tunne, joka on monesti vähän vieras." (H5)

"Mä koen että erilaisista ihmisistä on tosi paljon hyötyä työympäristössä, mutta ihmiset jotka eivät tee mitään on semmoinen mikä mua raastaa tosi kovasti. Se saa mun veren kiehumaan. Mun oma motivaatio laskee siitä, että ne roikkuu siinä mukana." (H3)

Negatiivinen ilmapiiri ja huono asenne työtä kohtaan nousi esille merkittäväksi mahdolliseksi ongelmaksi sosiaalisessa ympäristössä. Sitä vastoin taas positiivinen, kannustava ja jopa haastava ilmapiiri motivoi ja sai tekemään. Luotettavien ihmisten läsnäolo koettiin tärkeäksi, jotta heiltä voi pyytää apua motivaation loppuessa.

Työympäristön vaatimuksissa esille nousi yleisesti toive siitä, että pääsee haastamaan itseään. Tarve poistua mukavuusalueelta vaikutti monella työympäristön valintaan. Riskit ja haasteet viehättivät. Niitä saattoi luoda työn luonne tai työyhteisö.

”Ehkä mua ahdistaa eniten se, että mä junnaisin paikallaan. En kehittyisi, en pääsisi eteenpäin. Jos mä ikuisesti tekisin sitä samaa. Jos en nousisi ylemmäksi. Koska mä uskon että se vaikuttaisi mun motivaatioon sitä työtä kohtaan. Ehkä koko elämäänkin. Koen että mun aivot tarvii sen, että poistun mukavuusalueelta, pääsen luomaan asioita.” (H3)

”Varmaan se, että sais vähän ite vaikuttaa siihen työnkuvaan ja ois mahdollisuuksia kehittää itseään ja joku huomais sen. Että ei mulla oo tuolla kesätyöfirmassa mitään mahdollisuutta kehittää itteeni. Jos mä teen työni hyvin, saan hyvää palautetta mutta siihen se sitten jääkin. Tai ei niinku, ei ole mitään edistymismahdollisuuksia tai sais sellasia tehtäviä jotka haastais. Siksi yrittäjäyys, kun se on niin moniulotteista. Kiinnostais se, että pääsis omilta mukavuusalueilta pois. Ois kiva huomata että on kehittynyt liiketoiminnassa.” (H4)

5.3 Itsensä johtamisen keinot – mikä toimii?

Tutkimuksen mukaan tärkeimmiksi koetut ADHD-oireisen selviytymiskeinot yrittäjänä jakoutuivat kahteen päänäkökulmaan: hyvinvointi ja toimeenpanon taidot. Hyvinvointiin sisältyvät unen, levon ja ravinnon lisäksi itsetuntemus, sosiaalinen tuki sekä tunteiden hallinta. Tärkeimpiin toimeenpanon taitoihin lukeutuvat kalenterin käyttö, omien vastuiden rajaaminen, tehtävien selkeyttäminen, kustomoitu työrytmi sekä tehtävien automatisointi.

Itsetuntemuksen merkitys yksilön matkalla yrittäjäksi esiintyi selkeässä roolissa. Tutkimustuloksista nousi esiin kokemuksen vaikutus yrittäjäyden luomiin haasteisiin. Mitä kauemmin tutkittava oli tiennyt ADHD-oireistaan ja tehnyt yrittäjäluentoisia projekteja, sitä parempi itsetuntemus tällä

oli ja enemmän keinoja minimoida keskittymishäiriölle tyypillisiä haasteita ja myös hyödyntää sille ominaisia energiapiikkejä.

Itsetuntemuksen myötä haastateltaville on kehittynyt ymmärtäväisempi asenne oman vireystilan ja motivaation vaihtelua kohtaan. Itsetuntemusta on kehitetty refleктоimalla kokemuksia ja tunteita. Kokeneemmat yrittäjät ovat havainneet, että itseä ei kannata pakottaa tekemään, kun motivaatiota ei löydy. Tähän auttaa yrittäjyyden tarjoama joustavuus. Eräs haastateltava totesi yksinkertaisesti:

"Jos sen voi jättää silleen tekemättä, ettei siitä ole mitään haittaa, niin sitten sitä ei välttämättä edes kannata tehdä. Olen myös yrittänyt poistua mukavuusalueelta ja silti viedä eteenpäin tai jopa loppuun tympeämpiäkin projekteja. Että oppis sitä. Mutta kun on ADHD, niin ei kannata ruoskia itseään jostain asiasta." (H5)

Kokemus auttoi kokeneempia yrittäjiä myös aikaansaamisen haasteissa. Ulkoapäin tulevan paineen tai konkreettisen uhan puuttuessa asioita on opittu saamaan joka tapauksessa aikaiseksi kokemuksen kautta. On koettu suurta stressiä asioiden kasautuessa ja sitä on opittu välttämään. Tähän ei ole ollut mitään oikotietä, vaan se on tullut ajan kanssa. Motivaatio asioiden hoitamiseksi tulee siitä, että silloin jää aikaa itse liiketoiminnan kehittämiseen. Erityisesti kokemus vastoin käymisistä elämässä on kasvattanut resilienssiä ja tehnyt itsensä johtamisesta helpompaa.

"-- oon kehittynyt siinä – minkä taakseen jättää sen edestään löytää. Kyllä se varmaan täytyy kantapään kautta oppia. Siinä vaiheessa, kun asioita kertyy tehtäväksi ja on hirveä stressi, niin sen kun tarpeeksi monta kertaa käy läpi niin kyllä sen oppii, että kyllä nää on vain tehtävä." (H1)

Tunteiden hallinta nousi tärkeäksi taidoksi oppia. Haastateltavien mukaan tunteet voivat helposti vaikuttaa suunniteltujen tehtävien toimeenpanoon. Tällöinkin hyväksi ratkaisuksi koettiin tehtävien siirtäminen paremmalle päivälle.

"Mä pidän tunteiden hallintaa ja ymmärtämistä elintärkeinä taitoina, että pystyy ylipäättään tekemään mitään. Mulla on sellainen, no, mä oon tosi herkkä tunteille. Jos mua ahdistaa, en saa yhtään mitään tehtyä. Silloin ei oo muuta vaihtoehtoa kuin selvittää, mikä ahdistaa ja mitä sille pitää tehdä. Ja myöskin hyödyntää sellaiset innostuneet hetket." (H2)

Positiivisten tunteiden hyödyntäminen, erityisesti flow-tila, koettiin luonnolliseksi hyödyksi itseohjautuvuudessa – silloin työ kannatti tehdä, vaikka tekeminen venyisikin tavanomaisten työtuntien ulkopuolelle. Haastateltaville oli luontevaa työskennellä nimenomaan hyperfokusoituneena ja tunnekuohuissa ja eräs haastateltava raportoi, että silloin tulee parhaita tuloksia.

"Pystyn keskittymään ultimaattisesti kiinnostaviin asioihin, tuntitolkulla jaksan selvittää, kuunnella tai lukea. Kun keskityn, saan todella nopeasti isoja asioita aikaiseksi." (H1)

"Hyperfokuksessa on tosi paljon huonoa, mutta jos oon jostain kiinnostunut niin voin tehdä sitä 12h putkeen täysillä. Omissa tekemisissä parhaat jutut syntyvät, kun on suuria tunnetiloja, ne purkautuu silleen" (H3)

Monen projektin tekeminen samaan aikaan on motivoinut, kun on saanut intoa monesta eri lähteestä. Jos motivaatio katoaa yhteen projektiin, voi keskittyä johonkin muuhun välillä. Onnistumisen kokemuksia tulee useammin. Toisaalta moni kertoi, että monen projektin käynnissä olo samanaikaisesti kuormitti ja stressasi.

"Turhaantuminen ei ulotu kaikkiin projekteihin. Miten sen nyt selittäisi. Kun saa kikskejä eri projekteista, mulla on parempi olla. -- Se onnistumisen tunne tulee useammin, kuin siinä yhdessä projektissa." (H3)

Läheisten tuki joko palautteen muodossa tai jopa konkreettisenä apuna itse suorittavassa työssä nousi esille haastatteluissa. Kirjanpitäjistä saatiin myös merkittävästi tukea ja turvaa. Jollekulle tutulle ihmiselle avautuminen asioiden ahdistuksessa auttaa. Toista ihmistä saatettiin tarvita muistuttamaan, miksi ylipäättään tekee jonkun asian eteen töitä. Mikäli töitä teki jonkun kanssa, suositeltiin lyöttäytymään yhteen sellaisen henkilön kanssa, jolla ei ole keskittymishäiriötä ja joka on taipuvainen viimeistelyyn, huolellisuuteen ja saattamaan tehtäviä loppuun.

*"Mä avaudun jollekin samalle tyypille jos mua ahdistaa joku, esim. vaikka se että miksi mä olen Tii-
miakatemiolla, ja ne tyypit sit muistuttaa mua siitä että miksi mä sinne tulin." (H2)*

Elämän perusasioiden kuten ravinnon ja unen tulee olla tasapainossa ja ihmissuhteiden draamatomia, jotta voi jaksaa turbulenttia työelämää. Kokonaisstressitason hallinta on tärkeää. Liikuntaharrastukset on koettu tärkeänä vastapainona työnteolle. Lepopäivien ottaminen on tärkeää, ja niiden päivien aikana ei tarvitse tehdä yhtään mitään.

"Kyllä noi liikuntaharrastukset on ollut ainakin itselle hirveän tärkeitä, kun on päässyt purkamaan sitä energiaa" (H1)

Omien vastuiden rajaaminen on helpottanut ADHD-oireisten yrittäjien arkea. Moni raportoi, että yhteen projektiin keskittyminen on tuntunut tärkeältä. Impulsiivisena ja innostuvana ihmisenä on ollut helppo ottaa vastuuta ja haasteita vastaan spontaanisti. Kokemuksen myötä tätä on osattu alkaa välttää, ja eräs haastateltava kokikin itselleen sopivaksi vastuuttoman auttajan roolin, jossa tällä ei ollut vastuuta eikä projektin eteneminen ollut hänestä kiinni. Useat kokeneemmat yrittäjät kertoivat, että olivat ajan kanssa oppineet keskittymään itse pääliiketoimintaan ja ulkoistivat sekä automatisoivat mielellään mahdollisimman paljon, erityisesti rutiinitehtäviä kuten taloushallinnon.

Rutiinitehtävien aiheuttamien motivaatiohaasteiden lisäksi ongelmia arjessa aiheuttivat isot, abstraktit kokonaisuudet. Haastateltavat kuvailivat, miten vaikea oli saada aloitettua jotain, missä ei ollut selkeitä osa-alueita. Tähän ratkaisuna olivat toimineet tehtävien selkeyttäminen, pilkkominen pienemmiksi, edistymisen visualisointi sekä priorisointi, esimerkiksi päivän kolmen tärkeimmän tehtävän päättäminen.

"-- jos mä tiedän mitä mun pitää tehdä tai mulla on visio millaista haluan tehdä, sit mä vaan teen sen." (H4)

"-- jos mulla näkyy selkeästi että mitä multa vaaditaan, mun on paljon helpompi tehdä. Mutta esimerkiksi markkinointi, josta oon todella kiinnostunut, niin en tiedä mistä aloittaa. On ollut vaikea tajuta koko hommaa, kun se on abstraktia." (H5)

Oman työrutiinin kustomoiminen oli haastateltaville luonnollinen tapa tehdä työtä. Säännöllinen 8-16 työaika ei monelle heistä sovellu, ja mielusti he tekevätkin vireys- ja mielenkiinnon tasonsa mukaan pitkin päivää töitä. Monet kuitenkin mielellään heräävät aikaisin esimerkiksi tekemään akuuteimmat tehtävät alta pois, ja jatkavat sitten vapaampaa, luovempaa tai pitkäjänteisempää työskentelyä iltaisin. Työntekoa ei välttämättä suunnitella, vaan siihen saatetaan spontaanisti uppoutua, kun siltä tuntuu. Taukoja taas voi olla etätyöskennellessä paljon, ja työ rytmittyy pitkin päivää. Taukojen aikana tehdään jotain, mikä ei liity itse työntekoon, esimerkiksi muiden kanssa juttelu tai urheileminen.

”...siinä on hyvä tasapaino, kun voi nukkua pitkään ja käydä aamupäivästä sähköpostit läpi ja tehdä sellaiset juoksevat asiat. Sit voin pitää 4h tauon ja illalla viiden kuuden aikaan jatkaa ja tehdä 12 asti sellaista suorittavaa työtä.” (H6)

Itsensä johtamisesta puhuttaessa useimmat haastateltavat nostivat esiin kalenterin käytön haasteellisuuden, sekä sen ehdottoman tärkeyden ajanhallinnassa. Jokainen oli oppinut käyttämään kalenteria, vaikkei se ollut ollut luontevaa. Eräs haastateltava koki, että asioiden kirjoittaminen ylös toi mielenrauhaa. Listojen tekeminen paljastui toiseksi jokapäiväiseksi työkaluksi. Listoista voitiin aina tarkistaa, mitä tulee tehdä. Niidenkin suhteen oli opittu, että listojen on hyvä olla armollisia, sillä ne haluttiin suorittaa kokonaisuutena loppuun asti. Kyseisen päivän listan täytyessä vähemmän akuutteja tehtäviä voitiin siirtää seuraavan päivän listalle.

6 Johtopäätökset

Tutkimustulosten perusteella suurimpia ongelmia ADHD-oireisen yrittäjän arjessa olivat epäsopiva fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, riittämätön itsetuntemus sekä rutiininomaiset tehtävät, joissa vaadittiin muistamista.

Tiivistettynä voidaan todeta, että kriittisen tärkeää on oikeanlaiset ihmiset yrittäjän ympärillä. Muut ihmiset parhaimmillaan täydentävät ADHD-oireiselle vaikeissa asioissa kuten kirjanpidossa ja asioiden viimeistelyssä ja samalla he saavat häneltä ainutlaatuista innostusta ja luovuutta tekemiseen. On tärkeää, että nämä ihmiset ovat kannustavia, positiivisia ja asettavat ADHD-oireiselle innostavia haasteita. Myös fyysisellä työympäristöllä on myös suuri merkitys. Parhaiten toimii vapaus valita hiljaisen, rauhallisen työtilan ja sosiaalisen, vilkkaan työtilan välillä.

ADHD-oireiset tarvitsevat tukea yrittäjyyteen. Parasta olisi positiivisen ja haastavan yhteisön lisäksi saada mahdollisuus käyttää sellaisen asiantuntijan apua, joka tuntisi sekä ADHD:n että yrittäjyyden luomat haasteet. Yrittäjyyteen, erityisesti hallinnollisiin asioihin, tarvitaan mieluusti tiivistä opastusta, sillä keskittymishäiriöisen voi olla ylitsepääsemättömän vaikeaa ottaa heitä kiinnostamattomista asioista selvää ja tehdä ne huolella loppuun. Heillä on valtavasti intoa ja ideoita, jotka eivät välttämättä itsekseen pääse toteutuksen tasolle ainakaan menestyksekkäästi.

Ajan ja kokemuksen kanssa ongelmat helpottavat, kun yrittäjä alkaa tunnistaa itselleen haastavia tilanteita ja oppii hyödyntämään vahvuuksiaan ja energisiä hetkiään. Tärkeää on ymmärtää, että päivän työrytmi voi olla erilainen kuin perinteinen aamusta iltaan-työrutiini. Energiatasojen vaihtelut ovat niin voimakkaita, että niiden kanssa elämään oppiminen on välttämätöntä. Matalan vireystilan hetkinä kannattaa suosiolla levätä, ja energisyys taas kannattaa hyödyntää, samalla tuntien omat rajansa liiallisen työnteon suhteen. Kokemusta saa vain toimiessa yrittäjänä, eli usein keskittymishäiriöiset joutuvat oppimaan itsestään vaikeiden kokemusten kautta, kärsien usein uupumuksesta ja mielenterveysongelmista.

Valitettavasti heikko itseluottamus saattaa heikentää ADHD-oireisten suoriutumista. Koska eräitä parhaita puolia keskittymishäiriössä yrittäjyyden saralla ovat nimenomaan riskinotto- ja luovuus, voi itseluottamuksen puute estää henkilöä hyödyntämästä näitä taitoja yhteisössä. Heikko

itseluottamus voi helposti kehittyä huonoista kokemuksista keskittymishäiriöisenä niin koulu- ja työmaailmassa ja sosiaalisessa yhteisössä, jossa ADHD:ta ei välttämättä ymmärretä ja hyväksytä.

7 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia haasteita ADHD-oireisilla yrittäjillä oli arjessaan erityisesti itsensä johtamisen näkökulmasta. Tärkeintä oli tunnistaa yrittäjyyttä hidastavat ja estävät tekijät ja löytää niihin ratkaisuja. Tavoitteena oli myös tuoda samaistuttavia kokemuksia, itseymmärrystä ja käytännön ratkaisuja muille suomalaisille, jotka kärsivät keskittymishäiriöstä.

Tuloksina saatiin selkeät pääteemat, jotka toistuivat haastatteluissa ja saivat tukea aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista. Sosiaalinen tuki, kustomoitu työrytmi sekä käytännön kokemus ja siitä syntyvä itsetuntemus ja -luottamus olivat tekijöitä, jotka puuttuessaan tekivät ADHD-oireet mahdolltomiksi esteiksi mutta täytetyiksi tullessaan saivat yrittäjän suoriutumaan usein poikkeuksellisen hyvin. Tutkimuksesta selvisi myös runsaasti seikkoja, jotka kannattaa ottaa huomioon halutesaan parantaa omaa itsenäistä työskentelyä yrittäjänä.

Tutkimus onnistui vastaamaan alkuperäiseen ongelmaan ja lisäksi paljasti, millainen on tyypillinen matka yrittäjäksi keskittymishäiriöisenä. Aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa oli paljon samoja havaintoja, ja tässä tutkimuksessa tulokset tuotiin yhteen sidottuina suomalaiseen, viimeaikaiseen kokemukseen, jossa on otettu huomioon lisääntynyt etätyöskentely.

Tutkimuksen tuloksissa yllätti se, miten selkeästi ja yhtenäisesti ongelmakohdat nousivat esiin vastauksista. Kokeneempien yrittäjien matka yrittäjäksi oli samankaltainen. Oli valitettavaa huomata, miten tiedottomuus omista oireista ja niiden aiheuttamista haasteista vaikutti pitkään negatiivisesti. Tätä voitaisiin välttää keskustelemalla aiheesta enemmän ja tekemällä materiaalia varta vasten keskittymishäiriöiselle aikuiselle. Kuten aiemmin todettua, aikuisten ja erityisesti naisten ADHD:sta ei ole tarjolla riittävästi tietoa puhumattakaan ADHD-oireisista yrittäjistä. Suomeksi tässä tutkimuksessa hyödynnetyistä materiaaleista ei ole käännetty mitään.

Luotettavuutta ja sovellettavuutta heikentää haastatteluiden kapea otanta. Kaikki haastateltavat olivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun Tiimiakatemian erityisyksikön opiskelijoita. He olivat tiimiyrittäjiä omassa osuuskunnassaan, joka ei ole yleisin yrittäjyyden muoto, sillä tiimiyrittäjyys jopa

16 henkilön kanssa tasavertaisena jäsenenä poikkeaa ympäristöltään ja yhteisöltään huomattavasti verrattaessa perinteiseen arjessaan yksin toimivaan yrittäjään. Toisaalta lähes kaikilla haastateltavilla oli kokemusta myös yksin ja pienessä tiimissä toimimisesta yrittäjämäisissä projekteissa. Otannassa oli myös vain yksi naispuolinen henkilö sekä viisi kuudesta haastateltavasta oli ikähaarukassa 20–30 vuotta. Lisäksi ADHD on monisävyinen spektri ja kaikilla haastateltavista ei ollut diagnoosia, vaan vain oma tai yhteisön arvio. Tutkimuksen selkeyttä ja hyödynnettävyyttä haittasi myös hankaluus määritellä ja rajata juuri tutkimuksen kannalta oikeanlaista yrittäjyyttä tutkimuksen kohteeksi.

Tuloksia voivat hyödyntää ADHD-oireiset ihmiset itsenäiseen toimintaan, kuten opiskeluun ja työntekoon, liittyvissä haasteissa. Heidän valmentajansa, opettajansa ja työyhteisön jäsenet voivat käyttää tuloksia tukeakseen heitä haasteissaan ja myös rohkaisemaan heitä käyttämään hyödyksi vahvuuksia, joita oireyhtymä nostaa esiin. Havainto, että ADHD-oireiset yrittäjähenkiset ihmiset kaipaisivat intensiivisempää tukea toiminnan aloittamisessa ja hallinnollisissa haasteissa, on yhteiskunnallisesti merkittävä. Valtio tai kunnat voisivat kokeilla erityisesti keskittymishäiriöisille sovellettua yrittäjyysneuvontaa. Näin myös monet yhteiskunnan laidalle pudonneet nuoret pääsisivät kiinni työelämään ja saisivat itseluottamusta.

Lähteet

Antshel, K. 2018. Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and Entrepreneurship. *Academy of Management Perspectives*, 32, 2. Viitattu 14.12.21.

Archer, D. 2014. ADHD: The Entrepreneur's Superpower. *Forbes.com*. Viitattu 30.11.21
<https://www.forbes.com/sites/dalearcher/2014/05/14/adhd-the-entrepreneurs-superpower/?sh=7a58207c59e9>.

Arpit Gupta. 2020. Accelerating remote work after covid-19. Viitattu 30.11.21.
<https://www.thecgo.org/research/accelerating-remote-work-after-covid-19/>.

Baum, R., J. Frese, M., Baron, R. 2007 *The Psychology of Entrepreneurship*. East Sussex: Psychology Press.

Barkley, R. 2006. *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* 3. painos. New York: Guilford Press.

Berggren, K., Hämäläinen, J., Huhtiniemi, M., Humaljoki, K., Ingman-Friberg, S. k., Jägerroos, T. & Puustjärvi, A. 2018. *ADHD-käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Bozionelos, G. & Bozionelos, N. 2013. Attention Deficit/Hyperactivity Disorder at Work: Does It Impact Job Performance? *Academy of Management Perspectives*, 27. Viitattu 8.12.21.

Graaf, R. Kessler, R., Fayyad, J., Have, M., Alonso, J., Angermeyer, M., Borges, G., Demyttenaere, K., & Gasquet, I., de Girolamo, G., Haro, J., Jin, R., Karam, E., Ormel, J., & Posada-Villa, J. 2008. The prevalence and effects of Adult Attention-Deficit/hyperactivity Disorder (ADHD) on the performance of workers: Results from the WHO World Mental Health Survey Initiative. *Occupational and environmental medicine*, 65. Viitattu 11.11.21.

Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. *ADHD: Diagnosointi, hoito ja hyvä arki*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Dvorsky, M., & Langberg, J. 2016. A review of factors that promote resilience in youth with ADHD and ADHD symptoms. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19. Viitattu 8.12.21.

Fleischmann A. & Fleischmann R.. 2012. Advantages of an ADHD Diagnosis in Adulthood: Evidence From Online Narratives. *Qualitative Health Research*. 11. painos.

Hansen, A. 2017. *ADHD voimavarana. Missä kohtaa kirjoja olet?* Jyväskylä: Atena Kustannus.

Hayes, A. Entrepreneur and entrepreneurship definition. Investopedia, viitattu 22.11.2021.
<https://www.investopedia.com/terms/e/entrepreneur.asp>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. p. Helsinki: Tammi.

Huang & Pearce, 2015. Managing the Unknowable: The Effectiveness of Early-stage Investor Gut Feel in Entrepreneurial Investment Decisions. *Administrative Science Quarterly*, 60, 4. Viitattu 21.11.21.

Jangmo A, Kuja-Halkola R, Pérez-Vigil A, Almqvist C, Bulik CM, 2021. Attention-deficit/hyperactivity disorder and occupational outcomes: The role of educational attainment, comorbid developmental disorders, and intellectual disability. *PLOS ONE*, 16. Viitattu 21.11.21.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0247724>.

Koulutuksen yrittäjyyslinjaukset 2017. N.d. Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivut. Viitattu 22.11.21.
<https://okm.fi/yrittajyyslinjaukset>.

Lasky A, Weisner T., Jensen P., Hinshaw S., Hechtman L., Arnold L., Murray D. & Swanson J.. 2016. ADHD in context: Young adults' reports of the impact of occupational environment on the manifestation of ADHD. *Social Science & Medicine*, 161, 160–168.. Viitattu 21.11.21.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4949162/>.

Lerner, D., Hunt, R. & Verheul, I. 2018. Dueling Banjos: Harmony and Discord between ADHD and Entrepreneurship. *Academy of Management perspectives*, 32, 2, 266-286. Viitattu 13.11.21.

Lindholm, V. 2018. ADHD, menestymisen pakko ja mikä helvetin verkostoituminen? Blogiteksti. Viitattu 11.1.22.
<https://valtteri.lindholm.fi/2018/11/08/videoblogi-adhd-menestymisen-pakko-ja-mika-helvetin-verkostoituminen/>.

Martela, F. & Jarenko, K. 2017. *Itseohjautuvuus: Miten organisoitua tulevaisuudessa?* Helsinki: Alma Talent.

Möttönen, T., Helin, N., Ojanperä, R., Patja, P. & Tunkkari-Eskelinen, M. (2019). *Yrittäjät Suomessa: Elinkeinovapaudesta yrittäjyysyhteiskuntaan*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Okie, S. 2006. ADHD in Adults. Artikkelit The new England journal of medicine-sivustolla. Viitattu 14.1.22.
https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMp068113?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:cross-ref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed.

Parpei, R. 2018. *Tee, toimi, saa aikaan!: Kehitä ja johda toimeenpanoa*. Helsinki: Alma Talent Pro.

Ryan, R. ja Deci, E. 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.

Savaspuro, M. 2019. *Itseohjautuvuus tuli työpaikoille, mutta kukaan ei kertonut, miten sellainen ollaan*. Helsinki: Alma Talent.

Sekki, A. & Härkönen, O. 2020. Kevytyrittäjyys: Opas sivutoimiseen yrittäjyyteen. Helsinki: Kauppakamari.

Sirmon, D., Hitt, M., Ireland, R. & Gilbert, B. 2011. Resource Orchestration to Create Competitive Advantage Breadth, Depth, and Life Cycle Effects. *Journal of Management*, 37, 5, 1390-1412.

Torppa, T. 2013. Yksin työskentelevän opas. Helsinki: Talentum.

Vilkkä, H. 2002. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Virta, M. & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas: Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Tammi.

Wiklund, J., Patzelt, H., Dimov, D. 2016. Entrepreneurship and psychological disorders: How ADHD can be productively harnessed. *Journal of Business Venturing Insights*, 6, 14-20.

Yrittämällä tradenomiksi. Tiimiakatemia nettisivut. N.d. Viitattu 7.1.22.

<https://www.tiimiakatemia.fi/>.

Liitteet

Liite 1. Haastattelukutsu

Ilmoitus haastattelijoiden etsintään:

Teen opinnäytetyötäni aiheesta ADHD & Yrittäjyys. Tarkoitukseni on selvittää ADHD-piirteiden hyötyjä ja haittoja yrittäjälle sekä löytää käytännöllisiä ratkaisuja ja toimintatapoja yrittäjän arkeen. Etsin haastateltavia, joilla on joko ADHD/ADD-diagnoosi TAI jotka ovat huomanneet seuraavanlaisia erityispiirteitä työskentelyssään:

- Innostuvuus erityisesti uusista asioista ja haasteista
- Tunteet vaikuttavat käsillä olevaan projektiin niin hyvässä kuin pahassa (äärimmäinen intohimo/lamaannuttava vastentahtoisuus)
- Vaikeus pysyä kiinnostuneena samasta asiasta pitkään (pitkäkestoiset projektit)
- Vaikeus ohjata keskittymistään ”oikeisiin” asioihin
- Vaikeus tehdä asioita, jotka eivät kiinnosta
- Asioiden jättäminen kesken, uusien projektien aloittaminen
- Vaikeus saada asioita aikaan itsekseen, ongelmat itsensä johtamisessa kuten kalenterointi, suunnitelmallisuus, järjestelmällisyys

Liite 2. Haastattelurunko, teemat ja kysymykset

Haastattelurunko

Teemat:

Adhd ja yrittäjyyden aloittaminen

Adhd yrittäjänä - haasteet ja vahvuudet

Adhd ja etäaika

Adhd ja tiimiakatemia

Adhd ja itsensä johtaminen projekteissa

Adhd-yrittäjälle sopiva työympäristö (sosiaalinen ja fyysinen)

Adhd-yrittäjä ja itseluottamus, sosiaalinen stigma jne

Minkälainen yrittäjäyys sopii adhd-oireiselle?

Miten adhd voi menestyä yrittäjänä?

ADHD-oireinen johtajana: haasteet & mahdollisuudet?

Kysymyksiä

Minkä ikäinen olet?

Onko sinulla ADHD-diagnoosia?

Millaisia "oireita" sinulla on ollut ja on nykyään?

Millaisia yrittäjäyysprojekteja teet tai olet tehnyt?

Millaisia rooleja sinulla on ollut projekteissa ja miten ne ovat sujuneet?

Minkälaisia projektit ovat olleet tekemisen luonteeltaan?

Miten projektit ovat sujuneet?

Millaisia haasteita ADHD:n ominaispiirteet ovat projekteihin tuoneet?

Entä millaisia hyötyjä?

Millainen työympäristö sinulle sopii, niin sosiaalinen kuin fyysinen?

Kiinnostaako yrittäjyys ammattina?

Minkälaisia unelmia sinulla on?

Onko sinulla ollut uupumusta, masennusta tai muita mielenterveyden ongelmia?

Millainen päivä- ja työrytmi sinulla on, ja millainen toimii?

Onko sinulla haasteita itsesi johtamisessa, millaisia?

