

A photograph of a person's legs and feet walking on a wooden plank path in a sunlit forest. The person is wearing blue jeans and brown sneakers with white soles. The path is made of wooden planks, and the surrounding area is filled with dry grass and trees, creating a warm, golden light.

Sun huki -työkirja

**Kohti
omanlaista
hyvää elämää**

Sisällys

1

TYÖKIRJAN KÄYTTÄJÄLLE	3
DNA-V ja valmennuksen kulku	4
Mihin voin vaikuttaa	5
Pieni sanasto	6
Tietoa neurokirjon piirteistä	10
ADHD.....	10
Autismi	11
AuDHD.....	13
1. Minä ja huomaaja	14
Elämäkompassi	14
Oma nelikenttä	15
Huomaaja ja kehon viestit	16
HUNK: Huomaa, Nimeä, Kuvaile	18
Omatoimiharjoitus 1: Kokeile huomaamista	19
2. Neuvoja ja itsemyötätunto	20
Ankkurointi.....	20
Mikä on neuvoja?.....	23
Tutustu neuvojiisi	25
Ajatusten eriyttämisen tekniikoita	29
Hyödyllinen ja hyödytön neuvoja	31
Itsemyötätunto	32
Itsemyötätunnon vahvistamisen tekniikoita.....	34
Itsemyötätunnon esteet	36
Omatoimiharjoitus 2	39
3. Mikä on minulle tärkeää ja kokeilija	40
Pidennetty uloshengitys	40
Zombimaa ja elinvoiman maa	41
Sweet spot – mikä on minulle tärkeää?.....	45

3

Hyvän elämän tienviitta	46
Kokeilija: arvot ovat toimintaa	47
Suunnittele kokeilu	48
Omatoimiharjoitus 3: Hyvän elämän kokeilu	50
4. Tunteet ja kuormitus	51
Mitä tunteet ovat?.....	51
Tunnetilan hyväksyvä havainnointi	53
Tunnekatgoriat	54
Kolme tunnejärjestelmää.....	57
Tunnista yli- ja alivireystila	58
Kahdeksan yleistä tunteiden välttelyn strategiaa	59
Valintapiste	60
PRIMA: Tule toimeen tunteidesi kanssa	61
ABC-ketjuanalyysi	63
Tunteet ja luovuus	65
Kuormitus ja tunteet.....	67
Tunteiden ylikuormitustilat	68
Tunnetilomahdusten ja sulkeutumistilojen pikaohje	72
Oma turvasuunnitelma	76
Lusikkateoria	77
Kuormitusvaaka	78
Neurokirjon uupumus	79
Omatoimiharjoitus 4: Huomaa tunteesi	81
5. Minä ja muut	82
Ihmissuhdekartta	82
Ystävyyden arvot	83
Huomion hierarkia	84
Maskin keventäminen ja omanlainen ystävyys.....	85
Mansikkaihmiset ja hyvien ihmissuhteiden suunnitelma	87
Tunnista maskaaminen	88
Konfliktit ja näkökulman vaihtamisen taito	92
Vähemmistöstressi ja useampaan vähemmistöön kuuluminen.....	93
Keskustelusuunnitelma omista tarpeista kommunikoinnin tueksi	97
KIITOKSET	99
LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA	100

4

5

Työkirjan käyttäjälle

Tervetuloa Sun huki -valmennuksen työkirjan pariin. Työkirjasta löydät valmennus-tapaamisissa käsiteltävää tietoa ja harjoituksia, sekä lisämateriaalia, johon voit tutustua oman kiinnostuksesi mukaan.

Valmennus ja työkirja on suunnattu yläkoulussa tai toisella asteella opiskeleville neurokirjon nuorille. Neurokirjo on laaja kattokäsite. Sun huki -valmennuksen yhteydessä käytämme sanaa neurokirjo kuvaamaan pääasiassa ADHD- ja autismikirjon ihmisiä. Sinulla ei tarvitse olla neurokirjon diagnoosia osallistuaksesi valmennukseen tai hyötyäksesi tästä työkirjasta. Riittää, että olet tunnistanut itsessäsi neurokirjon piirteitä.

Sun huki -valmennus ja työkirja perustuvat neuromoninaisuuden hyväksyvään lähestymistapaan ja hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisiin menetelmiin. Käytännössä keskitymme harjoittelemaan hyvinvoinnin kannalta tärkeitä mielen taitoja neuromoninaisuuden näkökulmasta. Valmennuksen tarkoitus on tukea omaa hyvinvointia ja auttaa eteenpäin polulla kohti omanlaista hyvää elämää.

Valmennus koostuu viidestä tapaamisesta, joiden mukaan myös työkirja on jäsennelty. Ensimmäisellä tapaamisella tutustumme huomaajataitoon, toisella neuvojataitoon ja kolmannella merkitykselliseen ja elinvoimaa lisäävään toimintaan, omanlaiseen hyvään elämään ja kokeilijataitoon. Neljännellä kerralla sovellamme opittuja mielen taitoja tunteiden ja kuormituksen teemoihin ja viidennellä kerralla ihmissuhteiden ja vuorovaikutuksen teemoihin.

Tapaamiskerrat



1. Minä ja huomaaja



2. Neuvoja ja itsemyötätunto



3. Mikä on minulle tärkeää ja kokeilija



4. Tunteet ja kuormitus



5. Minä ja muut

DNA-V – Kohti hyvää elämää

DNA-V on mielen taitojen malli nuorille. Kun kolme mielen taitoa, **Kokeilija** (D=discoverer), **Huomaaja** (N=noticer) ja **Neuvoja** (A=adviser), toimivat joustavasti yhdessä, ihmisen on helppo toimia itselle merkityksellisellä ja elinvoimaa lisäävällä tavalla (V=values & vitality) ja kulkea kohti omanlaista hyvää elämää.

Huomaaja (N)



Neuvoja (A)



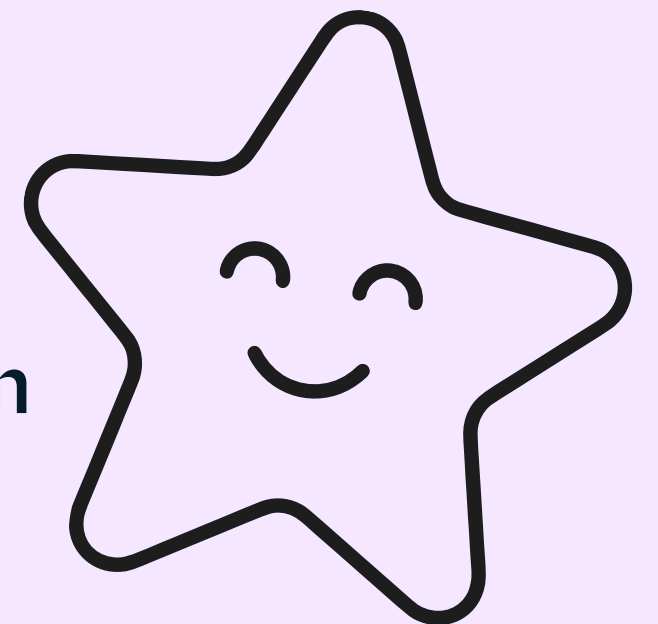
Kokeilija (D)



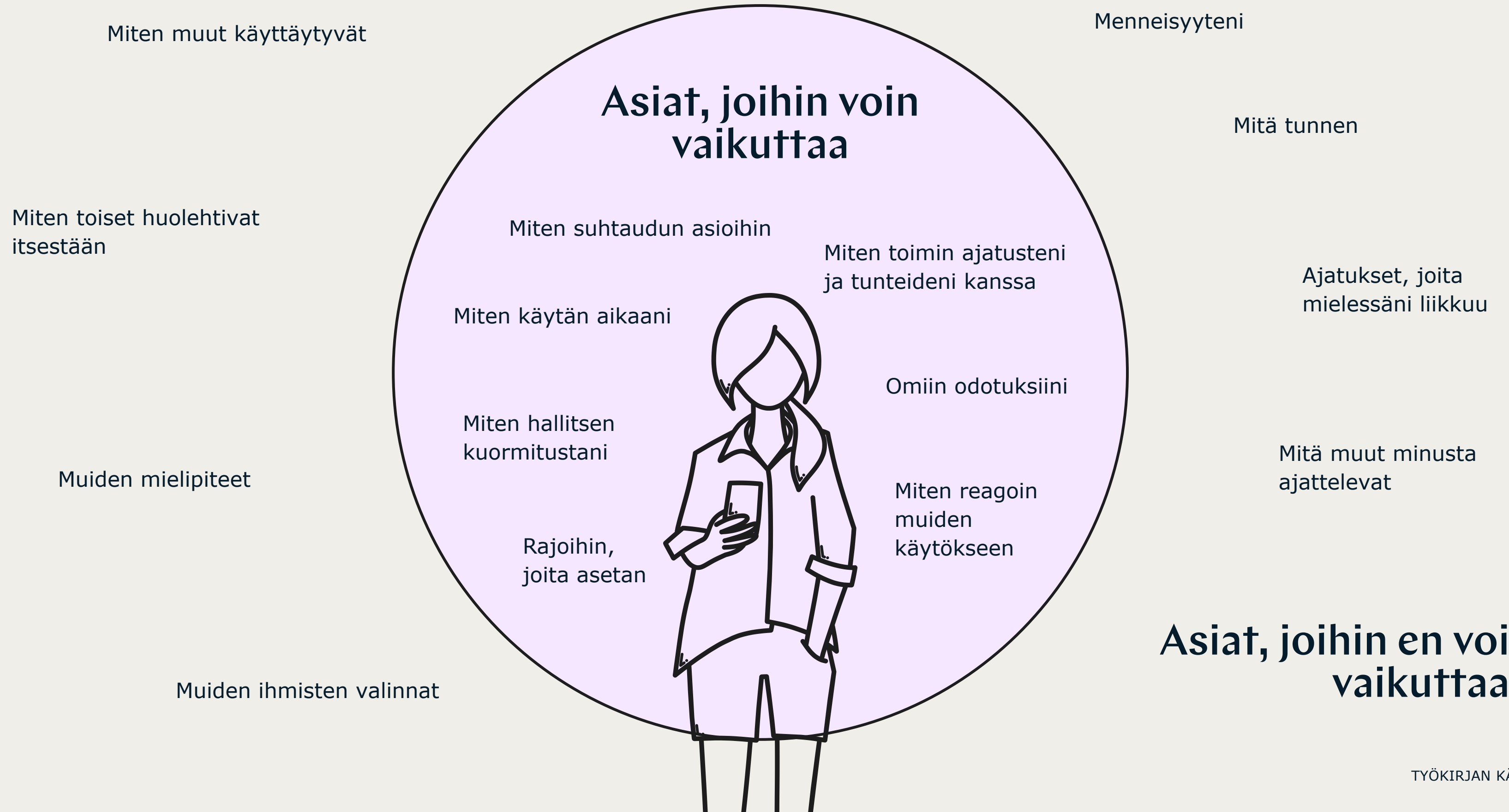
Itselle merkityksellinen ja elinvoimaa lisäävä toiminta (V)



Omanlainen
hyvä elämä



Mihin voin vaikuttaa?



Pieni sanasto

Ableismi

Virheellinen oletus, että kaikkien ihmisten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky toimintakyky olisi keskenään samanlainen. Kun kaikkien oletetaan pystyvän samoihin asioihin samalla tavalla, eikä ihmisten erilaisia toimintatapoja ja tarpeita huomioida, toimintakyvyltään normeista poikkeavien ihmisten osallistuminen yhteiskuntaan vaikeutuu. Ableismi sanana tulee vammaisliikkeestä, mutta kattaa kaikenlaisen toimintakyvyn erilaisuuden. Ableismi voi näkyä esimerkiksi tiloina, joissa ei voi liikkua pyörätuolilla, aistiesteellisinä tiloina (esimerkiksi kirkkaat valot, joita ei voi säätää) tai koulun jäykkänä toimintatapoina, jotka eivät huomioi neurokirjon nuoria.

Allisti / Allistinen ihminen

Ihminen, joka ei ole autismikirjolla.

Disablismi

Disablismi on ableismista seuraavaa vammaisiin kohdistuvaa välitöntä syrjintää. Neurokirjon ihmisiin kohdistuvaa disablismia olisi esimerkiksi päätös olla palkkaamatta tehtävään pätevää autistista ihmistä ennakkoluulojen vuoksi, koulukaverin stimmien matkiminen ja pilkkaaminen tai ADHD-nuoren sulkeminen ulos harrasteryhmästä levottomuuden vuoksi.

Ekko / Erityinen kiinnostuksen kohde / Tärkeä kiinnostuksen kohde

Ekkot ovat erityisesti autisteille tyypillisiä pitkäaikaisia ja syvällisiä kiinnostuksen kohteita, jotka ovat merkittäviä autistien hyvinvoinnille. Ekkot voivat tuoda iloa, rauhoittaa, motivoida oppimista ja auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteita ja kokemuksia. Joskus ekko voi kuitenkin vetää puoleensa niin vahvasti, että se vaikeuttaa arkea. Mielenkiinnon kohteet voivat liittyä esimerkiksi harrastuksiin, esineisiin tai aihepiireihin (esim. elokuvat, kulttuurit, eläimet, teknologia). Ekko voi olla kohteeltaan rajatumpi tai laajempi (esim. virtahevot tai eläimet yleisesti). Ekkoja voi olla yksi tai useampia yhtä aikaa ja ekkot voivat vaihtua elämän aikana. Ekkon päättymiseen voi liittyä surua ja tyhjyyden kokemus. Joskus vanha ekko voi palata osaksi elämää myöhemmin.

Empatiakuilu

Autistisen ja neurotyypillisen ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa riski molemminpuoliseen empatiakokemuksen epäonnistumiseen on suurempi, kuin saman neurotyypin jakavien välisessä vuorovaikutuksessa. Eri neurotyyppien välisessä vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä tulee herkemmin keskinäisiä väärinymmärryksiä, sillä tavat hahmottaa tilanteita ja kokemuksia ovat erilaiset. Englanniksi empatiakuilu on ”double empathy problem”.

Hyperfiksaatio

Lyhytaikainen intensiivinen kiinnostuksenkohde. Hyperfiksaatiot ovat yleisiä erityisesti ADHD-piirteisillä. Hyperfiksaatiot voivat ekkojen tapaan liittyä esimerkiksi harrastuksiin, esineisiin tai aihepiireihin (esim. elokuvat, kulttuurit, eläimet, teknologia). Hyperfiksaatioita voi olla yksi tai useampia yhtä aikaa. Hyperfiksaatiot voivat ekkojen tapaan tukea hyvinvointia. Kun hyperfiksaatio on päällä, siihen liittyvä oppiminen ja tekeminen on tehokasta ja innostavaa. Joskus intensiivinen hyperfiksaatio voi kuitenkin vaikeuttaa arkea, kun hyperfiksaatiosta on vaikeaa irrottautua tekemään muita asioita. Joskus hyperfiksaatiot voivat muodostua ajan myötä ekkoiksi tai sama hyperfiksaatio voi toistua useita kertoja elämän aikana.

Hyväksymis- ja omistautumisterapeuttiset menetelmät (HOT)

Sun huki -valmennuksessa ja työkirjassa käytettävien menetelmien taustalla oleva kognitiivisen käyttäytymisterapian suuntaus, jonka tavoitteena on vahvistaa mielen joustavuuden taitoja, jotka auttavat elämään hyvää ja merkityksellistä elämää. Mielen joustavuuden taitoihin kuuluu muun muassa taito tulla toimeen vaikeiden ajatusten ja tunteiden kanssa ja muuttaa omaa toimintaa tarvittaessa, jotta haastavinakin hetkinä voimme elää omanlaista hyvää elämää.

Intersektionaalisuus

Sen tunnistamista, että useampaan eri vähemmistöön kuuluvan kokemus yhteiskunnasta on erilainen, kuin vain yhteen vähemmistöön kuuluvan. Suomeksi puhutaan myös risteävistä eroista. Useaan vähemmistöön kuuluva saattaa myös kohdata erilaista syrjintää, kuin yhteen vähemmistöön kuuluvana kokisi.

Maskaaminen

Neurokirjon piirteiden naamioiminen on käyttäytymistä, jossa henkilö yrittää välttää autismsa esiin tuomista naamioimalla autistiset piirteensä, käyttäytymällä mahdollisimman neurotyypillisesti ja pyrkimällä sulautumaan joukkoon. Myös ADHD-piirteitä maskataan. Maskaaminen ei ole läheskään aina tiedostettua tai vapaaehtoista, vaan siihen vaikuttaa elinympäristön paineet ja vaatimukset. Maskaamalla pyritään vastaamaan toisten ihmisten odotuksiin ja välttämään väärinymmärretyksi tai hylätyksi tulemistä. Suuri osa autisteista ja ADHD-ihmisistä maskaa, sillä elämme hyvin neuronormatiivisessa ja ableistisessa yhteiskunnassa. Maskaaminen on selviytymiskeino, jolla ihminen suojaa itseään ympäristössä, jossa ei koe olevansa turvassa ja tulevaisuutta hyväksytyksi omana itsenään. Maskaaminen on hyvin kuormittavaa ja altistaa neurokirjon uupumukselle.

Neuroepätyypillinen

Ihminen, jolla on neurokirjon piirteitä tai yksi tai useampi neurokirjon diagnoosi.

Neurokirjo

Kattokäsite, joka kattaa kaikki neurokognitiivisten piirteiden diagnoosit, kuten autismikirjo, ADHD, Touretten oireyhtymä, OCD sekä hahmottamisen, lukemisen ja oppimisen vaikeudet. Tässä työkirjassa sanalla neurokirjo viitataan pääasiassa ADHD- ja autismikirjon ihmisiin.

Neurokirjon piirteet

Neurokirjon piirteet vaikuttavat yksilön toimintakykyyn, käyttäytymiseen ja kokemusmaailmaan. Neurokirjon piirteet ovat yksilöllisiä.

Neuromoninaisuus

Ihmisten välinen luonnollinen neurokognitiivinen vaihtelu. Ihminen on neuromoninainen laji ja neuromoninaisuus on arvokas osa ihmisten monimuotoisuutta.

Neuromoninaisuuden hyväksyvä lähestymistapa

Ajattelu- ja toimintatapa, jossa korostuu ymmärrys siitä, että neuromoninaisuus on luonnollinen osa ihmislajin monimuotoisuutta ja neurokirjon ihmisillä on oikeus elää hyvää elämää omana itsenään. Lähestymistapa korostaa sitä, että toimintatapoja ja ympäristöä tulisi muuttaa sellaisiksi, joissa kaikilla olisi neurotyypistä riippumatta mahdollisuus voida hyvin ja osallistua yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintaan omana itsenään sen sijaan että normista poikkeavia yksilöitä pyrittäisiin muuttamaan tai ”korjaamaan” normeihin sopiviksi.

Neuronormatiivisuus

Ableistinen oletus, että kaikilla on samanlaiset aivot ja kaikki ajattelevat, aistivat, tuntevat ja ilmaisevat itseään samalla tavalla. Näin ei oikeasti ole, sillä ihmiset ovat toimintakyvyltään keskenään erilaisia. Neuronormatiivisessa yhteiskunnassa fyysinen ympäristö, toimintatavat ja ihmisiin kohdistuvat odotukset, eli sosiaaliset normit, on muodostettu huomioimatta neurokirjon ihmisiä. Yhteiskunta on monella tapaa neuronormatiivinen, mikä vaikeuttaa neurokirjon ihmisten elämää.

Neurotyypillinen

Ihminen jonka aivotyyppi on yleinen ja ajattelu ja toiminta luonnostaan neuronormatiivisten odotusten mukaista.

Neurovähemmistö

Neuroepätyypilliset ihmiset kuuluvat neurovähemmistöön. Kukin neurotyyppi muodostaa myös oman vähemmistönsä (esim. ADHD, autismikirjo, AuDHD).

Stimmailu

Itseä stimuloiva käyttäytyminen. Stimmailu on ihmiselle luonnollinen tapa säädellä vireystilaa ja esimerkiksi rauhoittaa itseä kuormittavassa ympäristössä aistien avulla. Kaikki ihmiset stimmaavat, mutta neurokirjon ihmisillä stimmailu on runsaampaa, voimakkaampaa ja erityisen tärkeää hyvinvoinnille. Stimmailua voi olla esimerkiksi jonkin pienen tai suuren liikkeen toistaminen, näpertely, mieluisan tekstuurin koskettelu, hyräily, sanojen toistelu mielessä tai ääneen, liikkuvien valojen katselu jne.

Toiminnanohjaus

Toiminnanohjaus kuvaa taitoa toimia suunnitellusti, päämäärätietoisesti ja jäsennellysti kohti tavoitetta. Toiminnanohjaus vaatii kykyä säädellä omaa käyttäytymistä ja joustaa tilanteen vaatimusten mukaisesti. Toiminnanohjauksen vaikeudet ovat yleisiä ADHD- ja autismikirjon ihmisillä.

Tunnesäätely

Tunnesäätely tarkoittaa kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja. Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää suhtautua uteliaasti ja hyväksyvästi. Tunnesäätelyn vaikeudet ovat yleisiä ADHD- ja autismikirjon ihmisillä. Tunnesäätelyn taitoja voi kuitenkin oppia ja harjoitella neurotyypistä riippumatta.

Tietoa neurokirjon piirteistä

ADHD

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö) on ihmisen synnynnäinen, pysyvä, mutta elämän mittaan muuttuva ominaisuus. **ADHD-piirteisyys on osa ihmiskunnan luonnollista neuromoninaisuutta**, jossa ihmisten aivojen erilainen kehitys tuottaa erilaisen tavan käsitellä tietoa, kokea ja havainnoida maailmaa sekä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

ADHD:hen liittyy tyypillisesti tarkkaavuuden epätasaisuutta, runsasta fyysistä ja/tai mielen sisäistä aktiivisuutta, sekä impulsiivisuutta. ADHD piirteisiin liittyy usein myös toiminnanohjauksen ja tunnesäätelyn vaikeuksia.

Monet ADHD-ihmiset ovat kohdanneet paljon kritiikkiä ja tulleet väärinymmärretyiksi, mistä voi seurata häpeää, ahdistusta ja kokemus, että on epäonnistunut. Tämä voi lisätä tunnesäätelyn vaikeuksia ja johtaa esimerkiksi vaikeiden tilanteiden välttelyyn ja voimistaa toiminnanohjauksen vaikeuksia. Jatkuva ponnistelu arjen haasteiden

kanssa lisää kuormitusta ja uupumusriskiä. ADHD-piirteet voivat hankaloittaa arkea erityisesti ympäristöissä, joissa kaikkien odotetaan tekevän samoja asioita samalla tavalla ja samalla aikataululla. Usein ADHD-ihmisten on helpompaa toimia oman kiinnostuksen ohjaamana ja monet ADHD-ihmiset tarvitsevat tukea toistuvien tylsältä tuntuvien asioiden hoitamiseen. ADHD-piirteiden kanssa on helpompaa elää, kun itsesäätelytaidot vahvistuvat ja ihminen saa tarvittaessa tukea arjenhallintaan. Taito pysähtyä ja antaa itselle aikaa tehdä tietoisempia valintoja vähentää impulsiivisuuden tuomia haasteita ja auttaa tulemaan toimeen vilkkaan mielen kanssa.

ADHD-ihmiset ovat usein luovia ja osaavat ajatella laatikon ulkopuolelta. He innostuvat usein uusista asioista ja ovat valtavan aikaansaavia silloin, kun asia on itselle innostava. ADHD voi olla suuri vahvuus esimerkiksi luovilla aloilla, yrittäjyydessä sekä ideointia tai nopeaa reagointia vaativissa tehtävissä.

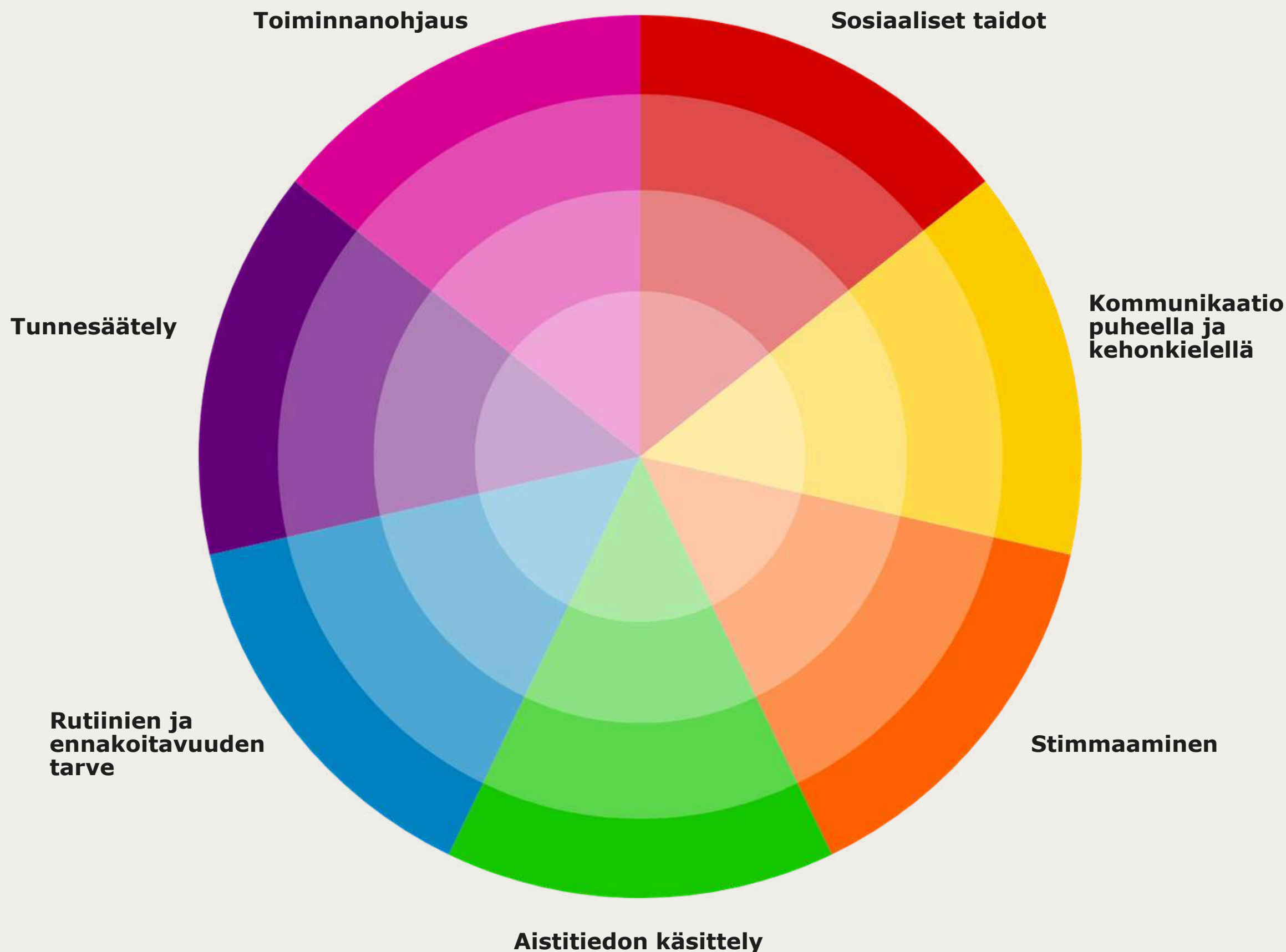
Omien piirteiden ymmärtäminen ja hyväksyminen on tärkeää hyvinvoinnille. ADHD on kokoelma ominaisuuksia, joiden kanssa on **mahdollista oppia toimimaan**. Ne toimintatavat, joita esimerkiksi koulussa tai kotona on neuvottu eivät välttämättä toimi ADHD-piirteiselle ihmiselle, vaan luovuutta ja laatikon ulkopuolelta ajattelua tarvitaan myös itselle toimivan arjen rakentamisessa.

Autismi

Autismi on ihmisen synnynnäinen, pysyvä, mutta elämän mittaan muuttuva ominaisuus. **Autismi on osa ihmislajin luonnollista neuromoninaisuutta.** Autismikirjon ihmisten aivojen erilainen kehitys tuottaa erilaisen tavan käsitellä tietoa, kokea ja havainnoida maailmaa, sekä olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.

Autismiin liittyy tyypillisesti erilaisuutta vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa, erilaisuutta aistikokemuksissa (kuten aistien yli- ja aliherkkyyttä), toiminnanohjauksen vaikeuksia ja herkkyys hermoston kuormittumiselle ja stressitason nousulle.

Autismi tuo usein mukanaan haasteiden lisäksi myös erityisiä vahvuuksia. Monet autistit ovat tarkkoja havainnoijia ja taitavia tiedon kerääjiä, jotka huomaavat yksityiskohdat ja tietävät valtavasti itseään kiinnostavista aiheista. Autistit ovat usein yhtä aikaa sekä järjestelmällisiä ja perinpohjaisia, että luovia laatikon ulkopuolelta ajattelijoita. Luova ajattelu ja taito löytää järjestystä ja toistoa opitusta ja havaitusta tekee monista autisteista erinomaisia ongelman ratkaisijoita, mistä voi olla hyötyä esimerkiksi eri alojen asiantuntijatehtävissä ja luovilla aloilla. Autistit ovat usein myös rehellisiä, luotettavia ja oikeudenmukaisia, mistä on hyötyä erityisesti läheisissä ihmissuhteissa.



Autismikirjo ei ole jana, jolla jotkut ovat enemmän autisteja ja toiset vähemmän autisteja, vaan se kuvaa autismin moninaisuutta ja **yksilöllistä vaihtelua autismiin liittyvissä piirteissä ja tuen tarpeessa**. Esimerkiksi yksi autisti voi tarvita enemmän tukea kommunikointiin ja toinen toiminnanohjaukseen. Jokaisen autistin piirteet ja tuen tarve myös muuttuvat elämän mittaan. Yksilöllistä vaihtelua piirteissä voidaan kuvata piirakkana, jolla jokaisen autistin tuen tarpeet ja piirteet painottuvat eri tavalla. Yhdelle sosiaaliset taidot ovat todella vaikeita, mutta aistikuormituksen säätely helppoa, kun taas toisen on helppo toimia omissa sosiaalisissa piireissään, mutta arjen aistikuormitus vaikeuttaa elämää kohtuuttomasti. Piirteiden esiintymiseen ja niihin liittyvään tuen tarpeeseen vaikuttavat esimerkiksi oppiminen, elämäntilanne, sekä kulttuuri ja ympäristö, jossa ihminen elää.

Joillain ihmisillä voi olla autismikirjon piirteitä ilman että he olisivat autisteja. Esimerkiksi monilla ADHD-ihmisiä on joitakin autismikirjon piirteitä ilman että autismikirjon diagnostiset kriteerit täyttyisivät. Autismikirjon diagnoosiin vaaditaan, että piirteitä on riittävästi ja eri osa-alueilta, ne ovat synnynnäisiä ja niistä on merkittävää haittaa toimintakyvylle. Piirteitä ja tuen tarpeita on tärkeää tunnistaa ja huomioida diagnosoista riippumatta.

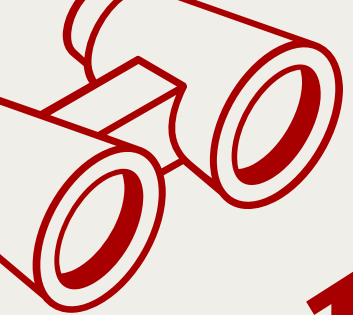
Autismi ei vaikuta ihmisen älykkyyteen. Aiemmin on puhuttu vanhan diagnoosiluokituksen mukaisesti Aspergerin syndroomasta ja aspergereista, kun on viitattu vähemmän tukea tarvitseviin autisteihin. Sanaa autisti on käytetty enemmän tukea tarvitsevista, usein kehitysvammaisista autisteista. Nykyään kaikista autismikirjon ihmisistä käytetään yleisesti sanaa autisti tai autismikirjon henkilö. Jotkut ovat tottuneet käyttämään itsestään sanaa asperger ja haluavat käyttää sitä itsestään. Jokaisen omaa valintaa on tärkeää kunnioittaa ja käyttää ihmisen itse valittua sanaa. Tässä työkirjassa käytetään nykyisen puhetavan mukaisesti pääasiassa **identiteetti ensin** -kieltä ja sen mukaisesti sanoja autisti, autismikirjon henkilö tai autismikirjolla oleva. Jotkut käyttävät itsestään mieluummin henkilö ensin -kieltä, eli puhuvat itsestään henkilönä, joilla on autismi tai joka on autismikirjolla. Myös tätä toivetta on hyvä kunnioittaa.

AuDHD

Samalla ihmisellä voi olla **sekä autismin että ADHD:n piirteitä** tai diagnoosi. Tästä yhdistelmästä käytetään toisinaan epävirallista nimeä AuDHD. ADHD ja Autismi esiintyvät yhdessä varsin usein. Autisteista noin 40%:lla on myös ADHD ¹ ja lapsista ja nuorista, joilla on ADHD, noin 20% on myös autismikirjolla ². ADHD:n ja autismin yhdistelmä luo omanlaisensa yhdistelmän piirteitä ja tuen tarpeita. Monet esimerkiksi kokevat, että ADHD-piirteet peittävät osan autismiin liittyvistä sosiaalisista haasteista ja toisaalta esimerkiksi autistin kaipaamia rutiineja voi olla vaikeaa ylläpitää ja riittävästä levosta voi olla vaikeaa huolehtia ADHD:n kanssa.

1. Rong ym. (2021)

2. Hollingdale ym. (2020)



1. Minä ja huomaaja

Kuinka tyytyväinen olet elämän osa-alueisiin tällä hetkellä? Mitä tyytyväisempi olet kuhunkin neljään elämän osa-alueeseen, sitä enemmän voit värittää renkaita. Aloita värittäminen keskeltä. Tässä tehtävässä tutustumme tilanteeseesi juuri nyt. Väritä siis renkaita tämänhetkisen tilanteen mukaan.

Hyvinvointi

liikunta, uni, terveys, ajatukset, tunteet, mieliala, aistitarpeet, stressin ja kuormituksen hallinta,...

Ihmissuhteet

perhe, vanhemmat, kaverit, ystävät, parisuhde, muut verkostot,...

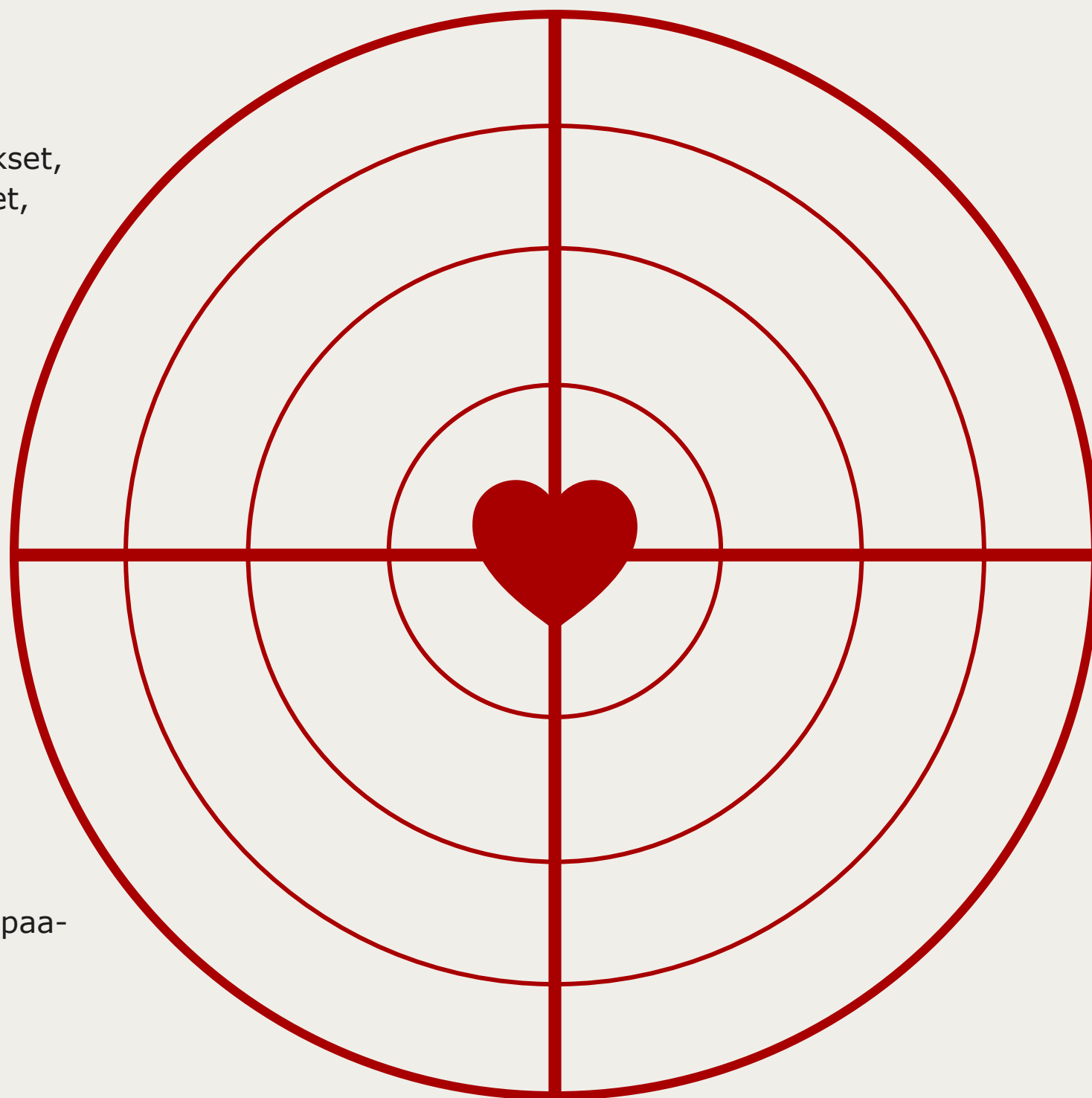
Elämänpaketti

Mielekäs tekeminen

opiskelu, harrastukset ja vapaa-aika, rentoutuminen, työ,...

Arjenhallinta

vuorokausirytmä, ajanhallinta, suunnitelmallisuus, järjestelmällisyys, koulutehtävät, asioiden hoito, raha-asiat,...



**Mitä minun voi nähdä tekevän,
kun pyrin eroon ikävistä
ajatuksista ja tunteista?**

Ulkoinen

**Mitä minun voi nähdä
tekevän, kun liikun kohti
itselleni tärkeää?**

Pois päin

Oma nelikenttä

Kohti

**Mitkä sisäiset kokemukset
(ajatukset, tunteet, tuntemukset)
estävät minua tekemästä itselleni
tärkeitä asioita?**

Sisäinen

**Mikä ja ketkä on minulle
tärkeitä?**

Huomaaja ja kehon viestit

Tunteet ja **ajatukset** ovat kuin tekstiviestejä, joita kehoomme saapuu. **Emme voi itse valita niitä**, niin kuin emme voi valita sitä, millaisia viestejä ihmiset lähettävät puhelimeemme. Viesteistä ei voi, eikä tarvitse päästä eroon. Sen sijaan meidän on valittava, **miten haluamme niiden suhteen toimia**.

Ensimmäinen askel on ylipäätään **huomata kehon ja mielen viestit**: ajatukset ja tunteet. Vasta sitten pääsemme valitsemaan, miten niiden kanssa haluamme toimia. Siksi huomaaja on tärkeä mielen taito.



Minä huomaan,

että minua jännittää.
Minä huomaan, että minulla on
ajatus, että olen surkea.
Minä huomaan, että aurinko
lämmittää.

Joskus yritämme päästä epämukavista tunteista eroon ja työntää niitä piiloon. Se voi hetkellisesti onnistua, mutta on pidemmän päälle mahdotonta. **Mitä enemmän pyrimme eroon ikävästä tunteesta tai ajatuksesta, sitä enemmän se vahvistuu.** Lopulta pyristely epämiellyttävää tunnetta tai ajatusta vastaan aiheuttaakin meille enemmän kärsimystä, kuin tunne tai ajatus itse.

Oletko koskaan painanut rantapalloa veden alle? Kaikki huomiosi kiinnittyy rantapalloon ja vaikka kuinka ponnistelisit ja kaikin voimin painaisit sitä veden alle, rantapallo löytää aina lopulta tiensä pintaan. Yritykset työntää pois epämukavia tunteita ja ajatuksia toimivat samalla tavalla. Mitä jos lakkaisit ponnistelemasta ja antaisitkin ajatustesi ja tunteidesi rantapallon kellua vapaasti ja tarkastelisit sitä? Jos päästät irti pallosta, se saattaa kellua lähelläsi, mikä voi tuntua epämiellyttävältä. Pallo saattaa kuitenkin myös vähitellen ajalehtia kauemmaksi sinusta. Teki pallo mitä tahansa, ainakin **sinulla on mahdollisuus käyttää energiasi** pallon kanssa taistelemisen sijaan **itsellesi tärkeisiin asioihin.**



Apua, miksei se pysy poissa???



Mikäs se siinä kelluu?

HUNK: Huomaa, Nimeä, Kuvaile

Tunteiden huomaaminen on tärkeä taito hyvinvoinnin kannalta. Kun opimme **huomaamaan tunteemme**, voimme myös oppia **kohtaamaan niitä uudella tavalla**. Samalla saamme itsellemme **tilaa valita, kuinka haluamme toimia** yllättävissä ja tunteita herättävissä tilanteissa.

Neurokirjon ihmisillä voi olla voimakkaita tunnekokemuksia. Myös tunteiden huomaaminen ja tunnistaminen on monille vaikeaa. Huomaajataittoa voi kuitenkin harjoitella. HUNK on yksi tapa harjoitella huomaajataittoa ja antaa itselle aikaa ja tilaa valita, kuinka haluaa toimia tunteita herättävässä tilanteessa. Tunteiden huomaaminen ja niiden äärellä hidastaminen **lisää hyvinvointia** ja **turvallisuuden ja hallinnan tunnetta** omassa elämässä.



1. HUomaa

Tuo huomio hengitykseesi ja tunne jalkasi lattiaa vasten. Käy läpi kehosi ja **huomaa** minkälaisia **fyysisiä tuntemuksia** kehossasi on tällä hetkellä ja missä ne tuntuvat. Onko tuntemus vatsassa, rintakehässä, päässä, hartioissa, käsissä?

2. Nimeä

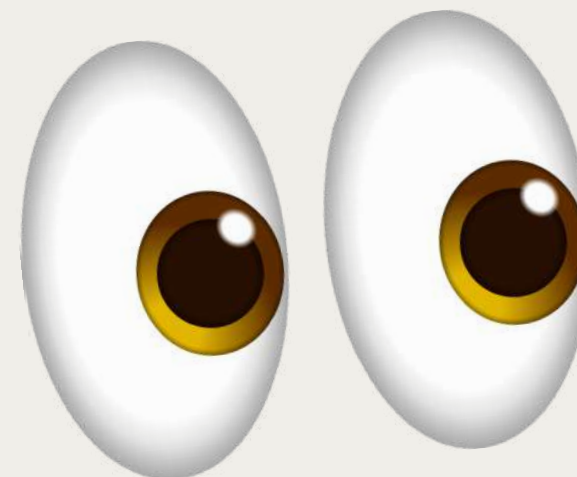
Nimeä tuntemukset, joita huomaat. Käytä mitä tahansa sanaa mikä tulee mieleesi: kireys, kihelmöinti, rauhallisuus, paine, poksahdus... Kaikenlaiset sanat, jotka kuvaavat tuntemusta sinulle itsellesi ovat oikeita.

3. Kuvaile

Koita nyt **kuvailla** huomaamiasi ja nimeämiäsi tuntemuksia **tunnesanoilla**, jos jotkut tuntemuksista liittyvät johonkin tunteeseen: vihainen, iloinen, surullinen, uupunut jne. Hengitä sitten muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos ja palauta huomio ympäristöösi.

Omatoimiharjoitus 1: Kokeile huomaamista

Valitse tästä yksi arkinen huomaajaharjoitus, jota kokeilet ainakin kerran viikon aikana.



- ☐ **Hengitysharjoitus:** Hengitä omaan tahtiisi muutaman minuutin ajan. Huomaa, miltä hengitys tuntuu kehossasi. Mitä se liikuttaa? Miltä ilmavirta tuntuu? Millainen hengityksesi rytmi on?
- ☐ **Läsnäolo harrastuksessa:** Kun esimerkiksi teet jotain käsilläsi tai luet kirjaa, keskity hetkeksi huomaamaan miltä tekeminen tuntuu. Miltä sivellin/savimöykky/kirja tms. tuntuu käsissäsi? Miltä se tuoksuu? Miltä kehossasi tuntuu, kun teet itsellesi mieluisaa asiaa?
- ☐ **Aistituokio:** Uppoudu itsellesi mieluisaan aistimukseen. Voit vaikkapa keskittyä havainnoimaan jotain aisteillesi mieluisaa luonnossa tai viettää hetken aistilelujen (esim. liikkuvat valot, lima, pehmolelu, kaleidoskooppi...) tai itsellesi mieluisan stimmailun parissa. Keskity huomaamaan miltä aistimasi asia tuntuu kehossa ja miltä se näyttää, kuulostaa, tuoksuu, ehkä jopa maistuu? Miltä kehossasi tuntuu aistituokion jälkeen?
- ☐ **Läsnäoleva maistelu:** Syö muutama suupala tai vaikka kokonainen ateria keskittyen huomaamaan syömiseen liittyviä aistimuksia. Miltä ruoka näyttää? Miltä se tuoksuu? Miltä se tuntuu suussa? Miltä se maistuu? Miltä pureskelu kuulostaa?

Suunnittele kokeilu

Milloin kokeilen

Missä kokeilen

Kuinka muistan kokeilun

- ☐ Kalenterimerkintä
- ☐ "Muistilappu"
- ☐ Muistutus
- ☐ _____

- ☐ **Tietoinen liike:** Laita mieluisaa musiikkia soimaan ja anna kehosi liikkua, käy kävelyllä lähimetsässä, tee lihaskuntoliikkeitä tai pidä venyttelytuokio. Miltä liike tuntuu kehossasi? Huomaa miten hengitys muuttuu liikkuesssa. Laita ajastin soimaan esimerkiksi kahdenkymmenen minuutin päähän ja havainnoi hetken aikaa, miltä kehossa ja mielessä tuntuu liikkeen jäljiltä.
- ☐ **Musiikki:** Laita mielimusiikkiasi soimaan. Keskity yhden kappaleen ajan kokonaan musiikkiin. Mitä musiikissa tapahtuu? Miltä se tuntuu? Voit rentouttaa kehosi ja sulkea silmät tai antaa kehosi liikkua musiikin mukana.
- ☐ **HUNK -harjoitus:** (ks. edellinen sivu)



2. Neuvoja ja itsemyötätunto

Ankkurointi

Ankkurointi on hyödyllinen **taito**, jonka avulla voit käsitellä hankalia ajatuksia, tunteita, muistoja, impulsseja ja tuntemuksia toimivammin. Ankkurointi on palaamista tietoisesti tähän hetkeen ja irrottautumista autopilotilla toimimisesta. Ankkurointia voi tehdä monin tavoin ja kokeilemalla voit löytää itsellesi sopivia ankkuroinnin tekniikoita. Voit pysähtyä huomaamaan sisäisiä kokemuksiasi, eli tunteita, ajatuksia ja kehollisia tuntemuksia, sekä aistein havaittavia ulkoisia asioita.

Ankkurointi voi **helpottaa oloa** ja **lisätä hallinnan tunnetta**, kun koet vaikeita tunteita tai mielesi jää jumiin murehtimaan tulevaa tai vatvomaan menneitä. Näissä tilanteissa aistien tai kehon avulla ankkurointi auttaa sinua **palaamaan nykyhetkeen** ja huomaamaan mitä muuta tässä hetkessä on läsnä tunteidesi ja ajatustesi lisäksi. Voit myös huomata, että vaikket voi vaikuttaa siihen mitä tunnet tai ajattelet, **voit vaikuttaa esimerkiksi aistimuksiisi ja siihen mitä kehollasi teet**. Pysähtymisen taito auttaa sinua **kuulemaan itseäsi ja omia tarpeitasi**, sekä **tekemään tietoisesti itsellesi merkityksellisiä asioita** vaikeissakin tilanteissa. Omien arvojen mukaisten tekojen toteuttaminen päivittäisessä elämässä saa elämän **tuntumaan merkitykselliseltä**.



Ankkurointi aisteilla

Viisi aistia

Havainnoi ympäristöäsi aisti kerrallaan:



Mitä näet?



Mitä tunnet
kehossasi?



Mitä kuulet?



Mitä haistat?



Mitä maistat?

Viisi saman väristä asiaa

Valitse väri ja etsi ympäriltäsi viisi sen väristä asiaa



Ankkurointi keholla

Liike

Liikuttele kehoasi ja huomaa, että voit tehdä niin. Tunne **miltä tekemäsi liike kehossa tuntuu.** Liike voi olla pientä ja huomaamatonta tai suurta ja kokonaisvaltaista. Heiluttele varpaitasi, pyöritä hartioitasi, ravistele koko kehoa, tee muutama kyykky, kävele, tanssi...

Tunne paine käsissäsi

Paina vasemman ja oikean käden **sormenpäitä toisiaan vasten.** **Tunne sormien kosketus** toisiinsa. **Huomaa**, kuinka eri **lihakset jännittyvät**, kun painat käsiä yhteen kovempaa. Missä kaikkialla tunnet sen? Miltä paine tuntuu? Huomaa, että **voit vaikuttaa** kehosi tuntemuksiin.

Kehon rajat

Taputtele, hiero tai silittele kehoasi ja **huomaa kehosi rajat.** Tässä olet sinä. Huomaa, että **voit vaikuttaa** kehosi tuntemuksiin.

Voit myös käyttää esimerkiksi painopeittoa, tiukkoja vaatteita, kylpyä tai suihkua kehon rajojen aistimiseen.

Ankkurointi hengityksen avulla

Huomaa kuinka hengitys liikuttaa kehoasi. Liikuttaako hengitys rintakehää? Entä vatsaa? Huomaatko hengityksen liikkeen hartioissasi?

Huomaa **ilmavirta sieraimissasi.**

Kiinnitä huomio **hengityksesi rytmiin**. Onko se nopeaa vai hidasta? Onko hengityksesi **syvää vai pinnallista**? Laita käsi vatsallesi pallean päälle. Syvän hengityksen tunnistat siitä, että vatsa liikkuu hengityksen rytmissä. Jos hengitys on pinnallista, lähinnä rintakehän alue liikkuu. Jos hengityksesi on pinnallista, voit kokeilla syventää hengitystä hengittämällä vatsan päällä lepääviä käsiäsi kohti.

Pidennetty uloshengitys

Löydät pidennetyn uloshengityksen ohjeet 3. luvun alusta.

Rystyshengitys

Laita käsi nyrkkiin. Aseta toisen käden sormi aluksi pikkurillin rystyselle ja käytä rystysiä laskurina.

Hengitä rauhallisesti nenän kautta **sisään aina rystysen kohdalla** ja rauhallisesti **ulos rystysen välissä**.

Aloita pikkurillin rystyisestä ja lopeta etusormen jälkeen, kun olet hengittänyt neljä kertaa rauhallisesti sisään ja ulos. Halutessasi voit myös hengittää molemmat kädet (8 hengitystä).

Voit yhdistää rystyshengityksen myös pidennettyyn uloshengitykseen.

Ankkurointi toiminnan avulla

Kokeile ensimmäisen tapaamisen omatoimiharjoituksen arkisia huomaajaharjoituksia tai keksi omia tapoja ankkuroida toiminnan avulla.

Mikä on neuvoja?

Neuvoja kuvaa ajatuksiasi ja sisäistä ääntäsi. Neuvojasi yrittää parhaansa mukaan **auttaa sinua** selvittämään miten toimia lähes kaikissa tilanteissa, joita elämässäsi tulee vastaan matemaattisesta ongelmanratkaisusta siihen mitä kannattaisi sanoa kaverille riidan jälkeen. Neuvoja imee vaikutteita ympäristöstäsi koko elämäsi ajan ja ehdottaa kaikenlaisia ratkaisuja kuin itsestään. Joskus neuvoja antaa **hyviä neuvoja** mutta joskus neuvoja **johdattaa sinua harhaan**. Sinun tehtäväsi ei ole aina totella neuvojaasi eikä toisaalta myöskään suuttua sille ja jättää noudattamatta kaikkia sen neuvoja. Tehtäväsi on **oppia tunnistamaan milloin sinun kannattaa kuunnella neuvojaasi ja milloin ei**.

Muistatko ensimmäisen tapaamisen viestimetaforan, jossa opimme, että ajatukset ovat mielen viestejä sinulle?

Ajatukset ovat mielen toimintaa. Ne voivat olla esimerkiksi sanoja tai kuvia. Ne voivat koskea havaintoja, joita teet tässä hetkessä tai ne voivat liittyä johonkin menneeseen tai tulevaan. Ne voivat kertoa todellisuudesta suoraan, tehdä siitä tulkintoja tai kuljettaa sinut kokonaan todellisuuden rajojen ulkopuolelle. **Et voi poistaa ajatuksia etkä kontrolloida niitä.** Sinun tehtäväsi on siis **tulla toimeen niiden kanssa ja valita kuinka niiden kanssa toimit**. On aika tutustua neuvojaasi ja harjoitella toimimaan sen kanssa.



Sisäistetty ableismi

Neurokirjon nuoren neuvoja on usein **oppinut omalle hyvinvoinnille haitallisia sääntöjä**, joita ympärillä olevat ihmiset on sille opettaneet. Tämä johtuu siitä, että elämme yhteiskunnassa, joka on rakentunut neuronormatiivisesti. Neuronormatiivisuus tarkoittaa oletusta, että kaikilla on samanlaiset aivot ja kaikki ajattelevat, aistivat, tuntevat ja ilmaisevat itseään samalla tavalla. Näin ei kuitenkaan ole. Neuronormatiivisessa yhteiskunnassa ajatellaan, että on oikeita ja väärä tapoja ajatella, ilmaista itseään ja tehdä asioita, vaikka oikeasti **normista poikkeava ei tarkoita huonompaa tai väärää**. Myös fyysinen ympäristö ja organisaatiot, kuten koulut, on rakennettu enemmistön ehdoilla huomioimatta sitä, että meitä ihmisiä on monenlaisia.

Normit, jotka eivät huomioi ihmisten moninaisuutta ja perustuvat odotukselle, että kaikki ihmiset pystyvät samoihin asioihin samalla tavalla, johtavat helposti syrjintään. Sitä, että **kaikkien oletetaan pystyvän samoihin asioihin samalla tavalla**, eikä ihmisten erilaisia toimintatapoja ja tuen tarpeita huomioida, kutsutaan **ableismiksi**. Kun kasvaa **ableistisessa ympäristössä**, jossa omaa erilaisuutta ei ymmärretä ja hyväksytä, alkaa helposti itsekkin sisäistää ableistisia odotuksia ja **syyttää itseään vaikeuksistaan**. Kun ihminen alkaa itse vaatia itseltään ableististen normien noudattamista, kyse on **sisäistetystä ableismista**. Neuvojasi on saattanut oppia vaatimaan sinulta neurotyypillistä käyttäytymistä ja kritisoimaan sinua, kun neurokirjon piirteesi näkyvät. Se on ihan ymmärrettävää, sillä meillä kaikilla on **tarve kuulua joukkoon**. Ableistinen neuvoja ei kuitenkaan pidemmän päälle ole kovin hyvä opas elämän polulla.



Erilaisia neurotyyppejä voidaan ajatella esimerkiksi lintujen kautta. Pingviini ei ole viallinen haukka, vaan ihan hyvä ja oikeanlainen pingviini. Pingviiniä ei saa lentämään, vaikka sitä kuinka komennettaisiin ja painostettaisiin, eikä lopettamaan vatsallaan jäällä liukumista, vaikka sitä pilkattaisiin hassusta tavasta liikkua. Pingviini voi elää **hyvää elämää** vain, kun sen annetaan elää **itselleen luontaisella tavalla**.

Onko sinua koskaan kohdeltu, kuin pingviiniä, jolta odotetaan haukan käyttäytymistä? Joskus opimme vaatimaan itseltämme mahdottomia, koska muutkin ovat tehneet niin.

Tutustu neuvojiisi

Mitä neuvojasi sanoo sinulle, kun epäonnistut jossain tai kun sinun olisi aika ryhtyä johonkin, mikä tuntuu ehkä vaikealta tai vaatii ponnistelua? Entä kun olet uusien ihmisten keskellä? Tai kun haluaisit tehdä jotain uutta ja jännittävää?

Bussin matkustajat

Kuvittele itsesi bussinkuljettajaksi. Ajat bussia elämäsi tiellä. Tehtäväsi on **pitää huomio siinä, että liikut oikeaan suuntaan**. Bussisi on **täynnä matkustajia**. Ne ovat **neuvojiasi**, jotka ovat nousseet kyytiin elämän varrella erilaisten kokemusten ja kohtaamisten myötä. Neuvojat edustavat ajatuksiasi, sekä historiaasi, jonka kanssa sinun on tehtävä matkaa.

Välillä neuvojasi pitävät bussissa mekkalaa. Ne kyseenalaistavat valitsemasi suunnat, haluavat sinun pysäyttävän bussin tai sinun kääntyvän toiseen suuntaan tieltäsi. Ne saattavat olla todella tölkeitä ja arvostelevia.



Kuskina saatat ryhtyä väittelemään matkustajien kanssa ja pyrkiä osoittamaan, että ne ovat väärässä, jolloin huomiosi kääntyy pois tiestä matkustajiin. Voit yrittää poistaa matkustajia bussista, mutta tällöin joudut pysäyttämään bussin ja keskeyttämään matkanteon. Vaikka onnistuisit poistamaan yhden matkustajan bussista hetkeksi, et voi estää häntä nousemasta uudestaan kyytiin. **Kun kamppailet matkustajien kanssa, bussi seisoo paikallaan.**

Voit myös yrittää neuvotella matkustajien kanssa ja luvata ajaa minne ikinä ne tahtovat, kunhan ne pysyvät hiljaa. Matkustajat vaikenevat hetkeksi ja ovat tyytyväisiä, mutta oletko sinä? **Sinun on ajettava valitsemaasi suuntaan, kohti itsellesi tärkeitä asioita, jos haluat elää hyvän elämän.** Oletko valmis kuljettamaan elämäsi bussia kohti itsellesi hyvää ja merkityksellistä elämää kaikkine matkustajineen, olivatpa ne millaisia tahansa?

Sen sijaan, että yrittäisit miellyttää näitä matkustajia, kohtelisit niitä vihamielisesti tai yrittäisit kaikin voimin heittää niitä ulos bussista, voisitko tehdä sovinnon niiden kanssa ja samalla itsesi kanssa? Silloin oma elämän bussi on helpompi pitää valitsemallasi tiellä. **Sinulla on kuskina valta valita minne bussia ajat ja kuinka suhtaudut mielesi matkustajiin.**



Millaisia neuvoja mielen bussissasi matkustaa?

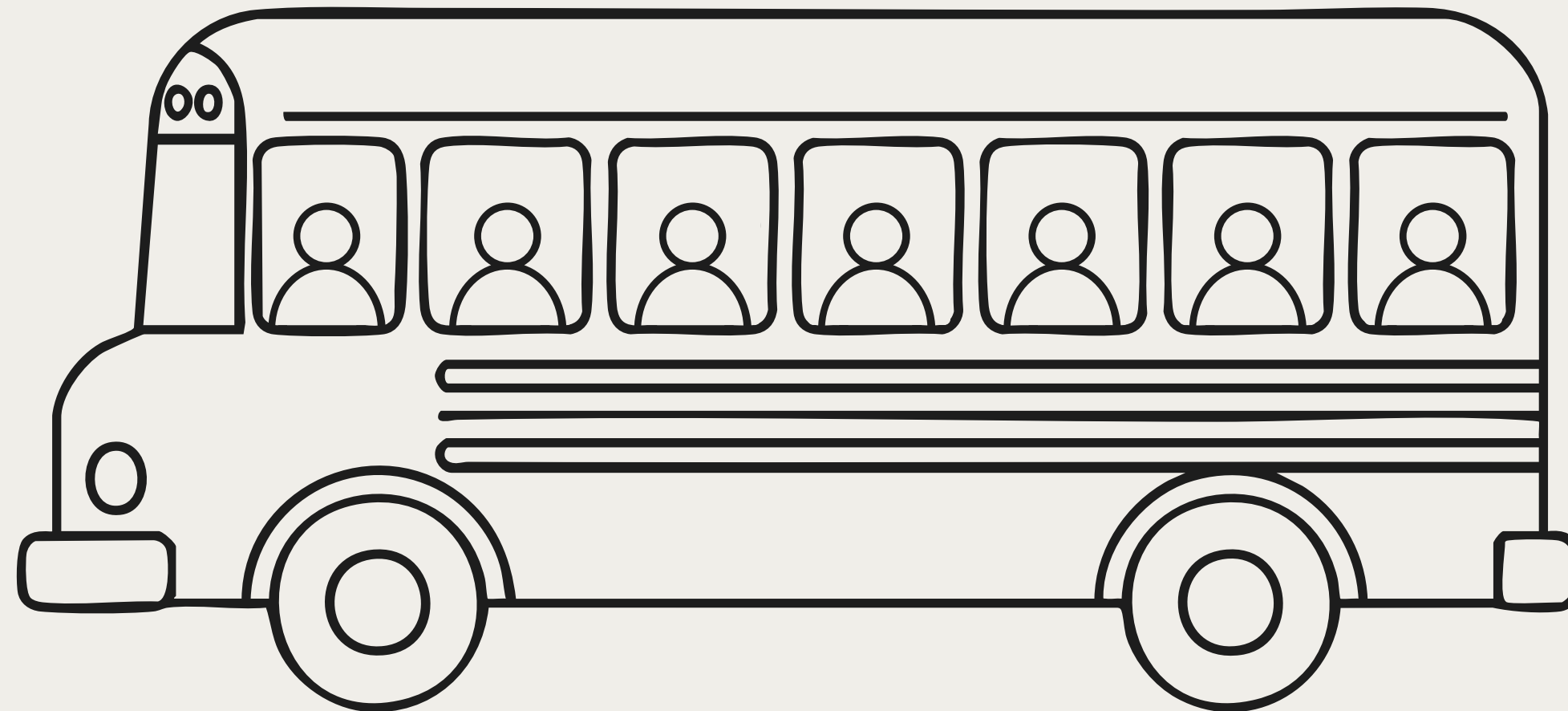
Seuraavalta sivulta löydät esimerkkejä yleisistä neuvoista.
Nimeä äänekkäimmät neuvosi.

Matkustaja 1

Matkustaja 3

Matkustaja 2

Matkustaja 4



Ihmisillä on usein esimerkiksi tällaisia neuvoja mielensä bussissa:

Kriitikko

kyseenalaistaa ja syyttelee. ”Olen laiska ja tyhmä.” ”Parempi olla hiljaa, etten kuulosta niin typerältä.”

Välttelijä

ehdottaa välttämään hankalia tunteita herättäviä ja itselle vaikeita asioita. ”Ei ne mua sinne kaipaa, ihan hyvin voin jäädä kotiin pelaamaan” ”Luen kokeisiin ihan kohta, katson vaan ensin pari videota.” ”Olin ajatellut mennä tutustumaan uuteen kuntosaliin, mutta ryhdyin siivoamaan sukkalaatikkoa ja nyt on jo liian myöhäistä.”

Vertailija

vertaa sinua jatkuvasti muihin. ”Olen huonompi kuin muut.” ”Muille kaikki on helpompaa.” ”Minusta ei pidetä, koska en ole yhtä viehättävä kuin muut.”

Suorittaja

yrittää suoriutua asioista täydellisesti, ettei kukaan voisi arvostella sinua. Suorittajalla oma jaksaminen ja rajat ovat heikoilla kantimilla. ”Tähän ei saa jäädä virheitä.” ”Sitten kun kaikki on tehty kunnolla, voin levätä.”

Mukautuja

pyrkii liiaksi miellyttämään muita ja alistuu ja mukautuu toisten oikkuihin. Jos maskaat voimakkaasti, sisälläsi asuu todennäköisesti mukautuja. ”Ei kukaan tykkäis musta, jos olisin oma itseni.” ”Ei mun tarpeilla ole niin väliä.” ”Ihan sama mulle. Tehdään niin kuin te haluatte.”

Ylikompensoijan

on vaikeaa myöntää omaa haavoittuvuuttaan, joten hän piiloutuu viileän, vihamielisen, omaa paremmuutta korostavan ja muita halventavan ajattelun taakse. ”Nuo muut ovat niin tyhmiä ja säälettäviä, etten haluaisikaan tutustua heihin.”

Lannistaja

pyrkii saamaan sinut luovuttamaan kaikin keinoin. ”Turha edes yrittää, epäonnistun kuitenkin.” ”Milloin muka olen saanut jotain valmiiksi? En onnistu nytkään.” ”Turha sinne on mennä, ei kukaan kuitenkaan pidä musta.”

Ylisuojelija/Varoittelija

varoittelee sinua kaikenlaisista uhkista ja vaaroista etukäteen. ”Jos kokeilet, saatat epäonnistua ja se tuntuukin sitten tosi pahalta.” ”Älä sano mitään tai muut voivat ymmärtää sinut taas väärin.” ”Entä jos tapahtuu jotain yllättävää, etkä osaa toimia oikein?”

Huijari

epäilee jatkuvasti, ettet tosiasiasa osaa tai ansaitse onnistumiasi. ”Sinulla kävi vain hyvä tuuri, kun onnistuit.” ”Pian jäät kiinni siitä, ettet oikeasti osaa mitään.”

Kannustaja

tsemppaa eteenpäin vaikeissakin tilanteissa ja lisää itsemyötätuntoa silloin, kun asiat eivät suju niin kuin toivoisi. ”Hyvin se menee, teen asian omalla tyyllilläni, askel kerrallaan ja katson mitä tapahtuu.” ”Voin mennä sillä fiiliksellä mikä nyt on ja katsoa millainen meininki siellä on. Voin aina lähteä pois, jos siltä tuntuu.”

Ajatusten eriyttämisen tekniikoita: Kuinka tulla toimeen neuvojan kanssa

Kun neuvojasi pommittavat sinua ajatuksilla, voit kokeilla erilaisia tekniikoita tullaksesi paremmin toimeen niiden kanssa. Näiden **ajatusten eriyttämisen harjoitusten** tarkoitus ei ole päästä eroon ajatuksesta tai saada sinua pitämään siitä. Tarkoitus on yksinkertaisesti **kohdata ajatus sellaisena kuin se on** ilman että kamppaillet sitä vastaan. Ajatuksilla leikkiminen voi kuitenkin auttaa löytämään uudenlaisia tapoja suhtautua ajatuksiin. Et voi valita ajatuksiasi, mutta **voit vaikuttaa siihen, miten tulet niiden kanssa toimeen**. Et ole yhtä kuin ajatuksesi, vaan paljon enemmän.

Nimeäminen:

- Kun huomaat neuvojasi kritisoivan sinua, nimeä ajatus ajatukseksi. Monet ajatukset **eivät ole totta**, vaikka saatamme reagoida niihin kuin totuuteen.
- Otetaan esimerkiksi ajatus: "En ole tarpeeksi hyvä."
- **Nimeä** se ajatukseksi: "**Minulla on ajatus, että** en ole tarpeeksi hyvä."
- Asetu huomaajan rooliin ja sano: "**Huomaan, että minulla on ajatus, että** en ole tarpeeksi hyvä."
- Miltä tämä lause tuntuu verrattuna alkuperäiseen ajatukseesi?

Uusi ääni ajatukselle:

Häiritsevää ajatusta voi olla vaikeampaa ottaa tosissaan, kun sille **antaa uuden äänen**.

- Kirjoita ajatuksesi Google Kääntäjän "käännä kielestä" ruutuun ja valitse ruudun kieleksi jokin toinen kieli, kuten espanja tai korea. Laita ohjelma lukemaan ajatuksesi ääneen vieraan kielen ääntämyksellä.
- Kirjoita tai äänitä ajatuksesi johonkin äänenmuunninsovellukseen ja luo sille hauska uusi ääni.
- Kuvittele miltä ajatuksesi kuulostaisi suosikki animaationsarjasi hahmon äänellä.
- Laula ajatuksesi esimerkiksi jonkun vauhdikkaan pop-kappaleen melodialla.

Piirrä neuvojasi:

Jos joku **neuvojistasi** on usein äänessä, **voit piirtää siitä kuvan**. Millainen tyyppi on esimerkiksi kriitikkos? Voit antaa hahmolle myös äänen. Millainen piirroshahmo kriitikkos olisi?

Ajatus paperilla:

- **Kirjoita ajatus paperille.**
- Katso paperia ja **huomaa, että näet paperilla ajatuksesi.**
- Liikuta paperia lähemmäs itseäsi ja tarkastele sitä läheltä. Miltä ympäristösi näyttää, kun katsot paperia oikein läheltä?
- Pidä paperia käsivarren mitan päässä itsestäsi ja tarkastele sitä etäämpää. Miltä ympäristösi näyttää, kun katsot paperia käsivarren mitan päästä?
- **Huomaa, että sinä et ole tuo paperille kirjoitettu ajatus, vaan se, joka huomaa sen. Sinä voit tarkastella ajatusta ja valita, miten sen kanssa toimit.**
- Kokeile **puristaa** paperia oikein kovaa.
- Kokeile **hellittää otetta** paperista ja anna sen pudota lattialle.
- Jos haluat, voit vielä laittaa paperin taskuusi ja viettää päivän ajatuksesi kanssa.

Tunne esineenä:

- **Murehtiminen** on neuvojan toimintaa, jolla **haetaan ratkaisua tunteeseen.** Jos huomaat murehtivasi, voit kokeilla tätä harjoitusta.
- **Pysähdy hetkeksi tarkastelemaan tunnettasi.** Huomaa missä ja miltä se tuntuu. Minkä nimen antaisit tunteelle? Voit käyttää apuna 4. luvun listaa tunnesanoista.
- **Mitä esinettä tunteesi muistuttaa?** Minkä muotoinen ja kokoinen se on? Minkä värinen se on? Kuinka paljon se painaa?
- Tämä tunnetta kuvaava esine on **juuri nyt osa sinua.** Se et kuitenkaan ole sinä. **Olet paljon muutakin.** Voit auttaa itseäsi huomaamaan, kuinka **voit kokea tunteestasi huolimatta muutakin** mieluisan ankkuroinnin tekniikan avulla.

Kipu esineenä:

- Jos koet **fyysistä tai henkistä kipua**, päänsärkyä tai voimakasta ahdistusta, et voi estää itseäsi tuntemasta sitä. Joskus sulaudumme kipuun niin, että kadotamme itsemme. Silloin voi olla hyvä kiinnittää huomiota siihen, että **vaikka koet juuri nyt kipua, sinä et ole kipusi.**
- **Salli huomiosi siirtyä hetkeksi kipuun, jota tunnet.** Huomaa missä ja miltä se tuntuu.
- **Mitä esinettä kipusi muistuttaa?** Onko se esimerkiksi puristava lakki päässäsi, korkkiruuvi olkapäässäsi tai keilapallo vatsassasi?
- Tämä kipua kuvaava esine on **juuri nyt osa sinua.** Se et kuitenkaan ole sinä. **Olet paljon muutakin.** Voit auttaa itseäsi huomaamaan, kuinka **voit kokea kivusta huolimatta muutakin** esimerkiksi mieluisan ankkuroinnin tekniikan avulla, haistelemalla lempihajuvettäsi tai halaamalla pehmolelua.

Lisäharjoitus: Hyödyllinen ja hyödytön neuvoja -testi

Unohdutko joskus murehtimaan jotain päivällä tai jopa kaukana menneisyydessä sattunutta tilannetta niin, ettet saa unta? Silloin **neuvojasi on heittäytynyt hallitsemattomaksi**. Kun huomaat moittivasi itseäsi tai murehtivasi jotain asiaa, voit pysähtyä tarkastelemaan neuvojaasi tämän testin avulla. **Tarkastelemalla neuvojasi toimintaa voit oppia huomaamaan, milloin neuvojasi auttaa sinua eteenpäin ja milloin sen neuvoihin on aika ottaa etäisyyttä.**

Jos neuvoja syöttää sinulle hyödyttömiä neuvoja, voit kokeilla ajatusten eriyttämisen tekniikoita tai palata huomaajan pariin esimerkiksi HUNK-harjoituksen tai valitsemasi ankkuroinnin tekniikan avulla.



Hyödyllinen neuvoja

- ☐ Käytin ongelmanratkaisua oman elämäni parantamiseen
- ☐ Ajattelin mennyttä, jotta voin oppia virheistäni
- ☐ Mietin, kuinka voisin kehittyä asiassa
- ☐ Huomasin, kun ajatteluni ei auttanut minua eteenpäin (ylihuolehtiminen, itsekriittisyys tai menneessä vellominen)
- ☐ Sanoin itselleni hyödyllisiä asioita, kuten "Ihmisillä on monia syitä pitää minusta" tai "Kokeilen vielä kerran ja jos ei vieläkään onnistu, pyydän apua"

Hyödytön neuvoja



- ☐ Murehdin liikaa
- ☐ En kyennyt lopettamaan menneiden ajattelemista
- ☐ Kritisoin itseäni paljon
- ☐ Tuhlasin paljon aikaa sellaisten asioiden ajattelemiseen, jotka eivät ole hyödyllisiä
- ☐ Sanoin itselleni asioita, jotka eivät ole hyödyllisiä, kuten "Olen arvoton" tai "Ei tästä tule kuitenkaan mitään, olen toivoton tapaus"

Testi: Jennifer Kemp & Mitchelson (2024)

Itsemyötätunto

Itsemyötätunto tarkoittaa suhtautumista itseän ystävällisesti, lempeästi ja armollisesti silloinkin, kun on kohdannut vastoinkäymisiä tai epäonnistunut jossain. Itsemyötätunto ei tarkoita luovuttamista tai vastuuttomuutta, vaan **itsen kohtelemista** niin kuin kohtelisit ystävää, joka on mokannut tai joutunut hankalaan tilanteeseen: **ymmärtäen, lohduttaen ja eteenpäin kannustaen.**

Itsemyötätunto on tärkeä osa **itsensä hyväksymistä**, joka voi olla erityisen vaikeaa neuronormatiivisessa ympäristössä kasvaneille neurokirjon ihmisille. Itsemyötätunto auttaa laimentamaan neuronormatiivisten odotusten haittoja. Sinä et voi, eikä sinun tarvitse muuttua toiseksi. **Neurokirjon ihmisillä on oikeus elää hyvää elämää omana itsenään.**

Huolehtimalla itsestäsi ja kohtelemalla itseäsi myötätuntoisesti jaksat **suhtautua ymmärtäväisemmin** myös toisiin ja pystyt **oppimaan** ja **kehittymään** sen sijaan, että jumiutuisit kritisoimaan itseäsi. Itsemyötätunto auttaa sinua **tukemaan itseäsi** ja tekee mahdolliseksi **toimivien ja hyvinvointiasi tukevien ratkaisujen löytämisen.**

Itsemyötätuntoinen suhtautuminen **parantaa hyvinvointia**, sekä **auttaa selviytymään vaikeissa tilanteissa** ja **saavuttamaan itsellesi tärkeitä asioita**. Siksi itsemyötätuntoa kannattaa vahvistaa!

Ableistisessa yhteiskunnassa monet asiat ovat **neurokirjon ihmisille raskaampia ja työläämpiä** kuin neurotyypillisille. Jatkuva ponnistelu selviytymisen eteen voi herättää myös surua, vihaa ja katkeruutta. Monet neurokirjon ihmiset ovat oppineet ponnistelemaan ja pärjäämään yksin. Sinulla on kuitenkin **oikeus tukeen** niissä asioissa, jotka ovat sinulle vaikeita. Kukaan ei selviä kaikesta yksin!

Itsemyötätunnon perustana on realistiset odotukset itseäsi kohtaan ja sen tunnistaminen, mikä on sinulle itsellesi mahdollista ja missä tarvitset tukea. Mitkä asiat ovat sinulle neurokirjon ihmisenä hankalia? Tunnistatko missä asioissa tarvitsisit tukea?

Näissä asioissa tarvitsen tukea:

Samaan aikaan, kun jotkin asiat ovat sinulle vaikeita ja tarvitset niissä tukea, sinulla on myös **omat ainutlaatuiset vahvuutesi**. Missä sinä olet hyvä? Mikä on sinulle luontevaa ja helppoa? Mitä sinä itse ja toiset ihmiset arvostavat sinussa? Jos sinun on vaikeaa tunnistaa vahvuuksiasi, täytä oma vahvuuksien jäävuoresi.



Itsemyötätunnon vahvistamisen tekniikoita

Puhu itsellesi kuin ystävälle

Kun huomaat moittivasi itseäsi, mieti **mitä sanoisit ystävällesi, jos hän olisi tilanteessa, jossa sinä olet nyt**. Usein osaamme olla kannustavia ja ymmärtäviä toisia kohtaan. Kokeile soveltaa tätä taitoa itseesi. **Myös sinä itse ansaitset ymmärrystä ja kannustusta!**

Tunnusta kipu ja osoita lempeyttä

1. **Tunnusta kipusi lempeästi:** "Tämä tuntuu todella pahalta." "Tämä tekee kipeää." "Huomaan, että olen tosi surullinen tästä." "Juuri nyt minä kärsin." "Huomaan häpeän tunteen itsessäni." Löydä omat sanasi, mutta vältä tuomitsemasta kokemustasi.
2. **Sano jotain, mikä herättää sinussa ystävällisyyttä tai lempeyttä itseäsi kohtaan**, kuten: "Nyt on aika olla lempeä itselleni.", "Kohtelen itseäni lempeydellä.", "Minulla on lupa kohdella itseäni kuin rakasta ystävää.". Yksikin sana, kuten lempeys, hellyys tai ystävällisyys voi riittää.



Lisää lempeä teko

Voit jatkaa edellistä harjoitusta **tekemällä jonkin itsellesi lempeyttä osoittavan teon**, kuten

- Laittaa käden lempeästi esimerkiksi rintakehälle tai vatsan päälle, johonkin sinulle rauhoittavaan paikkaan
- Halaa itseäsi, pehmoleluasi tai vaikka lemmikkieläintäsi
- Silitä itseäsi
- **Kokeile mikä sinulle toimii.** Laita päälle mukavin hupparisi, laita lempibiisisi soimaan...

Laajenna huomiotasi

Mitä muuta, kuin kokemasi kipu on läsnä tässä hetkessä?

Mitä huomaat aisteillasi? Voit hyödyntää itsellesi mieluisia ankkuroinnin tekniikoita myös itsemyötätunnon herättelyssä.

Irtiotto ajatuksistasi

Jos huomaat esimerkiksi itseäsi moittivia ajatuksia, **tunnista ne ajatuksiksi ja nimeä ne.** ”Huomaan, että mieleni moittii minua. Siitä riippumatta aion kohdella itseäni lempeästi.” Voit kokeilla myös muita ajatuksen eriyttämisen tekniikoita.

Et ole yksin

Huomaa, että et ole ainoa, joka kokee kipua. ”Jokainen ihminen tuntee joskus näin.” ”Kipuni osoittaa, että olen ihminen.”

Neurokirjon ihmisillä on myös sellaisia kokemuksia, joihin kaikki eivät samaistu. Erityisesti jos olet kasvanut tietämättä omista neurokirjon piirteistäsi, sinusta voi tuntua, että olet yksin joidenkin kokemustesi kanssa. **Tutustu neurokirjon piirteisiksi ja etsi vertaistukea, niin voit huomata, että monet jakavat kanssasi samoja kokemuksia.** ”Tämä kokemus liittyy siihen, että minulla on ADHD/olen autisti. En ole ainoa, joka kokee näin.”

Lisäharjoitus: Itsemyötätunnon esteet

Itsemyötätunto ei aina ole helppoa, sillä sisäistetty ableismi muodostuu usein kielteisen palautteen ja sosiaalisen paineen seurauksena. **Tunnistatko sinä esteitä itsemyötätunnon tiellä?**

1. Todelliset pelot, huolet ja taitopuutokset

- ☐ Tuntuu vieraalta, turvattomalta tai pelottavalta olla lempeä itselleni.
- ☐ Itsemyötätunto voisi tehdä minusta liian heikon, pehmeän tai haavoittuvan.
- ☐ Itsemyötätunto voisi saada minut menettämään kontrollin elämästäni.
- ☐ En tiedä, kuinka olisin itselleni lempeämpi.
- ☐ On liian vaikeaa oppia olemaan itsemyötätuntoinen.
- ☐ _____

★ Rastit _____

On **ymmärrettävää** olla huolissaan itsemyötätunnon lisäämisen seurauksista, jos et ole oppinut olemaan lempeä itseäsi kohtaan. Tutkimus kuitenkin osoittaa, että **itsemyötätunto tukee parempaa mielenterveyttä ja elämänlaatua**. Itsemyötätunnon rakentaminen lähtee siitä, että opit **ymmärtämään millaisia haasteita kohtaat** neurokirjon nuorena ja **hyväksymään niitä**. Vähitellen voit oppia tapoja tukea itseäsi ja osoittaa itsellesi lempeyttä ja myötätuntoa.

2. Opitut hyödyttömät uskomukset

- ☐ Motivoin itseäni kritisoimalla ja arvostelemalla itseäni. Ilman sitä olisin laiska, enkä saisi mitään aikaan.
- ☐ Minun on kritisoitava itseäni parantaakseni suoritustani ja välttääkseni virheitä.
- ☐ Muilla ihmisillä menee hermot, jos valitan tai myönnän, etten selviydy.
- ☐ Minulta odotetaan sitä, että olen vaativa itseäni kohtaan.
- ☐ Jos en laita toisten tarpeita omieni edelle, ihmiset eivät pidä minusta.
- ☐ _____

★ Rastit _____

Länsimaisessa ajattelussa toistuu usein ajatus, että ihmiset tulee kasvattaa kuriin ja järjestykseen ja tavoitteet voi saavuttaa vain olemalla kova ja vaativa itseä ja toisia kohtaan. Jos olet huomannut toisten kohtelevan itseään julmasti, kun he tekevät virheitä tai eivät saavuta tavoitteitaan, saatat itsekkin uskoa, että asioiden saavuttaminen vaatii kuria. Todennäköisesti kuitenkin puhut itsellesi ilkeämmin, kuin koskaan puhuisit toisille. **Itsekriittisyys kuitenkin saa meidät kokemaan, että olemme vaarassa, joka itseasiassa lisää pahoinvointia ja heikentää toimintakykyä.** Vanha käsitys kurista parhaana motivaattorina on tutkitusti väärä. **Kannustava ja lempeä suhtautuminen tavoitteiden saavuttamiseen motivoi paljon tehokkaammin toimimaan itselle tärkeiden asioiden eteen ja pääsemään eteenpäin vaikeuksista ja samalla auttaa sinua voimaan paremmin.**

3. Vaikeisiin tunteisiin, häpeään ja syyllisyyteen liittyvät itsearvioinnit

- ☐ Muut ansaitsevat lempeyttä enemmän kuin minä.
- ☐ En ole itsemyötätunnon arvoinen.
- ☐ Olisi itsekeskeistä, itsekästä ja epäkohteliasta muita kohtaan olla itsemyötätuntoinen.
- ☐ Minun pitäisi pärjätä yksin ja hoitaa itse omat ongelmani.
- ☐ Kukaan muu ei ole ollut myötätuntoinen minua kohtaan, miksi itse olisin?
- ☐ _____

★ Rastit _____

Jos olet tottunut siihen, että sinua moititaan ja kritisoidaan, saatat alkaa syyttämään itseäsi aina kun joku asia menee pieleen. Tästä saattaa seurata jatkuva itsekriittinen neuvojaääni, jota ruokkivat voimakkaat tunteet kuten pelko, syyllisyys, häpeä, suru ja katumus. Moni omaksuu leimoja kuten "laiska", "toivoton" tai "tyhmä" ja alkaa uskoa, ettei ole lempeyden arvoinen.

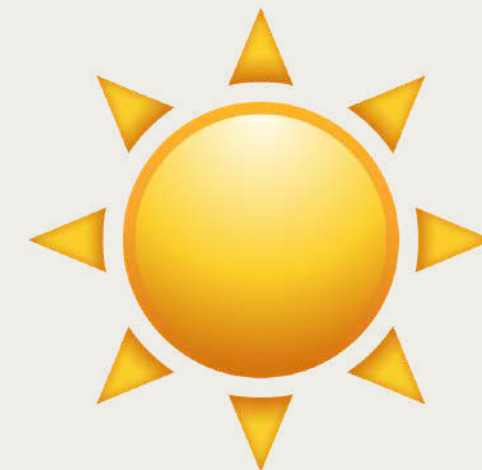
Jos olet omaksunut tällaisen tavan puhua itsellesi, itsemyötätunto saattaa tuntua epäilyttävältä. Jos sinua on häpäisty tai kohdeltu kaltoin, kun olet yrittänyt puolustaa omia oikeuksiasi tai huolehtia tarpeistasi, se voi tuntua vaikealta nytkin. **Sinä olet kuitenkin arvokas omana itsenäsi ja ansaitset lempeyttä ja huolenpitoa siinä missä muutkin.**

Jos tunnistit itsemyötätunnon esteitä yhdestä tai useammasta kategoriasta, pohdi miten tällainen ajattelutapa on kehittynyt. Keiden olet huomannut olevan tuomitsevia, vaativia ja itsekriittisiä itseään kohtaan ja kuinka heidän käyttäytymisensä on vaikuttanut sinuun? Entä ovatko toiset olleet tuomitsevia, kovia tai kriittisiä sinua kohtaan?



Mukailtu Kemp & Mitchelson (2024)

Lisäharjoitus: Vahvuuksien jäävuori



Miten muut
minut näkevät

Täytä jäävuoren alaosaan vahvuuksiasi, jotka jäävät helposti muilta piiloon ja yläosaan niitä puoliasi, jotka muut usein huomaavat. Voit laittaa jäävuoren yläosaan niin myönteisiä kuin kielteisiäkin arviointeja, joita muut ovat sinusta tehneet. Voit myös kysyä läheisiltäsi mitä he arvostavat sinussa. Jokaisella meistä on vahvuuksia mutta joskus ne jäävät esimerkiksi väärinymmärrysten ja arjen kuormituksen alle piiloon. **Miten pinnan alla piileksivät vahvuutesi pääsisivät paremmin esiin?**

**Vahvuuteni,
jotka jäävät
usein muilta
piiloon**

Omatoimiharjoitus 2:

1. Huomaa hyvä

- Huomaa hyvä hetki kerran päivässä
- Ota siitä valokuva TAI kirjoita se muistiin

2. Kokeile ajatusten eriyttämisen tekniikkaa

Jos huomaat murehtivasi tai moittivasi itseäsi, kokeile ajatuksen eriyttämisen tekniikkaa.

Tekniikka, jota kokeilen:

Kuinka muistan tehdä harjoituksen:

- ☐ Kalenterimerkintä
- ☐ Muistutus
- ☐ Muistilappu
- ☐ _____

Milloin teen:

Minne kirjaan:

Hyvän hetken merkkejä voivat olla esim.

- Keskittyminen/uppoutuminen
- Ilo
- Rauhallinen olo
- Tyytyväisyys
- Innostus
- Merkityksen kokemus (tuntuu tärkeältä)



3. Mikä on minulle tärkeää ja kokeilija

Pidennetty uloshengitys

Pidennetty uloshengitys **rauhoittaa** esimerkiksi silloin, kun olet stressaantunut tai kiihtynyt, tai haluat rauhoittua esimerkiksi nukkumaan.

1. Ota rauhallinen mutta pieni **sisäänhengitys sanan "ilo" rytmissä**.
2. **Hengitä hitaasti ulos sanan "helpotus" mukana.** Anna pallean ja rinnan rentoutua pakottamatta ilmaa ulos.

Voit korvata sanan "ilo" **laskemalla kolmeen** ja sanan "helpotus" **laskemalla viiteen** tai kuuteen. Kokeile, mikä on sinulle sopivin tapa ja rytmi. Tärkeintä on, että **uloshengitys on sisäänhengitystä pidempi ja hengityksen rytmi on sinulle itsellesi sopiva.**





Zombimaa ja elinvoiman maa

Monet lapset viettävät paljon aikaa unelmoiden erilaisia elämiä itselleen. Yksi haaveilee olevansa astronautti ja liitelevänsä tähtien keskellä, toinen unelmoi elämästä maatilalla eläinten keskellä ja kolmas pehmoleluilla täytetystä linnasta, jossa syödään pelkkiä leivoksia.

Haaveilu ei kuitenkaan ole mitään lapsellista ja turhaa touhua! **Unelmat rakentavat elämälle perustan osoittamalla meille suunnan.** Unelmat voivat myös haalistua ja kadota, jos niistä ei pidä huolta.

Aikuinen, joka **ei ole seurannut unelmiaan** saattaa päätyä elämään **zombimaassa**. Siellä on harmaata, eikä siellä tapahdu mitään kiinnostavaa. Ihmiset laahustavat päättöminä velvollisuudesta toiseen. Joskus heidän tyhjissä katseissaan välähtää toivo tai innostus, kun he ajattelevat pakoa zombimaasta vaikkapa lomamatkalle. Monet, jotka ovat päätyneet zombimaahan eivät koskaan ajatelleet joutuvansa sellaiseen ansaan. Silti he **eivät lähde sieltä karkuun**. Heitä **pelottaa** muuttaa asioita, joten he jäävät zombimaahan, vaikka elämä siellä tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä.

Zombimaa ei kuitenkaan ole ainoa tulevaisuus. Sinusta voi tulla **elinvoiman maan asukas**. Elinvoiman maassa elävät aikuiset ovat **unelmoijia** ja heitä on kaikkialla ympärillämme. Ihmiset elinvoiman maassa **seuraavat sitä, mitä he rakastavat**. Yksi opiskelee kaiken maantiedosta, toinen tekee käsillään, kolmas nauttii musiikista, neljäs on aktivisti, viides urheilee intohimoisesti, kuudes viettää aikaa koiransa kanssa... Mitä ikinä nämä ihmiset tekevätään, he **elävät elämää omalla tavallaan**. Elinvoiman maan asukkaat ovat oppineet rakentamaan itselleen **joustavaa voimaa, joka auttaa tekemään asioita omien unelmien eteen ja lopettamaan sellaisten asioiden tekemisen, joilla ei ole juuri heille itselleen arvoa ja merkitystä**. Elinvoiman maassa elävät ihmiset tuntevat unelmoinnin arvon.





Jokaisesta ihmisestä tulee zombi tai unissakävelijä aina välillä, kun emme enää näe **mikä on kaikkein tärkeintä**. Voit kuitenkin **oppia huomaamaan milloin alat ajautua kohti zombimaata** ja löytää tapoja **ohjata elämää takaisin kohti elinvoiman maata**.

Nuoruudessa seisot zombimaan painajaisten ja elinvoiman maan unelmien välillä. Sinustakin voi tulla elinvoiman maan asukas, aikuinen, joka vaikuttaa asioihin, luo jotain kaunista tai arvokasta, menestyy itseään kiinnostavalla alalla, nauttii arjen pienistä iloista tai ylipäättään **elää omanlaistaan hyvää elämää ja kulkee omaa tietään**.

Vastaaminen kysymykseen **”Millainen on minun oma tieni?”** on ensimmäinen askel matkalla kohti omanlaista hyvää elämää. **Jokaisen tie elinvoiman maahan on ainutlaatuinen.**

Tie zombimaahan taas on kaikille sama. Tiellä zombimaahan **ollaan niin peloissaan, ettei uskalleta unelmoida**. Siihen kuuluu **”ein” seuraaminen**. Zombimaahan joutuu, **kun tekee asioita, jotta ei** herättäisi muissa tyytymättömyyttä tai ei tuntisi häpeää tai pelkoa. Zombimaahan vievälle tielle joutuu myös, kun **jättää merkityksellisiä asioita tekemättä, jotta ei** joutuisi noloihin tilanteisiin tai ei kokisi pettymyksiä. **Seuraamalla eitä ei voi rakentaa omanlaista hyvää elämää.**

Zombimaahan vievältä tieltä pääsee pois, kun **opettelee sanomaan ”kyllä” oikeille asioille**. ”Kyllä, valitsen pitää tiettyjä asioita tärkeinä itselleni ja kyllä, laitan itseni likoon elääkseni niitä todeksi.”

Elinvoiman maahan vievät pohdintakysymykset

- Mitä sinä tekisit, jos et kokisi pelkoa, huolia tai epävarmuutta?
- Jos voisin antaa sinulle avaimen upeaan, mielettömään, parhaaseen mahdolliseen elämään, miltä se näyttäisi?
 - Mitä tekisit opinnoissa ja töissä?
 - Entä vapaa-ajalla?
 - Millaisia ihmissuhteita sinulla olisi?
 - Mitä tekisit, kun vastaan tulisi sinua innostavia tilaisuuksia ja mahdollisuuksia?
- Entä juuri nyt? Jos voisit päättää huomisen päivän ajatellen, että se on ollut hyvä päivä, mitä asioita olisit tehnyt päivän aikana?

*Joseph V. Ciarrochi, Louise Hayes, and
Praxis Continuing Education and Training*

Zombimaa ja Elinvoiman maa -kuvat Satu Tani



Sweet spot – mikä on minulle tärkeää?

Muistele hetkeä, jolloin olet ollut täysin uppoutunut johonkin merkitykselliseen ja iloa tuottavaan.

Sellaista hetkeä, jolloin **tunsit syvää tyytyväisyyttä ja täyttymystä**. Hetki voi löytyä esimerkiksi ekoon tai hyperfiksaatioon uppoutumisesta, onnellisesta hetkestä ystävän tai perheenjäsenen kanssa tai vaikka nautinnollisesta tuokiosta luonnossa tai liikkeessä.

”Sweet spot” -hetken tunnistaa siitä, että siinä hetkessä on **kevyt ja helppo olla ja huolet ja murheet ovat painuneet taka-alalle**.

Missä olit sillä hetkellä? Mitä teit? Olitko yksin vai seurassa? Keitä siinä oli? Muistatko mitä tunteita koit ja miltä ne tuntuivat kehossa?

Nyt olet tunnistanut sen fiiliksen, mikä liittyy merkityksellisiin asioihin. **Mihin asioihin sinulle eniten iloa, tyytyväisyyttä ja merkityksen kokemusta tuottavat hetket liittyvät?** Ihmisten merkityksen kokemukset liittyvät usein tiettyihin elämäalueisiin tai arvoihin.

Valitse näistä itsellesi merkitykselliset:

- ☐ Yhteys toisiin (perhe, ystävät, parisuhde...)
- ☐ Oma aika
- ☐ Toisten auttaminen ja puolustaminen
- ☐ Opintomenestys
- ☐ Saavutukset
- ☐ Oppiminen
- ☐ Luovuus
- ☐ Hetkessä eläminen
- ☐ Kehon ja mielen hyvinvointi
- ☐ Yhteisöllisyys
- ☐ Koti
- ☐ Uskonto tai henkisyys
- ☐ Henkilökohtainen kasvu
- ☐ Omat kiinnostuksenkohteet
- ☐ _____
- ☐ _____

Mukailtu Kemp & Mitchelson (2024)

Hyvän elämän tienviitta

Itselle tärkeit, elinvoimaa ja merkityksen kokemusta lisäävät asiat näyttävät suunnan omanlaiseen hyvään elämään. **Valitse tienviittaan** sweet spot -harjoituksesta **1–5 asiaa**, joita kohti **sinä itse** koet **juuri nyt** tärkeäksi kulkea. Jos tunnistat jonkin **sinulle tärkeän asian, joka ei toteudu sinua tyydyttävällä tavalla tällä hetkellä**, kirjoita se nuoleen ja **ympyröi se**.

A large graphic of a road signpost. It consists of a rectangular sign with a large arrow pointing to the right, and a smaller circular sign above it, also pointing to the right. The signpost is made of black lines. The rectangular sign has a vertical line on the left side and a horizontal line at the bottom. The circular sign is a simple circle with a horizontal line through the middle, pointing to the right.

Kokeilija: arvot ovat toimintaa

Ensimmäisellä kerralla aloimme tutustumaan huomaajataitoon ja toisella kerralla neuvojaan. Kolmas, tärkeä taito on kokeilija. Nämä kolme taitoa yhdessä auttavat meitä elämään itselle merkityksellistä ja hyvää elämää. Itselle tärkeitä, elinvoimaa ja merkityksen kokemusta lisääviä asioita kutsutaan arvoiksi.

Kun huomaaja huomaa, että toimintamme ei viekään meitä sinne, minne haluamme tai aiheuttaa meille kärsimystä, **kokeilijalla on tilaisuus kokeilla erilaisia tapoja toimia ja auttaa meitä elämään omanlaista hyvää elämää.**



Elämän arvot, eli se, mikä on itsellesi merkityksellistä ja saa sinut tuntemaan olevasi elossa, muuttuu elämän aikana. Elämän arvoja kannattaa pysähtyä miettimään silloin, kun elämässä tapahtuu suuria muutoksia tai huomaat viettäväsi paljon aikaa zombimaassa. Ovatko samat asiat sinulle edelleen tärkeitä? Entä teetkö arjessasi näitä itsellesi tärkeitä asioita?

Arvojen mukainen toiminta

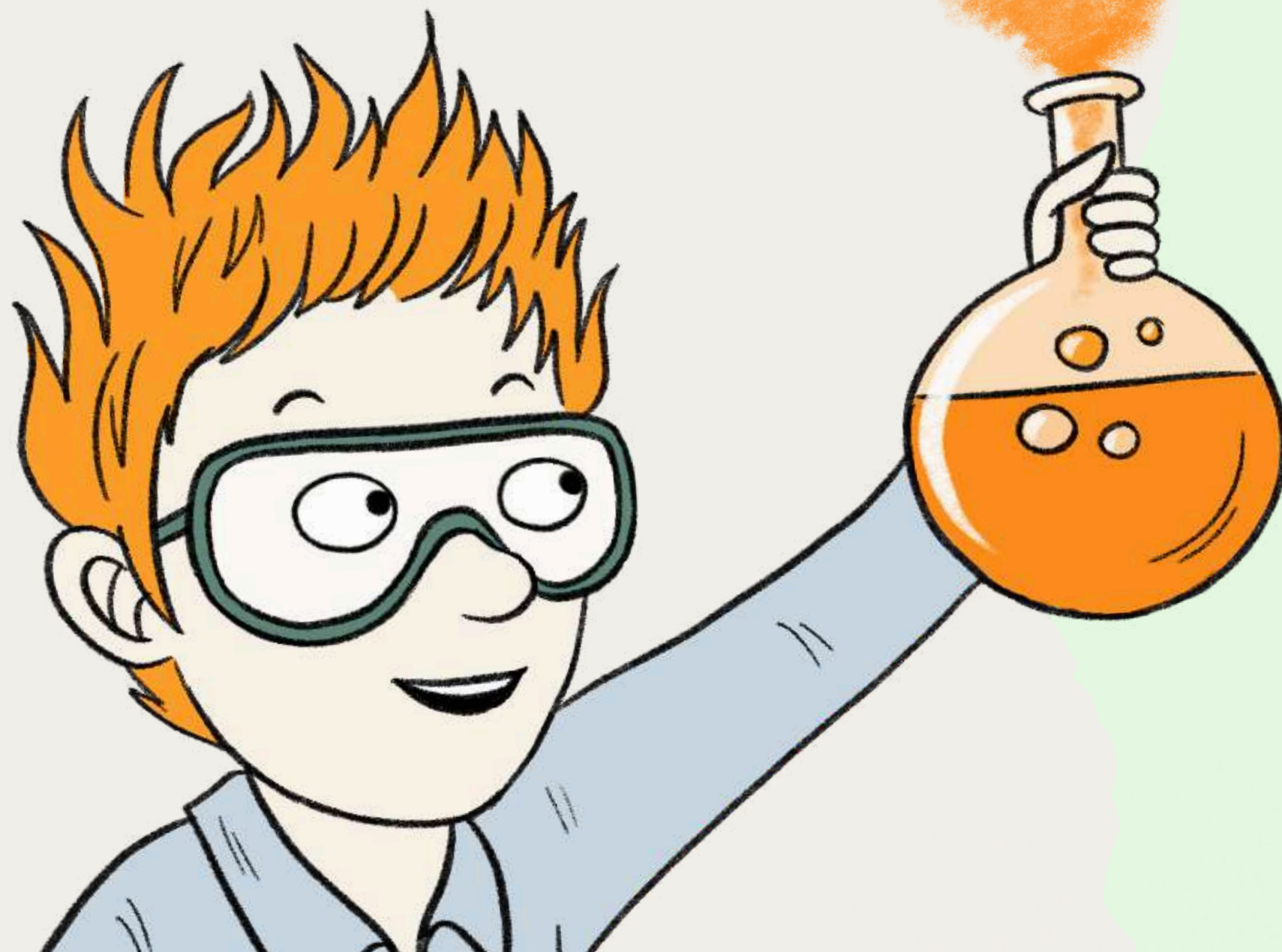


“Elinvoiman maa”

Omanlainen hyvä elämä

Suunnittele kokeilu

Kun huomaat, että jokin itsellesi merkityksellinen asia ei toteudu elämässäsi, on aika kokeilla toimia uudella tavalla. Kokeilijaa voi herätellä toteuttamaan itselle merkityksellisiä asioita asettamalla kokeilutavoitteen. Kokeilua suunnitellessa on tärkeää tunnistaa, mikä on sinulle **ajankohtaista ja mahdollista juuri nyt**.



1. **Poimi** Hyvän elämän tienviitasta 1–2 sinulle itsellesi tärkeää asiaa taulukkoon. Valitse sellainen asia, joka **ei tällä hetkellä toteudu sinua itseäsi tyydyttävällä tavalla**.
2. Mieti **konkreettisia tekoja**, joilla voisit edistää valitsemasi asian toteutumista, eli elää arvojasi todeksi ja ottaa askeleita kohti omanlaista hyvää elämää. Tarpeelliset teot voivat joskus olla myös valmistelevia, kuten tarvikkeen hankkiminen tai tiedon hakeminen.
3. **Valitse teko, jota voisit kokeilla** viikon aikana ja alleviivaa se.
4. Pohdi millaisia **esteitä** valitsemasi toiminnan tiellä voi olla. Kuinka vaikeaksi arvioit esteiden ylittämisen? Oletko juuri nyt valmis kohtaamaan vaikeat kokemukset, joita kokeilu voi herättää?
5. Jos sisäisten esteiden ylittämisen vaikeusaste on korkea, valitse arvon mukaisesta toiminnasta tähän hetkeen paremmin sopiva kokeilu ja toista kohdat 4–5.

Minulle tärkeä asia:	Arvon mukainen toiminta, eli Miten voin toteuttaa itselleni tärkeää asiaa juuri nyt?	Sisäiset esteet: Tunnistatko toimintaa vaikeuttavia sisäisiä kokemuksia? (tekosyitä, motivaatiopulaa, pelkoja, epävarmuuksia)	Asteikolla 1–10 kuinka vaikeaksi arvioit näiden esteiden ylittämisen?	Oletko halukas kohtaamaan vaikeat kokemukset, joita voi herätä?
				☐ Kyllä ☐ Ei
				☐ Kyllä ☐ Ei

Omatoimiharjoitus 3: Hyvän elämän kokeilu

Valitse taulukosta yksi asia, jota
kokeilet viikon aikana.

Valitse sellainen asia, jonka kohdalla rastitit viimeiseen
ruutuun vaihtoehdon "Kyllä".

Tätä itselleni tärkeää asiaa toteutan (arvo):

Tavoitteeni ennen seuraavaa tapaamista (mitä teen):

Suunnittele kokeilu

Milloin kokeilen

Missä kokeilen

Kuinka muistan kokeilun

- ☐ Kalenterimerkintä
- ☐ "Muistilappu"
- ☐ Muistutus
- ☐ _____



4. Tunteet ja kuormitus

Mitä tunteet ovat?

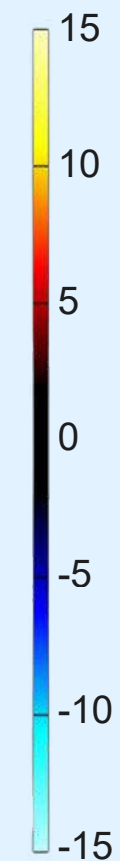
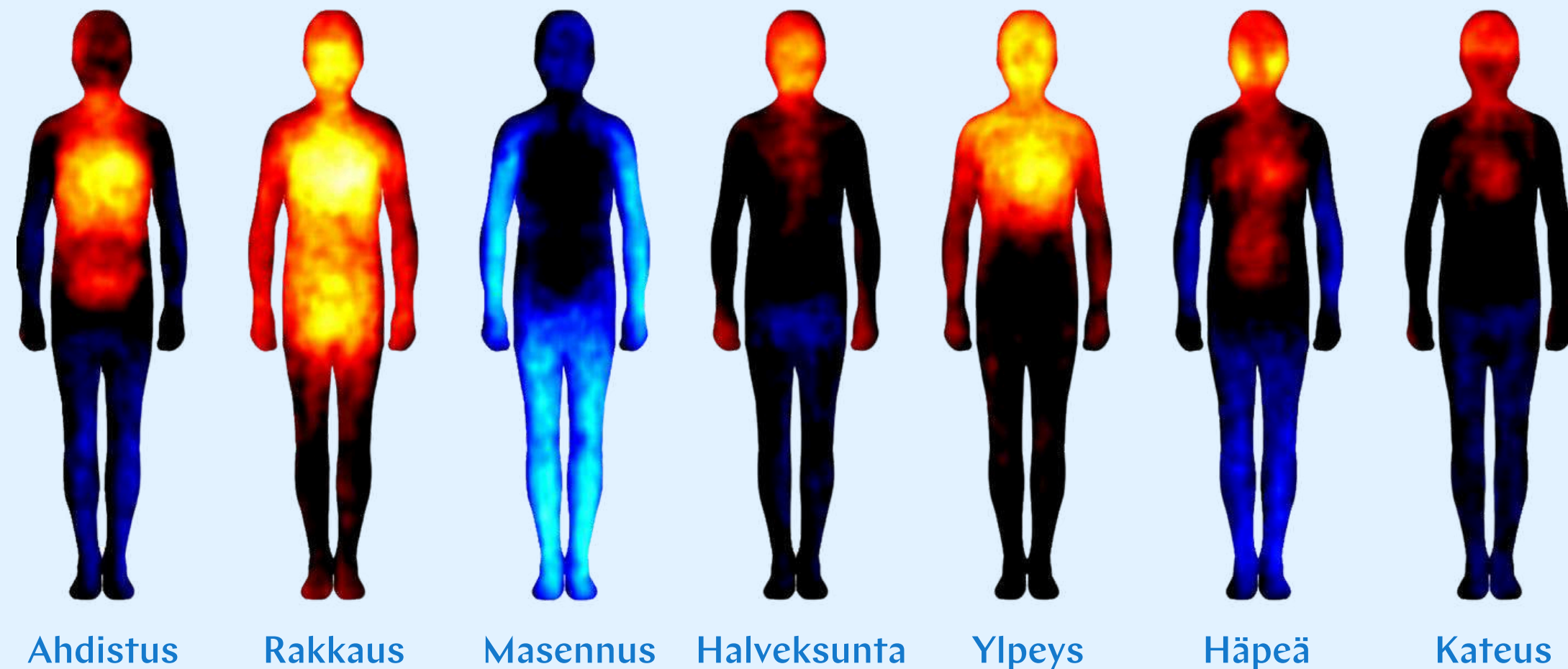
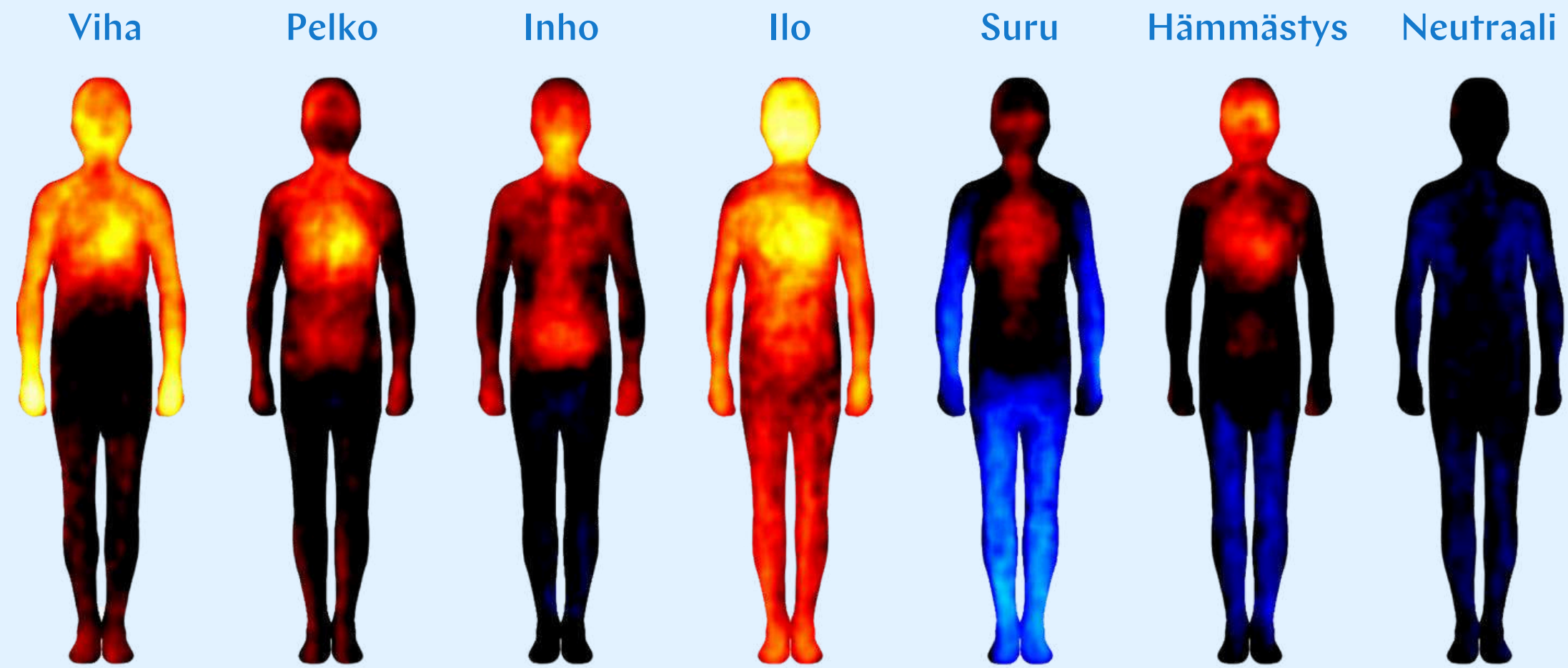
Tunteet ovat kehon viestejä sinulle. Ihminen ei voi valita tunteitaan, mutta voimme vaikuttaa siihen, miten reagoimme tunteisiin. Tunteet kertovat aina jostakin tärkeästä. Ne **osoittavat mikä on sinulle merkityksellistä.** Onkin tärkeää kuunnella mitä tunteet sinulle kertovat. Tunteilla on tärkeä tehtävä ja niihin kannattaa suhtautua uteliaisuudella.

Tunteiden kuunteleminen alkaa niiden **huomaamisesta kehossa.** Esimerkiksi ensimmäisen tapaamisen HUNK-harjoitus on hyvä tekniikka tunteiden huomaamisen harjoitteluun.

Joillekin ihmisille tunteiden tunnistaminen ja kuvaileminen on hyvin vaikeaa. Sitä kutsutaan aleksitymiaksi. Tämä on keskimääräistä yleisempää neurokirjon ihmisillä.

Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen vaikeus voi näyttäytyä esimerkiksi niin että on vaikeaa erottaa mistä tunteesta on kyse, vaikka huomaisi esimerkiksi olevansa jollain tavalla poissa tolaltaan. Tunteet voivat tuntua epämääräisenä ahdistuksena tai jopa fyysisenä kipuna. Tunteen tunnistaminen saattaa vaatia huolellista päättelyä siitä mitä viime aikoina on tapahtunut. Aleksitymiaan voi myös liittyä tunnereaktioiden tai tunteiden tunnistamisen viivästymistä, jolloin tunne herää vasta kun tapahtumasta on kulunut jo päiviä, viikkoja tai vieläkin kauemmin. Tunteista voi myös olla vaikeaa puhua.

Tämän luvun lisämateriaaleista löydät listan tunnesanoja, jota voit käyttää, jos tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on sinulle vaikeaa. Listan tunteet on jaettu kategorioihin ja jokaisen kategorian kohdalla on kerrottu, missä päin kehoa siihen kuuluvat tunteet useimmilla tuntuvat.



Tunteet kehossa

Nummenmaa et al (2014 *PNAS*) Suomalainen tutkimusryhmä on selvittänyt missä ihmiset yleensä tuntevat erilaisia tunteita ja millä tavoin. Keltainen ja punainen kuvaavat kohonnuttua aktiivisuutta ja sininen ja turkoosi vähäisempää aktiivisuutta suhteessa neutraaliin mustaan.

Tunnetilan hyväksyvä havainnointi

Tässä harjoituksessa harjoittelet huomaamaan ja hyväksymään tunnekokemuksia tässä hetkessä. Tietoinen hyväksyntä on tärkeä tunteiden säätelyn taito. Se ei tarkoita, että tunteista tarvitsisi oppia pitämään, vaan se tarkoittaa tunteiden kohtaamista, tuomitsematonta suhtautumista ja reagoimattomuutta. Usein jo pysähtyminen ja havainnointi vähentää tunteen voimaa. Tietoisen hyväksynnän harjoittelu neutraalissa tilassa auttaa sinua käyttämään näitä taitoja, kun koet intensiivisempiä tunteita.



1. Istu mukavassa asennossa ja sulje silmäsi tai rentouta katseesi johonkin, mikä ei vie huomiotasi.

2. **Huomaa** hetken aikaa **tuntemuksia kehossasi**. Skannaa kehoasi päästä varpaisiin, kunnes huomaat jonkin kehon tuntemuksen. Anna tarkkaavaisuutesi levätä tässä tuntemuksessa. Katso voitko **antaa sen olla** niin kuin se on ja olla vain utelias kehon tuntemusta kohtaan. Huomaa sen koko ja muoto; liikkuuko se vai pysyykö se samana, onko sillä jokin lämpötila tai onko siinä jännittyneisyyttä.

3. Kun olet käynyt läpi kehosi, huomaa, **voitko tunnistaa tunteen**, joka kehon tuntemuksiin liittyy. **Nimeä se** ja **anna sen olla** niin kuin se on, tuomitsematta ja reagoimatta siihen.

4. **Huomaa** hetken aikaa **ajatuksiasi**. Aivomme tuottavat erilaisia ajatuksia koko ajan ja keskeistä on, että **et mene ajatuksiin mukaan**. Sen sijaan, kun ajatus tulee, voit sanoa mielessäsi **"Tämä on ajatus"** ja **antaa sen mennä**. Sitten palaa tähän hetkeen ja odota seuraavaa ajatusta.

5. **Huomaa**, havaitsetko **yllykkeen**, eli **halun tehdä tai olla tekemättä jotain**. Yllyke voi liittyä kehon tuntemuksiin, tunteisiin tai ajatuksiin. Yritä vain istua yllykkeen kanssa. **Huomaa minkälaista on olla toimimatta yllykkeen mukaan** ja vain surffailla sillä. Voit toistaa yllykkeen kanssa istumisen, jos haluat.

6. Hengitä vielä muutama syvä hengitys ja palauta huomiosi tähän hetkeen. Mitä huomasit harjoituksen aikana ja sen jälkeen?

Tunnekattegoriat

Kategoria 1: Iloinen, tyytyväinen, kiitollinen, toiveikas, rakastava

Tyypillisiä tuntemuksia kehossa: keveys, lämpö, rentous, rauhallinen olo

Aistillinen	Hyväksyvä	Lempeä	Romanttinen
Arvokas	Ihaileva	Luottavainen	Seesteinen
Arvostava	Iloinen	Lämmin	Siunattu
Ekstaattinen	Innokas	Läsnä oleva	Sympaattinen
Eloisa	Innostunut	Myönteinen	Tasapainoinen
Empaattinen	Inspiroitunut	Myötätunto	Toiveikas
Haikea	Intohimoinen	Onnekas	Turvallinen
Haltioitunut	Itsevarma	Onnellinen	Tyydyttynyt
Halukas	Keskittynyt	Optimistinen	Tyytyväinen
Hempeä	Kiinnostunut	Positiivinen	Tärkeä
Hetkessä elävä	Kiintynyt	Rakastava	Mietтелиäs
Himokas	Kiitollinen	Rauhallinen	Varma
Hullaantunut	Kiltti	Rentoutunut	Välittävä
Hurmaantunut	Kärsivällinen	Riemuissaan	Ylpeä
Huvittunut	Leikkisä	Rohkaistunut	Ymmärtävä

Kategoria 2: Yllättynyt, utelias, energinen

Tyypillisiä tuntemuksia kehossa: energinen, tärinä, ”pärinä”

Energinen	Kykenevä	Rohkea	Voimakas
Innostunut	Lumoutunut	Stimuloitunut	Yllättynyt
Itsevarma	Määrätietoinen	Uppoutunut	
Järkyttynyt	Osallinen	Utelias	
Kiinnostunut	Paneutunut	Vahva	
Kompetentti	Pirteä	Virkeä	

Kategoria 3: Pelokas, ahdistunut

Tyypillisiä tuntemuksia kehossa: kiihtyneisyys, levottomuus, kuuma, pahoinvoiva, puristava tunne, kireä

Ahdistunut	Hämmmentynyt	Murehtiva	Shokki
Arka	Hätääntynyt	Musertunut	Skeptinen
Arkaileva	Jännittynyt	Paniikki	Säikähtänyt
Avuton	Järkyttynyt	Pelko	Ujo
Epäilevä	Kauhastunut	Pelokas	Vastahakoinen
Epävarma	Kireä	Pelästynyt	Voimaton
Haavoittuva	Kivettynyt	Pettynyt	Ymmällään
Hermostunut	Levoton	Poissa tolaltaan	
Huolestunut	Loukussa oleva	Rauhaton	

Kategoria 4: Surullinen, pettynyt, vetäytyvä

Tyypillisiä tunteita kehossa: Ontto, turta, uupunut, kireä, raskas, halvaantunut, kuristava

Alakuloinen	Iloton	Pettynyt	Toivottomuus
Ankea	Irrallinen	Ristiriitainen	Turta
Arvoton	Kurja	Satutettu	Tuskainen
Eksynyt	Lannistunut	Surullinen	Tyhjä
Epätoivoinen	Masentunut	Surumielinen	Tyytymätön
Etäinen	Melankolinen	Sydänsuru	Vetäytyvä
Hajanainen	Onneton	Tarpeeton	Välinpitämätön
Hylätty	Pahoillaan	Toivoton	Yksinäinen

Kategoria 5: Vihainen, vihamielinen, ärsyyntynyt

Tyypillisiä tunteita kehossa: kuuma, tärinä, kiihtyneisyys, kireys

Halveksiva	Malttamaton	Tuohtunut	Äreä
Häiritty	Oikukas	Turhautunut	Ärsyyntynyt
Katkerä	Pahantuulinen	Tyytymätön	Ärtynyt
Kiihtynyt	Paheksuva	Töykeä	
Kireä	Raivoissaan	Vihainen	
Kostonhimoinen	Raivostunut	Vihamielinen	
Kyyninen	Suuttunut	Vittuuntunut	

Kategoria 6: inho, häpeä, syyllisyys, katumus

Tyypillisiä tunteita kehossa: huonovointinen, raskas, kireä, kuumotus

Huono omatunto	Kateellinen	Nolous	Ällötys
Häpeä	Katuvainen	Nöyryytetty	
Häpäisty	Kauhistus	Pahoillaan	
Inho	Murtunut	Syyllisyys	

Kategoria 7: Uupunut, väsynyt

Tyypillisiä tunteita kehossa: raskas, väsynyt, tyhjä, velto

Aivosumu	Heikko	Loppuun palanut	Uninen
Ehtynyt	Kulunut	Poikki	Uupunut
Haluton	Kyllästynyt	Tylsistynyt	Väsynyt

Mukailtu ja käännetty Kemp & Mitchelson (2024)

Tunteet

Rauhallisuus, lämpö,
rakkaus, hoiva,
tyyneys, jne.



Turvajärjestelmä

- Turvallisuus, tasapaino, rauha, rentoutus, kiintymys, välittäminen
- Huomio laajenee
- Helpompi ohjata itseä

Mikä tunnejärjestelmä sinulla on aktiivisin tällä hetkellä? Mistä sen huomaat?

Mitä tuntemuksia tunnistat, kun uhkajärjestelmä on aktivoitunut?

Minkälainen toiminta aktivoi turvajärjestelmää?

Tunteet

Pelko, viha, häpeä,
kauhu, ahdistus,
jne.

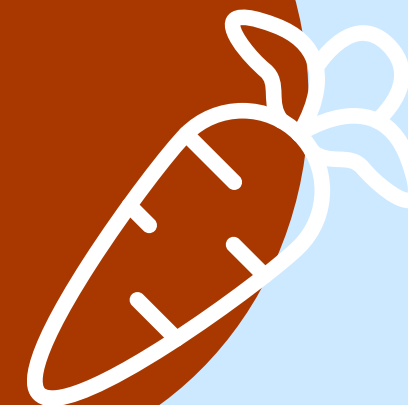


Uhkajärjestelmä

- Huomio kaventuu uhkiin
- Pakeneminen, vältteleminen, hyökkääminen ja lamaantuminen
- Huoliajatuksia
- Itsekritiikkiä / muiden kritisointia

Saavutus-// kiihokejärjestelmä

- Huomio haluihin, tavoitteisiin
- Motivoi toimintaan ja saavuttamiseen
- Voi sivuuttaa kaiken muun "pakko saada"



Tunteet

Innostus, ilo, himo,
ihastuminen, jne.

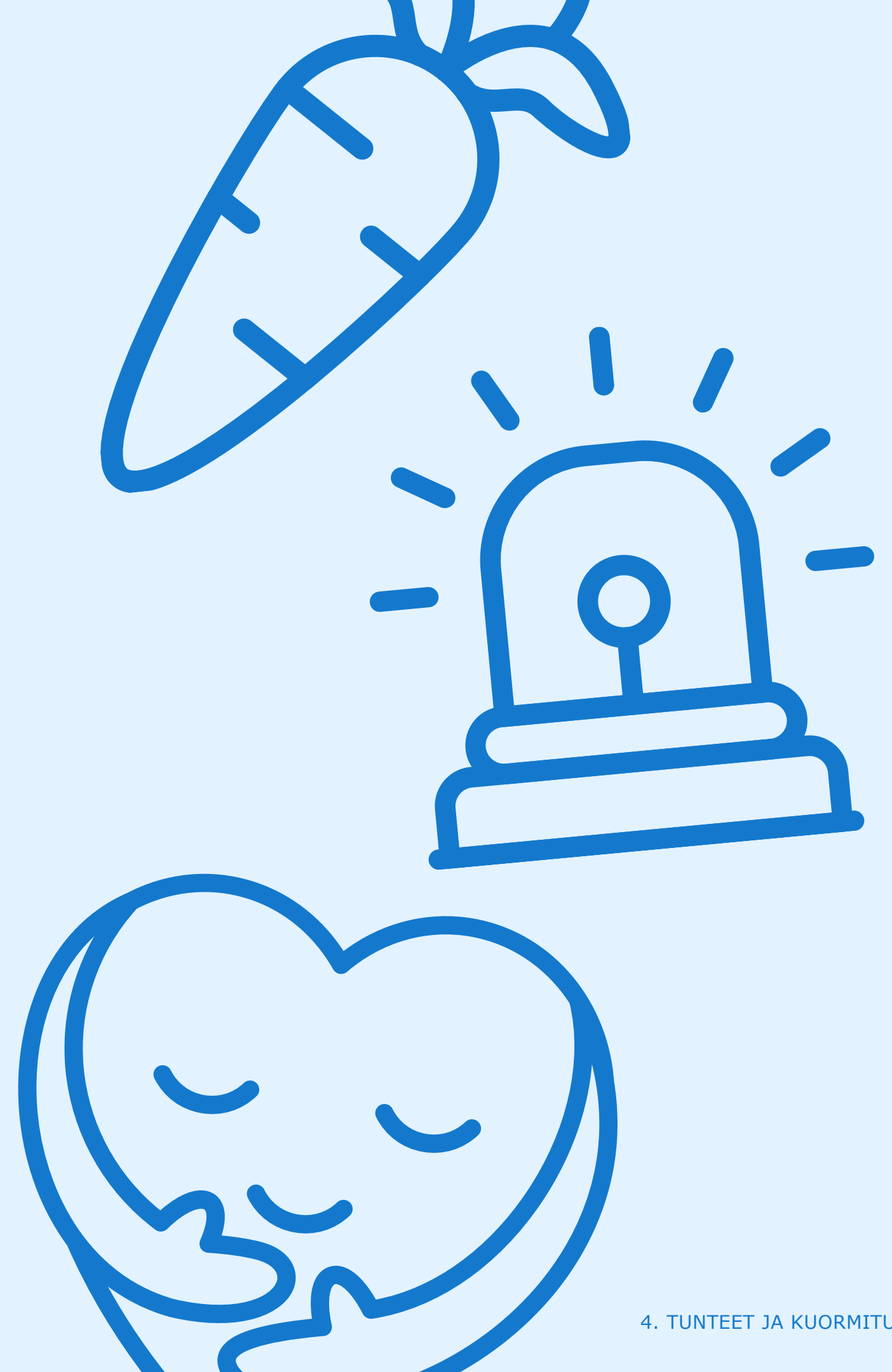
Kolme tunnejärjestelmää

Kaikilla evoluution myötä syntyneillä tunnejärjestelmillä on oma **tärkeä tehtävänsä**.

Ihmisellä on kyky käsitteelliseen ajatteluun. Se mahdollista tietoisuuden tietoisuudestamme. Ihminen voi siis **havainnoida oman mielensä toimintaa ja valita kuinka toimii**.

Turvajärjestelmä on kuin mielen kotipesä, josta käsin on helppo **toimia joustavasti**, sekä **levätä ja palautua**. Siksi kyky palata turvajärjestelmään on hyvinvoinnille tärkeä.

Eläin rauhoittuu uhkaavan tilanteen jälkeen nopeasti. Ihmisen kyky analysoida, ajatella, kuvitella, ennustaa ja olettaa saavat usein ihmisen **vatvomaan menneitä ja murehtimaan tulevaa**. Silloin jäämme **jumiin uhkajärjestelmään**, mikä voi haitata hyvinvointia. Ihmisen täytyykin usein tietoisesti **opetella turvallisuuden tunteen palauttamista**. Erityisesti **ankkuroinnin** ja **ajatusten eriyttämisen taidot**, sekä **itsemyötätunto** auttavat palaamaan turvajärjestelmään.



Lisäharjoitus: Tunnista yli- ja alivireystila

Alivireyden merkkejä	Optimaalisen vireystilan merkkejä	Ylivireyden merkkejä
keho tuntuu painavalta, syke hidastuu, apaattisuus, passiivisuus, vetämättömyys, uupumus, tunnottomuus, puutuminen, hitaus, keskittymisvaikeus, ajatus ei kulje, huimaus	rauhallisuus, virkeys, turvan tunne, läsnäolo hetkessä, keskittymiskyky, ongelmanratkaisu onnistuu, kyky löytää uusia ideoita ja ratkaisuja, kyky sietää pettymyksiä	nopeutunut syke, ärtymys, ahdistuneisuus, levottomuus, lihasten jännittyminen, hampaiden pureminen, hartioiden jännittäminen, kylmät sormet ja varpaat, ajatukset kiertävät kehää, tarve liikkua, vapina ja tärinä, hyperventilaatio, impulsiivisuus, räjähdysherkkyys, negatiiviset tulkinnat muista, negatiiviset tulkinnat itsestä, mustavalkoinen ajattelu, painajaiset, unettomuus
Olin alivireä, kun...	Olin optimaalisessa vireystilassa, kun...	Olin ylivireä, kun...

Lisätietoa: Kahdeksan yleistä tunteiden välttelyn tapaa

Kaikki välttelevät toisinaan epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia. Voimakas välttely kuitenkin haittaa hyvinvointia ja voi pahimmillaan suistaa elämän raiteiltaan. Välttely on merkki siitä, että huomaaja-, neuvoja- ja kokeilija-taidot kaipaavat harjoitusta. Kun tunnistat välttelyn, saat tilaisuuden valita itse, miten toimit sen sijaan että antaisit tunteiden aallokon heitellä itseäsi, minne sattuu.



Tehottomat ajattelustrategiat

Murehtiminen, vatvominen



Sosiaaliset strategiat

Toimimattomat reaktiot toisiin. Kiusaaminen, toisten ihmisten välttely, liiallinen anteeksipyytely



Päihteet

Päihteiden käyttö olon parantamiseen



Välttely ja harhauttaminen

Pyrkimys välttää tai harhauttaa itseä tunteista työntämällä ajatuksia pois tai uppoutumalla liian voimakkaasti harhauttavaan toimintaan, kuten sarjojen ahmimiseen, somen selailuun, liikuntaan, pelaamiseen, herkutteluun tms.



Tekemisen lopettaminen

Itselle tärkeiden harrastusten, ihmisten tapaamisen tai omien tavoitteiden tavoittelun lopettaminen



Lohtushoppailu

Asioiden ostaminen oman olon parantamiseksi tai turvallisuuden tunteen saavuttamiseksi



Itsen vahingoittaminen

Vamman tuottaminen itselle tai itseä vahingoittavien tai epäterveellisten asioiden tekeminen



Pakonomainen käyttäytyminen

Toimiminen toistavilla ja pakkomielleisillä tavoilla, jotka eivät tuo lisäarvoa omaan elämään

Valinta- piste

Poispäin vievä toiminta

Liikun poispäin siitä mikä on minulle tärkeää. Toimintani jumittaa. En toimi niin kuin se ihminen, joka haluan olla tässä tilanteessa.

Kohti tärkeää vievä toiminta

Toimintani vie minua kohti sitä mikä on minulle tärkeää. Toimin niin kuin se ihminen, joka haluan olla tässä tilanteessa.

Mitä vaikeita **ajatuksia** kohtaan?

Mitä vaikeita **tuntemuksia** huomaan kehossa?

Mitä vaikeita **tunteita** koen (sekoitus ajatuksia ja tuntemuksia)?

Valintakohta

Hidasta
Huomaa
Tunnista arvosi

Arvoja, joita haluan toteuttaa:

**Haastava tilanne,
tunne tai tehtävä,
jonka kohtaan.**

Hidastamisen välineitä:

- HUNK
- Ankkurointi aisteilla
- Ankkurointi hengityksellä
- Ankkurointi keholla

Taitoja/vahvuuksia, joita voin hyödyntää:

PRIMA: Tule toimeen tunteidesi kanssa

Pysähdy hetkeksi ennen kuin reagoit

Rauhoita itseäsi aistiesi ja kiinnostuksen kohteiden avulla
Identifioi, eli löydä sanat, jotka kuvaavat parhaiten, miltä sinusta tuntuu

Merkitys: Kuuntele mitä tunne kertoo sinulle ja harkitse, miten vastaat siihen.

Anna tunteen olla: Huomaa tunteesi ja anna niiden tulla ja mennä muuttamatta niitä

Pysähdy

Ankkuroinnin tekniikoita, joita voin käyttää pysähtymiseen:

- ☐ Viisi aistia
- ☐ Etsi viisi saman väristä asiaa
- ☐ Pidennetty uloshengitys
- ☐ Rystyshengitys
- ☐ HUNK-harjoitus
- ☐ Sormien painaminen yhteen
- ☐ Kehon rajat
- ☐ Kehon liikuttelu
- ☐ _____
- ☐ _____

Rauhoita

Minua rauhoittavaa toimintaa:

- ☐ Stimmailu (eli itseä stimuloiva toiminta)
- ☐ Musiikin kuuntelu
- ☐ Luonnossa oleilu
- ☐ Lemmikkieläimen kanssa oleminen
- ☐ Tanssiminen
- ☐ Piirtäminen/ maalaaminen
- ☐ Rauhoittavan pelin pelaaminen
- ☐ Kiinnostuksen kohteen parissa puuhailu
- ☐ Tiedonhaku
- ☐ Lukeminen
- ☐ Kirjoittaminen
- ☐ Käsityöt/askartelu
- ☐ Kokoelman järjestely
- ☐ Liikunta
- ☐ _____
- ☐ _____

Identifioi

Tunteen nimeäminen auttaa ymmärtämään tunnekokemusta. Voit kokeilla tunteen nimeämistä ääneen. esim. ”Juuri nyt tunnen turhautumista ja kiukkua.”

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen:

- ☐ On minulle helppoa
- ☐ On minulle aina tai joskus vaikeaa

Jos tunnistaminen on sinulle joskus vaikeaa, mistä voisit hyötyä:

- ☐ Tunnekategorioiden-lista
- ☐ Tunteet kehossa
- ☐ Läheisen tuki: _____
- ☐ _____

Merkitys

Tunteilla on tärkeä tehtävä, sillä ne kertovat meille tarpeistamme. Niihin kannattaakin suhtautua uteliaasti ja kiinnostuneesti. Kun olet ensin rauhoittunut ja tunnistanut tunteesi, on hyödyllistä tunnistaa, **mitä tunne sinulle yrittää kertoa**. Tunteita ja niiden esiin tuomia tarpeita on usein hyödyllistä myös ilmaista toisille. Se auttaa ihmisiä ymmärtämään ja huomioimaan toisiaan paremmin.

Jos tunteen merkitystä on vaikea tunnistaa, voit tarkastella tunnetta apukysymysten avulla:

- Missä tilanteessa tunne heräsi? Mitä ennen sitä tapahtui?
- Oliko tilanteessa tunteita voimistavia asioita?
- Liittyikö tunne vain kyseiseen hetkeen, vai onko taustalla toistuva tunteita herättävä tilanne/kokemus?
- Mitä tunne sinulle kertoo? Minkälaisia ajatuksia siihen liittyy?
- Tekikö tunne näkyväksi jonkin tarpeen tai sinulle merkityksellisen asian? Minkä?
- Jos tunnistit tarpeen tai merkityksellisen asian, mitä haluat tehdä seuraavaksi? Onko tarpeen kertoa jollekulle asiasta? Tarvitsetko tukea tilanteen selvittämiseen? Voitko itse vastata tunteen osoittamaan tarpeeseen? Mitä tekisit tässä tilanteessa, jos toimisit niin kuin se ihminen, joka haluat olla, eli mikä olisi tässä tilanteessa arvojesi mukaista?

Anna tunteen olla

Kaikenlaiset tunteet kuuluvat ihmisenä olemiseen. Joskus ihmiset pitävät joitain tunteita pahoina. Tunteiden tuomitseminen tai pelkääminen aiheuttaa usein tarpeetonta kärsimystä ja ahdistusta. **Hyväksyvä ja utelias suhtautuminen** tunteisiin taas tukee hyvinvointia. Joskus tunne tuntuu hyvin epämiellyttävältä. Siksi pysähtymisen ja rauhoittumisen taidot ovat tärkeitä. Ne auttavat palauttamaan turvallisuuden kokemuksen ja valitsemaan tunteesta riippumatta itse, kuinka toimia.

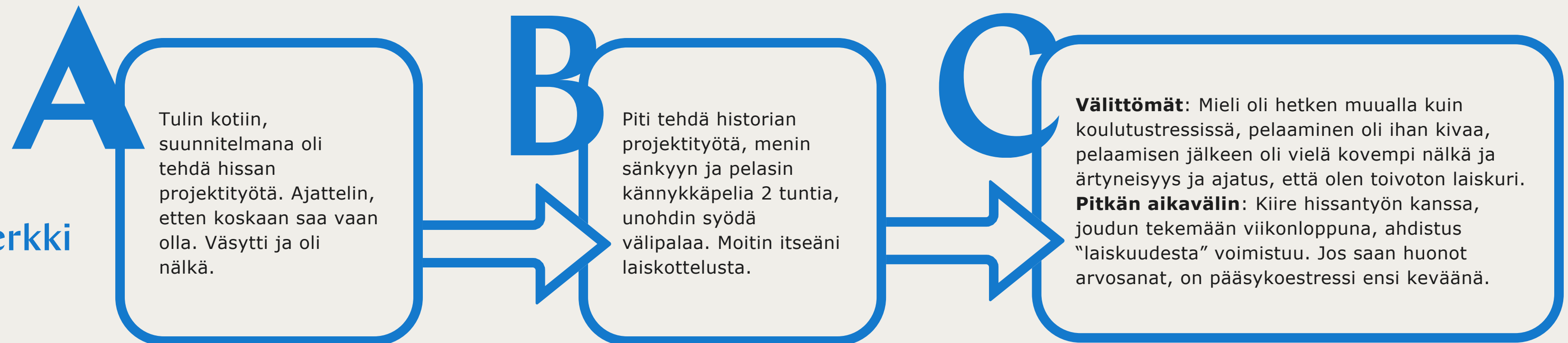
Mukailtu Kemp & Mitchelson (2024)

Lisätietoa: ABC -ketjuanalyysi

Yksi tapa hahmottaa sitä miksi toimit tunteita herättävissä tilanteissa niin kuin toimit, on tarkastella tilanteita ABC -ketjuanalyysin avulla.



Esimerkki



Usein välittömät seuraukset ovat palkitsevia, vaikka pitkän aikavälin seuraukset olisivat negatiivisia. Siksi ihmiset päätyvät usein toimimaan toistuvasti tavoilla, jotka vievät pitkällä tähtäimellä poispäin omanlaisesta hyvästä elämästä.

Yleisiä käyttäytymistä vahvistavia välittömiä seurauksia:

- pääsit pakenemaan tai välttelemään haastavia ihmisiä, tehtäviä, tilanteita tai paikkoja
- välttelit epämiellyttäviä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia
- sait tarpeesi tyydytettyä
- sait hyväksyntää tai huomiota
- sait muut tekemään tahtosi mukaan
- toimintasi miellytti muita
- sulauduit joukkoon
- tunsit olosi paremmaksi
- koit olevasi oikeassa ja muut väärässä
- toimit sisäisten sääntöjesi mukaisesti
- koit tekeväsi kovasti töitä ongelman ratkaisemiseksi
- koit saavasi asioihin ymmärrystä
- tunsit ansaitsevasi sen
- tuntui tutulta ja mukavalta





Lisätietoa: Tunteet ja luovuus

Monille neurokirjon ihmisille luovuus on luonteva tapa käsitellä ja ilmaista omia tunteita.

Luovia menetelmiä voi käyttää riippumatta taidoista. Tunteita voi maalata, vaikkei harrastaisi maalaamista. Ajatuksiaan voi kirjoittaa ylös vaikka ranskalaisilla viivoilla tai vieraalla kielellä. Jos ei itse soita tai laula, voi etsiä tunnetta kuvaavan kappaleen ja soittaa sen läheiselle. Tunteita voi ilmaista liikkeellä, vaikkei olisi tanssija. Luovat menetelmät ovat kaikkien käytössä, eivätkä velvoita ketään tuottamaan kaunista tai valmista.

Monet neurokirjon nuoret käsittelevät mielellään tunteita ja ajatuksia päiväkirjan tai piirustusvihon avulla. Toiset löytävät tavan käsitellä tunteita esimerkiksi tanssista, teatterista tai musiikista. Jos sinulla on käytössäsi omaa hyvinvointiasi tukevia luovia keinoja, niistä kannattaa pitää kiinni ja varata niille arjesta aikaa. Jos et ole vielä kokeillut luovia menetelmiä, niitä kannattaa rohkeasti kokeilla! Seuraavalla sivulla on esimerkkejä luovista menetelmistä.



Musiikki

- Laulaminen
- Soittaminen
- Laulujen kirjoittaminen
- Musiikin kuuntelu
- Tunnetta kuvaavien kappaleiden etsiminen
- Soittolistojen koostaminen
- Liikkuminen musiikin tahtiin/ vapaa tanssi

Esittävä taide

- Teatteriharrastus
- Tanssiharrastus
- Teatteri-/ tanssiesityksen katsominen
- Elokuvan/ sarjan katsominen
- Omien lyhytelokuvien kuvaaminen
- Animaatioiden tekeminen



Teksti

- Päiväkirjan kirjoittaminen
- Ajatusten kirjoittaminen muistiinpanoihin
- Kirjeen/viestin kirjoittaminen toiselle (joskus lähettämättä sitä)
- Runojen kirjoittaminen
- Fiktio/esseiden kirjoittaminen
- Runojen lukeminen
- Fiktio lukeminen

Kuvataide

- Päiväkirjaan piirtäminen
- Tunteiden piirtäminen/ maalaaminen
- Piirtäminen/ maalaaminen musiikin tahtiin
- Muovailu ja kuvanveisto esim. keramiikka
- Rakentelu, nikkarointi, pienoismallit jne.
- Käsityöt, kuten ompelu, virkkaus ja neulominen
- Sarjakuvien tekeminen
- Meemien tekeminen
- Oma tunnetta tai kokemusta kuvaavien kuvien luominen tekoälyllä



Kuormitus ja tunteet

Sama tapahtuma ei aina herätä samanlaista tunnekokemusta edes samassa ihmisessä. Erityisesti neurokirjon ihmisille on usein hyödyllistä tunnistaa **tunnekokemukseen vaikuttavia asioita**, sillä joidenkin on vaikeaa tunnistaa kehon tarpeita ja tuntemuksia. Eri ihmisiä kuormittavat eri asiat ja jo kuormitus itsessään voi herättää tunteita. Murrosikä tuo myös mukanaan uusia muuttujia, kuten hormonaalisia muutoksia. Joillain neurokirjon ihmisillä esimerkiksi meluisa ympäristö tai kirkkaat valot voivat herättää voimakasta vihan tunnetta.

**Muun muassa nämä
arkiset asiat voivat
vaikuttaa tunteisiin ja
niiden voimakkuuteen**



Fyysiset tilat

- Jano
- Nälkä
- Unen puute/ väsymys
- Liikkumattomuus
- Hormonaaliset muutokset esim. testosteronitasojen muutokset tai kuukautiskierto (PMS, PMDD)
- Päihtymys

Aistikuormitus

- Näkö (esim. valot, värit, kuviot)
- Kuulo
- Kosketus (vaatteet, ihmiset, hiukset, pinnat, suutuntuma)
- Tuoksut
- Maku
- Kehon sisäiset tuntemukset (esim. vessahätä, lämpötila, syke, hengitys, kipu, nuha...)
- Tasapaino ja liike (esim. huimaus, kehon asento ja liike)

Kuormitus

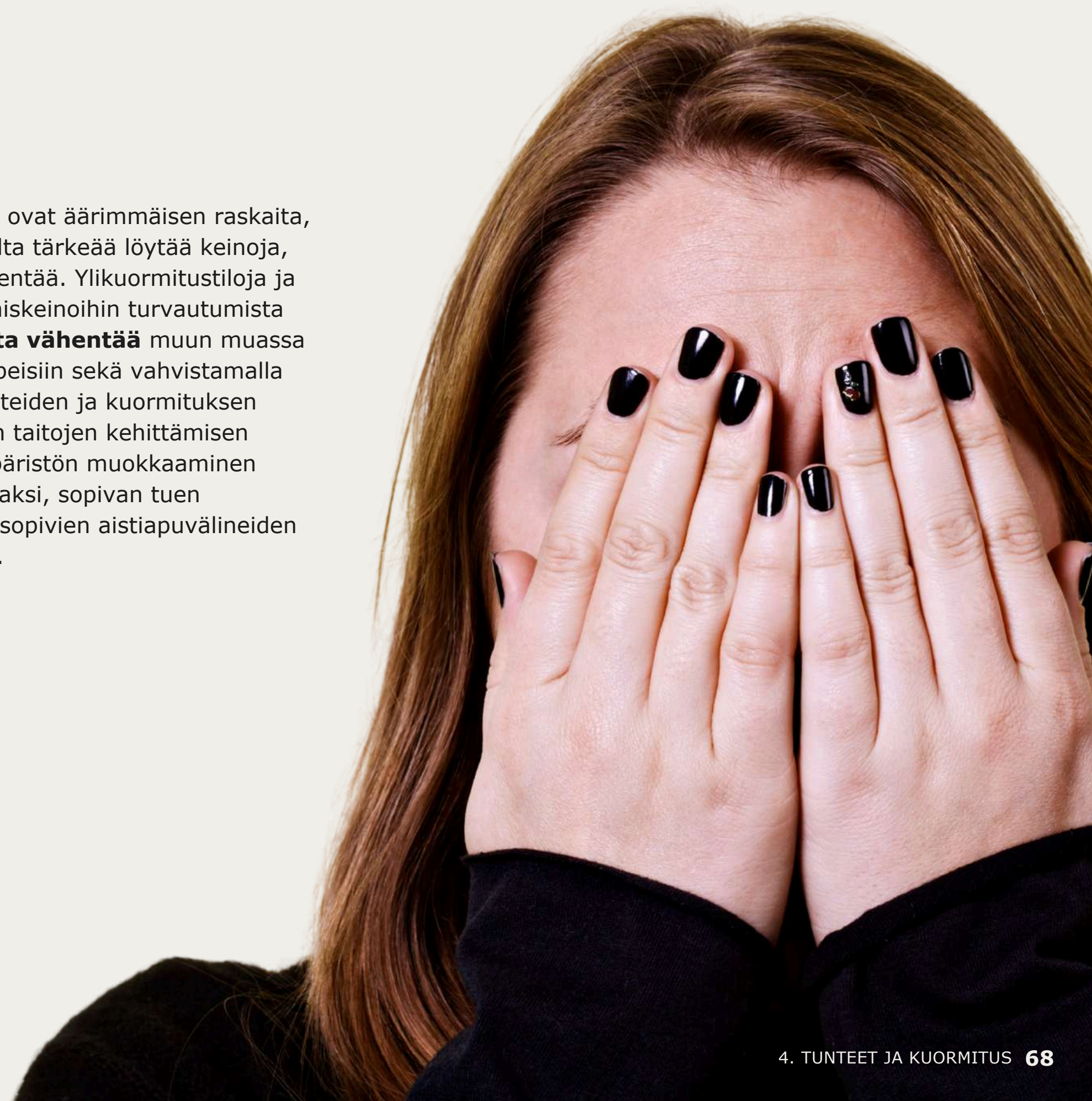
- Koulustressi
- Arjen kuormittavuus
- Sosiaalinen kuormitus
- Muutokset elämässä
- Menetykset
- Uupumus

Lisätietoa: Tunteiden ylikuormitustilat

Neurokirjon ihmisillä esiintyy toisinaan **tunteisiin liittyviä ylikuormitustiloja**. Ymmärryksen lisääminen tunteiden ylikuormitustiloista tukee omaa ja läheisten myötätuntoa ja auttaa sekä itseä, että läheisiä toimimaan taitavammin. Neurovähemmistöön kuuluvilla on kohonnut riski turvautua itselle vahingollisiin selviytymiskeinoihin, joihin on tärkeää saada ajoissa apua.

Tunneromahdukset ja sulkeutumistilat käynnistyvät, kun kuormitus on kasvanut liian suureksi. Esimerkiksi maskaaminen, eli neurokirjon piirteiden peittely tai vaikeus huomata tunteita ja tuntemuksia, voi vaikeuttaa kasvaneen kuormituksen huomaamista ajoissa. Neurovähemmistöön kuuluvan ei ehkä ole realistista pyrkiä pääsemään lopullisesti eroon ylikuormitustiloista, mutta jatkuvat tunneromahdukset tai sulkeutumistilat eivät ole normaali osa kenenkään elämää. Usein toistuvat tunneromahdukset ja/tai sulkeutumiset ovat **merkki siitä, että arki on jatkuvasti liian kuormittavaa suhteessa voimavaroihin** ja voivat olla merkki neurokirjon uupumuksesta. Jos tunneromahduksia on jatkuvasti, arkea ja elinympäristöä on välttämätöntä muuttaa.

Koska ylikuormitustilat ovat äärimmäisen raskaita, on hyvinvoinnin kannalta tärkeää löytää keinoja, joilla niitä voidaan vähentää. Ylikuormitustiloja ja vahingollisiin selviytymiskeinoihin turvautumista on onneksi **mahdollista vähentää** muun muassa tutustumalla omiin tarpeisiin sekä vahvistamalla itsemyötätuntoa ja tunteiden ja kuormituksen säätelyn taitoja. Omien taitojen kehittämisen lisäksi arjen ja elinympäristön muokkaaminen vähemmän kuormittavaksi, sopivan tuen saaminen, sekä itselle sopivien aistiapuvälineiden löytäminen on tärkeää.



Tunneromahdus, eli meltdown

Autisteilla esiintyy toisinaan tunneromahduksia, eli meltdowneja tai ”melttareita”. **Tunneromahdus** käynnistyy, kun **stressiä ja kuormitusta on ollut liikaa**. Yleensä kuormitusta on kertynyt pidemmän aikaa, vaikka tunneromahduksen käynnistyminen saattaa tuntua täydeltä yllätykseltä. Tunneromahduksen voi lopulta laukaista esimerkiksi yllättävä muutos suunnitelmissa tai rutiineissa, väärinymmärretyksi tuleminen tai aistiylikuormitus.

Kasvanut jännite kehossa laukaisee voimakkaan kiihtymyksen ja levottomuuden. Tunneromahdus on **kokonaisvaltainen ja hämmentävä hälytystila**, johon liittyy hallitsemattomuuden kokemus.

Tunneromahdus saattaa näkyä esimerkiksi huutamisena, aggressiivisena toimintana itseä tai toisia kohtaan (esimerkiksi pureminen, lyöminen, tavaroiden heittäminen, kiroilu, haukkuminen), itkemisenä, kiihtyneenä hengityksenä, konkreettisenä romahtamisena lattialle, voimakkaana ja näkyvänä stimmaamisena (esim. heijaaminen, ravaaminen edes takaisin, käsien heiluttaminen), sekä vaikeuksina kommunikoida, ratkaista ongelmia ja ohjata omaa toimintaa.

Tunneromahduksen aikana ihminen ei yleensä kykene valitsemaan sanojaan ja tekojaan ainakaan kovin tarkkaan. Toimintatapojen miettiminen etukäteen auttaa vähentämään tunneromahduksen aiheuttamia vahinkoja. Jos tunneromahduksiin liittyy itseä, toisia tai omaisuutta vahingoittavaa käyttäytymistä, on erityisen tärkeää miettiä etukäteen vähemmän vahingollisia toimintatapoja. Valmis **turvasuunnitelma** auttaa itseä ja läheisiä toimimaan tunneromahdusten aikana. Tämän luvun lisämateriaaleista löydät pohjan omalle turvasuunnitelmalle.

Moni kokee tunneromahduksen jälkeen voimakasta häpeää ja syyllisyyttä, erityisesti, jos tunneromahdus tulee muiden nähden esimerkiksi koulussa tai julkisella paikalla. Omat muistikuvat tilanteesta voivat olla hataria, eivätkä toiset ihmiset usein ymmärrä mistä on kyse. Jos väärinkäsitykset jäävät vaivaamaan, voi olla hyödyllistä jälkikäteen auttaa ihmisiä ymmärtämään mistä oli kyse.



Ihmiset, jotka eivät tiedä autismista saattavat luulla tunneromahdusta esimerkiksi kiukutteluksi tai raivokohtaukseksi. Tunneromahdus saattaa näyttää vihaisuudelta, mutta taustalla oleva tunne ei yleensä ole viha, vaan ennemminkin hämmennys ja hätä. Tunneromahduksen laukeaminen suunnitelmien muuttuessa voi saada ulkopuoliset luulemaan, että kyse on yrityksestä saada oma tahto läpi tai huomiohakuisuudesta, kun tosiasiassa kyse on ylikuormituksen purkautumisesta, johon ihminen **itse ei voi vaikuttaa**. Virheellisiä tulkintoja lisää se, että tunneromahduksen syyksi päätellään yleensä sen laukaissut pieneltä vaikuttava asia, vaikka taustalla on tosiasiassa vähitellen sietämättömäksi kasvanut kuormitus.

Vaikka tunneromahdus ei ole ihmisen oma vika, anteeksi pyytäminen voi helpottaa häpeän ja syyllisyyden tunteita ja palauttaa luottamusta, jos on tunneromahduksen aikana esimerkiksi sanonut asioita, joita ei tarkoita.

Julkisella paikalla puhkeava näkyvä tunneromahdus voi olla riski omalle turvallisuudelle, varsinkin jos ihminen on yksin eikä kykene kommunikoimaan mistä on kyse. Monet autistit pitävätkin hätätilanteiden varalta mukanaan auringonkukka-avainnauhaa ja/tai kommunikointikortteja, joissa on esimerkiksi tietoa autismista, läheisen yhteystiedot ja ohjeita kuinka toimia tunneromahduksen aikana. Voit tulostaa **tunneromahdusten ja sulkeutumistilojen pikaohjeen**, jonka voit antaa esimerkiksi läheisille ja opettajille tai jota voit pitää mukanasi tunneromahdusten varalta.

Tunneromahduksesta **toipuminen vaatii aikaa ja lepoa**. Kun tunneromahdus on laantunut hieman, on hyvä juoda iso lasi vettä, sillä se auttaa laskemaan kortisolitasoja ja rauhoittumaan. Tunneromahduksen jälkeen on parasta, jos voi hakeutua itselle tuttuun ja **turvalliseen ympäristöön** palautumaan. Olo saattaa olla voimaton useiden päivien ajan ja liiallisen **kuormituksen välttäminen** on tärkeää. Moni hyötyy palautumisen aikana esimerkiksi yksinolosta, itselle mieluisien turvaruokien syömisestä, aisteja stimuloivasta toiminnasta ja omien mielenkiinnon kohteiden parissa puuhailusta.

Sulkeutuminen, eli shutdown

Sulkeutuminen on eräänlainen **sisäänpäin kääntynyt tunneromahdus**, jonka laukaisee **liiallinen stressi ja kuormitus**. Monilla maskaavilla autisteilla sulkeutumistilat ovat korvanneet tunneromahdukset osittain tai kokonaan, sillä sulkeutumistila herättää vähemmän huomiota. Sulkeutumistilassa ihminen **vetäytyy sisäänsä** pois ympäröivästä todellisuudesta. Sulkeutumisen kesto ja syvyys vaihtelevat.

Osittaisessa sulkeutumisessa ihminen voi kävellä ympäriinsä, puhua toisille ja tehdä asioita, mutta kokee olevansa tyhjä tunteista. Täydessä sulkeutumisessa olo on turta, ihmisestä tulee täysin tai enimmäkseen puhumaton, eikä ongelmanratkaisu ja toiminnanohjaus onnistu. Omien tunteiden kuvailu tai avun pyytäminen puhumalla voi olla mahdotonta.

Sulkeutumiseen liittyy usein **tarve vetäytyä** omaan rauhaan esimerkiksi omaan huoneeseen tai vessaan tai piiloutua esimerkiksi hupparin suojiin. **Stimmaaminen** helpottaa usein oloa, varsinkin jos sitä pääsee tekemään omassa rauhassa. Usein myös **aistiherkkyydet voimistuvat** ja aistiapuvälineet helpottavat oloa. Vaikka sulkeutumistila ei ole yhtä näkyvä, kuin tunneromahdus, myös sulkeutumistilasta **toipuminen vaatii aikaa ja lepoa**. **Turvasuunnitelma** auttaa itseä ja läheisiä ennakoimaan sulkeutumistiloja ja toimimaan niiden aikana turvallisella ja palautumista tukevalla tavalla.

Sulkeutumistilat näkyvät ulospäin vähemmän, kuin tunneromahdukset, joten toiset eivät välttämättä tunnista sulkeutumistilaa. Ihmisten, joiden kuormitus kääntyy sisäänpäin, täytyy usein itse osata pyytää tukea ja apua, kun ihmiset eivät tunnista tuen tarvetta. Koska kommunikointi on sulkeutumistilan aikana usein vaikeaa, voi olla hyvä pitää hätätilanteiden varalta mukana auringonkukka avainnauhaa ja/tai kommunikointikortteja, joissa on esimerkiksi tietoa autismista, läheisen yhteystiedot ja ohjeita kuinka toimia sulkeutumistilan aikana. Tällöin tukea voi pyytää, vaikka puhuminen ei onnistuisi. Alta löydät **tunneromahdusten ja sulkeutumistilojen pikaohjeen**, jonka voit antaa esimerkiksi läheisille ja opettajille tai jota voit pitää mukana tunneromahdusten varalta.



Tunneromahdusten ja sulkeutumistilojen pikaohje

Tunneromahdukset ja sulkeutumistilat

Tunneromahdus (meltdown, melttari)

- Reaktio liialliseen kuormitukseen.
- **Kokonaisvaltainen kiihtynyt hämmennyksen tila.**
- Voi näyttää ulkopuoliselle vihaisuudelta tai raivokohtaukselta, mutta kyse on äärimmäisestä tuskasta, jota ei voi paeta.
- Kokemus hallinnan menettämisestä, ihminen ei voi täysin valita sanojaan ja toimintaansa.
- Äärimmäisen raskas kokemus, johon liittyy usein voimakasta häpeää.
- Tunneromahduksesta palautuminen vaatii kuormituksen vähentämistä, aikaa ja omaa rauhaa.

Sulkeutumistila (shutdown, shuttari)

- Sisäänpäin kääntynyt tunneromahdus.
- Voi näkyä esim. reagoimattomuutena, äkillisenä uupumuksena, hetkellisenä kyvyttömyytenä tuottaa puhetta, vetäytymisenä piiloon, ilmeettömyytenä, hiljaisena itkuna, toistavina liikkeinä, kyvyttömyytenä kontaktiin ja vuorovaikutukseen.
- Palautuminen vaatii kuormituksen vähentämistä, aikaa ja omaa rauhaa.

Kuinka toimia, kun ihmisellä on tunneromahdus?

- **Pysy rauhallisena.**
- **Puhu mahdollisimman vähän ja rauhallisesti.** Älä moiti äläkä kysele.
- **Vältä koskettamista**, ellei ihminen itse pyydä sitä.
- **Ohjaa rauhalliseen, yksityiseen tilaan** tai ohjaa muut pois tilasta. Järjestä mieluiten hämärä, hiljainen ja yksityinen tila.
- Jos jäät henkilön seuraan, älä jutustele tai ota kontaktia ja ole mahdollisimman hiljaa. Voit kertoa esimerkiksi, että "Olen tässä sinua varten, jos tarvitset, mutta voit olla kuin minua ei olisikaan. Minulla on kaikki hyvin."
- **Anna palautumiselle aikaa.** Jos mahdollista tarjoa esim. vettä ja peittoa, kun ihminen on rauhoittunut.
- Jos tunneromahdus tapahtuu muualla kuin kotona, varmista **turvallinen siirtymä kotiin.**
- Palautuminen voi kestää jopa päiviä.
- Jos on tarpeen selvittää mistä tunneromahdus johtui tai tunneromahduksen aikana tapahtui jotain jatkoselvittelyä vaativaa, **palaa asiaan vasta, kun ihminen on palautunut tunneromahduksesta.**

Kehoon keskittyvä toistuva käyttäytyminen

Monilla neurokirjon ihmisillä esiintyy **kehoon keskittyvää toistuvaa käyttäytymistä**, kuten kynsien puremista, ihon nyppimistä tai hiusten tai ihokarvojen nyppimistä. Käyttäytymisen tarkoitus voi olla esimerkiksi **säädellä** epämiellyttäviä aisti- ja tunnekokemuksia, **purkaa** sosiaalista stressiä tai **rauhottaa** mielen sisäistä levottomuutta.

Moni haluaisi eroon kehoon kohdistuvasta toistuvasta käyttäytymisestä, mutta tarvetta turvautua siihen voi olla vaikeaa vastustaa. Tavat voivat väistyä ajan myötä, mutta myös palata stressin, uupumuksen, ahdistuksen tai tylsistymisen mukana. Tavoista ei kannata pyrkiä eroon kurilla tai moittimisella. Joskus tavan heikentämisessä voi auttaa sitä estävät asiat, kuten kynsien lakkaaminen tai rakennekynnet, meikki, hiusten nyppimistä estävä kampausta tai karvanpoisto. Oireen lopettamisen sijaan on hedelmällisempää pyrkiä **lisäämään muita tunnesäätelyn keinoja**, joita voit tunnistaa esimerkiksi PRIMA-harjoituksen avulla.



Addiktiot

Erityisesti ADHD:hen, mutta myös autismikirjoon liittyy **korkeampi riski addiktioiden muodostumiseen**. Tämä on hyvä tiedostaa, jotta osaa hakea ajoissa apua ja halutessaan välttää esimerkiksi herkästi riippuvuutta aiheuttavia päihteitä tai kaikkein koukuttavimpia mobiilipelejä ennaltaehkäisevästi.

Riippuvuus voi muodostua mihin tahansa asiaan, joka tuottaa mielihyvää ja helpottaa epämiellyttäviä tunnekokemuksia. Riippuvuuksien taustalla onkin usein **vaikeuksia tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä**.

Uusilla asioilla on meihin voimakkaampi vaikutus, kuin tutuilla, joten riippuvainen tarvitsee jatkuvasti enemmän samaa asiaa pyrkiessään saamaan saman kokemuksen kuin alussa. Tosiasiassa samaa helpottavaa kokemusta ei esimerkiksi päihteiden kohdalla ole yleensä alun jälkeen mahdollista saada, mutta riippuvainen ihminen jahtaa siitä huolimatta kokemusta, joka kerran toi hetkellisen helpotuksen ja hyvän olon.

Addiktio voi kohdistua monenlaisiin asioihin, kuten alkoholiin tai muihin päihteisiin, nikotiiniin, kofeiiniin, someen, pelaamiseen, uhkapelaamiseen, seksiin, pornoon, shoppailuun tai syömiseen. Riippuvuussuhteen ja terveen suhteen johonkin asiaan erottaa siitä, **miltä suhde asiaan tuntuu ja minkälaisia seurauksia sillä on**. Riippuvuus vie tilaa merkityksellisiltä asioilta ja voi lopulta kaventaa elämää niin, että kaikki pyörii riippuvuuden kohteen ympärillä. Riippuvuudet voivat aiheuttaa vakavia ongelmia esimerkiksi opintoihin, ihmissuhteisiin, taloudelliseen toimeentuloon ja fyysiseen ja henkiseen terveyteen liittyen.

Jos tunnistat nyt tai myöhemmin olevasi riippuvainen jostain asiasta, siihen kannattaa aina hakea mahdollisimman **ajossa apua** esimerkiksi koulun oppilashuollon kautta.



Itsen vahingoittaminen

Jotkut neurokirjon ihmiset vahingoittavat itseään tunneromahdusten tai sulkeutumistilojen aikana tai kokiessaan voimakasta tunnetta. Fyysinen kipu voi esimerkiksi harhauttaa mieltä pois henkisestä kivusta, olla tapa tuntea edes jotain, olla keino palauttaa yhteyttä omaan kehoon tai toimia rangaistuksena itselle. Itsen vahingoittaminen voi olla esimerkiksi nipistämistä, puremista, raapimista, viiltelyä, ihon polttamista, itsen lyömistä tai esimerkiksi pään lyömistä seinään. Jotkut itsen vahingoittamisen tavat eivät aiheuta pysyvää haittaa. Toiset voivat jättää pysyviä arpia ja terveysongelmia.

Jos ihminen turvautuu itsen vahingoittamiseen ja kokee sen auttavan itseä, se voi voimistaa itseä vahingoittavaa käyttäytymistä entisestään. Jotta itselle vahingollisiin keinoihin ei tarvitsisi turvautua niin usein, on tärkeää **opetella kestävämpiä tunnesäätelyn tapoja**. Tunnesäätelyn keinoja kannattaa **suunnitella etukäteen** esimerkiksi **PRIMA-harjoituksen** avulla ja tekemällä itselleen **turvasuunnitelma**. Viiltelyn tai muun itsen vahingoittamisen kanssa **ei tarvitse jäädä yksin**, vaan siitä kannattaa kertoa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa esimerkiksi psykologille, kuraattorille, terveydenhoitajalle tai lääkärille, sekä turvallisille läheisille.

Tunteiden ylikuormitustiloihin valmistautuminen

Seuraavalta sivulta löydät **turvasuunnitelmapohjan**, jonka avulla voit **valmistautua** yhdessä läheistesi kanssa tunneromahduksiin tai muihin tunteiden ylikuormitustiloihin etukäteen. Valmis suunnitelma auttaa sekä sinua, että läheisiäsi **toimimaan** tavalla, joka tukee palautumista ja auttaa pahimman yli. Suunnitelma tekee tilanteista myös **ennakoitavampia**, mikä vähentää ylimääräistä kuormitusta tilanteessa. Suunnitelma auttaa myös ennakoimaan ylikuormitustiloja, jolloin niitä voi olla mahdollista myös **ehkäistä**.

Huomaamisen taitojen harjoittelu ja itsemyötätunnon vahvistaminen voi vähentää tunteiden ylikuormitustiloja, kun opit tunnistamaan kehon tiloja ja tunteita sujuvammin ja **huomioimaan omia tarpeitasi ajoissa**.

Oma turvasuunnitelma

Turvasuunnitelman vaiheet	Oma suunnitelma
Kuormittumisen merkkejä, joita voin huomata itsessäni	
Kuormittumisen merkkejä, joita muut ihmiset saattavat huomata minussa	
Asioita, joita voin tehdä rauhoittaakseni itseäni ja pitääkseni itseni turvassa	
Asioita, joita toiset ihmiset voivat tehdä, kun olen kuormittunut	
Ihmisiä tai tahoja, joilta voin pyytää apua	

Lusikkateoria

Lusikkateoria on vertauskuva, jolla kuvataan sitä, kuinka esimerkiksi krooninen sairaus, vammaisuus, mielenterveyden haasteet tai neurovähemmistöön kuulumisen vaikutukset ihmisen toimintakykyyn.

Täysin terveellä ja vammattomalla ihmisellä voidaan ajatella olevan käytössään lähes rajaton "laatikollinen" lusikoita, joita hän voi käyttää päivän mittaan vapaasti. Yön ja satunnaisten lököttelysunnuntain aikana käytetyt lusikat palautuvat ja lusikoita riittää päivästä toiseen, ellei elämässä satu tapahtumaan jotain aivan poikkeuksellista.

Neurokirjon ihmisillä kuormitus- ja stressitaso on lähtökohtaisesti korkeampi, jolloin lusikoita on vähemmän ja niitä myös kuluu enemmän. Lusikoiden määrä vaihtelee elämän aikana. Esimerkiksi neurokirjon uupumuksesta toipuvalla voi olla käytössään murto-osa niistä lusikoista, joita hänellä oli käytössään ennen uupumusta. Uupumuksen aikana lusikoita myös kuluu enemmän esimerkiksi kuormittavissa aistiympäristöissä.

Jos **lusikkavelkaa** kasvattaa jatkuvasti, vastassa on ennemmin tai myöhemmin **uupumus**. Myös silloin, jos kaikki vapaa-aika menee lusikkavelan maksamiseen, eikä itselle tärkeille ja palauttaville asioille ole aikaa, lusikat hupenevat nopeasti. Monet yrittävät pinnistellä täyttääkseen toisten asettamia odotuksia niin kovasti, että unohtavat huolehtia **omasta hyvinvoinnistaan** ja siitä, että **itselle merkityksellisille asioille** jää arjessa riittävästi lusikoita. Jos huomaat, että lusikkasi loppuvat jatkuvasti kesken, on aika etsiä tukea ja pohtia, miten arkeasi voi muuttua sellaiseksi, että lusikkasi riittävät myös pitkällä tähtäimellä.



Esimerkkihenkilömme Havun yö jäi lyhyeksi, joten **hänellä on tänään käytössä 10 lusikkaa tyypillisten 15 sijaan**.

Aamutoimiin Havulla kuluu **2 lusikkaa**.

Siirtymä kouluun vie **2 lusikkaa**.

Koulussa on retkipäivä hälyisään ja ennalta tuntemattomaan kohteeseen. Retkeen menee **6 lusikkaa**.

Kello 14 retki päättyy ja **kaikki päivän lusikat on jo käytetty**.

Kotimatkaan kuluu **2 lusikkaa**, joita Havulla ei oikeastaan edes olisi.

Kotona Havun kämppis pyytää häntä viemään roskat. Havun kaaosraja ylittyy ja tästä seuraa tunneromahdus. Konfliktiin ja tunneromahduksesta palautumiseen kuluu **6 lusikkaa**.

Onneksi kämppis ymmärtää tilanteen ja laittaa ruokaa molemmille. Syömiseen ja nukkumaanmenoon kuluu **2 lusikkaa**.

Havu käytti **päivän aikana 20 lusikkaa, vaikka käytössä olisi ollut vain 10**.

Jos Havu nukkuu yönsä hyvin, huomenna hänellä on käytössään 5 lusikkaa, sillä lusikkavelat on maksettava. Havu voi joko ilmoittaa kouluun olevansa sairaana saadakseen palautua rauhassa, jolloin 5 lusikkaa riittää tai pakottaa itsensä kouluun ja kasvattaa lusikkavelkaansa entisestään.

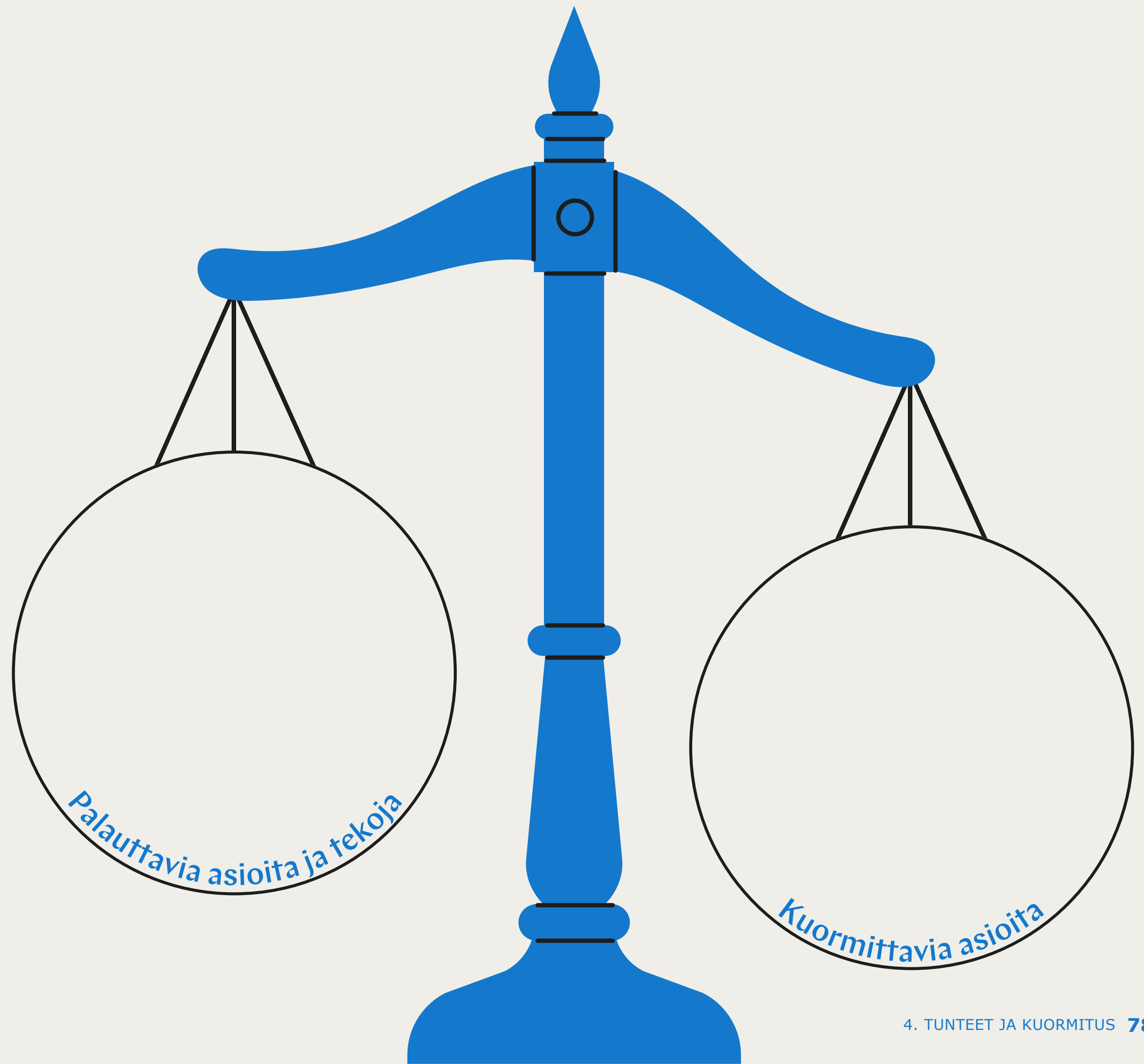
Lisätehtävä: Kuormitusvaaka

Jokaisen elämään kuuluu **kuormittavia asioita**.
Esimerkiksi opiskelu tai työssäkäynti, siirtymät paikasta toiseen, kotityöt, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja sosiaaliset tilanteet ovat monille kuormittavia, vaikka ne olisivat samalla tärkeitä ja mieluisia.

Jokaisella meistä on myös **omat tapamme palautua**.
Palautuminen ei ole pelkästään nukkumista ja passiivista lepoa, vaan siihen kuuluu myös itselle mieluisa tekeminen.

Mikä auttaa sinua palautumaan? Kävely luonnon helmassa?
Kiinnostuksen kohteen parissa puuhailu? Stimmailu?
Kavereiden kanssa hengailu? Lempisarjan katselu?

Kirjaa kuormitusvaakaan
kuormittavia ja palauttavia
asioita. Ovatko ne tällä hetkellä
tasapainossa arjessasi, vai
pitäisikö vaakaa tasapainottaa?



Neurokirjon uupumus

Autististen ihmisten kohdalla puhutaan **autistisesta uupumuksesta**, mutta myös ADHD:hen liittyy kohonnut uupumusriski. Autistista uupumusta ei vielä tunneta kovin hyvin, joten autistiset ihmiset ovat voineet saada mielialahäiriödiagnoosin, vaikka onkin kysymys autistisesta burnoutista. Monilla autisteilla on jo nuorena aikuisena taustalla useita uupumuksia. Uupumus voi olla **äkillinen ja ohimenevä** tila, mutta monilla autistinen uupumus on **toistuva** tai **krooninen**. Mitä pidempään uupumus kestää, sen hitaampaa ja työläämpää sen hoito yleensä on. Uupumukseen kannattaa siis mieluummin **reagoida heti**, kuin sinnitellä sen kanssa pitkään.



Uupumuksen merkkejä

- ☐ Kokemus, että on jatkuvasti ylikuormittunut
- ☐ Uupumus ei helpotu lepäämällä tai nukkumalla
- ☐ Arjen taidot "häviävät", toiminnanohjauksen taidot heikentyneet
- ☐ Lisääntynyt aistiherkkyys
- ☐ Ei nauti asioista, joista yleensä on nauttinut
- ☐ Uniongelmat
- ☐ Ylikuormittuminen yksinkertaisista tehtävistä/pyynnöistä
- ☐ Lisääntynyt itsekriittisyys, kokemus epäonnistuneisuudesta
- ☐ Suurempia vaikeuksia tunnesäätelyssä, lisääntyneet tunneromahdukset ja sulkeutumistilat ("melttarit"/"suttarit")
- ☐ Kykenemättömyys puhua (tilannesidonnainen mutismi)
- ☐ Kyky esiintyä sosiaalisissa tilanteissa häviää, sosiaalisten tilanteiden välttely
- ☐ Heikentynyt terveydentila, päänsäryt, vatsakivut, säryt
- ☐ Lisääntynyt ihon nyppiminen, hiusten kiskominen tai ylensyönti
- ☐ Lisääntynyt itsensä vahingoittaminen
- ☐ Lisääntyneet itsetuhoiset ajatukset ja todennäköisyys itsemurhayrityksiin

Autistisen uupumuksen syitä

- Omiin voimavaroihin nähden ylivoimaiset vaatimukset ja odotukset esim. opinnoissa, töissä tai ihmissuhteissa
- Maskaminen
- Aisteja kuormittavat ympäristöt
- Muutokset elämäntilanteessa (koulun vaihto, itsenäistyminen, ihmissuhteet jne.)
- Syrjintä, ulossulkeminen ja kiusaaminen
- Vaikeudet ihmissuhteissa, kuten konfliktit, vuorovaikutusongelmat, ihmissuhteiden päättymiset ja kuormittavat ihmissuhteet (esim. läheisen vaativuus)
- Taloudellinen stressi
- Terveysongelmat ja unihäiriöt
- Mielenterveysongelmat ja yksinäisyys
- Toisten ihmisten tarpeiden asettaminen omien tarpeiden edelle, heikot rajat ja vaikeus kieltäytyä kohtuuttomista vaatimuksista
- Liian suuret odotukset itseä kohtaan ja liian voimallinen ponnistelu tavoitteiden eteen

Autistisen uupumuksen hoito

Autistisen uupumuksen hoito vaatii hidastamista, lepoa, vaatimusten vähentämistä ja omien tarpeiden asettamista etusijalle kaikilla elämänalueilla. Jos huomaat olevasi uupunut, siitä on tärkeää puhua kotona ja koulussa, jotta arjen kuormitusta voidaan vähentää ja saat tarvittavaa tukea uupumuksen hoitoon.

Uupumuksen hoidossa tärkeää on muun muassa:

- **Aistitarpeista huolehtiminen:** Miellyttävien aistimusten lisääminen ja epämiellyttävien välttäminen
- **Sosiaalisen kuorman keventäminen:** kuormittavan sosiaalisuuden välttäminen, oma aika
- **Toiminnanohjauksen vaatimusten keventäminen:** yksinkertainen päivärutiini, muutosten välttäminen, arkiaskareiden keventäminen, ulkopuolinen tuki toiminnanohjaukselle
- **Omien mielenkiinnonkohteiden parissa rentoutuminen** esim. kokoelman järjestely, lempiharrastus, lempisarja, ekkoiluaika
- **Perustarpeista huolehtiminen:** uni, lepo, vesi, helppo ja ravitseva ruoka

Kemp, 2023

Omatoimiharjoitus 4: Huomaa tunteesi

1. Kiinnitä viikon aikana huomiota siihen, mitä tunnet.

Huomaa tapaamisten välillä **päivän paras hetki** ja **päivän huonoin hetki**

- Mitä teit sillä hetkellä?
- Minkä nimen antaisit tunteelle, jota koit?

2. Jos huomaat hankalan tunteen, kokeile pysähtymisen menetelmää.

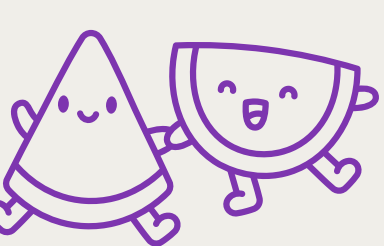
- Kokeilen tätä pysähtymisen keinoa:

Voit kokeilla tarvittaessa myös koko PRIMA-menetelmää!

Kuinka muistan tehdä harjoituksen:

- ☐ Kalenterimerkintä
- ☐ Muistutus
- ☐ Muistilappu
- ☐ _____

Milloin teen:



5. Minä ja muut

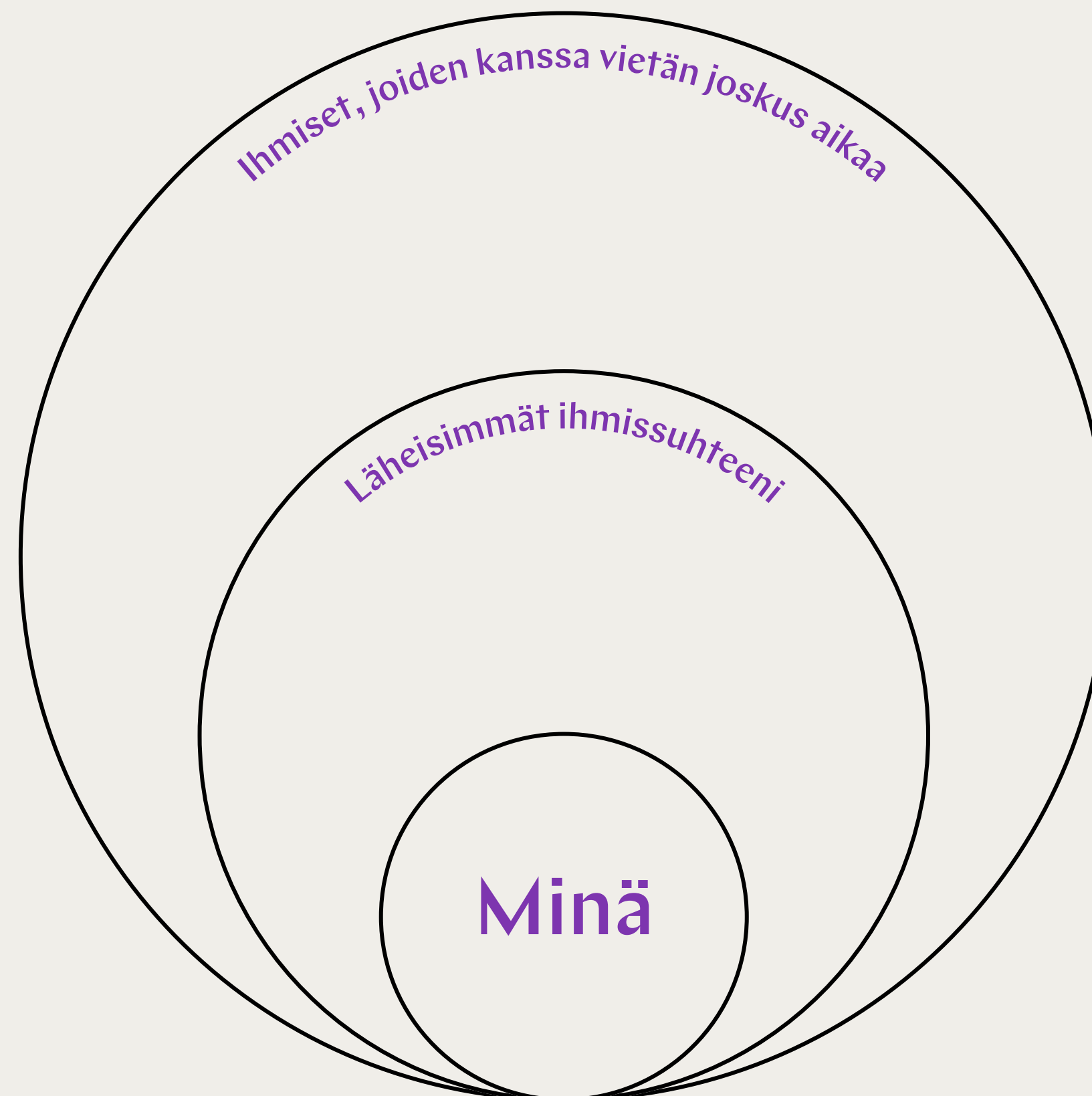
Kuinka tyytyväinen olet kaverisuhteisiisi?



Kuinka tyytyväinen olet perhesuhteisiisi?



Ihmissuhdekartta



Ystävyyyden arvot

Millainen on hyvä ystävä
sinulle? Entä mikä tekee
sinusta hyvän ystävän?

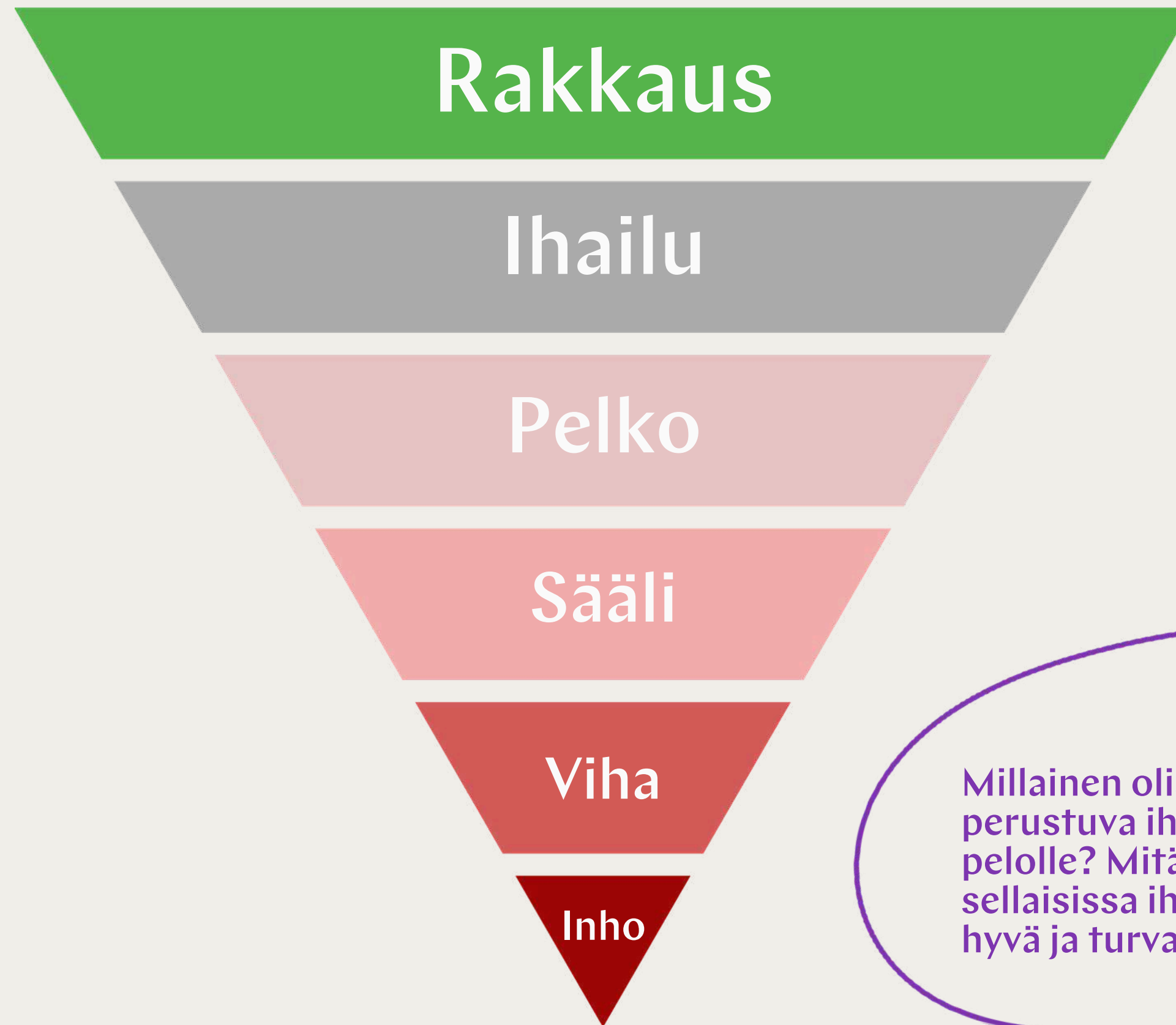
Tällainen ystävä haluan olla	Tätä odotan ystävältä	Näin haluan viettää aikaa ystävän kanssa

Huomion hierarkia

Tarve tulla nähdyksi ja kuulua joukkoon on inhimillinen perustarve, joka pohjautuu ihmisen evoluutioon. Ilman toisiamme emme selviäisi. Kaikilla ihmisillä on tarve yhteyteen toisiin ihmisiin neurotyypistä riippumatta.

Jos inhimillinen tarve tulla rakastetuksi ei toteudu, ihminen saattaa toisinaan ajautua hakemaan yhteyttä haitallisilla tavoilla tai päätyä ihmissuhteisiin, jotka eivät ole itselle hyväksi. Jos ihminen ei koe voivansa tulla rakastetuksi omana itsenään, hän saattaa pyrkiä korvaamaan rakkauden ihailulla. Ihailulle perustuva huomio on haurasta, sillä se on riippuvaista siitä, kuinka suoriudumme ja kuinka muut meidät näkevät. Jos ihailun tavoittelussakaan ei onnistu, ihminen saattaa pyrkiä herättämään muissa pelkoa, sääliä, vihaa tai inhoa. Jopa kielteinen huomio voi tuntua paremmalta, kuin jääminen täysin huomiotta.

Hyvä, **molemminpuolinen ihmissuhde** rakentuu rakkaudelle, eli sille, että välittää toisesta ja **hyväksyy hänet omana itsenään**. Tässä yhteydessä rakkaudella ei tarkoiteta vain romanttista rakkautta, vaan myös perheenjäsenten ja ystävien välistä rakkautta.



Millainen olisi ihailulle perustuva ihmissuhde? Entä pelolle? Mitä luulet, onko sellaisissa ihmissuhteissa hyvä ja turvallista olla?

Maskin keventäminen ja omanlainen ystävyys

Molemmiin puolisesti arvostavien ihmissuhteiden muodostaminen **omana itsenään** on mahdollista. Se voi kuitenkin vaatia radikaalisti toisenlaista lähestymistapaa kuin mihin olet tottunut, varsinkin jos maskaat neurokirjon piirteitäsi. Usein ystävyyssuhteissa pätee sääntö: ”Pidät niistä ihmisistä, joiden seurassa pidät itsestäsi”. Olet ehkä huomannut, että jos maskaat tietyssä kaveriporukassa ja toimit heitä miellyttääksesi tavoilla, jotka eivät tunnu sinulle oikeilta, et ehkä luota näihin kavereihin kovin paljoa. **Todellisten ystävien kanssa voit olla oma itsesi toimia omien arvojesi mukaisesti.** Silloin sinun on helppo luottaa heihin ja pitää itsestäsi heidän seurassaan.

Neurokirjon ihmisen on usein helpompaa luoda turvallisia ja omanlaisia ystävyyssuhteita näiden viiden periaatteen varaan:

1. Itsemyötätunto muodostaa perustan ihmissuhteille
2. Yhteyden luominen toisiin itselle luontevalla ja aidolla tavalla.
3. Saman neurotyypin jakavien ihmisten löytäminen
4. Panosta ystävyyssuhteisiin niiden ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät sinua. Ihmissuhteissa tärkeintä ei ole määrä, vaan niiden laatu.
5. Jos olet pyrkinyt miellyttämään kaikkia, luovu siitä.

Itsemyötätunto voi tuntua vaikealta, jos sinulla on taustalla satuttavia kokemuksia toisten kanssa. Opimme itsestämme vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja neurokirjon ihmiset kokevat lapsena ja nuorena usein enemmän torjuntaa erilaisuutensa vuoksi. Jos neuvojasasi kertoo sinulle, etteivät muut pidä sinusta tai ajattelet olevasi esimerkiksi ärsyttävä, sosiaalisesti kömpelö, outo tai kykenemätön muodostamaan ystävyyssuhteita, voit ottaa neuvojan varoituksiin etäisyyttä. **Huomaa tunteesi ja osoita itsellesi ymmärrystä ja lempeyttä vaikeiden tunteiden ja ajatusten äärellä**, niin sinun on helpompaa antaa menneisyyden kokemuksista huolimatta **tilaisuus uusille kokemuksille** tässä hetkessä.

Yhteyden luominen toisiin itselle luontevalla ja aidolla tavalla on erityisen tärkeää neurokirjon ihmisille, sillä monet ovat ableistisessa ympäristössä oppineet, että itselle luonnolliset tavat olla vuorovaikutuksessa ovat vääränlaisia. Esimerkiksi autisteja on kauan pyritty opettamaan pois heille luontevasta sosiaalisuudesta ja korvaamaan sitä ulkoa opitulla neurotyypillisen vuorovaikutuksen matkimisella. Kun autistiset tai ADHD-piirteiset ihmiset ovat vuorovaikutuksessa saman neurotyypin jakavien ihmisten kanssa, maskaaminen voi muodostua ongelmaksi. Kun olemme keskenämme vuorovaikutuksessa omalla autenttisella tavallamme, ymmärrämme toisiamme paremmin kuin neurotyypillisiä matkimalla. On helpompaa luoda yhteys jaetulla äidinkielellä, kuin molemmille vieraan kieleen alkeilla. Tämän vuoksi omia neurokirjon piirteitään peitteleville ihmisille **maskaamisen vähentäminen** ainakin **läheisissä ihmissuhteissa** on tärkeää aitojen, hyvinvointia tukevien ihmissuhteiden kannalta.

Myös **eri neurotyyppejä** edustavat ihmiset voivat tietenkin muodostaa hyviä ja kestäviä ihmissuhteita keskenään. Silloinkin on tärkeää, että molemmat voivat olla ihmissuhteessa omana itsenään. **Empatiakuilun ylittäminen on molempien vastuulla.** Erilaisista vuorovaikutuksen ja ajattelun tavoista johtuvia väärinymmärryksiä on mahdollista ratkoa **uteliaalla ja empaattisella suhtautumisella** toisen ajattelua ja toimintaa kohtaan. Kun opitte tuntemaan toisianne ja erilaisia tarpeitanne ja ajattelutapojanne, ei ystävyydelle ole mitään estettä. Neurotyypistä riippumatta hyvässä ihmissuhteessa molemmat hyväksyvät toisen sellaisena kuin tämä on.



Neurovähemmistöille luontevaan vuorovaikutukseen voi kuulua esimerkiksi:

- Kiinnostuksen kohteiden jakaminen ja ajan viettäminen yhteisten kiinnostuksen kohteiden parissa
- Yksityiskohtiin paneutuva, syvälinen keskustelu ja vuorottainen "infodumppaus", eli omaan kiinnostukseen liittyvän tiedon jakaminen toiselle
- Harkittujen ja yksilöllisten lahjojen antaminen (penguin pebbling): Lahjat voivat olla mitä tahansa meemeistä tutkimusartikkeleihin tai käsityöstä hienoon kiveen
- Rinnakkaistekeminen (parallel play) jolloin kukin tekee omaa asiaansa (esim. lukee, pelaa, askartelee tms.) samassa tilassa sen sijaan, että täytyisi jatkuvasti tehdä yhdessä samaa asiaa tai keskustella
- Empatian ja ymmärryksen osoittaminen kertomalla aiheeseen liittyviä anekdootteja ja tarinoita omasta elämästä
- Päällekkäinen, aiheita vaihteleva, katkonainen tai nopea keskustelu

Mukailtu Kemp & Mitchelson (2024)

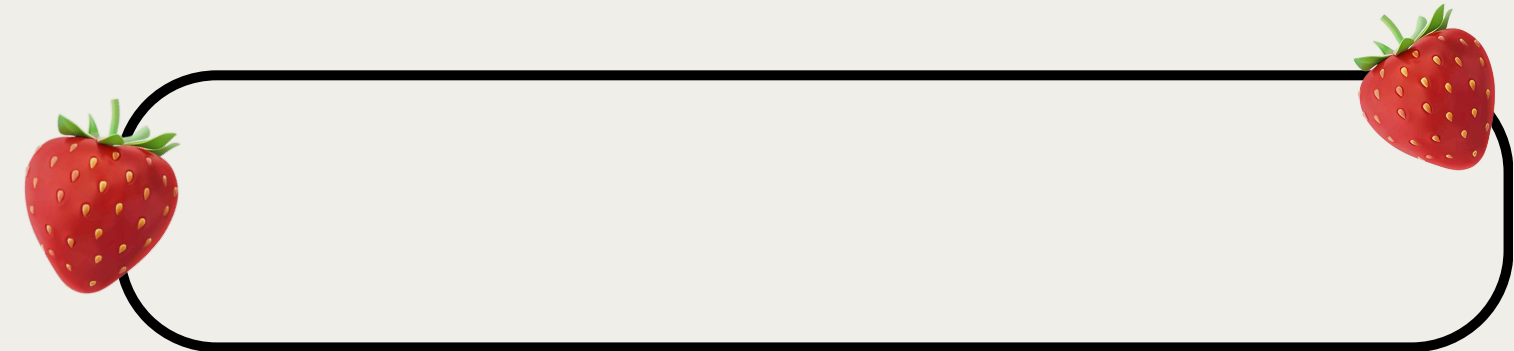
Lisäharjoitus: Mansikkaihmiset ja hyvien ihmissuhteiden suunnitelma

Syvän yhteyden kokemukset tekevät meille hyvää.

Ihmissuhteiden syventäminen on periaatteessa yksinkertaista, mutta voi vaatia hieman vaivannäköä ja sinnikkyyttä. Syviä ihmissuhteita voi olla rajallinen määrä, joten ensimmäinen askel on tunnistaa ketkä ovat niitä erityisen makoisia **"mansikkaihmissiä"**, joiden kanssa haluat syventää ihmissuhdetta.



1. Keitä sellaisia ihmisiä sinulla on elämässäsi, jotka **ymmärtävät sinua** ja joiden kanssa sinun on **helppoa ja mukavaa olla**? Voit nimetä myös ihmisiä, joita et vielä tunne hyvin. Tunnetko tai tiedätkö esimerkiksi toisia neurokirjon ihmisiä, joihin haluaisit tutustua paremmin? **Nimeä alle 1-4 mansikkaihmistä.**



2. Voit merkitä nämä ihmiset esimerkiksi mansikkaemojilla puhelimen yhteystietoihisi. Käytä kaikille samaa symbolia.
3. **Aseta nämä ihmiset omassa elämässäsi etusijalle.** Emoji auttaa sinua muistamaan tämän. Vastaa mansikkaihmissien viesteihin nopeasti ja järjestä tapaamisia heidän kanssaan. Kerro mansikkaihmissillesi, että arvostat heitä ja vietät heidän kanssaan mielelläsi aikaa. Ehdota heille tapoja, joilla voisitte nähdä toisianne useammin.

Uusien ihmissuhteiden ja vahvojen ystävyssuhteiden muodostuminen vie aikaa. **Ystävyssuhteiden syveneminen** vaatii paitsi **aikaa**, myös sitä, että **kohtaatte omana itsenänne**. Kokeile siis rohkeasti riisua maskisi ja olla oma neurokirjava itsesi, jos olet tähän saakka maskannut ystävyssuhteissa.

Kemp & Mitchelson (2024)

Tunnista maskaaminen

Maskaaminen, eli piirteiden naamioiminen, on käyttäytymistä, jossa henkilö yrittää välttää autisminsa esiin tuomista **naamioimalla autistiset piirteensä**, käyttäytymällä mahdollisimman neurotyypillisesti ja pyrkimällä sulautumaan joukkoon. **Myös ADHD-piirteitä maskataan.** Maskaaminen on monimutkaista kopiointikäyttäytymistä ja/tai joidenkin persoonallisuuden piirteiden peittämistä. Maskaaminen ei ole läheskään aina tiedostettua tai vapaaehtoista, vaan siihen vaikuttaa ableistisen **elinympäristön paineet ja vaatimukset**. Maskaamalla pyritään usein vastaamaan sosiaalisiin odotuksiin ja välttämään väärinymmärretyksi tai hylätyksi tulemista. Maskaaminen on **selviytymisstrategia**, jolla ihminen suojaa itseään ympäristössä, jossa ei koe olevansa turvassa ja tulevansa hyväksytyksi omana itsenään.

Maskaamisesta voi olla ihmiselle myös hyötyä, mutta jatkuva maskaaminen on **hyvin kuormittavaa ja vaikuttaa kielteisesti ihmisen hyvinvointiin**. Maskaaminen on erityisen haitallista silloin, jos se on pakonomaista ja jatkuvaa. Jos elää elämäänsä pääosin omana itsenään ja maskaa vain tietyissä tilanteissa, myös maskaamisen haitat pysyvät hallinnassa.

Monet nuoret maskaavat tarkoituksella tai tietämättään neurokirjon piirteitään koulussa ja ovat koulupäivän jälkeen täysin uupuneita. Tämä voi näkyä tunneromahduksina, vetäytymisenä ja haluttomuutena tehdä itselle tärkeitä asioita koulupäivän jälkeen.

Vaikka maskaamalla pyritään piilottamaan ”huonot” puolet ja käyttäytymään ”oikein”, se itseasiassa kätkee myös sen, mikä juuri sinussa on ainutlaatuisen upeaa! Maskaamisen tunnistaminen voi olla vaikeaa, varsinkin jos maskaaminen on tiedostamatonta. Alta löydät maskaamisen tarkistuslistan. **Jos tunnistat maskaavasi, pohdi mitä hyvää ja huonoa maskaaminen elämääsi tuo.** Maskaatko aina, vai vain tietyssä seurassa? Jos maskaat jatkuvasti, voisiko maskaamisen vähentäminen olla mahdollista ainakin joissain ihmissuhteissa, esimerkiksi perheen tai läheisten ystävien seurassa?



Sosiaalinen maskaaminen

- **Stimmien pidättely:** Kehon toistavien liikkeiden pidättäminen ja piilottelu, esim. stimmaaminen piilossa esim. WC:ssä, huomaamattomampien stimmien kehittäminen
- **Neurotyypillisen käyttäytymisen matkiminen:** Neurotyypillisen sosiaalisen vuorovaikutuksen, eleiden ja ilmeiden tarkkailu ja matkiminen
 - **Katsekontakti:** Tietoinen katsekontaktin ottaminen, vaikka se tuntuisi epämukavalta, katsekontaktin teeskentely otsaan tai suuhun katsomalla
 - **Puhetyylin muokkaaminen:** Äänen sävyn, melodian, korkeuden tai rytmin muokkaaminen
 - **Ilmeiden muokkaaminen:** Kasvon ilmeiden tietoinen hallinta
 - **Kehonkielen muokkaaminen:** Kehon asennon ja eleiden mukauttaminen
 - **Vuorovaikutuksen haasteiden piilottelu:** Sen piilottelu, että sanontojen, sarkasmin, sanattomien vihjeiden tai vitsien ymmärtäminen on vaikeaa esim. nauramalla, kun muut nauravat, vaikkei olisi ymmärtänyt vitsiä
- **Keskusteluiden käsikirjoittaminen:** Keskustelujen ja vastausten valmistelu, suunnittelu ja harjoittelu etukäteen
 - **Ulkoa opeteltujen fraasien käyttö keskusteluissa**
 - **Spontaanien keskusteluiden välttäminen**
- **Erityisten kiinnostuksenkohteiden piilottelu:** Omien kiinnostuksen kohteiden piilottelu, jos niiden aihe tai intensiivisyys on epätyypillistä tai oudoksuttua
- **Ylikompensointi sosiaalisissa tilanteissa:** Ylikohteliaisuus, mukailu ja myöntyminen sen sijaan, että toisi esiin oman kantansa, kielteisen huomion ja kritiikin välttely
- **Sosiaalinen väsymys:** Kokemus, että on kuormittunut tai hämmentynyt sosiaalisen vuorovaikutuksen jälkeen maskaamisen vuoksi

Aistitarpeiden maskaaminen

- **Ylikuormituksen sietäminen:** Kuormittavien aistimusten, kuten kovien äänten ja kirkkaiden valojen aiheuttaman kärsimyksen piilottelu ja mukautusten ja apuvälineiden käyttämättä jättäminen
- **Aistivälttelyn piilottelu:** Ei näytä vastenmielisyyttä tiettyjä tekstuureja, ääniä tai muita aistimuksia kohtaan
- **Epämiellyttävien aistimusten pakotettu sietäminen:** Esim. aisteja kuormittavan asun sietäminen sosiaalisen hyväksynnän saavuttamiseksi
- **Aistihakuisen käyttäytymisen piilottaminen:** Aistihalujen tukahduttaminen, esim. itselle mieluisan tekstuurin koskematta jättäminen, hyräilyn pidättely
- **Aistikuormituksen aiheuttaman epämukavuuden ja reaktioiden piilottelu**



Kognitiivinen maskaaminen

- **Toiminnanohjauksen vaikeuksien piilottelu:** Suunnittelun, järjestelmällisyyden tai monen asian yhtäaikaisen suorittamisen vaikeuksien peittely, jatkuva muistutusten, listojen ja kalenterin tarkistaminen
- **Keskittymisen vaikeuksien piilottelu:** Ponnistelu keskittymisen eteen esim. koulussa, keskittymisen vaikeuksien piilottelu esim. myötäilemällä, vaikka asia olisi mennyt ohi
- **Unohdusten peittely:** esim. tekemällä läksyt pikaisesti välitunnilla, tekosyiden keksiminen myöhästymisille, valehtelu
- **Luonnollisten ajattelun prosessien tukahduttaminen:** Omien ajattelu- ja ongelmanratkaisutyylien muuttaminen tai kätkeminen toisilta
- **Osaamisen peittely:** Esim. ekkon tai hyperfiksaation kautta omaksutun tiedon piilottelu, ”tyhmäksi tekeytyminen”, ettei joutuisi kiusallisiin tilanteisiin
- **Oppimisvaikeuksien peittely:** Perinteisiin oppimisen tapoihin ja oppimisympäristöihin liittyvien vaikeuksien piilottaminen
- **Muutoksiin ja siirtymiin liittyvien vaikeuksien peittely:** Kuormituksen ja reaktioiden piilottelu, myötäily, omien tunteiden ja tarpeiden piilottelu

Jatkuvan maskaamisen haittoja

- Uupumusriski
- Vie voimia tärkeiltä asioilta
- Heikompi hyvinvointi
- Mielenterveysongelmat ja itsemurha-ajatukset
- Tuen tarvetta ei usein tunnisteta maskaamisen vuoksi, jolloin jää ilman tukea ja mukautuksia
- Jos maskaaminen ei enää onnistu esim. uupumuksen vuoksi, piirteitä ei joskus oteta tosissaan, koska ne on aiemmin jääneet muilta piiloon
- Maskaavan ihmisen huomio on jatkuvasti toisissa ihmisissä ja heidän tarpeissaan ja odotuksissaan
 - Vaikeaa tunnistaa mikä on itselle tärkeää ja mikä tuottaa itselle iloa ja nautintoa
 - Heikentää arvostusta itseä kohtaan, sillä maskaamiseen liittyy kokemus, ettei kelpaa muille ja ole turvassa omana itsenään
 - Aito läheisyys on vaikeaa, jos toisissa ihmisissä huomio kiinnittyy ensisijaisesti siihen, miten he suhtautuvat itseän, ei heihin kokonaisina ihmisinä
 - Ihmissuhteet pinnallisia, koska ”kukaan ei tunne todellista minua”
 - Kokemus, ettei tiedä kuka on

Maskin keventäminen

Tunnistitko tarkastuslistalta maskaamisen merkkejä itsessäsi? **Omana itsenäsi eläminen lähtee sen seuraamisesta, mikä juuri sinulle on tärkeää.** Kun haluat keventää maskiasi, voit palata kolmannen tapaamisen aiheisiin. Mitä kuuluu omanlaiseen hyvään elämääsi? **Jotta voit kokea aitoa yhteyttä toisiin, sinun on oltava yhteydessä myös itseesi.** Voimakas maskaaminen estää sinua näkemästä itseäsi, mutta usein maski kaventaa myös näköalaasi toisiin.

Joskus joudumme toimimaan ympäristössä, jossa maskin keventäminen ei ole turvallista. Esimerkiksi useampaan vähemmistöön kuuluminen voi lisätä ennakkoluuloista johtuvia riskejä. Jos maskaaminen on tärkeää oman turvallisuutesi ja hyvinvointisi kannalta, ei siitä tietenkään kannata pyrkiä kokonaan eroon. Vaikka joutuisit maskaamaan tietyissä ympäristöissä, voitko keventää maskiasi esimerkiksi ystäviesi tai vertaisryhmän seurassa? Miten voisit rakentaa itsellesi tulevaisuutta, jossa voisit **turvautua maskiisi harvemmin?**

Turvallisen maskin keventämisen perustat:

1. Löydä ihmisiä, joiden seurassa voit turvallisesti keventää maskiasi ja olla oma itsesi
2. Suunnittele, keille ja millä tavalla tuot esiin oman neurokirjon identiteettisi
3. Valitse itse, kuinka suhtaudut neuronormatiivisiin sääntöihin
4. Kevennä maskiasi lempeästi, jotta pääset tekemään aidosti oman näköisiäsi elämänvalintoja



Lisäharjoitus: Konfliktit ja näkökulman vaihtamisen taito

Joskus ihmiset yliarvioivat kykynsä lukea toistensa ajatuksia. Oikeasti voi olla vaikeaa päätellä, mitä ihminen ajattelee tai tuntee vain sen perusteella, mitä hänestä näkyy ulospäin. Sen takia on tärkeää kyetä **vaihtamaan näkökulmaa** ihmissuhteissa. Tässä harjoituksessa kokeillaan näkökulman vaihtamista ihmissuhteissa.

1. Ajattele tilannetta, jossa sinulla oli ongelmia ihmissuhteessa, kuten riita tai väärinymmärrys ystävän kanssa.
2. Mitä itse tunsit tilanteessa?
3. Kuvittele, että voisit astua toisen osapuolen kehoon tilanteessa ja kokea mitä hän ajatteli ja tunsikin tilanteessa. Miltä hänestä on saattanut tuntua? Muista, että tämä on arvailua ja saatat olla väärässä. Tarkoitus onkin kuvitella tilanne toisen osapuolen näkökulmasta omasi lisäksi.
4. Miltä kuvittelet näyttäneesi toisen osapuolen silmissä? Mitä hänen silmänsä tilanteessa näkivät? Näytitkö esimerkiksi vihaiselta tai koititko peittää sitä ja näyttää kylmän viileältä, piittaamattomalta tai tylsistyneeltä?
5. Miltä toinen osapuoli näytti ulospäin? Näyttikö hän esimerkiksi vihaiselta, viileältä tai piittaamattomalta?

Jokainen meistä **ilmaisee itseään ja tulkitsee toisia omalla tavallaan**. Usein virheelliset tulkinnat johtavat väärinkäsityksiin, varsinkin eri neurotyyppien välisessä vuorovaikutuksessa. Juuri siksi on tärkeää muistaa, että toisten ihmisen sisäisiä tiloja ei voi tosiasiasa tietää. Tästä huolimatta tilanteiden tarkastelu eri näkökulmista on arvokasta. Joskus unohdamme kokonaan katsoa asiaa toisen osapuolen näkökulmasta. **Tilanteen tarkastelu eri näkökulmista auttaa ymmärtämään myös toisen näkökulmaa.**

Eri neurotyyppien välistä empatiaa ja ymmärrystä vaikeuttaa empatiakuiluksi kutsuttu ilmiö. Autistien, ADHD-ihmisten ja neurotyypillisten keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistyö on yhtä sujuvaa, kun saman neurotyypin omaavat ihmiset toimivat keskenään. Eri neurotyyppien välisessä vuorovaikutuksessa yhteistyö ja vuorovaikutus taas on vaikeampaa, sillä empatiakuilun vuoksi näissä tilanteissa tarvitaan enemmän vaivannäköä erilaisten ajattelu- ja vuorovaikutustapojen ymmärtämiseksi. Neurokirjon ihmisillä ei siis ole heikommat yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot kuin neurotyypillisillä, vaan ainoastaan erilaiset.

Lisätietoa: Vähemmistöstressi ja useampaan vähemmistöön kuuluminen

Neurokirjon ihmiset muodostavat neurovähemmistöjä. Vähemmistöihin kuuluviin ihmisiin kohdistuu usein ennakkoluuloja, ymmärtämättömyyttä ja odotuksia, joita emme voi täyttää. Se voi aiheuttaa elämän mittaista kaiken taustalla humisevaa huolta, jota kutsutaan **vähemmistöstressiksi**. Saanko olla tällainen? Olenko turvassa täällä? Tulenko ymmärretyksi?

Moni neurokirjon ihminen kuuluu myös **useampaan kuin yhteen vähemmistöön**. Erilaiset identiteetit ja ominaisuudet **vaikuttavat yhdessä** siihen, miten tulemme nähdäiksi ja kohdatuiksi. Esimerkiksi rasistiset ennakkoluulot vaikuttavat herkästi siihen, miten etniseen vähemmistöön kuuluva neurokirjon ihminen tulee kohdatuksi ja sukupuolivähemmistöön kuuluva neurokirjon ihminen voi kohdata toisenlaisia ennakkoluuloja ja syrjintää kuin neurokirjon ihminen, jonka syntymässä määritetty sukupuoli vastaa omaa sukupuolikokemusta. **Intersektionaalisuus** on käsite, joka on luotu kuvaamaan sitä, että useampaan vähemmistöön kuuluminen vaikuttaa siihen, että esimerkiksi valkoisen autistipojan ja etniseen vähemmistöön kuuluvan muunsukupuolisen autistin kokemukset elämästä autistina voivat olla keskenään hyvin erilaiset, vaikka molemmat ovat autisteja.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt

Neurokirjon ihmisistä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin arvioidaan kuuluvan 30–70 %, kun koko väestössä osuus on noin 10 %. Neurokirjon ihmisistä suuri osa on siis tavalla tai toisella sateenkaarevia ja kuuluvat siten useampaan kuin yhteen vähemmistöön.

Homo- tai biseksuaalisuus ¹ sekä aseksuaalisuus ja aromanttisuus on keskimääräistä yleisempää autismikirjon henkilöillä ²⁻⁴. Homoseksuaalinen ihminen kokee seksuaalista vetovoimaa itsensä kanssa samaa sukupuolta oleviin ihmisiin. Biseksuaali tai panseksuaali kokee seksuaalista vetovoimaa sekä itsensä kanssa samaa että eri sukupuolta oleviin ihmisiin. Osalle ihmisistä seksuaalinen suuntautuminen kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman. Aseksuaali kokee hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia ihmisiä kohtaan ja aromanttinen ihminen kokee hyvin vähän tai ei lainkaan ihastumista tai romanttista vetovoimaa toisia ihmisiä kohtaan.

Neurokirjon ihmiset ovat myös muita useammin monisuhteisia ²⁻⁴. Monisuhteisuus tarkoittaa erilaisia suhdemuotoja, joissa ihmisellä voi suhteen osapuolten yhteisestä sopimuksesta olla yhtä aikaa useampi kuin yksi seksuaalinen, romanttinen tai seksuaalisromanttinen ihmissuhde.

Sukupuolivähemmistöön kuuluvien keskuudessa autismi on 3–6 kertaa yleisempää ⁵ kuin cissukupuolisilla. Sukupuolivähemmistöön kuuluvat muun muassa transsukupuoliset ja muunsukupuoliset ihmiset. Sanaa cissukupuolinen käytetään kuvaamaan ihmistä, jonka sukupuoli-identiteetti on sama kuin syntymässä määritetty sukupuoli. Transsukupuolisen ihmisen sukupuoli taas ei ole yksiselitteisesti hänelle syntymässä määritetyn sukupuolen mukainen. Transsukupuolisen identiteetti voi olla binäärinen, eli mies tai nainen, tai ei-binäärinen, kuten muunsukupuolinen. Jotkut muunsukupuoliset identifioituvat transsukupuolisiksi, toiset eivät.

Seksuaalinen ja romanttinen suuntautuminen voi muuttaa muotoaan elämän eri vaiheissa ja sukupuolikokemus voi muuttua elämän mittaan. Ihminen, jonka sukupuoli-identiteettiin kuuluu läpi elämän aaltoileva sukupuolikokemus voi identifioitua sukupuolijoustavaksi tai gender fluidiksi. Sukupuolikokemus voi kuitenkin muuttua sukupuoli-identiteetistä riippumatta. Esimerkiksi transnainen voi olla elänyt suhteellisen tyytyväisenä nelikymppiseksi miehen roolissa, kunnes huomaa haluavansa elää loppuelämänsä naisena tai transmies voi huomata, ettei enää koe miehen roolia omakseen ja jatkaa elämäänsä muunsukupuolisena. Heteroksi tai homoseksuaaliksi identifioitunut voi huomata olevansa sittenkin biseksuaali ja biseksuaaliksi identifioitunut voi huomata kokevansa vetovoimaa vain tiettyä sukupuolta kohtaan. Identiteettien ja niiden ilmaisun muuttuminen on luonnollinen osa ihmisyyttä, eikä tee ihmisen kokemuksista vähemmän todellisia.

Tarkkoja syitä sille, miksi HLBTQ+-identiteetit ovat yleisempiä neurokirjolla, ei tiedetä. On arveltu, että neurokirjon ihmisten taipumus ajatella laatikon ulkopuolelta ja vähäisempi sitoutuminen yhteiskunnan normeihin ja odotuksiin antavat enemmän vapautta rakentaa oman näköistä identiteettiä ja elämää. Kun on joka tapauksessa normeista poikkeava, on ehkä helpompaa olla avoimesti erilainen myös muilla tavoilla. Kun yhteiskunnan normit ovat rakentuneet neurotyypillisten ehdoilla, ne eivät myöskään huomioi neurokirjon ihmisten erilaisia tapoja olla ihmissuhteissa, kuten monien kokemaa oman ajan ja tilan tarvetta. Vaihtoehtoiset suhdemuodot ovat monelle tapa rakentaa omanlaista hyvää elämää.

Autistit tarkastelevat todellisuutta usein yksityiskohdista käsin ja turvautuvat ajattelussaan valmiisiin ryhmittelyihin vähemmän kuin allistit, mikä voi vaikuttaa siihen, että sukupuolikokemus rakentuu yksilöllisemmin. Esimerkiksi naisen ja miehen rooleihin liittyy valtavasti odotuksia, jotka eivät monelle autistille tunnu omalta. Autismikirjon ihmisissä onkin paljon muunsukupuolisia. Ei-binäärinen sukupuolikokemus on niin yleinen, että autistit ovat kehittäneet käsitteen autigender kuvaamaan autistista sukupuolikokemusta.

1. McQuaid ym. (2020)
2. Sala ym. (2020 a.)
3. Sala ym. (2020 b.)
4. Sala ym. (2024)
5. Warroer ym. (2020)

Transihminen voi tarvita tai olla tarvitsematta lääketieteellisiä tai juridisia toimenpiteitä sukupuolidysforian hoitoon riippumatta siitä, onko sukupuoli-identiteetti binäärinen vai ei-binäärinen. Neurokirjon ihmisten identiteetit ovat yhtä aitoja ja todellisia kuin muidenkin ja jokaisella ihmisellä on yhtäläinen itsemäääämisosoikeus neurotyypistä riippumatta. Joskus neuronormatiivisessa ympäristössä kasvaneilla neurokirjon ihmisillä on käytössään selviytymiskeinoja, jotka haittaavat hyvinvointia ja heikentävät itsetuntemusta. Voimakkaasti maskaavan neurokirjon ihmisen voi olla hyvä pysähtyä ennen sukupuolenkorjausprosessissa etenemistä tutkailemaan omaa neurokirjon identiteettiään. On tärkeää hyväksyä neurokirjon piirteensä ja tutustua siihen, kuka aidosti maskin takana on. Näin pääsee prosessin myötä elämään aidosti omana itsenään, eikä vain vaihda maskia toiseen.

HLBTQ+-vähemmistöön kuuluvien neurokirjon ihmisten on tärkeää löytää elämänsä ihmisiä, joiden seurassa voi olla turvallisesti ja aidosti oma itsensä kaikkine puolineen. Koska sateenkaaren alla on niin paljon neurokirjon ihmisiä, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen vertaistukiryhmissä on usein muitakin neurokirjon ihmisiä ja neurokirjon ihmisten vertaistukiryhmissä tavalla tai toisella sateenkaarevia ihmisiä. Monet neurokirjon kokemusasiantuntijat ja neurokirjolla olevat asiantuntijat kuuluvat itsekin johonkin HLBTQ+-vähemmistöön, joten sosiaalisesta mediasta ja kirjallisuudesta löytyy jo melko vahvaa edustusta varsinkin englannin kielellä.

Etniset ja kielelliset vähemmistöt

Neurokirjon ihmisiä on kaikissa etnisissä ryhmissä ja kulttuureissa. Länsimaissa neurokirjavuutta on tarkasteltu lääketieteellisen linssin kautta. Suomessa ymmärretään melko heikosti, kuinka neurokirjon ihmiset nähdään muissa kulttuureissa ja minkälaisia rooleja heillä on omissa yhteisöissään. Suomessa esiintyy myös rasismia ja syrjintää etnisiä vähemmistöjä kohtaan, mikä vaikuttaa myös rodullistettuihin neurokirjon ihmisiin.

Rodullistetut neurokirjon ihmiset kohtaavat monia sellaisia haasteita, joita neurotyypilliset rodullistetut ihmiset tai valkoiset neurokirjon ihmiset eivät kohtaa. Vertaistukea voi olla vaikea löytää, mutta esimerkiksi sosiaalisessa mediassa on paljon eritaustaisia neurokirjon vaikuttajia Suomesta ja ympäri maailmaa. Joissain paikallisissa autismi- ja ADHD-yhdistyksissä kokoontuu myös useampaan vähemmistöön kuuluvien omia vertaistukiryhmiä.

Rasismi yhdistettynä stereotyyppisiin käsityksiin neurokirjon ihmisistä voi vaikuttaa niin, ettei neurokirjon piirteitä tunnisteta, vaan niiden tulkitaan johtuvan etnisestä taustasta. Pahimmillaan esimerkiksi näkyvä stimmaaminen tai julkiset tunneromahdukset voivat olla rasistisiin ennakkoluuloihin yhdistettynä riski ihmisen turvallisuudelle ja fyysiselle koskemattomuudelle. Esimerkiksi auringonkukka-avainnauha, autismikortti tai laminoitu tunneromahdusten ja sulkeutumistilojen pikaohje voi auttaa nopeasti kommunikoimaan ulkopuolisille mistä on kyse ja lisätä omaa turvallisuutta.

Monissa maahanmuuttotaustaisissa perheissä vanhemmilla on huolia ja ennakkoluuloja ADHD:hen ja autismiin liittyen. Joskus vanhemmat vastustavat nuoren diagnosointia ja erilaisia tukimuotoja siksi, että he pelkäävät diagnoosin estävän etenemästä opinnoissa ja uralla. Hoidon ja tukitoimien tehtävä on kuitenkin nimenomaan varmistaa, ettei ihmisen neurotyyppi muodostu esteeksi matkalla kohti omia unelmia. Kun ihminen ymmärtää omaa neurotyyppiään, hänen on helpompi toimia arjessaan ja voida hyvin. Tietoa autismista ja ADHD:stä ei vielä ole riittävästi tarjolla eri kielillä, varsinkaan neuromoninaisuuden hyväksyvistä näkökulmasta, mutta tietoa eri kielillä tuotetaan onneksi jatkuvasti lisää.

Lisäharjoitus: Keskustelusuunnitelma omista tarpeista kommunikoinnin tueksi

Monet meistä ovat oppineet miellyttämään toisia kaikin keinoin ja omien tarpeiden esiin tuominen on vaikeaa. Onko sinulla jokin asia, jota haluaisit muuttaa, ja jonka muuttamiseen tarvitset toista ihmistä? Voit suunnitella jännittäviä tai vaikealta tuntuvia keskusteluita etukäteen alla olevan pohjan avulla.

Kysymykset	Esimerkkitilanne	Oma tilanteesi
Henkilön nimi	<i>Liisa</i>	
Suhde sinuun	<i>Opettaja</i>	
Tiivis kuvaus ongelmasta	<i>Luokassa on liian kirkkaat valot, eikä aurinkolaseja tai lippalakkia saa käyttää</i>	
Tilanteen vaikutus sinuun	<i>En voi keskittyä opetukseen, kun valo sattuu ja häiritsee keskittymistä. Minulle tulee päänsärkyä.</i>	
Selkeä ehdotus tarpeistasi	<i>Tarvitsen hämärämmän oppimisympäristön.</i>	
Ehdottamasi ratkaisu	<i>Haluan luvan käyttää aistiapuvälineitä, kuten lippalakkia ja kuulokkeita, koulupäivän aikana. Haluan myös, että valaistusta himmennetään siinä osassa luokkaa, jossa istun.</i>	

Kysymykset	Esimerkkitilanne	Oma tilanteesi
Omat piirteesi, jotka haluat tehdä näkyviksi keskustelussa	<i>Oikeudenmukainen, kunnioittava, jämäkkä</i>	
Epämiellyttäviä tunteita, joita voi herätä tässä keskustelussa	<i>Pelkään, että opettaja suuttuu tai ei suostu pyyntöihini. Pelkään, että opiskelu ei onnistu jatkossakaan.</i>	
Mieliteko välttää epämiellyttäviä tunteita	<i>Haluan välttää koko keskustelua.</i>	
Kuinka voit rauhoittaa itseäsi keskustelun aikana	<i>Stimmaan ja teen hengitysharjoituksen ennen keskustelua. Otan taskuun stimmielelun, jota voin nypeltää. Tiedostan, että keskustelu on minulle vaikea ja sen käyminen vaatii rohkeutta.</i>	
Mitä tukea voit saada tilanteeseen?	<i>Voin pyytää erityisopettajaa osallistumaan keskusteluun tai purkaa jännitystä luokkakaverini Kirsin kanssa keskustelun jälkeen.</i>	

Keskustelun käymisen jälkeen tarkastele vielä:

Minkälaisia tunteita keskustelu sinussa herätti?
Mitä tunsin kehossa:

Voit harjoitella sanomaan keskeiset asiat ääneen rauhallisella, vakaalla äänellä. Jos olet huolissasi toisen osapuolen vastustuksesta, voit suunnitella etukäteen, kuinka siihen vastaat.

Miten toinen osapuoli vastasi? Ratkesiko asia? Jos ei, mitkä ovat seuraavat askeleesi?

Kemp & Mitchelson (2024)



Kiitos kun osallistuit Sun huki -valmennukseen!

Tämän asian otan mukaani valmennuksesta:

Juuri nyt minulle on merkityksellistä:

Näin aion edistää asiaa valmennuksen jälkeen:

Tätä työkalua aion käyttää valmennuksen jälkeen:



Lähteet ja kirjallisuutta

Kirjaat ja oppaat

Ciarrochi, J., Hayes, L. & Bailey, A. (2020). How to adapt and thrive in the age of anxiety workbook. (<https://dnv.international/wp-content/uploads/DNA-V-workbook-april-15-2020.pdf>)

Goodley, D. (2014). Dis/ability Studies: Theorising Disabilism and Ableism. Routledge.
Haapaluoma-Höglund, J. & Kottonen, E. (2025). Aloittamista vaille täydellinen - Adhd työelämässä. Otava.

Hadiya kumppanuusverkosto. (2025). ADHD-tietoa maahanmuuttajaperheille. Ladattavissa eri kielillä. (<https://ehyt.fi/tuote/adhd-tietoa-maahanmuuttajaperheille/>)

Harris, R. (2016). Onnellisuusansa: Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla (A Pietikäinen, Suom. 2. tarkistettu painos) Duodecim.

Hartman, E., O'Donnell-Killen, T., Doyle, J. K., Kavanagh, M., Day, A. & Azevedo, J. (2023). The Adult Autism Assessment Handbook. A Neurodiversity-Affirmative Approach. Jessica Kingsley Publishers.

James, L. (2018). Odd Girl Out - An Autistic Woman in a Neurotypical World. Bluebird.
Kaiao. Kaiaon Kommunikointikortit. Haettu 20.12.2025 osoitteesta: <https://kaiao.fi/wp-content/uploads/2024/11/Kaiao-kommunikointikortit.pdf>

Kara, S., Mikkola, K., Tuusa, M. (2022). Revion-kuntoutuksen työkirja asiakkaille. Autismisäätiö. (https://www.autismisaatio.fi/media/revion_kuntoutus_sahkoinen.pdf)

Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (2013). Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being. New Harbinger Publications.

Kemp, J., Mitchelson, M. (2024). The Neurodivergence Skills Workbook for Autism and ADHD. New Harbinger publications.

Kemp, J. (2023). Autistic Burnout: A Brief Guide to Recovery and Prevention. (<https://jenniferkemp.com.au/resources/autism-and-adhd/>)

Kemp, J. (2024). Unmasking Authentically: Reclaiming Your Autistic Identity and Embracing Who You Are. (<https://jenniferkemp.com.au/resources/autism-and-adhd/>)

Kourti, M. (2021). Working with Autistic Transgender and Non-Binary People. Jessica Kingsley Publishers.

Leinonen, R. & Tawast, S. (2024). Suuri valhe vammaisuudesta. Tammi.

Pietikäinen, A. (2014). Kohti arvoistasi. 1.painos. Duodecim.

Pietikainen, A. (2016). Joustava mieli: Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. 1.-24. painos. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2017). Joustava mieli – Työkirja 3.0. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2021). Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC. 1. painos. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2024). Kohti taitavaa HOT-työskentelyä – Hyväksymis- ja omistautumisterapian opas ammattilaisille. Duodecim.

Price, D. (2022). Unmasking Autism. Monoray.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2025). Kaikki järjestyy - Opas omaan mieleesi. Kumma.

Rippon, G. (2025). The Lost Girls of Autism–The Untold Story of Women on the Spectrum. Pan Macmillan

Toeps, B. (2020). But you don't look autistic at all. Toeps Media.

Virta, M. & Salakari, A. (2018). ADHD-Aikuisen selviytymisopas 2.0. Tammi.

Wathén, L. (2025). Ai se olikin ADHD. Into.

Wharmby, P. (2023). Untypical – How the World Isn't Built for Autistic People and What We Should All Do About it. HarperCollins UK.

Artikkelit ja muut lähteet

Ciarrochi, J., Hayes, L. (2024). Continuing Education and Training DNA-V for young people. On-Line course. Praxis Continuing Education and Training.

Coyne. L. & Gould E. (2024). Empowering parents with ACT. On-Line course. Praxis Continuing Education and Training.

Grandell, R. (2022). Myötätuntokeskeinen psykoterapia ja myötätuntokeskeisiä menetelmiä - syventävä puolen vuoden koulutus ammattiauttajille.

Yates, F. & al. (2025). Policing Black autistic children: A qualitative approach to understanding Black caregivers' concerns. *Autism : the international journal of research and practice*, 29(5), 1303–1317.

Walker, N. (2014). Neurodiversity: Some Basic Terms and Definitions. Haettu 3.12.2025 osoitteesta <https://neuroqueer.com/neurodiversity-terms-and-definitions/>

Harris, R. (2025). ACT for adolescents. On-Line course. Psychwire.

Harris, R. (2025). Trauma-Focused ACT - Handout for Trauma-Focused ACT Workshop. May-Jyly 2025.

Hewittm S. (2025). Neurovahvistava lähestymistapa -toimintakulttuurin muutos. Luento Autismiliiton Autismin talvipäivillä 8.2.2025.

Hollingdale, J., Woodhouse, E., Young, S., Fridman, A., & Mandy, W. (2020). Autistic spectrum disorder symptoms in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analytical review. *Psychological Medicine*, 50(13), 2240–2253.

McKay & West. (2016). *Emotion Efficacy Therapy. A Brief, Exposure-Based Treatment For Emotion Regulation Integrating ACT & DBT*. New Harbinger Publications.

McQuaid, G. A., Gendy, J., Lee, N. R., & Wallace, G. L. (2023). Sexual Minority Identities in Autistic Adults: Diversity and Associations with Mental Health Symptoms and Subjective Quality of Life. *Autism in adulthood*, 5(2), 139–153.

Mitchell, P., Sheppard, E., & Cassidy, S. (2021). Autism and the double empathy problem: Implications for development and mental health. *British Journal of Developmental Psychology*, 39(1), 1-18.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J.K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111, 646-651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111> (Suomennos 2025)

Robinson, P.J. & Strosahl, K. D. (2023). *My FACT Handbook. 1. The Contextual Interview. Focused ACT for Brief Interventions*. Praxis Continuing Education and Training.

Rong, Y., Yang, C. J., Jin, Y., & Wang, Y. (2021). Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder in individuals with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 83, 101759.

Sala, G., Hooley, M., & Stokes, M. A. (2020a). Romantic intimacy in autism: A qualitative analysis. *Journal of autism and developmental disorders*, 50(11), 4133–4147.

Sala, G., Pecora, L., Hooley, M., & Stokes, M. A. (2020b). As diverse as the spectrum itself: Trends in sexuality, gender and autism. *Current Developmental Disorders Reports*, 7(2), 59–68.

Sala, G., Hooley, J., Hooley, M., & Stokes, M. A. (2024). Comparing physical intimacy and romantic relationships of autistic and non-autistic adults: A qualitative analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(10), 3942-3951.

Seta ry. Sateenkaarisanasto. Haettu 3.12.2025 osoitteesta <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>

Urhonen, A. (2021). Vierasblogi: Dis/ableismi. Haettu 3.12.2025 osoitteesta <https://ajatuspajavisio.fi/ajankohtaista/vierasblogi-dis-ableismi/>

Warrier, V., Greenberg, D. M., Weir, E., Buckingham, C., Smith, P., Lai, M. C., Allison, C., & Baron-Cohen, S. (2020). Elevated rates of autism, other neurodevelopmental and psychiatric diagnoses, and autistic traits in transgender and gender-diverse individuals. *Nature communications*, 11(1), 3959.

© Tekijät & Autismisäätiö sr

Nella Heiskanen
Sanna Kara
Jonna Geitel

Autismisäätiö sr
Mannerheimintie 117
00280 Helsinki

autismisaatio.fi

1. painos
Helsinki, 2026

Kuvitukset:
Satu Tani ja Minna Mäkipää

Taitto:
Helmi Dahlström

Autismisäätiö



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

ISBN 978-952-19553-0-3