

Itsenäistyvä nuori ja AD/HD

Teija Jalanne

Lehtori, HUK

Luostarivuoren koulu

ADHD-liitto ry.

te.jalanne@pp.inet.fi

Tämä artikkeli on lyhyt kooste oppaasta Itsenäistyvä nuori ja AD/HD, joka on tarkoitettu nuorelle, jolla on tarkkaavaisuushäiriö tai siihen liittyviä oireita sekä hänen vanhemmilleen ja muulle lähipiirille. Opa on kirjoitettu

Kohti itsenäistä elämää –projektin kokemusten perusteella.

Projekti oli tarkoitettu AD/HD-tyyppisesti oirehtiville nuorille ja sen järjesti ADHD-liitto ry. yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön Kuntoutus- ja kehittämiskeskus

Huvituksen kanssa vuosina 2000 – 2003. Projektin rahoittajana oli

Raha-automaattiyhdistys ry.

Tarkkaavaisuushäiriöt

Käytännöllisesti katsoen kaikki ihmisen toiminta edellyttää jonkinasteista tarkkaavaisuutta sen laajassa merkityksessä. Se voi olla tietoisista tai sitten niin automaattista, ettemme kiinnitä siihen huomiota. Arkikielessä tarkkaavaisuudella ehkä tavallisimmin ymmärretään

keskittymiskykyä tai pitkäjänteisyyttä, mutta tutkijoiden piirissä tarkkaavaisuus on laaja ja moniulotteinen käsite.

Ne aivojen alueet, joiden toiminta on keskeisen tärkeää tarkkaavaisuuden kannalta, ovat toisaalta otsalohkon alueet ja toisaalta syvällä aivokuoren alla olevat alueet. Aivojen syvissä osissa olevat tumakkeet (retikulaarimuodostelma, talamus) säätelevät ihmisen vireystasoa, ja etenkin otsalohkon eräät alueet näyttä-

vät vastaavan pitkälti toiminnan suunnittelusta ja kontrolloimisesta. Keskeisessä asemassa ovat aivoissa kulkevien viestien välittäjäaineet eli transmitterit, joiden tehokkuudessa ihmisten välillä on eroja ja joiden toiminta on erilaisissa häiriöissä todettu poikkeavaksi.

Varsinaisista tarkkaavaisuushäiriöistä puhutaan silloin, jos keskittymis- ja tarkkaavaisuusongelmat eivät selity yksinomaan tilapäisillä syillä, vaan ongelmat ovat olleet pitkäaikaisia ja selvästi arkipäivän toimintoja, kuten opiskelua ja työtä vaikeuttavia. Tällöinkin perussyitä voi olla useita.

Tarkkaavaisuushäiriöt voidaan karkeasti jakaa kahteen eri päämuotoon. Ensimmäinen ja yleisin on muoto, jossa pääpiirteensä on vaikeus hallita riittävästi omaa toimintaa ja sen suunnittelua ja jossa käyttäytyminen on korostuneen impulsiivista ja motorisesti levotonta, ylivilkasta. Pienetkin ärsykkeet näyttävät häiritsevän keskittymistä, tulivatpa ne ympäristöstä tai omista ajatuksista tai tunteista. Silloin on korostuneesti vaikeaa toimia suunnitelmallisesti, ja toiminnalla on taipumus jäädä kesken tai hajoata. Nämä lapset ja nuoret voivat touhuta kovasti, mutta valmista ei välttämättä tule.

Toinen tarkkaavaisuushäiriön päämuoto on edellistä harvinaisempi, vaikeammin rajattavissa ja sen vuoksi myös helpommin piiloon jäävä. Siinä pääasiallinen ongelma ei ole impulsiivisuus, vaan tarkkaavaisuuden suuntaaminen väärin asioihin sekä yleensä tiedonkäsittelyn prosessoinnin hitaus ja oman toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen vaikeus. Tällöin käyttäytyminen voi olla arkaa, vetäytyvää, jopa masentuneen tuntuista. Lapsi tai nuori voi istua omista ajatuksis-

saan tai katsella ikkunasta ulos, ja häntä täytyy usein vetää muiden mukana toimintoihin. Työskentely on usein hidasta ja alkuun pääseminen vaikeaa.

Tarkkaavaisuushäiriöihin liittyy usein ainakin lievänä erilaisia muita oireita. Tavallisimpia ovat lukivaikeudet ja muut kielellisen kehityksen erityisvaikeudet sekä hahmottamisvaikeudet ja hienomotoriikkaan liittyvät pulmat. Myös uhmakkuusoireet, käyttäytymishäiriöt, masentuneisuus tai ahdistuneisuus korostuvat. Ne saattavat osittain olla seurausta tarkkaavaisuushäiriöiden aiheuttamista kokemuksista (12-14).

Yleisyys, syyt ja hoito

Riippuen siitä, miten ankaria kriiteerejä käytetään, sellaisia tarkkaavaisuushäiriöitä, jotka eivät liity selvään neurologiseen sairauteen tai aivovammaan, on arvioitu esiintyvän 3-7 %:lla lapsista. Osalla heistä lyhytjännitteisyys ja ylenmääräinen vilkkaus korostuvat jo hyvinkin varhain, mutta yleensä viimeistään 3-4 vuoden iässä. Osalla näihin ongelmiin kiinnitetään kuitenkin huomiota vasta esikouluikässä tai koulun alkaessa. Pojilla tarkkaavaisuushäiriöt ovat yleisempiä kuin tyttöillä. Tavallinen arvio on, että jokaista tarkkaavaisuushäiriöstä tyttöä kohti on kolmesta kuuteen tarkkaavaisuushäiriöstä poikaa.

Tarkkaavaisuushäiriön syitä tutkittaessa on arvioitu, että vain alle viidessä prosentissa ongelman selittää aivovaurio. Perintötekijöiden aiheuttamaa aivojen toiminnallista erilaisuutta pidetään tärkeimpänä yksittäisenä syynä silläkin perusteella, että 20-30 %:lla jommallakummalla vanhemmista (tavallisimmin isäl-

lä) on ollut lapsena vastaavia ongelmia. Vuosien kuluessa etenkin motorinen leivottomuus lapsilla vähenee oman käyttäytymisen ohjauksen hallinnan lisääntymisen myötä. Suuria ryhmiä tutkittaessa on kuitenkin todettu, että murrosiässä heistä vielä 75 %:lla on jonkinlaisia tarkkaavaisuuteen liittyviä vaikeuksia. Vielä aikuise-
nakin yli puolella on ollut havaittavissa tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeuksia, jotka eivät kuitenkaan välttämättä ratkai-
sevasti vaikeuta elämää.

Tarkkaavaisuushäiriöiden hoidossa on kaksi toisiaan täydentävää päälinjaa: perheiden ja lapsen psykososiaalinen tuki sekä lääkehoito. Edellinen käsittää muun muassa perhekouluksi nimettyä vanhempien ryhmämuotoista tukea ja käyttäytymisterapian erilaatuista soveltamista. Joskus myös yksilöterapia voi olla paikallaan. Arkipäivän korostunut jäsentäminen, oppimistilanteiden oikea mitoittaminen erityisvaikeudet huomioiden sekä perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen tukeminen ovat keskeisessä asemassa.

Lääkehoitona on ensisijaisesti käytetty niin sanottuja stimulanttilääkkeitä, joista on saatu varsin hyviä kokemuksia. Parhaat hoitotulokset on tutkimusten mukaan saatu yhdistämällä psykososiaalinen tuki ja lääkehoito (14-15).

Kuntoutus

Kuntoutuksella tarkoitetaan toimintakyvyn palauttamista. Kuntoutus voidaan jakaa neljään eri alueeseen: lääketieteelliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen. Nämä kaikki osa-alueet nivoutuvat myös yhteen, eikä niitä voida siksi erottaa toisistaan. Kuntoutuksen lähtökohdanna on kokonaisvaltaisuuden käsite, eli ihminen nähdään kokonaisuutena, jonka terveydentilaan

vaikuttavat myös monet sosiaaliset seikat, kuten sosiaalinen tuki, ihmissuhteet ja kulttuuriset seikat.

Kuntoutus on nähty toisiaan seuraavien toimenpiteiden sarjana kuten fysioterapia, toimintaterapia ja ammatinvalinnanohjaus. Täten muodostuu monipolvinen prosessi, jonka tavoitteena on ollut ”palauttaa tai sopeuttaa” nuori työelämään. Yhä tärkeämmäksi on noussut nuoren oma panos ja osallistuminen kuntoutusprosessiin, eli hänet esimerkiksi otetaan aktiivisesti mukaan kuntoutustoimenpiteiden suunnitteluun ja tavoitteiden miettimiseen.

Kuntoutumistoimenpiteiden rinnalla kulkee nuoren oma kuntoutumisen prosessi. Nuoren oma sopeutumisen ja kasvamisen prosessi luo ne edellytykset, joiden varassa yhteiskunnan järjestämän kuntouttamistoimenpiteet voivat johtaa suotuisaan tulokseen. Kuntouttaminen yksilöllisenä prosessina merkitsee sitä, että kunkin nuoren erityistarpeet huomioidaan ja kuntoutustoimenpiteet sovelletaan niiden mukaisesti.

Kuntoutumisen edellytyksiä voidaan myös kehittää. Nuoren omaa sisäistä kuntoutusprosessia on mahdollista tukea. Avainsanana on myönteinen, kannustava suhtautuminen kokonaistilanteeseen eikä niinkään nuoren vaikeuksien ja ongelmatilanteiden alleviivaaminen.

Kuntoutuksen tulee olla asiakasläh-
töistä, eli kuntoutujan katsotaan olevan sekä kykenevä että halukas ottamaan vastuuta ja tekemään päätöksiä. Kuntoutuja tavallaan valtautetaan ottamaan elämänsä haltuun. Työntekijän rooli ei enää ole pelkästään auttamista vaan valmentamista.

Kuntoutus perustuu eri asiantuntijoiden tekemään yhteistyöhön. Perusajatuksena on se, että kukaan ei yksin voi hallita koko kuntoutuksen kenttää, vaan tarvitaan eri asiantuntijoista koostuva työryhmä. Työryhmäkokonaisuuden katsotaan olevan enemmän kuin pelkästään osiensa summa. Kuntoutujan osallistuminen työryhmän työskentelyyn on ehdottoman tärkeää. Tiimi tekee kuntoutuksen pohjaksi kuntoutussuunnitelman ja miettii tällöin muun muassa eri kuntoutusmuotojen ja sisältöjen yhteen nivomista ja jaksottamista. Kuntoutussuunnitelma on se asiakirja, jonka perusteella anotaan kuntoutusvaroja muun muassa Kelalta, vakuutusyhtiöiltä tai keskussairaalasta.

Kuntoutusmuotoja

Ehkä tärkeimpänä kuntouttavana tekijänä ovat ne tukitoimet, jotka edesauttavat arjen selviytymistä jatko-opinnoissa ja nuoren itsenäistymisessä. Tällöin opintojen ohjaajat, erityisopettajat ja ammatinvalinnanohjaajat ovat keskeisessä asemassa.

Mikäli nuoren kontrolloimattomuus ja vaikeus hallita impulssejaan on erityisen voimakasta, voidaan psykoterapian keinoin auttaa nuorta hillitsemään itseään ja tulemaan toimeen muun muassa ikätoverien kanssa.

Puheterapian keinoin voidaan auttaa nuorta vastavuoroisen vuorovaikutuksen rakentamisessa, olennaiseen keskittymisessä ja kerronnan rajaamisessa sekä puheen selkeyteen liittyvissä asioissa.

Toimintaterapian avulla voidaan edistää nuoren taitoja ja valmiuksia selviytyä oman itsensä huolehtimisesta sekä

opiskelu- ja vapaa-ajan toiminnoista. Toimintaterapia voi toteutua myös pienryhmässä.

Neuropsykologisessa kuntoutuksessa hyödynnetään sitä tutkimustietoa, jota on saatu nuoren vahvuuksista ja voimavaroista sekä erityisvaikeuksien luonteesta.

Eri kuntoutusmahdollisuuksia voidaan käydä läpi esimerkiksi kuntoutusohjaajan tai oman hoitavan lääkärin kanssa. Usein myös potilasyhdistykset, kuten ADHD-liitto jakavat tietoa eri vaihtoehtoista (16-19).

Nuori ja tarkkaavaisuushäiriö

Nuoruusikä on siis monella tavalla vaativa muutosvaihe nuoren elämässä. Erityisesti jälkinuoruus on kriisialtista aikaa. Nuori ei ole vielä riittävän vahvoilla itsensä kanssa. Siitä huolimatta hänen pitää tehdä isoja ratkaisuja oman tulevaisuutensa, esimerkiksi koulutuksen suhteen.

Kun nuorella on tarkkaavaisuushäiriö, se on vaikuttanut hänen tapaansa nähdä itsensä ja sitä kautta hänen minäkuvaansa. Lyhytjännitteisyys, keskittymisvaikeudet sekä mahdolliset kielellisen kehityksen, hienomotoriikan ja hahmottamisen vaikeudet ovat hankaloittaneet oppimista kouluvuosien aikana. Vaikka nuoruusiässä monet vaikeudet ovat lieventyneet, nuori saattaa ajatella olevansa huonompi kuin ikätoverit. Nuoren on vaikea nähdä todellisia kykyjään, kun oppimistilanteet tuntuvat hankalilta. Nuori tuntee itsensä epävarmaksi, kun hän ei tiedä, miten selviytyy. Hän saattaa alkaa jännittää uusia tilanteita.

Nuorella on tarkkaavaisuushäiriöstä huolimatta samoja toiveita kuin kaikilla nuoruusikäisillä. Hän haluaa kasvaa viettäväksi nuoreksi naiseksi tai mukavaksi nuoreksi mieheksi, joka voi löytää aikanaan itselleen seurustelukumppanin ja kokea tulevansa kokonaisuena omana itsenään hyväksytyksi. Hän toivoo oppivansa hoitamaan asioitaan ja vähitellen voivansa ottaa vastuun elämästään.

Vielä kehityksessään keskeneräisen nuoren vahvojen puolien ja onnistumisen esille nostaminen antaa nuorelle uskoa omaan itseensä. Epäonnistuminen ei koske koko nuoren elämää. Nuori on kriisitilanteesta huolimatta kehittynyt kasvunsa aikana monessa taidossa, ja hänessä on arvostettavia ominaisuuksia ja kykyjä. Niiden pohjalta vanhemmat ja nuori yhdessä voivat saada aikaan hyvän suunnitelman nuoren tulevaisuuden alun rakentamiseksi. Nuoren onnistumisen kokemukset ja toisaalta kannustava rehellinen palaute vahvistavat nuoren itse-tuntemusta ja itsetuntoa. Nuori pystyy tekemään aikaisempaa realistisemmän suunnitelman, ja siten kriisi onkin tie uuteen vaiheeseen. Se on askel eteenpäin tiellä kohti itsenäistä elämää (20-23).

Nuorten määritelmiä ja kuvailuja AD/HD:sta

- on lapsena vilkas
- ei pysy paikoillaan
- hitaus tekemisessä tai ylinopeus ja hätäisyys
- hienomotoriikan puutteita, se tarkoittaa, että käsien tarkka toiminta vaikeaa, kädet tärisee. käsiala voi olla isoa
- lukemaan oppinen voi kestää
- pinna kärehtää helposti
- ajatukset on muualla
- ajoissa tekeminen on vaikeaa

- häiriintyy helposti äänistä ja muusta (43-44).

Nuorten neuvoja aikuisille

- yritä ymmärtää lastasi
- älä yritä hoputtaa, anna aikaa
- ole tasapuolinen sisarusten ja muiden oppilaiden kanssa
- rohkaise pyytämään apua jos tarvii
- mieluisia aineita on kiva opetella
- anna minun joskus itse päättää esimerkiksi mitä piirrän tai kirjoitan
- huomaa missä olen hyvä: liikku- maan, hoitamaan eläimiä, eläväinen, keskusteleva, avoin, musikaalinen, hauska, taiteellinen (48).

Oman toiminnan ohjaaminen

Toiminnan ohjauksella tarkoitetaan sitä, että

- hahmottaa kokonaisuuksia: mistä jonkin asian tekeminen alkaa ja mihin se loppuu
- jäsentää tilanteita: tekee suunnitelman, miten aikoo toimia, toimii sen mukaan
- muuttaa suunnitelmaa tilanteen mukaan: keksii uuden tavan toimia, kun vanha suunnitelma ei enää toimi.

Näitä taitoja emme saa valmiina syn- tyessämme, vaan ne kehittyvät ja kasva- vat lapsella ja nuorella vuorovaikutuk- sessa aikuisen kanssa. Toiminnanohjaus- ta voi harjoitella ja siinä voi kehittyä koko elämänsä ajan.

Kun teet jotain, puhu vaikka välillä itsellesi ja anna itsellesi ohjeita mielessäsi: ”Mene eteenpäin, tee vain yhtä asiaa kerralla. Keskity vain tähän tehtävään, älä koko tehtävävuoreen ym.” (56).

Viisaat päät yhteen –tukiverkosto

Nuori tarvitsee usein monen henkilön apua, jotta kuntoutus, hoito ja kouluasiat saataisiin järjestettyä. Jos nämä henkilöt ovat myös keskenään säännöllisesti yhteydessä, nuoren kokonaistilanteen kartoittaminen paranee, tukitoimet tehostuvat ja vaikeuksien ennaltaehkäisy helpottuu – muodostuu nuoren tukiverkosto.

Verkostokokoukseen kutsutaan nuoren asioista, tutkimuksista, opiskelusta, hoidosta ja kuntoutuksesta vastaavat henkilöt sekä nuori ja tämän vanhemmat. Myös kuntoutusohjaaja on mukana tukiverkostossa ajamassa nuoren etua kaikissa tilanteissa.

Parhaimmillaan tukiverkosto toimii nuoren ja perheen tukena ja apuna. Nuori voi saada verkostosta tukea tulevaisuuden suunnitteluun ja itsenäistymiseen, tukiverkosto voi ehkäistä nuoren syrjäytymistä, ja siitä on hyötyä myös nuoren vanhemmille. Verkosto edistää myös yhteiskunnan palvelujen toimivuutta.

Verkoston tavoitteet asetetaan aina kunkin nuoren yksilöllisen tilanteen mukaan. Tavoitteet voivat olla pitkällekin suuntautuvia, mutta tarkkaavaisuushäiriöiselle nuorelle ei kannata asettaa liian monta tavoitetta kerralla. Nuoren on hyvä myös itse hyväksyä tavoitteet ja keinot sinne pääsemiseksi. On hyvä kuitenkin muistaa, että tukiverkoston ei ole tarkoitus yrittää muuttaa nuoren koko elämää. Usein riittää, että perusasiat saadaan kuntoon.

Nuoren tuen tarve vaihtelee elämäntilanteen ja yksilöllisten ominaisuuksien

mukaan. Tukitarpeita ja tukiverkoston rakennetta voi kartoittaa esimerkiksi verkostokartan avulla. Siihen merkitään nuorelle tärkeät ihmissuhteet ja ne tahot, joiden kanssa nuori on tekemisissä ja joiden apua hän tarvitsee. Verkostokartta voi sisältää asiantuntijatahojen lisäksi myös nuoren sosiaalisen verkoston. Tukiverkostoa ei kuitenkaan kannata tehdä yhtään laajemmaksi, kuin on tarve. Jokaisella jäsenellä on oltava tietty tehtävä tai tarkoitus verkostossa mukanaololle (87-90).

Taitojen opettelu

Harjoittelemaan

Tarkkaavaisuushäiriöiset nuoret vaativat asioita oppiakseen usein konkreettista harjoittelua ja kädestä pitäen ohjaamista. Aina kun arjessa tulee vastaan tehtäviä, joita nuoren on hyvä oppia, niitä voidaan alkaa heti harjoitella. Nuoren on kuitenkin annettava itsekin rauhassa yrittää. Nuoren kanssa toimiessaan vanhempien on tarkasteltava myös omia osallistumis- ja vuorovaiikutustaitojaan: syytökset ja loukkaukset eivät luo oppimiselle sopivaa ilmapiiriä.

Suunnitteluvaiheessa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota siihen, että annettavat ohjeet ovat yksinkertaiset ja selkeät, jotta nuori kykenee muistamaan ja sisäistämään ne. Ohjeet voidaan kirjoittaa myös paperille. On tärkeää, että nuorikin osallistuu suunnitteluvaiheeseen ja pääsee esittämään ehdotuksiaan. Näin saadaan nuori aktivoitumaan ja huomaamaan, että tehtäviin ja ongelmiin on olemassa erilaisia ratkaisumalleja.

Tehtävissä kannattaa keskittyä pieniin jaksoihin. pitää riittävästi taukoja ja painottaa onnistumisia.

Arviointivaihekin on tärkeä. Paitsi että nuori itse tarkastelee suoriutumistaan, myös vanhemman on hyvä antaa palautetta, sillä sen kautta nuori jaksaa motivoitua tehtäviin ja osaa hahmottaa, mitä hän osasi ja mihin seuraavalla kerralla tulee panostaa. Positiivinen palaute on tärkeää, jotta nuori jaksaa uskoa kykyihinsä, mutta silti epäkohdatkin kannattaa nostaa esille, jotta nuori oppii korjaamaan ne.

Tekemään

Toiminnallisuus on hyvä menetelmä nuoren opetellessa uusia asioita tai kerrattessa vanhaa. Kun taitoja opetellaan toiminnan avulla, nuori pääsee yrittämään niitä käytännössä, jolloin tarkkaavaisuus, oppimisvalmius ja into säilyvät tavallista pitempään.

Toimintaympäristön on ehdottomasti oltava sellainen, jossa nuori voi myös epäonnistua ilman pelkoa kasvojen menettämisestä. Epäonnistumisethan ovat normaali osa elämää. Kun tehtävä monen yrityksen ja kovan työn jälkeen onnistuu, siitä saatavat onnistumisen kokemukset ovat suuria. Silloin myös nuoren usko oppimiskykyihinsä lisääntyy ja oppimistehokkuus kasvaa (94-97).

Peruskoulun jälkeen

Peruskoulun päättymisen ei tule yllätyksenä, mutta se yllättää monet nuoret ja vanhemmat: siihen asti kaikki on mennyt tietyn, muiden määräämän kaavan mukaan, mutta siitä lähtien kaavat onkin itse luotava. Voi tuntea vaikealta selvittää eri mahdollisuuksia, nuoren taitoja ja haluja. Sopivan alan löytämisen lisäksi opiskeluihin valmistautumiseen kuuluu mahdollisten tu-

levien vaikeuksien ennakointi ja ehkäisy. Onnistunut opiskelu on usein sitä todennäköisempää, mitä paremmin tietyt perusasiat kuten itsetuntemus, omat itseenäistymisen taidot sekä vahvuuksien ja heikkouksien hahmotus ovat kunnossa.

Perusopetuksesta toisen asteen koulutukseen siirtymistä suunnitellaan ja yritetään helpottaa jo yläasteen aikana. Perusopetuksessa erityisopetukseen otetuille tai siirretyille oppilaille laaditaan HOJKS eli henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma osaksi siirtymäsuunnitelmaa. Sen avulla pyritään valmistelemaan peruskoulusta toisen asteen koulutukseen eli lukioon tai ammatilliseen koulutukseen siirtyminen nuorelle sopivaksi.

Voimavarat ja avun tarve

Kun nuoren vahvuudet ja vaikeudet ovat selvillä, nuoren itsetuntemus sekä omien kykyjen hahmottaminen paranevat ja itsensä hyväksyminen helpottuu. Lisäksi itsenäistymistä ja opiskeluja voidaan alkaa rakentaa vahvuuksien päälle. Opiskelujen rakentamista vahvuuksille tarkoitetaan esimerkiksi sillä, että kompensoidaan heikkoa kirjallisen esityksen taitoa hyvällä suullisen esityksen taidolla tai hankaluutta muistaa yksityiskohtia kyvyllä huomata kokonaisuuksia.

Koska nuorilla monesti on epärealistiset käsitykset omista taidoistaan, vahvuuksien ja puutteiden selvittäminen voi olla heille hankalaa. Kartoitukseen saa apua ainakin ammatinvalintapsykologeilta, kuntoutusohjaajilta, henkilökohtaisilta valmentajilta ja nuoren kanssa työskenteleviltä terapeuteilta tai psykologeilta.

Mikä minusta tulee isona?

Kun nuori aloittaa opiskelun hänelle sopivalla ja häntä kiinnostavalla alalla, opinnot etenevät, nuori saa onnistumisen kokemuksia ja usko omiin kykyihin kasvaa todennäköisemmin kuin hänelle sopimattomalla opiskelualalla. Itsetunnon vahvistuminen helpottaa paitsi opiskelua myös opintojen jälkeistä elämää.

Soveltuvuuden lisäksi tarvitaan nuoren aitoa kiinnostusta alaa kohtaan. Tämä on tärkeää siksi, että nuorilla, joilla on AD/HD, motivoituminen on muutenkin hankalaa ja motivaatiota löytyy oikeastaan vain asioihin, jotka todella kiinnostavat. Alan tuleekin olla nuoren, ei vanhempien tai jonkun muun kiinnostuksen perusteella valittu.

Oikea ala voi löytyä myös koulutuskokeilujen kautta. Nuoren on mahdollista mennä ammatillisiin oppilaitoksiin koulutuskokeilujaksolle, jonka aikana nuori tutustuu haluamaansa alaan, oppitunteihin, opettajiin ja kouluun. Jakso saattaa kestää kaksikin viikkoa, ja siihen liittyy joskus asuminen oppilaitoksen asuntolassa. Usein nuori saa opettajilta koulutuskokeilustaan palautetta, josta on hyötyä hänen päättäessään tulevan koulutusalansa. Koulutuskokeilut ovat hyödyllisiä siksikin, että niiden kautta myös oppilaitokset saavat ennakkoon tietoa mahdollisesta uudesta oppilaastaan.

Tulevaa opiskelupaikkaa suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon erityisoppilaitokset ja niiden tarjonta. Erityisoppilaitoksissa tieto ja kokemus erityisnuorista, heidän erityistarpeistaan ja erilaisesta oppimisesta on valmiina ja helposti hyödynnettävissä.

Kodin ja koulun yhteistyö

Koska uudesta oppilaasta välittyy oppilaitokseen niukasti tietoa, vanhempien yhteydenpito uuteen opettajaan on tärkeää. Vanhemmilla on hallussaan runsaasti nuoreen liittyvää tietoa, jolla opiskelua voidaan helpottaa. Myöskään yläasteella mahdollisesti tehdyn HOJKSin tiedot eivät automaattisesti välity uuteen oppilaitokseen. Koska nuoret, joilla on AD/HD, ovat erilaisia ja heidän elämäntilanteensa sekä vahvuudet ja vaikeudet vaihtelevat, vanhempien ja nuoren kannattaa keskustella opettajan kanssa muistakin opiskeluun ja taustatietoihin liittyvistä asioista. Vaitiovelvollisuuden ansiosta tiedot eivät leviä oppilaitoksen ulkopuolelle.

Erityisopetus ja HOJKS

Nuori, jolla on AD/HD-diagnoosi, on oikeutettu erityisopetukseen myös ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa. Opiskelijalla on siis oikeus saada opetusta ja tukea omien lähtökohtiensa mukaan. Jokaiselle erityisopetukseen siirretylle on laadittava HOJKS, johon kirjataan muun muassa, mitä erityisiä opetus- ja oppilashuoltopalveluja opetuksessa annetaan ja mitä muita henkilökohtaisia palveluja ja tukitoimia oppilas saa. HOJKS tarkistetaan ainakin kerran vuodessa, mutta mieluiten jopa kahdesti. HOJKSin tuleekin olla opettajalle ja oppilaalle arkinen työväline, jonka avulla oppimista tarkkaillaan ja uusia suunnitelmia tarvittaessa laaditaan (103-112).

Tähtäimessä työelämä

Kuten koulussa pärjääminenkin myös työssä selviäminen helpottuu, kun itsestä huolehtiminen, itsetuntemus ja arjen perusasiat ovat kunnossa.

Työelämään pyrittäessä on huomiotava omat taidot, voimavarat, koulutus ja työkokemus sekä työelämän mahdollisuudet. Nuoren voimavarat eivät esimerkiksi välttämättä riitä kokopäivätyöhön. Tällöin voi pyrkiä työhön, jossa työviikko tai päivittäinen työaika on tavallista lyhyempi. Varhainen valmistautuminen on tärkeää: nuoren työelämälle asettamat toiveet ja työelämän vaatimukset kannattaakin ottaa huomioon jo koulutusalaa suunniteltaessa sekä elämänhallinnantaitoja harjoiteltaessa.

Tavallisen työnhaun lisäksi työelämään sijoittuminen voi onnistua esimerkiksi työharjoittelujen, työkokeilujen, työpajojen tai oppisopimusopiskelun kautta. Työkokemus on aina työnhaussa valtti (112-115).

Lähde

Myllykoski A-M & Melamies N. & Kangas S. (toim) 2004. Itsenäistyvä nuori ja AD/HD. PS-kustannus. Opetus 2000.