



NEUROMONINNAISUUS

JA

ITSENÄISTYMISEN TUKEMINEN

Katja Kivipuro | Asiantuntija | Neuropsykiatrinen valmentaja

NOAT-Neuropsykiatrisen osaamisen vahvistaminen asunnottomuustyössä 2024–2026

Vailla vakinaista asuntoa ry

2025

VAILLA VAKINAISTA ASUNTOA RY

Vuodesta 1986

- **Edunvalvonta, vaikuttamistyö, varainhankinta, Asunnottomien yö**
- **Matalan kynnyksen kohtaamistyö:** Vepa, Kalkkers, asumisneuvonta, maahanmuuttaneiden ohjaus, liikkuva tuki, yökiittäjä, Vartiosaari
- **Kokemusasiantuntijat kouluttajina ja mentoreina**
- **Asumisyksikkö Sällikoti ja tilapäismajoitusyksikkö Tupa**
- **Supernovat, Stop Häädöille –hanke sekä NOAT- neuropsykiatrisen osaamisen vahvistaminen asunnottomuustyössä**

NOAT - NEUROPSYKIATRISEN OSAAMISEN VAHVISTAMINEN ASUNNOTTOMUUSTYÖSSÄ 2024-2026

- Lisäämme tietoutta ja ymmärrystä neuroepätyypillisyyden vaikutuksesta asunnottomuuteen, sen pitkittymiseen ja uusiutumiseen

NOAT - NEUROPSYKIATRISEN OSAAMISEN VAHVISTAMINEN ASUNNOTTOMUUSTYÖSSÄ 2024-2026

- Lisäämme tietoutta ja ymmärrystä neuroepätyypillisyyden vaikutuksesta asunnottomuuteen, sen pitkittymiseen ja uusiutumiseen
- Edistämme asunnottomuutta tai häätöuhkaa kokevien neuroepätyypillisten ihmisten arjenhallintataitoja ja valmiuksia itsenäiseen asumiseen. Pyrimme ennaltaehkäisemään neuroepätyypillisten asunnottomuutta, sen pitkittymistä ja uusiutumista.

NEUROMONINAIŠUUS

NEUROMONINAISSUUS

- Kattotermi, jolla kuvataan ihmiskunnan luonnollista neurobiologista vaihtelevuutta ja neurokehityksellistä erilaisuutta = neuromonimuotoisuus, neurodiversiteetti
- Neuromoninaisuusparadigman mukaan neuromoninaisuus ei ole sairautta, vajetta tai puutosta, vaan luonnollista erilaisuutta. Paradigman mukaan neuroepätyypillisuus on vähemmistö-, identiteetti- ja sosiaalinen ilmiö.

NEUROMONINAISSUUS

- Neuromoninaisuusparadigman tavoitteena on neurovähemmistöihin kuuluvien ihmisoikeuksien ja yhdenvertaisuuden edistäminen osallisuusperiaatteen mukaisesti.
- Neuroepätyypillisiksi luetaan henkilöt, joiden neurokognitiivinen toiminta poikkeaa neurokognitiivisen toiminnan keskiarvosta ja vallitsevista "normaalin" standardeista, mm. ADHD, autismikirjo. Huom. Kulttuurinen konteksti.

NEUROMONINAIISUUS

- Damian Miltonin kaksoisempatiateorian mukaan neurotyypillisten ja neuroepätyypillisten välillä vallitsee empatiakuilu muun muassa erilaisten vuorovaikutustapojen ja maailman hahmottamisen vuoksi. Kahden eri neurotyypin on vaikea samaistua toistensa kokemuksiin tai tulkita toisen vuorovaikutusta oikein.
- Arkisessa kielenkäytössä "nepsyistä" puhuttaessa tarkoitetaan yleensä joko ADHD-ihmistä tai autistia. Nepsy-termi on kuitenkin ongelmallinen, eikä sitä suositella käytettäväksi ns. ulkopuolelta käsin.

TYYPILLISIÄ PIIRTEITÄ

Stimmaus
Maskaus
Univaikeudet
Masennus
Ahdistuneisuushäiriöt
OCD
Syömishäiriöt
Aistiherkkyydet
Toiminnanohjauksen haasteet
Kuormittumisherkkyys –
meltdown, shutdown
Tunnesäätelyn haasteet
Vireystilan ja uupumisen
tunnistamisen haasteet
Hyperfokus

ADHD

Hyperaktiivisuus
Impulsiivisuus
Tarkkaavuuden
häiriintyminen
Stimulaation tarve
Nopea innostuminen
Riskinottokyky
Elämishakuisuus
Multitaskaus
Innostuminen

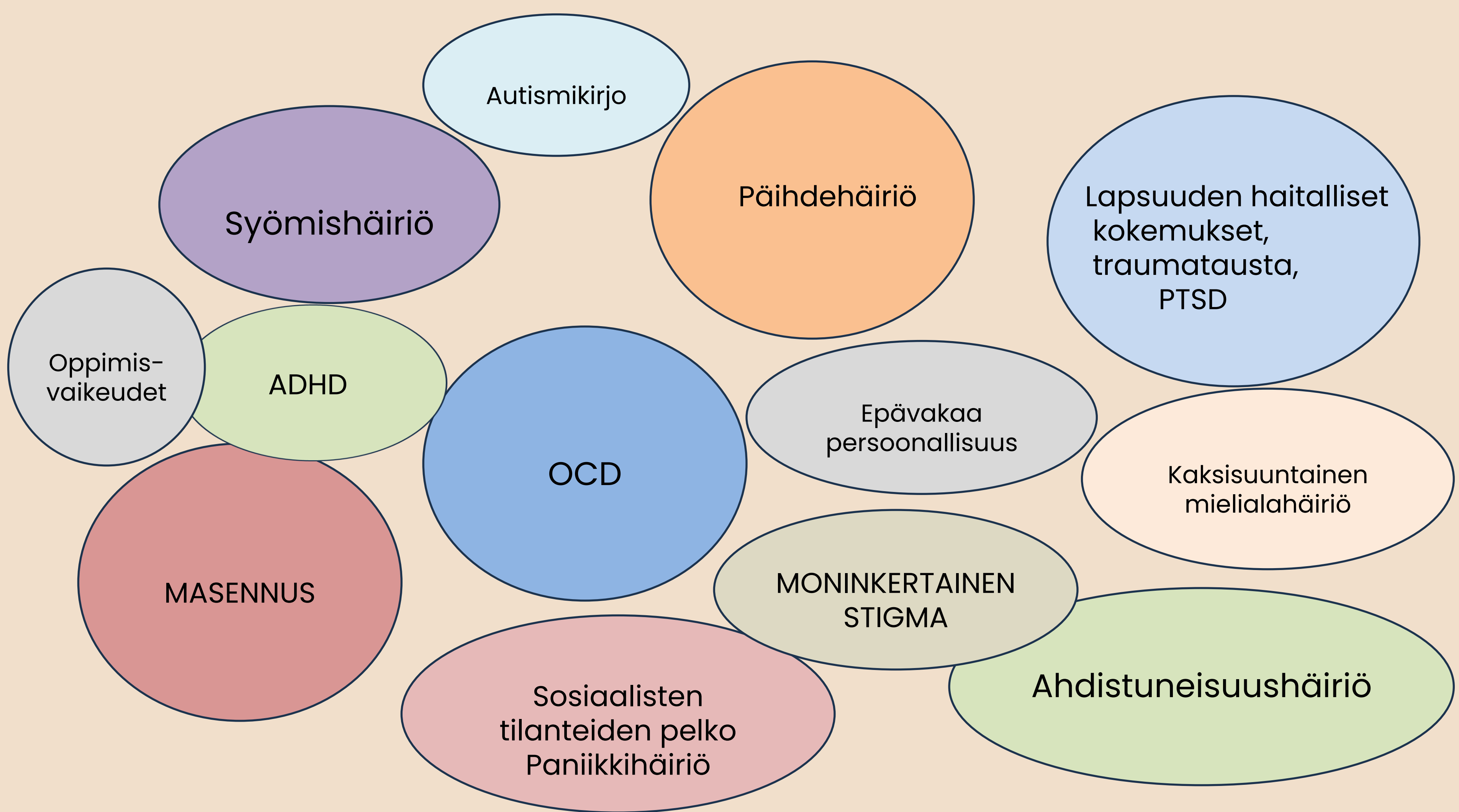
Stimmaus
Maskaus
Univaikeudet
Masennus
Ahdistuneisuushäiriöt
OCD
Syömishäiriöt
Aistiherkkyydet
Toiminnanohjauksen haasteet
Kuormittumisherkkyys
Tunnesäätelyn haasteet
Vireystilan ja uupumisen
tunnistamisen haasteet
Hyperfokus

AUTISMI

Hyperaktiivisuus
Impulsiivisuus
Stimulaation tarve
Nopea innostuminen
Riskinottokyky
Elämyshakuisuus
Multitaskaus
Innostuminen
Muistin ja ajanhallinnan
haasteet
Epäjärjestelmällisyys

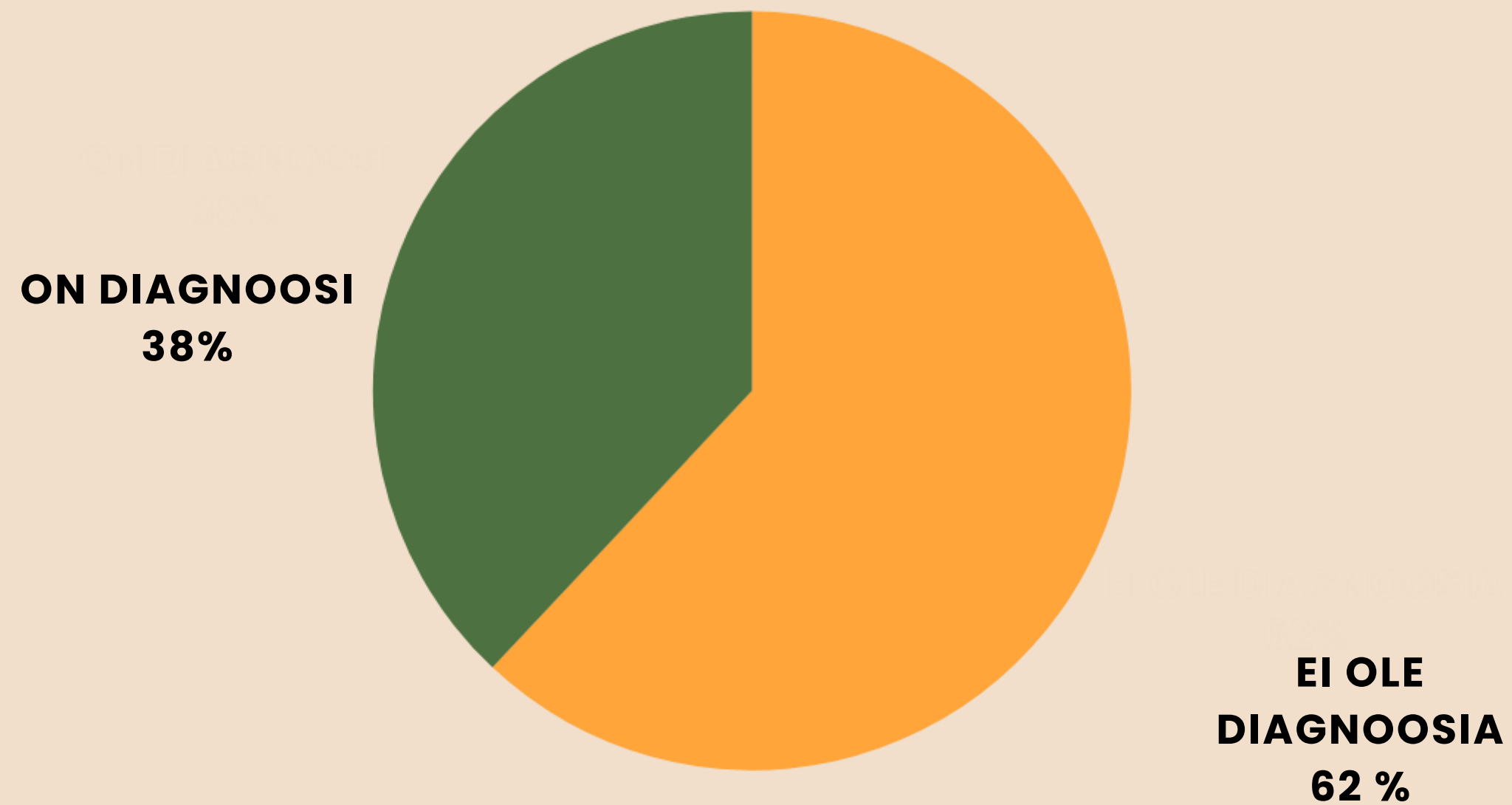
Stimmaus
Maskaus
Univaikeudet
Masennus
Ahdistuneisuushäiriöt
OCD
Syömishäiriöt
Päihdehäiriöt
Aistiherkkydet
Toiminnanohjauksen haasteet
Kuormittumisherkkyys
Tunnesäätelyn haasteet
Vireystilan ja uupumisen
tunnistamisen haasteet
Hyperfokus

Rutiinien, sääntöjen ja
ennakoitavuuden tärkeys
Muutoksen sietämisen
vaikeus
Asioiden tulkitseminen
kirjaimellisesti
Vuorovaikutuksen
poikkeaminen normeista
Yksittäiseen asiaan
keskittyminen
Ehdottomuus,
mustavalkoisuus
Järjestelmällisyys



**NEUROEPÄTYYPILLISYYDEN
VAIKUTUS ASUMISEEN JA
ARJENHALLINTAAN**

ASUNNOTTOMUUTTA KOKEVIEN NEUROKIRJON DIAGNOOSIT JA EPÄILYT



- 73 % ADHD** ●
- 18 % MBD** ●
- 9 % ADD** ●
- 14 % ASPERGER** ●

ON DIAGNOOSI
38%

EI OLE DIAGNOOSIA
62%



- 73 % ADHD ●
- 18 % MBD ●
- 9 % ADD ●
- 14 % ASPERGER ●

ON DIAGNOOSI
38%



EI OLE DIAGNOOSIA
62%

- 84 % OMA EPÄILY ●
- 61 % SAIRAANHOIDOLLISEN TAHON EPÄILY ●
- 52 % LÄHEISTEN EPÄILY ●

Selvitystyön tuloksia: asumisen onnistumiseen vaikuttavia haasteita

- Motorinen ja henkinen levottomuus
- Tunteiden säätelyn ja oman jaksamistason tunnistamisen haasteet
- Heikko kyky ilmaista itseään ja omia tarpeitaan
- Joustamattomuus
- Vaikeus luottaa viranomaisiin

Selvitystyön tuloksia: asumisen onnistumiseen vaikuttavia haasteita

- Motorinen ja henkinen levottomuus
- Tunteiden säätelyn ja oman jaksamistason tunnistamisen haasteet
- Heikko kyky ilmaista itseään ja omia tarpeitaan
- Joustamattomuus
- Vaikeus luottaa viranomaisiin
- Normaalista poikkeava vuorokausirytm
- Talouden ja arjenhallinnan haasteet
- Asunnon huono hoito
- Sovittujen asioiden hoitamatta jättäminen
- Asiointiaikojen unohtaminen
- Keskittymisen vaikeus ja toisaalta hyperfokus

Selvitystyön tuloksia: asumisen onnistumiseen vaikuttavia haasteita

- Motorinen ja henkinen levottomuus
- Tunteiden säätelyn ja oman jaksamistason tunnistamisen haasteet
- Heikko kyky ilmaista itseään ja omia tarpeitaan
- Joustamattomuus
- Vaikeus luottaa viranomaisiin
- Normaalista poikkeava vuorokausirytm
- Talouden ja arjenhallinnan haasteet
- Asunnon huono hoito
- Sovittujen asioiden hoitamatta jättäminen
- Asiointiaikojen unohtaminen
- Keskittymisen vaikeus ja toisaalta hyperfokus
- Tilanteen ymmärtämättömyys tai kykenemättömyys kohdata todellisuus
- Tiedonkäsittelyn haasteet → vaikeus vastaanottaa ja ymmärtää ohjeita
- Vaikeus omaksua uusia toimintatapoja

“Taas taitaa tulla häätövaroituksia kun en ole hahmottanut numeroita.

Yritän saada apua koko ajan, että adhd tutkimus menisi eteenpäin ja saisin

vihdoin apua tähän. Kun tulot koostuu pitkin kuuta tippuen tukina, Kelasta 6

eri tukea eri päivinä. En hahmota. On enemmänkin kuin adhd, siltä tuntuu.

Mutta tutkisivat edes sen adhd uudelleen niin saisin taas diagnoosin ja voisin

saada apua, myös traumakasaumaan. Toivoa ei ole, mutta silti sinnikkäästi

yrityn kaikkeni ja koko ajan.”

“Esimerkiksi minut löysien vaatteiden takia edelleen luokitellaan monessa yhteydessä epäasiallisesti pukeutuvaksi tai jopa päihdeongelmaiseksi tai rikolliseksi, sillä aistiyliherkkyyden vuoksi en kestä esimerkiksi tunnetta että vaatteet kiristävät tai pesulappu hinkkaa niskaa. Saatan unohtaa tärkeitäkin tapaamisia ja joudun työssä tekemään suuria ponnistuksia jotta saan kaiken tekemisen valmiiksi. Masennuksen iskiessä sitä joko vähätellään tai luodaan joka suunnasta painetta ja syytöksiä siitä että masennun kuormituksen alle joka tulee jo pelkästään bussimatkasta. Unohdan maksaa laskuja ajoissa. Impulssikontrollin heikkoudesta johtuen saatan huutaa välillä tosi kovaakin ihan yksinkin ollessani ahdistusta ja kuormitustani, tästä tullut aiemmin varoituksia.”

“Varmasti sekä adhd kuin myös huumeriippuvuus ovat osaltaan olleet niitä tekijöitä joiden vuoksi olin asunnoton. En kokenut olemaan kykenevä hakemaan asuntoa. Majailin paljon toisten päihdeongelmaisten asunnoissa. Asioiden hoitaminen ja laskujen maksu on haasteellista vielä tänäkin päivänä 20 vuoden raittiuden jälkeenkin.”

”Jo pienenä olin pienryhmässä ja sitten erityisluokalla, huostaanotettiin pienenä ja sitä kautta käytetty tutkittavana. Jos jokin asia kiinnostaa, uppoudun siihen, jos ei kiinnosta, en pysty keskittymään. Moraalikäsitykseni ja oikeudenmukaisuuden käsitykseni ovat erilaisia kuin standardeissa sanotaan. Raha polttaa taskuissa, tavaraa on asunnossa paljon, olen hiljainen mietiskelijä ja annan muille ajatusmalliapua. Tapaamiset unohtuvat, olen joutunut opettelemaan käyttämään kalenteria ja asumisyksikön ohjaajat muistuttelevat jatkuvasti. Sovituista ajanvarauksista on hankala pitää kiinni, aivot menee lukkoon kun on joku pakkojuttu mikä pitää hoitaa. Mua ei ymmärretä oikein, jos ei anneta selittää asioita kunnolla, haen ennemmin ymmärrystä kuin tietoa. En ymmärrä termejä, haluan selitykset. Haistan herkemmin tuoksuja kuin muut. Olin seinille hyppivä lapsi, äänekäs ja aina liikenteessä.”

NUOREN ITSENÄISTYMISSÄ HUOMIOITAVAA

Mitä "koti" minulle
tarkoittaa?

AIKA

Sosiaaliset verkostot

Laitostuminen

Elämäntaitojen
hahmottamisen
vaikeudet

Yksinäisyys

**ESIMERKKEJÄ JA
TYÖSKENTELYMENETELMIÄ
NEUROMONINAISTEN IHMISTEN
TUKEMISESSA**

NEUROESTEETTÖMYYS



Ympäristön esteettömyyttä, jolla edistetään neuroepätyypillisten ihmisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia olla, liikkua ja toimia erilaisissa ympäristöissä.

NEUROESTEETTÖMYYS

- Ympäristön esteettömyyttä, jolla edistetään neuroepätyypillisten ihmisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia olla, liikkua ja toimia erilaisissa ympäristöissä.

- **ESTEETTÖMYYS & SAAVUTETTAVUUS**



NEUROESTEETTÖMYYS



FYYSINEN TILA



Fyysisten esteiden vähentäminen
Mukautukset



Ei lasiseiniä
Siisti tila / tavarat järjestykseen
Luonnolliset materiaalit ja värit
Ei melua
Ei vilkkuvia valoja



VISUAALINEN YMPÄRISTÖ



AUDITIIVINEN YMPÄRISTÖ

VIREYSTILA-IKKUNA

YLIVIREYSTILA

SIETOIKKUNA

ALIVIREYSTILA

NEUROMONINAISUUDEN HUOMIOINTI JA YHDENVERTAISUUS

- Kohtaa asiakkaat yksilöllisesti
- Tunnista ja kyseenalaista omia normatiivisia olettamuksiasi & ennakkoluulojasi
- Kunnioita neuromoninaista kulttuuria ja huomioi kommunikation moninaisuus
- Pyri muovaamaan ympäristöä ja toimintaa asiakkaalle sopivaksi
- Kunnioita asiakkaan itsemääritysoikeutta
- Pyri käyttämään neuromoninaisuusparadigman mukaista kieltä
- Pyri tunnistamaan, miten kerrostunut negatiivinen palaute on voinut vaikuttaa neuroepätyypillisen henkilön ajatuksiin itsestään ja muista ihmisistä

VUOROVAIKUTUS



VIESTINTÄ



Aloita tapaaminen kertomalla, mitä tapaaminen pitää sisällään ja lopeta se kertaamalla, mitä on sovittu ja mitä asiakkaalta odotetaan



Hyödynnä moniaistikanavaista viestintää



Vältä abstrakteja ilmauksia ja monitulkintaisia viestejä – pidä asiat konkreettisina, lyhyinä ja selkeinä



Ole rehellinen ja avoin



Jaa tietoa olemassa olevista palveluista, tue itseymmärryksen lisääntymistä

KESKITTYYMISTÄ JA TOIMINNANOHJAUSTA TUKEVIA TEKIJÖITÄ

- Ennakoitavuus
- Stimtoyden & erilaisten apuvälineiden käyttö
- Yhteen asiaan keskittyminen & selkeys
- Aistiärsykkeiden minimointi
- Erilaiset kommunikaatio- ja viestintämenetelmät
- Tauotus
- Oman tilan tarpeen huomiointi

VOIMAVARALÄHTÖISYYS JA VERTAISTUKI

- Auta asiakasta tunnistamaan omat hänen omat voimavaransa ja vahvuutensa
- Ohjaa asiakkaat vertaistuen pariin

KOKEMUKSIA HYVISTÄ KÄYTÄNNÖISTÄ

“Mun on mun adhd:n takia välillä vaikeeta sisäistää tai muistaa puhuttuja ohjeita tai asioita. En myöskään aina muista tehdä muistiinpanoja tai kehtaa pyytää esim. työntekijöitä kirjoittamaan ylös, mitä ollaan tapaamisella sovittu. Musta on ollut ihanaa, että jotkut kohtaamani ammattilaiset on itse tarjoutunut kirjoittamaan sovitut asiat mulle ylös. Tällöin sen esiin ottaminen tai muistaminen ei oo jäänyt mun vastuulle.”

“Ympäristöön liittyvillä tekijöillä on tosi paljon vaikutusta siihen, miten helppo mun on keskittyä käsiteltäviin asioihin. Musta on ollut aina positiivista, jos oon saanut asettua tilassa sinne mihin haluan sen sijaan, että tilassa olis esim. vain yksi tuoli keskellä huonetta. Pystyn keskittymään paljon paremmin, jos voin istua seinän vieressä ja mielellään vaikkapa keinu- tai säkkituolissa, jossa voin liikkua ja olla mulle luonnollisemmassa asennossa.”

VÄLTÄ NÄITÄ

- Asiakkaan kokemusten kyseenalaistaminen tai haasteiden vähättely
- Sen olettaminen, että tiedät ammattilaisena neuroepätyypillisyydestä neurokirjon ihmisiä paremmin
- Infantilisointi
- Vahvojen oletusten tekeminen esimerkiksi asiakkaan ilmeiden ja eleiden perusteella

KOKEMUKSIA ENNAKKOLUULOISTA JA NEURONORMATIIVISUUDESTA

“Keskustelin lääkärin kanssa ihan luontevasti, kunnes hän avasi omakannan ja huomasi että mulla on autismi- ja adhd-diagnoosit. Tämän jälkeen hän alkoi puhumaan mulle hyyyvin hitaasti ja selkokielellä, sekä selostamaan yksityiskohtaisesti miten ihan perus käsirasvaa käytetään. Sikäli hyvä huomata että lääkärillä oli kyky mukauttaa omaa kommunikaatiotaan tarvittaessa, mutta mun kohdalla se ei ollut mitenkään tarpeellista, vaan lähinnä todella kiusallista ja vähän ahdistavaa. Tää on musta hyvä esimerkki siitä, miten tärkeitä on kohdata ihmiset yksilöllisesti eikä sen perusteella, mitä itse olettaa vaikka just autistien tarvitsevan.”

KOKEMUKSIA ENNAKKOLUULOISTA JA NEURONORMATIIVISUUDESTA

“Pari työntekijää on sanonut mulle vuosien varrella että “susta ei kyllä huomais että oot autisti”. Tää on siis tarkoitettu varmasti ns. kehuna, mutta tosiasiasa toi on sekä invalidoivaa että ableistista. Tekis mieli vastata että kiitos, tämä ei-autistilta vaikuttaminen eli maskaaminen on pilannut mun mielenterveyden ja että itseasiassa mä en edes haluaisi vaikuttaa neurotyypilliseltä. 😊”

KOKEMUKSIA ENNAKKOLUULOISTA JA NEURONORMATIIVISUUDESTA

“Mä oon yleensä tosi itsenäinen ja pärjäävä. Erityisesti kuormitustilanteissa mun toimintakyky kuitenkin toisinaan romahtaa ja keskittymisestä tulee ihan mahdotonta. Tällöin muiden kuunteleminen, asioiden sisäistäminen ja lukeminen on todella haastavaa. Koen, että monien ihmisten on ollut vaikeeta ymmärtää sitä, että mun toimintakyky vaihtelee paljonkin. Ihmisillä on ollut tietynlainen olettamus mun toimintakyvystä, ja se on taas johtanut siihen, ettei mulle oo tarjottu sellaisia tukitoimia joita olisin tarvinnut. Erityisjärjestelyjen pyytäminen on ollut korkean kynnyksen takana, eikä mua oo myöskään otettu aina tosissaan jos oon pyytänyt mukautuksia esim. koulussa tai palveluissa. Tää on puolestaan johtanut itsesyytöksiin, itseni kyseenalaistamiseen ja toistuvaan uupumiseen & mielenterveysoireiluun.”

KOKEMUKSIA VIESTINNÄSTÄ

“Mä ymmärrän ajatuksen sellasen ADHD on supervoima –puheen ja viestinnän taustalla. Vaikka ADHD:seen liittyy toki myös vahvuuksia, on tollainen puhe kuitenkin aina tuntunut musta todella vähättelevältä ja inhottavalta, koska ainakin omalla kohdallani ADHD luo merkittäviä haasteita mun arkeen ja pärjäämiseen.”

TYÖKALUT

- Kalenteri
- Aikatauluttaminen
- Time-timerit
- Muistilaput
- Post-it-laput
- Listat
- Tärkeysjärjestykset
- Värikoodaus
- Muistutusviestit
- Pilkkominen
- Sovellukset
- Pomodoro

- Tauotus
- Fidgetit ja stressilelut
- **Bodydoubling**

TYÖKALUT

- Kalenteri
- Aikatauluttaminen
- Time-timerit
- Muistilaput
- Post-it-laput
- Listat
- Tärkeysjärjestykset
- Värikoodaus
- Muistutusvietit
- Pilkkominen
- Sovellukset
- Pomodoro
- Tauotus
- Fidgetit ja stressilelut
- **Bodydoubling**
- Lisää sitä mikä toimii!
- Vahvista asiakkaan itsetuntemusta ja itsetuntoa
- Anna aikaa prosessoida tietoa

APUA JA TIETOA

- ADHD-liitto, Autismiliitto: Neuvontapalvelu ja kokemusasiantuntijatoiminta
- Vertaistuki: jäsenyhdistykset
- Muut järjestöt, esim. päihdetyötä tekevien järjestöjen vertaistukiryhmät, valmennukset jne.

HANKETIIMI

**ASIAANTUNTIJA
VALMENTAJA**

Katja Kivipuro
katja.kivipuro@vvary.fi
050 364 1883

**HANKETYÖNTEKIJÄ
KOKEMUSASIAANTUNTIJA**

Verna Nykänen
verna.nykanen@vvary.fi
050 364 1396

HANKEPÄÄLLIKKÖ

Vlada Petrovskaja
vlada.petrovskaja@vvary.fi
050 407 9703

