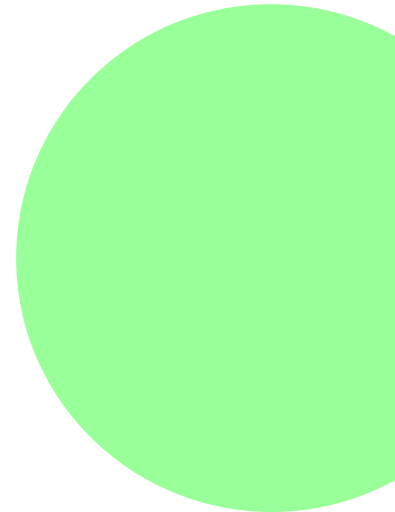
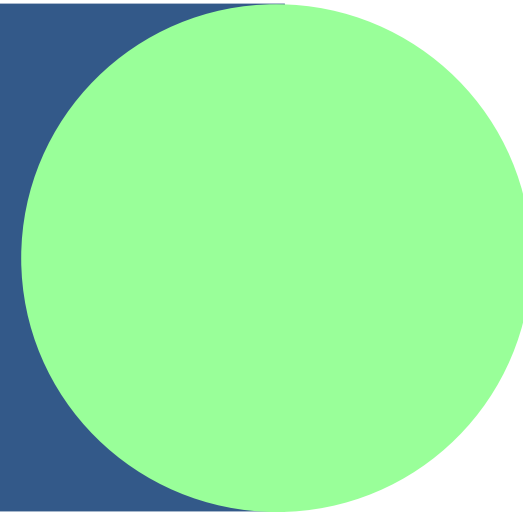


Aikuisten ADHD- ryhmänohjauksen materiaali





Aihekokonaisuudet:

- A) ADHD-tietoa
- B) Asenteet ja suhtautuminen
- C) Arjen hallinta ja toiminnanohjaus
- D) Tunteiden säätely
- E) Sosiaaliset suhteet ja perhe
- F) Opiskelu ja työ
- G) Voimavarat ja vahvuudet
- H) Tutkimus ja hoito



Ryhmämalli ja tavoitteet

- Tavoitteena helposti saavutettava palvelu
- Malli on koko hyvinvointialueen käytettävissä
 - Mallia ollut ideoimassa ammattilaiset ja vertaishenkilöt
- Valmis ryhmämateriaali ja teemat
 - Materiaalit hyvaks.fi-verkkosivulla
 - Tasavertaisuus; osallistuja voi vaikuttaa sisältöön
- Ohjaajana terveydenhuollon ammattilainen, mutta ei vaadi erityiskoulutusta
 - Matala kynnyks ohjaamisen aloittamiseen
 - Ohjaaja tarvitsee tietokoneen ja näytön materiaalin esittämiseen
- Täysi-ikäisille, ei diagnoosivaadetta tai ilmoittautumispakkoa
- Avoin ja täydentyvä ryhmä
- Kesto noin 90 min, ideaali tiheys 2 kertaa kuukaudessa
- Tapaamispaikka ja markkinointi sovitaan paikallisesti

Ryhmän sisältö



- Esittelykierros lyhyesti
- Ryhmän esittely (ohjaaja)
 - Mikä on ryhmän idea
 - Sovitaan säännöt (mm. miten annetaan tilaa toiselle, esim. tiimalasi), aikataulu, tauot
 - Vaitiolovelvollisuus ryhmässä puhuttavista asioista
- Lyhyt rentoutusharjoitus alkuun esim.
 - [Oiva - Pudota ankkuri \(oivamieli.fi\)](#) 2 min
 - [Lyhyt rentoutus \(- Mielenterveyden keskusliitto. YouTube\)](#) 3.48 min
 - [Lyhyt rentoutusharjoitus I Lepotauko aivoille \(AVARTAVA - YouTube\)](#) 2.16 min
 - [Metsäkävely - Talvi - \(Suomen Mielenterveysseura - YouTube\)](#) video 3.40 min
 - [Metsäkävely - Kevät - \(Suomen Mielenterveysseura - YouTube\)](#) video 5.51 min
- Toiveet ja tavoitteet
 - Henkilökohtainen tavoite
 - Mistä teemasta halutaan keskustella tänään?
 - Teeman valinta, jota ohjaaja voi pohjustaa
- Ohjaaja nostaa valikoiden videoklippejä tai näyttää artikkeleita puhuttuun teemaan liittyen
 - 8 eri aihekokonaisuutta
 - Kommentit videoiden herättämistä oivalluksista
- Vapaaehtoinen kotitehtävä
- Seuraavan ryhmän ajankohdasta muistuttaminen
- Palaute

A) ADHD-tietoa



KESKUSTELUTEEMOJA

- Miten itsessä näkyy mahdollinen oireilu?
- Minkälaista muutosta toivoo? Tavoite?
- Voiko oireilu selittyä joillakin muilla syillä?



VIDEOT & KÄYPÄHOITO

- [ADHD | Kysytään lääkäriltä | Yle Areena](#)
- [Mikä on ADHD - YouTube \(ADHD-liitto\)](#)
- [Mikä on ADHD? - YouTube "pehmolelut"](#)
- https://adhd-tutuksi.fi/wp-content/uploads/2017/01/Flynn-ADHD-Full-Video_Finnish_360p_low.mp4 Video "postinkantaja"
- [Medikinet_ADHD-Aikuispotilasopas_FI_netiversio_FINAL.pdf \(adhd-tutuksi.fi\)](#) Mistä on kyse?
- [What is ADHD? - YouTube](#)
- [Add on yksi adhd:n kolmesta esiintymismuodosta | Aivoliitto](#)
- [ADHD - varhaisella tuella arki toimivaksi \(kaypahoito.fi\)](#) -potilaalle



TEHTÄVÄT

- Ota puheeksi oire-epäilysi läheisesi kanssa
- Mikä on konkreettinen teko tavoitteesi eteenpäin viemiseksi?

B) Asenteet ja suhtautuminen



KESKUSTELUTEEMOJA

- Miten suhtaudut itseesi, hyväksyminen?
- Miten koet muiden suhtautuva sinuun?
- Tunteet; esim. häpeä, ärtymys
- Elätkö arvojesi mukaista elämääsi?



VIDEOT & ARTIKKELIT

- [Minkä väärinymmärryksen haluaisit poistaa liittyen adhd:hen? -ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Millainen merkitys ympäristön reaktioilla on adhd-oireisille? - ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Mikä merkitys omalla asennoitumisella on adhd-oireiden kanssa elämiseen? -ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Mitä adhd-diagnoosi minulle tarkoittaa? -ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Adhd-oireiset voivat olla muita luovempia, tehokkaampia ja joustavampia - "Positiiviset piirteet usein unohdetaan, varsinkin nykypäivän koulumaailmassa" \(yle.fi\)-artikkeli](#)



TEHTÄVIÄ

- [Oiva - Harjoitukset \(oivamieli.fi\)](#)
 - Kehon- ja mielenhyvinvointi, arvot ja valinnat
- [Harjoitus: Selvitä arvosi ja niiden merkitys arjessasi \(mielenterveystalo.fi\)](#)
- [Hyväksymis- ja omistautumisterapian harjoitteet \(mielenterveystalo.fi\)](#)
- [Ymmärrät ADHD:ta ja ADD:ta paremmin tämän katsottuasi - apua ADHD arkeen | Mielenterveys - Willheel.fi mielenterveys podcast \(YouTube\) -pitkä dialogi 40min -kotona kuunneltavaksi](#)

C) Arjen hallinta ja toiminnanohjaus



KESKUSTELUTEEMOJA

- Miten saisin tehtyä muutoksen ei toivottuun kaavaan?
- Elämäntapojen merkitys oireiluun ([Elintavat ja ravitsemus - THL](#))
- Pohdintaa oman toiminnan vaikutuksesta muihin ihmisiin/ympäristöön



VIDEOT & ARTIKKELIT

- [aikuisen-arki-toimimaan-opas-2017_kevyt.pdf \(adhd-liitto.fi\)](#) artikkeli
- [aikuisen_adhd_vinkkejä_arkeen.pdf](#)
- [Miten adhd näyttäytyy jokapäiväisessä elämässä? - Adhd-Liitto \(YouTube\)](#)
- [Mikä ihmeen toiminnanohjaus ja adhd? -ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Keinoja aikuisille ja nuorille arjen hallinnan parantamiseksi ja ADHD-oireiden hallitsemiseksi \(kaypahoito.fi\)](#)
- [Keskittymisen ja tarkkaavuuden tukeminen | Aivotalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)



TEHTÄVIÄ

- Omat muutostoiveet arkeen, 1-3 kohdeoiretta, johon erityisesti halutaan muutosta?
 - (esim. unohtelu, häiriöherkkyys..) keinot joita kokeilen?
- Lainaa ja etsi vinkkejä kirjasta;
 - **ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 : tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Virta. 2018.**

D) Tunteiden säätely



KESKUSTELUTEEMOJA

- Liittykö sinun oirekuvaasi impulssiivisuutta?
- Mitkä ovat parhaat keinot hallita sitä?
- Mikä auttaa / vaikeuttaa hallitsemaan tunnesäätelyä?



VIDEOT & ARTIKKELIT

- [Oletko hetken mielijohteiden vietävissä? - Mielen Ihmeet -artikkeli, vinkkejä](#)
- [Aggression tunteen omahoito \(mielenterveystalo.fi\)](#)
 - Paljon tietoa ja vinkkejä
 - [mm. Aggression tunteen omahoito: Kuinka voin ehkäistä haitallisia vihapurkauksia? - YouTube](#)
- [Taidot tunnesäätelyn apuna \(mielenterveystalo.fi\)](#)
- [Apua tunnesäätelyn ja käyttäytymisen ongelmiin | Aivotalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)



TEHTÄVIÄ

Aikalisä:

- 1) Pysähdy ja hengitä pari kertaa syvään
 - 2) Poistu konkreettisesti tilanteesta tai ota mielikuvissasi pari askelta taaksepäin
 - 3) Mieti mitä haluat tilanteessa tapahtuvan ja siitä seuraavan
 - 4) Toista tarvittaessa kohdat 1-3
- Päätä etukäteen miten toimit tunnesäätelyn pettäessä ja kokeile uutta tapaa
 - https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Audio/NMTT-Turvapaikkaharjoitus.mp3

E) Sosiaaliset suhteet ja perhe



KESKUSTELUTEEMOJA

- Miten kehittää vuorovaikutustilanteita, kuuntelua ja keskittymiskykyä?
- Ajantajun huomioiminen esim. myöhästely
- Piirteiden puheeksi ottaminen vs. häpeä



VIDEOT & ARTIKKELIT

- [Miten adhd:n ydinoireet ja tunnesäätelyn vaikeudet näyttäytyvät parisuhteessa? - ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Miten adhd näyttäytyy läheisillesi? - ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [adhd4_2018_web.pdf](#) (Adhd-jäsenlehti) mm. parisuhde voimavarana artikkeli
- [Meidän arki | Aivoliitto](#) vanhemman haasteet perhearkeen -artikkeli



TEHTÄVIÄ

- Ota piirteesi puheeksi läheisesi kanssa rauhallisessa tilanteessa.
- Minkälaista suhtautumistapaa toivot häneltä ja mitä hän toivoo sinulta?

F) Opiskelu ja työ



KESKUSTELUTEEMOJA

- Kokemukset oireilun vaikutuksesta opiskeluun tai työhön
- Mitä muutoksia ehkä olisi tehtävä työ- tai opiskelukyvyn ylläpitämiseksi?
- Mitä menetelmiä voisi olla muistamisen tukena?



VIDEOT & ARTIKKELIT

- [Mitä terveisiä haluaisit lähettää kouluun ja terveydenhuoltoon? ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Aikuisuus | Aivoliitto Nepsy yrittäjänä](#)
- [Aikuisuus | Aivoliitto Ota apua vastaan työnhaussa](#)
- [Kalenteri avuksi arjen hallintaan -artikkeli Kysy meiltä | Aivoliitto](#)
- [Mitkä ovat omat niksisi adhd:n kanssa elämiseen? -ADHD-liitto \(YouTube\)](#)



TEHTÄVIÄ

- Miten saada järjestystä kaaokseen?
- Kokeile kalenteria tai ryhmässä tullutta vinkkiä.

G) Voimavarat ja vahvuudet



KESKUSTELUTEEMOJA

- Ominaisuutesi hyödyt ja haasteet?
- Luovuuden hyvät puolet?
- Negatiiviset uskomukset ja itsesyytökset, Miten nostaa itseluottamusta (minäkuva)?



VIDEOT & ARTIKKELIT

- [Keskittymisen ja tarkkaavuuden tukeminen | Aivotalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)
- [Kuinka adhd näyttäytyy voimavarana? - ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Miten olen parhaimmillani? -ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Miltä adhd tuntuu? - ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Aikuisuus | Aivoliitto -artikkeli. Saa väsähtää, Tasapainoilu tekemisen ja palautumisen välillä](#)



TEHTÄVIÄ

- [Rakenna itsetuntoasi \(mielenterveystalo.fi\)](#) :
Keskustele tai kirjaa omat hyvät puolesi seuraavista asioista:
 - Parhaat ominaisuuteni ja vahvuuteni
 - Asiat, jotka tällä hetkellä ovat hyvin elämässäni
 - Viimeaikaiset onnistumiseni
 - Hetket, joina olen tuntenut onnea ja iloa
- [Työkaluja mielen hyvinvointiin \(mielenterveystalo.fi\)](#)
mm. Voimavarat, laadukas aikataulu arkeen

H) Tutkimus ja hoito



KESKUSTELUTEEMOJA

- Tarvitsenko diagnoosia tai lääkitystä?
- Avun ja tuen muodot, lääkkeetön tai lääkkeellinen hoito
- Paikalliset tukea ja tutkimusta tarjoavat tahot, tarjolla olevat menetelmät, valmennukset ja kuntoutus sekä yhteystiedot (alueen oman tutkimustahon, yhteystiedot ohjaajalla)
- Mikä on tavoitteeni tutkimuksesta tai hoidosta?



VIDEOT & ARTIKKELIT

- [Hyvin tehty adhd-diagnoosi on kaikkien etu | Aivoliitto -artikkeli](#)
- [Aikuisuus | Aivoliitto \(artikkeli\)](#)
- [Diagnoosin saaminen aikuisiällä, lääkityksen merkitys - YouTube](#)
- [Mitä terveisiä lähettäisit hänelle, jolla on juuri diagnosoitu adhd? -ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Miksi adhd:tä on merkityksellistä hoitaa - ADHD-liitto \(YouTube\)](#)
- [Erotusdiagnoosi ADHD:ssa \(ADHD, masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, ahdistuneisuus ja traumaperäinen stressihäiriö\) \(kaypahoito.fi\)](#)
- [ADHD:n nettiterapia \(mielenterveystalo.fi\)](#)
- [ADHD:n psykososiaaliset hoidot \(video\) \(kaypahoito.fi\)](#)
- [Lääkkeellinen hoito - ADHD-tutuksi \(adhdtutuksi.fi\)](#)
- [Lääkkeetön hoito - ADHD-tutuksi \(adhdtutuksi.fi\) \(artikkeli\)](#)
- [Lomatoiminta - ADHD-liitto](#)



TEHTÄVÄ

Yhteenvetoa ja päätös, mitä aion tehdä seuraavaksi tutkimuksen tai hoidon osalta?



Kirjoja, hyödyllisiä sivustoja

- **Supervoimani ADHD. Durcham. 2022.**
- Kirjassa tutkitaan, miten adhd-ominaisuuksia voidaan hyödyntää niin arjessa kuin työelämässä kääntämällä ne vahvuuksiksi. Myös yrittäjiltä löytyy usein adhd-ominaisuuksia: aikaansaavuus, riskinottokyky, rohkeus, kekseliäisyys ja kyky nähdä mahdollisuudet uhkien sijaan. Kirjassa kolme yrittäjää kertoo oman inspiroivan tarinansa.

Supervoimani ADHD on kohdistettu diagnoosin saaneille, heidän läheisilleen ja juuri sinulle, joka tekstiä luet, sillä moni kärsii adhd:sta tietämättään. Durchmanilla itsellään on diagnosoitu adhd ja hän on myös adhd-oireisen pojan äiti. Teos perustuu kirjailijan omiin kokemuksiin, joita hän valottaa esimerkein. Kirja sisältää myös harjoituksia, joilla voimavarot tunnustetaan ja vahvistetaan.

- **ADHD voimavarana : missä kohtaa kirjoa olet? Hansen.2018.**
- Tunnetko jonkun taitavan, luovan, pelottoman, asioita kyseenalaistavan, joustavan, sinnikkään ja aloitteellisen? Tämä ihminen ehkä ajattelee niin sanotusti laatikon ulkopuolelta eikä lannistu pienistä takaiskuista. Oletko itse sellainen?
- **ADHD Käsikirja. PS-Kustannus. 2018.**
- Yksilöllisellä tuella voidaan merkittävästi vaikuttaa adhd-oireisen hyvinvointiin. Tässä kirjassa kerrotaan monipuolisesti, miten adhd-oireista lasta, nuorta ja aikuista voi tukea eri elämäntilanteissa. Teos kokoaa yksiin kansiin viimeisimmän tiedon adhd-oireyhtymän ilmenemisestä, diagnosoinnista, hoidosta ja kuntoutuksesta.
- **ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 : tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Virta. 2018.**
- Onko sinulla todettu ADHD tai epäiletkö sitä itselläsi? Oletko aikuinen?
- [ADHD-liitto](#)
 - [Videot - ADHD-liitto \(Kaikki ADHD-liiton videot\)](#)
- [Keski-Suomen ADHD Ry - Vertaistukea ja tietoa ADHD:sta \(keskisuomenadhd.com\)](#)
- [Verraton | Aivoliitto](#)
- [Keskittymiskyvyn elvytysopas - Minna Huotilainen - Mona Moisala | Tuuma \(tuumakustannus.fi\) -Kirja](#)
- [Klaus Karkia on Mensan jäsen, mutta jäi luokalle - kertoo nyt 5 myyttiä murtamalla ADHD:sta | Yle Areena](#) - podcast
- [ELÄMÄ ADHD:N KANSSA 🧠 Äitiys, opiskelut, haasteet | The Realm of Maria](#) - Suositettu video

Työryhmä



- Jyväskylä: Anu Kokki, Ritva Sorvari, Vilma Vesterinen, Anne Liukkonen
- Keski-Suomen seututerveyskeskus: Miia Leivonen
- Saarikka: Memmu Vesala
- Äänekoski: Linda Lamberg, Leena Hyttinen
- Wiitaunioni: Sanna Kyllönen
- Jämsä: Susanna Mattila, Johanna Pitkänen
- Sairaala Nova, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri: Sari Nygård, Terttu Ruotsalainen
- ADHD-liitto: Piia Haukilahti
- Keski-Suomen ADHD-yhdistys: Jonna Paatelainen
- Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelma: Emilia Nygren, Sami Savonen, Olavi Kukkonen
- Teams-kokous. 9.6.2022. Erätauko-menetelmä. Vertaishenkilöiden haastattelu ryhmämuotoisesta tuesta
- Käytetyt lähteet mainittu sisällöissä. Kiitos sisällön tuottajille.



Kiitos

#hyvaks
#hyvinvointialueks
#hyväarkikaikille