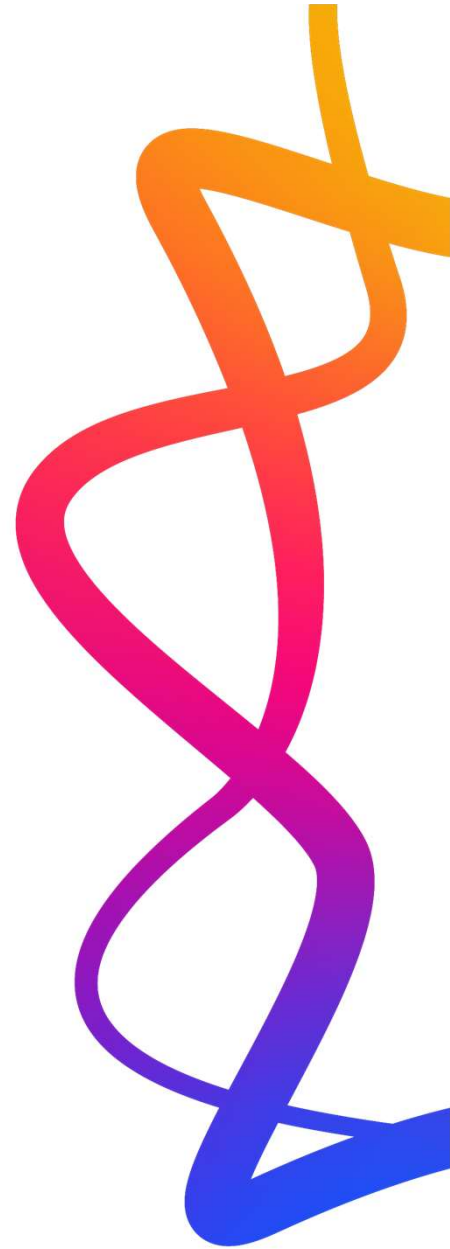




NEUROKIRJO NAISTEN KOKEMANA

16.3.2022 IRA SELKÄLÄ, PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ, SUPERNOVAT-HANKE

VAILLA VAKINAISTA ASUNTOA RY & NAISTENKARTANO RY



Naiserityinen näkökulma



NEURODIVERSITEETTI

Miten naiset kokevat neurokirjon piirteet? Mitä meidän pitäisi tunnistaa? Miten naisia voisi tukea?

Aineisto on tuotettu yhteistyössä Erialaisten oppijoiden liiton ja Supernovat-hankkeen kokemusasiantuntijoiden kanssa.



Neurodiversiteetti tarkoittaa neurologista monimuotoisuutta:

- Erilaiset tavat kokea, oppia, hahmottaa, kommunikoida, reagoida...
- ADHD-piirteet (haasteet ja vahvuudet)
- Autismin kirjon piirteet (haasteet ja vahvuudet)
- Oppimisen ja hahmottamisen vaikeudet
- Aistien käsittelyn erilaisuus
- Traumojen vaikutukset
- Kaikkien näiden yhdistelmät
- Muut tekijät
- **Käsitteellä pyritään korostamaan monimuotoisuutta ”normaali” ja ”epänormaali” kahtiajaon sijaan, jotta ihmiset uskaltavat tulla näkyviksi omana itsenään**

ADHD & AUTISMIN KIRJON PIIRTEET RIKOSTAUSTAISILLA NAISILLA

- Naisvankien käytös näyttäytyy vankiloissa usein haastavana ja ongelmallisena, mikä todennäköisesti saattaa juontua naisten mielenterveyden haasteita ja neuropsykiatrisista tekijöistä. Kuten muuallakin yhteiskunnassa, naisvankien kohdalla neuroepätyypillisyyttä tunnistetaan heikommin kuin miehillä. (Tammi 2020).
- Neurokirjon henkilöiden esiintyvyys on rikostaustaisilla yleisempää kuin yleisväestössä. Autismikirjo ja ADHD-kirjo vaikeuttavat kyseisten henkilöiden selviytymistä myös rikosoikeusjärjestelmän sisällä, eivätkä perinteiset rikosoikeudelliset interventiot välttämättä sovellu sellaisenaan näille henkilöille. (Kara 2018.)



ADHD & AUTISMIN KIRJON PIIRTEET (RIKOSTAUSTAISILLA) NAISILLA

- Tutkimustietoa on vielä vähän ja diagnostiset kriteerit on luotu poikien/miesten näkökulmasta. Esim. Hans Asperger tutki vain miehiä.
- Stereotyyppiset käsitykset ja mielikuvat sekä tiedon puute vaikeuttavat tunnistamista: ”vilkkat pojat” ja ”epäempaattiset nerot”
- Tunnistamattomana voi aiheutua sosiaalisia ongelmia, virhediagnooseja, uupumusta, päihteiden käyttöä ja muita haitallisia selviytymiskeinoja, häpeää, yksinäisyyttä, lahjakkuuksien piiloutumista, heikkoa itsetuntoa yms.



NAISET NEUROKIRJOLLA

- Neurokirjon piirteet ilmenevät tytöillä ja naisilla jossain määrin eri tavalla kuin pojilla ja miehillä
- Hormonaaliset tekijät vaikuttavat myös neurokirjon piirteiden ilmenemiseen
- Toisaalta: Piirteet eivät sinänsä ole välttämättä kovin erilaisia kuin miehillä, mutta naiset saattavat kokea ja ilmentää niitä eri tavalla.

”Mä olen tiennyt jo pitkään että mulla on oppimisvaikeuksia. Mutta vasta nyt mä tajusin, että myös mun sosiaalisten tilanteiden pelko ja jännittäminen liittyykin niihin!”



AUTISMIN KIRJON NAISTEN KUVAAMIA PIIRTEITÄ

- Näkee ja havaitsee asiat monella tasolla samanaikaisesti, mukaan lukien omat ajatusprosessit
- **Jatkuva oman ja muiden toiminnan havainnointi ja analysointi**
- **Kun tunteet tai aistimukset ovat liikaa, pakeneminen omiin ajatuksiin tai johonkin toimintaan**
- Jatkuva olemassaolon ja merkitysten analysointi
- Fiksaatiot, omat erityiset kiinnostuksen kohteet
- Omiin ajatuksiin uppoutuminen, joka muille saattaa näyttytyä tyhjyyteen tuijotteluna
- Elokuvien, television yms. imitointi
- Vaikeus valehdella, ymmärtää manipulaatiota, kostamista yms.
- **Hämmennyksen kokemukset, tunne siitä että kaikki on vain liikaa**
- Vaikeus rentoutua
- Irrallisuuden ja ulkopuolisuuden kokemukset
- Nauttiminen omasta rauhasta ja siitä kun ei tarvitse lähteä mihinkään eikä kukaan häiritse
- Ristiriidan kokemus siitä, että haluaisi olla oma itsensä mutta myös kuulua yhteen muiden kanssa



- Syyllisyys kun ei toimi samoin kuin muut
- Eristäytyminen
- **Ahdistuminen vierailijoista, aikavarauksista yms.**
- Hämmennystä siitä millainen on oikeanlainen katsekontakti, elekieli, asento yms.
- **Etukäteen ahdistuminen kun tiedossa on johonkin lähteminen, koska tiedostaa siihen liittyvän kuormituksen, kaikki vaiheet yms.**
- Keskusteluista uupuminen
- Valmistautuminen hyvissä ajoin esimerkiksi kokouksiin ja muihin tuleviin tapahtumiin, mielikuvaharjoittelu
- Kyseenalaistaminen, esim. sosiaalisten normien
- Sosiaalisten tilanteiden harjoittelu lukemalla ja tutkimalla muita ihmisiä
- Tarve toimia oikein
- **Suuri myötätunto kärsimystä ja epäoikeudenmukaisuutta kohtaan**
- **Herkkyys ulkoisille tekijöille esim. päihteet, lääkkeet, aistitekijät, hormonit**
- **Vaikeus suodattaa taustahälyä, ruuhkien yms. tilanteiden välttely**
- Pohtiminen mikä on oma tarkoitus ja miten olla parempi ihminen
- **Jatkuva sisäinen dialogi miten toimia oikein sosiaalisissa tilanteissa**
- Tarve yksinololle
- Vaikeus olla tyytyväinen itseensä
- Yksityiskohtien muistaminen
- Ei aina ymmärrä vitsejä
- Kaipuu tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään
- Luovuus
- **Oman toiminnan mukauttaminen muiden sanojen ja reaktioiden mukaan**
- **Yksinkertaiset asiat voivat kuormittaa, esimerkiksi uudet tilanteet**
- Ei pidä asioista tai sanoista, jotka satuttavat ihmisiä tai eläimiä
- **Paniikki tilanteista tai tehtävistä, jotka vaativat monia vaiheita tai osaamista**
- Vaikeudet ystävyys-suhteissa
- Suodattamattoman avoin jakaminen
- Mustavalkoisuus, ääripäisyys
- Keskusteluissa liian suuren roolin ottaminen
- ”Kaikki tai ei mitään” mentaliteetti
- **Vaikeus siirtää tai soveltaa opittua yhdestä tilanteesta toiseen**

Nerenberg 2020

<https://the-art-of-autism.com/females-and-aspergers-a-checklist/>

**”Kyllä mä tiedän, että sä osaat, vaikka et viittaa” sanoi opettaja koulussa.
Todellisuudessa en osannut.
Oppimisvaikeuksiani ei huomattu.”**

- Hiljaisen, sosiaalisiin normeihin mukautuvan tytön tai naisen oppimisvaikeudet ja ADHD jäävät usein tunnistamatta
- Tytöt ovat erityisen taitavia lukemaan sosiaalisia normeja ja mukautumaan niihin
- Älyllinen ja kognitiivinen kypsyys saattavat kätkeä alleen vaikeuksia esimerkiksi tunnesäätelyn puolella, ja luoda korkeita odotuksia.
- Myös vahvuudet ja lahjakkuudet voivat jäädä haasteiden ja normien vuoksi hyödyntämättä



”Ajauuin usein tappeluihin koulussa. Minä olin ainut, joka joutui jälki-istuntoon.”



- Normeja rikkovat tytöt kuvaavat usein joutuneensa silmätikuiksi ikätoverien ja aikuisten toimesta
- Normeja ja odotuksia voi rikkoa käytöksellä, pukeutumisella, kiinnostuksenkohteilla yms.
- Tyttöjen vilkkaus voi usein kääntyä ajan myötä sisäiseksi levottomuudeksi



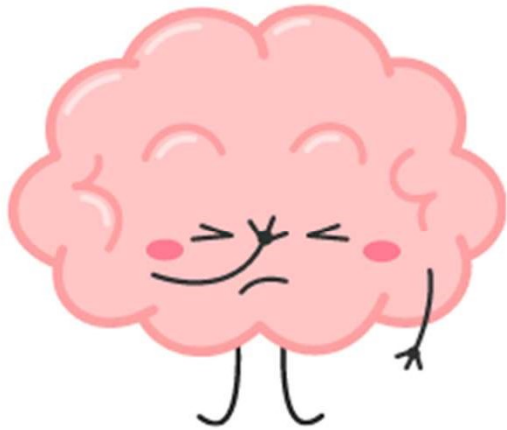
”Aloitin uudessa työssä, johon sisältyi ikkunan pesua. En kehdannut sanoa, että tehtävä oli minulle vaikea. Naisten odotetaan osaavan tällaiset asiat.”

”Muille äideille kaikki näyttää olevan niin helppoa kaikki mikä minulle on mahdotonta. Tunnen itseni huonoksi, kun muut äidit kehuvat saavansa lapsista voimaa. Itse olen lopen uupunut.”

”En enää kutsu meille vieraita, koska häpeän sotkuista kotiani.”

- Meillä on tietoisia ja tiedostamattomia odotuksia siitä, mitä naisten tulisi osata, mistä heidän tulisi pitää ja mistä saada energiaa
- Neurokirjoon liittyvää kuormitusta ei tunneta
- Naiset kirjolla kokevat häpeää, ulkopuolisuutta ja huonommuutta vaikeuksistaan

Solden & Frank: ”Brain shame”



Sinä-viestit: Suoraan sinulle kohdistettuja viestejä vanhemmilta, opettajilta, sukulaisilta yms:

”Et vain yritä tarpeeksi!” ”Sinun kanssasi ei kukaan halua olla jos...” ”Mitä muutkin ajattelee...”

Hän-viestit (she-messages): Muista kaltaisistasi naisista sanottuja kommentteja, jotka kuulet:

”Miten hän voi elää niin sotkuisesti?”

”Teillä on niin helppoa kun teidän lapset on tyttöjä, tytöt on niin paljon rauhallisempia ja niillä on hoivavietti luonnostaan”

Mitäs luulisit-viestit (Duh! Messages): (Hyväntahtoisia) neuvoja, jotka vähättelevät ongelmaasi:

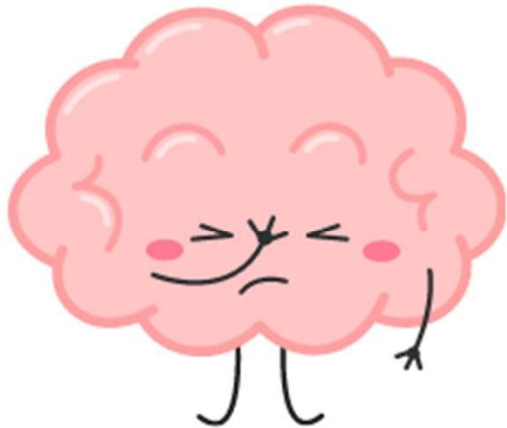
”Kannattaa korjata jäljet saman tien niin koti pysyy järjestyksessä!” ”Kaikillahan on keskittymisvaikeuksia” ”Olet niin fiksu. Sinun täytyy vain asennoitua positiivisemmin!”

Sisäistetetyt viestit: (Sosiaalisesta) mediasta ja muusta ympäristöstä tulevia viestejä siitä mikä on ja ei ole hyväksyttyä tai arvostettavaa naisen elämässä, mitä naisen pitäisi osata, mistä pitää olla kiinnostunut yms:

”Kuukautisetkaan eivät voi pysäyttää minua!”

Tästä kaikesta muodostuu häpeä omiin neurokirjon erilaisuuksiin liittyen: ”brain shame”.

Sisäistetty häpeä



"Blamed for lots of social interactions going wrong. Never understood what I did most of time. They would just say "You know what you did!" I never did."

Neurokirjolaisille ilmaistaan usein lapsesta asti suoraan ja epäsuorasti, että he toimivat jotenkin väärin.

Jos neurokirjon piirteitä ei ole tunnistettu, usein oletetaan että tämä on tahallista eikä osata antaa oikeanlaista tukea siinä, miten voisi toimia toisella tavalla.

Tästä syntyy sisäistetty häpeä.

Simone (2010)

TRAUMANÄKÖKULMA

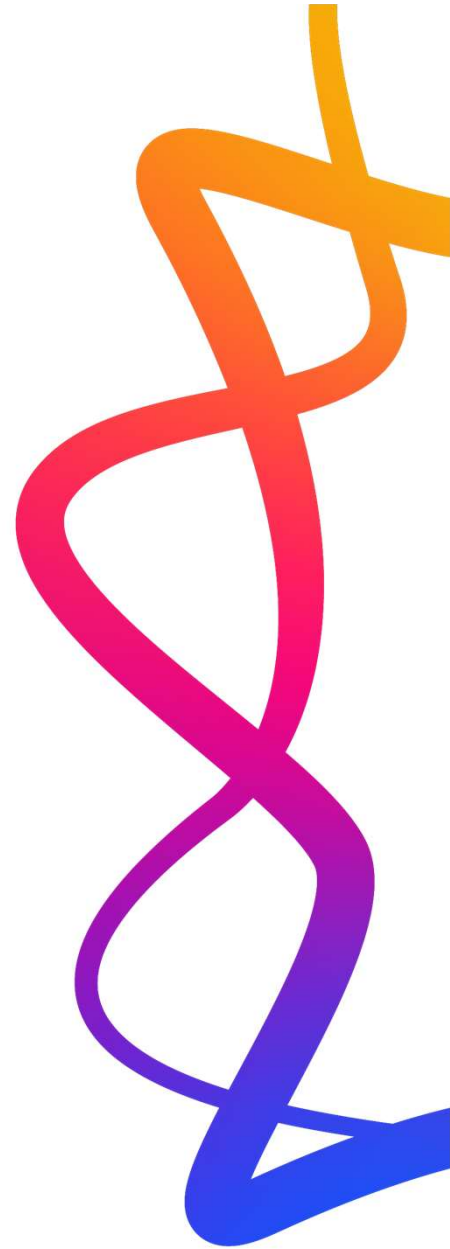
- Hyvin moni neurokirjolainen on kokenut kiusaamista, ulkopuolelle sulkemista yms.
- Sosiaalisista tilanteista saattaa olla vain epäonnistumisen kokemuksia
- Taustalla voi olla myös vakavia kiusaamisen ja väkivallan kokemuksia
- Myös traumat vaikuttavat vireystilan säätelyyn ja luottamuksen syntymiseen



SOLDEN & FRANK (2019):

**YLEISIN KEINO, JONKA NAISET
MAINITSEVAT ADHD-PIIRTEIDEN
KANSSA SELVIYTYMISEEN ON:**

PIILOTTELU.





”Mä jotenkin aistin tosi herkästi millainen mun kuuluu kenenkin ihmisen kanssa olla, ja sitten mä pidän sitä samaa roolia aina sen ihmisen kanssa.”

”Opin äkkiä, ettei ole sosiaalisesti hyväksytyä kysyä paljon kysymyksiä ja tietää todella paljon filosofiasta ja fysiikasta.”

PIILOTTELU SELVIYTYMISKEINONA

- Omia haasteita piilotellessa piilottaa samalla itsensä. Piilottelu on uuvuttavaa ja estää naisia tulemasta nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään.
- Usein tiedostamatonta
- Miten ilmenee: Ei uskalla sanoa mitä ajattelee, anteeksipyytelevyys, vaikeuksia puolustaa itseään tai huolehtia omista tarpeista, vaikeus pyytää apua tai kysyä kun ei osaa, riskien välttely, eristäytyminen, sosiaalisten tilanteiden välttely, hyvistä tilaisuuksista kieltäytyminen, oman kodin piilottelu...
- Aiheuttaa uupumusta, yksinäisyyttä ja alisuoriutumista

ERISTÄYTYMINEN TAI HYVÄKSYNNÄN HAKU SELVIYTYMISKEINOINA

- Huonot kokemukset sosiaalisista tilanteista voivat johtaa kahteen erilaiseen selviytymiskeinoon: eristäytyminen ja välttely, tai hyväksynnän haku mukautumalla ja etsimällä seuraa, joka kelpuuttaa
- Hyväksynnän haku voi altistaa myös epäterveille ihmissuhteille, voi olla vaikea hahmottaa mikä on OK ja mikä ei (Simone 2010)
- Päihteiden käytön taustalla voi olla yritys pärjätä paremmin sosiaalisissa tilanteissa, tulla hyväksytyksi, sulautua joukkoon tai säädellä viireystiloja



TIE HYVÄKSYNTÄÄN

1. **Tiedostaminen:** Tieto neurokirjon piirteistä voi kuulostaa puhuttelevalta, mutta ei vielä iskostu omaan mieleen vaan saattaa herättää myös vastustusta.
2. **Tietäminen:** Ymmärrys iskostuu: minulla on neurokirjon piirteitä!
3. **Validaatio:** Asiat, jotka omassa elämässä ovat tuntuneet irrallisilta tai selittämättömiltä, alkavat saada selityksen.
4. **Helpotus:** Voi laskea alas taakan, jota ei ehkä edes tiedostanut kantavansa.
5. **Huoli:** Mitä tämä tarkoittaa elämälleni ja potentiaalilleni?
6. **Vihan tunteet:** Elämässä koetut väärinymmärrykset voivat herättää myös vihan tunteita.
7. **Hyväksyntä & kukoistus:** Tietoisuuteen alkaa muodostus ymmärrys sekä omista vahvuuksista, että haasteista. Tätä ymmärrystä voi alkaa käyttää viisaasti.

Simone 2010, 16-17.



ASUMISEN JA OHJAUS/TUKITYÖN NÄKÖKULMIA



TUNNISTA AISTIEN JA HERMOSTON VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN

- Herkkyys aisteissa ja tunnereaktioissa liitetään muutenkin usein naiseuteen, mutta joillain nämä ovat erityisen korkealla tasolla.
- Myös aistit, hermosto ja niihin liittyvät kokemukset (sensory input) ja näiden käsittelyn poikkeavuudet vaikuttavat hyvinvointiimme. Tämä jätetään usein huomioimatta, mistä aiheutuu muita mielenterveyden ja hyvinvoinnin ongelmia. (Nerenberg 2020)
- Naiset saattavat hävetä ja piilotella tällaisia piirteitä, koska he pelkäävät ettei heitä oteta tosiaan tai että heitä pidetään yliherkkinä, epävakaina yms.
- Erilaiset aistiyliherkkyudet tai aliherkkyudet
- Herkkyys omille tunteille, tunteiden säätelyn haasteet
- Muiden tunteiden peilaaminen ja voimakas herkkyys esim. toisten kärsimykselle
- Usein kaikista aiheutuu jonkinlaisia reaktioita: ”meltdownit”, fyysiset oireet kuten migreenit, uupumus.



TIEDOSTA NORMIT

- Mikä on sinulle helppoa, voi olla toiselle kuormittavaa tai jopa mahdotonta
- Mikä antaa sinulle energiaa, voi olla toiselle kuormittavaa
- Mikä on sinulle vaikeaa ja väsyttävää, voi olla toiselle helppoa ja energisoivaa
- Kaikki eivät opi ja hahmota samalla tavalla
- Toiminnanohjauksen haasteissa ei usein toimi samat vinkit kuin ns. neurotyypillisille
- Missä asioissa voimme hyväksyä erilaiset tavat elää? Missä asioissa on hyvä tukea kasvua ja muutosta?



ROHKAISE ELÄMÄÄN OMAN NÄKÖISTÄ ELÄMÄÄ JA LÖYTÄMÄÄN SIIHEN SOPIVIA TAPOJA OPPIA JA JÄRJESTÄÄ ARKEA

- Esimerkki vertaistuesta:
”Neurodivergent cleaning crew”
- ”Laita roskiksia ja pyykkikoreja joka huoneeseen”
- ”Teen nopeutettuja videoita itsestäni kun siivoan”
- Rinnakkaistyöskentely
- Erilaiset sovellukset, esim. Routinery, lapsille Spin the wheel



TRAUMA- (JA NEPSY)TIETOINEN KOHTAAMINEN

- Huomioi vireystilat (oma ja toisen)
- Anna mahdollisuus purkaa motorista levottomuutta ja pidä taukoja
- Ennakointi luo turvallisuutta
- Älä pakota katsekontaktiin
- Älä kosketa ilman lupaa tai ennakkovaroitusta
- Käytä muutakin kommunikointia kuin puhetta, kirjoita muistettavat asiat ylös



PURA HÄPEÄÄ

- Ole empaattinen
- Vältä oletuksia, älä vähättele
- Auta löytämään vertaisuutta ja muuta tarvittavaa tukea
- **Autu tunnistamaan sekä vahvuudet, että kuormitustekijät ja kasvun paikat**





”Tee minusta normaali”

”Korjataan sinut”

Mikä on normaalia määrittänyt ajassa ja paikassa, yhteiskunnallisten ja sosiaalisten normien mukaan. Sama ominaisuus voi olla jossain ympäristössä tai yhteisössä rikkaus, jossain kuormitustekijä.

Uskaltaisimmeko vaihtaa näkökulmaksi hyväksynnän?

Mitä tulisi esiin, jos kenenkään ei tarvitsisi piilotella?

Kiitos!



LÄHTEET & LUKUVINKIT

- Erilaisten oppijoiden liiton & Supernovat-hankkeen kokemusasiantuntijoiden työpajat 2022
- Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon-hankkeen materiaalit. Autismisäätiö: 2020.
<https://www.autismisaatio.fi/ajankohtaista/oikeusturva-ja-kuntoutus-kuntoon-2020.html>
- Craft, S. Females and Autism/Aspergers – A checklist. <https://the-art-of-autism.com/females-and-aspergers-a-checklist/>
- Nerenberg, J. Divergent Mind. HarperAudio: 2020.
- Rintala, H. Liian ihmeellinen maailma? Asperger-ihmiset kertovat. Espoo, 2016.
- Simone, R. Aspergirls – Empowering Females with Asperger Syndrome. Jessica Kingsley Publishers: 2010.
- Solden, S. & Frank, M. A Radical Guide for Women with ADHD – Embrace Neurodiversity, Live Boldly and Break Through Barriers. New Harbinger Publications: 2019.
- Tammi, K. Nais erityisyys rikosseuraamusallalla – koulutuksen luentotalenteet. Laurea ammattikorkeakoulu.



OTA YHTEYTTÄ & TUTUSTU LISÄÄ:

Ira Selkälä, projektipäällikkö

050 553 2287

ira.selkala@naistenkartano.com

Laura Bredin, kokemusmentori

050 543 9920

laura.bredin@naistenkartano.com

Riikka Tuomi, kokemusmentori

050 407 9704

riikka.tuomi@naistenkartano.com

Anni Peltoniemi, ryhmätoiminnan ohjaaja

045 138 5110

anni.peltoniemi@naistenkartano.com

Minna-Elisa Rytönen, ryhmätoiminnan ohjaaja

040 053 2514

minna-elisa.rytkonen@naistenkartano.com

www.supernovat.com

www.facebook.com/supernovathanke

IG: supernovat_hanke

www.naistenkartano.com

www.vvary.fi

