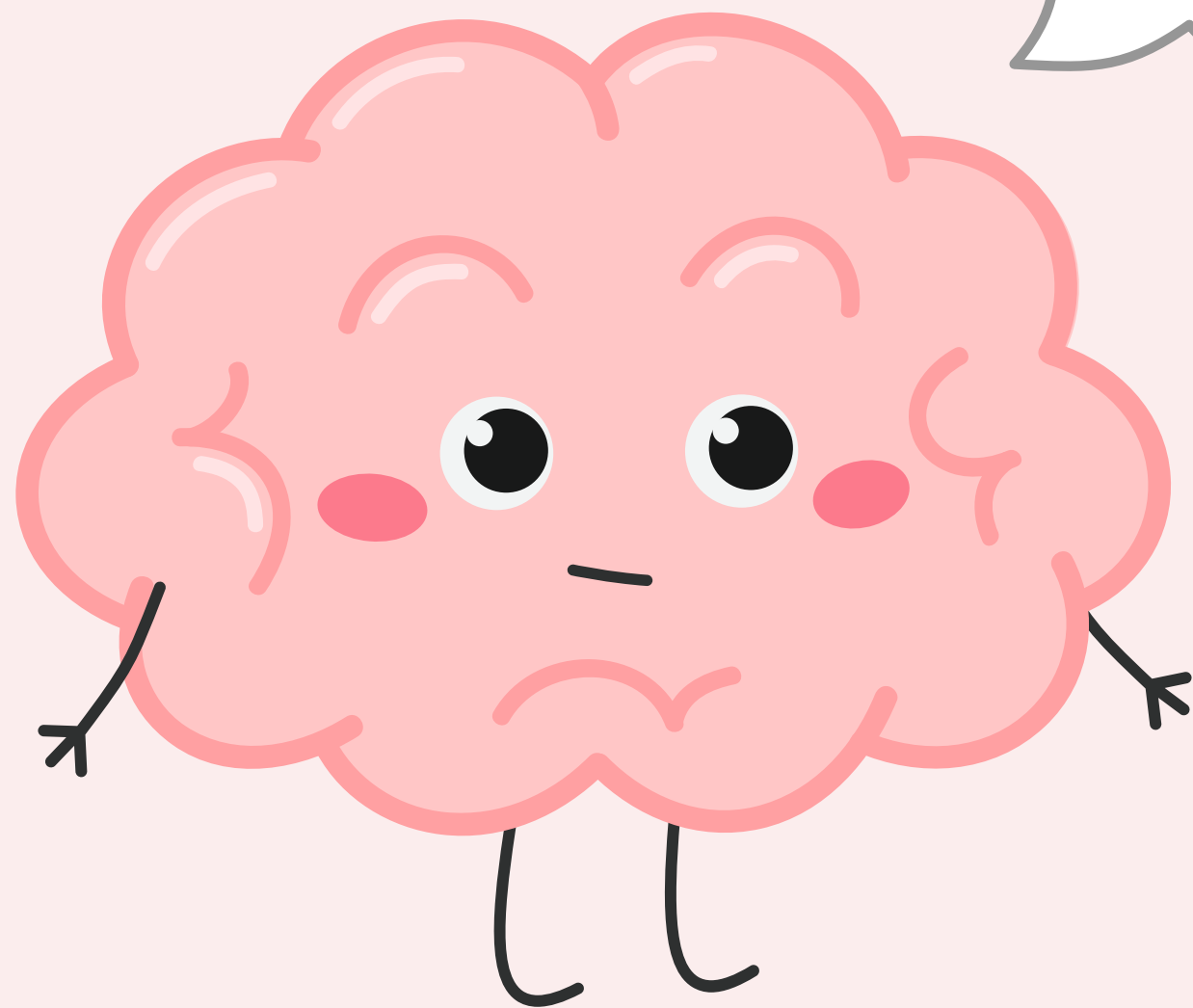




Neuromoninaisuuden
johtaminen

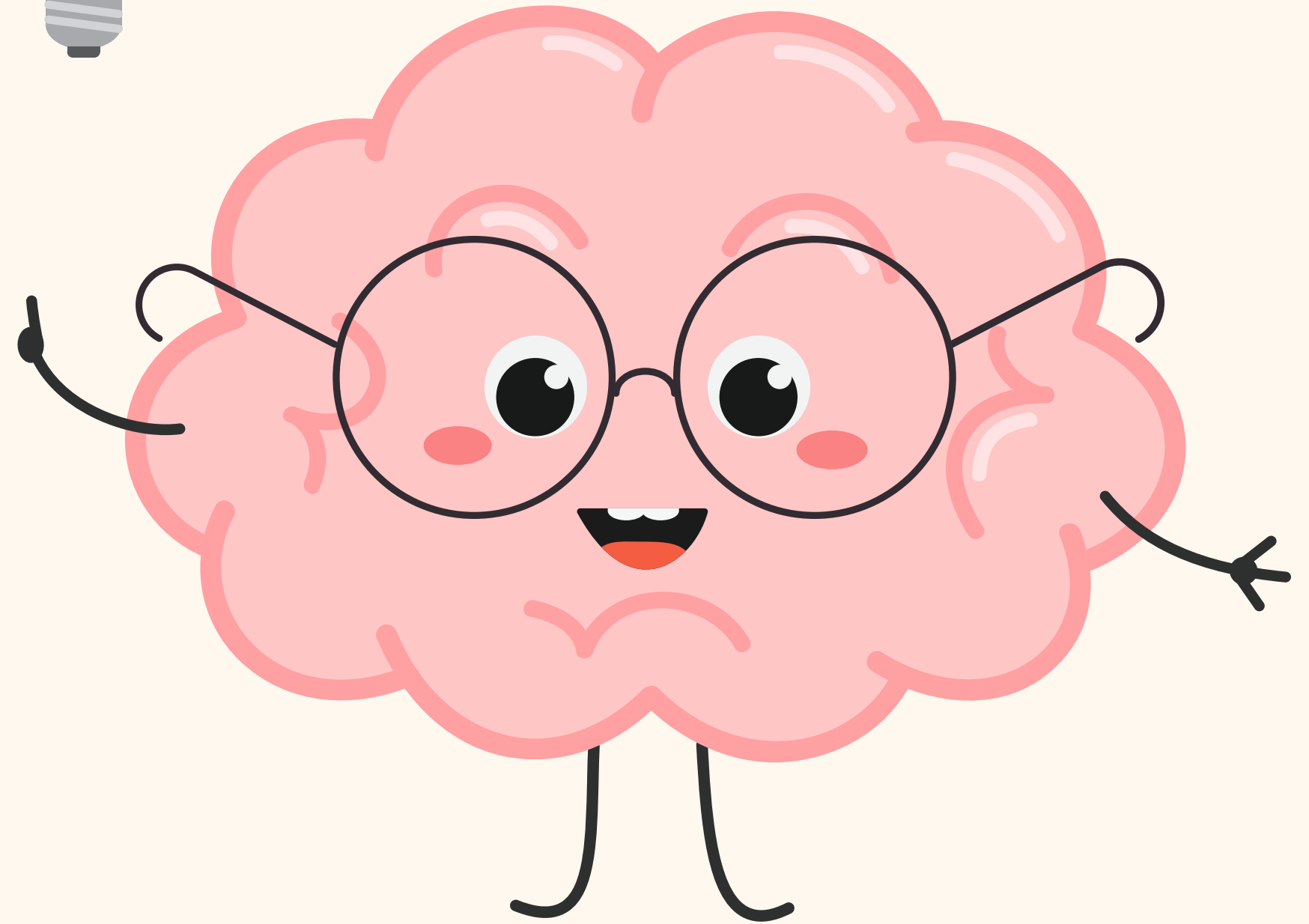
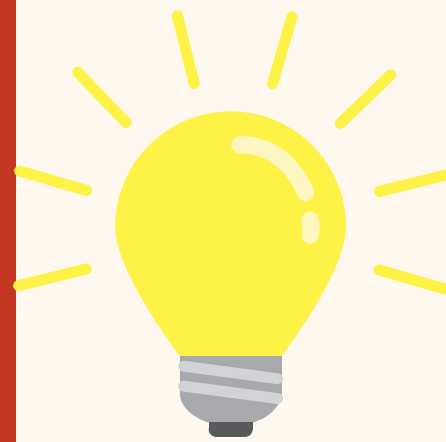
Neuromoninaisuus on ja on aina ollut osa opiskelu- ja työelämää

Läheskään kaikilla neurokirjolla olevilla aikuisilla ei ole vakavia oppimisvaikeuksia tai kehitysviivästymää.

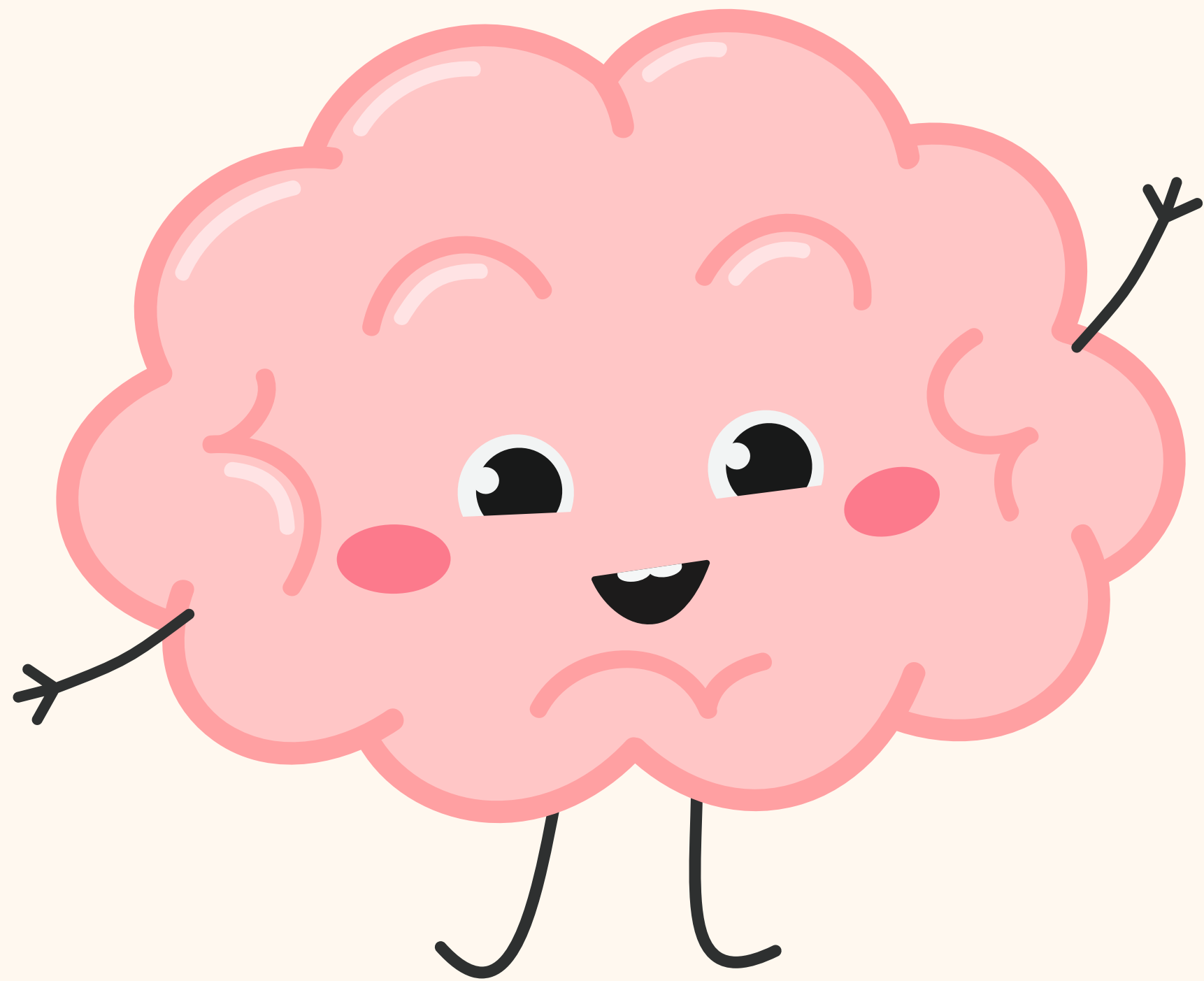
He opiskelevat, käyvät töissä, kasvattavat lapsia ja elävät ihan tavallista elämää siinä missä neurotyypillisetkin, vaikka heillä saattaa olla jollain osa-alueella enemmän haasteita ja tuen tarvetta. Heidän erilaisuutensa tulee usein näkyväksi vuorovaikutus- tai ryhmätilanteissa tai tavoitteellisessa ympäristössä pitkän ajan kuluessa.

Aikuisen kirjolla olevan piirteitä voivat olla esimerkiksi vaikeudet sosiaalisissa suhteissa, tarkkaan rajatut kiinnostuksen kohteet ja yli- tai aliherkkyys ympäristön aistiärsykkeille. ADHD saattaa puolestaan näkyä vaikeutena saattaa tehtäviä loppuun tai pysyä aikataulussa, konfliktiherkkytenä tai impulsiivisuutena. Myös elämänhallinta ja arkirutiinit tai muutos saattavat tuottaa haasteita.

Hyödyimme kaikki
neuromoninaisuuden
huomioivasta
vuorovaikutuksesta ja
ympäristöstä, sillä
neurotyypistä riippumatta
opimme, vuorovaikutamme,
palaudumme ja loistamme eri
tavoin, eri tahtiin, erilaisissa
tilanteissa ja ympäristöissä.
Kaikkien on helpompi toimia
yhdessä, kun erilaisuuden
huomioiminen on normi.



© Sarita Blomqvist



Vuorovaikutus kirjolla

Seuraavat tiedot, vinkit ja ohjeet on
kerätty helmi-maaliskuussa 2026
kyselyllä kirjolla olevilta ihmisiltä **ja**
niitä on yhdistetty teoriaan.

Näitä kirjolla oleva ihminen ei halua kuulla:

- autismi-sanaa haukkumasanana.
- että diagnoosista on kerrottu muille ilman hänen lupaansa, sillä kyse on yksityisestä terveystiedosta.
- “Et sä voi olla...”, tai “mutta ethän sä ole” tai mitä hyvänsä lausetta, jolla kuulija kyseenalaistaa diagnoosin.
- “Odotatko nyt sitten jotain erikoiskohtelua?”, “Täällä on samat säännöt ja odotukset kaikille.” (Vastaus kumpaankin on yleensä ei.)
- “Etkö sä nyt vaan voi...?”, “Onko sun pakko...?”, “Mikset voi olla/käyttäytyä/syödä/jne. niin kuin muutkin?”
- “Anna asian olla.” “Sopeudut nyt vaan tilanteeseen.” “Ei aina voida joustaa.” “Miksi tästä pitää tehdä ongelma?”
- “Se ei voi osallistua tällaiseen...”, “Sinun ei tarvitse osallistua...”, “Voidaanko olla kutsumatta X?”, “En halua tehdä tätä X:n kanssa?”

Hyvä alku yhteisymmärrykselle syntyy, kun

- kiität luottamuksesta, kun sinulle kerrotaan diagnoosista. Diagnoosista kertomiseen voi liittyä pelkoa leimaamisesta, sivuuttamisesta tai väärinymmärryksestä.
- kysyt, miten hän näkee vuorovaikutustilanteet tai mitä hän toivoisi, että sinä ja muut yhteisön jäsenet tietäisivät tai ymmärtäisivät.
- kysyt miten voit tukea tai millaista tukea henkilö tarvitsisi tai miten voisit auttaa häntä onnistumaan tai hallitsemaan kuormaa.
- suhtaudut avoimen uteliaasti ja haluat ymmärtää ja käydä vuoropuhelua.
- et tee oletuksia diagnoosin perusteella, vaan kysyt.
- otat selvää ja pohdit myös oma-aloitteisesti neuromoninaisuutta tukevia ympäristöjä ja menetelmiä. Voit jakaa oppimaasi kollegoidesi ja tiimisi kanssa tai pyytää työnantajalta yhteistä koulutusta.

Ymmärrä kirjolla olevan vuorovaikutusta: ratkaisut ja tuki

Kirjolla oleva ihminen kuormittuu vuorovaikutuksesta ja saattaa alkaa vältellä sitä, jos ei saa taukoja tai joutuu maskaamaan paljon. Hälyisä avotila ja kirkas keinovalo lisäävät kuormaa. Pahimmillaan kuormitus voi johtaa meltdowniin tai jopa burnoutiin.

Salliva, avoin, inklusiivinen ja erilaisia aivoja huomioiva ympäristö vähentää kuormitusta ja mahdollistaa paremman suoriutumisen. Molemminpuolisen ymmärryksen kasvattaminen ja keskustelu erilaisista tavoista ja tarpeista voi auttaa ihan kaikkia yhteisön jäseniä.

Näillä keinoilla voit tukea kaikenlaisia aivoja

- Anna selkeät ohjeet sekä suullisesti että kirjallisesti. Selitä syitä ja seurauksia.
- Tehtävän vaiheistaminen tai pilkkominen osiin voi auttaa hahmottamaan laajoja kokonaisuuksia ja helpottaa siihen tarttumista.
- Auta alkuun ja viimeistelyssä.
- Tarjoa valmiita raporttipohjia tms. tai anna käytönnöllisiä esimerkkejä toivotusta lopputuloksesta.
- Anna mahdollisuus valita yksilö- ja ryhmätyön välillä.
- Tarjoa jo lähtökohtaisesti eikä vain poikkeuksena vaihtoehtoisia suoritustapoja
- Pidä säännöllisiä taukoja.
- Älä puutu stimmaamiseen. Anna lupa nousta ylös ja liikkua tai vaikka piirtää tai kutoa oppitunnin tai luennon aikana.
- Normalisoi erilaisuutta puhumalla siitä sallivasti ja positiivisesti.

Tarvitsetko tukea keskustelun käynnistämiseen tai vuorovaikutukseen liittyvän erilaisuuden pohtimiseen? - Ota avuksi Neuromoninainen bingo!

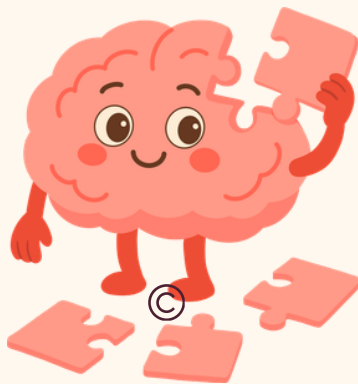
Huom! Bingo ei sovellu alakouluikäisten tai sitä nuorempien lasten käyttöön. Bingon kieli on aikuismainen ja se on suunniteltu yli 18-vuotiaiden ihmisten käyttöön. Se ei ole diagnostiikan väline eikä sen avulla voi analysoida muiden ihmisten piirteitä. Sen avulla voi kuitenkin selittää omaa toimintaansa ja vuorovaikutustaan.

Bingo perustuu talvella 2026 tehdylle kyselylle ja Khurram Sadiqin työlle.

NEUROMONINAINEN

BINGO

Sarita Blomqvist
sarita.blomqvist@gmail.com
2/2026



Sinusta tuntuu jatkuvasti siltä, ettet sovi joukkoon.	Päivittäinen sosiaalinen vuorovaikutus uuvuttaa sinut täysin.	Aloitat uusia projekteja innokkaasti, mutta niiden saattaminen loppuun on vaikeaa tai se jää kokonaan.	Sinun on vaikea ylläpitää ystävyys-suhteita.	Rutiiniesi rikkoutuminen saa sinut pois raiteiltasi. (Muiden rutiineihin on vaikea mukautua.)
Sinulla on lempivaate tai -vaatteita, joita käytät niin ahkerasti, että saat siitä kommentteja.	Ajudut herkästi konflikteihin tai sinut ymmärretään usein väärin.	Ymmärrät asiat kirjaimellisesti.	Stimmaat tai liikehdit levottomasti. Hiljaa paikallaan oleminen on vaikeaa.	Sinun on vaikea ymmärtää etenkin kirjallisia ohjeita.
Sääntöjen noudattaminen on vaikeaa, jos et tiedä tarkalleen, miksi niin pitää tehdä.	Tunnet voimakkaasti, ettet voi olla avoin ja oma itsesi muiden ihmisten seurassa.		Et viihdy ihmisjoukoissa tai ne ahdistavat sinua.	Yksin oleminen, ei ole sinulle ongelma etkä koe tarvetta kuulua joukkoon.
Sinulla on vahva oikeudentaju.	Sinua on toistuvasti sanottu oudoksi, erikoiseksi, vialliseksi jne.	Et välitä kosketuksesta. Halaus tai helläkin kosketus voi jopa inhottaa sinua.	Ihmisten katsominen suoraan silmiin on vaikeaa.	Muut pitävät huumoriasi outona tai epäsovivana.
Tunnistat ja muodostat kaavoja helposti ja havaitset epäjohtonmukaisuudet esimerkiksi puheissa ja toiminnassa usein ennen muita.	Et ymmärrä small talkia tai välitä siitä.	Olet usein omissa maailmoissasi tai päässäsi on aina “15 välilehteä auki”.	Sinun on vaikea ilmaista tunteitasi tai tunne-ilmaisuksi on muiden mielestä yli-ampuvaa.	Sinun on vaikea kommunikoida ajatuksiasi muille.

NEUROMONINAINEN

BINGO

© Sarita Blomqvist
sarita.blomqvist@gmail.com
2/2026



Bingoemännän terveiset pelaajalle

Mahtavaa, että olet löytänyt Neuromoninaisen bingon pariin. Toivottavasti siitä on sinulle iloa, se tukee sinua keskusteluissa neuromoninaisuudesta ja auttaa pysähtymään hetkeksi AuDHD-ihmisten kokemusten äärelle.

Bingon tarkoituksena on tehdä näkyväksi ja sanoittaa sekä autismikirjon että ADHD-diagnoosit saaneiden ihmisten kokemuksia sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Me, joilla on molemmat diagnoosit, kutsumme ominaisuuksiamme toisinaan lyhenteellä AuDHD. Se ei ole diagnoosi, vaan lyhenne kahta eri diagnoosia tarkoittavasta sanasta. Bingo ei myöskään ole diagnosoinnin työkalu eikä sitä voi käyttää diagnosoinnin apuvälineenä, sillä se on vain katsaus kokemuksiin yhdestä näkökulmasta. Sillä, kuinka monta ruksia ruutuihin saat, ei siis ole tästä näkökulmasta tarkasteltuna merkitystä. Kaikkein tärkeintä on kuitenkin tiedostaa, että bingo ei sovi toisten ihmisten käyttäytymisen analysoimiseen. Se kuvaa AuDHD-ihmisten sisäistä kokemusta. Voit kuvata sen avulla itseäsi, mutta et ketään toista.

Vaikka bingo korostaa kokemuksia, se ei kuitenkaan perustu pelkästään kokemukseen. Sen teoreettinen pohja nojaa vahvasti Dr. Khurram Sadiqin työhön. Suosittelen lämpimästi tutustumaan esimerkiksi hänen kirjaansa Explaining AuDHD.

Bingo sopii ennen kaikkea jo autismikirjon ja ADHD:n diagnoosit saaneille tueksi sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteiden ja kokemuksen selittämiseen ja ymmärtämiseen. Bingo kuvaa perustavanlaatuisia ja pysyviä piirteitä ja toistuvia kokemuksia, joita AuDHD-ihmiset usein pyrkivät peittämään maskaamalla, koska eivät koe tulevansa hyväksytyiksi omina itsenään.

Käytä bingoa keskustelun herättäjänä ja näkökulmien avaajana tai tehdäksesi omaa ainutlaatuista itseäsi näkyvämmäksi.

Toivon bingon johtavan hedelmällisiin keskusteluihin, kasvattavan ymmärrystä neuromoninaisuudesta ja lisäävän empatiaa eri tavoin samat tilanteet kokevien välillä.

lla Sarita Blomqvist

KIITOS!