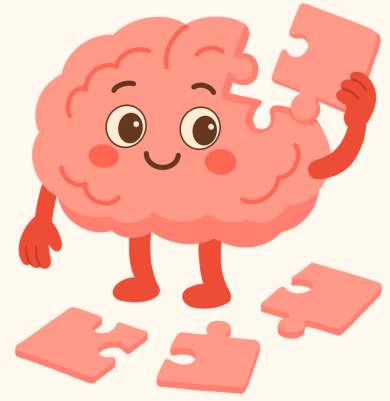


NEUROMONINAINEN

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 rutineihin on vaikea mukautua.)
Sinulla on lempivaate tai -vaatteita, joita käytät niin ahkerasti, että saat siitä kommentteja.	Ajaudut 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 epäsopivana.
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 tunneilmaisusi 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