

Jaana Haapaluoma–Höglund

Eva Kottonen

**Aloittamista
vaille
täydellinen**

**ADHD
TYÖELÄMÄSSÄ**

LIKE

Tämän kirjan kirjoittamista ovat tukeneet Journalistisen kulttuurin edistämissäätiö, Suomen tiedetoimittajain liitto, Suomen tietokirjailijat ry, Oskar Öflundin säätiö ja Otavan kirjassäätiö.

© Jaana Haapaluoma-Höglund, Eva Kottonen ja
Like Kustannus / Kustannusosakeyhtiö Otava 2025
Helsinki

ISBN 978-951-1-49806-3

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025



Sisällys

Johdanto ... 9

I Rutiinia ... 13

**Tommi Kainulainen, teatteriohjaaja,
taiteen kandidaatti ja teatteritaiteen maisteri**

Annoin oman pulppuilevuuteni näkyä ... 15

**Riikka Roine, lääketieteen lisensiaatti,
yleislääketieteen erikoislääkäri**

Hyvät neuvot eivät päässeet käyttöön asti ... 23

Sofia Rönn, maitotalouden laatuasiantuntija

Kyllä minä viidessä minuutissa ehdin joka paikkaan ... 37

Terhi Raikas, juristi

Adhd voi olla myös etupulpetin tytöllä ... 44

Asiantuntijapuheenvuoro: Heini Leván

Opinto-ohjaaja näkee, kuinka työt

pitäisi sovittaa ihmisen ympärille ... 53

Saana Rossi, arkkitehtuurin väitöskirjatutkija

Minulle sanottiin, ettei kellään maisterilla ole adhd:tä ... 60

Jonna Lehtosaari, psykoterapeutti

Kun minua kiinnostaa paljon, silloin keskityn täysin ... 71

II Jaksamista ... 87

Kimmo Aro, stand up -koomikko

Dopamiiniahan siellä myydään ... 89

Asiantuntijapuheenvuoro: Polaris Koi

Tahdonvoimatutkijan mukaan ihailemme säännöllisiä elintapoja liikaa ... 99

Veera Storm, sähkötekniikkaa opiskellut hoitolayrittäjä

Annetut ajat ovat noin-aikoja ... 107

Asiantuntijapuheenvuoro: Saara Haapala

Työkykyvalmentaja tukee oman osaamisen hahmottamisessa ... 121

Niina Kunnas, suomen kielen

yliopistonlehtori ja tutkija

”Harrasta liikuntaa” ei ole kovin hyvä ohje ... 125

Tiina Hoskari, suorituskyky- ja psyykinen valmentaja

Sillä ehdolla tulen, jos saan oman huoneen ... 131

Asiantuntijapuheenvuoro: Riikka Seppälä

Neuropsykiatrinen valmennus auttaa sekä työntekijää että työnantajaa ... 143

Kim Åke, kryogeniikka-alan projektipäällikkö

Jotta olisi niin kuin Balilla tai entisajan Suomessa ... 147

III Onnea ja menestystä ... 163

Johanna Tilus, pappi

Kaikkia hyviä ideoita ei ole tarkoitukseen toteuttaa ... 165

Ari Kilpeläinen, ohjelmistokehittäjä

Parhaiten toimii, jos toinen aloittaa ja minä jatkan ... 174

Asiantuntijapuheenvuoro: Maarit Virta-Jämiä

Neuropsykologin mukaan tietoyhteiskunta

nostaa adhd:n esiin ... 187

Elina Lehtinen, työllisyyspalveluiden asiantuntija

Koira koiran tuntee ... 193

Emma Karasjoki, toimittaja

Mitä väliä keinoilla on, jos työ tulee tehdyksi ... 210

Asiantuntijapuheenvuoro: Saara Reiman

Työelämässä adhd-ihmisten aistikuormitusta

ei ymmärretä ... 219

Ringa Aarimo, monialaisesti koulutettu

esiintyvä taiteilija, kouluttaja ja puhuja

Tavallinen arki kuormittaa enemmän kuin työ ... 223

**Lopuksi: ”Mikä harmonia,
mikä synergia, mikä viehkeys” ... 235**

Kiitokset ... 251

Lähteet ... 252

Johdanto

Adhd-diagnoosit ovat lisääntyneet viime vuosina, ja aikuisiällä diagnoosin saaneiden määrä on noussut uudelle tasolle. Adhd:n ymmärtäminen on nyt tärkeämpää kuin koskaan, ja se koskettaa myös työelämää ennenäkemättömällä tavalla.

Tämä kirja syntyi meidän, kahden toimittajan, kiinnostuksesta siihen, miten kaltaisemme luovaa ja tietotyötä tekevät adhd-ihmiset luovivat työelämässä. Haastattelimme eri alojen ammattilaisia, jotka purkavat ennakkoluuloja ja tuovat konkreettisten esimerkkien kautta esiin, millaista heidän arkensa on. Heidän näkemyksiään täydentämään pyysimme asiantuntijapuheenvuoroja. Ne liittävät haastateltavien havainnot osaksi laajempaa kokonaisuutta.

Omien havaintojemme mukaan työelämässä pitkälle edenneen adhd-ihmisen arjen ongelmat jäävät usein piiloon, ja haasteistaan kertoessaan hän kohtaa hämmästyttä - ”hyvinhän sinulla menee”. Samalla adhd-ihminen väijyy varjoissa myös hyvine ominaisuuksineen. Monille haastattelemllemme ammattilaisille oli todettu, että eihän heillä voi olla adhd:tä, koska heillä on vaikkapa korkeakoulututkinto. Ajatus perustunee vuosikymmenten takaiseen käsitykseen adhd:stä levottomien koulupudokkaiden ja ensisijaisesti poikien oireyhtymänä. Adhd-ihmisiä on kuitenkin kaikkialla vankiloista yritysmaailman huipulle, päivä-

kodeista hoivakoteihin. Tämä kirja osoittaa, että heitä on myös muun muassa akateemisissa piireissä, viihdemaailmassa, yrittäjissä, teknologian ja lääketieteen aloilla, lain ja insinööritieteiden parissa sekä mediassa.

Otollisissa olosuhteissa adhd-ihminen voi loistaa ammatissaan aivan samoin kuin kuka tahansa muukin. Ristiriita syntyy siitä, että usein hänen optimaalinen työtapansa haastaa totuttuja normeja. Adhd-ihmisille on kirjoitettu lukuisia oppaita, jotka kertovat, miten heidän tulisi toimia tai muuttaa käytöstään. Näin he selviäisivät paremmin tai erottautuisivat vähemmän tässä maailmassa, joka on pääosin suunniteltu ihmisille, joiden aivot toimivat toisella tavalla. Me halusimme tehdä toisin. Käänsimme asetelman toisin päin ja annamme adhd-ihmisten itse kertoa siitä, miten käytäntöjä pitäisi muuttaa.

Tutkija Katri Maria Rintamäki on tarkastellut väitöskirjassaan *Työ arjessa* suomalaisten työpäiväkirjoja ja todennut, että suomalaisilla on hyvin vahva kunnollisen työnteon ihanne. Vähintään rutiininomaiset velvollisuudet tulee täyttää, vaikkei työpäivän aikana olisi mitään muuta tekemistä. Olemme omaksuneet mentaalisen kellokortin, jonka mukaan työtä tulisi tehdä sääntillisesti maanantaista perjantaihin kahdeksasta neljään. Erityisen häpeällistä on lähteä ulkoilemaan tai hoitamaan yksityisasiota virka-aikana, jolloin ”kunnan ihmiset” ovat töissä. Samoin kuin työaika, myös vapaa-aika näyttäytyy Rintamäen tutkimuksessa kunnollisen elämän jatkumona, jossa harrastuksista suoriudutaan säännöllisesti ja velvollisuudentuntoisesti. Adhd-ihmiset ovat usein niitä, jotka kyseenalaistavat rutiininomaisen elämän ihannetta, tietoisesti tai tietämättään. Tästä syntyy jännite adhd-ihmisen optimaalisen arjen ja sen välillä, millaista ihannetta kulttuurimme elämästä meille tarjoaa.

Julkisessa keskustelussa adhd:tä on nostettu esiin monipuol-

lisemmin kuin vielä kymmenen vuotta sitten. Myös puhetapa adhd:stä on muuttumassa, eikä aina ole helppo ratkaista, mitä sanoja tulisi käyttää. Käypä hoito -suosituksen mukaan adhd eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on toimintakykyä heikentävä kehityksellinen häiriö, joka voidaan diagnosoida lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa. Viime aikoina ovat kuitenkin yleistyneet yhä enemmän käsitteet neuromoninaisuus ja neuromonimuotoisuus. Ne perustuvat ajatukseen, jonka mukaan adhd ei ole häiriö vaan eräs tapa, jona ihmisten aivojen erilaisuudet näkyvät, samoin kuin esimerkiksi autismi tai se, ettei ihmisellä ole näistä kumpaakaan. Tämän ajattelun mukaan yksikään neurotyyppi ei ole toista parempi tai arvokkaampi, vaan ne ovat kaikki osa luonnon moninaisuutta siinä missä ihmisen muutkin ominaisuudet. Samassa yhteydessä käytetään usein sanaa neurovähemmistö kuvaamaan sitä, että adhd ja autismikirjo ovat neurotypeistä vähemmistössä.

Yhä enemmän on alettu huomioida sitä, miten neurokirjon diagnoosin saanut itse kuvailee kokemustaan. Julkisessa keskustelussa kuitenkin vaikuttaa yhä toistuvan tunkkainen asetelma, jossa asiantuntija sanoo painavat sanansa adhd:stä ja tavallinen ihminen pääsee vain näyttämään kurkistuksenomaisesti asioita omasta elämästään. Tulee vaikutelma, että adhd on erikoinen asia, jota ihmetellään ulkopuolelta. Haluamme antaa äänen adhd-ihmisille itselleen. Havaintojemme mukaan ero sen välillä, kenen sana on painava ja kenen ei, on hälvenemässä kuitenkin myös tieteen puolella erityisesti autismikirjon yhteydessä: yhä useampi autismikirjoa tutkiva ilmoittaa olevansa itsekin autisti. Ajatus on, että kun asiantuntijalla tai tutkijalla itsellään on omakohtainen kokemus tutkimastaan kohteesta, hän todella ymmärtää sitä konkreettisesti, ei vain opintojen pohjalta tai ulkoapäin katsoen. Näin tieto pääsee lisääntymään

ihmisistä itsestään lähtöisin – eikä esimerkiksi siitä lähtöisin, mitä haittaa heidän neurotyypistään on muille. Olemme haastatelleet kirjaan mahdollisuuksien mukaan asiantuntijoita, jotka ovat itsekin neurokirjolla.

Kirjamme asiantuntijat ovat muun muassa neuropsykologian ja aistikäsitteilyn tiedon ammattilaisia. Sen sijaan, että he antaisivat ohjeita adhd-ihmisille, he kertovat havaintojaan työelämästä ja jakavat omalta osaamisalaltaan kerättyä tietoa. Samalla he lisäävät mukaan yleisellä tasolla myös sellaisten ihmisryhmien näkemyksiä, joita haasteltavamme eivät edusta, mutta joita asiantuntijat ovat kohdanneet työssään.

Monet henkilöhaastateltavamme työskentelevät omalla alallaan asiantuntijoina, ammattiteissa, joissa he ovat tottuneet keräämään ja erittelemään tietoa. Analyyttisinä ajattelijoina haastateltavamme pohtivat hyvin syvällisesti adhd:n yhteiskunnallista merkitystä ja sitä, kuinka he rakentaisivat työelämää. Heidän puheenvuoroistaan välittyy kuva siitä, kuinka adhd voi olla julkisessa keskustelussamme osin väärinymmärretty aihe. Asiantuntijoiden ja haastateltaviemme näkökulmista kasvaa yhdessä valaiseva, pätevä ja jämäkkä kokonaisuus siitä, millaista kaltaistemme adhd-ihmisten arki on ja mistä meidän täytyy tulla paremmin kuulluiksi sekä työelämässä että yhteiskunnassa.

Kirja koostuu kolmesta osiosta: Rutiinia, Jaksamista sekä Onnea ja menestystä. Ensimmäisessä osiossa kuvataan sitä, mitkä työtavat ja käytännöt työpaikoilla olisivat ihanteellisia adhd-ihmisille. Toinen osio paneutuu jaksamiseen, eli siihen, miten työ ja muu elämä sopivat yhteen. Kolmannessa osiossa käsitellään adhd-ihmisen oman paikan löytämistä työelämässä ja yhteiskunnassa.

I Rutiinia

Ensimmäisestä osiosta selviää, millä eri tavoin adhd voi näkyä. Henkilöhaastateltavien kertomat esimerkit valaisevat, miten adhd ei ole stereotyyppisesti vain keskittymiskyvyttömyyttä tai fyysistä poukkoilua. Sen sijaan siinä on nykytiedon mukaan pohjimmiltaan kyse toiminnanohjauksesta, joka on adhd-ihmisellä erilaista kuin muilla. Tässä osiossa eri aloilla työskentelevät adhd-ihmiset kuvaavat omaa arkeaan töissä, työtapojaan ja työn järjestämistä ylipäätään. Samalla he paljastavat, mikä on auttanut heitä jaksamaan ja loistamaan työssään – heidän omien piirteidensä lähtökohdista käsin. Tämän osion asiantuntijapuheenvuoro vahvistaa, kuinka tärkeää on huomioida erilaisten ihmisten yksilölliset tavat tehdä töitä.

Osion otsikkona on Rutiinia, sillä rutiinien ajatellaan yleisesti auttavan adhd-ihmisiä. Niiden rakentaminen ei kuitenkaan ole yksinkertaista silloin, jos oman adhd:n luontaiset mekanismit ohjaavat täysin eri suuntaan. Tiedetään, että adhd-aivot hakeutuvat kohti uutta ja kiinnostavaa, eivät

sitä, minkä pystyy järjeilemään tärkeimmäksi tehtäväksi. Ne ohjaavat tekemään asioita, jotka juuri sillä hetkellä innostavat tai jotka on vaikkapa aikataulujen vuoksi äärimmäisen pakko tehdä, eivät niinkään tärkeysjärjestyksessä ensimmäisiä. Moni voi allekirjoittaa kokemuksen, jossa on yrittänyt muodostaa rutiinin, mutta sen ylläpitäminen ei vain *tunnu* mahdottomalta, vaan myös *osoittautuu mahdottomaksi* kerta toisensa jälkeen.

Ensimmäisenä voi tulla mieleen, että lääke tähän on helppo: täytyy vain päättää, mitä tehdä ja missä järjestyksessä, ja sitten vain pitää suunnitelmastaan kiinni. Silloin, kun ihmisellä on adhd, suunnitelman mukaan eteneminen ja omassa päätöksessään pysyminen voi olla juuri toiminnanohjauksen vuoksi vaikeaa. Siksi on syytä kysyä, onko ”muodosta rutiinit” adhd-ihmiselle toimivin tai ainakaan tärkeysjärjestyksessä ensimmäinen neuvo.

Lukija voi löytää haastateltaviemme tarinoista samastuttavia kohtia. Hän kenties tunnistaa niissä itsensä tai työkaverinsa, tai työpaikkansa tapoja. Hän saa näkökulmia siihen, miten muut kokevat rutiinit ja niiden luomisen. Toisten näkemyksistä voi löytää asioita, jota voi soveltaa juuri itselle sopivalla tavalla omassa työelämässään.

Annoin oman pulppuilevuuteni näkyä

**Tommi Kainulainen, 45, teatteriohjaaja,
taiteen kandidaatti ja teatteritaiteen maisteri**

Teatteriohjaaja Tommi Kainulaisen elämä oli kuin videopeli, jonka ohjain ei toiminut. Lopulta hän sai tietää, että hänellä on vaikeuksia toiminnanohjauksessa. Nyt hän näkee selvemmin, millaisia raiteita pitkin hänen työarkensa liikkuu.

Kesällä 2021 teatteriohjaaja Tommi Kainulaisella oli työn alla iso näytelmäsovitus. Hän oli päättänyt jättää menemättä rannalle tai puistoon, koska ajatteli, että haluaisi työstää tekstiä sääntölisesti. Hän oli päättänyt myös, että menisi joka päivä ajoissa nukkumaan.

Tyypillisenä päivänä Kainulainen heräsi aikaisin ja päätti kirjoittavansa sivun verran tekstiä. Hän avasi tekstinkäsittelyohjelman eteensä ja ajatteli: nyt aloitan, ei se ole niin vaikeaa. Tuntien päästä hän löysi itsensä googlettamasta modernien filosofien ajatuksia, vaikka hän oli koko ajan luullut tekevänsä juuri sitä, mitä piti. Tekstiedosto sen sijaan helotti kasvojen edessä yhä täysin tyhjänä. Iltaisin Kainulainen selasi puhelimesta kaveriensä viestejä ja verkkokauppojen valikoimia ja mietti, että puhelimen sininen valo virkistää häntä. Hän tiesi, että puhelin

olisi hyvä laittaa pois, jotta hän saisi ajoissa unen päästä kiinni. Silti hän jatkoi selaamista ja ajatteli samalla: Täytyisi mennä nukkumaan. Nyt menen nukkumaan. Siitä huolimatta sormet vain jatkoivat puhelimen ruudun skrollaamista vielä siinäkin vaiheessa, kun väsymys voitti sinivalon virkistävyuden ja silmät alkoivat jo painua väkisin kiinni. Lopettamaan ei vain pystynyt.

”Tämä kaikki oli pelottavaa. Miksen pystynyt vain päättämään, mitä teen, ja sitten tekemään niin?” Kainulaisesta tuntui kuin hän pelaisi videopeliä, jossa eteenpäin-nappia painamalla hahmo kävelikin taaksepäin tai alkoi hyppiä. Ohjain oli hänen hyppysissään, ja kaiken järjen mukaan hahmon pitäisi toimia hänen ohjauksensa mukaan, kun hän vain olisi päättäväinen. Silti se ei toiminut.

Koska jotain tuntui olevan pahemman kerran vialla, Kainulainen hakeutui terapiaan. Siellä hän sai haasteilleen nimen: hän kärsi toiminnanohjauksen hankaluuksista. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan tavoitteiden asettamista, ajanhallintaa, itsesääteilyä, joustavuutta, päätöksentekoa, ongelmanratkaisua, impulssikontrollia, muistia ja tarkkaavaisuutta. Ihminen tarvitsee lähes kaikkeen tekemiseen näitä edellä kerrottuja taitoja. Adhd:n on pitkään mielletty tarkoittavan haasteita tarkkaavaisuudessa ja impulssikontrollissa, ja siihen tulkintaan ohjaakin nimi aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö. Nykykäsityksen mukaan molemmat näistä kuitenkin muodostavat vain yhden osan toiminnanohjauksen kokonaisuudesta, kuten selviää esimerkiksi Adele Diamondin artikkelista *Annual Review of Psychology* -lehdessä. Voidaan ajatella, että toiminnanohjaus on adhd-ihmisillä tietynlaista verrattuna moniin muihin ihmisiin.

Yksi merkki toiminnanohjauksen reistailusta on se, ettei pysty päättämään, mitä tekee – ja sitten tekemään sitä. Tekemisestä päättämisen ja tekemisen aloittamisen välillä on syvä

rotko, jonka yli ei pysty hyppäämään tahdonvoimalla.

Terapeutti kysyi Kainulaiselta, onko tämä koskaan tullut ajatelleeksi, että hänellä voisi olla adhd.

”En ollut, mutta se herätti heti ajatuksia.”

Kainulainen hakeutui adhd-tutkimuksiin. Virallisen diagnoosin teki psykiatrian erikoislääkäri, sillä terapeutit eivät voi diagnoosia antaa.

Kesä näytelmäsovituksen parissa kuitenkin kului ennen kuin adhd oli tullut ilmi. Tekemättömyyden vuoksi tuskailu, itsensä syyttäminen ja itseruoskinta jatkuu. Kivoja kesäjuttuja jäi kokematta, mutta tekstitiedostokin pysyi tyhjänä. Kainulaisen työkaverit eivät kuitenkaan koskaan ehtineet huomata, että hänellä oli ollut käsikirjoituksen kanssa vaikeuksia. Juuri ennen deadlinea hänen ajatuksensa nimittäin loistivat yhtäkkiä kirkkaina, ja hän teki pari 16-tuntista päivää putkeen.

”Istuin vain kirjoittamassa yötä päivää. Kävin välillä hajamielisenä hakemassa kahvia, mutta mielessäni pyörivät vain vuoro sanat.”

Näytelmä valmistui 31. heinäkuuta, juuri ajoissa. Se oli koko kesän ollut vain aloittamista vaille valmis.

Tommi Kainulainen on aina tuntenut olevansa taiteilija. Nuorena hän piirsi, kirjoitti ja soitti, mutta kun hän löysi teatterin, se tuntui heti omalta, sillä työ oli ihmisten kanssa yhdessä tehtävää. Jotenkin asiat luonnistuivat parhaiten, kun ei tarvinnut taiteilla yksin. Ensin Kainulainen hakeutui adrenaliinia ja dopamiinia tarjoavaan näyttelijäntyöhön ja myöhemmin teatteriohjaukseen. Kun sattumoisin kiinnostoi kaikki mahdollinen taiteeseen liittyvä, ohjaajana sai tehdä kaikkea taidetta: suunnitella valoja ja äänimaisemaa yhdessä työryhmän kanssa ja miettiä estetiikkaa sekä sanataidetta.

”Jälkikäteen mietittynä taiteilijan työ sopii adhd-ihmiselle erinomaisesti. Taiteilijan tehtävä on ajatella eri tavalla kuin muut ja kyseenalaistaa sitä, miten asiat on yleensä tehty. Siinä monet adhd-ihmiset ovat taitavia. Monet meistä myös tuntevat vahvasti, ja taiteilijana saa paljon vapautta ilmaista sitä tunnetta.”

Yllättäen Kainulainen kohtasi uusia toiminnanohjauksen vaikeuksia, kun hän luopui parisuhteesta. Hän oli melkein koko aikuisikänsä elänyt aina yhdessä jonkun kanssa, mutta oli noin kolmekymppisenä alkanut ymmärtää, ettei perinteinen parisuhde ehkä ole hänelle luontevin tapa olla. Sen sijaan hänelle luonnollisemmalta tuntui polyamorinen elämäntapa, jossa voi jakaa elämäänsä usean kumppanin kanssa. Yhteisymmärryksessä muiden osapuolten kanssa, luonnollisesti.

Aiemmin Kainulainen oli asunut yhdessä kumppaninsa kanssa, mutta nyt hän päätti, ettei halua asua enää kenenkään kanssa. Tästä kuitenkin seurasi jotakin yllättävää: Hän ei enää voinut hyötyä body doubling -ilmiöstä, jonka monet adhd-ihmiset tunnistavat omakseen. Kun samassa tilassa on toinenkin ihminen, on yhtäkkiä helpompi tehdä omiakin asioita.

”Kun asuu jonkun toisen kanssa, tulee huolehdittua siitä, että hän saa ruokaa ja pääsee ajoissa nukkumaan, jolloin itsekin pääsee ajoissa nukkumaan.”

Yksin asuessa kuitenkin toisen ihmisen läsnäolon maaginen voima katosi. Kainulainen ei saanut enää edes perunoita keitettyä.

”Kaupassa käydessäni tunnen vieläkin ruokahäpeää siitä, että ostan usein pakastealtaan tyhjäksi enkä oikeita ruoka-aineita. Pyrin haalimaan vain mahdollisimman helposti jotakin ruokaa, jotta ruokaa ei tarvitse erikseen tehdä. Näin saan syötyä.”

Vuonna 2009 Tommi Kainulainen työsti ystävänsä Sibelius-Akatemian tohtorin tutkintoa varten 18-minuuttista lyhytelokuvaa. Hänellä ei ollut kuvausten alkaessa valmiina käsikirjoitusta, vaan kahden lauseen mittainen luonnos. Yhdessä tekijäporukan kanssa hän improvisoi kaikki kohtaukset valmiiksi nopeasti paikan päällä kuvausten edetessä. Kun elokuva oli valmis, porukka esitteli lennokkaan työprosessinsa tutkintoraatilaisille. Kainulainen sai heiltä ohjeen: ”Älkää sanoko muille, että tämä oli näin helppoa.” Heitto oli kenties humoristinen, mutta Kainulaisen ajatukset alkoivat rullata: onko mahdollista, että talon voi rakentaa hyvin monella eri tavalla, eikä vain mahdottoman hitaasti, kantamalla joka päivä yhden kiven paikalleen?

Adhd-diagnoosi toi tapauksen Kainulaisen mieleen. Kieltämättä hän oli itsekin kuvitellut pitkään, että kunnollinen työläinen raataa joka päivä. Diagnoosista alkoi kuitenkin työ itsensä hyväksymiseen. Työn voi tehdä oikein muillakin tavoilla kuin sillä, josta olemme kenties eniten kuulleet.

Ensin Kainulainen ymmärsi, että hän on huomaamattaan kehittänyt työlleen tietyt rakenteet. Näitä hän kuvaa raiteiksi. Näillä raiteilla hän pysyttelee melko tarkasti puolet vuodesta, sillä sitten, kun näytelmäteksti on valmis, näytelmää aletaan harjoitella porukalla. Nähdään usein ja ollaan tiiviisti yhdessä. Harjoittelun jälkeen näytelmää aletaan esittää. Työskennellessään muiden kanssa Kainulainen on helppo olla säntillinen ja tarkka, ja sen tueksi hän kirjoittaa tarkat aikataulusuunnitelmat. Body doubling -ilmiö siis toimii työelämässäkin. Muita ohjatessaan Kainulainen ei anna itsensä hellittää. Pitkään hän kuvitteli salaa mielessään, että hänet hirtetään, jos hän pettää muut.

Näytelmäkauden loputtua Kainulainen huokaisee helpotuksesta ja tyytyväisyydestä. Tuolloin hän palaa takaisin rauhalliseen,

itseohjautuvaan työhön, jota saa tehdä täysin omassa tahdissa. Alkaa uuden näytelmäsovituksen kirjoittaminen.

”En mitenkään kestäisi sitä, että olen intensiivisessä työssä läpi vuoden. Eikä sitä kestäisi kukaan, joka teatterityötä tekee”, Kainulainen sanoo.

Samalla kuitenkin raiteet katoavat, ja *oh boy*, silloin alkavat vaikeudet.

Kainulainen on yrittänyt monenlaisia keinoja edetäkseen tasaisesti, kuten pilkkonut ison näytelmäkokonaisuuden pienempiin osiin, jotta sitä olisi helpompi työstää kivi kerrallaan. Aina hän on kuitenkin palannut vanhaan. En ole ensimmäistäkään kiveä saanut paikalleen, mutta kyllähän tässä vielä ehtii, Kainulainen ajattelee lopulta.

Raiteista puheen ollen: entä jos Kainulainen tekisi vuoden ympäri töitä jonkinlaisten valmiiksi määrättyjen rakenteiden sisällä? Olisi vaikkapa päivätöissä jossakin mukavassa, raikkaassa toimistossa päivittäin kahdeksasta neljään eikä hänellä olisi yhtä intensiivisiä päiviä kuin teatteriohjaajana?

Tämän Kainulainen kokee vieraaksi.

”Siinä vaiheessa, kun joku sanoo minulle, että minun on merkittävä ylös ne tunnit, jolloin teen töitä, otan varmaankin loparit.”

Kun Tommi Kainulainen aloitti terapian ja vähän sen jälkeen adhd-lääkityksen vuonna 2021, hänestä ei suinkaan tullut sääntilistä tekijää itseohjautuvan työn aikoinaan. Sen sijaan hän alkoi suhtautua itseensä suopeammin ja anteeksiantavammin.

”Kasvaneen itsetuntemuksen ansiosta ymmärsin, että luontainen tapani tehdä töitä 16 tuntia putkeen ennen deadlinea ei olekaan niin totaalisen väärin kuin luulin.”

Ei hänen tarvinnutkaan yrittää tehdä töitä tasaiseen tahtiin siirtämällä yhden kiven päivässä. Toisaalta hän ei tarvinnut työ-

hönsä vaihtelua joka päivä, vaan puolivuositain. Heti, kun hän alkoi kyllästyä yhteen tapaan, alkoi toinen. Kainulainen ehkä tarvitsikin ne ääripäät, jotta hän tunsii olevansa elossa: ensin hän puursi täysin yksin, sitten siirtyi olemaan hyvin sosiaalinen.

Ehkä myös sen, että kirjoittaa näytelmää 16 tuntia putkeen juuri ennen deadlinea, voisi hyväksyä oikeanlaisena työn tekemisen tapana. Silloin Kainulaisella oli juuri oikeanlainen paine, aivot pysyivät asiassa ja hän luotti itseensä ja siihen, mitä tekee. Sen sijaan työskentelyn keskeyttäminen ja taukojen pitäminen ei Kainulaiselle sopinut. Kun deadline lähestyi, hän ei edes ehtinyt tehdä muuta, eikä hän luottanut siihen, että hän saisi tauon jälkeen vielä jatkettua työntekoa. Siksi hän tekikin kaiken usein yhteen putkeen.

Kesäänsä hän ei enää pilannut yrittämällä väkisin tehdä kaikkea hyvissä ajoin. Jos deadline oli elokuussa, hän teki homman suosiolla elokuussa. Näin aikaa ja voimia jäi enemmän myös lepäämiseen ja palautumiseen, esimerkiksi kivoista kesäasioista nauttimiseen. Intensiivisen tekemisen välissä ei tarvinnut enää elää tunneköyhää elämää.

Saatuaan diagnoosin Kainulainen huomasi, että hän naamioi adhd-piirteitään paljon vähemmän. Aiemmin naamiointi oli ollut niin automaattista, ettei hän ollut koskaan varsinaisesti ajatellut peittelevänsä mitään. Nyt hän alkoi kuitenkin tietoisesti vähentää sitä.

”Annoin oman pulppuilevuuteni näkyä. En enää suodattanut itseäni samalla tavalla. Sanoin asioita, kun ne tulivat mieleen. Olin puheliaampi. Näytin isoja tunteita teatteriharjoituksissa vapaammin ja esimerkiksi itkin enemmän. Siten adhd:ni varmaan näkyi ulospäin enemmän kuin ennen diagnoosia.”

Lääkkeiden vaikutus kiinnostaa monia luovalla alalla, ja moni taiteilija onkin kysynyt, katoaako luovuus, jos ne ottaa

käyttöön. Vähenevätkö uudet ideat ja kyky yhdistellä asioita yllättävästi, jos pääkin hiljenee? Kainulaisen mielestä ei häviä.

”Löysin vain itseni ja luovuuteni paremmin. En pelkästään lääkkeiden ansiosta, vaan diagnoosin myötä ja terapiassa asioita käsitellessäni. Itsemyötätuntoa opetellessani. Toki kaiken tämän jälkeen joitakin asioita piti opetella tekemään uudestaan, kun aivot toimivatkin eri ratoja. Se oli kiinnostava huomio.”

Itsehyväksynnän kasvettua Kainulainen jatkaa kuitenkin itselleen sopivimman arjen metsästämistä. Innostuttuaan omien työtapojensa hyväksymisestä hän ei saanut levätyä tarpeeksi vastapainoksi. Hän ei tiennyt, mikä olisi hänelle kaikkein parhaiten palauttavaa tekemistä, ja sai burnoutin.

Kun hän pääsee jatkamaan töitään, hän tuskin vieläkään palaa hitaaseen työntekoon, jossa asetellaan kivi kerrallaan omalle paikalleen. Tommi Kainulaisen kokemus on pieni palanen siitä, miten maailmaa voi kenties parantaa. Siten, ettei ainaakaan ruoski itseään omista työtavoistaan, vaikka ne eroaisivat muiden tavoista.

”Yhteiskuntaa ei kenties ole suunniteltu neuroepätyypillisille, mutta jos oma työ sallii vapauden, sitä vapautta voinee hyvällä omallatunnolla hyödyntää.”

Kainulainen kritisoi luterilaista työmoraalia, jonka mukaan lopputulos itsessään ei riitä, vaan se pitää saavuttaa kaiken lisäksi oikealla tavalla, ei voi vain maata kuukautta sohvalla ja sitten tehdä hommaa nopeasti ja loistavasti loppuun. Jos sitä yrittää, ääni takaraivossa huutaa:

”Mutta kun se istuu sohvalla, ei voi tehdä työtä istumalla sohvalla!”

Hyvät neuvot eivät päässeet käyttöön asti

**Riikka Roine, 45, lääketieteen lisensiaatti,
yleislääketieteen erikoislääkäri**

Adhd-diagnosoitu lääkäri Riikka Roine on huomannut, että hänen työssään on parasta tavoittaa pieni flow ja sen jälkeen palautua. Parhaaseen flow'hun ei edes voi päästä joka päivä, sillä sen jälkeen palautuminen kestää kauemmin. Palautumispäivien väsymys ei ole kuitenkaan mitään verrattuna siihen, mitä se oli ennen adhd-diagnoosia. Roine ihmettelee nyt, miksi adhd-ihmisille annetaan ohjeita, jotka vaativat valtavaa määrää toiminnanohjausta.

Moni adhd-ihminen tunnistaa, miten ihanaa, vaikeaa ja tärkeää on saada syventyä johonkin tekeillä olevaan asiaan. Kun tarkkaavaisuus on viimeinkin suuntautunut oikeaan asiaan, haluaisi tilanteen jatkuvan mahdollisimman pitkään. Jokainen keskeytys tai tauko voi tuntua silloin harmilliselta tai riskialttiilta.

Adhd-diagnosoitu yleislääketieteen erikoislääkäri Riikka Roine on huomannut, että keskeytykset ovat uuvuttavia. Roine toimii lääkärinä palliatiivisessa keskuksessa, eli hän hoitaa parantumattomasti sairaita ihmisiä, kuoleviakin. Lisäksi hän työskentelee kotisairaalassa eli suunnittelee ja seuraa sellaisten

potilaiden hoitoa, joita voidaan hoitaa kotona. Työhön kuuluu paljon tietokoneella istumista ja suunnitteluun keskittymistä.

”Jos joku tulee silloin kysymään jotain, parasta on, jos kysymys on yksinkertainen ja helppo. Keskittyminen ei häiriinny. Pahinta on, jos vastaaminen vaatii perehtymistä. Joudun keskeyttämään syventymisen työtehtävääni, jotta voin paneutua kysyjän asiaan. Sitten onkin vaikeaa palata siihen, mihin olin aiemmin keskittynyt.”

Syvästi keskittyneenä ajan kulumista ei aina huomaa. Roine ei siksi pääsääntöisesti pidä kahvitaukoja muuten kuin silloin, kun huomaa työnteon takkuilevan. Silti syventymisen tunne on yksi parhaista asioista Roineen työssä.

”Silloin saa paljon hyvää aikaiseksi. Luulen, että moni niin sanottu neurotyypillinen elää suurimman osan ajasta jossakin vähän pinnallisemmassa tilassa, joten taukojenkin pitäminen onnistuu helpommin.”

Roine kertoo päässeensä syväkeskittymisen tilaan muutama päivä sitten, kun kohdalle sattui muutenkin mukava työpäivä. Hän teki ensin yhdessä työparinsa kanssa palliatiivisen poliklinikan tehtävät, jotka eivät olleet liian kuormittavia, joten aivoenergiaa oli vielä jäljellä, kun hän syventyi kotisairaalatyöhön. Jotkut adhd-ihmiset kokevat, että paras aika syventymiselle on aamulla heti herättyä, kun ei ole vielä ehtinyt käyttää aivoenergiaansa päivän mittaan. Roine kuitenkin onnistuu välillä syventymään iltapäivisinkin.

Jotta työpäivä säilyy kiinnostavana, sen aikana täytyy tapahtua riittävästi, muttei liikaa. Eri päivät kuormittavat eri tavoin, ja välillä ne vaativat aivoilta 110-prosenttista suoriutumista, välillä taas 40-prosenttista. Jälkimmäiset eivät ole Roineen suosikkeja, koska työ kuitenkin ottaa sille varatun ajan: liian rauhallisena päivänä työskentely tuntuu tehottomalta ja keskittyminen

alkaa helpommin harhailla. Hänelle mieluisinta olisi, että päivät keskimäärin kuormittaisivat 80-prosenttisesti.

”Joskus on ihan kiva tehdä pieniä hommia, jotka saa helposti hoidettua, ja joista saa kompakteja dopamiiniannoksia”, Roine pohtii.

Roineen mukaan adhd-ihmisellä voisi kärjistetysti sanoa olevan kaksi toimintatilaa, eli vaihtoehtoina on usein syventyä johonkin täysillä tai olla syventymättä ollenkaan. Täyden syventymisen moodista puhutaan yleensä hyperfokuksena. Se tarkoittaa intensiivistä keskittymistä, jossa huomio suuntautuu yhteen asiaan, ajantaju katoaa, muut velvollisuudet häviävät mielestä ja työskentely voi olla hyvin tehokasta. Hyperfokusta on ilmiönä tutkittu vasta yllättävän vähän, eikä se liity välttämättä pelkääntään adhd:hen. Moni adhd-ihminen kuitenkin tunnistaa sen osaksi sitä, miten hänen tarkkaavaisuutensa suuntautuu.

Moni saattaa kuvitella, että kaikkien kannattaisi aina tavoitella hyperfokusta: olisi erinomaista pystyä työskentelemään täyden kiinnostuksen vallassa tunteja yhtäjaksoisesti. Useimmat adhd-ihmiset kuitenkin toivovat, että heidän hyperfokustaipumuksensa lievenisi edes hieman, tai että he voisivat hallita hyperfokustaan. Vaikkapa tauko työtehtävästä voi tuntua adhd-ihmisestä hankalalta siksi, että sen aikana tarkkaavaisuus voi suuntautua johonkin väärään asiaan, johon pahimmassa tapauksessa hyperfokusoituu. Tällainen ihminen saattaa kiinnostua esimerkiksi jostakin harrastuksesta, jonka parissa hän viettää koko päivän pystymättä lopettamaan vielä illallakaan. Tai työhuoneen kaappien siivouksesta, kuten Roine kertoo välillä käyneen. Parhaassa tapauksessa syventyminen kohdistuu tai sen onnistuu kohdistamaan juuri siihen työtehtävään, joka täytyykin tehdä. Usein niin ei tapahdu, tai adhd-ihminen voi tarvita jonkin yllykkeen, kuten lähestyvän deadline, josta ei voi enää joustaa.

Roineen mukaan keskivertoihminen keskittyy kerrallaan 30–90 minuuttia. Sen sijaan hyperfokuksessa 90 minuuttia tuntuu lyhyeltä ajalta, jos nyt edes kelloa huomaa katsoa.

Jos Roine tekee asioita hyperfokuksessa pitkään, seuraavana päivänä hän huomaa väsymyksen, joka voi olla kovakin, ja hän joutuu palautumaan ja ottamaan rauhallisemmin.

”Olen oppinut armollisuutta itseäni kohtaan siinä, että intensiivistä päivää seuraava työpäivä sujuu usein puolivaloilla. Riittää, että tehdään vain välttämättömimmät hoitotoimenpiteet ja enemmän helppoa näppäilyhommaa, ellei jotain ilmaannu. Kutsun näitä tassuttelupäiviksi, eli olen henkisesti aamutakissa yrttiteekupin kanssa.”

Hän kertoo, että efekti johtuu välittäjäaine dopamiinista: hyvät ja kiinnostavatkin asiat kuluttavat aivojen dopamiinivarastoja. Tämä pätee myös hyperfokukseen. Seuraavana päivänä aivot yrittävät kaikin tavoin viestiä, että ihmisen pitäisi levätä, jotta dopamiinivarastot pääsisivät palautumaan. Olo tuntuu voipuneelta ja ärtyisältä.

”Moni onkin ymmärtänyt dopamiinin hieman väärin. Dopamiinia ei saa omilla toimillaan lisää järjestelmään. Aivot eivät tuota lisää dopamiinia, jos ihminen on hyperfokuksessa, syö suklaata tai harrastaa liikuntaa tai seksiä”, Roine sanoo.

Sen sijaan edellä mainitut tekemiset aktivoivat jo olemassa olevat dopamiinit käyttöön aivoissa, mistä seuraa hetkellinen hyvä ja keskittynyt olo. Kun hetki on ohi, dopamiinitasot ovat alhaalla aivoissa ja juuri käytetyt dopamiinit hetken ikään kuin poissa kierrosta. Jotta aivot voivat käyttää juuri kulutetut dopamiinit uudelleen, niiden täytyy palata takaisin alkuperäiselle paikalleen.

”Biokemiallisella kielellä kerrottuna dopamiinilla on siis takaisinottojärjestelmä. Kun dopamiini vapautuu aivoissa synapsi-

rakoon, siitä tulee hyvä fiilis. Jotta dopamiinin saa takaisin soluun odottamaan seuraavaa käyttökertaa, tarvitaan aikaa. Kivat ja pal-kitsevatkin asiat kuluttavat dopamiinia ja kuormittavat. On vähän niin kuin vesiliukumäkeä laskisi: ensin lasketaan alas, ja sitten täytyy kiivetä takaisin ylös.”

Asiaa monimutkaistaa se, että adhd-ihmisen aivot käsittelevät dopamiinia eri tavalla kuin keskivertoaivot. Vielä ei kuitenkaan tunneta tarkasti, millä tavalla dopamiinin toiminta on erilaista. On esitetty, että adhd-ihmisellä niin sanotut dopamiinireseptorit eivät olisi yhtä herkkiä toimimaan, tai että dopamiinin kierrätysjärjestelmä nappaa käytetyt dopamiinit liian nopeasti takaisin. Monet adhd-lääkkeet toimivat siten, että ne hillitsevät takaisinottojärjestelmää, joten dopamiini ehtii ikään kuin vaikuttaa kunnolla.

Roine tiedostaa, että kaikilla ei ole mahdollisuutta palautumisen salliviin tassuttelupäiviin, ja siksi hän kiittää lääkärin kliinistä autonomiaa.

”Tiedän niiden aikana koko ajan, että jo seuraavana päivänä dopamiinivarastot ovat latautuneemmat. Tunnistan, että tämä on se dopamiinikuoppa, joka tulee siitä, että on ollut jotakin kivaa. Työnantaja myös on suhtautunut tarpeisiini todella hienosti.”

Palautumispäivien väsymys ei myöskään ole mitään siihen verrattuna, mitä se oli aiemmissa työtehtävissä. Roine on toiminut esimerkiksi avovastaanoton lääkärinä. Tuossa tehtävässä huomio siirtyi jatkuvasti tilanteesta toiseen ja keskeytyksiä oli paljon. Kun Roine tuli kotiin, hän meni usein suoraan makamaan pimeään huoneeseen, jossa ei ollut aistiärsykeitä.

”Nyt on löytynyt minulle sopiva työtehtävä. Tilanteen huomaa parantuneen siitä, ettei ole tarvinnut paeta tuntikausiksi viltin alle töiden jälkeen.”