

SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat.....	5
JOHDANTO	7
Tausta.....	7
Sisältö.....	8
TARKKA-AVAISUUSHÄIRIÖT JA NUORUUS	11
Tarkkaavaisuushäiriöt – Neuropsykologi Tapio Korhonen.....	12
Kuntoutus - Neuropsykologi Raija-Leena Holmberg.....	16
Nuoruus on päättä huimaava matka- Psykologi Päivi Salomaa.....	19
NUORET	23
Minä ja muut.....	25
Kuka minä olen?.....	25
Miltä minusta tuntuu?	28
Minä kelpaan tällaisena!.....	30
Tulen toimeen muiden kanssa	32
Jokainen tarvitsee joskus apua.....	36
Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä?.....	39
Minä ja AD/HD.....	41
Nuorten määritelmiä ja kuvailuja AD/HD:sta	41
Diagnoosin saaminen muuttaa joitakin asioita	43
Nuorten neuvoja aikuisille.....	46
Nuorten ajatuksia tulevaisuudestaan	47
Minä ja itsenäistyminen	48
Itsenäiseen ja omatoimiseen elämään liittyviä taitoja.....	50
Terveys ja hyvinvointi.....	50
Arjen taidot	51
Oman toiminnan ohjaaminen	54
Rahan käyttö.....	56
Sosiaaliset tilanteet ja käyttäytymistavat	57
Ajankäyttö	58
Asioinnin harjoittelu	61
Vapaa-aika ja harrastukset	63
Nuorten ajatuksia itsenäistymisestä	65
Nuorten kuvailuja tämän hetkisistä elämäntilanteistaan	68
PERHE	71
Vilkas ikiliikkuja – Poika äidin silmin	72
Itsenäistyminen.....	75
Väistämätön osa nuoruutta.....	75
Omien siipien kokeilu – Itsenäistymisen suunnittelu.....	76

Oma koti kullan kallis	78
Turvallinen pesä, jossa kasvaa ja kokeilla.....	79
Lupa yrittää ja epäonnistua.....	80
Puhumalla asiat selviävät.....	81
Tukea saa monesta paikasta	82
Sysäys ulkopuolelta.....	82
Kuntoutusohjaus lähellä perhettä.....	83
Itsenäisen elämän tukiasiat.....	84
Viisaat päät yhteen - tukiverkosto	85
Mitä se tarkoittaa?	85
Kuinka tukiverkosto tehdään?.....	86
Yhteistyössä on voimaa	86
Apua sosiaalisten kontaktien luomiseen.....	88
Vuorovaikutustaidoilla pääsee pitkälle.....	88
Tukihenkilö	89
Vertaisryhmä.....	90
Taitojen opettelu	91
Harjoittelemaan.....	91
Tekemään	93
KOULU- JA TYÖELÄMÄ.....	95
Veeran polku – Tytär isän silmin	96
Peruskoulun jälkeen.....	99
Vielä koulun penkille?.....	99
Valmistautua voi ajoissa	99
Opi opiskelemaan - Vaihtoehtoja	100
Lisää opiskelutaitoja.....	100
Mistä rahaa?.....	101
Voimavarat ja avun tarve	102
Mikä minusta tulee isona?	102
Keinot onnistuneelle opiskelulle	104
Kaikki puhaltavat yhteen hiileen –	
kodin ja koulun yhteistyö	104
Erytisopetus ja HOJKS.....	106
Ohjauksen avulla itsenäisemmäksi	106
Myönteinen suhtautuminen ja ongelmiin puuttuminen	107
Ja sitten töihin	108
Tähtäimessä työelämä.....	108
Mistä töitä?	109
Työllistymisen tukimuodot.....	109
Kiitokset.....	112
Sanasto	114
Lähteitä ja suositeltavaa kirjallisuutta.....	118