

LYHYESTI JA SELKEÄSTI

SININAUHA-JULKAISUT

OPPIMIS- VAIKEUDET JA PÄIHTEET



© Kirjoittajat ja Sininauhaliitto

Teksti ja selkomukautus:

Irene Komu

koordinaattori, Esteetön mielenterveys- ja päihdetyö

Toimitus:

Satu Mustonen

tiedottaja, Sininauhaliitto

Asiantuntijatarkistus:

ADHD-liitto

Sami Henttonen

sihteeri, Lumme ry

Riitta Hämäläinen

tiedottaja, Erilaisten oppijoiden liitto ry

Kati-Pupita Mattila

teologian tohtori, lääkäri, Sininauhaliitto

Hanna Mäki-Tuuri

oppimisvalmennuskoordinaattori, Kriminaalihuollon tukisäätiö

Kielenhuolto:

Sirpa Ovaskainen

Ulkoasu ja kuvitus:

Antti Tapola

Vinjetti Ky

antti.tapola@kolumbus.fi

Paino:

Next Print Oy

Ormusmäentie 4

00700 Helsinki

www.nextprint.fi

ISBN 978-952-5096-97-2

Esitetilaukset: keskustoimisto@sininauha.fi

Sisällys

Johdanto 4

OPPIMISVAIKEUDET 5

Oppimisen pulmat voivat johtua monista eri syistä 7

TARINA ”En tajunnut mitään siitä, mitä luin.” 8

ADHD – aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö 11

TARINA ”Pärjäsin kovalla työllä.” 14

Oppimisvaikeudet ovat vain yksi ominaisuus 16

Apua oppimiseen 17

 Testit 18

 Apuvälineet 22

 Vertaisryhmät 24

 Neuvoa ja tukea 25

PÄIHTEET JA OPPIMINEN 31

Päihteet vaikuttavat aivoihin 32

Runsas päihteiden käyttö vaikuttaa oppimiseen 33

Kannabis tekee usein passiiviseksi 34

Päihtyneenä aivoja on vaikea suojata tapaturmilta 35

Päihderiippuvuus on sairaus 36

Päihderiippuvuudesta voi toipua ja kuntoutua 37

Lopettamisen jälkeen aivot alkavat kuntoutua 38

TARINA ”Sain apua päihderiippuvuuteeni.” 39

Johdanto

Tämä esite käsittelee erilaisia oppimisen pulmia.

Saat tietoa siitä, mistä oppimisen pulmat voivat johtua.

Esite auttaa sinua selvittämään, onko sinulla sellaisia oppimisen vaikeuksia, joihin olisi hyvä saada tukea.

Toivomme, että esite auttaa sinua kiinnostumaan opiskelusta ja löytämään omia vahvuuksiasi.

Saat esitteestä tietoa esimerkiksi erilaisista apuvälineistä, jotka tukevat oppimista ja helpottavat muistamista. **Esitteestä löydät myös tietoa paikoista, jotka auttavat oppimisen pulmissa.**

Tästä esitteestä saat myös tietoa siitä, miten runsas päihteiden käyttö vaikuttaa oppimiseen ja muistamiseen. Esitteessä on kolme kertomusta erilaisesta oppimisesta.

OPPIMISVAIKEUDET

Oppimisen hankaluudet ovat melko yleisiä:
oppimisen vaikeuksien kanssa kamppailee
joka kymmenes suomalainen.

Lieviä oppimisen pulmia on joka viidennellä.



Oppimisen vaikeuksia voi olla lukemisessa,
kirjoittamisessa ja matematiikassa.

Vieraiden kielten oppiminen ja
asioihin keskittyminen voi olla vaikeaa.

Pulmia voi olla yhdessä oppimisen alueessa
tai monissa oppimisen osa-alueissa.



Arjessa oppimisen pulmat voi huomata vaikka siinä,
 että lukeminen on hidasta
 ja lomakkeiden täyttäminen on hankalaa.
 Bussin tai junan aikatauluista
 voi olla vaikea saada selvää.
 Suullisia ohjeita voi olla vaikea seurata ja muistaa.
 Vasen ja oikea voivat sekoittua helposti.
 Uusiin paikkoihin löytäminen voi olla vaikeaa.

Oppimisen pulmat voivat johtua monista eri syistä

Oppimisen vaikeuksien syitä voivat olla:

- perinnölliset syyt
- lapsen tai nuoren perheessä olevat vaikeudet
- erityisen vaikea elämäntilanne
- pysyvä sairaus
- kehitysvamma
- harjoittelun puute.

Suurin osa oppimisvaikeuksista johtuu siitä, että aivoilla on erityinen tapa hahmottaa asioita ja järjestää tietoa. Tämä ei vaikuta ihmisen älykkyyteen.

Joskus oppimisen pulmat johtuvat synnynnäisestä sairaudesta tai kehitysvammaisuudesta.

Toisinaan lapsen tai nuoren oppimisen ongelmat voivat johtua vanhempien sairauksista. Vanhempien mielenterveyden ongelmat tai päihdeongelmat voivat aiheuttaa lapselle sellaista pahaa oloa, pelkoa ja turvattomuutta, että hänen on vaikea keskittyä ja käydä koulua.

MINUN TARINANI

” En tajunnut mitään siitä, mitä luin

Alakoulussa koulu oli helppoa ja minulla oli paljon kavereita. Kotonakin meni aika hyvin, vaikka vanhemmillani oli mielenterveys- ja alkoholiongelmia.

Yläkoulussa koulu alkoi olla vaikeaa. En tajunnut mitään siitä, mitä luin. Myös keskittyminen oli vaikeaa. En pystynyt tekemään läksyjä ja lintsasin paljon tunneilta. Ajattelin, että olen varmaankin tyhmä, kun mikään ei kiinnosta tai jää mieleen.

Koulusta minut lähetettiin testattavaksi
Helsingin seudun erilaisiin oppijoihin.
Siellä todettiin, että keskittymisen
ja oppimisen vaikeudet eivät johdu lukivaikeudesta,
vaan ahdistavista asioista omassa perheessä.

Sain apua ja pääsin eteenpäin elämässä.
Kävin kurssin, jossa mietittiin
omia unelmia ja vahvuuksia
ja opeteltiin hoitamaan omia asioita.
Tehtiin ruokaa ja opeteltiin maksamaan laskuja.
Pääsin onneksi myös psykoterapiaan,
jossa sain jutella psykologin kanssa
oman lapsuuteni ja elämäni vaikeista asioista.
Siellä aloin oppia uusia tapoja ajatella.

Ystävät ja muut tärkeät ihmiset
ovat myös auttaneet eteenpäin.
Olen saanut oman perheen,
ja minulla on kaksi ihanaa lasta.
Kun lapset ovat vanhempia,
haluaisin opiskella itselleni ammatin.
Lähihoitajan työ kiinnostaa minua.

Johanna, 28



ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö

(Lyhenteet tulevat englannin kielestä ADHD = Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Ihmisellä voi oppimisen pulmien lisäksi olla myös aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. ADHD on aivojen toiminnan häiriö, joka aiheuttaa usein yliaktiivisuutta ja keskittymisen pulmia. Joskus ADHD näkyy vain keskittymisvaikeutena, ilman ylivilkkautta.

Ympäristön äänet ja muut tapahtumat voivat viedä huomion niin, että esimerkiksi lukeminen on vaikeaa. Työn aloittaminen ja oman työn suunnitteleminen on monille ADHD-oireisille henkilöille hankalaa.

ADHD on aivojen toiminnan häiriö,
joka johtuu aivojen välittäjäaineiden
poikkeavasta toiminnasta.

ADHD periytyy hyvin usein vanhemmalta lapselle.

Jos vauva kärsii hapenpuutteesta
raskauden tai synnytyksen aikana,

ADHD:n riski voi kasvaa.

ADHD on pysyvä ominaisuus,
joka tulee esiin jo lapsena.

Usein se huomataankin lapsuusiässä.

On kuitenkin paljon aikuisia,
jotka eivät ole saaneet diagnoosia ja tukea,
vaikka heillä on ADHD.

He ovat voineet ihmetellä koko elämänsä,
miksi opiskelu ja työn tekeminen on niin hankalaa.

Joillakin ihmisillä se on voinut aiheuttaa
masennusta tai päihdeongelmia.

Tietoa ja neuvontaa voit saada ADHD-liitosta.

Liitto järjestää myös kursseja,

joilla autetaan pärjäämään ADHD-oireiden kanssa.

Asioiden suunnittelemisessa ja hoitamisessa

voivat auttaa esimerkiksi muistilaput tai
kännykän muistutusviestit.

Joskus ADHD-oireita hoidetaan lääkkeillä.
Toisinaan paras apu voi olla
henkilökohtainen valmennus tai terapia.
Jos arvelet, että sinulla on ADHD,
keskustele siitä lääkärin kanssa.

Lisää tietoa ADHD:stä löydät osoitteesta
www.adhd-liitto.fi

” Kännykän muistutusviestit
voivat auttaa asioiden
suunnittelussa.



MINUN TARINANI

 Pärjäsin kovalla työllä

Olin koulussa kiltti ja ahkera oppilas.
Oppimisvaikeuttani ei huomattu.
Pidin koulusta ja olin kiinnostunut asioista.
Pärjäsin kovalla työllä hyvin,
mutta kokeisiin lukeminen vei paljon aikaa.
Äitini auttoi minua usein kotitehtävissä.

Lukiossa opiskelu alkoi olla tosi raskasta.
Erytisesti kielet olivat minulle vaikeita.
Opettaja huomasi pulmani
ja ohjasi minut erityisopettajan luokse.
Erytisopettaja testasi minut ja kävi ilmi,
että minulla on kielellisen alueen lukivaikeus.
Minun on vaikeaa tunnistaa ja yhdistää
vieraan kielen puhuttuja ja kirjoitettuja sanoja.

Menin vielä neurologisiin testeihin ja
sain virallisen todistuksen lukivaikeudesta.
Todistuksesta oli paljon hyötyä.
Sen avulla sain lisäaikaa ylioppilaskirjoituksissa
ja ennätin hyvin vastata kaikkiin kysymyksiin.

En käytä perinteisiä apuvälineitä,
mutta teen paljon muistilappuja.
Se auttaa isojen kokonaisuuksien hahmottamisessa.

Tällä hetkellä opiskelen sosionomiksi.
Tenteissä saan lisää aikaa
ja joitakin tenttejä voin suorittaa myös suullisesti.
Motivaatio ja kiinnostus asioihin
ovat auttaneet minua opiskeluissa.
Sen lisäksi olen saanut tukea kotoa
ja Erilaisten oppijoiden liitosta.

Haluan vaikuttaa asioihin ja auttaa niitä nuoria,
joilla on pulmia oppimisen kanssa.
Käyn koulutuksissa ja vertaistapaamisissa.

Jos oppiminen on sinulle jostakin syystä vaikeaa,
haluan kannustaa sinua juttelemaan
asiasta opettajalle, opinto-ohjaajalle tai kuraattorille.

Anna, 22



Oppimis- vaikeudet ovat vain yksi ominaisuus

Lukivaikeus tai muut oppimisvaikeudet eivät estä ihmistä pärjäämstä koulussa tai työelämässä.

On tärkeää, että oppimisen vaikeus huomataan ja siihen saa tukea.

Silloin voi löytää omat vahvuutensa.

Kaikessa oppimisessa isoja voimavaroja ovat motivaatio ja kiinnostus.

” Työpaikalla voidaan myös tarpeen mukaan tehdä muutoksia, jotka helpottavat työn tekemistä.



Apua oppimiseen

Oppimisen vaikeuksiin voi saada monenlaista apua. Tieto, apuvälineet ja vertaisryhmät helpottavat erilaisen oppijan elämää.

Testit

Erilaiset testit ja lukuseula antavat tietoa siitä, minkälainen oppija sinä olet.

Voit aloittaa vastaamalla seuraaviin kysymyksiin.

Tuntuuko tutulta?

Rastita ne lauseet, jotka sopivat omaan elämääsi.

- Inhoan ääneen lukemista.
- Sekoitan usein päivämäärät ja kellonajat.
- Luen ja kirjoitan hitaasti
 - teen paljon mieluummin muita asioita.
- Ajattelin aina, että koulu ei ole minua varten.
- Lomakkeiden täyttäminen on minulle vaikeaa.
- Oikea ja vasen menevät usein sekaisin.
- Kertotaulun oppiminen oli minulle hankalaa.
- Minun on vaikeaa hahmottaa vieraskielisiä sanoja.
- Teen paljon kirjoitusvirheitä.
- Luen melko sujuvasti, mutta mitään ei jää mieleen.

**Jos sait rastin ainakin neljään kohtaan,
sinulla saattaa olla oppimisen vaikeuksia.**

Voit tehdä pikatestin verkossa näillä sivuilla:

- www.lukihairio.fi
- www.erilaistenoppijoidenliitto.fi
-> Pikatestit

Lukiseula

Lukiseula tarkoittaa testiä, joka selvittää lukemisen ja kirjoittamisen nopeutta ja tarkkuutta. Seulatestin avulla saat alustavaa tietoa siitä, voisiko sinulla olla lukivaikeus.

Moni aikuinen käy seulatestissä selvittämässä, voisivatko työn ja opiskelun pulmat johtua lukivaikkeudesta.

Seulatestiin osallistuminen on edullista. Esimerkiksi Hero eli Helsingin seudun erilaiset oppijat järjestää edullisen lukiseulatestin kerran kuukaudessa.

www.lukihero.fi/lukiseulat/



” Joskus voi olla tarpeen tehdä virallinen lukitesti, josta saa lukitodistuksen.

Virallinen lukitesti

Joskus voi olla tarpeen tehdä virallinen lukitesti, josta saa lukitodistuksen.

Virallista todistusta lukivaikeudesta voit tarvita esimerkiksi ylioppilaskirjoituksia tai autokoulua varten.

Lukitesti on maksullinen, ja sen voi tehdä erityisopettaja, puheterapeutti tai psykologi.

Saat tietoa testin tekijöistä esimerkiksi Lukipuhelimesta tai Nettineuvojalta:
www.erilaistenoppijoidenliitto.fi

Apuvälineet

Oppimisen ja työnteon apuna voi käyttää monenlaisia apuvälineitä.

Jos kirjoitat tai luet hitaasti, voit esimerkiksi äänittää keskusteluja ja luentoja tai ottaa valokuvia esityksen dioista.

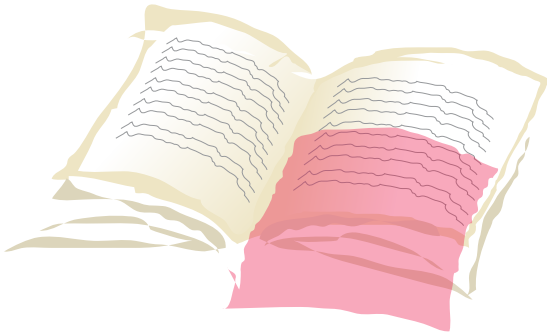
Hyvä apuväline siihen on esimerkiksi älypuhelin tai tablettitietokone.



Tablettitietokone on hyvä apuväline.

Äänittämiseen ja kuvaamiseen kannattaa
aina pyytää lupa ja kertoa syy.
Tablettitietokoneessa on toiminto,
joka lukee nettisivut ääneen tai suurentaa tekstiä.

Jos lukeminen on työlästä, voit kuunnella äänikirjoja.
Äänikirjoina saa nykyisin monia oppikirjoja,
tietokirjoja ja romaaneja.



Monet ihmiset saavat apua myös
perinteisistä apuvälineistä.
Lukikalvo on värillinen kalvo,
joka laitetaan luettavan tekstin päälle.

Kalvo pienentää tekstin ja paperin kontrastia
ja helpottaa lukemista.
Lukiviivain auttaa pysymään oikealla rivillä.



” Monille on helpotus huomata, että muillakin on oppimisen pulmia.

Vertaisryhmät

Lukijärjestöissä toimii erilaisia vertaisryhmiä, jossa samanlaisia asioita kokeneet ihmiset voivat keskustella yhdessä kokemuksistaan. Monille ihmisille on helpotus huomata, että muillakin on oppimisen pulmia.

Lukijärjestöt järjestävät myös toiminnallisia ryhmiä, joissa voidaan esimerkiksi pelata, kokata, opiskella tai soittaa yhdessä .

Neuvoja ja tukea

Lukijärjestöt

Suomessa toimii monta järjestöä, jotka auttavat ja neuvovat oppimisen pulmissa.

Erilaisten oppijoiden tarjoamat palvelut:

- Voit soittaa Lukipuhelimeen arkisin klo 11–18 045 256 1916.
- Saat tietoa oppimisen apuvälineistä osoitteesta www.lukiapuvaline.fi.
- Voit kirjoittaa Nettineuvojalle ja kysyä oppimisen vaikeuksista ja saada vastauksen sähköpostiisi.
- Erilaisten oppijoiden nettisivuilta löydät sinua lähimpänä olevan alueellisen lukijärjestön.
- Saat tietoa erilaisista muista tukimuodoista.
- Saat tietoa erilaisen oppijan oikeuksista.
- Voit mennä mukaan erilaisiin vertaistukiryhmiin.

Koulut ja oppilaitokset

Kun opettaja huomaa, että oppiminen on vaikeaa, hän ohjaa oppilaan koulukuraattorille tai psykologille. He voivat auttaa asiassa eteenpäin. Avun ja tuen saaminen on jokaisen oikeus.

Joskus käy niin, että opettajat eivät huomaa oppimisvaikeuksia. Silloin lapsen vanhemmat voivat itse olla aktiivisia ja olla yhteydessä kouluun ja alkaa selvittää asiaa yhdessä.

Jos sinulla tai läheiselläsi on hankaluuksia saada apua, ota yhteyttä oman paikkakuntasi lukijärjestöön. Sieltä saat tietoa kotikuntasi palveluista.



Avun ja tuen saaminen on jokaisen oikeus.

Työterveyshuolto

Jos olet töissä, voit keskustella oppimisen pulmista työterveyshuollossa. Työpaikalla voidaan tarpeen mukaan tehdä muutoksia, jotka helpottavat työn tekemistä. Voit myös saada käyttöösi apuvälineitä, jotka auttavat esimerkiksi muistiinpanojen tekemisessä.

TE-toimisto

TE-toimistot eli työkkärit eivät tarjoa lukitestauksia. Joskus TE-toimistossa tehdään ammatinvalintatesti tai työkyvyn arvio. Mikäli sinulla huomataan oppimisen pulmia, saat neuvoja avun hakemiseen.

Vankilassa saatava apu

Vankilassa saat apua oppimisen pulmiin opinto-ohjaajalta.

Jos vankilassa ei ole opinto-ohjaajaa, erityisohjaaja neuvoo sinua.

ADHD-asioissa voit olla yhteydessä vankilan lääkäriin tai psykologiin.

ADHD-tutkimukset tehdään Turun vankisairaalassa.

Tutkimuksiin tarvitaan aina lääkärin lähete.

Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppiva-toiminta auttaa oppimisen pulmissa ja neuvoo ADHD-asioissa.

Se on tarkoitettu sekä vangeille että vapautuneille.

Työntekijälle voi soittaa arkisin numeroon 050 4124 023.



Verkkosivuja

- www.adhd-liitto.fi
- www.erilaistenoppijoidenliitto.fi
- www.lukihairio.fi
- www.lukiapuvaline.fi
(Valtakunnallisen apuvälinekeskuksen sivut)
- www.krits.fi
- www.oppimisvaikeus.fi

” Itsetunto on saattanut
kärsiä, ja päihteistä
on voinut tulla
iso osa arkea.



PÄIHTEET JA OPPIMINEN

Tutkimusten mukaan yli puolet päihderiippuvaisista ihmisistä kamppailee myös oppimisen vaikeuksien kanssa. Heille ei ole välttämättä koskaan tarjottu tukea ja apua niihin.

Oppimisen pulmien takia elämässä on voinut olla paljon kokemuksia siitä, että epäonnistuu tai jää syrjään. Itsetunto on saattanut kärsiä, ja päihteistä on voinut tulla iso osa arkea ja elämää.

Toisaalta päihteiden ongelmakäyttö voi myös aiheuttaa tai lisätä oppimisen pulmia. Kohtuukäyttö ei vaikuta merkittävästi oppimiseen.



Pidemmällä
aikavälillä
päihteet
aiheuttavat
unettomuutta.



Päihteet vaikuttavat aivoihin

Päihteet vaikuttavat aivojen aineenvaihduntaan ja siten ihmisen mielialaan ja vireystilaan.

Tavallisimpia päihteitä ovat alkoholi, kannabis ja erilaiset huumausaineet.

Myös lääkkeitä voi käyttää päihtymistarkoituksessa.

Päihteitä käytetään niiden hyvältä tuntuvien vaikutusten vuoksi. Päihteet voivat tuottaa mielihyvää ja aiheuttaa rentoutuneen tai energisen olon.

Samanaikaisesti päihteet myös kuluttavat aivoja ja häiritsevät niiden toimintaa.

Vähäinen käyttö ei ole vaarallista, mutta päihteiden runsas ja säännöllinen käyttö on ihmiselle haitallista.

Pidemmällä aikavälillä päihteet aiheuttavat väsymystä, unettomuutta ja masennusta.

Runsas päihteiden käyttö vaikuttaa oppimiseen

Runsas päihteiden käyttö heikentää monella tavalla henkistä suorituskkyä.

Jos ihminen juo pitkään runsaasti, muisti heikkenee ja asioiden oppiminen vaikeutuu. Alkoholin pitkäaikainen suurkulutus muuttaa aivoja. Hermosolujen määrä vähenee, ja aivojen otsalohkon alue kutistuu.

Jos ihminen lopettaa juomisen,
aivojen toimintakyky alkaa ajan myötä palautua.
Lopettaminen voi jossain määrin myös korjata
jo syntyneitä vaurioita.

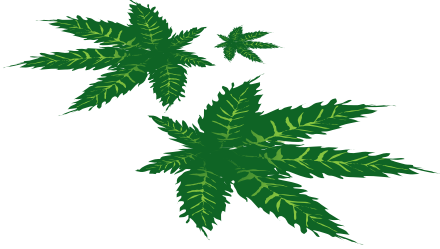
Kaikki vauriot eivät kuitenkaan korjaannu.
Pitkäaikainen alkoholin suurkulutus
voi heikentää muistia merkittävästi ja pysyvästi.

Se voi myös muuttaa aivoja niin, että liikkuminen,
toiminta ja kanssakäyminen vaikeutuvat.

Kannabis tekee usein masentuneeksi

Jos ihminen käyttää pitkään ja runsaasti kannabista,
hänellä on usein muistivaikeuksia ja
keskittymisongelmia.

Kannabiksen pitkäaikainen käyttö
voi aiheuttaa samanlaisia oireita kuin masennus.
Ihmistä ei kiinnosta mikään,
ja hän vetäytyy syrjään.



Masennusoireet poistuvat yleensä
käytön lopettamisen jälkeen.
Myös kognitiiviset kyvyt
alkavat pikkuhiljaa palautua,
kun ihminen ei enää käytä kannabista.

Päihtyneenä aivoja on vaikea suojata tapaturmilta

Humalassa tapahtuu helpommin tapaturmia ja
vahinkoja, jotka voivat vaurioittaa aivoja.
Kaatumisista ja tappeluista voi seurata aivovammoja.
Aivosoluja tuhoutuu joka kerta,
kun ihminen juo niin paljon, että sammuu.

Päihderiippuvuus on sairaus

Jos ihminen käyttää päihteitä pitkään ja toistuvasti, hän voi sairastua päihderiippuvuuteen.

Päihderiippuvuus tarkoittaa sitä, että ihmisen aivot ja mieli ovat niin tottuneet päihteisiin, että hänen on todella vaikeaa olla selvänä.

Ihmisen on pakko käyttää päihteitä, vaikka niistä olisi seurannut jo paljon vahinkoa elämässä.

Saattaa kestää pitkään ennen kuin ihminen huomaa, että on tullut riippuvaiseksi päihteistä.

Usein hän selittää, että se on vain tapa, jonka voi lopettaa koska tahansa.

Sietokyky kasvaa, eli päihteitä pitää käyttää koko ajan enemmän, että tuntuisi hyvältä.

Jos yrittää lopettaa päihteiden käytön,

siitä seuraa fyysisiä ja psyykkisiä vieroitusoireita.

Tavallisia vieroitusoireita ovat pahoinvointi, vapina, ärtymys, säryt, hermostuneisuus ja ahdistus.



Päihderiippuvuudesta voi toipua ja kuntoutua

Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen on mahdollista. Jos haluat keskustella päihteiden käytöstäsi, käytön vähentämisestä tai lopettamisesta tai hakeutua päihdehoitoon tai katkolle, keskustele asiasta lääkärin kanssa. Voit myös ottaa suoraan yhteyttä oman kuntasi päihdetyöntekijään.



Lopettamisen jälkeen aivot alkavat kuntoutua

Päihteiden käytön lopettaminen on usein vaikeaa. Aivojen toiminta alkaa korjautua vasta lopettamisen jälkeen.

Jo kahden kuukauden raittiuden jälkeen muistin toiminta alkaa parantua.

Kun olet ollut riittävän pitkään ilman päihteitä, voit hakea apua myös oppimisen pulmiin.

Esimerkiksi neurologiset testit voidaan tehdä vasta sitten, kun ihminen on ollut useamman kuukauden ilman päihteitä.

MINUN TARINANI

” Minua auttoi elämässä eteenpäin myös se, että hain apua päihderiippuvuuteeni

Minulla oli ihan turvallinen ja hyvä lapsuus.
Yläasteella päihteet alkoivat kuitenkin kiinnostaa.
Olen luonteeltani utelias,
ja vaaralliset asiat kiehtovat minua.
Tykkäsin vauhdista ja riskeistä myös urheilussa.

Oppimisvaikeudet huomasin toisella luokalla.
Huomasin, että luen eri tavalla kuin luokkakaverit.
Kokeissa aika ei riittänyt,
ja matematiikka oli vaikeaa.
Kielioppi oli kamalaa.
Sain kyllä tukiopetusta, mutta siitä ei ollut apua.
Menin vain enemmän sekaisin,
kun samoja asioita opetettiin monella eri tavalla. ▶

MINUN TARINANI

Minusta alkoi tuntua, että olen tyhmä ja laiska.
Harrastuksissa olin tosi hyvä.
Päätin hankkia ammatin, jossa ei tarvitse lukea.
Lähdin nuorena merimieheksi
ja tein pitkään niitä töitä.
Käytin päivittäin huumausaineita
ja pystyin silti hoitamaan työni.
Merillä ja päihdeympyröissä
sain arvostusta ja kunnioitusta.
Luulin pitkään, että hallitsen päihteiden käyttöni.
Päihteistä tuli kuitenkin ongelma, kun työt loppuivat.


Halusin lopettaa päihteiden käytön,
kun minusta tuli isä.
Ei tuntunut reilulta eikä hyvältä
hoitaa lasta päihtyneenä.
Lopettaminen ei ollut niin helppoa kuin olin ajatellut.
Vähensin käyttöä ja lopetin yhden aineen kerrallaan.
Lopulta menin katkolle.
Nyt menee aika hyvin.

Kun oma lapseni oli ekalla luokalla,
huomasin hänellä samanlaisia oppimisen vaikeuksia
kuin itselläni on ollut.

Juttelin asiasta opettajien kanssa,
ja asiaa alettiin tutkia.
Tyttäreni pääsi neuropsykologin testiin.
Hänellä oli oppimisen ja hahmottamisen ongelmia.
Hän sai käyttöönsä apuvälineitä,
jotka helpottavat lukemista.
Kokeiden tekemiseen hän sai lisää aikaa.
Olen iloinen, että hän on saanut tukea ja ymmärrystä.
Hänen ei ole tarvinnut tuntea itseään tyhmäksi.
Nyt hän opiskelee korkeakoulussa.
Olen hyvin ylpeä hänestä.

Oma elämäni olisi voinut mennä eri tavalla,
jos olisin saanut apua ja tukea oppimisen pulmiin.
Olisin ehkä voinut opiskella pidemmälle,
ja elämässä olisi enemmän vaihtoehtoja.

Itse en ole käynyt missään lukitestissä.
Olen pärjännyt omin konstein.
Positiivinen luonne on auttanut minua eteenpäin.
Olen myös kätevä tekemään asioita.

Teen asiat monta kertaa
ja kokeilemalla löydän sopivan tavan oppia. 

MINUN TARINANI

Jos pitää opetella käyttämään uutta laitetta,
varaamaan hommaan tarpeeksi aikaa.

Luen ensin otsikot ja katson kuvat.

Sen jälkeen luen koko tekstin.

Sitten teen saman homman uudestaan.

Pitää olla sinnikäs.

Ei kannata heittää hanskoja naulaan,
jos ei heti onnistu.

Minusta olisi tärkeää

luoda lisää oppisopimuspaikkoja.

Voisi seurata mestarin työtä ja oppia tekemällä.

Minua auttoi elämässä eteenpäin myös se,
että hain apua päihderiippuvuuteeni.

Kun vähitellen lopetin päihteiden käytön,
olen pärjännyt paremmin myös muissa asioissa.

Jos sinulla on samanlaisia ongelmia kuin minulla,
kannustan sinua hakemaan rohkeasti apua!

Sami, 50

LÄHTEET:

- <http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi>
- www.oppimisvaikeus.fi
- www.adhd-liitto.fi
- www.krits.fi
- Korkeamäki, J. 2010.
Aikuisten oppimisvaikeudet,
Näkökulmia selviytymiseen.
Helsinki, Kuntoutussäätiö
- www.paihdelinkki.fi
- Päihdehoitotyö (2015)

Monella päihderiippuvaisella ihmisellä on kokemuksia oppimisvaikeuksista.

Tämä esite kertoo oppimisen vaikeuksista ja siitä, miten niihin saa tukea ja apua.

Saat esitteestä tietoa päihhteistä ja niiden vaikutuksesta aivoihin ja oppimiseen.

