

ADHD-TIETOA

maahanmuuttajaperheille



Tekijät:

Hadiya-kumppanuusverkosto

Adhd-liitto (Piia Haukilahti)

AMAL ry (Tanja Rajala)

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry (Leena Sipinen)

Oasis-keskussäätiö ry (Khadra Aden)

Sillat ry (Tuuli Ritola ja Najmo Abdirahman)

Taitto:

Kaisa Pasanen

2025

Adhd-tietoa maahanmuuttajaperheille

Kun puhumme neurokirjon haasteista, niin mistä oikein puhumme? Miksi minun pitäisi vanhempana tietää tästä aihepiiristä jotakin? Pitäisikö minun huolestua oman lapseni oireilusta? Mistä saan apua?

Tällaiset kysymykset askarruttavat vanhempia. Järjestökentällä on huomattu, että erityisesti maahanmuuttajataustaiset vanhemmat haluavat ja tarvitsevat lisää tietoa aiheesta. Hadiya-kumppanuusverkosto on kerännyt vanhempaintapaamisissa ja -ryhmissä kysymyksiä adhd-oireyhtymään liittyen. Esitettyjen kysymysten pohjalta verkosto on yhteistyössä ADHD-liiton asiantuntijan kanssa laatinut vastauksia yleisimpiin vanhemmilta nousseisiin kysymyksiin. Hadiya-kumppanuusverkosto toivoo, että kysymys–vastauspaperi lisää tietoa adhd-oireistosta ja toimii fakta- ja inspiraatiopohjana erilaisille omakielisille jatkotoimille (asiakastapaamiset, koulutukset, viestintätoimet jne.).

Mitä adhd on?

- Adhd (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on kehityksellinen neuropsykiatrinen oirekuva.
- Adhd:hen liittyy toimintakykyä haittaavia ja pitkäaikaisia haasteita keskittymisessä, aktiivisuuden säätelyssä ja impulssien hillinnässä.
- Oireet ovat yksilöllisiä ja muuttuvat usein iän myötä.
- Adhd:n esiintyvyys lapsilla on 5–7 %. Jokaisessa koululuokassa on keskimäärin 1–2 lasta tai nuorta, jolla on adhd.

Mitä tarkoittaa nepsy, ja miten se liittyy adhd:hen?

Adhd:n kanssa samankaltaisia / samaan ryhmään kuuluvia diagnooseja ovat mm. autismikirjon häiriö, kehityksellinen kielihäiriö ja Touretten oireyhtymä. Arkipuheessa mistä tahansa neurokehityksellisestä häiriöstä voidaan käyttää sanoja nepsy tai neurokirjo.

- Samalla henkilöllä voi olla useampaan diagnoosiin kuuluvia oireita tai samanaikaisia diagnooseja, kuten adhd ja autismikirjon häiriö.
- Lääketieteellisen näkökulman lisäksi adhd voidaan nähdä synnynnäisenä ominaisuutena ja yksilöllisenä tapana hahmottaa ja tulkita maailmaa. Oireet voivat olla myös vahvuuksia. Tämä toteutuu erityisesti silloin, kun henkilö tunnistaa itselleen sopivat tavat toimia ja saa suunnata huomion itselleen tärkeään ja mielenkiintoiseen asiaan.

Mistä adhd johtuu?

Adhd:n syyt ovat usein monitekijäisiä. Sen syntyy vaikuttavat perinnölliset sekä raskauteen ja synnytykseen liittyvät tekijät. Adhd on seurausta tiettyjen aivojen osien hieman erilaisista rakenteista ja toiminnasta. Adhd ei vaikuta älykkyyteen, mutta oireiden vuoksi lapsen tai nuoren voi olla vaikea tuoda esiin ja hyödyntää kaikkea osaamistaan. Adhd ei johdu kasvatuksesta tai vanhemmuudesta, eikä sitä voi saada esimerkiksi rokotuksista tai viettämällä aikaa toisten adhd-oireisten lasten kanssa.

*Mun poika on tosi fiksu,
vaikka on nepsy.
Olen tosi ylpeä hänestä.*

Minkälaisia oireita adhd:hen liittyy?

Adhd:n keskeiset oireet ovat tarkkaavuuden ja aktiivisuuden säätelyn vaikeus sekä impulsiivisuus. Lapsen voi olla vaikea keskittyä pitkäjänteisesti ja odotusten mukaisesti. Lapsella voi olla motorista levottomuutta, ajatusten rönsyilyä sekä nopeaa, tahatonta reagoimista ympäristön ärsykkeisiin, ilman että hän ehtii harkita sanoja tai tekoja. Lapsen vireystila ja aktiivisuus voivat myös vaihdella päivän aikana runsaasti.

Aina oireet eivät näy ulospäin. Lapsi voi silti joutua pinnistelemaan arjessa sekä kokea erilaisuutta ja ulkopuolisuutta. Hän voi olla myös toimintarytmiltään hidaskas ja tarvita aikuisen apua toimintojen aloittamisessa ja niiden loppuun saattamisessa. Poikien adhd-oireet havaitaan usein varhaisemmin kuin tyttöjen adhd-oireet.

Adhd-oireiden kokonaisuus on jokaisella lapsella yksilöllinen. Oireet voivat muuttua lapsen kasvun myötä. Motorinen levottomuus usein vähenee ja keskittymisen haasteet tulevat enemmän näkyviin. Joskus adhd voi näkyä myös pelkästään tarkkaavuuden ongelmina, jolloin oireilu ei näy niin vahvasti ulospäin. Usein tytöt oireilevat enemmän näin, jolloin heidän oireidensa huomaaminen on hankalampaa.

Onko adhd kehitysvamma?

Adhd ei tarkoita samaa kuin kehitysvamma. Jokaisen henkilön adhd-oirekuva on erilainen. Adhd:hen voi liittyä myös muita samanaikaisia haasteita, kuten vaikeuksia puheen tuottamisessa tai ymmärtämisessä, hahmottamisessa, motorisissa taidoissa tai sosiaalisissa tilanteissa toimimisessa. Lapsi voi kokea ympäristön myös aistien kautta eri tavalla kuin toiset, esimerkiksi tunto-, maku-, hajuherkkyys ovat tavallisia.

Lapsellani todettiin adhd. Minulla on huoli hänen sisaruksistaan. Periytyykö adhd?

Adhd on (vahvasti) perinnöllinen (70–80 %), joten samassa perheessä voi olla useampia henkilöitä, joilla voi olla erilaisia adhd-piirteitä. Lapsilla tai aikuisilla voi olla myös autismia, tic-oireita tai erilaisia oppimisvaikeuksia. Kaikilla näitä piirteitä ei kuitenkaan ole. Piirteet voivat olla lieviä, ja henkilöllä voi olla hyvät keinot selvitä niiden kanssa, jolloin piirteistä ei ole haittaa. Joskus adhd-oireinen sisarus tai vanhempi kykenee ymmärtämään ja tukemaan lasta omien kokemustensa avulla erityisen hyvin.

Lapseni ei tottele ja on ylivilkas. Onko kyseessä adhd?

Vilkkkaus on tavanomainen piirre pienillä adhd-oireisilla lapsilla. Kaikki vilkkkaus tai huono käytös ei kuitenkaan ole adhd:tä. Esimerkiksi lapsen synnynnäinen temperamentti, pitkäkestoinen univaje, traumaattiset elämäkokemukset sekä nykyhetken stressaava tai turvaton elämäntilanne voi näkyä levottomuutena. Pienellä, alle kouluikäisellä lapsella, vilkkkaus ja lyhytjänteisyys voi olla myös ikään kuuluvaa.

Syitä lapsen vilkkauteen ja tottelemisen vaikeuksiin kannattaa selvittää, jotta hän ja koko perhe voisi saada juuri oikeanlaista tukea. Adhd:n tutkiminen voi olla tarpeen, jos lapsen elämäntilanne on vakaa ja hänellä on pitkään jatkuneita, arkea haittaavia pulmia kaverisuhteissa, koulussa, kodin arkiaskareissa, vapaa-ajalla tai harrastuksissa.

Tarttuuko adhd sisaruksiin?

Tuntuu pahalta saada Wilman kautta koko ajan huonoa palautetta mun lapsesta. Se ei auta meidän perhettä yhtään.

*Lapsellani todettiin adhd
Olenko epäonnistunut
vanhempana?*

*Pelkään testausta.
Pelkään diagnoosia.
Pelkään lääkitystä.
Miten mun lapsen käy?*

Lapseni viettää päivittäin paljon aikaa digilaitteiden parissa. Voiko runsas ruutu-aika laukaista adhd:n?

Adhd ei johdu runsaasta digilaitteiden käytöstä. Adhd-oireiset lapset voivat kuitenkin jumittua toisia lapsia herkemmin pelien, puhelimen ja muiden digilaitteiden käyttöön, sillä ne tarjoavat nopea-tempoista ja palkitsevaa tekemistä. Liika ruutu-aika ei ole kenellekään hyväksi, sillä se voi lisätä lapsen ärtyisyyttä tai levottomuutta. Lasta on hyvä tukea esimerkiksi liikkumaan, leikkimään, harrastusten pariin tai viettämään aikaa kasvokkain kavereiden kanssa.

Miten adhd-diagnoosi vaikuttaa koulunkäyntiin ja oppimiseen? Vaikuttaako adhd lapseni älylliseen suorituskyykyyn?

Adhd ei vaikuta älykkyyteen, eivätkä adhd-oireiset ole sen tyhmempiä tai viisaampia kuin muutkaan lapset. Keskittymisen pulmien ja levottomuuden vuoksi koulunkäynti ja opiskelu voi olla raskasta, ja omaa osaamista voi olla vaikea saada käyttöön. Adhd:n rinnalla joskus esiintyvät hahmottamisen, oppimisen tai kielen kehityksen haasteet voivat vaikuttaa oppimiseen, joten niiden tunnistaminen on tärkeää. Koulu voi monin keinoin tukea adhd-oireisen lapsen koulunkäyntiä. Tehtävät voidaan pilkkoa pieniin osiin, voidaan käyttää kuvia jäsentämään tehtäviä ja pitää keskittymistä tukevia taukoja. Lapsi voi saada tukea koulunkäynnin ohjaajalta tai opiskella pienemmässä ryhmässä. Erityisopettaja, luokanopettaja ja vanhemmat voivat tavata ja selvittää lapsen vahvuuksia ja haasteita. Sen perusteella voidaan tarkemmin suunnitella, toteuttaa ja seurata tukea, josta lapsi hyötyy koulussa.

Mitä minä voin tehdä vanhempana? Miten voin tukea adhd-oireista lastani kodin arjessa?

Tärkeitä ovat arjen rutiinit ja perustarpeista, kuten riittävästä unesta, monipuolisesta ravinnosta ja liikunnasta huolehtiminen. Kun lapsi tietää, mitä häneltä odotetaan, hänen on helpompi toimia. Lapsen kehuminen ja kiittäminen sekä kiinnostus ja tuki esimerkiksi koulutehtäviin auttavat lasta. Adhd-oireinen lapsi hyötyy selkeistä kodin säännöistä ja esimerkiksi kotiintuloajoista.

Riitatilanteissa on hyvä antaa tunteiden tasoittua ja pyrkiä selvittämään tilanteeseen johtaneita syitä ja lapsen kokemuksia. On tärkeä muistaa, että tahallisen sääntöjen rikkomisen sijaan lapsella ei ehkä ole ollut tarvittavia taitoja tai voimavaroja tilanteen ratkaisemiseksi.

Lapselleni määrättiin adhd-lääkitys. Miten minun pitäisi suhtautua siihen?

Adhd:n hoito ja tuki suunnitellaan aina yksilöllisten tarpeiden mukaan. Se voi sisältää yhdessä tai erikseen lääkkeitä ja muita tukikeinoja. Näitä ovat esimerkiksi vanhempainohjaus, tiedon antaminen adhd:stä, erilaiset kuntoutukset sekä sosiaalipalvelujen tukimuodot.

Monet eri-ikäiset henkilöt hyötyvät lääkehoidosta merkittävästi, mutta sen käyttäminen ei ole välttämätöntä. Lääkkeen tarkoitus ei ole poistaa adhd:tä vaan helpottaa arjen sujumista. Lääke voi vähentää lapsen levottomuutta, minkä vuoksi leikkiminen, ruokaileminen, rauhoittuminen ja oppiminen voi olla helpompaa.

Jos meidän nuorilla on käytöshäiriöitä, niin aina ajatellaan, että se johtuu kulttuurista. Vaikka kyse olisikin neurologisesta oireyhtymästä.

Minulla on huoli lapseni oireilusta. Miten voin auttaa häntä?

Adhd:n hoitoon käytetään useita eri lääkkeitä. Niitä on tutkittu paljon ja ne on todettu turvallisiksi. Lääkkeen vaikutuksia ja mahdollisia sivuvaikutuksia seurataan tarkasti. Kysy rohkeasti kaikesta lääkitykseen liittyvästä lapsen lääkäriltä tai sairaanhoitajalta. Usein jo melko lyhyt lääkkeen kokeileminen kertoo, hyötyykö lapsi lääkkeestä.

Miksi adhd-oireinen lapsi käyttäytyy eri tavalla kotona ja koulussa?

On hyvin tavallista, että lapsi käyttäytyy eri tilanteissa eri tavoin. Tämä voi hämmäntää ja aiheuttaa ristiriitoja vanhempien ja koulun välillä. Lapsen käyttäytymiseen vaikuttaa esimerkiksi se, tietääkö lapsi mitä häneltä odotetaan, kokeeko hän olonsa turvallisiksi, onko ympäristössä paljon melua tai muita ärsykeitä ja kuinka väsynyt hän on. Näistä huomiosta on hyvä puhua avoimesti esimerkiksi koulun henkilökunnan kanssa.

Mitä teen, jos perhettämme ei kuunnella tai tulemme väärinymmärretyksi neuvolassa, päiväkodissa tai koulussa? Pelkään, että lapsemme otetaan huostaan.

Adhd on monille viranomaisille tuttu aihe, siitä voi puhua avoimesti. Ole rehellinen kuvatessasi lapsesi oireita ja perheenne arkea. Jos lapsen käyttäytyminen huolestuttaa, kannattaa asia ottaa ajoissa puheeksi ja hakea apua ammattilaisilta. Ole sinnikäs mahdollisten eri kielten käyttämiseen liittyvien väärinymmärrysten kanssa. Voit pyytää erilaisiin tapaamisiin mukaan tukihenkilön, kuten ystävän, sukulaisen tai mahdollisesti suomen kieltä taitavan luotettavan tuttavän.

Lasten ja perheiden kanssa toimivien viranomaisten tehtävä on tukea vanhempia ja huoltajia heidän kasvatustehtävässään. Tapaamisissa on tärkeä ottaa esille myös lapsen vahvuudet ja olemassa olevat suojaavat tekijät. Huostaanottoon ei ryhdytä kuin ääritilanteissa. Luottamus ja rehellisyys viranomaisten kanssa toimittaessa on tärkeää.

Leimataanko minut huonoksi vanhemmaksi, jos lapseni saa adhd-diagnoosin? Uskallanko puhua asiasta avoimesti?

Adhd:hen liittyy valitettavasti paljon ennakkoluuloja ja pelkoja. Lapsen adhd:stä ei kuitenkaan pidä kokea häpeää tai syyllisyyttä. Se on lääketieteellinen diagnoosi kuten diabetes tai allergia, vaikka oireet näkyvät käyttäytymisessä ja toiminnassa. Adhd ei tee vanhemmasta huonoa, vaan hän tekee usein paljon enemmän lapsen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Vaikka adhd:stä puhuminen voi olla vaikeaa, niin avoimuus ja adhd:stä puhuminen on lapsen etu. Jos epäilet lapsellasi adhd:tä tai tarvitset tukea arkeen, hae rohkeasti apua. Asian sivuuttaminen tai piilottaminen on huono ratkaisu. Kyse on paitsi tästä hetkestä, myös lapsen tulevaisuudesta. Ilman tukea adhd:hen liittyy erilaisia riskejä, kuten sosiaalisia haasteita, kouluvaikeuksia, päihteiden käyttöä tai muita riippuvuuksia. Älä jää yksin huoltesi kanssa.

Epäilen, että lapsellani on adhd. Mistä saan lisää tietoa ja apua perheemme tilanteeseen?

Adhd:n mahdollisuuden voi ottaa puheeksi neuvolassa, perheneuvolassa tai koulussa terveydenhoitajan, koululääkäriin, kuraattoriin, psykologin, perhetyöntekijän tai sosiaalityöntekijän kanssa. Voit saada apua ilman adhd:n tutkimista, tai keskustelu voi johtaa tutkimusten käynnistämiseen.

Adhd:n tutkimista ei kannata arastella eikä pelätä. Asian selvittäminen on tärkeää, jos oireista on paljon haittaa arjessa. Tieto adhd:stä auttaa vanhempia ymmärtämään lapsen käyttäytymisen syitä ja löytämään lasta ja koko perhettä helpottavia keinoja. Ymmärrys voi lisätä perheen myönteistä ilmapiiriä ja vuorovaikutusta. Tieto adhd:stä helpottaa myös lasta itseään – minussa ei ole mitään vikaa, mutta aivoni toimivat hieman eri tavalla.

ADHD-liitosta saat maksutonta tukea ja tietoa adhd:stä ja arjen tukikeinoista. Yhteydenotto ei edellytä jäsenyyttä, eikä lapsen adhd-diagnoosia. ADHD-liiton verkkosivustolta adhd-liitto.fi löydät tietoa adhd:stä ja miten voit ottaa yhteyttä liiton neuvontaan puhelimitse tai chatissä. Lapsen Arki toimimaan -opas suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi antaa konkreettisia keinoja esimerkiksi lapsen lepoon ja leikkiin, koulunkäyntiin, kaverisuhteisiin ja digitaaliseen hyvinvointiin sekä vanhemman voimavaroihin liittyen.

Käy tutustumassa oppaisiin:

[Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen](#)

[Få vardagen att fungera – tips på hur du kan stödja barn på ett positivt sätt](#)

[Smooth Everyday Life tips for providing positive support for your child](#)

Adhd-tietoa maahanmuuttajaperheille on tietopaketti, joka perustuu vanhemmilta kerättyihin autenttisiin huolikysymyksiin. Mukana on myös kohderyhmältä koottuja sitaatteja neurokirjon haasteisiin liittyen. Asiantuntijatahona materiaalissa toimii Adhd-liitto.

Materiaalin on tuottanut järjestötaustainen noin 30 toimijatahon **Hadiya-kumppanuusverkosto**. Verkoston tavoitteena on edistää maahanmuuttaneiden ja heidän perheidensä hyvinvointia. Toimintaa koordinoi Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

