

o m a t a r i n a

I. KOULUAIKA

II. AMMATILLISET OPINNOT

A. KUNTOUTUSVAIHE
B. TULOKSELLISUUS

III. MITEN AISTIEN ONGELMAT NÄKYIVÄT KÄYTÖNNÖSSÄ

A. KUULO

IV. LOPPUSANAT

Tämän tarinan on kirjoittanut 21-vuotias nuori mies, joka on kuntoutunut sensomotorisen kuntoutuksen avulla. Hänellä oli ollut koko kouluaiikansa oppimisen ja keskittymisen vaikeuksia, ja tässä tarinassa hän kertoo omin sanoin kouluajoistaan, ammatillisesta opinnoistaan sekä kuntoutuksesta sekä kuntoutuksen tuloksellisuudesta.

I. KOULUAIKA

Äitini kertoi minulle, että vaikeuteni havaittiin jo lastenneuvolassa, kun en kyennyt hahmottamaan palapelitehtäviä. Siellä ollessani minut lähetettiin jatkotutkimuksiin neuropsykologian erikoislääkärille. Aivofilmin ottamisesta huolimatta poikkeavaa aivopuolisko ei pystytty varmuudella määrittämään. Silloinen päivistävä lääkäri vain totesi hyvin diplomaattisesti, että minulla on ”aivotoiminnan häiriöön liittyviä kehityksellisiä vaikeuksia.” Mene ja tiedä!

Tällä udella vuosituhanella tiedetään jo paljon enemmän näistä ns. ”kehityksellisistä vaikeuksista”. Kuitenkin vielä 1980-luvulla ”kehityksellistä vaikeuttani” kutsuttiin MPD:ksi. Vuonna 2001 se tunnetaan tuttavallisemmin keskittymishäiriönä eli ADD:nä (Attention Deficit Disorder).

Minut diagnosoitiin jo ennen kouluikää ja sain siihen aikaan kaiken mahdollisen avun, mm. harvinaisen neuropsykologisen kuntoutuksen. Ensimmäisen luokan opettajani ei vanhempieni kanssa käydyistä keskusteluista huolimatta ymmärtänyt ongelmaani.

Päätös toiseen kouluun siirtymisestä tehtiin heti ensimmäisen luokan jälkeen. Se oli ns. erityiskoulu. Erityiskoulu noudattaa yleisopetuksellista opetussuunnitelmaa, mutta luokkakoko on rajoitettu noin kymmeneen oppilaaseen oppimisen helpottumiseksi. Kouluavustajat auttavat opettajia askareissa, joihin opettajat eivät kykene itse tai ehdi tehdä. Minullakin oli oma kouluavustaja. Erityiskoulussa minulla oli siis paljon paremmin asiat kuin tavallisessa koulussa ollessani

Erityiskoulu oli minulle siinä tilanteessa ehdottomasti paras vaihtoehto tulevaisuuttani ja koulutustani ajatellen. Tässä koulussa vietinkin luokat 2-5 ja juuri tässä koulussa koin etten ollut ainoa erilainen, vaan tunsin olevani samanlaisten ihmisten joukossa.

Olin omasta mielestäni koulun vaihtamisen myötä päässyt etuoikeutettuun asemaan. Joka aamu muiden ikäisteni lasten mennessä kouluun jalkaisin tai pyörällä, koulutaksi nouti minut kotini edestä ja vei kouluun. Tämä herätti - kuten arvata saattaa - naapureissa ihmetystä, kun alueen ala-asteenkoulu oli vain vajaan 500 metrin päässä. Emme kommentoineet asiaa millaan lailla kenellekään.

Aika kului nopeasti ja jo viidennellä luokalla halusin tavalliseen kouluun. Keskustelin asiasta ensin vanhempieni ja sitten opettajieni kanssa, jonka jälkeen ’isot rattaat alkoivat pyöriä’. Vihdoin ja viimein erilaisten

neuvotteluiden, arviointien ja testien jälkeen aloitin kuudennen luokan toisessa koulussa - tavallisessa sellaisessa.

Luokka, jolle tulin oli ollut yhdessä jo lähes ensimmäiseltä luokalta lähtien. Olin siis uusi oppilas heidän joukossaan. Jokainen voi yrittää kuvitella, miltä minusta tuntui: olin yksin tavallisessa koulussa eikä minulla ollut kavereita. Aika, joka alkoi kouluvuoden alussa ja päättyi marraskuussa sanottiin koeajaksi. Silloin nimittäin arvioitiin, pärjääkö tavallisen luokan vaatimusten mukaisesti ja pysynkö muiden tahdissa. Vanhempieni ja perheeni voimakkaalla tuella pääsin mukaan tavallisen koulun tahtiin.

Jatkoin kuudennelta muiden mukana edelleen ylä-asteelle ja toiseen kouluun. Yhdessä ala-asteelta tulleet olimme jotakuinkin yksi ja yhtenäinen luokka. Yhtä paljon kuin tavallinen mattimeikäläinen, minäkin halusin kuulua johonkin ja nyt toiveeni toteutui.

En itse muista sitä aikaa kauhean hyvin, mutta äitini kertoman mukaan yläasteen kolme luokkaa olivat minulle parasta kouluaikaa. Selitys on tavattoman yksinkertainen: olin tavallisessa koulussa, yksikään opettaja ei tuntenut taustaani enkä erottunut muista oppilaista.

Yläasteella pärjääminen oli sitten jo aivan toinen lukunsa, koska jouduin paiskimaan tuplasti enemmän töitä vain pärjätäkseni keskinvertaisesti. Kotitehtävät vaativat minulta myös tavattomasti aikaa. Loppujen lopuksi pärjäsinkin yläasteella ihan hyvin ja sain vaikeistakin kokeista hyviä numeroita. Yhdeksännelle luokalle tullessa sain jo kiitettäviä useista aineista.

Aika kului nopeasti ja yläaste jäikin nopeasti taakse. Pääsin hyvien arvosanojen turvin arvostettuun ja haluttuun lukioon lähellä kotiani. Lukion alku oli minulla vähän helpompaa kuin muilla, sillä olin jo tottunut käyttämään enemmän kuin runsaasti aikaa erilaisiin kotiin annettaviin askareisiin. Vielä tässä vaiheessa säästyin monelta harmilta, mutta ei koskaan jotain hyvää ellei jotain huonoakin.

Tavalliseen tapaan myös oman lukioaikani kokeet olivat kaikkein vaikeimmat. Koealueet kasvoivat aina yläasteen 50 sivusta sellaiseen 200-300 sivuun per koe. Tällaisen sivumäärän oppiminen ja muistaminen ei ole varmasti kenellekään aivan helppoa, mutta minulle se oli erityisen vaikeaa. Pärjäämiseni johtui suoraan yrittämisen halusta, halusta pärjätä ja menestyä. Kuitenkin lukion toisella luokalla oppimisvaikeuteni tuntuivat ylitsepääsemättömän vaikeilta. Vetosimme rehtorin apuun vaikeassa tilanteessani käymällä hänen kanssaan keskusteluja, mutta jälleen kerran koulu ei ymmärtänyt vaikeuksiani eikä halunnut erikoisesti auttaa minua. Olin vain yksi oppilas 600 sadan lukiolaisen joukossa ja minun oli yksinkertaisesti pärjättävä yksin.

Toivosta epätoivoon siirtyminen ei ollut kaukana tilanteessani. Pitkään oloani kuitenkin helpotti tieto vaikeuksista ja siitä, mistä todella oli kyse eikä vain omasta ”tyhmydestäni”. Kunnianhimoisena ihmisenä tämä ei pitkään riittänyt, vaan halusin pärjätä vieläkin paremmin ja yrittin enemmän ja enemmän. Siksi

ihmettelin useasti, miksi en oikein pärjännyt paremmin kaikesta lukemisesta ja yrittämisestäni huolimatta erityisesti ruotsissa, saksassa ja matematiikassa. Uskoin vahvasti, että minun olisi pitänyt pärjätä paremmin. En vain tiennyt, mitä oikein tehdä ja saatika ajatella koko tilanteesta. Onneksi perheeni jaksoi auttaa minua myös lukioaikana tarvitsemallani tavalla.

Lukion kolmannella luokalla arvioin kokonaistilanteeni uudestaan ja päädyin siihen tulokseen, että minun kannattaa käydä lukio neljässä vuodessa. Päätökseni osoittautui tavattoman mainioksi ja antoi minulle enemmän sitä, mitä kaikkein eniten tarvitsin: aikaa.

Aika ei koskaan pysähdy eikä aikaa ole koskaan liikaa. Sain kuitenkin riittävästi aikaa lukea ja yrittää enemmän. Aikaa valmistautua yo-kirjoituksiin ja aikaa ottaa vielä kertaavia kursseja ennen kirjoituksia.

Kovimpana aikana, jonka vietin lukiossa, oli minulla mielestäni hyvin asiat, koska minulla oli niin hyvä perhe. Valmistuin vihdoin ylioppilaaksi kuten myös lukion vaaditun oppimäärän suorittaneena. Aistimusjärjestelmän ongelmien takia jouduin tosin uusimaan äidinkielen, koska se ei mennyt ensimmäisellä kerralla läpi.

Lukio ja lukioaika olivat pian takana. Olin ylioppilas ja mietin, mitä halusin tehdä. Otin selvää eri vaihtoehdoista samalla kun mietin, mitä muut tekivät samassa tilanteessa. Useat samalla luokalla olleet pitivät välivuoden, kun taas toiset astuivat armeijan riveihin. En joutunut armeijaan ADD:n ansiosta.

II. AMMATILLISET OPINNOT

Pitkällisen miettimisen ja pohtimisen jälkeen en oikein tiennyt, missä paikkani yhteiskunnassa tulisi olemaan. Lehdestä löytyi aivan sattumalta erään kauppa-oppilaitoksen ilmoitus, joka avasi uuden toimipaikan Helsinkiin.

Kauppa-oppilaitos, jonne pääsin oli vähän tavallisesta poikkeava kauppa-oppilaitos. Siellä oli nimittäin pienemmät ryhmät ja yksilöt huomioitiin massojen sijasta paremmin. Vähän aikaisemman erikoiskouluni tapaan yksilö sai enemmän ohjausta ja aikaa opettajalta kuin mitä kauppa-oppilaitoksessa olisi tavallisesti saanut. Oppilaitoksessa olikin kaikenlaisia oppilaita laidasta laitaan: aivan normaaleista aina toiseen ääripäähän saakka.

Aluksi odotin aivan jotain muuta kyseiseltä oppilaitokselta. Odotin, että siellä olisi osattu huomioida vaikeuteni paremmin kuin, mitä oppilaitoksen resurssit lopulta sallivat. Joka tapauksessa opettajat olivat ymmärtäväisiä, auttavia ja tulevaisuuden valintojani tukevia.

Valmistuin kahden vuoden opiskelun jälkeen liiketalouden perustutkinnon linjalta. Olin tyytyväinen saavutukseeni - suorastaan ylpeä - sillä olin 21-vuotias ylioppilasmerkonomi.

A. KUNTOUTUSVAIHE

Kuntoutusvaiheeni sijoittui viimeiselle vuodelle kauppa-oppilaitoksessa opiskellessani. Viimeiselle kuudelle kuukaudelle ennen valmistumistani.

En osaa sanoa varmasti, miten tänään näkisin maailman, jos olisin aloittanut kuntoutuksen jopa jo lukioaikana. Olisinko toisenlaisessa tilanteessa kuin tällä hetkellä? Itse kuitenkin uskon, että olisin. Kuntoutuksen ansiosta olisin saanut parempia numeroita jo lukioaikana ja olisin päässyt aivan mihin tahansa jatko-opiskelupaikkaan - itse valitsemaani sellaiseen. Osa 'ovista' oli siis jo valmiiksi suljettu, mutta onneksi muutama oli silti auki.

Lukioaikana oli tuonut vaikeudet taas todella elävästi mieleeni. Niistä oli jo tullut osa päivittäistä elämääni. Minun oli vaikea olla ajattelematta niitä ollessani koulussa, lukiessani kokeisiin ja nähdessäni kuinka oli pärjännyt jossakin kokeessa. Minun oli monasti äärimmäisen raskasta lukea ja yrittää tulevaan tenttiin tietäen, että vaikka kuinka yritin en pärjännyt niin hyvin kuin olisin halunnut. Reippaasti yli vuoden kauppaoppilaitoksessa opiskelleena en pystynyt enää uskomaan muutokseen. Luulin ettei mitään ollut enää mahdollista tehdä. Onneksi olin väärässä!

Omasta mielestä kuntoutuksessa on kyse muutoksesta. Positiivisesta muutoksesta, jonka kuntoutus tuo kuntoutettavalle. Huomasin itse tämän jo alussa. Muutokset olivat pieniä. Viimeisen päälle mietityn kuntoutusohjelman ja erikoisen tarkkojen yksilöllisten testien jälkeen kuntouduin mielestäni täysin.

B. TULOKSELLISUUS

Kuntoutuksen tuloksellisuus alkoi jo näkymään. En kuitenkaan koskaan osannut ajatella, että ajattelutapani tulisi muuttumaan, alitajuntani tulisi tekemään paljon enemmän työtä kuin koskaan aiemmin sekä saisin huomattavasti enemmän itsevarmuutta ja itseluottamusta. Yleisesti ottaen koko maailmani ja maailmankatsomukseni tulisi muuttumaan täysin.

Näin uskomattomalta tuntuvasta muutoksesta tuli todellisuutta kohdallani, mikä vapautti lopulta kaiken potentiaalini. Tulevaisuuteni ei näyttänyt koskaan ennen näin hyvältä.

Pienistä muutoksista tuli hiljalleen isompia, sillä positiivinen muutos - kuten itse kutsun sitä - alkoi hiljalleen näkyä: tajusin asioita nopeammin kuin muut ja ajatteluni oli selvempää. Käytännön elämässä nämä merkitsivät nokkeluutta, selvempää ajattelua, päättelykykyä ja nopeutta reagoida eri tilanteissa.

Jo aiemmin mainitun lisäksi juuri ajattelun selkeytyminen näkyi kaikkialla: visuaalinen hahmottaminen vahvistui, kun miellekarttojen teko tuli mahdolliseksi, kaikenlaiset loogista ajattelua ja päättelykykyä vaativat tehtävät olivat vasta ensimmäistä kertaa mahdollisia.

Kuntoutukseni kesti siis kuutisen kuukautta ja aika kului ripeästi. Sensomotorinen kuntoutus päättyi suunnilleen samaan aikaan, kun valmistuin kauppa-oppilaitoksesta. Kuntoutuksen jälkeen en mielestäni päässyt vielä kokeilemaan käytännössä, mihin olisin todella pystynyt kuntoutumiseni jälkeen. Mitä olisin osannut ja voinut tehdä? Ehkä jotain aivan uutta. Ehkä jotain sellaista, mikä ei aikaisemmin sujunut hyvin tai ei ollut edes mahdollista. On vaikea sanoa, koska minulle ei ole asetettu, enkä itsekään ole vielä onnistunut tätä kirjoittaessani asettamaan, todellisia haasteita.

Tilanne tulee kuitenkin muutamaa tulevaisuudessa, kun astun työelämään. Kiistämätön tosiasia on, että olen paremmassa kunnossa tänään kuin koskaan aiemmin. Osaan ja pystyn tekemään enemmän ja paremmin mitä tahansa kuin koskaan elämässäni myös hyvän fyysisen kunnan seurauksena.

Kuntoutuksen jälkeinen aika on minulle vielä melkoisen uutta ja tuntematonta. Tästä ei nimittäin ole olemassa ohjekirjaa, miten toimia ja elää. Vaikka minulla ei olekaan mitään hätää on jokseenkin uutta ja ihmeellistä elää uudessa muuttuneessa tilanteessa. Joka tapauksessa minua helpottaa tieto siitä, että kaiken, minkä opin 'tänään', osaan paremmin kuin jos olisin oppinut sen 'eilen'.

Onneksi olen vielä suhteellisen nuori ja elämäni alussa. Nykyään luottavamemmin tulevaisuuden katsoen voin ainakin sanoa, että minulle on useampi ovi avoinna kuin, mitä oli vielä lukion jälkeen.

Kiinalaisilla on tilanteeseeni mainiosti sopiva sanonta, joka kuuluu "Eläkäämme kiinnostavia aikoja". Minä olen yksi niistä onnekkaita, koska saan nauttia ajasta, joka on tällä hetkellä elämäni kiinnostavinta: kuntoutuksen jälkimmäisestä uudesta tulevaisuudesta.

III. Miten aistien ongelmat näkyivät käytännössä?

Niin pitkälle kuin itse osaan sanoa, aistien ongelmat näkyivät mm. kaikenlaisissa pitkissä esseetehtävissä ja ainekirjoituksessa erityisesti lukioaikana. Vaikka olin luova, älykäs ja nokkela, aistien ongelmat estivät minua käyttämästä koko potentiaaliani. Kykemättömyys ajatella selvästi ja luovasti, melkein mahdottomalta tuntuva asioiden saaminen oikeisiin kappaleisiin, vaikeudet kappalejaoissa ja se, että kappeleista tuli helposti liian pitkiä eivät yhtään parantaneet mahdollisuuksiani pärjätä. Kehityin lukiossa hyväksi kirjoittajaksi, mikä ei suoraan näkynyt numeroissa lukuisten virheiden johdosta.

Tavallisten virheiden lisäksi minulla oli myös useassa aineessa esiintyviä samoja virheitä, joista en tuntunut pääsevän millään eroon. En myöskään osaa selittää niitä muuten kuin aistimusjärjestelmissä esiintyvänä ongelmina. Sensomotorinen kuntoutus on poistanut kaikki 'turhat' ongelmat kirjoittaessani aineita tai tehdessäni esseetehtävää. Vasta kuntoutuksen jälkeen pystyn tekemään sellaisia asioita, joita minun olisi pitänyt osata jo ajat sitten.

A. KUULO

Aistien ongelmista kuulon ongelmat vaikeuttivat kouluaikana erityisesti kuullunymmärtämiskokeissa. Yläasteella, jolloin oli jo tavallista, että kuullunymmärtämiset olivat osana arvosanaa eri kielissä, en vielä huomannut kuulon ongelmia. Vasta lukiossa ongelmat olivat kaikkien pahimpia, koska kuullunymmärtämiset vaikeutuivat entisestään. Niissä pärjäämisestä tuli myös yhä tärkeämpää.

Turhautuneena erittäin huonoon menestykseen kuullunymmärtämisissä, päätin eräänä päivänä kokeilla arvata oikeat vastaukset. Yllätyksekseni sain yhtä monta oikein kuin kuuntelemalla.

Vastausten arvaaminen toi vaihtelua, mutta ei ollut pysyvä ratkaisu. Kuvaan astui kompensointi. Pystyin monasti kompensoimaan huonoa menestystä kuullunymmärtämisissä tuntiaktiivisuudellani. Monissa aineissa tämä auttoi aika kivasti. Tuntiaktiivisuus vaati tosin aikaavievää paneutumista asiaan jo kotona eikä ylimääräiseltä rankalta työltä voinut välttyä. Tänään tilanne on ihan toisin, sillä pystyn jopa uudelleenelämään koko tilanteen myöhemmin, missä minun pitää muistaa jotakin kuuntelemalla.

IV. Loppusanat

Vaikeuteni eivät olleet kovinkaan pahoja kuten jo neuvolassa suoritettu aivofilmi todisti. Ei varmasti olisi ollut keinoa suorittaa lukiota onnistuneesti ja kirjoittaa vielä ylioppilaaksi, jos asia olisi ollut mitenkään toisin. Olenkin aika hyvä esimerkki siitä, kuinka tärkeä perheen tuki ja itsestään lähtävä yrittämisen halu loppujen lopuksi on. Millään muulla ei ole yhtä paljon väliä, jos vain on päättänyt menestyä.

Kaikista paikoista, mihin olen elämässäni sijoitanut rahaa, on tämä ollut ehdottomasti jokaisen euron arvoinen. Jälkeen päin on mahdotonta kuvitella elämää ilman kuntoutusta ja sen tuomaa positiivista muutosta. Tällaisen muutoksen voi jokainen kokea vain menemällä itse kuntoutukseen.

Monet sanovat, että jokainen on oman onnensa seppä ja tämän ajattelun mukaisesti jokainen pystyy itse vaikuttamaan omaan tulevaisuuteensa kaikkein eniten. Tulevaisuus ei siis ole jotain ennalta määrättyä, vaan se on sellainen miksi me teemme sen. Siksi onkin tavattoman tärkeää ottaa käyttöönsä oman potentiaalinsa mitä pikimmiten.

Huolimatta siitä, etteivät useat psykologit, neuropsykologit ja muutenkin psykologian kanssa työskentelevät vielä näihinkään päiviin mennessä oikein tunnusta sensomotorisesta kuntoutuksesta saatavaa hyötyä. On se kuitenkin mielestäni ainoa mahdollisuus niille lukuisille ihmisille, joilla on esim. ADD tai dysfasia, aloittaa puhtaalta pöydältä.

Loppuun haluan vielä esittää toiveen, että jokaisella joka joutuu elämään syystä tai toisesta sellaisessa tilanteessa kuin minä ennen kuntoutusta, saisi

toisen mahdollisuuden ja pääsisi aloittamaan oman sensomotorisen kuntoutuksensa mahdollisimman nopeasti.