

Nepsy-aiheisia kirjoja aikuisille

Tampereen kaupunginkirjasto ja Pirkanmaan hyvinvointialue, Kehitystä tukevat palvelut, nepsy-työ 2024

Tampereen kaupunginkirjasto ja Pirhan Kehitystä tukevien palveluiden nepsy-työ ovat laatineet yhteistyössä listan nepsy-aiheisista kirjoista, joiden avulla voi tutustua aiheeseen ja joista voi saada uusia ajatuksia, näkökulmia, vertaistukea ja lohdutusta. Mukana on sekä tieto- että kaunokirjallisuutta aikuisille, vanhemmille ja kasvattajille.

Mitä on nepsy?

Nepsy eli neuropsykiatrinen tulee sanoista neuro ja psykiatrinen. Neurolla viitataan tässä yhteydessä aivotoiminnan rakenteelliseen tai toiminnalliseen poikkeavuuteen. Psykiatrinen viittaa siihen, miten aivotoiminnan poikkeavuus vaikuttaa mieleen, ajatteluun sekä tunteisiin ja siihen, miten se näkyy käyttäytymisessä.

Haasteita voi olla esimerkiksi keskittymisessä, toiminnanohjauksessa, tunnesäätelyssä, aistisäätelyssä, itsesäätelyssä, ajanhallinnassa tai sosiaalisissa taidoissa.

Neuropsykiatrisia häiriöitä ovat ADHD, autismitietäminen, kielelliset erityisvaikeudet ja Tourette.



Katso aikuisten nepsy-kirjalista PIKI-verkkokirjastosta

Aikuisten romaaneja

Berman, Sabina. Nainen joka sukelsi maailman sydämeen. 2011

Meksikolaiskirjailijan tunteikas esikoisromaani nuoresta autistisesta naisesta on myös vahva ekologinen kannanotto merten suojelun puolesta.

Hakalahti, Niina: Kaleidoskooppi. 2021

Koskettava kuvaus neurokirjon ihmisten ja läheisten arjesta.

Honeyman, Gail: Eleanorille kuuluu ihan hyvää. 2018

Eleanor elää yksinään tarkasti organisoitua elämää. Joka päivä töissä hän käyttää samoja vaatteita ja nauttii samanlaisen lounaan. Hän ei oikein osaa olla ihmisten kanssa, vaan sanoa paukauttaa mitä ajattelee.

Lampela, Anja. Lankarullatyttö : Autistilapsen tarina. 2015

Lankarullatyttö on kertomus pienestä autistilapsesta ja hänen perheestään. Se on kertomus rakkaudesta, ymmärtämisestä, väärinymmärtämisestä, syyllisyydestä, totuuksista ja valheista.

Mustranta, Maria: Äidin tehtävä. 2022

Lauran ja Mirellan keinot selviytyä haastavien lastensa kanssa poikkeavat toisistaan. Kumpikin etsii omaa tapaansa pärjätä. Romaani kysyy, mikä on äidin tehtävä ja äidin vastuu, mihin saakka äidin täytyy venyä?

Powers, Richard: Hämmästyks. 2022

Yhdeksänvuotias Robin on herkkä ja älykäs lapsi, joka uppoutuu yksityiskohtaisiin, uhanalaisia eläimiä esittäviin maalauksiinsa. Hän on onnellisimmillaan luonnossa eikä käsitä, miksi ihmiset eivät toimi, vaikka planeettamme on hälytystilassa.

Koulu edellyttää tietynlaista käyttäytymistä, joka ei Robinilta helposti onnistu. Robinin isä kuulee uudenlaisesta hoitomuodosta, joka perustuu dekodattuun neuropalautteeseen. Tulevaisuuteen sijoittuva tarina vanhemman rakkaudesta lastaan kohtaan.

Prose, Nita: Huonesiivooja. 2022

Molly hoitaa työnsä hotellin huonesiivoojana etiketin mukaisesti ja millimetrin tarkasti, mutta sosiaaliset tilanteet saavat hänet neuvottomaksi. Autismikirjolla olevan Mollyn maailma kääntyy ylösalaisin, kun hän päätyy pääepäilyksi hotellissa tapahtuneeseen murhaan. Sydäntä lämmittävä tarina siitä, millaista on olla kuin kuka tahansa meistä ja silti täysin erilainen.

Simsion, Graeme: Isätesti. 2022

Huumorin sävyttämä tarina juhlii erilaisuutta ja kysyy, mikä on normaalia ja kuka sen saa määritellä. Kirjassa isä kohtaa poikansa kautta samat sosiaalisen kommunikoinnin haasteet, joiden kanssa hän on itse paininut koko ikänsä.

Smale, Holly: Uusi alku, Cassandra. 2023

Cassandra ei ole ihan niin kuin muut ja hän saa jatkuvasti muilta ihmisiltä palautetta siitä, miten hän on vääränlainen. Neuroepätyypillisen ihmisen elämä ihmissuhteiden ja työelämän vaatimusten keskellä ei ole yksinkertaista, eikä Cassandran aikamatkailukyky asioita helpota, vaikka antaakin tilaisuuksia korjata virheitä ja oppia erehdyksistä. Riemukas romaani on tärkeä puheenvuoro autismin kirjolla elämisestä.

Stuart, Keith: Poikani Sam. 2017

Minecraft-pelin avulla isä ja 8-vuotias autistinen poika oppivat ymmärtämään toisiaan paremmin.

Sarjakuvia

Jäntti, Lauri: Kumman ongelma? Sarjakuva vanhemmille. 2018

Jäntti, Lauri: Lykkäämisestä tekemiseen. Sarjakuva vanhemmille lapsen tukemisesta 2019

Tietokirjoja: Elämäkertoja ja vertaistukea

Barnett, Kristine. Ihmeellinen mieli : poikani tarina. 2013 (59.55)

Koskettava kertomus todistaa, miten ylivoimaisia esteitä rakkauden ja rohkeuden avulla on mahdollista voittaa ja miten oman lapsen puolesta taistellessaan voi auttaa kokonaista yhteisöä sekä saada yhteisöltä paljon myös takaisin. ”Jos kasvattajat tunnistavat lapsen sisäisen kipinän ja sallivat sen puhjeta liekkeihin, lapsen kehitys johtaa vääjäämättä aina pidemmälle kuin kukaan olisi alun perin kuvitellutkaan.”

Ernman, Malena: Sydämen asioita : perhe ja planeetta kriisissä. 2019 (99.1)

Tunnetun ilmastovaikuttajan ja hänen perheensä tarina. Greta lopettaa 8-vuotiaana syömisen miltei kokonaan. Lopulta hän saa diagnoosin Aspergerin oireyhtymästä. Myös nuorempi sisar Beata alkaa oireilla ja saa diagnoosin Aspergerista ja ADHD:stä.

Higashida, Naoki: Miksi minä hypin : erään pojan ääni autismin hiljaisuudesta. 2016 (59.55)

13-vuotiaan kirjoittama teos tarjoaa vastauksia siihen, miten autistisen kehon sisälle on lukittu yhtä utelias, monivivahteinen ja monimutkainen mieli kuin meillä kaikilla.

Hämäläinen, Tuukka: Pakko : kuinka OCD pakotti minut epäilemään kaikkea ja mitä sitten tapahtui. 2023 (59.561)

Havahduttava ja huumorin sävyttämä teos pakko-oireisesta elämästä, ihmisyydestä ja liasta. Omakohtainen teos ei ole parantumiskertomus eikä hoito-opas vaan kipeän koskettava tarina ihmisenä olemisesta ja siitä, että vaikeimmassakin tilanteessa on toivoa.

Johansson, Iris: Toinen maailma jonka tunnen : autistin tarina. 2008 (59.55)

Iris kertoo kirjassaan syvällisellä ymmärryksellä asioista, joille muut hänen tilanteessaan eivät yleensä löydä sanoja.

Koponen, Noora: Jos mä oon oikee : Nuutin tarina. 2020 (59.55)

Nuutilla todettiin kaksivuotiaana lapsuusiän autismi. Nuutin äiti kertoo poikansa tärkeistä askelista tulla osaksi ympäröivää maailmaa.

McAnulty, Dara: Nuoren luonnontutkijan päiväkirja. 2021 (99.15)

15-vuotias pohjoisirlantilainen Dara (poika) on paikallinen Greta Thunberg. Hän on autisti, joka rakastaa luontoa ja saa siitä voimaa mm. koulukiusaamista vastaan. Äidillä, siskolla ja veljellä on myös autismikirjon diagnoosi, isällä ei. Äiti haluaa tukea lapsiaan, jotta asiat olisivat heille helpompia kuin hänelle itselleen. Teos antaa tietoa ja ymmärrystä autistisen ihmisen kohtaamista haasteista ja tavasta hahmottaa maailmaa.

Nepsyt : erityistä elämää (toim. Jäntti ja Savinainen). 2018 (59.55)

Kokoelma kaikenikäisten neuropsykiatrisesti oireilevien ja heidän läheistensä kirjoituksia elämästä neuropsykiatrisen erityisyyden kanssa Suomessa.

Rintala, Heli: Liian ihmeellinen maailma : Asperger-ihmiset kertovat. 2016 (59.55)

Tilli, Paula: Toisin : minun Asperger-elämäni. 2013 (59.55)

Tilli, Paula: Att vara vuxen med Aspergers syndrom : om identitet, relationer och vardagen. 2021 (59.55)

Täyttä elämää ADHD:n kanssa (toim. Jäntti). 2016 (59.55)

Kokoelma ADHD-oireisten ja heidän läheistensä omakohtaisia kirjoituksia Suomessa.

Tietokirjoja kasvattajille

Ahonen, Liisa: Haastavat kasvatustilanteet: lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. 2017 (38.51)

Aistitiedon käsittelyn vaikeudet : ymmärrystä ja sujuvampaa arkea. 2023 (59.5624)

Aittokoski, Metsämarja: Pieni lintu, suuret tunteet : Pikkulin tunnetaito-opas. 2023 (14.16)

Anttila, Ulla: Erityislapsen vanhempana : voimavaroja hyvään elämään. 2020 (37.233)

Ayres, A. Jean: Aistimusten aallokossa - sensorisen integraation häiriö ja terapia. 2008 (59.55)

Esteille hyvästit!: opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille (toim. Oksanen ja Sollasvaara). 2019 (59.55)

Greene, Ross W.: Tulistuva lapsi. 2007 (38.1)

Hattersley, Caroline: Autismikirjo : näin tuet teini-ikäistä. 2017 (59.55)

Heiskanen, Heli: Erityisherkin lapsen kanssa. 2022 (14.4)

Hejlskov Elvén, Bo: Kenen ongelma? : haastavat tilanteet koulun arjessa. 2016 (38.5)

Kranowitz, Carol Stock: Tahatonta tohellusta : sensorisen integraation häiriö lapsen elämässä. 2015 (59.55)

Lasten kielelliset vaikeudet : haasteiden tunnistaminen ja kuntoutus. 2022 (38.551)

Matilainen, Maria: Malti ja Sinni: harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. 2021 (38.52)

Matilainen, Maria: Neurokirjon oppilas : opettajan ja ohjaajan työkalupakki. 2023 (38.55)

Mäki-Havulinna, Johanna: Opas vanhemmalle lapsen koulunkäynnin tukemiseen : miten tukea lasta oppimisen ja koulunkäynnin haasteissa koulupolulla? 2023. (38.52)

Määttä, Paula: Tavallisen erityinen lapsi: kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen yhdessä. uudistettu painos 2022 (38.41)

Parikka, Jaana: Vaikeudesta voimaksi: neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. 2017 (38.55)

Pike, Rachel: Autismikirjo : näin kerrot lapselle diagnoosista. 2017 (59.55)

Riihonen, Riikka: Kuinka kiukku kesytetään? : lasten aggressiokasvatus. 2020 (14.16)

Sandberg, Erja: ADHD ja oppimisen tuki: huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. 2018 (38.55)

Sandberg, Erja: Haastava käyttäytyminen : vahvuusperustainen ja ratkaisukeskeinen työote. 2022 (38.55)

Saukkola, Kirsi: Näe sydämellä: luo arvostava yhteys lapseen. 2017 (37)

Suikkanen, Hanna: Nuoren adhd-opas. 2023 (59.55)

Taaperosta taitavaksi toimijaksi: itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen (toim. Aro ja Laakso). 2011 (14.61)

Tompuri, Merja: Tenavat tasapainoon. 2016 (14.61)

Trogen, Tiia: Positiivinen kasvatus. 2020 (38)

Uusitalo, Lotta: Huomaa hyvä! : vahvuusvariksen tarinakirja. 2021 (38)

Muita tietokirjoja

ADHD-käsikirja (toim. Berggren ja Hämäläinen). 2018 (59.55)

Attwood, Tony: Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen. 2012 (59.55)

Autismikirjon kuntoutusmenetelmät. 2019 (59.55)

Bowellan, Suvi: Helpotusta erityisherkan elämään. 2022 (14.4)

Durchman, Sari-Marika: Supervoimani ADHD. 2021 (59.55)

Durchman, Sari-Marika: ADHD ja parisuhde. 2023 (59.55)

Halmetvaara, Henna: Tylyyden taito : harjoituksia ärsyketulvan kesyttämiseen ja oppimisen herättelyyn. 2020 (14.16)

Hansen, Anders: ADHD voimavarana : missä kohtaa kirjoa olet? 2018 (59.55)

Hari, Johann: Kadonnut keskittymiskyky. 2023 (14.12)

Huotilainen, Minna: Keskittymiskyvyn elvytysopas. 2018 (14.1)

Huotilainen, Minna: Näin aivot oppivat. 2019 (14.12)

Nepsy-opas : tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. 2022 (59.55)

Touretten oireyhtymä (toim. Leppämäki ja Savikuja). 2017 (59.55)

Törnvall, Clara: Naisia autismin kirjolla. 2023 (59.55)

Virta, Maarit: ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 : tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. 2018 (59.55)

Kysy kirjastosta nepsy-aiheisia kirjoja myös muilla kielillä.

Nepsy-aiheisia kirjoja on saatavana myös e-kirjoina ja e-äänikirjoina ekirjasto.kirjastot.fi.

Muista myös saavutettavuuskirjasto Celia, www.celia.fi. Celian kirjoja voivat käyttää kaikki, joille tavallisen kirjan lukeminen on lukivaikeuden, sairauden, vamman tai vastaavan syyn vuoksi vaikeaa. Celian maksuttoman äänikirjapalvelun käyttäjäksi voi liittyä kirjastossa tai koulussa.

www.tampere.fi/kirjastot

www.pirha.fi/nepsy