

Osa luettelon kirjoista löytyy kirjastosta myös e-kirjoina tai e-äänikirjoina.

Kysy kirjastosta nepsy-aiheisia kirjoja myös muilla kielillä.

Muista myös Celia, valtakunnallinen lukemisesteisten erikoiskirjasto. Celian kirjoja voivat käyttää kaikki, joille tavallisen kirjan lukeminen on lukivaikkeuden, sairauden, vamman tai vastaavan syyn vuoksi vaikeaa. Celian maksuttoman äänikirjapalvelun käyttäjäksi voi liittyä kirjastossa.

[www.tampere.fi/kirjastot](http://www.tampere.fi/kirjastot)

[ekirjasto.kirjastot.fi/](http://ekirjasto.kirjastot.fi/)

[www.celia.fi](http://www.celia.fi)

[lapset.metso@tampere.fi](mailto:lapset.metso@tampere.fi)

## Nepsy-aiheisia kirjoja nuorille

Tampereen kaupunginkirjasto ja Tampereen kaupungin Nepsy-tukitiimi 2023

Tampereen kaupunginkirjasto ja Tampereen Nepsy-tukitiimi 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.

### Mitä on nepsy?

Nepsy-sana tarkoittaa neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia, kuten ADHD/ADD, autismikirjo, kielelliset erityisvaikeudet ja Tourette. Haasteina voi olla esimerkiksi keskittyminen, toiminnanohjaus, tunnesäätely, aistisäätely, itsesäätely, ajanhallinta tai sosiaaliset taidot.



Katso nuorten nepsy-kirjalista PIKI-verkkokirjastosta.

## 84.2 Nuorten romaaneja

### **Autio, Maria: Varjopuutarha. 2014**

Pihlalla on jo lapsena todettu "autismin kirjon häiriö". Nyt Pihla aloittaa lukion ja haluaa todistaa itselleen ja muille, että hän pystyy mihin tahansa.

### **Benjamin, Ali: Mitä sain tietää meduusoista. 2017**

Suzy tietää, että 80-vuotiaaksi elävän ihmisen sydän lyö 3 miljardia kertaa. Hän tietää kaiken lepakoista ja kiiltomadoista. Surullisen tapauksen jälkeen Suzy lakkaa puhumasta.

### **Cheng, Jack: Kosmoksessa tavataan. 2017**

11-vuotias Alex matkustaa yksin avaruusfestareille lähettääkseen äänittämänsä tervehdyksen avaruuteen. Elämänmyönteinen Alex on innostunut avaruudesta, mutta ihmettelee ihmisten touhuja ja kokee vierauden tunnetta.

### **Green, John: Kilpikonnan kuorella. 2017**

Aza haluaa olla kiltti tytär, uskollinen ystävä, hyvä oppilas ja jopa taitava etsivä. Samalla hän yrittää elää pakkomielteisten ajatustensa yhä pahenevassa syöksykierteessä.

### **Hepo-Oja, Briitta: Siilin kuolema. 2015**

Arttu on outo ja ulkopuolinen, jopa omassa perheessään. Hänellä on voimakkaita ja herkkiä tunteita ja monenlaisia pelkoja. Mökkireissulla isä ajaa siilin yli ja se on Artulle liikaa.

### **Holopainen, Anu: Filigraanityttö. 2021**

Ennin ongelmana ovat pakkoajatukset. Pehmoeläinten täytyy istua hyllyssä samassa järjestyksessä, muuten tapahtuu jotain pahaa. Ahdistavissa tilanteissa Enni pyörittää filigraanisormusta, mutta aina sekään ei auta. Mutta sitten Enni näkee jotakin. Kohtalotoverin?

### **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 autismin kirjon diagnoosi, isällä ei. Teos antaa tietoa ja ymmärrystä autistisen ihmisen kohtaamista haasteista ja tavasta hahmottaa maailmaa.

### **Nepsyt: erityistä elämää (toim. Essi Jäntti ja Riitta Savinainen). 2018 (59.55)**

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

### **Sainio, Ari: Tuttu tunne (selkokirja). 2017 (14.16)**

Kirja auttaa tunnistamaan muiden ihmisten tunteita ja löytämään sanat omille tunteille.

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

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

Kokoelma ADHD-oireisten ja heidän läheistensä omakohtaisia kirjoituksia Suomessa.

### **Winter, Jeanette: Kotimme on tulella: Greta Thunbergin ilmastokapina. 2020 (50.12)**

Yksi rohkea ruotsalaistyttö nousi vuonna 2018 vaatimaan todellisia tekoja ympäristön puolesta. Hänen esimerkkinsä innoittaa ihmisiä ympäri maailman.

## Tietokirjoja ja elämäkertoja

### **Camerini, Valentina: Gretan tarina: et ole koskaan liian pieni tekemään suuria asioita. 2019 (99.1)**

Greta Thunberg on teini-ikäinen ilmastoaktivisti, joka aloitti maailmanlaajuisen koululakon Fridays For Future. Saavuttamansa kuuluisuuden ansiosta Greta tekee tunnetuksi myös Aspergerin oireyhtymää.

### **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 diagnoosit muun muassa 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.

### **Kulmala, Marianne: Saku, spesiaali nuori (selkokirja). 2019 (59.55)**

Jatko-osassa Saku, spesiaali lapsi, on jo 15-vuotias. Hän kertoo millaista on olla hieman erilainen nuori ja mitä hän odottaa tulevaisuudelta. Kirjan lopussa on äidin ajatuksia erityislapsen itsenäistymisestä.

### **Malmi, Mia: Leijonatarinoita erityisille lapsille. 2020 (99.1)**

50 inspiroivaa ja rohkaisevaa tarinaa erityisistä lapsista, joista tuli erityisiä aikuisia. Kirjan henkilöt ovat uskaltaneet elää oman näköistään elämää ja tavoitella rohkeasti sitä mitä haluavat. Erilaisuus voi olla myös supervoima.

### **Klune, TJ: Talo taivaansinisellä merellä. 2021**

Linus Baker on Maagisen Nuorison Huolenpito-Osaston virkailija, joka elää tarkkojen sääntöjen mukaan ja kirjoittaa pitkiä ja säntillisiä raportteja tutkimuksistaan. Hänet lähetetään salaperäiseen orpokotiin tutkimaan maagisia lapsia ja nuoria.

### **Komulainen, Elina: Missä on Jyrkin mäki ja muita mysteerejä. 2022**

12 tarinaa nuorista, joilla on erilaisia haasteita arjessaan, osa niistä on nepsy-aiheeseen liittyviä. Miten esimerkiksi Pekka selviää leirikoulusta, kun sosiaaliset tilanteet jännittävät häntä? Tarinoiden lopussa olevien kysymysten avulla tarinoiden teemoja voi peilata omaan itseen.

### **Paretskoi, Jyri: K15-sarja. (6 osaa) 2018–2020**

Roni sanoo suoraan mitä ajattelee ja saa muut hämmentymään. Hän myös pelkää mm. hissejä, mutta onneksi kaverit auttavat.

### **Silvan, Heidi: John Lennon minussa. 2018**

Kahdeksaluokkalainen Aija on omien sanojensa mukaan ”ihan vähän Asperger”. Aija päätyy vahingossa koulubändin solistiksi saatuaan maagisesti apua John Lennonilta. Luvassa on tilannekomiikkaa ja hieman romantiikkaa.

### **Silvan, Heidi: Puhu, Nelli, puhu. 2020**

Yhtäkkiä Nelli ei saa koulussa jännittävässä tilanteissa sanaa suustaan. Kotona ja ystävien kanssa hän kyllä pystyy puhumaan. Äiti vie Nellin tutkimuksiin: onko kyseessä selektiivinen mutismi? Voiko siitä parantua?

### **Sumanen, Nadja: Rambo. 2015 ja Tuohimetsä, Riikka: Rambo (selkokirja) 2019**

Rambo on kahdeksannella luokalla, mutta koulu menee penkin alle: hän ei pysy penkillä vaan valuu sen alle. Hänellä on ADHD ja masentunut äiti. Mutta Rambo ei luovuta.

## Lue myös nämä

### **Haddon, Mark: Yöllisen koiran merkillinen tapaus. 2004**

Asperger-pojasta kertova klassikko on tuttu myös näytelmänä. Christopher osaa luetella alkuluvut lukuun 7057 asti. Mutta jos joku koskettaa, hän käpertyy kerälle ja huutaa.

### **Jägerfeld, Jenny: Oli kerran äiti joka katosi. 2011**

Kun lukioikäisen Majan äiti saa Asperger-diagnoosin, Maja alkaa ymmärtää miksi äidin kanssa on ollut vaikeaa elää.

### **Kotila, Leena: Laura-sarja. (5 osaa) 2015–2018**

Laura lähtee balettikouluun Australiaan. Lauralla on asperger-piirteitä, hänellä on ollut erilaisia pelkotiloja ja hän kiusaantuu ilmiöistä, joita hän ei käsitä. Iloinen tyttö selviytyy kuitenkin hienosti.

### **Tihinen, Mimmu: Kello tuhat (selkokirja) 2016**

Jesse inhoaa meteliä ja viihtyy parhaiten omissa ajatuksissaan. Esitelmän teko runokirjasta yhdessä Ninnin kanssa kannustaa häntä voittamaan ennakkoluuloja ja oppimaan uutta.

### **Vigan, Delphine de: No ja minä. 2012**

Lou on tottunut mittaamaan, lajittelemaan, luokittelemaan ja tekemään kokeita. Hän ei ole samanlainen kuin muut 13-vuotiaat tytöt. Hän on huippuälykäs ja kaksi vuotta muita edellä koulussa.

Fantasiakirjoissa on usein tämän tyyppisiä hahmoja, esimerkiksi:

### **Riordan, Rick: Salamavaras. 2008**

Percy Jacksonilla on lukihäiriö ja tarkkaavuushäiriö, hän suuttuu helposti. Hän ei malta istua luokassa aloillaan, mutta se johtuu soturin reflekseistä. Hänen aistinsa ovat paremmat kuin tavallisella kuolevaisella, onhan hän kreikkalaisten jumalien jälkeläinen.

## 85.32 Sarjakuvia

### **Azuma, Kiyohiko: Azumanga Daioh. (mangasarja) 2003–2012, 4 osaa.**

Lukiomaailmaan sijoittuva tilannekomiikalla herkutteleva sarja, jossa seikkailevat 10-vuotias huippulahjakas oppilas sekä liikenteessä holtittomasti poukkoilevat opettajat.

### **Azuma, Kiyohiko: Yotsuba&!. (mangasarja) 2008–2018, 14 osaa.**

Hulvaton sarja innokkaan viisivuotiaan Yotsuba-tytön arkielämästä ja siitä kuinka hän oppii ja ymmärtää (väärin) jokapäiväiset asiat.

### **Morishige, Taguma: Pulpettinaapurit. (mangasarja) 2016, 3 osaa.**

Vaikka olisi kuinka kiltti ja tunnollinen, oppiminen voi olla ihan mahdotonta, jos naapuripulpetissa puuhataan kaikenlaista kummallista.