

Nepsy-aiheisia kirjoja nuorille

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.

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, autismit kirjo, kielelliset erityisvaikeudet ja Tourette.



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.

Hepo-Oja, Briitta: Siilin kuolema. 2015

Artulla on voimakkaita ja herkkiä tunteita. Hän on outo ja ulkopuolinen jopa omassa perheessään. Kun isä ajaa mökkireissulla siilin yli, Artun päässä alkaa pyöriä monenlaisia kysymyksiä. Synkästä nimestä ja kannesta huolimatta humoristinen kirja.

Holopainen, Anu: Filigraanittyttö. 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?

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. Lumoava tarina lasten oikeuksista, ennakkoluuloista irtautumisesta ja erilaisuuden hyväksymisestä.

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.

Levoranta, Matilda: Totuus nuoruudesta. 2023

Usvalla on pakko-oireita; käsiä on pakko pestä uudestaan ja uudestaan. Myös koulukavereilla on omia ongelmiaan. Vaikka kirjassa käsitellään mielenterveysongelmia, 14-vuotiaan kirjoittama kirja sopii luettavaksi kaikille nuorten elämästä kiinnostuneille. Kirja pyrkii herättämään keskustelua ja madaltamaan kynnystä hakea apua.

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.

Tervo, Mari-Pauliina: Sirimaan salaisuus. 2023

Sirillä todetaan autismikirjon häiriö. Hän kertoo päiväkirjassaan ajatuksistaan ja tunteistaan muun muassa miten hän ei osaa olla tavallinen. Hän on mielellään yksin, mutta isä ja äiti auttavat häntä ystävän löytämisessä. Siri ottaa selvää mitä autismikirjo tarkoittaa.

[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.

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.

Jääskinen, Anne-Mari: Mitä sä rageet? : #tunteita sikanolosta sairaan siistiin. 2017 (14.16)

Kirja sisältää selkeää perustietoa tunteiden dynamiikasta ja tunnetaidoista, kehon ja mielen harjoituksia sekä luovia tehtäviä nuoren itsensä kokeiltavaksi. Kirja voimaannuttaa ja antaa lohdullisen viestin tunteidensa kanssa kamppailevalle nuorelle: Sinä selviät tunteistasi ja sinulla on aina mahdollisuus valita toisin.

Kulmala, Marianne: Pärjää porukassa : sosiaaliset taidot (selkokirja). 2013 (30.13)

Oppaassa kerrotaan selkokielellä erilaisista sosiaalisista tilanteista. Kirjassa on paljon kuvia ja tehtäviä, jotka auttavat harjoittelussa.

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.

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. 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.

O'Brien, Sarah: So, I'm autistic : an introduction to autism for young adults and late teens. 2023 (59.55)

Englanninkielinen tietokirja on suunnattu teini-ikäisille autismikirjon henkilöille.

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)

Adhd ei ole tekosyy haasteille vaan selitys niille. Se voi olla myös mieletön voima ja mahdollisuus.

Taitoharjoitteluun painottuva opas lisää tietoa ja ymmärrystä adhd:stä ja auttaa hyväksymään sen tuomia haasteita arjessa. Tehtävien avulla harjoitellaan tekniikoita muun muassa ajanhallinnan ja muistin tueksi sekä kirkastetaan omia tavoitteita ja suuntaa elämälle.

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

Kokoelma ADHD-oireisten ja heidän läheistensä omakohtaisia kirjoituksia Suomessa.

Törnvall, Clara: Vanliga människor : autistens guide till galaxen. 2023 (59.55)

Ruotsinkielisessä kirjassa kerrotaan kuinka autismikirjon henkilö voi ymmärtää neurotyypillisten elämää.

Winter, Jeanette: Kotimme on tulossa : Greta Thunbergin ilmastokapina. 2020 (50.12)

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

Kysy kirjastosta nepsy-aiheisia kirjoja myös muilla kielillä.

Esimerkiksi englannin kielellä:

Extence, Gavin: Finding Phoebe. 2023

Nuortenromaani autismikirjon häiriöstä

Klune, T.J.: The Extraordinaries -sarja. 2020–2022

McLemore, Anna-Marie: Lakelore. 2022

Nuorten aikuisten fantasiakirja ADHD:stä.

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