

Maksuton  
verkko-  
tapahtuma

# Elefantti palasissa?

## Oppimisvaikeuksia ja onnistumisia

Tuntuvatko tenttikirjapinot ahdistavilta? Kirjalliset tuotokset lähes mahdottomalta urakalta? Keskittyminen häiriintyy herkästi ja aikatauluja on hankala hahmottaa? Jaksaminen on koetuksella ja uupuminen uhkaa.

**L**ukeminen on hidasta, kirjaimet pomppivat, rivillä on vaikea pysyä. Tai sitten tuntuu, että mitään ei jää päähän. Ajatuksia ja tietoa on paljon, mutta niitä on vaikea saada paperille asti. Keskittyminen on hankalaa, kun mielessä on ainakin sata asiaa yhtä aikaa.

Erilaiset oppimis- ja keskittymisvaikeudet ovat opiskelijoilla yleisiä. Et siis todellakaan ole ainoa, jonka opiskeluun ja jaksamiseen oppimisvaikeudet vaikuttavat.

Onneksi tukea on saatavana sekä oppimiseen, opiskeluihin että jaksamiseen!

### Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat tietoa keskittymisvaikeuksista ja keinoja opintoihin.

### Verkossa

**Ajankohta:** Ke 16.11.

**Kellonajat:** 17–19

**Paikka:** Zoom

**Ilmoittaudu mukaan:** Viimeistään ti 15.11. klo 10 mennessä.

**Mukaan mahtuu:** 290

**Yhteistyössä kanssamme** ADHD-liitto/Virtuaaliheimo-hanke ja Nyyti ry

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Lue lisää:** [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri) (Hae: kurssin nimellä)

## Ohjelma

- 17.00 **Opintojumeja, umpisolmuja ja uupumusta: Miten jaksaa? Mistä tukea?**
- Keskustelemassa:  
Marjo Hodju, ADHD-liitto, Riitta Hämäläinen, Mielen terveyden keskusliitto, Atte Rimppi, Miehen tila-hanke/  
Nyyti ry ja kokemusasiantuntijat
- 17.40 **ADHD:tä vai "itse aiheutettua" keskittymiskyvyttömyyttä?**  
Etäopiskelu on tuonut monille mukanaan erilaisia keskittymisvaikeuksia. Mutta milloin on kyse ADHD:stä? Miten ADHD muuttuu lapsuudesta aikuisuuteen? Miten se diagnosoidaan? Millaisia hoito- ja tukikeinoja on saatavilla ADHD:hen?
- Nuppu Seppä, projektityöntekijä, Virtuaaliheimo-hanke, ADHD-liitto
- 18.10 Tauko
- 18.15 **Onnistumisen tarinoita**  
Millaisia onnistumisia, kun oppilaitoksessa on reagoitu opiskelijan tarpeeseen yksilöllisesti ja joustavasti?
- Marjo Hodju, projektivastaava, Virtuaaliheimo-hanke, ADHD-liitto
- 19.00 Loppu



Mielenterveyden  
keskusliitto

