

# Sisällys

Johdanto.....	9
Kuka minä olen?.....	14
Kirjan käyttöopas ja mitä on nepsy?.....	14
Ihana kamala arki – tarinoita nepsy-perheen elämästä .....	17
Diagnoosi ja tieto – tuskallinen taistelu kannattaa.....	19
Ne yöt ja ne aamut .....	26
Matkalla arjessa – ennakkoinnin ja ymmärryksen tärkeydestä.....	33
Lohturuokaa ja myönteistä ruokapuhetta.....	42
Juhlissa ja lomalla – rutiinien turva.....	46
Kun vuodenaika vaihtuu – kuormittavat muutokset .....	54
Harrastukset – monenlaista tekemistä ja erityiset kiinnostuksen kohteet .....	65
Koulupolulla – monta tapaa oppia .....	74
Erityinen vanhemmuus .....	89
Rakkaus, rehellisyys ja realiteetit .....	91
Onko lapseni Arnie? .....	93
Äitiys – hoivaa, rakkautta ja itsesyytöksiä .....	94
Diagnoosi on mahdollisuus! .....	96
Diagnoosi voi olla shokki.....	99
Selviytymisen askelmerkit .....	101
Erityisvanhemmuutta ei tarvitse pelätä .....	104
Nepsy-sisaruus .....	109
Ilman sinua ei olisi minua .....	110
Enemmän kuin jaksetaan kantaa .....	112
Lapsen opettamaa .....	114
Kuinka pitää parisuhde vahvana.....	115
Koti, turvasatama.....	121
Kirsikankukkapuut .....	126

Voimavarat .....	127
Tarina hymyn takana.....	129
Äiti, onko nyt sun oma aika? .....	132
Oma aika on kuin happinaamari .....	134
Kohtaaminen lenkillä .....	136
Mitä kelloseppä tekisi? .....	137
Irti uuvuttavista tehtävälstoista.....	138
Lapset hymyilevät 400 kertaa päivässä, entä sinä? .....	140
Mikä tekee minut onnelliseksi? .....	143
Iloista voimavarana .....	144
Kahvikuppimeditaatio .....	150
Onnellisempi vanhempi, onnellisempi lapsi .....	153
Neuropsykiatriset haasteet pähkinänkuoressa .....	157
ADHD .....	161
Autismi .....	162
Fragile-x-syndrooma .....	164
Arfid .....	165
34 merkkiä siitä, että olet nepsy-lapsen vanhempi .....	166
Kuka vain voi toteuttaa unelmansa .....	169
Sanasto.....	171
Loppusanat.....	177
Kirjoja, sivustoja ja vertaistukea.....	181
Kiitos .....	186