

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Pysyä herkkänä, kasvaa lujaksi – vertaistoi- mintaa erityisherkillä

Paikallistoiminnan aloittamisen opas toiminnan vetäjille

Anne Koivusalo

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

11/2019



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Anne Koivusalo

Opinnäytetyön nimi: Pysyä herkkänä, kasvaa lujaksi – vertaistoimintaa erityisherkillä

Sivumäärä: 35 ja 14 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Virpi Ruuska

Työn tilaaja(t): HSP – Suomen Erityisherkillä ry

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää HSP – Suomen Erityisherkillä ry:n valtakunnallista paikallistoimintaa tarjoamalla vapaaehtoisille paikallistoiminnan vetäjille konkreettinen opas, joka auttaa vertaisryhmän vetämisen aloittamisessa. Oppaan tarkoituksena on madaltaa kynnystä vetäjäksi lähtemiseen ja tarjota tietoa, jonka avulla voi rakentaa hyvää vertaistuellista paikallistoimintaa erityisherkillä eri puolella Suomea. Yhdistyksen tarve kyseiselle oppaalle nousi tarpeelliseksi paikallistoiminnan laajentuessa yhä useammalle paikkakunnalle ja ollessa yksi oleellinen osa yhdistyksen toimintaa.

Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusta ja aineistonkeruumenetelminä kirjallista dokumenttiaineistoa, havainnointia ja loppukyselyä. Aineisto kerättiin Jyväskylän paikallistoimintaan osallistuneilta, joita oli toiminnan aikana yhteensä 13.

Aineistosta nousseita tuloksia käytettiin oppaan sisällön tuottamiseen. Aineisto on kategorisoitu neljään teemaan: käytännön asiat, ohjaaminen, aiheet ja huomioi. Aineistossa nousi eri toten miten tärkeää kävijöille oli päästä jakamaan kokemuksiaan muiden erityisherkkien kanssa.

Työn tilaajalle suunnattu opas on konkreettinen tuotos, joka kehittää yhdistyksen valtakunnallista paikallistoimintaa. Tutkimus itsessään toi lisää tietoa siitä, mitä erityisherkillä kaipaavat vertaistoiminnalta ja, mitkä osatekijät vaikuttavat sen onnistumiseen.

Opinnäytetyö tuo selkeästi, mutta teoriaan pohjautuen, tietoa erityisherkkyydestä myös niille henkilöille, jotka eivät siitä vielä tiedä paljon. Itse opinnäytetyö sekä opas ovat käytännöllisiä eri sosiaalialan toimijoille.

Asiasanat: vertaistoiminta, vertaistuki, ohjaaminen, erityisherkkyyks, herkkyyks, sensitiivisyys, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

Author: Anne Koivusalo
Title: Staying sensitive, growing strong – Peer Support Group for Highly Sensitive People
Number of Pages: 35 and 14 attachment pages
Supervisor(s): Virpi Ruuska
Subscriber(s): Registered Association of HSP – Suomen Erityisherät

The objective of this thesis is to develop the nation wide local activity of HSP – Suomen Erityisherät by offering a guide book to the voluntary leaders of mentioned local activities. The guidebook is designed to help the leaders to start a peer group for highly sensitive people, lower the threshold of starting a local activity and provide information on what is good peer support for highly sensitive people. The association's need for the guidebook arose as the local activities are expanding to multiple areas around Finland and it being an essential part of the association.

In this research I used a qualitative method and as data gathering methods I used written documentation data, observation and end poll. The data was gathered from participants of Jyväskylä's local activity. The number of participants in the local activity were 13.

The results from the data were used to create the guidebook. The results are categorised into four themes: practical matters, guidance, subjects and notice. Especially the importance of sharing the experience of being a highly sensitive person with others alike arose from the collected data.

For the subscriber of this thesis the guidebook is a concrete output that develops the association's national local activity. The research itself brought more knowledge about what highly sensitive people want from peer groups and what components affect its success.

This thesis efficiently presents theoretical knowledge about high sensitivity to those whom may not know substantially about it. The thesis as well as the guidebook are practical for all operators on the social work field.

Keywords: highly sensitive people, sensitivity, peer support, qualitative research, guidebook

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 5 |
| 2 | SUOMEN ERITYISHERKÄT RY | 6 |
| 2.1 | Jyväskylän paikallistoiminta | 7 |
| 3 | ERITYISHERKKYYS | 8 |
| 3.1 | Perinnöllisyys ja lapsuuden vaikutus | 10 |
| 3.2 | Mikä erottaa erityisherkan ei-erityisherkästä? | 11 |
| 3.3 | Intuitio | 11 |
| 3.4 | Empatia | 12 |
| 3.5 | Ylivirittyneisyys | 13 |
| 4 | VERTAISTOIMINTA | 15 |
| 5 | OHJAAJUUS..... | 16 |
| 6 | AINEISTONKERUUMENETELMÄT | 17 |
| 6.1 | Kirjallinen dokumenttiaineisto | 18 |
| 6.2 | Havainnointi | 18 |
| 6.3 | Kysely | 20 |
| 7 | AINEISTON ANALYYSI | 21 |
| 7.1 | Erytyisherkkyyden kokeminen ja tukeminen | 23 |
| 7.2 | Erytyisherkkien vertaistoinnin ohjaaminen | 27 |
| 7.3 | Erytyisherkkyyden huomioiminen toiminnassa..... | 28 |
| 7.4 | Käytännön asiat | 30 |
| 8 | TUOTOS: OPAS PAIKALLISTOIMINNAN VETÄJILLE | 31 |
| 9 | POHDINTA | 32 |
| 9.1 | Luotettavuus ja eettisyys | 33 |
| 9.2 | Jatkotutkimusehdotuksia | 34 |
| 9.3 | Erytyisherkkyyden tulevaisuuden kansalaistoiminnassa ja nuorisotyössä..... | 35 |
| | LÄHTEET | 36 |
| | LIITTEET | 38 |

1 JOHDANTO

Erityisherkkyyden on viime vuosina noussut pinnalle eri medioissa ja tietoisuus siitä on lisääntynyt huomattavasti. Ajankohtaisuus tuo myös mukanaan väärää tietoa. Toivon, että opinnäytetyöni korjaa väärinkäsityksiä, joita erityisherkkyyden pelkkänä sananakin automaattisesti asettaa. Aiemmat tutkimukset ovat keskittyneet erityisherkkyyden monestakin eri näkökulmasta. Oman tutkimukseni tavoitteena on tarkastella tätä ominaisuutta vertaistoiminnan pitäjän näkökulmasta.

Opinnäytetyöni kehittämisosio keskittyy siihen, minkälaista vertaistoimintaa erityisherkkät tarvitsevat ja millä tavalla vertaistoimintaa voidaan kehittää vetäjän näkökulmasta. Haluan myös opinnäytetyölläni tuoda erityisherkkyyttä esille ja lisätä ihmisten ymmärrystä siitä. Vaikka itse opinnäytetyön tuotos on suunnattu yhdistyksen jäsenille, opinnäytetyö varmasti avartaa muidenkin lukijoiden ymmärrystä aiheesta. Myös sosiaalialan toimijat pystyvät käyttämään tätä tuotosta esimerkiksi erityisherkkille tarkoitetun toiminnan suunnitteluun.

Ajatus opinnäytetyön aiheesta muotoutui yhdessä tilaajan kanssa. Erityisherkkänä aihe oli itselleni mielenkiintoinen. Prosessin aikana aihe ja tavoitteet ovat muuttuneet, mutta sen tärkeys on pysynyt samana.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää HSP – Suomen Erityisherkkät ry:n valtakunnallista paikallistoimintaa tarjoamalla vapaaehtoisille paikallistoiminnan vetäjille konkreettinen opas, joka auttaa vertaisryhmän vetämisen aloittamisessa. Oppaan tarkoituksena on madaltaa kynnystä vetäjäksi lähtemiseen ja tarjota tietoa, jonka avulla voi rakentaa hyvää vertaistuellista paikallistoimintaa erityisherkkille eri puolilla Suomea. Yhdistyksen tarve kyseiselle oppaalle nousi tarpeelliseksi paikallistoiminnan laajentumisessa yhä useammalle paikkakunnalle ja ollessa yksi oleellinen osa yhdistyksen toimintaa.

Opinnäytetyöni teoriapohja rakentuu erityisherkkyyden, vertaistoiminnan ja ohjaamisen ympärille. Tutkimuksessani käytin aineistonkeruumenetelminä kirjallista dokumenttiaineistoa, havainnointia ja loppukyselyä. Näillä menetelmillä olen koonnut neljään teemaan eritellyn aineiston, joista opas on koostettu. Opas löytyy liitteistä.

2 SUOMEN ERITYISHERKÄT RY

Opinnäytetyön tilaajani on HSP – Suomen Erityishervät Ry. Yhdistys on perustettu vuonna 2013. (HSP – Suomen Erityishervät Ry 2019). Internetsivuillaan yhdistys kuvaa toimintaansa seuraavasti:

Yhdistyksen tarkoituksena on synnynnäistä erityisherkkyyttä koskevan tiedon ja ymmärryksen lisääminen Suomessa. Yhdistys edistää ja valvoo erityisherkkien yleisiä yhteiskunnallisia etuja, hyvinvointia ja tasa-arvoa. Lisäksi yhdistys luo erityisherkkien välille yhteyden ja tuo esiin erityisherkkyyden voimavaroja. (HSP – Suomen erityishervät ry, 2019.)

Yhdistys järjestää monipuolista toimintaa eri puolilla Suomea. Yhdistyksen toimipiste on Tampereella, mutta toiminta itse on valtakunnallista. Toimintaan kuuluu luentoja, joissa puhuu eri asiantuntijoita. Tampereella toimii Herkkis – klubi, joka on olohuonemainen keskustelufoorumi. Herkkis – klubilla kohtaavat erityisherkkyyden asiantuntijat, erityishervät ja aiheesta kiinnostuneet. Vuosittain järjestetään myös Heimojuhlat, johon yhdistyksen jäsenet kokoontuvat ympäri Suomea. Heimojuhlien teema ja pitopaikka vaihtuu vuosittain. (mt., 2019.)

Yhdistyksellä on myös Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen rahoittama HSP Voimaryhmät – hanke. Voimaryhmien tavoitteena on vähentää yksinäisyyden tunnetta erityisherkillä, joiden mielen hyvinvointi on alentunut. Toiminnassa pyritään parantamaan toimintakykyä ja lisäämään osallisuuden tunnetta. Lisäksi hankkeeseen kuuluu puhelin- ja chat-palvelut, jotka jakavat tietoa erityisherkkyydestä. Chat-palvelu mahdollistaa anonyymin keskustelun erityisherkkyydestä. Keskustelut ollaan teemoitettu. Mukana keskusteluissa on myös yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoisia. Valtakunnallinen puhelinpalvelu on aloittanut toimintansa elokuussa 2019. Sen tarkoituksena on tarjota erityisherville vertaistukea. Päivystäjät ovat yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoisia. (mt., 2019.)

Yhdistyksen jäsenmaksu on 25 euroa vuosikalenterissa. Jäsenetuja ovat muun muassa paikallistoiminta, keskustelualustat internetsivuilla, kirja- ja kurssialennuksia, sekä äänioikeus sääntömääräisissä vuosikokouksissa. (mt., 2019.)

Yhdistys järjestää muun toimintansa ohella myös paikallistoimintaa valtakunnallisesti. Vapaaehtoisvoimin toimiva paikallistoiminta on aktiivisena 13 eri paikkakunnalla. Opinnäytetyötä ja opasta varten aloitin Jyväskylässä yhdistyksen paikallistoiminnan.

2.1 Jyväskylän paikallistoiminta

Aloitin omalta osaltani paikallistoiminnan kesäkuussa 2019. Kokoonnuimme noin kaksi kertaa kuussa kolmen kesäkuukauden aikana. Toiminta jatkuu näiden kuukausien jälkeen minun vetämänäni, mutta ei liity enää opinnäytetyöhöni. Paikallistoiminnassa kävi yhteensä 13 ihmistä, joista kahdeksan oli naisia ja neljä miehiä. Osa kävijöistä kävi vain kerran, mutta suurin osa kävi useammin. Kävijöiden keskimäärä oli 6,4. Yhdistyksellä on omat internetsivut, jossa tiedotetaan paikkakunnittain paikallistoiminnan kokoontumisista. Täältä osa kävijöistä oli saanut tietoa paikallistoiminnan alkamisesta, kun taas osa oli tullut omien verkostojeni kautta. Tapaamisajat olivat jaettu kaikille osallistujille ensimmäisellä kerralla, mutta tapaamispaikan ilmoitin erikseen joka kerta, koska toiminnalla ei ollut vielä vakituista kokoontumispaikkaa tilojen korkeiden vuokrahintojen vuoksi. Yhdistyksen käytäntö on, että paikallistoimintaan voi tulla tutustumaan kahdelle kerralle, jonka jälkeen olisi suotavaa, että kävijä liittyy yhdistyksen jäseneksi. Osa kävijöistä oli jo jäseniä, kun taas osa liittyi mukaan paikallistoiminnan aikana.

Paikallistoiminnan tavoitteet rakensin sen pohjalta, mitä oman kokemukseni ja jo aikaisemmin lukemani teorian perusteella toiminnan kuuluisi sisältää. Paikallistoiminnan tavoitteiden tarkoitus oli varmistaa toiminnan tavoitteellisuus ja keskittyä sellaisiin asioihin, jotka mielestäni olivat ajankohtaisempia ja tärkeimpiä erityisherkkyyden näkökulmasta. Tavoitteet olivat ymmärryksen lisääminen erityisherkkyydestä, yhteyden luominen erityisherkkien välille ja erityisherkan omien voimavarojen esiin tuominen.

Ymmärryksen lisäämistä toteutin paikallistoiminnassa tuomalla erilaisia kirjoja, testejä ja oppaita ryhmäläisille. Näihin lukeutuivat erityisherkkyydestä ja esimerkiksi intuitiosta kertovat kirjat, HSP-elämää – sivustolta löytyvä erityisherkan omistajan opas, persoonallisuustestit ja erityisherkillle kohdennetut tapahtumat.

Yhteyden luomista paikallistoiminta teki jo itsessään. Vertaistoiminta mahdollisti monelle kävijälle kokemuksen, ettei ole ainoa erityisherkkä. Joillain kävijöillä ei ollut ystäväpiirissään muita erityisherkkiä mistä seurasi, että joillekin oman piirteensä jakaminen ryhmässä oli erityisen tärkeää.

Voimavaroja kävimme läpi tekemällä pieniä harjoitteita, joissa pohdittiin, mitkä asiat tuovat itselle iloa sekä mitä hyviä ja huonoja puolia erityisherkkyydessä on. Keskusteluissa esiin nousi useasti negatiivisia puolia käsiteltävistä aiheista. Näissä tilanteissa ohjaajana pyrin tuomaan esiin yksilön vahvuuksia ja herättämään ajatuksia, miten tilanteen voisi nähdä eri tavalla tai miten sen kanssa voisi toimia.

3 ERITYISHERKKYYS

Tämä ominaispiirre on melko kapeasti – mutta suurenevissa määrin – tutkittu asia. Käsite erityisherkkä on Elaine Aronin kehittänyt termi. Vaikka herkkyyttä itsessään on tutkittu ennenkin, erityisherkkyyden terminä ja ominaisuutena on noussut pinnalle vasta viime vuosina. Itse erityisherkkyydestä on vähän kirjallisuutta, joissa tätä käsitettä oltaisiin tutkittu suoranaisesti. Suurin osa erityisherkkyydestä saatava kirjallisuus pohjautuu Aronin tekemiin tutkimuksiin.

Tässä luvussa haluan painottaa erityisherkkyydestä niitä puolia, jotka nousevat yhä uudestaan keskustelunaiheiksi erityisherkkyydestä keskustellessa ja joille itse antaisin pääpainon erityisherkkänä ja tutkijana. Tarkoituksena on, että lukija ymmärtää, mitä erityisherkkyyden on ja mitä se ei ole.

Olen itsekin erityisherkkänä tuonut omia kokemuksia päiväkirjamerkintöjen muodossa teoriaosuuden tekstissä. Tarkoituksena on havainnollistaa paremmin lukijalle, mitä erityisherkkyyden piirteitä konkreettisesti tarkoittaa arkipäiväisessä elämässä.

Highly Sensitive Person (suomennettu tunne- ja aistiherkkä ihminen, josta johdettu lyhyempi ilmaus *erityisherkkä ihminen*) on Elaine N. Aronin kehittämä termi (Aron 2013). Aron on tutkinut aihetta 1990-luvulta lähtien ja jatkaa tutkimustaan edelleen. Tieteellisissä tutkimuksissa ominaisuudesta käytetään myös termiä *Sensory Processing Sensitivity*. (HSP-elämää 2019.)

Erityisherkkyyks on synnynnäinen ominaisuus, jossa hermostojärjestelmä on herkkä reagoimaan (Satri 2014, 17). Ominaisuus liitetään sensitiivisyyteen ja ympäristöönsä reagoimiseen sekä sosiaaliseen stimulaatioon (Acevedo 2014, 1). Erityisherkkyyttä tavataan noin 15-20 prosentilla yksilöistä. Piirrettä tavataan myös yli 100 muulla kehittyneellä lajilla. Tämän piirteen Aron pohtii jääneen lajeille, koska se on hyödyllistä eri olosuhteissa. On hyödyllistä, että jotkut yksilöt pystyvät seuraamaan ympäristössä tapahtuvia muutoksia niin vaarojen välttämiseksi kuin uusien ruokapaikkojen etsimiseksi. (Aron 2013, 36, 41.)

Aron kutsuu tätä vähemmistön piirrettä selviytymisstrategiaksi, jossa tilannetta tarkkaillaan, pohditaan ja käsitellään ennen toimintaa. Tämä on hyödyllistä esimerkiksi silloin kun sama tilanne tapahtuu uudestaan. Tällöin herkkä pystyy nopeasti havaitsemaan tilanteen ja reagoimaan siihen nopeammin kuin muut. Jos tällainen toiminta pelastaa yhteisön jäsenen edes kerran, siitä on Aronin mukaan geneettisesti hyötyä (mt. 13, 37).

Perimmäisiä ominaisuuksia, joita erityisherkillä on, kuvaa hyvin kirjainlyhenne EVÄS. Tämä koostuu emotionaalisesta reaktiokyvystä, vivahteiden vaistoamisesta, ärsykkeiden liiallisuudesta ja syvällisestä käsittelystä. (Aron 2013, 10.) Emotionaalinen reaktiokyky tarkoittaa erityisherkan voimakkaampaa reagointia myönteisiin ja negatiivisiin kokemuksiin, sekä empaattisuutta. Vivahteiden vaistoaminen tarkoittaa äänien, hajujen ja yksityiskohtien tiedostamista. Ärsykkeiden liiallisuus tarkoittaa uupumista ja rasittumista suuresta ärsykemäärästä (sisäinen tai ulkoinen) nopeammin. Syvällinen käsittely tarkoittaa saadun tiedon yksityiskohtaisempaa ja syvällisempää käsitteilyä. Näistä ominaisuuksista ollaan tehty tutkimuksia, joissa aivojen toimintaa ollaan tutkittu ja tällä tavoin saatu todistettua, kuinka aivon eri osa-alueet aktivoituvat voimakkaammin erityisherkillä tietyissä tilanteissa. (Aron 2014, 14-18.)

On myös tärkeää ymmärtää, mitä erityisherkkyyks ei ole. Kyseessä ei ole mielenterveydellinen häiriö, neurologinen poikkeus, heikkous tai ujous, eikä se ole syy kaikille ongelmille elämässä. (Satri 2014, 35-36.)

3.1 Perinnöllisyys ja lapsuuden vaikutus

Aron on todennut, että erityisherkkyyys on synnynnäistä ja usein perinnöllistä (Aron 2013, 15, 42). Aikuisten kohdalla on hankalaa todeta, onko piirre synnynnäinen vai kehittynyt elämän aikana. On kuitenkin hyvin todennäköistä, että ominaisuus on periytynyt, jos suvussa – varsinkin molemmilla puolilla – on tunne- ja aistiherkkiä ihmisiä. Muiden ihmisten kannustus olemaan rohkeampi, meluisa ympäristö tai suurperheessä varttuminen voi kuitenkin vähentää herkkyyttä – sen katoaminen kokonaan on kuitenkin epätodennäköistä. (mt., 42-43.)

Boothin ja kumppaneiden (2015) tutkimuksessa selvitettiin, onko erityisherkkyydellä osallisuutta lapsuuden ja nykyelämän tyytyväisyyden välillä (Booth, Standage & Fox 2015). Tutkimuksessa selvisi, että erityisherkkien ja ei-erityisherkkien tyytyväisyyden välillä ei ollut eroavaisuuksia, paitsi tapauksissa, jossa lapsuus koettiin olleen negatiivinen. Lapsuuden kokemuksilla oli erityisherkkille merkittävästi suurempi vaikutus tyytyväisyyteen nykyelämässä. (mt., 26). Satrikin (2014) toteaa, että hermostojärjestelmän herkkyyys yhdessä kasvu ympäristön kanssa muokkaa poikkeuksellisen paljon lapsen elämän edellytyksiä joko positiivisesti tai negatiivisesti (Satri 2014, 112). Näiden perusteella voi todeta, että itsessään erityisherkkyyys ominaisuutena ei välttämättä suoranaisesti vaikuta yksilön tyytyväisyyteen tai tyytymättömyyteen, vaikka jotkut erityisherkkät itse saattavat nähdä sen negatiivisempänä kuin positiivisena asiana.

Liss (2005) puolestaan tutki erityisherkkien masentuneisuuden ja vanhempien kasvatuksen vaikutusta. Tutkimuksessa selvisi, että erityisherkkät yksilöt raportoivat masennuksen oireita enemmän kuin ei-erityisherkkät, kun vanhempien huolenpito koettiin huonoksi. Jos taas tutkittavat kokivat vanhempien huolenpidon olleen hyvä, erityisherkkien ja ei-erityisherkkien välillä ei ollut eroa masennuksen oireissa. (Booth, Standage & Fox 2015, 25). Aron kuitenkin toteaa, että hyvän lapsuuden saanut voi silti kokea sen vaikeaksi, koska on kokenut itsensä erilaiseksi ja aikuiset ovat tunteneet tarvetta tehdä lapsesta ”normaali” (Aron 2013, 89).

Lämminhenkinen ilmapiiri ja rajojen asettaminen erityisherkkälle lapselle on erityisen tärkeää, koska sensitiivinen lapsi aistii ympäristöään ja lukee sosiaalisia vihjeitä. Lapsi tarvitsee ymmärtäviä ihmisiä ympärilleen, jotka osaavat suhtautua herkkyyteen suvaitsevaisesti. Ymmärtävä aikuinen pystyy vaikuttamaan lapsen turvallisuuden kokemukseen ja antaa lähtökohtia tasapainoiseen elämään. (Satri 2014, 33, 113.) Näiden

tutkimusten perusteella voidaan tulkita, että erityisherkkän lapsuudella on suuri painoarvo myös sen suhteen, miten erityisherkkyyden kanssa oppii elämään ja, miten se koetaan.

3.2 Mikä erottaa erityisherkkän ei-erityisherkästä?

Erityisherkkä aistii ympäriltään ärsykeitä. Aistiärsykeitä huolellisesti käsittelevä herkkä tiedostaa paremmin pienemmätkin vivahteet, kerää tietoa ja käsittelee sen syvemmin ja tarkemmin. Se ei kuitenkaan tarkoita, että olisi superihminen. Aistit eivät ole terävämmät kuin muiden, vaan kyseessä on aivoissa tapahtuvasta prosessista. Aron toteaa, että hienovaraisten ärsykkeiden käsitteleminen on se asia, joka erottaa erityisherkkät muista ja se on erityisherkkien peruspiirre. (Aron 2013, 36, 63; Aron 2014, 49.)

Yleisiä piirteitä, joita voi tavata useilla erityisherkillä ovat virheiden parempi huomaa-minen ja välttäminen, tunnollisuus, keskittymiskyky, hyvä suoriutuminen tehtävistä, joissa vaaditaan tarkkaavaisuutta ja pienien erojen huomaamista, tiedon syvällinen käsitteleminen, omien ajatusten pohtiminen ja muiden ihmisten mielialojen tunteiden voimakas vaikutus. (Aron 2013 39-40.)

On myös kehitetty useampi testi, joiden avulla voidaan arvioida omaa erityisherkkyyttä. On kuitenkin tarpeellista huomauttaa, että testien on tarkoitus antaa pohjaa tai suunnata ajatuksia kohti sitä mahdollisuutta, että on erityisherkkä. Herkkä ihminen yleensä tietää jo omasta kokemuksestaan onko herkkä ja muu saatava tieto on varmistusta herkkyyden tunnistamiselle (Satri 2014, 20).

3.3 Intuitio

Intuitio on hiljaista tietoa, joka pohjautuu yksilön keräämään tietoon oppimisen ja kokemuksen kautta (Glöckner & Witteman 2010). Tiedon saantiin ei välttämättä osata antaa selkeää vastausta eikä omaan lopputulokseen päätymiseen ole tarvittu tietoista ymmärrystä (Bruner 1960, 58). Jotkin tutkimukset viittaavat, että ihmisillä on kaksi tietoisuutta: yksi, joka vastaa järjestä ja toinen puolestaan intuitiosta. Tämä viittaisi siihen, että intuitio on synnynnäinen tapa. (Laughlin 1997, 23.)

Monesti korkeamman koulutuksen saaneet ihmiset ovat opetettu ajattelemaan loogisesti ja skeptisesti, unohtaen intuitiivisen informaation käytön (Silverman 2019). Intuitiota ajatellaan mystisenä taikauskoisuutena tai virheellisenä ja epätarkkana tietona. (Silverman 2019.; Lieberman 2000; Raami 2016.)

Intuitio kykenee siihen, mitä tietoinen ajattelu ei pysty tekemään rajallisen suorituskyvyn takia. Tietyissä tilanteissa intuitio pystyy niin sanotusti paikkaamaan tiedonpuutetta, kun sitä on liian vähän tai liikaa. Vain murto-osa saadusta informaatiosta on tietoisien mielen käsiteltävissä. Tietoiseen päättelyyn on kuitenkin helppo luottaa ja keskittyä, koska se on helpommin mitattavissa. Intuitio sen sijaan on saanut oudon ja epämääräisen maineen, koska se on altis virhepäätelmille. (Raami 2016, 20-25.)

Erityisherhät ihmiset ovat hyviä käsittelemään tietoa syvällisemmin ja enemmän. Sen takia erityisherkillä on usein hyvä intuitio. (Aron 2013, 20.) Erityisherkillä intuitio voi kuitenkin useasti jäädä piiloon. Vuosia jatkunut aistitulva, jolta ei osaa suojautua, voi johtaa herkkyytensä kovettamiseen. Silloin myös intuitio voi olla hukassa. (Bowellan 2018.)

Heidi Sawyerin mukaan on olemassa myös intuitiivisia erityisherkkiä. Sawyer kuvailee tätä ominaisuutta hienostuneemmaksi muodoksi herkkyydestä, joka on saattanut muodostua lisäkomponentiksi herkkyyteen, niin sanotuksi suojaimekanismiksi. Tällaiset ihmiset ovat hyvin intuitiivisia ja näkevät maailman sellaisena kuin se on. (Sawyer 2019.) Raami (2016) kuitenkin toteaa, että intuitio on kehitettävissä oleva kyky, joka vaatii itseensä tutustumista. On tärkeää erottaa omat käyttäytymismallit ja tuntemukset, jotta intuitiota pystyy käyttämään älykkäästi. Sen oppimiseen tarvitaan havainnointi- ja erottelukykyä. Tärkeintä on erottaa intuitio omista peloista, toiveajattelusta, satunnaisista haluista ja mielijohteista. (Raami 2016.)

3.4 Empatia

Katsoin videota, jossa koko elämänsä värisokea ihminen saa aurinkolasit, jotka mahdollistavat värien näön. Kyseinen henkilö on sanaton. Voin tuntea, kuinka iloinen ja hämmästynyt tämä ihminen on ja riemuitsen yhtä lailla, aivan kuin itse olisin hän. (Koivusalo 2019. Päiväkirjamerkintöjä.)

Empatia mahdollistaa tunteiden, kokemuksien, taitojen ja tarpeiden jakamisen yksilöiden kesken, joka toimii sosiaalisen kanssakäymisen keskiössä (Iacoboni 2005, 95). Keysersin (2011) mukaan aivomme on rakennettu virittymään toisiin ihmisiin. Peilisolut ovat avain tähän automaattiseen toimintaan, joka auttaa lukemaan toisten ih-

misten tunteita ja mielentiloja. Tähän peilisolujärjestelmään perustuu ihmisten sosiaalinen rakenne. Tutkimuksista ilmenee, että ihmisillä, jotka kokevat olevansa empaattisia, peilisolujärjestelmä toimii voimakkaammin. (Heiskanen 2012.)

Peilisolut reagoivat toiseen ihmiseen ja imitoivat aisteilla saatuun tietoon. Näitä peilisoluja löydettiin ensin 90-luvulla apinoista, mutta myös ihmisistä. Niitä löytyy Brocan-alueelta, otsalohkon liikealueilta, ohimolohkosta ja päälaenlohkosta. Peilisolut eivät perustu pelkkään nähtyyn; 15 prosenttia soluista ovat audiovisuaalisia, matkivat myös tuntoaisteja ja peilaavat toisten tunteita. (Kinnarinen 2005.)

Acevedon (2014) tutki herkkien ja ei-herkkien ihmisten peilisolujen ja empatian aktivoitumisen vaihtelevuutta. Tutkimuksessa näytettiin kuvia ihmisistä, joissa näkyi positiivisia, negatiivisia ja neutraaleja tunteita niin läheisen, kuin tuntemattomien ihmisten kasvoilla. Tarkastellessaan positiivisia tunteita ja tunteita läheisen kasvoilla, erityisherkkät saivat korkeat pisteet aivojen suuremmasta aktivoitumisesta alueilla, jotka yhdistetään tietoisuuteen, toiseen ihmiseen eläytymiseen ja empatiaan. Acevedon vetoaa tutkimuksen tulosten osoittavan, että tietoisuus ja reagoivuus ovat osa erityisherkkien perusominaisuuksia. (Acevedo, Aron E., Aron A., Sangster, Collins & Brown 2014.)

Erityisherkkien voimakas empatiakyky auttaa heitä vaistoamaan mitä toinen tuntee tai suunnittelee. (Aron 2014, 17-18; Cooper 2015). Tämä saattaa useasti olla liian intensiivistä, varsinkin jos ilmapiiri on negatiivinen. Tällöin erityisherkkä voi kokea tarvitsevänsä etäisyyttä tai haluaa poistua tilanteesta kokonaan. Onkin tärkeää, että erityisherkkä oppii huolehtimaan omasta jaksamisestaan ja suojaamaan itseään liian suurelta virittymiseltä välttyäkseen stressin aiheuttamilta vaikutuksilta. (Cooper 2015).

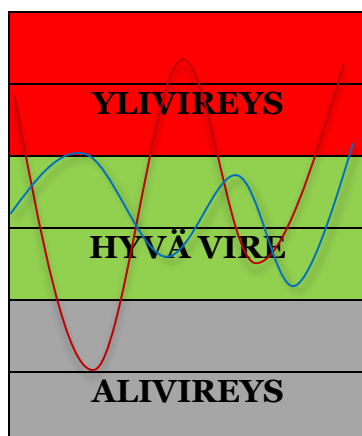
3.5 Ylivirittyneisyys

Astun huoneeseen, joka on täynnä ihmisiä. Tunnen epämukavaa oloa heti kynnyksen ylitettyäni. Istun pöytään, jossa on ystäviä ja tuttavvia. Pöydässä käydään kahta eri keskustelua. Ihmiset puhuvat toistensa päälle ja kaksi ihmistä puhuu minulle samanaikaisesti eri aiheista, vaatien huomiotani. Samalla vaistoan, että toisessa pöydässä istuva henkilö tuntee itsensä epämukavaksi vierustovereidensa kanssa, toinen syö tonnikalaleipää, kolmas on käynyt juuri tupakalla ja neljäs on laittanut aivan liian paljon partavettä. Alan ärsyntyymään siitä kaikesta informaatiosta, jota imen tahtomattani itseeni, enkä pysty keskittymään. (Koivusalo 2019. Päiväkirjamerkintöjä.)

Liiallinen stimulaatio saa erityisherkin nopeammin ylivirittyneeseen tilaan. Voi tuntua, että muut ihmiset ovat kykeneväisempiä suuriin suorituksiin ilman taukoja tai rauhaa. Hermojärjestelmän kuormittuessa stressihormonitasot kohoavat. (HSP-elämää 2019.) Intensiiviset tilanteet, joissa on paljon muistettavaa, ovat meluisia tai sekavia, saavat erityisherkin väsymään paljon nopeammin. Vaikka erityisherkkänä omaa erityispiirrettään voi käyttää edukseen, ylivirittyneenä ei pysty parhaimpaansa. Se aiheuttaa levottomuutta ja hämmennystä. Joskus ylivirittyntä tilaa voi olla hankala huomata. Sen voi aiheuttaa niin ulkoiset kuin sisäisetkin tekijät, kuten nälkä, kipu, ajatukset tai muistot. Ylivirittyntä tilaa aiheuttaviin tekijöihin voi myös tottua, jonka takia sitä aiheuttavia tekijöitä voi olla joskus hankala huomata. (Aron 2013, 36-40, 48.) Tällaisia voivat olla esimerkiksi työ, läheiset ihmissuhteet tai kaupassa käynti.

Jos kaikki ympärillä aiheuttaa ylivirittyneisyyttä, miksi sitten poistua omasta kodista? Virittyneisyyden välttely johtaa siihen, että ärsyyntyy herkemmin. Se on kuin siedätushoitoa, koska stressaantumiselta ei koskaan välty, on vain löydettävä oma tapa elää sitä aiheuttavien tekijöiden kanssa. Mitä enemmän on tekemisissä maailman kanssa, sitä enemmän sietää stressitekijöitä ja oppii nauttimaan elämästä. (Aron 2013, 75; HSP-elämää 2019.) Et voi esimerkiksi olla menemättä töihin, mutta kenties voit tehdä työtapaasi muutoksia.

Elämä on ainaista tasapainottelua ylivireen ja alivireen välillä. Liian virittyneenä suorituskyky madaltuu ja stressin taso nousee. Alivirittyneenä sen sijaan vähäinen ärsykemäärä saa erityisherkin flegmaattiseksi. (HSP-elämää 2019.) Alla olevassa kuviossa punainen viiva kuvaa erityisherkin ihmisen vireystilan vaihtelua ja sininen viiva ei-erityisherkin ihmisen vireystilan vaihtelua.



Kuvio 1. Ylivireystilan vaihtelun havainnointi HSP – Elämää sivuston kuvion pohjalta.

4 VERTAISTOIMINTA

Vertaistoiminnan käsite rantautui Suomeen 1990-luvun puolivälissä. Vertaistoiminta tarkoittaa saman tilanteen tai asioiden jakavien ihmisten välistä toimintaa, jossa voi saada tukea ja apua. Yhteinen tekijä luo ymmärrystä ihmisten välille. Vertaistoiminnalla on merkittävä ennaltaehkäisevä vaikutus. Sen arvoja ovat tasa-arvo ja kunnioitus. (Toimeksi.fi; Laimio & Karnell 2010, 11-12.) Kohtaamisen, kuuntelun ja jakamisen työkaluilla vertaistoiminnan tarkoitus on joko tavoitella parempaa olotilaa tai nykyisen hyvän olon ylläpitoa. Voimaantuminen ei kuitenkaan ole lineaarista, vaan siihen kuuluu niin nousuja ja laskuja, kuin tasaisia hetkiäkin. (Lehtinen 2010, 61-62). Vertaistoiminta voi tarjota mahdollisuuden kuulua yhteisöön, joka vastaa omia arvojaan. Joskus vertaistoiminta voi olla ainoa paikka, jossa kokee tulevansa hyväksytyksi ja omien tunteiden ja ajatusten ilmaisu on hyväksyttävää. Tasa-arvoisessa vertaisryhmässä kaikille ihmisille tärkeä merkityksellisyys tunne toteutuu. (Laimio & Karnell 2010, 18.)

Vertaistoimintaan kuuluu eettisiä periaatteita. Vaitiolovelvollisuus – joka jatkuu vielä vertaistoiminnan päättymisen jälkeen –, luottamuksellisuus, toisten kunnioitus ja itsemääräämisoikeus ovat tällaisia periaatteita. Näiden periaatteiden ja yhteisesti laadittujen sääntöjen tarkoituksena on tukea ryhmän muodostumista turvalliseksi ja toimivaksi yhteisöksi. Hyvin toimivassa vertaistoiminnassa on turvallista olla, jokainen on hyväksytty omana itsenään, kaikki saavat puheenvuoron, tulevat kuulluksi ja ihmisten välillä on luottamus. (mt., 63-649.)

Joskus vertaistoiminnassa voi tulla esiin ilmiöitä, jotka voivat tarvita erityistä huomiota. Näitä voivat olla jonkun liiallinen ajan vieminen puheliaisuudella, keskustelun kärjistyminen, negatiivisten ja tuomitsevien tunteiden ja asenteiden hallitsevuus keskusteluissa tai sisäpiirien syntyminen. Näiden tilanteiden jatkuessa ohjaajalta vaaditaan asiaan puuttumista. (mt., 65.)

5 OHJAAJUUS

Ohjaus on yhteistoimintaa, jossa tuetaan ja edistetään ohjattavan oppimisen, kasvu-, työ- tai ongelmanratkaisuprosesseja sellaisilla tavoilla, että ohjattavan toimijuus vahvistuu. Hyvä ohjaus toteutuu kunnioittavassa, rakentavassa kohtaamisessa ja dialogisessa vuorovaikutuksessa. (Vehviläinen 2014, 12.)

Ohjaaja toimii ryhmässä aktiivisessa roolissa, jonka tarkoitus on auttaa tuomaan esiin ryhmäläisten ajatuksia, kokemuksia ja vertaistuellisuutta. Vertaistuki ei kuitenkaan synny välttämättä itsestään ryhmäläisten kesken, vaan ohjaajan tehtävänä on motiivoida ja viedä ryhmää kohti ryhmätoiminnan tavoitteita. Turvallisen ja luottavaisen ilmapiirin ylläpitäminen on ohjaajan vastuulla. Ohjaajan on myös oltava aidosti kiinnostunut siitä, mitä hänelle kerrotaan ja keskittyä toisen ymmärtämiseen. Kuuntelu on ohjausmenetelmä, joka vaatii ohjaajan tietoista harjoittelua. Ohjaajan tehtävänä on pitää huolta toiminnan rakenteesta, käytännön asioista, tavoitteellisuudesta ja siitä, miten niihin päästään. Onnistunut ryhmän ohjaus aktivoi ryhmäläistä, vahvistaa osallistujan itsetuntemusta ja auttaa löytämään eri vaihtoehtoja omaan tilanteeseensa. (Ståhlberg 2019, 17, 20, 27, 35-36.)

Innanen (2011) sanoo, että aito kohtaaminen rakentaa luottamuksellista pohjaa ihmisten välille. Turhien roolien pitäminen on tarpeetonta, mutta on hyvä myös muistaa rajojen pitäminen omien henkilökohtaisten asioiden jakamisessa. Ståhlberg (2019) toteaa, että ohjaajan oma olemus vaikuttaa vuorovaikutukseen ryhmän sisällä ja antaa esimerkkiä. Aitous rohkaisee ryhmäläisiä käymään aitoa kanssakäymistä muiden kanssa. (Ståhlberg 2019, 39.)

Innasen (2011) mukaan huomiokyky on ohjaajan valttikortti. Kohtaaminen vaatii kykyä ottaa vastaan ja tulkita toisen lähettämiä viestejä, tunneälykkyyttä ja ihmistuntemusta. Keskustelun toinen osapuoli voi lähettää viestejä siitä mikä aihealue on tärkeää tai haastavaa. On olennaisinta huomata, mitä asioita toinen painottaa puheessaan. (mt., 41.) Ilman ohjaajan läsnäoloa hän ei pysty tekemään havaintoja toiminnasta tai vuorovaikutuksesta. Läsnäolo on taito, jota voi harjoitella keskittämällä huomion tilanteeseen ja ihmisiin, joiden kanssa on sillä hetkellä. (Vehviläinen 2014, 123.)

Ohjaajan rooli korostuu uusien ryhmäläisten liittyessä ryhmään. Rauhallinen, turvallinen, empaattinen ja tasa-arvoinen kohtelu korostuu ensikohtaamisissa. Tärkeintä on, että ryhmäläiset kokevat olevansa tervetulleita. Ohjaajana on myös tärkeää rohkaista

ja kannustaa ryhmäläisiä tuomaan omia mielipiteitä ja kokemuksiaan esille. Eri ihmisten keskustelutapojen törmätessä on otettava huomioon, että erilaisuutta hyväksyvä asenne pysyy yllä. Arvostavassa keskustelussa pystytään suvaitsemaan epävarmuutta ja eriäviä mielipiteitä. (Holm 2010, 51, 53-54.)

Vehviläinen (2014) esittää ryhmäohjauksen muistilistan, jossa jäsennetään mihin ohjaajan kannattaa kiinnittää huomiota:

1. Mikä ryhmän tehtävä on? Onko sen tarkoituksena toimia työvälineenä asioiden prosessointiin vai oppia ryhmässä toimimisesta?
2. Miten ryhmän jäsenet tutustutetaan toisiinsa? Millä tavalla esittäytytään?
3. Millaisia tavoitteita ryhmälle asetetaan? Miten tavoitteet ohjaavat toimintaa?
4. Minkälainen on ryhmäidentiteetti? Millä tavalla suunnittelet ryhmän kokoonpanon tavoitteiden perusteella?
5. Minkälaisia rooleja tai tehtäviä ryhmäläisten täytyy ottaa työskentelyn edetessä?
6. Ryhmän pelisäännöt. Miten ja missä tavataan? Millainen aikataulu?
7. Voiko ryhmä itse säädellä toimintaansa vai tarvitaanko ohjaajan tukea toiminnan määrittelyyn?
8. Milloin ja miten ryhmä arvioi toimintaansa ja tavoitteita? Miten järjestät ryhmälle mahdollisuuden arvioida toimintaa?
9. Kunnioitus, sitoutuminen ja hyvántahtoisuus syntyvät, kun jokainen saa puhua tarpeeksi ja tulee myös kuulluksi. Jokainen sitoutuu omasta puolestaan kunnioittavaan käyttäytymiseen. (Vehviläinen 2014, 87-90.)

6 AINEISTONKERUUMENETELMÄT

Opinnäytetyön aineiston keruuta varten käytin menetelminä havainnointia, kyselyä ja harjoitteista saatua kirjallista dokumenttiaineistoa. Näitä menetelmiä käyttäen, kerätty aineisto koostuu harjoitteissa kerätyistä dokumenteista, havainnoinnin lokikirjasta ja kyselylomakkeiden vastauksista. Aineisto on kerätty paikallistoiminnan kävijöiltä, joita oli yhteensä 13. Tarkoituksena näitä menetelmiä käyttäen on kerätä tietoa kävijöiden kokemuksista paikallistoiminnasta, jota voi käyttää paikallistoiminnan vetäjien oppaan rakentamiseen.

6.1 Kirjallinen dokumenttiaineisto

Yhtenä aineistonkeruumenetelmänä oli paikallistoiminnassa tehtyjen harjoitteiden tuotoksista saadun tiedon kerääminen. Harjoitteita oli toiminnan aikana neljä. Ensimmäisessä listattiin paperille omien kokemusten pohjalta kolme hyvää ja huonoa puolta erityisherkkyydessä. Vastauksia tuli kahdeksalta ihmiseltä. Toisena harjoitteena kirjoitettiin, mitkä asiat tuovat energiaa tai auttavat ylivirittyneisyyteen, jonka jälkeen ne käytiin läpi yhdessä parin kanssa. Vastauksia tuli viideltä ihmiseltä. Kolmantena harjoitteena oli omien tematoiveiden kirjoittaminen. Vastauksia tuli seitsemältä ihmiseltä. Tämän harjoitteen tarkoituksena oli saada selville mistä asioista kävijät halusivat keskustella. Neljäntenä harjoitteena oli omien voimavarojen listaaminen voimavarojen arkku – paperille. Tästä harjoitteesta en pyytänyt saamaan kirjallista aineistoa, koska halusin, että ne jäävät ihmiselle itselleen tarkasteltavaksi. Kävimme kuitenkin suullisesti läpi osia ihmisten kirjoittamia voimavaroja. Harjoitteiden tuotoksia ei ollut pakko antaa opinnäytetyötäni varten aineistoksi. Niiden jakaminen oli vapaaehtoista, mutta kaikki paikallaolevat kävijät halusivat antaa harjoitteista tulleet tuotokset opinnäytetyöni aineistoksi.

Harjoitteiden ensisijainen tarkoitus oli herättää keskustelua ryhmässä ja saada kävijät pohtimaan heidän mielipiteitään erityisherkkyydestä sekä omia voimavarojaan. Käytin harjoitteiden tuotoksia myös selvittääkseni toistuivatko jotkut asiat eri aineistonkeruumenetelmillä. Tällaisia ilmiöitä olivat esimerkiksi erityisherkkyyden kokeminen ja ylivireyteen liitetyt asiat. Valitsin käyttämäni harjoitteet aikaisemmissa ohjaustöissäni hyviksi todettujen menetelmien perusteella.

6.2 Havainnointi

Yhtenä opinnäytetyön menetelmänä käytin osallistuvaa havainnointia. Osallistuva havainnointi on tavanomainen tapa havainnoida tutkittavaa kohdetta. Tämä metodi on toimiva etenkin silloin kun tutkittavasta kohteesta on jo entuudestaan vähän tietoa. Osallistuva havainnointi tutkimusmenetelmänä edellyttää yhteisöön sisään pääsemistä. (Vilkka 2015, 143-144.)

Havainnoinnin tarkoituksena oli selvittää, millä tavalla teemoista puhuttiin, mitkä asiat vaikuttivat keskustelun luonteeseen, teoriassa nousevien asioiden näkymistä oi-

keassa elämässä, sekä paikallistoiminnan vaikutusta kävijän elämään. Kirjoitin jokaisen toimintakerran jälkeen lyhyen tiivistelmän, josta muodostui lokikirja. Siihen sisältyi kävijämäärä, päivän teema, kerran tunnelma, keskustelun aiheet ja erillisiä kommentteja tai havainnointeja, jotka erottuivat sillä kerralla.

Paikallistoiminnassa oli jokaiselle kerralle oma teemansa. Teemojen avulla pystyin säätämään sitä, miten monipuolisesti erityisherkkyyttä käsitellään toiminnassa. Yleisten teemojen tuominen keskustelunaiheeksi, mahdollisti teoriassa yleisesti nousevien asioiden yhdistämisen kävijöiden kokemuksiin. Sen lisäksi ohjaamisen kannalta teemat toivat rakennetta toimintaan, josta kävijätkin nauttivat.

Teemat olivat tutustuminen/mitä erityisherkkyyks on sinulle, intuitio, ylivilittyneisyys, ulkopuolisuus, empatia, parisuhde ja voimavarat. Valitsin teemat teoriaan ja omiin kokemuksiin pohjautuen. Parisuhdeteema tuli kävijöiden toiveesta. Teemat ja sisällön perustin erityisherkkiin liittyvään teoriaan, sekä omien – ja erityisherkkien ystäväni – kokemuksiin erityisherkkyydestä. Useaan otteeseen kävijöiltä nousevia aiheita olivat esimerkiksi ylivilireys, empatia, rajojen vetäminen ja ulkopuolisuuden tunne. Nämä olivat toisin sanoen asioita, jotka teemasta riippumatta nousivat puheenaiheeksi melkein joka toimintakerralla.

Anttila (1996, 223) toteaa, että havainnoinnissa on hyvä ottaa huomioon, että tutkittava kohde saattaa muuttaa käyttäytymistään tietäessään olevan havainnoin kohteena. Vilkka kuitenkin on sitä mieltä, että tutkijana on hyvä mahdollisuus tutkia yhteisössä tapahtuvia muutoksia, joita tutkittavana oleminen voi aiheuttaa. (Vilkka 2015, 145.) Itse koen, että osallistujien avoimuuden perusteella minun läsnäolo tutkijana ei aiheuttanut ainakaan suurissa määrin Anttilan mainittua käyttäytymisen muutosta. Roolini paikallistoiminnassa oli ensisijaisesti ohjaaja ja sitten tutkija. En nostanut erikseen esille tutkijarooliani toiminnassa, jonka takia koin, ettei kävijätkään kokeneet, että heitä tutkitaan, vaikka he olivatkin tietoisia siitä. Paikallistoiminnan vetäjänä, tutkijana ja itse erityisherkkänä toimin monessa eri roolissa paikallistoiminnassa. Vaikka tapaamiskerroilla oli ennalta määrätty teemat (paitsi yhdessä oli kävijöiden toivoma teema), yritin mahdollisimman vähän rajoittaa esille nousseita muita puheenaiheita. Keskustelut suuntautuivat teemojen lisäksi hyvin usein muihinkin asioihin.

6.3 Kysely

Kysely soveltuu erilaisten aiheiden ja ilmiöiden tutkimiseen. Yksi kyselyn perusvaatimuksista on riittävä aikaisempi tieto aiheesta, jotta osataan laatia oikeanlaisia kysymyksiä. Menetelmänä se on nopea ja tehokas, joka tuottaa paljon tilastollista tietoa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 121,122.)

Opinnäytetyötä varten toteutin loppukyselyn paikallistoiminnasta. Viimeisellä kerralla jaoin paikallaolijoille paperisen version kyselystä, sekä lähetin Webropol-kyselyn linkin niille kävijöille, jotka olivat olleet useamman kerran mukana toiminnassa, mutta eivät olleet viimeisellä kerralla paikalla. Kyselyn sai yhteensä yhdeksän ihmistä, joista seitsemän vastasi.

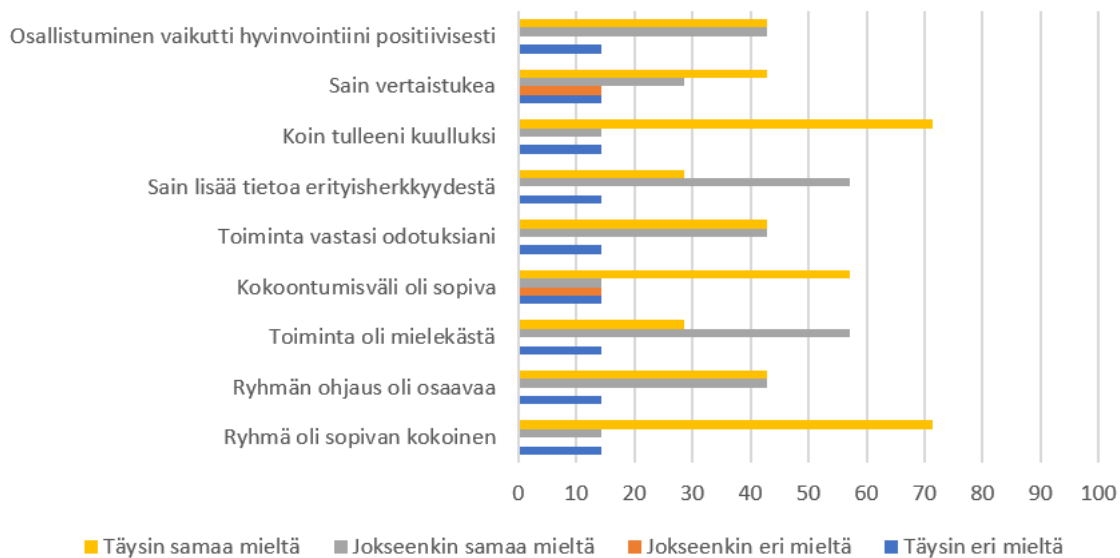
Loppukyselyn tarkoituksena oli selvittää paikallistoiminnan pidettävyyttä ja, miten kävijät olivat kokeneet sen vaikutuksen omassa elämässään. Kyselyssä (Liite 1) selvitettiin mistä oli kuullut Suomen Erityisherät ry:n paikallistoiminnasta, ryhmän toimivuutta, yksilön kokemusta ryhmän sisällä ja sen vaikutusta omaan elämään, sekä jatkotoiveita.

Kysely muodostui yhdeksästä strukturoidusta väittämästä ja kolmesta avoimesta kysymyksestä. Kyselyn strukturoidut väittämät olivat:

- *Ryhmä oli sopivan kokoinen*
- *Ryhmän ohjaus oli osaavaa*
- *Toiminta oli mielekästä*
- *Kokoontumisväli oli sopiva*
- *Toiminta vastasi odotuksiani*
- *Sain lisää tietoa erityisherkkyydestä*
- *Koin tulleen kuulluksi*
- *Sain vertaistukea*
- *Toimintaan osallistuminen vaikutti hyvinvointiini positiivisesti*

Väittämiin vastattiin asteikolla täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä.

Kyselyn avoimet kysymykset olivat: *jäitkö vielä kaipaamaan jotain ja muita terveisiä Erityisherät ry:lle tai paikallistoiminnan vetäjälle*. Näiden lisäksi kysyttiin mistä sai tietää paikallistoiminnasta. Kyselyn vastaukset olivat anonyymeja.



Kuvio 2 Loppukyselyn yhteenveto

7 AINEISTON ANALYYSI

Laadullisessa tutkimuksessani käytin aineistoa analysoidessani teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Tässä analyysimuodossa analyysi ei pohjautu teoriaan, vaan toimii apuna. Tällä tavalla teoria voi ohjata mistä näkökulmasta ihmisten kokemuksia tarkastellaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109-110.) Aineistostani nousseet asiat on jaoteltu tuotoksena syntynyttä opasta silmällä pitäen. Aineistosta ja teoriasta nousseita aiheita ollaan käytetty oppaan teemojen rakentamista varten, joten avaan aineiston myös sen pohjalta. Oppaan teemat ovat: aiheet, ohjaaminen, huomioi ja käytännön asiat. Nämä kyseiset teemat ovat rakentuneet yhdistelmästä teoriaa, aineistosta nousseita asioita ja omasta kokemuksesta.

Kolmella eri menetelmällä keräämän aineiston olen purkanut taulukkoon. Aineistosta nousseet asiat olen purkanut alakategorioihin ja sitten oppaan teemoihin. Tällä tavalla olen nähnyt esimerkiksi mitkä asiat puhuttivat eniten tai koettiin tärkeiksi.

| SISÄLTÖ | ALAKATEGORIA | TEEMA |
|--|---|-----------------|
| Tunnen väsyväni sosiaalisesta kontaktista nopeammin kuin muut ihmiset | Ylivirittyminen Minäkuva | AIHEET |
| Olen aina kokenut itseni erilaiseksi kuin muut | Ulkopuolisuus Erilaisuus Minäkuva | AIHEET |
| Paikallistoiminta toteutettiin ulkona puistoissa, jossa oli rauhallista ja luonto auttoi rauhoittumaan | Paikan vaikuttavuus | KÄYTÄNNÖN ASIAT |

Kuvio 3. Esimerkki aineiston purusta kategorisoittain.

Tällä aineiston purkumenetelmällä olen saanut kerättyä aineistosta tärkeimmät kohdat, jotka on jaoteltu oppaan neljään teemaan. Teemat ovat seuraavassa kuviossa aseteltu vaakariviin. Jokaisen teeman alle on kirjoitettu aineistosta nousseet tulokset.

| Aiheet | Ohjaaminen | Miten huomioida erityisherakkyys toiminnassa | Käytännön asiat |
|--|--|--|---|
| Ulkopuolisuus/erilaisuus=yhteenkuuluvuus | Ohjaajan rooli | Hyväksytyksi tulemisen kokemus | Tarpeeksi aikaa, jotta kaikki saa aikaa puhua |
| Ylivirittyminen | Kuuntelemisen taito/vuorovaikutustaidot | Yhteenkuuluvuus | Kokoontumisväli |
| Rajojen vetäminen | Esimerkkien tärkeys (mitä erityisherakkyys tarkoittaa minulle, mitä minulle on tapahtunut) | Kuulluksi tuleminen | Paikan vaikuttavuus |
| Minäkuva | Ohjaajan tehtävät (rohkeisuus, kuuntelu, ilmapiiri) | Avoimuus /avoin ilmapiiri | Osallistujien määrä |
| Voimavarojen tunnistaminen | | Turvallinen ja tasapainoinen ympäristö, jossa uskallan tuoda tunteeni ja asiani esille | |
| (Oman) ymmärryksen lisääminen | | | |

Kuvio 4. Aineistosta esiin nousseet tulokset teemoittain.

7.1 Erityisherakkyuden kokeminen ja tukeminen

Aineistosta nousi kaikilla aineistonkeruumenetelmillä seitsemän aihetta: ulkopuolisuus/erilaisuus, ylivirittyminen, rajojen vetäminen, minäkuva, voimavarojen tunnistaminen ja oman ymmärryksen lisääminen. Näistä muodostui oppaan teema *aiheet*.

Ulkopuolisuuden tai erilaisuuden tunne toistui useaan otteeseen monella eri paikallis-toiminnan kerralla, vaikka se oli teemana vain yhdellä kerralla ja oli täten puhuttavin

aihe. Ulkopuolisuuden tunne näkyi kävijöiden elämässä monella eri tavalla ja kokemuksen määrä vaihteli kävijöiden kesken. Jotkut kokivat joutuvansa peittelemään herkkyyttään, toisilla läheiset ihmiset eivät ymmärtäneet tai väheksyivät herkkyydestä nousevaa tunteellisuutta, toiset taas eivät kokeneet tulevansa ymmärretyksi omana itsenään. Paikallistoiminnan kävijät mainitsivat paikallistoiminnasta kerätyssä palautteessa kokevansa tullessa ymmärretyksi vertaistoiminnassa ja kävijät tuntuivat kuin vanhoilta ystäviltä. Toiminta omalta osaltaan vaikutti auttavan ulkopuolisuuden ja erilaisuuden tuntemuksiin. Satri (2014) toteaaakin, että ikäviä vuorovaikutustilanteita kokeneet erityisherät kokevat kohtaamiset toisten herkkien kanssa tärkeiksi (Satri 2014, 69). Mielestäni tähän yksi vaikuttava tekijä voi olla se, että erityisherät kokevat tarvetta tulla ymmärretyksi ja hyvin empaattisina ihmisinä, tätä kokemusta halutaan tuoda itsensä ulkopuolellekin. On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikki erityisherät ovat erilaisia ja empaattisuus saattaa näkyä eri tavalla. Paikallistoiminta oli siis positiivisesti vaikuttanut kävijöiden hyväksytyksi tulemisen kokemukseen, yhteenkuuluvuuteen ja ulkopuolisuuden tunteeseen.

Toiminta oltiin myös koettu avoimeksi ja ryhmä kannustavaksi ja hyväksyväksi. Loppukyselyssä nousi esiin, kuinka toiminta koettiin tärkeäksi. Noin 85% loppukyselyn vastaajista koki vertaistoiminnan vaikuttaneen positiivisesti omaan hyvinvointiinsa. Tähän uskon vaikuttaneen muun muassa tunne yhteenkuuluvuudesta, joka syntyi samankaltaisten ihmisten kohdatessa ja jakaessa kokemuksiaan.

Yksi puhuttavista aiheista oli ylivirittyminen. Herät ihmiset ovat alttiita kuormittumaan, koska he imevät alati ympäristöstään ärsykeitä, jolloin muista mukavalta vaikuttavat aktiviteetit saattavat tuntua erityisherästä liialliselta (Satri 2014, 26-27). Suurin osa kävijöistä sanoi väsyvänsä nopeasti. Varsinkin negatiivinen ilmapiiri, suuret ihmismäärät ja hälinä nousivat paikallistoiminnan keskusteluissa ylivirittyneisyyttä lisääviksi asioiksi. Kävijät myös pohtivat useasti, miten tulla toimeen sellaisten ihmisten kanssa, jotka aiheuttavat ylivirittymistä, mutta heidän kanssaan on pakko olla tekemisissä (esimerkiksi työpaikat tai läheiset ihmissuhteet).

Aron (2014) toteaa, että erityisherän ihmisen on ensiarvoisen tärkeää tietää, mitä erityisherkyys tarkoittaa (Aron 2014, 26). Tämä tarkoittaa myös tietoa siitä mikä auttaa ylivirittyneisyyteen. Aron on listannut eri psykologisia ja fyysisiä menetelmiä siihen

(Aron 2014, 81-82). Mielestäni ihminen itse tietää ja tuntee mikä auttaa parhaiten. Tähän auttaa tieto siitä, mitkä ovat ihmisen omat voimavarat. Tätä kävimme myös läpi toiminnassa. Keskustelun aiheeksi se ei noussut itsestään, vaan sitä käytiin läpi silloin kun harjoitteet johdattivat pysähtymään aiheen äärelle. Harjoitteen kautta kävijät tunsivat niitä hyvin ja monipuolisesti. Jäin kuitenkin miettimään, kuinka hyvin ihmiset turvautuvat niihin arkielämässä. Vaikka aihe ei sinänsä noussut kävijöiltä niin merkitykselliseksi, mielestäni se on yksi tärkeimmistä aiheista mitä voi käsitellä paikallistoiminnassa, koska se on yhteydessä ylivirittymiseen. Ylivirittyminen puolestaan puhuttaa herkkiä ja näkyy varmastikin kaikkien erityisherkkien elämässä.

Satrin (2014) mukaan yksi erityisherkkyyden perushaasteista on omien rajojen tunnistaminen, asettaminen ja pitäminen. Omat rajat ovat monesti epäselvät ilman, että siitä on välttämättä edes tietoinen. Omat ja muiden tunteet sekoittuvat keskenään. Tunteiden erottaminen on osa tunneälyä. (Satri 2014, 72.) Rajojen vetäminen tuli myös puheeksi paikallistoiminnassa. Kävijät kommentoivat, että joskus on vaikeaa sanoa ei toisille ja suunnitelmien peruminen on hankalaa. Koetaan, ettei ole oikeutta perua ystävän tapaamista vain sen takia, että on väsynyt ylivirittävän päivän jälkeen.

Haasteet rajojen vetämisessä voi olla tietyillä ihmisillä yhteydessä läheisriippuvuuteen. Tällaiset ihmiset asettavat muut itsensä edelle, eivät tunne itseään, eivät usko, että heillä on oikeuksia tai eivät ole oppineet terveellisiä rajoja. (Lancer 2018.) Paikallistoiminnan aikana rajojen vetäminen koettiin kyllä vaikeaksi, mutta se ei tuntunut vaikuttavan arkielämään välttämättä niin suurissa määrin.

Erityisherkillä on Satrin (2014) mukaan keskimäärin heikompi itsetunto kuin muilla – mutta tämä ei tietenkään päde kaikkiin. Syy heikolle itsetunnolle johtuu erilaisuudesta verrattaessa enemmistöön, jolloin kokee itsensä jotenkin vääränlaiseksi. (Satri 2014, 33). Aineistostakin nousee kävijöiden kokemuksia erilaisuudesta ja ulkopuolisuudesta. Melkeinpä kaikki aineistosta minäkuvaan alakategorisoidut asiat olivat negatiivisia. Kävijöistä suurin osa on ainakin jossain elämänsä vaiheessa kokenut erityisherkkyyden taakkana tai jopa esteenä. Erityisherkkyyttä nähtiin useasti ensimmäiseksi enemmän negatiivissävytteisenä. Negatiivisiksi asioiksi koettiin esimerkiksi ylivirittyneisyyden saavuttaminen nopeammin, tunteellisuus, rajojen asettamisen hankaluus, ulkopuolisuuden tunne, ahdistuneisuus ja ilmapiirin aistiminen. Kävijöiden kesken oli

kuitenkin suurtakin vaihtelevuutta sen suhteen, missä määrin ja kuinka kauan tätä koettiin. Myös osa kävijöistä koki esimerkiksi tunteellisuuden negatiivisena ja toinen taas positiivisena asiana. Monet myös mainitsivat toivovansa, että olisivat löytäneen erityisherkkyyden aikaisemmin, jotta he olisivat ymmärtäneet ottaa tämän huomioon jo aikaisemmin elämässään. Herkkyyden tunnistaminen ja hyväksyminen osaksi omaa yksilöllistä persoonaa antaa lujan perustan omalle itsetuntemukselle (Satri 2014, 57). Joitain ominaisuuksia nähtiin kuitenkin myös positiivisena. Esimerkiksi asioiden syvällinen käsitteleminen ja kauneuden ja yksityiskohtien näkeminen olivat tällaisia asioita. Empatiakyky oli myös positiiviseksi koettu ominaisuus, jota käsiteltiin myös toiminnan teemoissa.

Tämän perusteella voi sanoa, että erityisherkkyyks on ominaisuus, jonka kanssa eläminen voi tuntua vaikealta. Asiat saattavat tuntua monimutkaisimmilta kuin niiden olisi tarve olla. Mielestäni paikallistoiminnan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista pitäisi juurikin olla kannustava ja tukeva ilmapiiri, jossa kävijät voivat kokea tuen lisäksi onnistumisen kokemuksia ja ymmärtämällä erityisherkkyyttään, sekä nähdä se rikkautena.

Loppukyselyssä selvisi myös tarve tietää vielä tarkemmin mikä on ja mikä ei ole erityisherkkyyttä. Toiminnan aikana kävijöiltä ei kysytty sen tarkemmin heidän omaa tietoperustaansa erityisherkkyydestä. Itse henkilökohtaisesti koen tärkeäksi ymmärtää erityisherkkyyttä myös tieteelliseltä näkökannalta, kun taas jotkut kävijät mainitsivat, etteivät tietoisesti edes halua sen enempää tietoa. Olen kuitenkin samaa mieltä Sattrin väitteestä, että itsensä ja herkkyytensä ymmärtäminen voi antaa uudenlaista ymmärrystä ja voimaa omien vaikeuksiensa kohtaamiseen (Satri 2014, 39). Erityisherkkyyteen teorian kautta perehtyminen voisikin olla yksi kehittämisidea. Myös mindfulness-harjoitteita tai vastaavia toivottiin. Olettamukseni on, että näitä toivottiin, jotta omaisi eri työkaluja esimerkiksi oman ylivirittyneen tilan säätelyyn.

7.2 Erityisherkkien vertaistoiminnan ohjaaminen

Ohjaamisen aineisto on suppeampi kuin muiden. Aineisto koostuu ohjaamisen vaikutuksen havainnoinnista, teoriasta, sekä loppukyselyn palautteissa nousseista kommenteista. Aineistosta nousi esiin neljä aihetta: ohjaajan rooli, kuuntelemisen taito/vuorovaikutustaidot, esimerkkien tärkeys (mitä erityisherkyys tarkoittaa minulle tai kokemusten jakaminen) ja ohjaajan tehtävät (rohkaisu, kuuntelu, ilmapiiri). Näistä muodostui oppaan teema *ohjaaminen*.

Erityisherkkä, joka on hyväksynyt ja tunnistanut oman herkän piirteensä, omistaa paremmat valmiudet ohjaamiseen. Tällainen henkilö luo ympärilleen levollisen ilmapiirin, jossa kaikkien on helppo olla. Herkkien hienovarainen sosiaalinen herkkyys pääsee loistonsa ihmissuhdeammateissa. (Satri 2014, 150-151). Itse erityisherkkänä ja ohjauskokemusta monta vuotta omaavana henkilönä, koen, että erityisherkkänä on pidettävä selkeät rajat ohjaamisessa, välttyäkseen ylivirtitymiseltä.

Ohjaajana on vastuussa siitä, että toiminnassa pysyy avoin ja hyväksyvä ilmapiiri. Toiminnan aikana kävijät kommentoivat kokevansa tulevansa väärinymmärretyksi tai, että heidän piti peitellä herkkyyttään. Omalta osaltaan ohjaajana voi tuoda kävijöille positiivisempia kokemuksia kuulluksi tulemisesta. Hyväksyvä läsnäolo ohjaajalta viestii, että heitä kuunnellaan ja hyväksytään osaksi ryhmää (Vehviläinen 2014, 123). Paikallistoiminnan kävijöistä 71% kokivat tulleen kuulluksi. Tähän vaikutti varmasti ohjauksen lisäksi muutkin kävijät.

Ohjaaja voi omalla ohjaamisellaan rakentaa ryhmän välistä vuorovaikutusta, johon koko vertaistoiminta perustuu. Tukemalla ja kannustamalla itseilmaisuuksiin, rohkaisemalla hiljaisempia keskusteluun, tuomalla lisätietoa, antamalla positiivista palautetta tai esittämällä kysymyksiä ryhmälle, ohjaaja rakentaa parempaa vertaistoimintaa yhdessä ryhmän kanssa. (Holm 2010, 54.) Itse henkilökohtaisesti koen, että ohjaajan tärkein tehtävä on kuunnella ja olla läsnä jokaiselle osallistujalle. Kuuntelemisen taito on mielestäni ohjaajan tärkein työkalu.

Loppukyselyn tuloksissa noin 85 % vastaajista piti ohjausta osaavana. Loppukyselyn kommenteissa vastaajat kommentoivat ohjauksen rohkaisevan ryhmää ja positiivinen asenne toi avoimuutta. Myös ohjaajan jakamat omat esimerkit erityisherkkyydestä koettiin hyviksi ja toiminta suunnitelmalliseksi.

7.3 Erityisherkkyyden huomioiminen toiminnassa

Tätä osiota varten olen kerännyt yhteen havainnoinnin aineistosta huomaamani asioita, jotka vaikuttavat mielestäni eritoten vertaistoiminnan laatuun. Jotkut aiheet tässä osiossa toistuvat myös esimerkiksi luvussa 6.1., jossa käsitellään erityisherkkyyden kokemista ja sitä kautta, mitä aiheita olisi hyvä käsitellä paikallistoiminnassa. Tässä mainittujen asioiden tarkoituksena on ilmentää sitä, miten niiden pitäisi näkyä toiminnassa tai mitä eritoten erityisherkkien vertaistoiminnassa pitäisi ottaa huomioon. Aineistosta nousi viisi eri aihetta: hyväksytyksi tulemisen kokemus, yhteenkuuluvuus, kuulluksi tuleminen, avoimuus/avoin ilmapiiri, sekä turvallinen ja tasapainoinen ympäristö, jossa uskalletaan tuoda tunteensa ja asiansa esille. Näistä muodostui oppaan teema *huomioi*.

Kävijöille oli tärkeää, että he pääsivät mukaan yhteisöön, jossa oli samankaltaisia ihmisiä, joille ei tarvinnut erikseen selittää itseään erityisherkkänä. Kokemus itsestään sanottiin vahvistuvan, päästessään kuulemaan muiden ihmisten samoja kokemuksia. Toiminnan kommentoitiin muun muassa helpottavan ylikierroksilla käyvää mieltä ja kävijät tuntuivat kuin vanhoilta ystävilä. Omien havaintojeni mukaan vakituiset kävijät ottivat hyvin vastaan uudet kävijät ja muita kuunneltiin rauhallisesti, sekä toisen sanomaa mietittiin ja kommentoitiin. Toisten tukeminen välittyi hyvin toiminnassa. Oletukseni on, että ryhmän keskeinen tukeminen ja kuuntelu johtuu erityisherkkien empaattisesta luonteesta. Herkät ihmiset ovat hyvin empaattisia (Acevedo ym. 2014; Sohst 2016; Cooper 2015). Toki sen voimakkuus vaihtelee yksilöiden välillä, mutta mielestäni on hyvin mahdollista, että erityisherkkien empaattisuudella voi olla paljonkin tekemistä, miten tuen antaminen näkyy vertaistoiminnassa.

Paikallistoiminnassa oli mukana erilaisia ihmisiä ja erityyppisiä erityisherkkiä. Puheenvuorojen jakautuminen ihmisten kesken muovautui selkeästi sen mukaan, miten puheliaita persoonia toiminnassa oli mukana. Puheenvuorojen jakaminen ja lyhentäminen oli kuitenkin välillä tarpeellista. Joskus taas ihmiset kaipasivat pientä rohkaisua ilmaistakseen mielipiteensä. Mielestäni omalla toiminnallani ohjaajana oli vaikutusta myös siihen, miten ryhmä toimi. Ohjaajan kommentointiin myös tuovan ryhmään turvallisuutta ja avoimuutta. Kun ilmapiiri on avoin ja hyväksyvä, kaikilla on turvallinen olo ja uusienkin kävijöiden on helpompi tulla mukaan toimintaan. Ajan saatossa ryhmän muodostuminen ja toisiinsa tutustuminen helpotti keskustelun sujuvuutta. Sen

jälkeen puheenvuorojen jakaantuminen oli tasaisempaa, vaikka suuria eroja keskustelun aloittamisella oli paljonkin.

Havainnoinnistani nousi esiin erityisherkkien kävijöiden tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Ne nousivat yhä uudestaan esiin keskusteluissa, mutta myös muusta aineistosta tuli selkeästi ilmi, miten tärkeää paikallistoiminnan antama yhteenkuuluvuus ja kuulluksi tuleminen oli. Vertaistoimintaan osallistutaan, koska siellä koetaan kuulluksi ja ymmärretyksi tulemistä paremmin kuin muualla (Laimio & Karnell 2010, 18). Näiden asioiden puuttumisesta tai osittain vaille jäämisestä puhuttiin useastikin toiminnassa ja siitä mikä osa herkkyydellä on ollut tähän kokemukseen ja kuinka se on vaikuttanut minäkuvaan. 6.1. luvussa mainitaan, että 71% loppukyselyn vastaajista koki tullessa kuulluksi paikallistoiminnassa. Erityisherkillä tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi saattaa olla suurempi kuin muilla ihmisillä, koska erityisherkyys on voinut tuoda elämään enemmän kokemuksia sen vaille jäämisestä. Sen takia paikallistoiminnan tulisi tarjota oma pieni yhteisö kävijöille, jossa nämä tarpeet tulevat täytetyksi ainakin erityisherkkyyden osalta.

Osa kävijöistä koki haasteiksi oman sisäisen äänensä ja itsensä ymmärryksen, kun taas toisilla oli haasteita siinä, miten muut näkevät hänet. Jotkin tuntemistani erityisherkestä ja toiminnan kävijöistäkin kommentoivat, että oma herkkä olemus on saattanut tuoda vaikeuksia sopeutua nopeatahtiseen ja suorituskeskeiseen yhteiskuntaan. Harjoituksessa, jossa piti listata erityisherkkyyden positiivisia ja negatiivisia asioita, näkee konkreettisesti, miten negatiivisissa asioissa pohditaan omaa minäkuva ja istuvuuttaan ympärillä olevaan yhteisöön. Sen sijaan positiivisten asioiden puolella listatut asiat olivat enemmänkin ominaisuuksia, niin kuin ympäristön aistiminen tai empatia. Näiden tulosten pohjalta vaikuttaa, että haasteita tuo juurikin sosiaaliset aspektit. Paikallistoiminta on mielestäni hyvä paikka erityisherkillä antaessaan kokemuksen siitä, ettei ole ainoa ihminen, joka painii herkkyytensä kanssa ja herkkyyden paikasta suorituskeskeisessä yhteiskunnassa.

Tehdyn tutkimukseni ja omien kokemuksieni pohjalta voin todeta, että vertaistoiminta, jonka kokee turvalliseksi paikaksi jakaa omia tunteitaan ja kokemuksia erityisherkkyydestä, on laadultaan parhainta ja tilanne, johon tulisi aina pyrkiä.

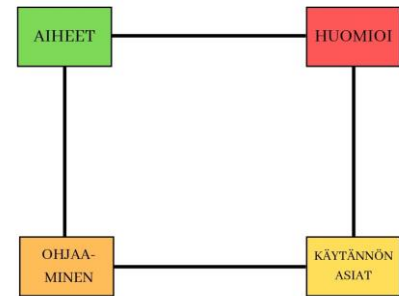
7.4 Käytännön asiat

Tätä oppaan teemaa varten olen HSP – Suomen Erityisherät ry:n paikallistoiminnan vastaavan Heli Koivumäen luvalla lisännyt hänen jo aikaisemmin tuottamistaan paikallistoiminnan esitteistä oppaaseen sellaisia osioita, jotka ovat tähdellistä tietoa. Rajasimme kuitenkin hänen tekstien käyttöä niin, ettei oppaaseen tule sellaista informaatiota, joka voisi vanhentua pian. Aineistosta nousi neljä eri aihetta: tarpeeksi aikaa, jotta kaikki saavat aikaa puhua, kokoontumisväli, paikan vaikuttavuus ja osallistujien määrä. Näistä muodostui oppaan teema *käytännön asiat*.

Jo ennen toiminnan alkamista kävijät olivat toivoneet, että tapaamiset kestäisivät kauemmin kuin tunnin. Itsekin huomasin toiminnan aloittaessa, että tunti olisi liian lyhyt aika. Loppukyselyssä palautetta tuli kokoontumisvälistä. Toiveina olisi ollut, että toiminta olisi ollut kesäaikaan kerran viikossa. Kesällä toimintaa oli noin kaksi kertaa kuukaudessa, mutta talvella toiminta jatkuu kerran kuukaudessa. Noin 57% vastaajista oli täysin samaa mieltä, että kokoontumisväli oli sopiva. Kesällä kokoontumiset olivat aina ulkotiloissa. Loppukyselyn palautteessa harmiteltiin, ettei ole vakituista sisätilaa, vaikkakin kesällä luonnossa oleminen oli koettu mieluisaksi. Omassa havainnoinnissani pohdin, oliko paikan vaihtuvuudella jotain merkitystä. Ainakin puistossa ollessa ohimenevät ihmiset saattoivat välillä herpaannuttaa kävijöiden keskittymistä. Ryhmän kävijöiden määrä vaihteli joka kerralla, mutta keskimäärä oli 6,4. Kävijöitä koko kesäkauden aikana oli yhteensä 13. Noin 71% palautekyselyn vastaajista oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa, että ryhmän koko oli sopiva. Olin myös itse tyytyväinen kävijämäärään. Tällöin oli aikaa keskittyä paremmin jokaiseen ja jokaiselle riitti aikaa keskustella.

8 TUOTOS: OPAS PAIKALLISTOIMINNAN VETÄJILLE

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on HSP – Suomen Erityisherkit ry:n paikallistoiminnan vetäjien opas. Opas löytyy liitteistä. Oppaan tarkoituksena on antaa neuvoja ja vinkkejä vetäjille siitä mikä tekee hyvän ohjaajan, mitä asioita pitää ottaa huomioon järjestäessä toimintaa erityisherkillä, sekä konkreettisia esimerkkejä aiheille ja harjoituksille mitä toiminnassa voi pitää. Opasta voi käyttää uudet aloittavat paikallistoiminnan vetäjät, mutta myös nykyiset vetäjät voivat käyttää opasta toimintansa reflektointiin ja saada uusia ideoita toimintaansa.



Kuvio 5. Oppaan kategoriat

Opas on kategorisoitu neljään eri teemaan: aiheet, ohjaaminen, huomiot ja käytännön asiat. Näiden lisäksi oppaassa kerrotaan lyhyesti yhdistyksestä ja erityisherkkyydestä. Viimeiselle sivulle on myös lisätty tyhjä sivu muistiinpanoja varten. Oppaan sisältö rakentuu tehtyyn tutkimukseen ja sen tuloksiin. Lisäksi käytännön asiat – teemaan on yhdistetty paikallistoiminnan vastaavan Heli Koivumäen aikaisemmin laatimia ohjeistuksia yhdistykselle.

Oppaan visuaalisen ilmeen ja rakenteen tekemistä varten käytin aikaisempaa osaamistani Canva – internetsivustosta. Canva on ilmainen graafiseen suunnitteluun tarkoitettu sivusto. Visuaalisessa ilmeessä otin huomioon yhdistyksen ilmeen ja värimaailman. Pidin tärkeänä, että opas on helppolukuinen, informatiivinen ja visuaalisesti miellyttävä.

Opasta tullaan jakamaan muun muassa yhdistyksen paikallistoiminnan vetäjille tarkoitettulla sivustolla, johon pääsee kirjautumaan omilla jäsentunnuksillaan. Lisäksi keväällä 2020 aikana vetäjille on tulossa koulutus, jossa oppaan tulostettua versiota voidaan jakaa koulutukseen osallistujille.

9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, minkälaista on hyvä vertaistoiminta erityisherkillä. Tiedon avulla pystyin rakentamaan oppaan, jota voidaan käyttää erityisherkkien vertaistoiminnan suunnittelemisessa. Aineisto korreloi hyvin teorian kanssa, joka omalta osaltaan vahvistaa tutkimuksessakin nousseita käsitteitä. Pystyin tutkimukseni tuloksilla rakentamaan kattavan oppaan, jossa ollaan käsitelty tutkimuksen perusteella nousseet tärkeimmät asiat – teoriaa kuitenkin unohtamatta.

Opinnäytetyön rakentuminen ja yksityiskohtaisemman aiheen rajaaminen oli työn alkuvaiheessa haasteellista. Prosessin aikana työn tarkemmat rajaukset vaihtuivat pariin otteeseen. Olisin henkilökohtaisesti toivonut työni tilaajalta tarkempaa tietoa siitä, mitä he toivovat tutkimukseltani. Myös palautteen saaminen opinnäytetyöstäni ja sen tuotoksesta olivat toivottua vähäisempää.

Yksi tärkeä puoli opinnäytetyön tuotoksen kannalta on mielestäni se, minkälaista on olla erityisherkkä ohjaaja. Tämä puoli on kuitenkin jäänyt vajaaksi opinnäytetyössäni, koska työni aihe ja tavoitteet vaihtuivat prosessin aikana. Ohjaamiseen liittyvä osio jäi muutenkin suppeaksi, koska ohjaamisen sijasta keskityin tutkimuskysymykseen, minkälaista on hyvä paikallistoiminta? Olen edelleenkin sitä mieltä, että se on tähdellinen ja aiheellinen kysymys, mutta yhtenä osa-alueena erityisherkkä ohjaaja olisi ollut hyvä lisä tutkimukseen.

Lisäksi olisin lisännyt menetelmiin haastatteluja, mutta aikaresurssien takia jätin haastattelut pois. Itse olen myös työni aikana pohtinut aineistoni laajuutta. Itse koin aineiston melko pieneksi. Erityisherkkyyden kokemisen tutkimiseen ei välttämättä tarvita suurta otantamäärää, mutta tämä jäi vielä mietityttämään.

Uskallan väittää, että tutkimukseni tuloksia katsoessa, moni erityisherkkä voisi samaistua siitä nousseisiin aiheisiin. Itsekin erityisherkkänä tunnistan itsestäni asioita, joita nousi tutkimuksesta. Tulosten hyödyntäminen on mielestäni mahdollista, koska koen, että tietyt asiat koskevat suurta osaa erityisherkkiä. Mielestäni tutkimustani ja sen tuotosta pystytään käyttämään myös sellaisten tahojen toimesta, jotka haluavat enemmän tietoa erityisherkkyydestä tai ottaa sen enemmän huomioon omassa toiminnassaan.

Tilaaaja on kommentoinut opinnäytetyötä ja opasta tutkimuksen prosessin aikana. Arviointi oppaasta on kuitenkin kesken, koska itse opasta ei olla vielä otettu käyttöön tämän opinnäytetyön palautuksen aikana. Valmis opas on lähetetty yhdistyksen puheenjohtajalle, toiminnanjohtajalle ja paikallistoiminnan vastaavalle. Tilaaaja kommentoi työtä selkeäksi ja oleelliseksi paikallistoiminnan kannalta. Työhön oltiin siis tyytyväisiä ja opas otetaan käyttöön paikallistoiminnassa.

9.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötäni varten keräämä aineisto on otannaltaan pieni. Kävijöitä paikallistoiminnassa – ja täten havainnoitavia kohteita – oli yhteensä 13. Loppukyselyn vastaajia oli seitsemän ja harjoitteista saatujen dokumenttien määrä oli yhteensä 20. Tiedonantajien pienen määrän takia ryhmän sisällä vastauksia pystyttäisiin yhdistämään tiettyyn ihmiseen. Tämän takia tulokset on analysoitu opinnäytetyössä anonymisti.

Tutkimuksena aihe on ollut itselleni mielenkiintoinen. Oma tietoni erityisherkkyydestä on selvästi kasvanut, mutta se on myös tuonut siihen uutta perspektiiviä. Seitsemän kuukauden tutkimus on ollut pitkä, mutta antoisa prosessi.

Opinnäytetyön kaikilla aineistonkeruumenetelmillä saatiin yhtenäisiä tuloksia. Aineistot toisin sanoen puhuivat keskenään hyvin, eivätkä olleet ristiriidassa. Tulokset myös korreloivat teorian kanssa hyvin. Teoriassa esiin nousseet ominaisuudet ja haasteet toistuvat tutkitun ryhmän toiminnassa.

Luotettavuuteen lisääviä tekijöitä olisi toisaalta voinut parantaa. Tiedonantajaryhmä oli monipuolinen iän, sosiaalisen aseman ja sukupuolen kannalta, mutta opinnäytetyön tuotoksen luotettavuutta ajatellen tutkimukseen olisi voinut ottaa mukaan lisäksi muidenkin olemassa olevien paikallistoiminnan vetäjien tai kävijöiden näkökulmaa.

Erityisherkkyyks on suhteellisen uusi käsite, joka on vasta viime vuosien aikana noussut suuremman yleisön tietoon. Käsite on myös yhden tutkijan kehittäminen ominaisuudelle, jota ollaan tutkittu eri nimillä aikaisemmin. Tämä vaikuttaa lähdemateriaalin sisältöön ja määrään. Monet tieteelliset tutkimukset perustuvat Elaine Aronin kehittämään käsitteeseen ja kyseinen tutkija oli monessa tutkimuksessa myös itse mukana. Monet tässäkin opinnäytetyössä käytetyt tieteelliset tutkimukset tutkivat esimerkiksi erityisherkkyyden näkymistä käyttäytymisessä tai ympäristön ja lapsuuden välistä suhdetta tähän ominaisuuteen. Erityisherkkyyttä käsitteenä sen sijaan ei ole käsitelty,

vaan Aronin käsitteeseen viitataan toistuvasti. Tämä vaikutti teorian monipuolisuuteen.

Olen itse tyytyväinen tekemään työhöni ja koen, että tutkimukseni on riittävää rakentaakseni opinnäytetyön tuotoksen. Kolmella eri menetelmällä hankittua aineistoa ollaan katsottu tarpeeksi monesta näkökulmasta, välttämällä yksipuolisuutta. Aineiston analyysissä olen käyttänyt järjestelmällistä purkumenetelmää ja keskittynyt aineistosta nousevaan tietoon. Pieni ryhmäkoko, jolta aineisto on kerätty, hankaloitti huomattavasti aineiston purkua ja esittelytapaa, jotta anonymiys säilyisi. Yksi luotettavuuteen vaikuttava tekijä on mielestäni vähäinen kokemukseni tutkimustyöstä. Työ on ollut opettelemisprosessi koko tutkimuksen ajan. En koe sitä välttämättä suurena heikkoutena, mutta asiana mikä on hyvä pitää mielessä.

Paikallistoiminnan kävijöille – ja aina uudelle kävijälle – kerroin, että toiminta liittyy opinnäytetyöhöni ja kerään tietoa eri menetelmillä, joista ei kuitenkaan voi tunnistaa kävijöitä millään tavalla. Harjoitteista tulleet tuotokset sai halutessaan antaa minulle aineistoa varten. Loppukysely oli anonymi. Pienen ryhmäkoon takia oli oltava hyvin tarkka, että anonymiys pysyy. Valitettavasti minä itse tunnistin vastaajat, mutta niin pienellä kävijämäärällä anonymiuden pysyminen kohdallani olisi ollut mielestäni mahdotonta. Tutkimus on ollut läpinäkyvää ja tiedossa kävijöille koko sen keston ajan. Tutkimukseen on käytetty tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä, jotka ovat ajantasaisia ja käytännöllään kestäviä. Tutkimus ja sen tulosten julkaiseminen on tehty rehellisesti ja mahdollisimman läpinäkyvästi.

9.2 Jatkotutkimusehdotuksia

Erityisherkkyyden tiedon lisääntyminen viime vuosien aikana on myös nostanut eri tahojen kiinnostuneisuutta aiheeseen. Uutisartikkeleita aiheesta löytyy eri uutissivustoilta jo paljon. Työpaikallani järjestössä erityisherkkyyks on herättänyt kiinnostusta työyhteisöissä ja ajatuksia hankkeistakin on mietitty. Tutkimuksia erityisherkkyydestä siis varmasti kaivataankin lisää.

Teoriaosuudessa kävin lyhyesti läpi, miten lapsuus vaikuttaa erityisherkkiin ihmisiin. Tietoisuuden lisääntyminen ja tutkimuksien yleistyminen toivottavasti lisää lasten kanssa työskentelevien ymmärrystä siitä miten herkkiä lapsia pitäisi kohdella. Mielestäni erityisherkkyyks aikuisena on enemmänkin itsensä ymmärtämistä, mutta lapsena

ulkopuolisten tietoisuus piirteestä voi auttaa lapsen sopeutumista muuhun maailmaan ja herkkyyden hyväksymistä itsessään. Erityisherkkien lasten huomioiminen esikasvatuksessa tai kouluissa olisikin ajankohtainen aihe, vaikka opinnäytetöitä siitä ollaankin tehty jo jonkin verran.

Itselleni mielenkiintoinen jatko tälle tutkimukselle olisi paneutua vielä enemmän erityisherkan ohjaajan näkökulmaan: minkälaista se on, miten säästää omia voimavarojaan, mitä hyviä puolia ja haasteita tämä ominaisuus tuo ohjaamiseen.

9.3 Erityisherkyys tulevaisuuden kansalaistoiminnassa ja nuorisotyössä

Olen itse tutustunut erityisherkkyyteen opintojeni aikana. Kuulin siitä opiskelijaystävältäni, joka oli myös erityisherkkä. Sen jälkeen yllätyksekseni selvisi, että yhteisöpedagogiopiskelijoista löytyi monta erityisherkkää. Uskon, että erityisherkyys on aihe, joka tulee tulevaisuudessa olemaan myös enemmän esillä kansalaistoiminnan ja nuorisotyön tutkinto-ohjelmassa. Niin itse opiskelijoita ajatellen kuin myös oppimisen ja työn näkökulmasta. Mielestäni lapset ja nuoret tarvitsevat tukea löytämään itselle sopivan tavan elää aistiherkkänä ihmisenä. Itsellenikin vertaistoiminta on antanut mahdollisuuden tuoda enemmän herkkyyttäni esille. Erityisnuorisotyö voi tuoda myös saman mahdollisuuden lapsille ja nuorille. Odotan mielenkiinnolla ja innolla mitä mahdollisuuksia erityisherkkyyden suurempi tietoisuus tuo mukanaan. Toivon, että lasten ja nuorten kohdalla tuen saaminen jo nuorena helpottaa heidän ymmärrystään ja hyväksymistä herkkyyttä kohtaan. Herkkyys on vahvuus, joka tuo elämäni syvyyttä, iloa ja kauneutta. Toivottavasti yhä useammat erityisherkkät oppivat näkemään sen sellaisena.

LÄHTEET

Acevedo, P Bianca, Aron, N. Elaine, Aron Arthur, Sangster, Matthew-Donald, Collins Nancy & Brown, L. Lucy 2014. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to other's emotions.

Aron, N. Elaine 2013. Erityisherkkä ihminen. Suomentanut Kirsimarja Tielinen. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aron, N. Elaine 2014. Erityisherkkä ihminen ja parisuhde. Suomentanut Kirsimarja Tielinen. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Booth, Charlotte & Standage, Helen & Fox, Elaine 2015. Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction.

Bowellan, Suvi 2018. Ihana herkkyyks. Rikasta elämää kaikilla aisteilla. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Cooper, Tracy 2015. The highly sensitive person and high empathy. Viitattu 19.8.2019. <https://drtracycooper.wordpress.com/2015/04/08/the-highly-sensitive-person-and-high-empathy/>

Glöckner, Andreas & Witteman, Cilia 2010. Foundations for Tracing Intuition: Challenges and methods. Psychology Press.

Heiskanen, Lotta 2012. Miten empatia syntyy aivoissa? Viitattu 19.8.2019. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/ajankohtaista/?x217839=1744724>

HSP-elämää. Erityisherkkyyks. Viitattu 12.8.2019. <https://www.hspelamaa.net/erityisherkkyyks>

HSP-elämää. Ylivireydestä, alivireydestä ja suorittamisesta. Viitattu 24.10.2019. <https://www.hspelamaa.net/ylivireys>

Holm, Jaana 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmkivi. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy, 51-59.

Iacoboni, Marvo 2005. Understanding others: Imitation, Language and Empathy. Teoksessa Susan Hurley & Nick Chater (toim.) Perspectives on Imitation. Massachusetts Institute of Technology, 77-100.

Kinnarinen, Tuula 2005. Peilisolut auttavat ymmärtämään muita. Viitattu 19.8.2019. https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/peilisolut_auttavat_ymmartamaan_muita

Koivusalo, Anne 2019. Päiväkirjamerkintöjä. Ei julkaistu.

Lancer, Darlene 2018. What are personal boundaries? How do I get some? <https://psychcentral.com/lib/what-are-personal-boundaries-how-do-i-get-some/>

Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy, 9-18.

Lehtinen, Ilona 2010. Vertaisen työ – vuorovaikutuksellista voimaantumista. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy, 61-69.

Laughlin, Charles 1997. The Nature of Intuition. Teoksessa Davis-Floyd Robbie & Arvidson P. Sven (toim.) Intuition: The Inside Story: Interdisciplinary Perspectives. Princeton University.

Lieberman, Matthew 2000. Intuition: A Social Cognitive Neuroscience Approach. American Psychological Association, Inc.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Satri, Janna 2014. Sisäinen lepatus. Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Sawyer, Heidi. Intuitive-Sensitivity: a form of High Sensitivity. Viitattu 29.8.2019. <https://heidisawyer.com/intuitive-sensitive-people/>

Sohst, Kathrin 2016. The Power of HIGH Sensitivity. Take Advantage of Your Strengths. Kääntänyt englanniksi Hannah Campbell.

Silverman, Linda. You are highly sensitive and intuitive. But is it fear or intuition? Viitattu 26.8.2019. <http://highlysensitive.org/11888/you-are-highly-sensitive-and-intuitive-but-is-it-fear-or-intuition/>

Ståhlberg, Leena 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toimeksi.fi. Vertaistoiminta. Mitä on vertaistoiminta? Viitattu 6.9.2019. <https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/vertaistoiminta/>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Uudistettu laitos.

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Gaudeamus Oy.

Vilkka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

LIITE 1

Erityishervät ry:n paikallistoiminnan palautekysely**1. Mistä sait tietää paikallistoiminnasta?**

- Kuulin tuttavalta
 Yhdistyksen sivuilta
 Toiminnan ohjaajalta
 Jostain muualta, mistä? _____

2. Valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto väittämille

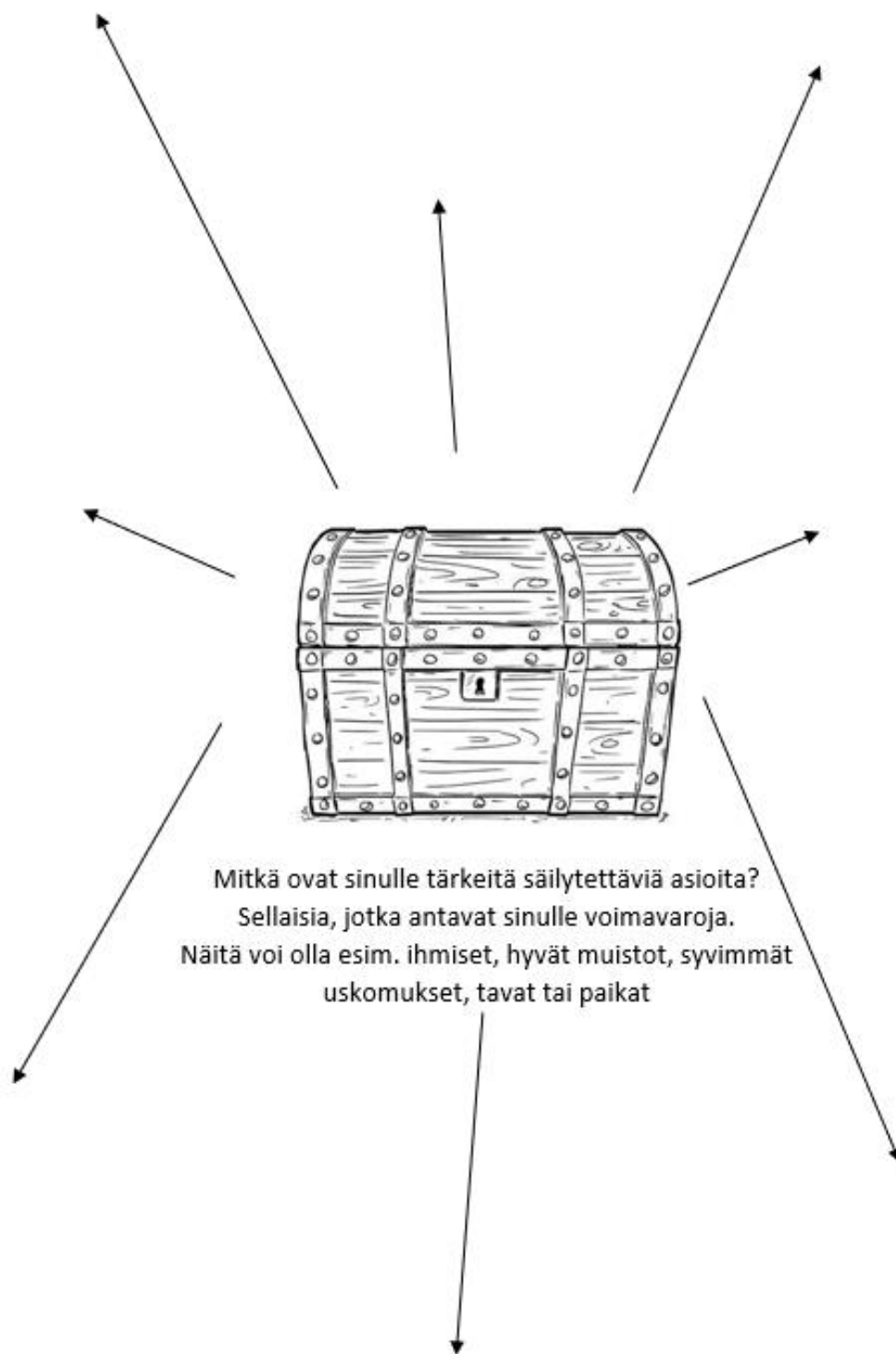
| | 1= Täysin eri mieltä | 2= Jokseenkin eri mieltä | 3= Jokseenkin samaa mieltä | 4= Täysin samaa mieltä |
|--|----------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| Ryhmä oli sopivan kokoinen | | | | |
| Ryhmän ohjaus oli osaavaa | | | | |
| Toiminta oli mielekästä | | | | |
| Kokoontumisväli oli sopiva | | | | |
| Toiminta vastasi odotuksiani | | | | |
| Sain lisää tietoa erityisherkkyydestä | | | | |
| Koin tulleeeni kuulluksi | | | | |
| Sain vertaistukea | | | | |
| Toimintaan osallistuminen vaikutti hyvinvointiini positiivisesti | | | | |

3. Jäitkö vielä kaipaamaan jotain?

4. Muita terveisiä Erityishervät ry:lle tai paikallistoiminnan vetäjälle

Kiitos palautteesta!

LIITE 2 Voimavarat – harjoite



LIITE 3 Opinnäytetyön tuotos: opas

HSP Suomen Erityisherkit ry:n

PAIKALLIS- TOIMINNAN VETÄJÄN OPAS

vinkkejä erityisherkkien
vertaistoimintaan

SUOMEN ERITYISHERKÄT RY

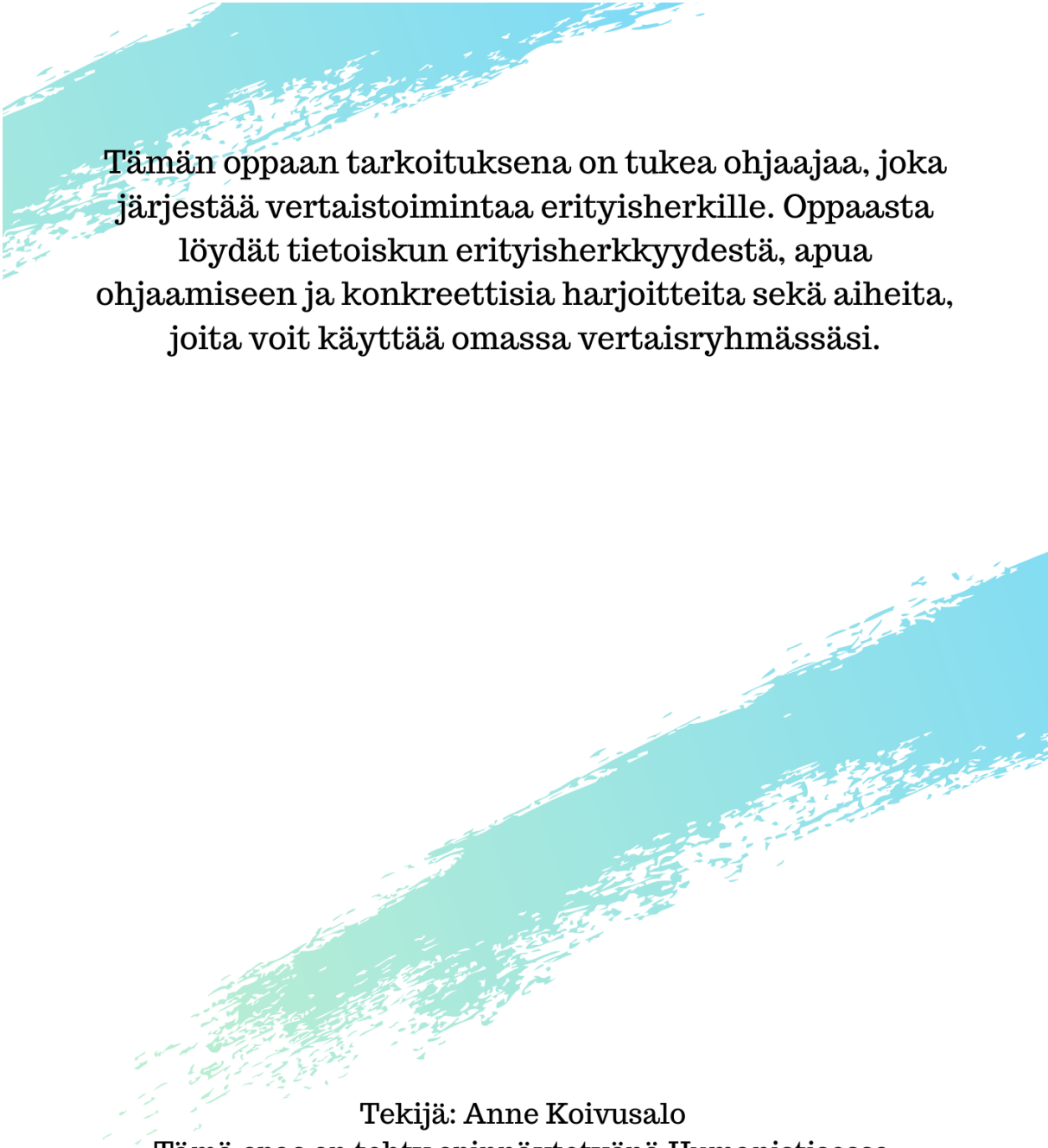
HSP - Suomen erityishervät ry, Högkänsliga i Finland rf on perustettu 9.11.2013.

Jäseniä on n. 1000 ympäri Suomen.

Yhdistyksen tarkoituksena on synnynnäistä erityisherkkyyttä koskevan tiedon ja ymmärryksen lisääminen Suomessa. Yhdistys edistää ja valvoo erityisherkkien yleisiä yhteiskunnallisia etuja, hyvinvointia ja tasa-arvoa. Lisäksi yhdistys luo erityisherkkien välille yhteyden ja tuo esiin erityisherkkyyden voimavaroja.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys muun muassa järjestää kokoontumisia, keskustelu- ja tiedotustilaisuuksia, ylläpitää www-sivuja sekä edistää paikallistoimintaa ja yhteistyötä muiden järjestöjen ja tahojen kanssa.





Tämän oppaan tarkoituksena on tukea ohjaajaa, joka järjestää vertaistoimintaa erityisherkillä. Oppaasta löydät tietoiskun erityisherkkyydestä, apua ohjaamiseen ja konkreettisia harjoitteita sekä aiheita, joita voit käyttää omassa vertaisryhmässäsi.

Tekijä: Anne Koivusalo

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Humanistisessa ammattikorkeakoulussa yhteistyössä Suomen Erityisherät ry:n kanssa

Lähteet:

Koivumäki, Heli 2019. Paikallistoiminnan esitteet. Ei julkaistu.

Suomen erityisherät ry. Erityisherkkyyks. Viitattu 13.11.2019. <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyks/>

Suomen erityisherkä ry. HSP - Suomen erityisherät ry. Viitattu 13.11.2019. <https://www.erityisherkat.fi/yhdistys/>

Ståhlberg, Leena 2019. Pienryhmäohjaajan opas. PS-kustannus.

TERVETULOA PAIKALLISTOIMINNAN VETÄJÄKSI

Yhdistyksen paikallistoiminta on paikkakunnalla asuvien erityisherkkien vertaistuellista toimintaa, mahdollisuus tavata toisiaan ja jakaa ajatuksiaan samanhenkisten ihmisten kanssa.

- Toimintaa järjestävät yhdistyksen vapaaehtoiset jäsenet omasta halustaan olla mukana luomassa parempaa yhdistystä. Heiltä ei odoteta ammatillista osaamista tai suurempaa tietämystä erityisherkkyydestä.
- Tapaamiset ovat tarkoitettu yhdistyksen jäsenille, mutta toimintaan voidaan tutustua 1-2 kertaa, kun oma jäsenyys on vielä harkinnassa.
- Jokainen tapaamisiin osallistuja on vastuussa itsestään ja omasta käyttäytymisestään tapaamisissa. Ihmisten rajoja tulee kunnioittaa, niin henkisesti kuin fyysisesti.
- Tapaamiset eivät korvaa tarvittavaa ammatillista apua tai toimi seuranhakupaikkana.

Toimintaa aloittaessa:

- Missä tapaatte ja onko paikka tarpeeksi rauhallinen erityisherkkien tapaamisille?
- Mikä on maksimi osallistujamäärä?
- Kuinka usein tapaatte?
- Paljon kannattaa varata aikaa yhdelle toimintakerralle?

Kiitos panoksestasi ja toivotamme sinut mukaan
ryhmänvetäjien joukkoon!

ERITYISHERKKYYS PÄHKINÄNKUORESSA

EVÄS- LYHENNE

E= Emotionaalinen reaktiokyky

Erityisherkan ihmisen tunteet ja tuntemukset voivat olla voimakkaita. Hänellä on kyky liikuttua, vaikuttua ja asettua toisen asemaan helposti.

V= Vivahteiden vaistoaminen

Erityisherkan ihmisen aistihavainnot ovat hienovaraisia. Hän tarkkailee sekä ympäristöään että sisäisiä kokemuksiaan, ja tekee niistä tarkkoja havaintoja.

Ä= Ärsykkeiden liiallisuus

Erityisherkkä ihminen stressaantuu liiallisesta aistimus- tai tietomäärästä. Monipuolinen, intensiivinen tai pitkäkestoinen tapahtuma voi viedä hänen voimansa.

S= Syvälinen käsittely

Erityisherkkä ihminen käsittelee havaintoja ja tietoa syvällisesti. Hän miettii eri vaihtoehtoja, vertaa tietoa aiempaan tietoon tai kokemuksiin ja yhdistää ulkoiset ja sisäiset havainnot kokonaisuudeksi.

ERITYISHERKÄN HISSIPUHE

Joskus on tilanteissa, joissa pitäisi selittää erityisherkkyydestä ihmiselle, joka ei tiedä siitä mitään. Näitä tilanteita varten voi itselleen kehittää oman niin sanotun hissipuheen. Tässä yksi esimerkkinä.

Erityisherkkyyks on ominaispiirre, vähän niin kuin temperamentti. Siinä hermostojärjestelmä on alttiimpi ottamaan tietoa vastaan. Se ei ole sairaus, joka tarvitsee diagnosointia. Sitä esiintyy noin 15-20 %:lla ihmisistä ja 100 eri lajilla.

Erityisherkkänä aistii paljon kaikkea ympäriltään, kaikilla aisteilla. Ihmisiä ja ympäristöään osaa lukea hyvin. Oma sisäinen maailma on rikas ja asioita käsittelee syvällisesti.

Kovasta melusta, nopeasta elämäntahdistista tai negatiivisesta ympäristöstä ylivirittyy nopeasti. Silloin tarvitsee paljon omaa aikaa ja hiljaisuutta.

MINÄ OHJAAJANA

Kaikki ohjaajat ovat erilaisia ja tärkein työkalusi on oma persoonasi. Ole oma itsesi. Joitakin hyvän ohjaajan ominaisuuksia voi myös harjoitella. Näitä ovat muun muassa kuuntelutaito, läsnäolo ja kaikkien huomioiminen tasapuolisesti.

Monelle ymmärretyksi tuleminen on tärkeää ja paikallistoiminta on oiva paikka siihen. On tärkeää varmistaa, että ympäristö on suvaitsevainen ja ymmärtäväinen. Kaikkien kanssa ei tarvitse olla ystäviä, mutta kaikkien kanssa on tultava toimeen.

Ohjaajan tehtävänä on pitää yllä hyvää ilmapiiriä ja varmistaa, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron. Joskus ryhmissä voi olla henkilöitä, jotka luonteenomaisesti vievät enemmän aikaa ja tilaa ryhmässä. On kuitenkin tärkeää myös kannustaa hiljaisempiäkin osallistujia ottamaan osaa keskusteluun.

Vertaistoiminnan vetäjänä sinulla ei ole tarvetta tietää kaikkea. Olet toiminnassa mukana muiden joukossa, et kaikkietietävänä neuvonantajana.

Ohjaajan tehtävät

- Ota kaikki osallistujat tasapuolisesti huomioon ja anna jokaiselle jakautumaton huomiosi
- Osoita kuuntelevasi esimerkiksi hymyilemällä, nyökkäämällä tai silmiin katsomisella; näin osoitat toiselle kuuntelevasi
- Olet vastuussa, että ryhmässä on turvallista jakaa omia tunteuksiaan
- Puutu häiritsevään toimintaan, jos sellaista esiintyy

KESKEISIÄ AIHEITA ERITYISHERKILLE

Paikallistoiminnassa on hyvä olla tietynlaiset raamit sille, mitä asioita käydään läpi. Ollessaan vertaistoimintaa, on parempi jos keskustelu pysyy suurimmaksi osaksi erityisherkkyydessä.

Teemoilla ohjaaja pystyy antamaan keskustelulle raamit, jotta toiminta olisi tavoitteellisempaa ja täten hyödyllistä myös kävijöille.

Voit käyttää näitä kysymyksiä apuna tietyn aiheen käsittelyssä.

ymmärryksen
lisääminen
erityisherkkyy-
destä

- Mitä mielestäsi erityisherkkyyks on?
- Mistä sait tietää siitä?
- Mistä haluaisit tietää lisää?
- Vaikuttaako erityisherkkyyden ymmärtäminen itsesi ymmärtämiseen?

minäkuva

- Miten erityisherkkyyks on vaikuttanut elämääsi?
- Näetkö itsesi erilaisena kuin muut erityisherkkyyden takia?
- Miten koet erityisherkkyyden?
- Miten muut ovat kokeneet herkkyytesi?

ulkopuolisuus

- Oletko kokenut itsesi ulkopuoliseksi erityisherkkyyden takia?
- Koetko itsesi erilaiseksi kuin muut perheenjäsenesi/ystäväsi?
- Millä tavalla koet itsesi erilaiseksi tai ulkopuoliseksi?

ylivirittyminen

- Mistä tiedät, että olet ylivirittynyt?
- Mitkä asiat johtavat ylivirittyneisyyteen?
- Miltä ylivirittyminen tuntuu?
- Mikä auttaa ylivirittyneisyytesi?

voimavarojen
tunnistaminen

- Mitkä asiat antavat sinulle voimaa?
- Mitkä ovat vahvuutesi?
- Miten ne näkyvät arkielämässäsi?

rajojen
vetäminen

- Mitä rajojen vetäminen tarkoittaa sinulle?
- Onko se vaikeaa?
- Miten se näkyy elämässäsi?

HUOMIOI NÄMÄ

Erityisherkille järjestettävässä vertaistoiminnassa on tärkeää, että kävijät kokevat itsensä hyväksytyksi sellaisina, kuin he ovat. Erityisherkillä saattaa useasti olla kokemusta ulkopuolisuuden tai erilaisuuden tunteesta. Paikallistoiminta on hyvä paikka kokea yhteenkuuluvuutta muiden erityisherkkien kanssa. Yhteisöllistä ja toista kannustavaa käyttäytymistä on hyvä vahvistaa kävijöidenkin kesken. Vaikka kävijät voivat olla hyvin erilaisia, on tärkeää, että he saavat tuoda asiansa esille omalla tavallaan ja ajallaan. Muista huomioida myös hiljaisempia kävijöitä tasapuolisesti.

Paikallistoiminnan vetäjänä sinun on hyvä aina varmistaa, että toiminta on kaikille turvallinen ja tasapainoinen paikka, jossa kaikki uskaltavat tuoda tunteensa ja mielipiteensä esiin. Avoin ja hyväksyvä ilmapiiri on tärkeä ja vaikuttava tekijä. Muista huomioida kaikki tasapuolisesti ja varmistaa, että kaikki saavat tarpeeksi aikaa tuoda halutessaan mielipiteensä esille. Kaikkien puheenvuoroja on tärkeä kuunnella.

Kun uusia kävijöitä tulee mukaan toimintaa, on hyvä tutustuttaa uusi tulija muihin kävijöihin. Voitte kertoa jotain itsestänne ja mistä olette kuullut erityisherkyydestä. On suositeltavaa, että uusi kävijä kertoo viimeisenä itsestään, jotta hän saa olla aluksi seuraajan roolissa. Kannusta kävijöitä ottamaan uusi kävijä mukaan keskusteluihin.

Vetäjän muistilista

Aina aika ajoin on hyvä pysähtyä ja arvioida itsekseen toimintaa. Joskus toiminnan tavoitteet voivat unohtua tai toiminnassa on tapahtunut jotain mitä ei ole muistanut huomioida. Tällä listalla voit käydä läpi tarvitseeko jokin asia enemmän huomiota.

1. Minkälainen ilmapiiri toiminnassa on? Voinko tehdä jotain sen parantamiseksi?
2. Olenko ottanut huomioon kaikki tasapuolisesti? Olenko ollut läsnä tapaamisissa?
3. Onko jotain mihin minun pitäisi puuttua?
4. Minkälainen ryhmähenki toiminnassa on? Voinko parantaa sitä jollain tavalla?

HARJOITTEITA

Toiminnassa voit käyttää erilaisia harjoitteita toisiin tutustuessa, perehtyessä erityisherkkyyden ymmärtämiseen tai omia vahvuuksia tutkittaessa. Harjoitteita voi tehdä, vaikka ryhmä olisi ollut jo käynnissä.

Kuvakortit

Tämä harjoite käy toisiin tutustuessa, kuulumisia vaihtaessa tai omien voimavarojen miettimisessä. Voit käyttää erilaisia kuvakortteja, esimerkiksi postikortteja. Valitse kortti/kortteja vetäjän kertoman asian mukaan ja kerro miksi valitsit korttisi sen jälkeen kun kaikki ovat valinneet korttinsa. Kortteja voi valita esimerkiksi:

- mikä tulee ensimmäisenä mieleen erityisherkkyydestä
- mikä kuvaa minua parhaiten erityisherkkänä tai ihmisenä
- tunnelmiani tänä päivänä
- mikä kuvaa vierustoveria tai ryhmän jäsentä (kävijöiden tuntiessa toisensa paremmin)
- mitkä kaksi korttia kuvaa vahvuuksiani

Voimavarat-arkku

Mitkä ovat sinulle tärkeitä säilytettäviä asioita? Sellaisia, jotka antavat sinulle voimavaroja. Näitä voivat olla esim. ihmiset, hyvät muistot, syvimmat uskomukset, tavat tai paikat. Kirjoita paperille mitä tulee mieleen. Voit kategorisoida ne haluamallasi tavalla. Kiinnitä lappu johonkin näkyvälle paikalle, josta näet sen joka päivä. Voitte halutessanne jakaa keskenään kirjoittamianne voimavaroja. Ne voivat yllättää.

Kokemukseni erityisherkkyydestä

Kirjoitakaa lapulle kolme positiivista ja kolme negatiivista asiaa, jotka yhdistätte erityisherkkyyteen. Käykää yhdessä läpi, mitä jokaisen lapussa lukee. Toistuuko jotkin asiat monesti? Oliko jotain yllättävää?

On hyvä välillä sanoittaa oma kokemus erityisherkkyydestä ja kuulla muiden kokemus siitä. Jokainen kokee sen omalla tavallaan.

Mitkä asiat tuovat minulle energiaa?

Ylivirtittymiseen helpottaa eri ihmisillä eri asiat. Kirjoitakaa lapulle mitkä asiat auttavat ylivirtittymiseen ja rauhoittaa. Jakakaa yhdessä mitä kirjoititte lapulle ja miksi juuri ne auttavat.



Muistiinpanot:



