



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Herkkyys voimavaraksi yhdistyksen tuella

Leskinen, Minna & Ranne, Mirva

2016 Laurea Otaniemi



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Otaniemi

## Herkkyyks voimavaraksi yhdistyksen tuella

Leskinen, Minna  
Ranne, Mirva  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2016

Leskinen, Minna & Ranne, Mirva

### Herkkyyks voimavaraksi yhdistyksen tuella

Vuosi 2016 Sivumäärä 85

---

Erityisherkkyyks on synnynnäinen, hermostollinen ominaisuus, jota on alettu vasta viime vuosikymmeninä tutkia, vaikka ominaisuus on ollut olemassa aina. Erityisherkkiä ihmisiä arvellaan olevan 15 - 20 % väestöstä. Käsitteen nimeäminen on tuonut ilmiön ennen näkemättömällä tavalla julkisuuteen. Samoihin aikoihin, kun aiheesta alettiin julkaista suomenkielistä kirjallisuutta, erityisherkkät perustivat HSP - Suomen erityisherkkät ry -nimisen yhdistyksen. Yhdistykseen liittyi ensimmäisen puolen vuoden aikana 700 jäsentä, ja sen jäsenet alkoivat jakaa vilkkaasti kokemuksiaan suljetussa Facebook-ryhmässä. Koimme sekä erityisherkkyyden käsitteen että kolmannen sektorin tuen kiehtoviksi ilmiöiksi. Niinpä aiheeksi valikoitui erityisherkkän ihmisen voimavaraistuminen yhdistyksen tuella. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten yhdistyksen jäsenet mieltävät oman herkkyytensä ja millaista tukea he saavat siihen.

Erityisherkkyyttä, vertaistukea ja voimaantumista tarkastelevien teorioiden pohjalta toteutettiin laadullinen tutkimus, jonka tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta. Laadimme kyselyn, joka julkaistiin verkossa KyselyNetti-sivustolla tammikuussa 2016. Lomake sisälsi viisi monivalintakysymystä taustatiedoista sekä yhdeksän avointa tutkimuskysymystä. Aineiston analyysi perustui vastauksiin 25 osallistujalta, joista naisia oli 22 ja miehiä kolme. Osallistujat olivat 26 - 75-vuotiaita. Aineiston sisältö analysoitiin teemoittelemalla, jonka jälkeen teemat kvantifioitiin ja raportoitiin.

Merkittävimmi teemoiksi erityisherkkyyden kuvailuissa muodostuivat empaattisuus, kauneudentaju ja luovuus, aistisherkkyyks, tarkkanäköisyys sekä kuormittumisalttius. Erityisherkkyyden koettiin näkyvän eniten vuorovaikutustilanteissa ja ihmissuhteissa. Tyypillistä oli, että erityisherkkyyks oli ymmärretty vasta hiljattain aikuisiässä, ja ennen sitä kokemus itsestä oli saattanut olla outo ja erilainen verrattuna muihin ihmisiin. Kuormittumisalttiutta ja kuormittuksesta palautumista kuvattiin runsaasti. Läheisten ymmärrys ja hyväksyntä koettiin tärkeimmäksi tuen muodoksi ja oma puoliso tärkeimmäksi tukijaksi. Yhdistykseltä saatavasta tuesta tärkeimmäksi koettiin vertaistuki.

Jäsenten kokemukset vastasivat teoreettisen tarkastelun kuvauksia. Tulokset osoittivat, että jo pelkkä yhdistyksen olemassaolo on jäsenille tärkeää ja vertaistukitoiminta koetaan hyödylliseksi. Kiinnostavimpina jatkotutkimuksen aiheina pidämme erityisherkkyyden tutkimista miesnäkökulmasta ja sosiaali- ja terveystalan työntekijöiden erityisherkkyyden tutkimista kuormituksen kannalta. Yhdistykselle tieto jäsenten kokemuksista, mm. vertaistukitoiminnan merkityksestä, on tärkeää toiminnan kehittämisen ja jäsenten voimavaraistamisen kannalta.

Asiasanat: erityisherkkyyks, väri-ihminen, muoto-ihminen, voimaantuminen, yhdistys

Leskinen, Minna & Ranne, Mirva

**Utilizing sensitivity as a resource with the support of an association**

Year	2016	Pages	85
------	------	-------	----

---

High sensitivity is an inherent and neural attribution, which has not been studied until in recent decades, even though the quality has always existed. It is found in 15 to 20% of the population. The nomination of the concept has brought this phenomenon to public in an unexpected way. Simultaneously, as literature on the topic was being published in Finnish, the highly sensitive people found an association called HSP - Highly Sensitive Persons (Suomen erityisherät ry). During the first six months, number of members of the association increased to 700 people. Thereafter, the members started to share experiences about sensitivity in a closed group at Facebook. We experienced that the concept high sensitivity and the support of the third sector were very fascinating phenomena. Therefore, the empowerment of a highly sensitive person by the support of an association was chosen as our subject. The purpose of the thesis was to chart how the members of the association experience their sensitivity and what kind of support they receive.

On the basis of the theories about high sensitivity, peer support and empowerment was conducted a qualitative analysis and utilized a survey as a study method. We carried out the survey that was published in the Internet at the KyselyNetti website in January 2016. The form contained five multiple choice questions, which dealt with people's background and, in addition, nine open-ended questions. The analysis of the material was based on 25 respondents' answers, of which 22 were given by women and 3 by men. The respondents were aged between 26 and 75 years old. The material was analyzed by thematizing and thereafter the themes were quantified and reported.

The most significant themes in describing high sensitivity were empathy, sense of beauty and creativity, sensory sensitivity, discernment and susceptibility to stress. The respondents experienced high sensitivity appearing mostly in interaction and human relationships. It was typical that high sensitivity was recognized not until as an adult and before that the experience of oneself could have been weird or different compared to other people. The respondents also described situations about susceptibility to stress and how to recover from it. The understanding and recognition by near relatives were experienced as the most important forms of support and the own partner as the best supporter. The peer support of the association was considered as the best support form.

The experiences of the members reflected the theoretical framework of the study. The results showed that the existence of the association itself is important to the members and the peer support is useful. The most interesting subjects for follow-up studies could include the male point of view of a highly sensitive person and to study how the employees in social and health care experience high sensitivity from the perspective of workload. The information about the members' experiences is important to the association, for example regarding the significance of the peer support, in order to develop the association and empower its members.

Keywords: highly sensitivity, colour personality, form personality, empowerment, association

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Erytyisherkkyyden, voimaantumisen ja vertaistuen teoreettista tarkastelua .....	8
2.1	Erytyisherkkyyden käsitteenä ja piirteinä.....	8
2.1.1	Ylivirittyneisyys ja aistisherkkyyden.....	13
2.1.2	Erytyisherkkyyden stereotyyppioista .....	15
2.2	Erytyisherkkyyden ja ihmissuhteet.....	16
2.2.1	Lapsuuden merkitys.....	16
2.2.2	Parisuhde ja ystävyys.....	18
2.2.3	Herkkyyden ja sosiaaliset pelot .....	21
2.3	Erytyisherkkyyden ja lääketiede .....	21
2.4	Voimaantumisen määritelmät .....	24
2.5	Vertaistuki voimavarana .....	27
3	Opinnäytetyön toteutus.....	31
3.1	Tarkoitus ja tavoitteet .....	32
3.2	Tutkimusmenetelmä ja analysointi .....	33
4	Tulokset.....	38
4.1	Erytyisherkkyyden kuvailua .....	38
4.2	Erytyisherkkyyden tilannekohtainen ilmeneminen .....	46
4.3	Ymmärrys erityisherkkyydestä eri ikävaiheissa .....	50
4.4	Erytyisherkkyyden vaikutukset .....	53
4.5	Kokemuksia muiden ihmisten suhtautumisesta erityisherkkyyteen .....	57
4.6	Läheisten tuki.....	59
4.7	Jäsenyhdistyksen tuki .....	61
5	Johtopäätökset .....	65
5.1	Pohdinta .....	66
5.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	69
5.3	Jatkotutkimusehdotukset .....	71
	Lähteet .....	73
	Liitteet.....	76

## 1 Johdanto

”Neuvolan papereissa luki ”ihmispelko”. Se oli määre. Se oli yhtä kuin minä. Se sana kulki kanssani ensimmäiset elinvuodet. Siitä ei puhuttu kodin seinien ulkopuolella, mutta se mainittiin matalalla äänellä aina silloin kun minua oli ovikellon soiton tai postiluukun rapsahduksen jälkeen huhuiltu pitkään ja minut oli lopulta löydetty vessasta lavuaarin alta, tai olohuoneen ikkunalaudalta verhojen takaa, tai keittokomerosta kaapin perältä, tai eteisen nurkasta pitkien takkien alta seinää vasten painautuneena. --- Se sana roikkuu minun mukanani kuin takinvuoreen unohtunut pesulan tarra.” (Snellman 2015, 11 - 12.)

Erityisherkkyyden on suhteellisen uusi käsite, vaikka ilmiönä se on ollut olemassa aina. Ihmiset eivät ole vain ymmärtäneet herkkyyden perimmäistä merkitystä, vaan se on nähty ihmisissä negatiivisena ominaisuutena. Mm. psykologian tohtori ja psykoterapeutti Elaine N. Aronin kirjoittama ”Erityisherkkä ihminen” (”The Highly Sensitive Person”= HSP) on avannut erityisherkkyyden käsitettä ja etenkin he, jotka tunnistavat erityisherkkyyden itsessään, ovat voineet löytää elämälleen uudenlaista sisältöä saadun tiedon kautta. Elaine N. Aron on kehittänyt ns. itsetestin koskien erityisherkkyyden ominaisuutta. Pisteytyksen perusteella ihmiset voivat saada viitteitä omasta erityisherkkyydestään. (Aron 2013, 30.) Aronin lisäksi herkkyyttä on myös tutkinut suomalainen psykologian tohtori Sylvi-Sanni Manninen. Tutkimustyötä Manninen teki 1950-1960-luvuilla Suomessa, Lontoossa ja Amerikan yliopistoissa (Manninen 2014, 9). Suomessa erityisherkkille on perustettu vuonna 2013 myös oma yhdistys nimeltään HSP - Suomen erityisherkkät ry (HSP- Suomen erityisherkkät ry 2015a).

Aronin ja Mannisen tutkimustyöstä löytyy yhtäläisyyksiä, mutta Manninen käyttää nimitystä herkkä tai yliherkkä väri-ihminen. Manninen on myös tutkimustyössään kehittänyt havaintotestin, jonka kautta testattavasta henkilöstä nousee esille, onko hän enemmän väri-ihminen vai sen vastakohta vähemmän herkkä muoto-ihminen. Mannisen tärkeimpiin tutkimuslöydöksiin kuuluu myös havainto, jonka mukaan persoonallisuuden jäykkyys ja reaktioherkkyys kuvastuvat usein henkilön kasvoista. (Manninen 2014, 13.) Arvokas tutkimustyö on herätellyt kiinnostusta ja lisätutkimusta aihetta kohtaan, mutta myös auttanut useita ihmisiä kokemaan sellaista ymmärrystä ja tietoisuutta itsestään, jota ei aiemmin ollut osattu pukea sanoiksi. Samalla myös tietoisuuden lisääntyminen ja itseymmärrys on eheyttänyt ja hoitanut ihmisiä.

Erityisherkkyyden on osa ihmisten persoonallisuutta ja kokonaisuudessaan monimuotoinen ominaisuus. Opinnäytetyössä käytetään erityisherkkyyden käsitteen lisäksi käsitettä erityisherkkä, jota myös Aron käyttää teoksessaan ”Erityisherkkä ihminen”. Käsitteellä pyritään kuitenkin viittaamaan erityisherkkyyden ominaisuutena eikä diagnoosina. Työssä on haluttu myös keskittyä enemmän erityisherkkyyden tuottamiin kokemusmaailmoihin kuin siihen, miten ihmiset ovat oman erityisherkkyytensä löytäneet.

Erityisherkkyyks valikoitui aiheeksi, sillä se koettiin mielenkiintoiseksi, sekä itsetuntemusta että ihmisten välistä ymmärrystä avartavaksi aiheeksi. Aihe on myös vielä melko tuore eikä sitä toistaiseksi ole juurikaan tutkittu ammattikorkeakouluissa. Erityisherkkyyteen olisi kuitenkin tärkeää kiinnittää sosiaali- ja terveysalalla huomiota, sillä se koskettaa Aronin (2013) mukaan jopa n. 15 - 20 % ihmisistä. Ilmiönä erityisherkkien liittyminen yhdistykseen on myös kiinnostava: miksi itsensä usein ulkopuoliseksi kokeneet ihmiset liittyvät ahkerasti vasta perustettuun yhdistykseen? HSP - Suomen erityisherkkät ry:n (myöhemmin yhdistys) jäsenmäärä on lisääntynyt samassa tahdissa, kun kokemukset erityisherkkyydestä ovat saaneet tilaa joukotiedotusvälineissä: Yhdistyksen jäsenmäärä kasvoi ensimmäisen puolen vuoden aikana yli 700 jäsenen yhteisöksi (HSP - Suomen erityisherkkät ry 2014).

Opinnäytetyössä keskitytään siihen, mitä temperamentiltaan erityisherkkät kokevat liittyessään erityisherkkille tarkoitettuun yhdistykseen sekä mitkä tekijät ovat niitä, joiden kautta he voivat kokea voimavarojensa lisääntyvän. Työ on toteutettu kartoittamalla yhdistyksen jäsenten kokemuksia laadullisin tutkimusmenetelmin. Yhdistys on perustanut jäsenilleen Facebook-keskusteluryhmän ja keskustelufoorumin sivustolla <https://foorumi.erityisherkat.fi>, joita käytettiin väylänä kyselyn toteuttamiseksi. Työssä käytetään käsitteitä erityisherkkyyks, herkkyyks sekä väri-ihminen toisilleen rinnakkaisina käsitteinä.

## 2 Erityisherkkyyden, voimaantumisen ja vertaistuen teoreettista tarkastelua

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään erityisherkkyyttä, voimaantumista ja vertaistukea koskevia teoreettisia kokonaisuuksia. Erityisherkkyyttä koskevaa teoriaa on kuitenkin hyödynnetty työssä suuremmassa määrin, sillä se kulkee opinnäytetyössä pääteemana, keskeisenä punaisena lankana. Teoriaa on heijastettu myös kyselytutkimuksen tuottamien tulosten analysointiin, minkä on tarkoitus korostaa analyysissä ilmenneiden vastausten kohdennettavuutta jo olemassa olevaan teoreettiseen tietoon.

### 2.1 Erityisherkkyyden käsitteenä ja piirteinä

Suomen kielessä sanalla herkkä viitataan lähinnä herkästi tuntevaan, hereillä olemiseen, valppaaseen, virkeään sekä eloisaan. Herkkyyden voidaan ajatella myös eräänlaisena heräämisnä. Sen voisi todeta olevan syvemmän, uuden pedagogisen tietoisuuden ja ymmärryksen heräämistä, sekä heräämistä uudelleen tapaamaan olla maailmassa. Suomen kielen perussanakirjan mukaan herkällä tarkoitetaan myös vaivatonta ja toimivaa, tarkkaa, altista, helposti reagoivaa, sielukasta ja ilmeikästä. Englannin kielen käsite sensitivity viittaa heräämisen sijaan aisteihin, järkeen ja mieleen. Aistia taas kuvataan suomen kielessä kykyä tehdä havaintoja eli eräänlaisena vaistomaisena tajuamiskykyä. Käsitteellä herkkyyden ei siis viitata tunteelliseen pehmeeseen tai itkuun purskahtamiseen eikä se myöskään ole sallittu tai toivottu vain tyttöjen ominaisuutena, vaikka sanaa herkkyyden usein käytetäänkin tällaisessa asiayhteydessä. Käsitteet herkkyyden ja yliherkkyyden eivät myöskään ole toistensa synonyymeja. (Alalääkkölä 2014, 17 - 18.)

Ihmisten herkkyyden eli sensitiivisyys on synnynnäinen psykofyysinen ominaisuus, jonka perusta sijaitsee hermojärjestelmän herkässä reagoivuudessa. Herkän ihmisen nähdään olevan erityisen herkkä ympäristölleen sekä sen ärsykkeille, mutta myös sisäisille vaikutteilleen. Herkät tekevät poikkeuksellisen hienovaraisia havaintoja ympäristöstään ja prosessoivat niitä syvästi, osittain tiedostamattomasti tai puolitetysti. Kyseinen hermojärjestelmän herkkyyden luo perustan herkkien ihmisten kokemis- ja reagoititavoille. Herkkyydellä on siis synnynnäinen ominaisuutena biologinen perusta. Kuitenkin ympäristöllä ja kasvatuksella on merkittävä vaikutus siihen, millaiseksi ihmisen persoonallisuus kehittyy. Herkkyyden ollessa perustaltaan biologinen ominaisuus se määritellään usein myös osaksi ihmisen temperamenttia. (Satri 2014, 17 - 18.)

Ihmisillä on syntymälahjana nk. peilisoluja. Peilisoluja voisi kutsua ikään kuin aivojen empatianeuroneiksi, jotka tunnistavat liikettä, ilmeitä, ääntä ja eleitä. Peilisoluja koskeva tutkittu tieto on osoittanut, että ihmisten kyky ymmärtää toisiaan on todennäköisesti pohjimmiltaan hermostollinen. Aivoissamme voidaan sanoa olevan eräänlainen simulaattori, joka ponnistelematta ja tiedostamatta seuraa muiden ihmisten katseita, eleitä ja liikkeitä, ja samalla luo



kehoomme toiminnon, joka on toisessa ihmisessä käynnissä. Tämän voi nähdä tekevän ihmisistä intuitiivisia, sosiaalisia ja empaattisia olentoja. (Kinnarinen 2005.)

Persoonallisuuden ja temperamentin välisestä yhteydestä löytyy erilaisia näkemyksiä eri tutkijoiden kesken. Osa tutkijoista pitää temperamenttia persoonallisuudesta erillisenä, osa sulkee temperamentin ulkopuolelle vain ne piirteet, joiden kehittymiseen ympäristöllä on keskeinen vaikutus ja osa tutkijoista uskoo temperamentin sekä persoonallisuuden välisen suhteen olevan hyvinkin samansuuntainen. Tätä siis perustellaan sillä, että temperamenttipiirteiden nähdään perustaltaan muodostavan biologisen ytimen, josta persoonallisuus kehittyy. Persoonallisuuden saatetaan erään näkemyksen mukaan myös nähdä kuuluvan uskomuksia, kognitioita ja arvoja. (Kojonen-Kyllönen 2012, 12 - 13.)

Eri temperamenttiteorioilla on havaittu olevan myös yhtäläisyyksiä; niiden mukaan temperamentti määritellään yksilölle tyypilliseksi tyyliksi tai tavaksi käyttäytyä tai reagoida. Temperamentti määritellään usein myös yksilöiden väliseksi eroiksi. Erot voidaan havaita jo varhain, ja niitä pidetään suhteellisen pysyvinä. Erojen myös tiedetään ennustavan tiettyjä käyttäytymistyyliä, joilla on biologinen perusta. Temperamentti tulee esiin esimerkiksi siinä, miten kauan ihminen keskittyy samaan asiaan, miten helposti hän häiriintyy ympäristön vaikutuksesta tai miten hän lähestyy uusia sosiaalisia tilanteita. Kyse on siis tyylistä, jolla ihminen asiat tekee. Temperamentti ja persoonallisuus eroavat siinä, että persoonallisuus syntyy ympäristön vaikutuksesta, kun taas temperamenttipiirteet ilmaantuvat ennen kuin ympäristö (kuten kasvatus ja kulttuurin normit) on ehtinyt vaikuttaa niihin. Silti myös ympäristö muokkaa temperamenttia eli synnyttäisi taipumuksia tai valmiuksia. (Keltikangas-Järvinen 2004, 36 - 38.)

Erityisherkillä eroavat selvästi ei-herkistä ihmisistä, mutta herkkyydessä on usein myös monimuotoisuutta. Piirteelle on olemassa useita syitä ja niiden pohjalta muodostuu erilaisia herkkyyden sävyjä tai tyyppisiä, joista osa voi muotoutua toisia vahvemmiksi. Ihmiset voivat myös lisätä tai vähentää herkkyyttään mm. omien kokemustensa tai tietojensa kautta. Aivoissa ajatellaan Aronin mukaan olevan kaksi järjestelmää, joiden tasapaino vaikuttaa ihmisten herkkyyteen. Ensimmäinen on nk. lähestymiskäyttäytymisen järjestelmä, jonka tarkoituksena on, että ihminen liikkuu kohti uusia asioita, selviytymiskeinoja. Järjestelmän toimiesä ihminen on rohkea, utelias ja impulsiivinen. Toinen järjestelmä aivoissa on nimeltään välttämiskäyttäytymisen järjestelmä, jonka tarkoituksena on liikuttaa ihmistä pois päin asioista ja havaitsemaan vaarat. Kyseinen järjestelmä tekee ihmisen varovaiseksi, valppaaksi ja tarkkaavaiseksi. Selittäessä herkkyyttä näiden kahden järjestelmän kautta, voidaan viitata kahteen erilaiseen erityisherkkään ihmistyyppiin. (Aron 2013, 56 - 57.)

Toisaalta neurofysiologi Stephen W. Porges on tehnyt merkittävää tutkimustyötä autonomisen hermoston saralla, jonka kautta hän on kehittänyt polyvagaalisen teorian. Polyvagaalisen teo-

rian mukaan autonomisessa hermostossa on totutusta mallista poiketen kolme erillistä osaa, jotka ovat toisiinsa nähden hierarkkisessa suhteessa. Alkukantaisimman autonomisen ohjauksen nähdään johtavan elintoimintojen lamaantumiseen, kehittyneemmän ohjauksen johtavan pakoon tai taisteluun ja kehittyneimmän ohjauksen johtavan sosiaaliseen liittymiseen. Autonomista hermostoa koskettava uudenlainen näkemys auttaa ymmärtämään elimistön toimintaa sekä käyttäytymistä, erityisesti suhteessa ympäristön ärsykkeisiin. (Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016, 55, 60.)

Kuvatessa erityisherkkyyttä eli tunne- ja aistisherkkyyttä on kehitetty kirjainyhdistelmä EVÄS, jonka koetaan ilmentävän käsitteen eri puolia hyvin. E-kirjaimella viitataan tunnereaktioiden painottamiseen (emotionaalisuuteen) sekä vahvaan empatiaan, joka auttaa mm. huomaamaan ja oppimaan erilaisia asioita. V-kirjaimella tarkoitetaan herkkyyttä ympäristön vivahteille. Ä-kirjaimella kuvataan ärsykkeiden liiallisuutta eli tilannetta, jossa erityisherkkä vastaanottaa helposti liikaa ärsykejä ja pyrkiessään kiinnittämään kaikkeen huomiota hän väsähtää enemmän tai myöhemmin. Kirjainlyhenteen viimeisellä S-kirjaimella tarkoitetaan asioiden syvällistä käsittelyä. (Aron 2013, 10.)

Tutkija Sylvi-Sanni Manniselle keskeistä herkin ihmisen kuvaamisessa oli sisäisen olemuksen sekä kokemusmaailman tavoittaminen. Herkkyyden hän hahmotti osaksi ihmisen persoonallisuutta ja käytti herkistä ihmisistä nimitystä väri-ihminen. Väri-ihminen käsitteenä ei viittaa ihmisen värimieltymyksiin, vaan sillä viitataan havaintojen hienovaraisuuteen ja samalla muuhun herkkyyteen. Muotoihmisiksi Manninen kutsui heitä, jotka ovat havainnoiltaan ja sisäiseltä reagoinniltaan vähemmän herkkää enemmistöä. (Manninen 2014, 10.)

Erytyisherkkiä on pidetty usein ujoina, estoisina, sisäänpäin suuntautuneina tai pelokkaina. Kuitenkin n. 30 prosenttia erityisherkestä on havaittu olevan ulospäin suuntautuneita ja samalla on todettu, että läheskään kaikki sisäänpäin suuntautuneet eivät ole erityisherkkiä laisinkaan. (Aron 2013, 13 - 14.) Ihmisiä, joita usein pidetään liian herkinä, arvioidaan olevan noin viidesosa väestöstä (Satri 2014, 17). On syytä muistaa, että jotkut ominaisuudet osuvat jonkun kohdalle, mutta eivät päde toiseen. Ihmisiä ei ole tarkoitus jakaa herkkyyden perusteella hyviin ja huonoihin ihmisiin, vaan kaikkia tarvitaan. (Manninen 2014, 21.)

On todettu, että unen saanti ja harrastukset ovat erityisherkillä erityisen tärkeitä. Kuitenkin erityisherkkät tarvitsevat myös paljon aikaa rentoutumiseen ja päivän tapahtumien pohdintaan. Monille erityisherkillä myös transsendenssi eli ns. kaiken yläpuolelle nouseminen esimerkiksi mietiskelyn tai rukouksen avulla on tärkein levon muoto. (Aron 2013, 78 - 79.)

Erytyisherkkien elämässä tärkeitä ovat myös Aronin kutsumat ”elämän säilytysasiat”. Näitä voivat olla mm. erilaiset paikat, kuten koti, mökki ja kirjasto sekä myös itselle tärkeät ihmi-

set. Tähän säilytysrasioiden käsitteeseen liittyvät myös rajat, joiden tarkoituksena on päästää lävitseen toivotut asiat ja pitää ei-toivotut asiat ulkopuolella. Rajojen luominen omaan elämään vaatii harjoittelua ja niiden kautta pyritään sulkemaan ärsytys ulkopuolelle silloin, kun oma sietokyky sitä vaatii. (Aron 2013, 83 - 84.)

Henkiset ja sielulliset asiat ovat useille tunne- ja aistiherkille tärkeitä. Tässä asiayhteydessä sielulla tarkoitetaan fyysistä ruumista hienovaraisempaa, mutta silti aineellista, kuten mielikuvitusta ja unta. Hengellä sen sijaan tarkoitetaan sitä, mikä ylittää aineellisen yläpuolelle, mutta pitää sisällään ruumiin, sielun ja maailman. (Aron 2013, 213.) Elaine N. Aron on todennut neljän eri kokemuksen toistuvan usein erityisherkkien kohdalla. Näitä kokemuksia ovat omaehtoinen syvä hiljaisuus, joka luo ympärilleen pyhäältä tuntuvan yhteisen läsnäolon, sielutai henkimaailmaan suuntautuminen, huomaavainen käytös sekä kaiken tämän tiedostaminen. (Aron 2013, 216.)

Herkkyys saatetaan usein yhdistää ihmisen heikkouteen tai haurauteen, mutta herkkä ihminen voi kasvaa sisäisesti lujaksi ihmiseksi psyykkisestä haavoittuvuudestaan huolimatta. Manninen havaitsi myös tutkimustyössään yliherkän väri-ihmisen tarvitsevan erityisen hedelmällisen maaperän ja harmonisen ympäristön pystyäkseen toteuttamaan lahjojaan ja kukoistamaan. Myös niille herkille, jotka eivät tunnista itsessään herkkyyteen usein liittyviä luovuutta ja taiteellista lahjakkuutta, voi ymmärrys herkkyydestä antaa ikään kuin luvan toteuttaa omaa persoonallisuutta aiempaa vapaammin. (Manninen 2014, 10.) Manninen totesi, että ihmisen löytäessä lahjansa ja alkaessaan toteuttaa niitä hän kasvaa kohisten kuin puu. Silloin hän ei sairastu neuroosiin tai muihin mielen sairauksiin. Mielekäs toiminta omien lahjojen toteuttamisessa sekä ainainen uuden oppiminen suojelevat häntä. (Manninen 2014, 167.)

Ihmiset havaitsevat yleensä oman herkkyytensä ja sen missä määrin he ovat herkkiä. Kokemus on tietona ja tunteena ihmisen sisällä. Usein jo pelkkä herkkyystietoon tutustuminen antaa yksilölle varmuuden omasta herkkyydestään, mutta oman herkkyyden tunnistamiseksi on myös olemassa erilaisia testejä. Testaamisessa olennaista on kuitenkin muistaa, etteivät testit ole täydellisen tarkkoja, joten sisäinen tieto ja arkikokemus tulee myös ottaa huomioon. (Satri 2014, 20.)

Kuuleminen herkistä ihmisistä sekä oman itsensä tunnistaminen kyseiseen ominaisuus -ryhmään kuuluvaksi saattaa olla joillekin elämää mullistava kokemus ja toisille se voi olla pieni lisä itsetuntemukseen. Monet itsensä herkiksi tunnistaneet ovat aina tienneet olevansa muita herkempiä, jolloin uutta ei ole se millainen itse on, vaan oivallus siitä, että samanlaisia ihmisiä on paljon. Tämä voi synnyttää ns. vapauden tunteen ja kokemuksen siitä, että ihmisellä on lupa olla sitä mitä hän on. Tunteet voivat vaihdella myös surullisten ja muiden raskaiden tunteiden välillä. Oman itsensä ymmärtäminen herkäksi voi tuoda mukanaan sisäisen

tiedon siitä, ettei ole oikein koskaan kokenut tullessa nähdyksi eikä ole myöskään osannut arvostaa omaa itseään. (Satri 2014, 38.)

Herkkyystiedon kanssa tulisi edetä rauhallisesti ja tutkiskellen. Vähitellen herkän ominaisuu- den kanssa eläminen muuttuu normaaliksi olotilaksi, josta ihminen voi löytää omaa sisäistä vahvuuttaan. Herkkyyden tunnistaminen avaa ihmiselle mahdollisuuden tulkita omaa elämää ja sen tapahtumia uudeltaisesta näkökulmasta. Sellaiset tapahtumat, jotka aiemmin aiheutti- vat häpeää, voivat muuttua ymmärrettäviksi, kun niitä tarkastellaan herkälle ihmiselle omi- naisten reagoititapojen kautta. Herkkyyden tunnistaminen ei kuitenkaan korjaa kaikkia oman elämän solmukohtia tai sisimmän täyttämää loukkausten möykkyjä. Oman itsensä ymmärtämi- nen herkkyystiedon kautta voi kuitenkin antaa uudenlaista voimaa sekä ymmärrystä vaikeuk- sien kohtaamisessa. (Satri 2014, 38 - 39.)

Herkän ihmisen elämänkaari saattaa myös olla yllätyksellinen. Yksilön sisimpään voi pienim- milläkin kokemuksilla olla oma vaikutuksensa ja ne sysäävät hänet helposti johonkin uuteen suuntaan ja muuttavat hänen luonnettaan. Samoin voi vaikuttaa myös se, että herkkä ihminen on sisäisesti ehdoton oman polkunsu seuraamisessa. Elämän eri kokemusten joukossa voi olla myös rankkoja epäonnistumisia ja pettymyksiä, jotka särkevät jotain ihmisen sisimmässä tai saavat tämän kovettamaan itseään. Useat saattavat tällaisten kokemusten kautta oppia myös piilottamaan itseään ja sisintään. Olennaista sen lisäksi, että kaikki piirteet eivät päde kaik- kiin herkkiin ihmisiin, on muistaa myös se, että ominaisuudet, jotka kuvaavat herkän ihmisen persoonallisuutta, eivät useinkaan ole pääteltävissä suoraan yksilön käytöksestä. (Satri 2014, 44.)

Tohtori Tracy Cooper on tutkinut erityisherkkyyden ominaisuuteen yhdistyvää elämyshakuisuus- piirrettä, josta käytetään kirjainyhdistelmää HSS. Ominaisuutena elämyshakuisuuden on to- dettu olevan suurelta osin ihmisen perimässä, johon ympäristö kuitenkin vaikuttaa. Erityis- herkkien elämyshakuisuus voidaan nähdä kahden erillisen ja hyvin vastakohtaisina näyttäyty- vien piirteiden yhdistelmänä. Elämyshakuisia arvioidaan olevan noin 30 % erityisherkkistä. Hen- kilöille, joilla on molemmat piirteet, nähdään tyypilliseksi jatkuva tasapainoilu uusien koke- muksien hakemisen ja ylikuormittumisen välillä. Elämyshakuisuus voidaan jakaa neljään eri- laiseen osatekijään, joita ovat kokemus- ja uutuushakuisuus, jännitys- ja seikkailuhakuisuus sekä estottomuus ja kyllästymisherkkyyden. Cooperin mukaan elämyshakuisuudessa eri osateki- jöiden voimakkuus ja merkityksellisyys vaihtelevat yksilöstä riippuen. (Cooper 2015.)

Elämyshakuisilla erityisherkillä saattaa olla edellä mainittuja piirteitä ilman, että elämysha- kuisuuden ja erityisherkkyyden välille muodostuu ristiriitaa. Ongelmia voidaan nähdä syntyvän silloin, jos elämyshakuisuuteen liittyy ns. riskinottoa tai hyvin voimakas tarve elämysten ko- kemiseen. Tällöin tilanne voi johtaa uupumiseen ja ylikuormittumiseen. Näiden kahden vas-

takkaisen ominaisuuden yhdistyminen vaatii tunne-elämän, fyysisten sekä henkisten tarpeiden tietoista huomioonottamista. Erityisherkkä voi kokea molempien piirteiden hyvät ominaisuudet, kun ne ovat tasapainoisessa tilassa toisiinsa nähden. Cooper tuo lisäksi esille, että kyllästyminen ja uteliaisuus voivat myös kuulua ominaisuuksina erityisherkkyyteen ilman elämishakuisuutta. Ero on siinä, että elämishakuisilla erityisherkillä edellä mainitut tuntemukset ovat erityisen voimakkaita ja merkittävä osa henkilön omaa kokemusmaailmaa. Elämishakuisilla voidaan nähdä myös tarve luoda konkreettisella tavalla näkyviä tuotoksia, esimerkiksi seikkailuja tai taidetta. (Cooper 2015.)

### 2.1.1 Ylivirittyneisyys ja aistiherkkyys

Erityisherkillä ihmisillä on ominaisuus vastaanottaa paljon sellaisia vivahteita ympäristöstä, jotka jäävät muilta huomaamatta. Ylivirittyneisyys voi olla erityisherkälle hermoja raastavaa, jolloin yleensä yksinäisyys helpottaa oloa. Erityisherkät ovat vähemmistöä, ja leimautumisen pelossa useat erityisherkät pyrkivät olemaan samanlaisia kuin muut. Kuitenkin se voi johtaa siihen, että erityisherkkä ylivirittyy ja näin ollen myös ahdistuu herkemmin. Jokainen ihminen kohtaa joskus elämässään stressaavia tilanteita, mutta erityisherkät reagoivat näihin tilanteisiin muita voimakkaammin. Stressi vain kasvaa, jos reaktiota pidetään osana jonkinlaista vikaa. Tämä voi myös johtaa toivottomuuden ja arvottomuuden tunteiden syntymiseen. (Aron 2013, 34 - 35.)

Ihmiset pystyvät suorittamaan minkä tahansa tehtävän parhaiten silloin, kun heidän hermostonsa on virittynyt. Kuitenkin liian vähäinen virittyminen johtaa tylsistymiseen ja tehottomuuteen. Liiallinen virittyneisyys sen sijaan voi aiheuttaa kömpelyyttä, levottomuutta ja hämmentyneisyyttä. Tämä pätee kaikkiin ihmisiin mukaan lukien erityisherkkiin ihmisiin. Kuitenkin ihmiset eroavat toisistaan siinä, millainen heidän hermostonsa virittyneisyys on samassa tilanteessa ja samojen ärsykkeiden vallitessa. On havaittu, että ärsykeille herkkien osuus kaikissa kehittyneimmissä lajeissa on n. 15-20 prosenttia. (Aron 2013, 36 - 37.)

Erityisherkkä ihminen havaitsee usein sellaisia ärsykeitä, joita muut eivät havaitse. Eron on tutkittu johtuvan siitä, että erityisherkkien aivoissa aistitietoa käsitellään ns. huolellisemmin. (Aron 2013, 36 - 37.) Herkkää väri-ihmistä voi haavoittaa myös toisen ihmisen kokema vääryys ja jotkut saattavat kokea voimakkaasti myös luonnon kaltoinkohtelun. Manninen esimerkiksi teki tutkimustyössään havainnon, jonka mukaan väri-ihminen tajuaa herkemmin luonnon oliot, puut ja kasvit yksilöinä, elävinä organismeina, joiden vahingoittaminen voi tuottaa henkistä pahaa oloa. (Manninen 2014, 23.)

Erityisherkkien taipumuksena on havaittu asioiden syvällisempi pohtiminen ja asioiden erotteilu hienojakoisempiin osiin. Erityisherkät ihmiset siis poimivat ympäristöstään tietoja ja käsit-

televät niitä osittain tai kokonaan tiedostamattomasti, joka tekee erityisherkästä intuitiivisemman. Piirteen negatiivinen puoli tulee esille silloin, kun kyseessä ovat voimakkaammat ympäristön ärsykkeet. Liika ylivilittyneisyys voi johtaa siihen, että ihminen kokee menettävää asioiden hallinnan ja koko keho varoittaa henkilön olevan vaikeuksissa. Ylivilittyneisyys estää myös useimmiten sen, ettei pysty tekemään parhaimpaansa. (Aron 2013, 36 - 37.)

Virittyneisyyttä ei tule kuitenkaan sekoittaa pelkoon. Monet muutkin asiat pelon lisäksi voivat aiheuttaa virittyneisyyttä, kuten esimerkiksi uteliaisuus, ilo tai suuttumus. Ylivilittyneisyyttä voivat aiheuttaa myös tiedostamattomat ajatukset tai vähäinen innostuneisuus. Yleensä ei tiedosteta sitä, mikä ylivilittyneisyyden taustalla on, mutta tilanteen ääni, uutuuksien tai kaikki nähty voivat olla syitä ylivilittyneisyyden kehittymiselle. Ylivilittyneisyyden merkitys vaihtelee myös ajasta ja ihmisistä riippuen. (Aron 2013, 39.) Myös kofeiiniin on todettu olevan erityisherkillä voimakas aine. Riippuen erityisherkan omasta tottumuksesta se voi mahdollisesti vaikuttaa virittyneisyyteen, jos ei ole tottunut sitä käyttämään tai nauttii kofeiinia tavallista enemmän. (Aron 2013, 80.)

Ylivilittyneisyyden hallintaa voidaan oppia jo lapsena, jolloin hyvä huoltaja on kehittänyt erilaisia toimintatapoja lapsensa rauhoitteluun. Ylivilittyneisyyden käsittelyyn on myös olemassa muita hyödyllisiä psykologisia menetelmiä; tilanteen uudelleentulkinta, ylivilittyneisyyden tarkkailu, päivittäisellä harjoittelulla sisäiseen rauhaan liitetyn rukouksen, mantran tai ilmauksen toistaminen sekä tilanteen ja ylivilittyneisyyden rakastaminen. Monesti myös tilanteesta poistuminen tai tauon pitäminen voivat auttaa ylivilittyneisyyden hallinnassa. Lisäksi veden juonti tasaisin väliajoin sekä kävely ja omaan asentoon ja liikkeisiin huomion kiinnittäminen voivat auttaa rentoutumisessa. (Aron 2013, 82.)

Herkät ihmiset eivät voi kokonaan välttyä lyhytaikaiselta ylivilittyneisyydeltä herkemmän fysiologisen stressijärjestelmän vuoksi. Omaa liiallista kuormittumista auttaa ehkäisemään oman kuormittumisen ja ylivilittymisen tunnistaminen. Tärkeää on huomioida oma tunne tai tuntemus kuormittumisesta ja ottaa se tosissaan. Huomioidessa kuormittumisen tuntemus jo alkuvaiheessa voidaan pyrkiä ehkäisemään sen kehittymistä pitkäaikaiseksi stressiksi. (Satri 2014, 28.)

Osa herkistä huomaa oman herkkyytensä siitä, että se tulee esille kohtauksittain. Ihminen voi pääasiassa tuntea itsensä samanlaisiksi kuin muut, mutta joissain tilanteissa voi huomata olevansa muihin ihmisiin verrattuna hyvinkin herkkä. Omiin reaktioihin on kuitenkin sitä helpompi suhtautua mitä paremmin tuntee omaa itseään ja reagoititapojaan sekä ymmärtää sen, että reagoititavat ovat itselle täysin normaaleja. Vaikka joskus saattaisi siltä tuntua, niin voimakkaisiin tunteisiin ei kuitenkaan kuole. Itselle voi käyttää ensiapuna sellaisia rauhoittumiskeinoja, jotka kokee toimiviksi. Fyysisiä reaktioita voi esimerkiksi auttaa hillitsemään hen-

gitykseen keskittyminen ja sen syventäminen. Joskus vaikeissa tunnetiloissa turvaa voi hakea omista mielikuvista ja mielensisäisestä itsensä rauhoittelusta. On myös hyvä muistaa, että siitäkin huolimatta, että reaktiot tuntuvat itselle voimakkailta, eivät muut ihmiset välttämättä huomaa niitä. Muiden ihmisten reaktioista murehtiminen voimistaa turhaan omia reaktioita. Rauhoittuminen ja toisten vaikutuspiiristä irtautuminen mahdollistuu yksinolon kautta, jossa itselle saa omaa tilaa. (Satri 2014, 32.)

### 2.1.2 Erityisherkkyyden stereotyyppioista

Neuroottisuutta ja erityisherkkyyttä ei tule sekoittaa keskenään. Käsitteiden sekoittaminen toisiinsa on luonut kielteisiä stereotyyppioita koskien erityisherkkiä ja siksi käsitysten oikaisu on tärkeää. On havaittu, että ongelmallinen lapsuus lisää riskiä erityisherkkien kohdalla sekä masennukseen että ahdistuneisuuteen. Kuitenkin neuroottisuuteen kuuluu tiettyntyyppistä ahdistuneisuutta, ylikiintymistä, masentuneisuutta tai läheisyyden välttelyä ja näiden takana on myös yleensä ongelmallinen lapsuus. On kuitenkin hyvä muistaa, että valitettavasti joillakin ihmisillä on nämä molemmat ominaisuudet; sekä erityisherkkyyys että neuroottisuus. Olennaisinta on kuitenkin sisäistää, etteivät edellä mainitut käsitteet ole toistensa synonyymejä. (Aron 2013, 88 - 89.)

Herkkyys ilmenee eri tavalla naisissa ja miehissä. Miehillä on suurempi paine muokata omaa minuuttaan sekä elämänvaiheiden ajoitusta, sillä herkkyyttä ei pidetä miehillä normaalina ominaisuutena. Naisilta sen sijaan odotetaan tiettyntyyppistä herkkyyttä ja perinteiset elämänarvot on helpompaa omaksua kuin ottaa itse selvää, millaisia mahdollisuuksia maailmassa on. (Aron 2013, 106.)

Ujous sekoitetaan usein herkkyyteen. Kuitenkin ujous on lähinnä reaktio, joka liittyy johonkin tilanteeseen. Ujous on tila, ei aina olemassa oleva piirre. Se on pelkoa siitä, etteivät muut ihmiset pidä tai hyväksy. Erityisherkkiä pidetään usein ujoina ja tämä virheellinen käsitys ei tavoita tosiasiaa, että erityisherkkät ovat herkkiä ympäristön vivahteille ja ylivirittyneisyydelle. (Aron 2013, 109.) Myös psykiatrian erikoislääkäri Juhani Mattila on kuvannut ujoa henkilöä ihmiseksi, jonka aistit ovat keskimääräistä vastaanottavaisempia ärsykeille kuten äänille, väreille, kivulle tai maulle. Hänen mukaansa myös emotionaalinen reagointi saattaa olla ujoilla herkempää, ja ujous liittyy tilanneherkkyyteen. (Mattila 2004, 47.)

Erityisherkkät voivat joskus olla epäsosiaalisempia kuin muut, mutta tämä ei välttämättä tarkoita sitä, että erityisherkkältä puuttuisi itsevarmuutta. Sanaan ujo liitetään usein negatiivisia termejä ja tämä johtaa helposti siihen, että ujous nähdään kielteisenä leimana. Sosiaalisessa tilanteessa syke saattaa nousta ja ihminen voi tuntea itsensä virittyneeksi, mutta tällä ei välttämättä ole mitään tekemistä ympäröivien ihmisten kanssa, vaan taustalla voi olla myös mui-

ta syitä. Näitä voivat olla myös esimerkiksi melu tai mieltä askarruttavat asiat. Ujoutta ei siis tule heijastaa kaiken perimmäiseksi syyksi. (Aron 2013, 110 - 112.)

Ujouden sijaan on syytä puhua sosiaalisesta vaivautuneisuudesta, joka johtuu lähes aina ylivilittyyneisyydestä. Vaivautuneisuus saa ihmisen pelkäämään tekevänsä jotain kiusallista tai jäävänsä sanattomaksi. Kuitenkin on olemassa erilaisia keinoja, joilla sosiaalista vaivautuneisuutta voidaan helpottaa. Ensinnäkin on tärkeää sisäistää se, ettei kyseessä ole synnynnäinen piirre. Ylivilittyyneisyys ei myöskään välttämättä ole pelkoa. Toisen erityisherkkänsä kanssa keskustelu voi myös vähentää ylivilittyyneisyyttä sosiaalisissa tilanteissa, kuten myös virittyyneisyyttä vähentävät taidot. Erityisherkkä voi myös yrittää käyttäytyä enemmän niin kuin muut ihmiset ympärillä, jolloin hän voi luoda itselleen nk. naamion, jonka taakse saa kätkeytyä omaa tunte- ja aistisherkkyyttään. Erityisherkkyydestään voi myös kertoa muille ihmisille; omat sanavallinnat määrittävät kuitenkin sen, kuinka myönteisen kuvan piirteestään muodostaa. (Aron 2013, 112 - 114.)

## 2.2 Erityisherkkyydet ja ihmissuhteet

Herkkien ihmisten välinen kohtaaminen tarjoaa usein toisilleen nk. peilin, jollaista muut eivät pysty tarjoamaan. Usealle on tärkeää löytää sellaisia ihmissuhteita, joissa on sekä helppo puhua että olla hiljaa. Parhaimmillaan se voi olla eräänlaista sisäisen olemuksen ja kokemusmaailman tasolla tapahtuvaa kohtaamista. Herkkänsä ihmisen ollessa sinut oman itsensä ja herkkyytensä kanssa hän voi tarjota pelkällä läsnäolollaan seuraansa hakeutuville parantavia ja eheyttäviä kokemuksia. Kyseisellä ihmisellä on silloin ymmärtämisen, kuuntelemisen sekä myötäelämisen taito ja samalla hän luo ympärilleen poikkeuksellisen hyväksyvän ilmapiirin. Kuitenkaan kaikki herkkänsä ihmiset eivät ole toistensa sukulaissieluja eivätkä koe asioita samoilla tavoilla. Kaltaisiaan etsivän kannattaisikin ihmisiä kohdatessaan tunnustella sisimmässään ennen kaikkea sitä, miltä ihmisten seura hänessä tuntuu. (Satri 2014, 68 - 70.)

### 2.2.1 Lapsuuden merkitys

Temperamenttipiirteet ovat sinällään neutraaleja, mutta vanhemmat reagoivat lapsensa temperamenttiin oman persoonallisuutensa mukaisesti ja samalla muu ympäristö reagoi muiden sosiokulttuuristen oletusarvojen mukaisella tavalla. Näin ollen temperamenttipiirteitä arvotetaan ympäristön vaatimusten ja odotusten mukaisesti. Tällöin sosiokulttuurinen ympäristömme määrittelee yksilöä paheksumisineen ja toiveineen sekä kulttuurista toiseen vaihtuvine toleransseineen ja arvostuksineen. Tämä aiheuttaa toisinaan persoonallisuussyrjintää. Vanhempien oma reagointi lapseensa vaikuttaa sekä tunteen että käyttäytymisen tasolla



olennaisesti lapsen kiintymyssuhteeseen, turvallisuudentunteen kehittymiseen sekä käsityksiin maailmasta ja omasta arvosta sen jäsenenä. (Kurkela 2014, 8 - 9.)

Myös vanhemman omat kiintymyssuhderepresentaatiot (mielikuvat) tai traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa kykyyn vanhempana toimimiseen ja lapsen tarpeisiin vastaamiseen asianmukaisella tavalla. Vauvat eroavat toisistaan huomattavasti siinä, millainen tarve heillä on saada hoitajaltaan joko virikkeitä tai suojaa virikkeiltä. Jälkimmäinen on useimmiten se, mikä korostuu erityisherkkien lasten kohdalla. On todettu, että erityisherkit lapset ovat ns. riskiryhmässä, jos vanhemmuudessa on selkeitä puutteita. Ihmisten sisäisten tunnetilojen säätelytaidot kehittyvät iän myötä yksilön omiksi hallintakeinoiksi ja puolustusmekanismeiksi, mutta pienet lapset tarvitsevat kuitenkin hoitajiltaan vuorovaikutuksellista säätelyapua. (Kurkela 2014, 9.) Useat väri-ihmiset ovat lapsena ujoja, kulmikkaita, estyneitä, hiljaisia ja yksin puuhastelevia. (Manninen 2014, 24). Kuitenkin kyky ja tahto olla mukana maailman menossa ovat yksilöllisiä ominaisuuksia ja muokkautuvat ajan myötä. Suurimmalle osalle ihmisistä tasapainoilu osallistumisen ja välttelyn välillä on usein vaikeaa, rahan ja ajan puutteen vuoksi. (Aron 2013, 77.)

Herkkyden on havaittu olevan nähtävissä jo varhaislapsuudessa. On tutkittu, että herkemmillä lapsilla stressaavat tilanteet nostavat enemmän sykettä, laajentavat pupilleja ja kiristävät äänihuulia. Tutkimuksissa on myös todettu, että herkkien lasten ruumiinnesteissä (sylki, virtsa, veri) on merkkejä suuremmista noradrenaliiniarvoista, erityisesti stressaaville ärsykkeille altistumisen jälkeen. Lisäksi kortisolipitoisuudet herkkien lasten ruumiinnesteissä on todettu olevan tavanomaista suurempia. Kuten jo aiemmin on todettu, herkit lapset reagoivat luontaisesti tavanomaista voimakkaammin ulkoisiin ärsykkeisiin. (Aron 2013, 55.)

Erityisherkkien lasten tulevaisuuden kannalta on siis merkittävää, millaiset vanhemmat heillä on ja millainen kiintymyssuhde lasten ja vanhempien välille muodostuu. Turvallinen kiintymyssuhde auttaa hyvien voimavarojen muodostumisessa sekä liiallisten ärsykkeiden käsittelyssä. Erityisherkälle on tärkeää tulla sinuiksi oman kehonsa kanssa, jolloin jokaiseen uuteen kokemukseen ei reagoi uhkana ja vältytään ahdistavalta ja pitkäaikaiselta virittyneisyydeltä. Valitettavasti kuitenkin noin puolella erityisherkkistä on vähemmän ihanteelliset vanhemmat ja riittämätön vanhemmuus vaikuttaa herkkään lapsen voimakkaammin. Ylisuojeleminen ei myöskään kannusta lasta tutustumaan ympäristöönsä ja pyrkimään itsenäisyyteen. Vapaa ja itsevarma toiminta estyy sellaisen lapsen kohdalla, jota vahditaan koko ajan. Näin ollen on merkittävää, miten paljon erityisherkkään vaikuttavat huoltajan tapa huolehtia erityisherkkästä sekä se, miten huoltaja suhtautuu erityisherkkään kehoon. Näiden on todettu vaikuttavan suoraan erityisherkkään onnellisuuteen, terveyteen, pitkäikäisyyteen sekä siihen, miten aktiivisesti hän osallistuu maailman toimintaan. (Aron 2013, 69 - 71.)

Myös Manninen havaitsi tutkimustyössään, että lapselle voidaan aiheuttaa vahinkoa vähättelyn ja huonon kohtelun lisäksi liiallisen hemmottelun kautta, jolloin lapselle ei kehity omakohtaisen ponnistelun tarvetta. Hän totesi myös, että lahjakkaan lapsen ns. jalustalle nostaminen vaikuttaa usein haitallisesti lapseen, sillä lapsen saattaa nujertaa pelko siitä, ettei hän vastaisuudessa pärjää yhtä hyvin. Lahjakuuteen tulisi näin ollen suhtautua luonnollisena ominaisuutena pitämättä siitä hirvittävää melua. (Manninen 2014, 31.)

Joillekin herkistä ihmisistä sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä ujo alkureaktio voi muuttua todelliseksi, jopa elämää haittaavaksi ujoudeksi. Näin ollen lasta, joka on vetäytyvä ja/tai tilanteita sivusta seuraava, ei tulisi leimata ujoksi, eikä hänelle tule korostaa, että muutkin uskalta-  
vat. Sen sijaan lapsi tarvitsee aikaa uusiin tilanteisiin ja vieraisiin ihmisiin tottumiseksi. Jos lapsi vaikuttaa ujolta, aralta tai pelokkaalta, tulisi läheisen aikuisen tarjota hänelle läsnäoloa ja muuttaa lapselle suuret tavoitteet pieniksi osa-tavoitteiksi. Ujon alkureaktion voittamiseen houkuttelevat lämminhenkiset läheiset sekä turvalliset osallistumismahdollisuudet. (Satri 2014, 47.) Lapsuuden merkitystä erityisherkan elämässä on syytä korostaa, sillä tutkimukset osoittavat, että hyvä lapsuus ja turvallinen kiintymyssuhde edesauttavat sitä, että lapset ovat epätavallisen terveitä (Aron 2013, 94).

### 2.2.2 Parisuhde ja ystävyys

Erityisherkkien on todettu rakastuvan usein muita kiihkeämmin. Kuitenkin liian kiihkeä rakkaus voi jopa estää suhteen sen vaativuuden ja epärealistisuuden vuoksi, jolloin toinen osapuoli saattaa tuntea itsensä tukahdutetuksi. Tälle todennäköinen selitys on se, että mitä enemmän ihminen on sisäänpäin suuntautunut, sitä enemmän tiedostamattomaan voi kertyä painetta kompensoida sisäänpäin kääntyneisyyttä. Tämä patoutunut energia voi näin ollen purkautua yhteen ihmiseen (tai asiaan tai paikkaan), josta tulee introvertille elintärkeä. Näin ollen kiihkeä rakastuminen voi johtua vähemmän rakkauden kohteesta kuin siitä, miten pitkään ulospäin suuntautumista on lykätty. Ihminen on kaikesta huolimatta sosiaalinen olento, oli hän sitten kuinka introvertti tahansa. Spontaania haluaan ja tarvetta olla yhteydessä muihin ihmisiin ei voi paeta, vaikka ihminen kokisikin vahvaa ja ristiriitaista tarvetta suojella itseään. Olennaista on uskaltautua mukaan maailman menoon sen sijaan, että eristäytyisi siitä. Tämä on myös paras suoja liian kiihkeää rakastumista vastaan. Muutaman rakastumisen kokemuksen jälkeen oivaltaa myös, ettei kukaan ole täydellinen tai korvaamaton. Tasapainon saavuttamisen kautta voi kuitenkin huomata, että jotkut ihmiset auttavat pysymään rauhallisina ja lisäävät turvallisuuden tunnetta. (Aron 2013, 154 - 156.)

Herkempien väri-ihmisten ja vähemmän herkkien muoto-ihmisten välille voi persoonallisuuksien erilaisuudesta huolimatta muodostua koko elämän kestäviä ystävyysuhteita. Ihmisten tunnesuhteisiin on havaittu vaikuttavan tunnepohjan syvällisyys väri-muoto-ulottuvuuden li-

säksi. Ystävyden muodostumisen mahdollisuudessa voidaan nähdä, että tunnepohjaltaan syvälliset muoto-ihmiset ovat lähellä väri-ihmistä psyykkisen rakenteensa puolesta, vaikka eivät olekaan yhtä reaktioherkkiä. Eri persoonien välisen ystävyden muodostumisen perusedellytyksenä on, että nk. muoto-ihminen hyväksyy väri-ihmisen erilaisuuden sen sijaan, että pyrkisi muuttamaan tätä yhdenmukaisemmaksi itsensä kanssa. (Manninen 2014, 44.)

On kuitenkin vaikuttanut siltä, että vaikka ystävyys erityyppisten ihmisten välillä on mahdollista, niin avioliitto sen sijaan muoto- ja väri-ihmisen välillä ei tunnu onnistuvan. Aviopuolisot, jotka kuuluvat eri tyyppisiin, riitelevät useammin tyhjänpäiväisistä asioista. Tutkimusten kautta on noussut esille ristiriita, jossa muotoihminen kokee usein väri-ihmisen subjektiiviseksi tai lapselliseksi ja väri-ihminen kokee muotoihmisen luonteeltaan kylmäksi. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että liitto myös kahden väri-ihmisen välillä voi muodostua ns. repiväksi, jos itsekeskeinen ja hemmoteltu osapuoli ei jätä rauhallista tilaa luovaan työhön keskittyvälle puolisolleen. Tunne-elämän syvyys ja pintapuolisuus voivat olla joko erottava tai yhdistävä tekijä osapuolten välillä. Näin ollen siis myös väri-ihminen voi olla syvällinen tai pintapuolinen samalla tavalla kuin muotoihminenkin. (Manninen 2014, 44 - 46, 53.)

Huomattava vaikutus erityisherjän suhteisiin ja suhtautumiseen on sillä, millainen kiintymyssuhde hänelle on lapsena ollut huoltajaansa. Valitettavasti turvallinen kiintymyssuhde ei ole osa kaikkien lapsuutta ja ihmisen ajattelutapaan tulevaisuudessa vaikuttaa suuresti kiintymyssuhteen laatu. Välttelevällä tai takertuvalla kiintymyssuhteella on näin ollen myös kauaskantoiset vaikutukset. Reaktiot liittyen erityisherjän ihmissuhteisiin ovat usein voimakkaita, jos sillä alueella on paljon keskeneräisiä asioita. (Aron 2013, 157.)

Sosiaalisella herkkyydellä tarkoitetaan ihmisen kykyä havaita vuorovaikutukseen kohdistuvia yksityiskohtia tarkasti ja tehdä niistä päätelmiä. Sosiaalisesti herkkä henkilö voi yhden silmäyksen perusteella tietää, millainen päivä kanssaihmisillä on ja kuinka toisten olon voisi tehdä mukavammaksi. Näin ollen sosiaalisesti herkkä lukee tarkasti ilmeitä sekä muuta sanatonta viestintää. Jokainen herkkä ihminen ei ole sosiaalisesti taitava, mutta voi silti olla herkkä tunnistamaan tunteissa ja ilmapiirissä vallitsevia muutoksia. Usein herkkä henkilö voi kokea olonsa vaivaantuneeksi, jos havaitsee ympärillään olevien ihmisten välillä tapahtuvia asioita, muttei saa niistä otetta eikä osaa reagoida niihin. (Satri 2014, 24.)

Herkillä yksilöillä ajatellaan olevan taipumusta tehdä eettisiä valintoja. Ihminen voi olla sillä tavoin eettisesti herkkä, että osaa tilannekohtaisesti ajatella, millainen toiminta olisi inhimillisesti oikeanlaista. Useilla erityisherkillä on myös moraalista herkkyyttä sen suhteen, että kaikkien parhaaksi toimivia ja sovittuja sääntöjä ei voida ohittaa omien mieltymysten mukaan. Yleisesti ottaen herkillä ihmisillä voidaan sanoa olevan syvää omantunnon herkkyyttä ja

elämänkunnioituksen tajua, mutta herkkiin ei siitä huolimatta tule suhtautua pyhimyksinä. (Satri 2014, 24 - 25.)

Herkkyys voi usein parantaa läheisten välistä viestintää, sillä erityisherkillä on taito huomata niin monia hienovaraisia vihjeitä, vivahteita, epävarmuuksia, ristiriitoja ja tiedostamattomia tapahtumasarjoja. Erityisherkillä on myös ymmärrys siitä, että tällainen viestintä vaatii kärsivällisyyttä. Hän on uskollinen, ymmärtävä, tunnollinen ja arvostaa suhdetta niin paljon, että myös haluaa antaa sille tarvittavan ajan. (Aron 2013, 167.) Moni herkkä päätyy myös pohtimaan manipuloinnin kysymystä. Tällä tarkoitetaan sitä, että herkkä ihminen voi löytää itsensä sellaisen valinnan edestä, käyttääkö hän tarkkaa havainnointikykyään väärin perustein. Kuitenkin tosiasiasa herkkät ihmiset saattavat olla esimerkiksi narsisteille helppoja uhreja. Usein herkkä ihminen ei edes tiedosta kuinka pitkälle hän yrittää ymmärtää sellaisiakin ihmisiä, jotka pelaavat tilanteet kylmästi omaa etuaan tavoitellen. Vastalääkkeeksi ohjailluksi joutumiseen ja manipuloinnin kohteeksi olemiseen on vahvistaa omia rajojaan ja omaa minuuttaan. Ihmisen ei tarvitse hyväksyä kaikkea osaksi elämäänsä eikä myöskään hyväksyä itseensä tai muihin kohdistuvaa epäasiallista käytöstä. (Satri 2014, 110.)

Satri pohtiikin kirjassaan Herkkyys ja kiusaaminen syitä sille, miksi on niin yleistä, että erityisherkkä ihminen joutuu kiusatuksi. Hän tuo esiin temperamenttipSYkologi Jerome Kaganin tutkimukset (2015, 43), joiden mukaan on tyypillistä, että herkkät ihmiset eivät osaa puolustautua ja turvautua aggressioon. Myös Sylvi-Sanni Manninen (2014, 67) kuvaa herkkien ihmisten olevan harvoin aggressiivisia - päinvastoin, herkkät ihmiset sopivat hänen mukaansa hyvin työhön rauhan puolesta. Myös se, että erityisherkkä ihminen reagoi voimakkaasti ympäristöönsä, selittää, miksi juuri erityisherkkät saattavat tulla muita herkemmin kiusatuiksi. Erityisherkkästä ihmisestä voi useimmiten helposti nähdä, kuinka voimakkaasti pienetkin asiat vaikuttavat häneen. Esimerkiksi ärsytettynä myös erityisherkkä ihminen voi käyttäytyä aggressiivisesti, mutta se aiheuttaa hänelle itselleen helposti jälkeensä häpeää. (Satri 2015, 43.)

Erityisherkillä on taipumusta tuntee suurinta sosiaalista täyttymystä läheisissä ihmissuhteissa, oli hän sitten ulos- tai sisäänpäin suuntautunut. Tällä elämänalueella ihminen oppii syväsimmin ja saavuttaa samaan aikaan suurta nautintoa ja juuri sen saralla hän voi kukoistaa. Soveltamalla herkkyyttään ihmissuhteissaan voi erityisherkkä auttaa itseään ja toisia ihmisiä. (Aron 2013, 174.) Kuitenkin herkillä ihmisillä saattaa myös olla eräänlaisia itsekriittisyyden kausia, joista etenkin lähimmät ihmiset saavat osansa. Ihmisen voi olla vaikea sietää toisia silloin kun hän ei siedä omaa itseäänkään. Tähän lääkkeenä onkin parantaa suhdetta oman itsensä kanssa. Myötätuntoa ja rakkautta on helpompi tuntee toisia ihmisiä kohtaan, kun niitä pystytään tuntemaan ja osoittamaan myös omaa itseään kohtaan. (Satri 2014, 110.)

Osa erityisherkestä saattaa jumittua muiden ihmisten vaatimusten alaisuuteen, koska he eivät halua suututtaa ketään. Olisi kuitenkin tärkeää kuunnella omaa sisintään sen sijaan, että keskittyisi alati miellyttämään muita ihmisiä. Tämä voi olla monille erityisherksille suuri haaste ja matka kohti vapautumista voi kestää useita vuosia. (Aron 2013, 135.) Tutkija Manninen totesi tutkimustyössään väri-ihmisten olevan hyvin lahjakkaita ja etenkin luovien ja taiteellisten alojen olevan heille omiaan. Hän koki myös, että palveluammatit ja ihmisten kanssa tehtävä työ soveltuvat mainiosti väri-ihmisille, mikäli he pääsevät eroon ujoudestaan. (Manninen 2014, 14 - 15.)

### 2.2.3 Herkkyys ja sosiaaliset pelot

Hylätyksi tuleminen ja yhteisön ulkopuolelle joutuminen ovat ihmisen alkukantaisimpia pelkoja. Ne ovat pahimmillaan epätoivoa siitä, ettei millään ole enää mitään merkitystä. Uhkana on elämänhalun sammuminen sekä ilon ja onnen katoaminen elämästä. (Mattila 2014, 168 - 169.) Ihminen voi luulla, että hänessä on muiden mielestä jotain niin huonoa, että se täytyy piilottaa, vaikka juuri noloksi koetun asian esiin tuominen lähentäisi ihmisiä (Mattila 2014, 164).

Sosiaalista jännittämistä voi pitää terveenä, jos ihminen pystyy useimmiten kestävänsä sen pakenematta tilanteesta. Jännitys on sopivinta silloin, kun toiveet ovat pelkoja vahvempia ja myönteinen vire säilyy, vaikka yliote kaventuisikin vain niukaksi johtoasemaksi. Tunne muuttuu epämiellyttäväksi vasta pelkojen lisääntyessä. Jos pelot voittavat, ihminen alkaa vältellä esillä olemista ja vetäytyä ihmissuhteissaan. (Mattila 2014, 184.) Tilanne voi pahimmillaan johtaa fobiaan, mikä tarkoittaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Fobia rajoittaa ihmistä siten, ettei hän kykene olemaan muiden seurassa oma itsensä. Oireesta saattaa tulla persoonallisuutta määräävä tekijä, ja koko elämäntapa voi rakentua häpeän välttämiseksi, jolloin on kyse luonneneuroosista. (Mattila 2014, 171.) Fobiassa ihminen ei enää harkitse mahdollisuuksiinsa, vaan kokee toiveensa olevan mahdottomia (Mattila 2014, 184). Luotettavat ja aidot ihmissuhteet ovat pohjana sille, että uskaltaa olla oma itsensä. Kun uskaltaa olla oma itsensä, niin itseluottamuskin kohenee. (Mattila 2014, 161.)

### 2.3 Erityisherkkyys ja lääketiede

Erityisherkkyydellä on myös havaittu olevan vaikutusta lääketieteelliseen hoitoon. Erityisherksän on todettu olevan alttiimpi havaitsemaan elimistön lähettämiä viestejä ja oireita. Stressiperäiset ja nk. psykosomaattiset oireilut ovat niillä erityisherksillä yleisempiä, jotka eivät elä piirteelleen sopivalla tavalla. Erityisherksien on myös havaittu olevan herkempiä erilaisille lääkkeille ja kivulle. (Aron 2013, 196.)

Maailmassa on todettu olevan myös melulle herkkiä ihmisiä. Meluherkkyydellä tarkoitetaan yksilöllistä ominaisuutta, joka kuvaa herkkyyttä kokea melua ja reagoida siihen. Herkkyyys melulle lisää siis melun koettua häiritsevyyttä. Ihmiset, jotka ovat meluherkkiä, aistivat melun uhkaavampana kuin ei-meluherkät. Meluherkät myös reagoivat meluun voimakkaammin, ja näin ollen myös tottuvat siihen hitaammin. Marja Heinonen-Guzejev on todennut tutkimustyössään, että meluherkkien naisten sydän- ja verisuonitautikuolleisuus on tilastollisesti ollut merkittävästi suurempaa verrattuna ei-meluherkkiin naisiin. (Heinonen-Guzejev 2009, 7.)

Virittyneisyyttä ja tavanomaisesti ylivilittyneisyyttä saattavat erityisherkkien kohdalla aiheuttaa myös lääketieteellinen ympäristö, tutkimukset, toimenpiteet ja hoidot. Terveystieteiden tutkimuksissa liittyvässä ympäristössä erityisherkkät vaistoavat herkemmin kärsimyksen ja kuoleman. Näin ollen erityisherkan suhde lääketieteen ammattilaisten kanssa on usein ongelmallisempi. Kuitenkin hyvä uutinen on se, että erityisherkkät voivat huomata ongelmat ennen kuin ne pääsevät kasvamaan liian suuriksi ja he myös tiedostavat, mikä niihin auttaa. (Aron 2013, 196.)

Tutkija Manninen havaitsi myös, että herkät ihmiset koettiin usein jo sinällään sairaiksi. Yhteiskunnan vähemmistöryhmänä hän näki herkkien väri-ihmisten tuntevan itsensä usein muihin verrattuna erilaisiksi, melkein kuin kuusta tulleiksi. Kiusattuna oleminen, paniikkihäiriöt ja itsemurhat olivat yliherkkien kohdalla Mannisen kokemuksen mukaan tuttuja ilmiöitä. Manninen teki uransa aikana tutkimustyötä myös mielisairaaloissa ja hän totesi yhteiskunnallisesti ongelmalliseksi sen, että muotoihmisten määrittellessä ”oikean” kokemuksen tavan ja terveen ihmisen normit saattoivat yliherkät väri-ihmiset joutua turhaan mielisairaalaan ja tulla julmasti kohdelluiksi sairaalan seinien sisällä. (Manninen 2014, 14, 18.)

Manninen näki kuitenkin, että paniikkihäiriöissä on ihmeellistä se, ettei niitä esiinny aran henkilön ollessa muiden väri-ihmisten seurassa. Mannisen kokemukset ryhmätyöskentelystä Yhdysvalloissa osoittivat, että ihmisten neuroosi ja ahdistus helpottuvat väri-ihmisten keskuudessa. Tähän hän näki kuitenkin edellytyksenä sen, että väri-ihmiset ovat hyväksyneet ja sisäistäneet oman persoonallisuutensa. Läsnaolon parantava vaikutus perustui Mannisen mukaan siihen, että väri-ihminen hyväksyy toisen ihmisen sellaisena kuin tämä on. (Manninen 2014, 168 - 170.)

Useimmat erityisherkkät ovat olleet lapsena tunnollisia, ja tutkimukset osoittavatkin, että tällä on yhteys epätavallisen hyvään terveyteen. Hyvään terveyteen vaikuttaa myös se, että erityisherkkät osaavat järjestää sosiaalisen elämänsä sopivaksi ja helpottaa sosiaalista vaivautuneisuuttaan, jotta he eivät tunne stressiä vaan voivat viettää kaipaamaansa tuettua elämää. (Aron 2013, 197.)

Erityisherkkien kyky havaita pienimmätkin fyysiset merkit elimistössään tarkoittaa myös usein vääriä hälytyksiä. Asian voi kuitenkin aina tarkistaa lääkärin luona, mutta joskus asia ei ole niin yksinkertainen. Osa lääkäreistä saattaa olla kiireisiä ja piittaamattomia, ja he saattavat myös suhtautua erityisherkkyyteen virheellisesti ujoutena ja sisäänpäin suuntautuneisuutena, jolloin lääkärit saattavat myös pitää erityisherkkää mieleltään vähemmän terveenä. On valitettavaa, että jotkut lääkärit pitävät herkkyyttä heikkouden merkinä. Vastaanottotilanteessa lääkäri ei välttämättä myöskään osaa käsitellä psykosomaattista oireilua. Erityisherkkä ei myöskään halua olla vaivaksi tai vaikuttaa neuroottiselta vähäisen oireensa vuoksi, mutta saattaa silti tuntea itsensä nolostuneeksi ja epävarmaksi siitä, ottiko lääkäri hänen tilansa kokonaisvaltaisesti huomioon ja onko kaikki varmasti kunnossa. Tärkeää olisikin löytää hyvä lääkäri, joka ymmärtää erityisherkkyyttä ja esittää asiansa erityisherkälle rauhallisesti. Vaikuttelu siitä, että kaikki on luultavasti hyvin, tulisi tapahtua kunnioittavasti, eikä perustuen siihen olettamukseen, että erityisherkkässä on jotain psyykkistä vikaa. (Aron 2013, 197 - 198.)

Ihmiset reagoivat vaihtelevasti erilaisiin lääkkeisiin. Herkkyys lääkkeille on erityisherkkien kohdalla hyvin todellinen, sillä huoli sivuvaikutuksista ja huolen aiheuttama ylivirittyneisyys voivat lisätä sitä. Erityisherkan ollessa varma siitä, että hän reagoi huonosti lääkkeeseen, on hänen syytä luottaa itseensä ja etsiä lääkärin kanssa hänelle sopivampi vaihtoehto. Erityisherkkien on suotavaa tuoda tunne- ja aistisherkkyytensä esille, jos esimerkiksi hoidot ja toimenpiteet aiheuttavat ylivirittyneisyyttä. Silloin toimenpiteen tekijä voi yrittää tehdä tilanteesta helpomman erityisherkälle. Onkin tärkeää, että erityisherkkä ymmärtää itse, mikä vähentää parhaiten hänen ylivirittyneisyyttään. Esimerkiksi läheinen ihminen mukana vastaanottotilanteessa voi helpottaa olotilaa. (Aron 2013, 198 - 199.)

Ärsykeitä runsaasti sisältävässä maailmassa erityisherkälle käy vääjäämättä niin, että oikeasti voi tuntea menettävänsä elämän tasapainon tai malttinsa tai tuntee ylireagoivansa. Niin voi käydä etenkin niiden erityisherkkien kohdalla, joilla on ollut stressaava lapsuus tai tausta. Sellaisina hetkinä voi olla hyvä antaa terveydenhuollon ammattilaisen auttaa lääkkeillä. Kuitenkin Aronin mukaan on tärkeää muistaa, ettei syy ole piirteessä vaan maailmassa, johon on piirteensä kanssa syntynyt ja jossa haastetaan ihminen alati mukautumaan tai muuttumaan. Lääkityksestä voi olla apua esimerkiksi kriisin aikana tai silloin, jos erityisherkkä kaipaa apua ylivirittyneisyyteen ja sen vaikutusten hallintaan. On mahdollista, että jostakusta erityisherkästä tuntuu siltä, että piirre tuo elämään enemmän haittaa kuin hyötyä, ja hän haluaisi näin ollen kokeilla, muuttaako lääkitys piirteen ilmentymistä. Joku saattaa myös haluta kokeilla pitkäaikaista lääkitystä tarkoituksena muuttaa aivojen toimintatapaa. Erityisherkkien on kuitenkin tärkeää perehtyä asiaan ennen lopullisen päätöksen tekemistä. (Aron 2013, 201 - 202.)

On suuri ero siinä, käyttääkö psyykkisiin toimintoihin vaikuttavaa lääkitystä kriisitilanteessa vai persoonallisuusmuutoksen apuna. On myös syytä muistaa, että osa lääkäreistä saattaa tur-

hankin innokkaasti määrätä lääkkeitä. Joskus lääkitys on helpoin tai jopa ainoa tapa auttaa pahassa ylivirittyneisyyden kierteessä tai riittävän päivittäisen toiminnan tukemisessa ja normaalin unen puutteen korjaamisessa. Erytisherkan kannalta olisi tärkeää miettiä etukäteen, miten toimia kriisitilanteessa. Silloin voi etsiä lääkärin, jonka mielipiteet lääkityksestä sopivat hänelle parhaiten. (Aron 2013, 202.) Pelkkä herkkyys ei siis ole hoitamista vaativa ongelma. Synnynnäisen herkkyyden ymmärrys itsessään voi jo tarjota keinoja esimerkiksi paniikkioireiden voittamiseen ilman lääkitystä. (Satri 2014, 187.)

#### 2.4 Voimaantumisen määritelmiä

Empowerment-sanasta on käytetty sellaisia suomennoksia kuin valtaistuminen, valtautuminen, voimaantuminen, voimistuminen, voimavaraistuminen ja toimintavoiman lisääntyminen. Empowerment-käsitteellä ei siis ole olemassa vakiintunutta suomennosta, ja usein käsite kirjataan käyttäen alkuperäistä englanninkielistä termiä (Palojärvi 2009, 20). Liisa Hokkanen (2014, 12) on väitöskirjassaan vertaillut useita teorioita voimaantumisesta ja on metasynteesissään päätenyt siihen, että empowerment on sekä prosessi että päämäärä ja lopputulos, ja että valta osoittautuu sen ymmärtämiselle välttämättömäksi käsitteeksi. Voimaantuminen viittaa yksilön sisäiseen voimaantumisen prosessiin ja valtaistuminen yksilön ja ympäristön väliseen valtaistumisen prosessiin. Empowermentia voidaan ajatella olosuhteiksi, jossa epäoikeudenmukaisuutta ei ilmene, mutta se, mitä pidetään tai mikä koetaan empowerment-tilaksi, on hyvin aika- ja tilannesidonnaista. (Hokkanen 2014, 111.) Tutkimuksessaan Hokkanen käyttää ilmaisua valtaistuminen yleiskäännöksenä, koska se viittaa empowermentin sisältämään identiteettityöhön, mikä korostaa käsitteen ”vuorovaikutuksellista, sosiaalista ja yhteiskunnalliseen tiedostamiseen liittyvää ulottuvuutta”, ja ilmaisua voimaantuminen vain kun halutaan korostaa erityisesti voimaantumiseen kuuluvaa yksilöön liittyvää identiteettityötä. Käyttäessään molempia sanoja valtaistuminen ja voimaantuminen yhdessä empowermentia käsitellään sen kaikessa laajuudessaan. (Hokkanen 2014, 43.)

Voimaantumisen prosessi etenee yksinkertaisimmillaan niin, että ensin tarkastellaan muuttuvan maailman mahdollisuuksia ja odotuksia, sitten määritellään tavoitteet, ja lopuksi toteutetaan suunnitelmat. Voimaantuminen ei itsessään merkitse mitään, ellei siitä seuraa jotakin uuteen ihmisen ja ympäristön väliseen suhteeseen. Ihminen voi saada voimallisen herätyksen, havahtumisen, jota voidaan pitää voimaantumisen yhtenä mutta ei ainoana ehtona. (Räsänen 2006, 9.) Prosessi käynnistyy epätydyttäväksi koetusta yksilöllisestä, hallinnollisesta, sosiaalisesta tai poliittisesta tilanteesta (Man Hyung Hur 2006 Hokkasen 2014, 110 - 111 mukaan). Tätä tilaa voidaan kuvata muun muassa myös epäoikeudenmukaisuudeksi, vullanpuutteeksi, eristäytyneisyydeksi, vieraantumiseksi, eriarvoisuudeksi tai syrjäytymiseksi (Hokkanen 2014, 110 - 111).



Prosessin toisessa vaiheessa alistetussa elämässä elävien ihmisten tai ryhmien oma tietoisuus eriarvoisesta asemastaan herää. Vaihe voi olla joko yksilön tai ryhmän sisäinen. Kolmannessa vaiheessa tietoisuus epätasa-arvosta tulee jaetuksi, saa sosiaalisuuden ulottuvuuden ja muuntuu kollektiiviseksi toiminnaksi. Neljännessä vaiheessa kollektiivinen toiminta saavuttaa pisteen, jossa kiinnostutaan muuttamaan ympäröivää todellisuutta, ja viimeisessä vaiheessa aiemmat rakenteet ja instituutiot muuntuvat uusiksi. (Hur 2006 Hokkasen 2014, 111 mukaan.) Kaikkia vaiheita ei ole tarpeen edellyttää, mutta prosessijaottelu ja vaiheiden esiin piirtämä kokonaisuus kuvaa kuitenkin erinomaisella tavalla laajuutta, jota empowerment-prosessiin voidaan teoreettisesti liittää. Se tekee helposti ymmärrettäväksi, että käytettäessä empowerment-ilmiasua esiintyy ajoittain kommunikointivaikeuksia. (Hokkanen 2014, 111.)

Empowermentille on ominaista tavoitella jatkuvaa edistymistä, jolloin empowerment ei pääty milloinkaan, vaan sen prosessi jatkuu lakkamatta siirtyen uuteen vaiheeseen. Tämä tarkoittaa myös sitä, että yhden päämäärän saavuttaminen voi olla niin merkittävä kokemus, että paluuta entiseen voimattomuuden tilaan ei enää ole. (McDonald & McDonald 1999, 75 Hokkasen 2014, 112 mukaan.) Adamsin (1996, 5) mukaan empowermentin avulla on niin yksilöiden, ryhmien kuin yhteisöjen mahdollista vaikuttaa elinolosuhteisiinsa ja muuttaa niitä, saavuttaa haluamia asioita, kohentaa elämänsä laatua ja auttaa myös toisia näissä pyrkimyksissä. Tähänkin määritelmään sisältyy ajatus prosessista, jossa empowerment on yhtä aikaa sekä keino saavuttaa muutos että muutoksen päämäärä. Prosessille on ominaista yhteisöllisyys, omaehtoisuus ja tavoitteellisuus, jolloin mukana on myös yhteiskunnallisuus sekä mahdollisuus toimia toisen puolesta. (Adams 1996 Hokkasen 2014, 107 mukaan.)

Empowerment-prosessi sisältää seuraavat vaiheet: naming, loving ja acting. Naming-vaihe tarkoittaa epätydyttävän tilanteen tarkastelua monipuolisesti ja kriittisesti hahmottaen. Eriytyisesti huomiota kiinnitetään epätydyttävän tilanteen ”väärään” nimeämistapaan, joka peittää ihmisillä olevat ja tilanteen sisältämät kyvyt ja vahvuudet ja ohjaa yksilöä leimaaviin ja syyllistäviin ratkaisuihin. Loving on Hokkasen tulkinnan mukaan ilmiäso psykososiaaliselle työskentelylle, jossa tuetaan ja vahvistetaan uudelleennimeämisessä löytyneitä kykyjä, voimavaroja ja mahdollisuuksia. Työskentelyn lähtökohtana ovat arvot. Acting-vaiheessa puolestaan alisteinen tila poistetaan löytyneitä mahdollisuuksia hyödyntäen. Mallissa ei riitä, että tilanne tiedostetaan uudesta näkökulmasta, vaan prosessissa on edettävä toimintaan saakka. Toiminnan päämääränä on sellaisen ratkaisun löytyminen, joka nousee ihmisten omista voimavaroista ja ratkaisuista, ei siis valtakulttuurisista tulkinnoista. (Stephen Rose 195 Hokkasen 2014, 109 - 110 mukaan.) Se, millaisen muutoksen ihminen kokee elämänsä hallinnassaan ja -laadussaan, on sinänsä jo riittävä päämäärä (Hokkanen 2014, 108).

Voimaantumista kannattaa tavoitella, sillä se edistää niin yksilöiden, yhteisöjen kuin koko yhteiskunnan hyvinvointia. Yksilön voimaantuminen näkyy siitä, kuinka rohkeasti uskaltaa

asettaa itselleen päämääriä ja sitoutua niiden saavuttamiseen silloinkin, kun kohtaa vastoinkäymisiä sekä siitä, kuinka riippumattomasti osaa arvioida erilaisia vaihtoehtoja ja miten selvä minäkuva on. (Räsänen 2014, 8.) Voimaantumisen tavoitteena on vahvistaa ihmisen elämänhallinnan, osallistumisen ja vastuun tunteita. Voima ilmenee ”kyvykkyytenä, oikeutena, vahvuutena, auktoriteettina, kontrolloijana, saavuttamisena, ahkeruutena, tietämyksenä, kutsumuksena, kielen käyttönä, omana äänenä, rauhana, ammattitaitona, autonomisuutena, tilanteiden hallintana, eettisyytenä”. (Räsänen 2014, 16.)

Resurssit kytkeytyvät keskeisesti ihmisen hyvinvointiin liittyviin tavoitteisiin, sillä tavoitteita ei ole muuten mahdollista toteuttaa. Myös resurssien ja niiden saatavuus vaikuttavat siihen, millaisia päämääriä voi asettaa. Voimavaroiksi voidaan nimetä ainoastaan sellaisia rakenteita, joilla on yhteinen kulttuuritraditio. Voimavarojen riittävyys liittyy hyvinvointiin ja niiden vähyys pahoinvointiin. Resurssit voidaan jaotella yhteiskunnallisiin, yksilöllisiin ja aineellisiin, ja resursseja ovat mm. aika, energia, sisukkuus, taidot, asenteet, moraalit, ihmissuhteet, työpaikka, omaisuus ja yhteiskunnan järjestämät palvelut. (Räsänen 2014, 16.)

”Mikäli persoonallisuuden kasvu on tapahtunut suotuisasti, ihminen kykenee asettumaan toisen asemaan, kokemaan muiden ahdistuksen, mutta itse ahdistumatta muuntamaan toimintansa työksi tärkeiden asioiden puolesta ja siten lisäämään oman elämänsä tyydyttävyyttä” (Räsänen 2014, 16). Elämäntilannetta, jossa esimerkiksi työtä tehdään vain elannon saamiseksi, Räsänen kutsuu pirstoutumiseksi, jolloin ihmiset eristäytyvät toisistaan. Hänen mukaansa sitä voidaan kuitenkin vastustaa hyvillä ihmissuhteilla, koska silloin ihmisillä on yhteisiä tavoitteita ja he huolehtivat toisistaan. Muutos kohti voimaantunutta elämäntapaa käynnistyy siten, että hankkii tietoa ja kehittää omaa ymmärrystään siitä, millaiseksi haluaisi elämänsä muuttuvan. (Räsänen 2014, 16 - 17.) Psykologiseen hyvinvointiin kuuluvat itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet muihin ihmisiin, itsenäisyys ja toiminnan ohjautuminen itsestä käsin, kyky selviytyä ympäristössä ja valita omiin tarpeisiin sopiva ympäristö, elämän tarkoituksellisuus sekä tunne omien taipumusten ja mahdollisuuksien toteuttamisesta (Carol Ryff 1989 Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppilan 2014, 204 mukaan). Itsetuntoa voi pitää yksilön mielipiteenä omasta itsestään, joka sisältää myös muiden ihmisten arvioita. Ihminen on kuitenkin hyvin paljon muuta kuin nämä arviot - tärkeämpää on opetella hyväksymään itsensä ja käyttämään elämänsä omien arvojensa toteuttamiseen. (Pietikäinen 2011, 205.)

Voimaantumisen käsitteen käyttö on yleistynyt ja sen myötä sen arvo laskenut, mistä voi seurata, että voimaantumisella ei ole enää valtaa vaikuttaa niihin asioihin, jotka synnyttävät voimattomuutta. Käsitettä voidaan käyttää väärin esimerkiksi perustelemalla sillä työn tehostamista. (Räsänen 2014, 22.) Haasteena voi pitää myös sitä, että voimaantumisositt eivät tarjoa kokonaisvaltaista teoriaa, jonka pohjalta voitaisiin luoda käytännön suunnitelmia ih-

misten voimaannuttamiseksi tai asteikkoa sen mittaamiseksi (Räsänen 2014, 11). Saavutettu empowerment on myös suhteellista ja se johtaa uusien tavoitteiden asettamiseen (mm. Scheyvens 2003, 37 - 40; Kar ym. 1999, 1433 Hokkasen 2014, 111 mukaan). Toisaalta se, mikä vaikuttaa ulkopäin merkityksettömältä voi olla sisältäpäin arvioiden merkittävää (Boehm & Staples 2002 Hokkasen 2014, 111 mukaan). Ihannetila on siis jotain, mikä karkaa aina tavoittelijaltaan. Sosiaalityön todellisuudessa empowerment on ennen kaikkea prosessi ja ymmärrettävissä tavoitetilaksi lähinnä teoreettisesti. (Hokkanen 2014, 111.)

Empowerment-sanan suomennoksen valinta vaikuttaa siihen, mistä lähtökohdista ja teoriasuuntauksista empowermentia tarkastellaan: sanoina voima ja valta sisältävät erilaisen merkityksen liittyen siihen, millaisessa suhteessa ja millä tasolla muutos tapahtuu sekä millainen on muutoksen päämäärä. Esimerkiksi voimaantumisen päämäärä liittyy subjektiiviseen kokemukseen yksilötasolla, kun taas valtaistumisessa päämäärä konkretisoituu muutokseksi suhteessa yhteisöön tai yhteiskuntaan. (Hokkanen 2014, 121.) Äärimuodoissaan voimaantuminen ja valtaistuminen aiheuttavat yksistään käytettyinä sosiaalityön näkökulmasta joko yksilön tai yhteisön hylkäämistä. Se, kumpaa lähtökohtaa käytetään, voi johtaa käytännössä hyvin erilaisiin työkäytäntöihin. Sosiaalityössä tulisikin olla tilaa molemmille, sekä voimaantumista että valtautumista painottaville teoreettisille suuntauksille ja auttamiselle. Koska molemmille suuntauksille on oma paikkansa, sosiaalityössä tarvitaan niiden välistä dialogia, ei yhteensulautumista. (Hokkanen 2014, 122 - 124)

Voimaantumisen käsitteeseen liittyvästä arvostelusta huolimatta työssä on päädytty käyttämään ilmauksia voimaantuminen ja valtaistuminen rinnakkaisina käsitteinä. Vaikka käsitteiden sisältämä merkitysero tiedostetaan, niin käytännössä asiakastyössä ja sosiaalialan ulkopuolella valtaistumisen käsitettä ei tunnusteta samalla lailla kuin ilmaisua voimaantuminen, mikä voi aiheuttaa epäselvyyttä tutkimuskyselyyn vastatessa. Toisaalta voimaantumista voi kuvata osuvasti myös näin: ”Voimaantuminen on sitä, että autamme ihmisiä rakentamaan oman valtansa perustan” (Räsänen 2014, 162).

## 2.5 Vertaistuki voimavarana

Ihminen on sosiaalinen ja yhteisöissä elävä olento ja vertaistoiminnan taustaan onkin aina vaikuttanut ihmisten tarve olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Tuiskunen 2015, 19). Suomessa vertaistuki vakiintui sosiaali- ja terveysalan toimintamuodoksi 1990-luvun puolivälissä. Vertaistuella tarkoitetaan kohdattujen vaikeuksien keskinäistä jakamista. Ryhmätoiminnassa kyse ei ole kuitenkaan siitä, että se rajoitettaisiin ainoastaan kriisien käsittelyyn, vaan tarkoitus on samalla luoda myös ystävyyssuhteita ja yhteisöllisyyttä. Keskeistä vertaistoiminnassa on siis kokemukset ja niiden jakaminen. (Ikonen 2012, 9.) Vertaistukeen kytkeytyy henkisen hyvinvoinnin edistäminen tuen jakamisen lisäksi. Samankaltaisessa elämäntilanteessa

ihmiset siis jakavat sosiaalista, instrumentaalista ja emotionaalista tukea, jonka avulla pyritään saavuttamaan toivottu henkilökohtainen tai sosiaalinen muutos elämässä. Vertaistuen määritelmässä voidaan korostaa myös sen muodostamaa avunsaamisen ja avunantamisen systeemiä, jonka pääperiaatteita ovat jaettu velvollisuus, kunnioitus ja molemminpuolinen ymmärrys auttamisen hyödyllisyydestä. (Lindberg 2011, 21.)

Vertaistuki saatetaan nähdä osana virallisia ja vakiintuneita julkisia palvelujärjestelmiä, mutta sillä on samalla erityinen paikka ja monella tapaa myös keskustelua herättävä toiminnallinen rooli. Käsitteenä vertaistuki asettaa epämuodollisen muodollisen tilalle, kokemustodellisuuden tieteellisyyden tilalle ja ihmissuhteen muodollisen asiakassuhteen tilalle. Näin ollen vertaistuki ei perustu diagnostisiin kriteereihin tai psykiatrisiin malleihin, vaan pikemminkin toisten ihmisten tilanteiden ymmärtämiseen, empaattisuuteen sekä yhteisiin, jaettuihin kokemuksiin psyykkisistä ja fyysisistä asioista. (Ikonen 2012, 9 - 10.) Käsitteenä vertaistuki liitetään usein myös sosiaaliseen tukeen kuuluvaksi ilmiöksi ja käsitteeksi. (Tuiskunen 2015, 16).

Yhdeksi vertaisryhmän peruseriaatteeksi voidaankin nähdä eron tekeminen diagnooseihin ja luokitteluihin. Näin ollen vertaistuen voidaan katsoa liittyvän toisen henkilön tilanteeseen samaistumiseen ja tätä kautta syntyvän yhteyden kokemukseen. Tällainen yhteys on usein kokonaisvaltainen ja syvä ymmärrys, joka perustuu ihmisten väliseen kokemukseen siitä, että toisen ihmisen kanssa on mahdollista muodostaa luottamussuhde ilman rajoituksia. Siitä huolimatta, että erilaiset kartoitukset luokittelevat vertaisryhmät usein ongelmakeskeisiksi, on vertaistuen laadullinen tutkimus kuitenkin syventänyt vastavuoroisuuden, vertaistuen ja kokemusten ymmärrystä. Esille on tuotu myös näkemys siitä, että vertaistukeen voidaan liittää käsite keskinäisestä voimaantumisenesta. (Ikonen 2012, 10.)

Pyrkimyksenä vertaistuessa on vahvistaa yksilöiden käsitystä omasta itsestään ja kuulumisesta johonkin yhteisöön (Ikonen 2012, 10). Yksilölle pelkkä kuuluminen esimerkiksi verkkoyhteisöön voi olla ainoa mahdollisuus tuntea kuuluvansa muiden kanssa samaan ryhmään (Kotisaari 2012, 11). Keskeinen tavoite on myös väärin käsitysten oikaiseminen. Pyrkimys on nähdä vertaistukitoiminta tuomitsemattomana ja luovana toimintana, jonka tavoitteena on lisätä ihmisten elämän merkityksellisyyttä sekä kunnioittaa heidän kokemuksiaan ja yksilöllisiä elämänpolkujaan. Vertaistoiminnan kasvun voidaankin nähdä kertovan siitä, että ihmisillä on tarve saada tietoa ja jakaa kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä. Kaikkia asioita ei ole helppo käydä läpi omien läheisten kanssa, jolloin vertaisverkoston tarjoama tuki voi olla korvaamaton apu. (Ikonen 2012, 10 - 11.)

Vertaistuen positiivisten vaikutusten lisäksi on tutkittu myös vertaistukea koskevia negatiivisia vaikutuksia. On todettu, että vertaisuuteen liittyvä vahva yhteenkuuluvuus voi tuottaa myös sellaisia asioita, joita ei ole tavoiteltu. Esimerkiksi vertaistukiryhmästä voi syntyä sellaista

riippuvuutta, mikä voi johtaa ryhmän päättyessä uusiin sopeutumisvaikeuksiin. On myös todettu, että siitäkin huolimatta, että vertaisuuteen sisältyy jotain jaettua ja yhteistä, saatetaan asioita nimittää liian keveästi vertaisuudeksi. Näin ollen korostettaessa ns. mehenkisyttä ja yhteistä kokemusmaailmaa, saatetaan ajautua yhdenmukaisuutta korostavaan suhtautumiseen. Silloin riskiksi muodostuu se, että kokemusten erityispiirteet jäävät huomioidmatta ja kyky toisenlaisten mahdollisuuksien näkemiseen vähenee. Ongelma ilmenee etenkin silloin, jos kokemukseen perustuva tieto otetaan vastaan siten, että sen käsitteleminen ns. sivuutetaan. Kun ihminen kertoo omaa kokemustaan, saatetaan ajatella sen olevan yleispätevästi totta, kun on myös itse kokenut saman asian. Jos tiedon vastaanottajalla ei ole kertojan kokemukseen perustuvaa vertailupohjaa omassa kokemustiedossaan, tilanne voi muodostua haastavaksi. (Tuiskunen 2015, 18.)

Yleisintä Suomessa on, että eri järjestöt organisoivat vertaistukiryhmätoimintaa yhtenä vapaaehtoistoiminnan muotona. Yhä enemmän on myös julkistaustaisia vertaistukiryhmiä, joissa ohjaaja on ammattilainen taustaltaan (esimerkiksi sosiaalityöntekijä tai terveydenhoitaja). Tällöin ohjaajalla on asiantuntemusta, muttei välttämättä kokemukseen pohjautuvaa tietoa. Vertaistukiryhmä voi myös aloittaa toimintansa kansalaislähtöisesti pohjautuen ihmisten omaaloitteisuuteen, jolloin kokemustiedolla on asiantuntijatietaa merkittävämpi rooli. (Asumis- palvelusäätiö ASPA 2010, 16.)

Internetin kautta ihmiset etsivät tietoa, viestittävät sekä käyttävät erilaisia palveluita niin yksityis- kuin työelämässäkkin. Suurin osa myös yksityisistä ja julkisista palveluista toimii ja tiedottaa toiminnastaan verkossa. Näin ollen verkko antaa globaaliutensa sekä nopeutensa kautta mahdollisuuden myös aktiivisille, kansalaislähtöisille ryhmille toimia tärkeiksi kokeimiensa asioiden puolesta tehokkaasti sekä samaistua etäisyydestä huolimatta kanssaihminen tilanteisiin. Ihmisillä on siis mahdollisuus sekä antaa eri tapahtumille tai ilmiöille tukensa että mahdollisuus vastustaa niitä. (Asumis- palvelusäätiö ASPA 2010, 71.)

Useimmilla vertaistukiryhmiin osallistuvilla on tavoitteita koskien heidän persoonallista kasvuun, sosiaalista tukea, selviytymiskykyään sekä yhteisöllisyyttä. Sen sijaan palvelujen järjestäjien puolelta ryhmissä näkyy vaihtelevasti yhteiskunnallisorientoituneita tavoitteita riippuen siitä, kuinka tarkasti ryhmän tehtävä on määritelty. Näitä tavoitteita voivat olla esimerkiksi hyvinvointia parantavat tavoitteet, yhteisön omat kehittymistavoitteet, yhteiskunnallisten epäkohtien esille tuominen sekä tiedon välittämiseen liittyvät tavoitteet. Järjestävästä tahosta riippuu se, millaisia toimintamuotoja ryhmissä käytetään. Esimerkiksi oma-apuryhmät perustuvat keskinäiseen jakamiseen ja vapaaehtoisjärjestöjen ylläpitämässä ryhmissä toimitaan altruistisesti eli muita ihmisiä autetaan epäitsekkäästi. Hyvinvointivaltiollisissa julkisen sektorin ryhmissä toiminta-ajatus perustuu sen sijaan auktoritatiiviseen jaotteluun ammattilaisen

ja potilaan välillä, jolloin toiminnan tarkoituksena on pyrkiä ylläpitämään kansalaisten tasa-vertaisuutta sekä universalismin periaatteita. (Kotisaari 2012, 26.)

Internetissä toimivilla ryhmillä ei ole aina suoranaista tarkoitusta toimia ihmisille tukiryhmänä, mutta niistä useimmiten muodostuu sellaisia. Ihmiset pyrkivät etsimään ryhmien kautta kumppanuutta, informaatiota, sosiaalista tukea sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeä kanssakäymisen muoto verkossa tapahtuvissa suhteissa on tuen antaminen ja sen vastaanottaminen. Toisten ihmisten auttaminen jopa internetin välityksellä voi kohottaa auttajan itsetuntoa sekä lisätä muiden keskustelijoiden kunnioitusta tätä kohtaan. Verkossa toimivien vertaistukiryhmien vaikutuksia on ollut vaikea todentaa lukuisista tutkimuksista huolimatta. Näyttöä on löytynyt vähiten niistä vertaisryhmistä, jotka toimivat ilman ammattilaista. Kuitenkin internet tarjoaa monelle yksinäiselle lukuisia mahdollisuuksia aloittaa sosiaalisia suhteita ns. puhtaalta pöydältä, joko omana itsenään tai erilaisiin alter egoihin turvautuen. (Kotisaari 2012, 27 - 28.)

Klaus Oesch kuvaa sosiaalisissa verkkoyhteisöissä tapahtuvaa voimaantumista digitaaliseksi voimaantumiseksi, joka avaa uusia mahdollisuuksia. Hänen mukaansa tietoverkossa kehittyä avointa yhteisöllisyyttä, jossa tiedontuottajat antavat sisältöä yhteisön käyttöön samaan aikaan kun yksilöt yhteisön jäseninä jalostavat sitä omaan tarpeeseensa. (Oesch 2005, 123.) Verkossa hiljainenkin tieto muuttuu informaatioksi (Oesch 2005, 165). Kuuluessaan ryhmiin ja omaksumalla ryhmien rooleihin sopivia piirteitä ihmisille kehittyä myös sosiaalinen identiteetti, joka puolestaan kehittää vuorovaikutusta ja edesauttaa sosiaalisten verkkojen kehittymistä (Oesch 2005, 148).

Yhteisöllisessä mediassa käyttäjät muodostavat erilaisia yhteisöjä sekä osallistuvat verkon sisällön tuottamiseen (vertaistuottaminen). Yhteisöllinen media toimii käyttäjälähtöisesti eli toiminta muotoutuu, elää sekä päättyy osallistuvien ihmisten tarpeiden mukaisesti. Yhteisöllistä mediaa ovat esimerkiksi blogit sekä erilaiset internet-yhteisöt (Facebook, Twitter, Irc-galleria ym.). Verkon vertaistukiryhmät toimivat osana yhteisöllistä mediaa ja etenkin nuoriso sekä nuoret aikuiset hyödyntävät verkkoyhteisöjä monin tavoin. Internetin kautta haetaan tietoa henkilökohtaiseen elämään liittyvien kysymysten lisäksi omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Verkossa tapahtuvien vertaistukiryhmien piiriin hakeutuminen saatetaan myös kokea helpommaksi verrattuna kasvokkain tapahtuvaan vertaistukiryhmään hakeutumiseen. Joillakin sivustoilla vertaistukiryhmään voi osallistua myös anonyymisti. (Asumispalvelusäätiö ASPA 2010, 72.)

Suljetut keskusteluryhmät vaativat kuitenkin yhä useammin käyttäjän rekisteröitymisen lisäksi salasanan sekä käyttäjätunnuksen, joilla ryhmään kirjaututaan. Tämä tarkoittaa myös sitä, että rekisteröitymättömät käyttäjät eivät voi lukea viestiketjujen sisältöjä. Suljetut ryhmät

voivat joskus olla myös määräaikaista ja ryhmät voivat toimia joko omaehtoisesti tai ammattilais- tai vertaisohjaajan valvonnassa. (Asumispalvelusäätiö ASPA 2010, 73.)

Ihmiset voivat verkossa toimiessaan jättää viestinsä silloin kun se heille itselleen parhaiten sopii tai tilanteessa, jossa tuen tarve on suurin. Fyysiset välimatkat tai huonot kulkuyhteydet eivät ole esteenä ihmisten osallistumiselle ja etuna on myös se, että avoimelle palstalle jätetty viesti tavoittaa nopeasti suuren joukon ihmisiä, jolloin myös vastauksien saanti on yleensä nopeaa. Verkossa toimivissa vertaistukiryhmissä ongelmat taas liittyvät tekniikkaa enemmän toiminnan sisältöön. Tärkeä huomio on, että vertaistuki vaatii toimiakseen myös keskinäistä luottamusta. Verkossa tapahtuvassa keskustelussa ihmiset eivät näe toisiaan, joten viestintä perustuu kirjoitettuun tekstiin sekä hymiöihin, joten sanaton viestintä jää täysin pois, mikä tekee viestien tulkitsemisesta vaikeampaa. (Asumispalvelusäätiö ASPA 2010, 76.)

Olennaista on muistaa, että vastuu erilaisten ohjeiden, vinkkien ja neuvojen noudattamisesta on aina ihmisellä itsellään. Vertaistukiryhmään osallistuminen verkossa edellyttää henkilöiltä internetin etiketin hallintaa sekä kykyä omien rajojen pitämiseen. Kuitenkin esimerkiksi kriisissä kokemuksen ja tuen tarve voi olla niin suuri, että omien rajojen pitäminen unohtuu. Tästä johtuen verkossa toimivan vertaistuen luotettavuuteen ja turvallisuuteen tulisikin kiinnittää erityistä huomiota. Luotettavuudesta voi saada viitteitä mm. tarkistamalla palvelun ylläpitäjän, taustayhteisön sekä yhteistyökumppanit sekä tutustumalla rekisteriselosteeseen tai vastaaviin palvelun käyttöä koskeviin ohjeisiin. (Asumispalvelusäätiö ASPA 2010, 76.)

### 3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka avulla selvitetään HSP -Suomen erityisherät ry:n jäsenten kokemuksia erityisherkkyydestä, erityisherkkyyteen liittyvää tuen tarvetta sekä yhdistykseltä saatua tukea voimaantumisen näkökulmasta. Aiheena erityisherkkyyttä herätti kiinnostusta siitä lähtien, kun erityisherkkyydestä alettiin uutisoida, joten se muodostui opinnäytetyölle luontevaksi tutkimusaiheeksi. Samaan aikaan alkoi erityisherkkäksi itsensä kokevien keskustelujen seuraaminen Facebook-ryhmässä. Keskustelujen avulla huomattiin, että (virtuaalinen) vertaistuki on erityisherkillä tärkeää. Havainto poikikin idean toteuttaa tutkimuskysely yhdistyksen jäsenille tarkoitetun Facebook-ryhmän kautta. Kyselyn julkaisua suunnitellessa selvisi, että yhdistys oli perustamassa uutta jäsenille tarkoitettua keskustelufoorumia, jonne pääsee vain yhdistyksen kotisivujen kautta. Tämän vuoksi kysely julkistettiin myös keskustelufoorumilla, jotta mahdollisimman moni jäsen sai mahdollisuuden osallistua kyselyyn.

### 3.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on syventyä erityisherkkyyden käsitteeseen, lisätä tietoisuutta erityisherkkyydestä sekä vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten yhdistyksen jäsenet mieltävät oman herkkyytensä?
2. Millaista tukea jäsenet saavat omaan herkkyyteensä?

Erityisherkkyyden tunnistamiseen liittyy haasteita, mutta tarkoituksena ei ole käsitellä tai arvioida tunnistamiseen liittyviä testejä, vaan opinnäytetyö perustuu erityisherkkien omien kokemusten kartoittamiseen teoriakatsauksen pohjalta. Työn tarkoituksena ei myöskään ole ottaa kantaa erityisherkkyyttä tarkasteleviin teorioihin, vaan esitellä tunnetuimmat ja ajankohtaisimmat teoriat sekä tarkastella ilmiön kokemuksellisuutta erityisheräksi itsensä kokevien yhdistyksen jäsenten kautta. Tarkoituksena on myös tuottaa vapaaehtois pohjalta toimivalle yhdistykselle ideoita ja ehdotuksia siitä, miten yhdistys voisi parhaiten tukea sen jäseniä.

HSP - Suomen erityisherkit ry (myöhemmin yhdistys) on perustettu 9. marraskuuta 2013. Jäseniä yhdistyksessä on yli 2100 henkilöä eri puolilta Suomea. Yhdistyksen pyrkimyksenä on lisätä erityisherkkyyttä koskevaa tietoa ja ymmärrystä Suomessa. Tarkoituksena on myös valvoa ja edistää erityisherkkien yleisiä yhteiskunnallisia etuja, tasa-arvoa sekä hyvinvointia. Lisäksi yhdistys luo yhteyttä erityisherkkien välille sekä tuo esiin erityisherkkyyden voimavaroja. Tällä hetkellä yhdistys toimii vapaaehtoisvoimin ja järjestää mm. erilaisia kokoontumisia ja keskustelutilaisuuksia, ylläpitää internet-sivuja sekä edistää paikallistoimintaa ja yhteistyötä muiden järjestöjen ja tahojen kanssa. Se tiedottaa toiminnastaan internet-sivujensa lisäksi Facebookissa HSP Suomi -sivulla. (HSP- Suomen erityisherkit ry 2015a). Opinnäytetyöprosessin alusta lähtien pidettiin yhteyttä yhdistyksen puheenjohtajaan, jotta voitiin myös luvallisesti toteuttaa verkkokysely yhdistyksen jäsenille. Puheenjohtajan kautta saatiin siis tarvittava suostumus kyselyn toteuttamiseksi. Opinnäytetyön aikana yhdistyksen puheenjohtaja vaihtui, mutta se ei vaikuttanut työn etenemiseen, vaan muutoksen jälkeen oltiin yhteydessä uuteen puheenjohtajan ja yhteistyötä jatkettiin sujuvasti hänen kanssaan.

Tutkimusta varten yhdistykselle lähetettiin sopimus opinnäytetyön aiheesta, jonka puitteissa kyselytutkimus oli tarkoitus toteuttaa. Ennen sitä selvitettiin puheenjohtajalta, olisiko yhdistyksellä tutkimusongelmaan liittyviä toiveita tai hankeideoita. Yhdistyksellä ei kuitenkaan ollut varsinaisia toiveita, vaan kaikki erityisherkkyyteen liittyvä tieto ja tutkimus koettiin arvokkaaksi lisäksi ja mitä tahansa aihetta erityisherkkyyteen liittyen haluttiin tukea. Näin ollen aiheen pohtimiseksi ja rajaamiseksi saatiin ns. vapaat kädet.



Tutkimuskysymyksiä, joiden avulla saataisiin mahdollisimman tarkkoja vastauksia, pohdittiin perusteellisesti. Kysymysten rajaaminen tuntui aluksi hankalaltakin, ja monia erilaisia kysymyksiä pohdittiin hyvinkin syvällisesti. Vähitellen listaa karsimalla ja testaamalla itse kysymyksiä jäljelle jäivät sellaiset kysymykset, joiden avulla ajateltiin saavuttavan parhaiten sel-laista tietoa, joka vastaa opinnäytetyön tavoitteisiin. HSP - Suomen erityisherät ry:n toivo-taan saavan tulosten avulla tärkeää tietoa jäsenten ajatuksista ja kokemuksista, jotka se voi huomioida kehittäessään toimintaansa.

### 3.2 Tutkimusmenetelmä ja analysointi

Opinnäytetyön toteuttamiseksi päätettiin käyttää laadullista tutkimusmenetelmää, koska sen avulla tavoitetaan parhaiten jäsenten omia ajatuksia ja kokemuksia. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on ns. kuvata todellista elämää. Tähän sisältyy myös ajatus todellisuuden monimuotoisuudesta. Tärkeää on ottaa tutkimuksessa myös huomioon, että to-dellisuutta ei voida mielivaltaisesti pilkkoa osiin. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta pyri-täänkin tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä kvalitatiivisessa eli laa-dullisessa tutkimuksessa on pikemminkin paljastaa tai löytää tosiasioita kuin todentaa jo ole-massa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 161.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei siis tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen, vaan pohjana on ns. aristoteelinen ajatus, että yksityisessä toistuu yleinen. Yksittäistä tapausta kyllin tar-kasti tutkimalla voidaan siis saada näkyviin myös se, mikä ilmiössä on merkittävää ja millaiset asiat toistuvat usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2013, 182.)

Tutkimustyyppin valintaan vaikutti erityisesti se, että ihmisten kokemukset erityisherkkyydestä ja siihen liittyvistä piirteistä ovat yksilöllisiä ja näin ollen myös ainutlaatuisia. Yhdistyksen jäsenille toteutettiin verkkokysely, johon he pääsivät vastaamaan anonymisti erillisen linkin kautta. Kysely sijaitsi KyselyNetti-nimisellä sivustolla. Linkki kyselyyn julkaistiin jäsenille tar-koitetussa Facebook-ryhmässä sekä keskustelufoorumilla tammikuussa 2016, ja vastausaikaa oli yhdeksän päivää. Molemmille sivustoille valmisteltiin myös omat saatekirjeet verkkoky-selyn markkinoimiseksi (Liite 3).

Kyselyyn osallistui yhteensä 65 henkilöä, mutta suuri osa vastaajista jätti kyselyn kesken: Vain 25 henkilöä vastasi koko kyselyyn. Lähtökohtana luonnollisesti oli analysoida kaikki kyselystä saadut vastaukset. Kuitenkin jo varhaisessa vaiheessa vastauksiin tutustuessa selvisi, että suu-ri osa keskeyttäneistä oli täyttänyt ainoastaan taustatietokysymykset, mutta ei ollut edennyt varsinaisiin tutkimuskysymyksiin saakka. Vastaukset, jotka olivat edenneet taustakysymyksiä pidemmälle tai lähes loppuun asti, olivat puolestaan sisällöltään sellaisia, että niitä ei voinut huomioida analyysissa. Tällaisia vastauksia olivat muun muassa hymiö, jokin numero tai aja-

tusviiva. Huolena oli myös tutkimustuloksen luotettavuus: Jos kaikkien 65 osallistujan vastaukset olisi käsitelty, lopputulos olisi voinut vaikuttaa vääristyneeltä suhteessa taustatietoihin esimerkiksi siten, että taustatiedoissa kerrotaan 65 osallistujasta, kun todellisuudessa analysoitua aineistoa on vain 25 vastaajalta. Tästä syystä ainoastaan koko kyselyyn osallistuneet vastaukset otettiin tuloksissa huomioon. Analyysin edetessä myös varmistui, että 25 osallistujan vastauksista saatu tieto riittää aineiston saturaatioon. Saturatio eli kylläntyminen tarkoittaa sitä, että tiedonantajamäärän lisääminen ei enää tuota uutta tietoa, vaan aineisto alkaa toistaa itseään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87). Noin 15 vastauksen arvioidaan riittävän aineiston kylläntymiseen, vaikka kokemukset vaihtelevatkin (Bertaux 1982; Eskola & Suoranta 1996 Tuomi & Sarajärven 2009, 87 mukaan).

Kyselytutkimuksen etuna pidetään yleisesti ottaen sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Kysely nähdään myös siinä suhteessa tehokkaaksi, että se säästää tutkijoilta aikaa ja myös vaivannäköä. Kyselytutkimusta toteutettaessa on mahdollista arvioida aikataulu ja kustannukset melko tarkasti. Kyselytutkimukseen liittyy toki myös heikkouksia; aineistoa saatetaan pitää esimerkiksi pinnallisena ja teoreettisesti vaatimattomina. Suurimmaksi kyselyn ongelmaksi on todettu olevan kato. Kuitenkin vastaajajoukosta ja tutkimuksen aihepiiristä riippuu, kuinka suureksi kato muodostuu. Kyselylomakkeiden avulla voidaan kerätä tietoa arvoista, asenteista, tosiasioista, tiedoista, käyttäytymisestä ja toiminnasta sekä käsityksistä, uskomuksista ja mielipiteistä. (Hirsjärvi ym. 2013, 195 - 197.)

Kyselylomakkeen ulkoasuun sisältyy sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymyksiä on lomakkeen alussa viisi kappaletta ja loput kysymyksistä ovat avoimia kysymyksiä (Liite 1). Usein avointen kysymysten suosijat perustelevat valintaansa siten, että avoimet kysymykset antavat vastaajille mahdollisuuden tuoda esille, mitä hänellä todella on mielessään. Monivalintakysymykset sen sijaan ohjaavat vastaajaa jo valmiiksi rakennettujen vaihtoehtojen piiriin. Monivalintakysymysten suosijat saattavatkin nähdä avointen kysymysten tuottaman aineiston sisällöltään kirjavana sekä luotettavuudeltaan kyseenalaisena ja vaikeana käsitellä. Avoimien kysymysten käytössä on todettu kuitenkin olevan useita hyötyjä sen lisäksi, että ne sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin eivätkä tarjoa valmiita vastausvaihtoehtoja. Avoimissa kysymyksissä voidaan mm. antaa mahdollisuus tunnistaa motivaatioon liittyviä teki-  
jöitä ja vastaajan viitekehyksiä. On myös todettu, että avoimet kysymykset auttavat monivalintatehtäviin annettujen poikkeavien vastausten tulkinassa. (Hirsjärvi ym. 2013, 201.)

Tavoitteena laadullisessa tutkimuksessa on siis ilmiön ymmärtäminen, selittäminen sekä tulkinta ja yleensä myös soveltaminen. Tutkimuksessa kuvaillaan, luonnehditaan tai tulkitaan sellaista ilmiötä, jolle on ominaista, että se liittyy sosiaalisiin, psyykkisiin ja kulttuurisiin yhteyksiin. Laadullisten aineistojen analyysissä on aina kyse merkityksen käsitteestä sekä merkityksellisen toiminnan tutkimuksesta. Laadullisessa tutkimuksessa ideana on tulkita ja luoda

tutkittavalle ilmiölle selitysmalli, joten saatuja havaintoja varten tarvitaan ns. käsitteellinen kehikko, jonka valossa ilmiötä tarkastellaan. (Pitkäranta 2010, 118 - 119.)

Tutkimusprosessin alkuvaiheessa tehdyistä tutkijan valinnoista riippuu osittain se, miten aineiston käsitteleminen ja tulkitseminen suoritetaan. Joskus tutkimusongelmat ohjaavat tiukastikin menetelmien ja analyysien valintaa, mutta näin ei kuitenkaan tarvitse välttämättä edetä. Suotuisammassa tilanteessa tutkijan tekemät valinnat tutkimusprosessin eri vaiheissa muodostavat kiinteän rakennelman. Tutkimuksen ydinasiaan kuuluvat aineiston analyysi, tulkinta sekä johtopäätösten teko. Tutkijalle selviää aineiston analyysivaiheessa se, millaisia vastauksia hän saa tutkimusongelmiin, mutta joskus voi käydä myös niin, että analyysivaihe selventää tutkijalle sitä, miten tutkimusongelmat olisi pitänyt alun perin asettaa. (Hirsjärvi ym. 2013, 221.)

Analyysitapojen valinnat eivät siis määräydy selkeästi tietyn säännön mukaan. Kaikissa tilanteissa ei ole myöskään selvää, milloin analyysivaihe tulisi aloittaa. Yleensä ajatellaan niin, että analyysi toteutetaan aineiston keräämisen ja järjestämisen jälkeen, mutta tämä koskee enemmän sellaista tutkimusta, jossa tietoja on kerätty strukturoiduilla lomakkeilla tai asteikkomittareilla. Kenttätutkimuksissa sen sijaan aineiston kerääminen tapahtuu monissa eri vaiheissa, jolloin analyysia toteutetaan pitkin tutkimusprosessin matkaa. (Hirsjärvi ym. 2013, 223.)

Teemoittelussa aineistosta etsitään teemoja eli keskeisiä aiheita, joita muodostetaan etsimällä tekstistä joko yhdistäviä tai erottavia seikkoja. Teemoittelua on kuitenkin mahdollista toteuttaa myös teorialähtöisesti. Teemojen muodostamisessa on mahdollista käyttää apuna sekä kvantifiointia että koodausta. Esimerkiksi taulukointien avulla on mahdollista havainnoida aineistossa esiintyviä keskeisiä seikkoja, jonka jälkeen näille voidaan miettiä yhdistäviä tekijöitä eli teemoja. Teemojen muodostamisessa voidaan käyttää myös tyyppikertomuksia eli tyyppillisiä elementtejä sisältävien kuvausten tai kertomusten sisältöä voidaan esimerkiksi eritellä tarkemmin teemojen kautta. Nimetessä teemoja voidaan pysyä joko hyvin kuvailevassa tyyliässä tai vaihtoehtoisesti voidaan valita mielikuvituksellisempia otsakkeita, kunhan huolehditaan raportin yhteneväisestä tyylistä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 105 - 106.)

Teemoittelu soveltui parhaimmaksi vaihtoehdoksi aineiston analysoinnille, sillä sen kautta koettiin saavan luontevimmin tuotua keskeisimmät asiat esiin. Ensisijaisena tarkoituksena on ollut hakea sellaisia tekijöitä, jotka vastaisivat alkuperäisiin tutkimuskysymyksiin. Toisaalta teemoittelussa on tuotu esiin myös sellaisia vastauksia, jotka saattoivat poiketa muista vastauksista ja jäädä muista irrallisiksi, mutta joiden koettiin sisältävän jotain olennaista kokonaisuuden kannalta. Teemoittelu alkoi tutustumalla koko aineistoon ja jakamalla vastaukset kysymyksittäin opinnäytetyön tekijöiden kesken. Jo vastausten jakamisvaihetta pohdittiin

teemojen kannalta, ja esimerkiksi kaikki tukeen liittyvät vastaukset (jotka saatiin kysymyksistä 12 - 14) niputettiin yhteen samalle tekijälle. Ensin kaikki vastaukset kopioitiin Kyselynetin raportista erilliseen Word-dokumenttiin allekkain aineiston ryhmittelemiseksi. Vastaukset kopioitiin niin, että eri osallistujien vastaukset pysyivät toisistaan erillään (eri riveillä) ja jälkeinpäin pystyi milloin tahansa tarkistamaan, mitkä sanat kuuluivat mihinkin vastaukseen. Kyselynetin raportti oli myös käytettävissä koko analyysin ajan, ja sitä oli mahdollista käyttää yhteenvedon kirjoittamisvaiheessa sekä vastausten tarkistamisessa siltä varalta, että kopioinnissa olisi tapahtunut virhe.

Jo ensimmäisellä lukukerralla tietyt sanat kiinnittivät huomiota. Esimerkiksi Miten kuvailisit erityisherkkyyttäsi? -vastauksissa toistuivat sanat vertaistuki ja empaattisuus, ja Millaista tukea saat läheisiltäsi? -vastauksissa puolestaan huomio kiinnittyi ensimmäiseksi ymmärtää-sanaan (Liite 2). Koodaus oli luontevaa aloittaa usein toistuvista sanoista. Tekniikka eteni siten, että ensimmäiseksi värjättiin kaikki samaa tarkoittavat sanat samalla värillä, esimerkiksi kaikki ymmärtää-sanat sanat maalattiin vihreällä värillä ja kaikki kuormitukseen liittyvät sanat punaisella. Näin edeten käytiin läpi koko aineisto vastaus kerrallaan. Kun kaikki sanat tai ilmaukset oli koodattu väreihin, sanoja ja ilmauksia alettiin koota toiseen dokumenttiin allekkain. Joistakin sanoista, kuten kuormitus oli helppoa määritellä, mihin ryhmään sana sopii, mutta joidenkin vastausten kohdalla sanat etsivät paikkaansa pidempään. Jotkut sanat myös kuuluivat yhtä aikaa moneen eri ryhmään. Silloin niiden perään kirjattiin merkintä ”kuuluu myös ryhmään x”.

Eri teemoihin ryhmittely oli vaikeinta erityisherkkyyden kuvailuissa, koska vastauksia oli runsaasti ja eri teemat liittyivät läheisesti toisiinsa. Yhdessä vastauksessa saattoi olla erityisherkkyyden kuvausta lähes kaikista eri teemoista, ja esimerkiksi ”ajattelun syvällisyyden” ryhmittely sai pohtimaan, kuuluuko se aistitiedon syvälliseen käsittelyyn vai voimakkaaseen eläytymiseen. Jälkeinpäin tarkasteluna ryhmittelyn lopputulos näyttää johdonmukaiselta ja selvältä, mutta aineistoa käsitellessä eri teemat olivat kietoutuneita toisiinsa ja vaativat lempeää irrottelua, jotta ne erottuivat toisistaan. Jako perustuu toki tekijöiden valintaan, ja yhtä oikein olisi lajitella toisinkin. Lopulta lajittelun ratkaisi Aronin EVÄS-mallin englanninkielinen määritelmä (HSP - Suomen erityisherkkät ry 2015b), jonka mukaan S on englanniksi sensory sensitivity. Määritelmän koettiin kirkastavan vivahde-eron.

Yksinkertaisinta oli luokitella selvästi kirjallisuuskatsausta vastaavat sanat kuten empatia ja aistit. Mutta mitä hienommalle lajittelutasolle edettiin, sitä tarkempaa työtä analysointi vaati. Esimerkiksi aistisherkkyyden teema muodostui vastauksissa ennakkokäsitystä laajemmaksi, koska avoimissa vastauksissakin sitä käsiteltiin laajasti. Teemoittelu edellytti kaikkien aistien tarkastelua erikseen kokonaiskäsityksen saamiseksi. On mahdollista, että erityisherkkyyden teemoiteltiin tarkemmin kuin oli tarpeellista. Toisaalta oli tärkeää varmistua siitä, että kaikki

vastaukset tulivat kuvatuksi ja lajitelluksi huolellisesti, koska aiheeseen liittyvä kysymyksen vaikutti olleen vastaajille tärkeä, sillä siihen oli vastattu runsassanaisesti. Lisäksi tutkimustyö perustuu erityisherkkyyden käsitteen ympärille, joten sen saama huomio on perusteltua analyysissäkin.

Kun sanat oli ryhmitelty, ryhmät nimettiin. Ryhmän nimeksi pyrittiin antamaan mahdollisimman aito ja sisältöä kuvaava sana, joka esiintyi ryhmässä. Esimerkiksi ymmärtämistä kuvaavien sanojen ryhmä (Liite 2) sai luontevasti teemakseen ymmärtämisen, kun taas tuen antajien ryhmä päätettiin ottaa yhteenvedoon ikään kuin ylimääräisenä teemana, vaikka sitä ei alun perin tutkimuksessa kysytty. Teema huomioitiin kuitenkin tulosten yhteenvedossa sen tähden, että vastauksissa tuotiin niin voimakkaasti esiin, keneltä tukea saa. Tuenantajana puolison, erityisesti miehen merkitys oli kiinnostavan suuri.

Teemoittelun valmistuttua sisällönanalyysiä jatkettiin kvantifioimalla aineisto. Kvantifiointi tarkoittaa sitä, että lasketaan, kuinka monta kertaa sama asia esiintyy vastauksissa (Cantanzaro 1988, Burns & Goves 1997 Tuomi & Sarajärven 2013, 120 mukaan). Kvantifioinnin perusteella syntyi järjestys, jossa teemat esitellään tuloksissa siten, että eniten vastauksia saaneet teemat on kerrottu vastauksissa ensimmäiseksi. Sen perusteella voidaan antaa lukijalle kokonaiskäsitys siitä, kuinka paljon eri erityisherkkyyden osa-alueita on kuvattu tämän kyselyn vastauksissa. Useat tutkijat eivät pidä ristiriitaisena sitä, että ensin kerätään ja analysoidaan aineisto laadullisin menetelmin ja sen jälkeen jatketaan aineiston käsittelyä kvantifioimalla (Tuomi & Sarajärvi 2013, 121).

Vastaajia oli eri puolilta Suomea, mutta suurin osa vastaajista oli kuitenkin kotoisin Uudenmaan läänin alueelta. Kyselyyn osallistui sekä naisia että miehiä, mutta naispuolisia vastaajia oli kuitenkin merkittävästi miehiä enemmän (naisia 22 ja miehiä kolme). Iältään vastaajat olivat 26 - 75-vuotiaita. Suurin osa vastaajista kertoi olevansa avo- tai avioliitossa (68 %) ja lapsia oli 72 %:lla vastaajista. Tarkemmat vastaajien osuudet ovat nähtävissä liitteissä (Liite 1).

Kyselylomakkeen lopussa vastaajille annettiin mahdollisuus jättää palautetta kyselystä. Palautetta antoi koko osallistujamäärästä 12 vastaajaa, ja palaute oli pääasiassa positiivista. Kyselyä arvostettiin, ja ajankohtaisen ja tärkeän aiheen valinnasta kiitettiin. Aiheesta toivottiin myös löytyvän uusia oivalluksia. Palautteessa korostettiin sitä, että lisätieto koskien erityisherkkyyttä on tervetullutta myös siksi, ettei sen merkitys temperamenttipiirteinä ole vielä kaikille täysin selvää.

## 4 Tulokset

Tässä luvussa tarkastellaan kyselytutkimuksen tuloksia ja niistä esiin tulleita teemoja. Jokaiseen vastausanalyysiin sisältyy useampia teemoja, jotka on kuvattu viittaamalla kyselyyn osallistuneiden tuottamiin vastauksiin. Analyyseissa on haluttu korostaa vastaajien omia näkemyksiä, jonka vuoksi analyysien oheen on kirjoitettu suoria lainauksia vastausten sisällöistä. Lisäksi analyysien lomaan on kytketty jo olemassa olevaa teoretietoa, jolla on myös pyritty perustelemaan esille tulleiden teemojen muodostumista.

### 4.1 Erityisherkkyyden kuvailua

Erityisherkkyyttä kuvailevien vastausten perusteella muodostui seitsemän teemaa, jotka ovat empaattisuus, kauneudentaju ja luovuus, aistiherkkyys, tarkkanäköisyys, kuormittumisalttius, kaksiulotteisuus sekä tunnollisuus ja oikeudenmukaisuus. 24 vastaajaa 25:sta kuvaili erityisherkkyyttä ilmauksin, joilla erityisherkkyyttä kuvataan Aronin EVÄS-mallissa. Vain yksi vastaaja kertoi, että ”erityisherkkyyttä on vaikea kuvailla”.

Empaattisuus-teeman vastauksille oli tyypillistä kuvailu voimakkaasta tunne-elämästä ja herkkyydestä ympäristön vivahteille. Empaattisuus ei merkinnyt kaikille ainoastaan herkkyyttä havaita ihmisten tunnetiloja vaan myös eläinten. Herkkyys tunteille tarkoitti sekä sitä, että kokee omat tunteensa vahvemmin kuin muut kokevat omat tunteensa, että sitä, että tunnistaa ja kokee helposti muidenkin tunteet ja mielialat. Vastauksille oli tyypillistä myös se, että erityisherkkät määrittelivät herkkyyttään suhteessa muihin ihmisiin. Tämä edellyttää sekä omien piirteiden vahvaa tiedostamista että muiden ihmisten käytöksen tarkkailua. Lisäksi yleistä vastauksissa oli se, että vaikka erityisherkkä ihminen on kokenut jo lapsesta lähtien itsensä muita herkemäksi, niin ymmärrys piirteiden merkityksestä omalle elämälle on tapahtunut vasta aikuisena. Erityisesti piirteiden nimeäminen julkisesti on auttanut monia itsensä ymmärtämisessä.

Erityisherkkä tunne-elämä merkitsi vastaajille laajaa tunneasteikkoa lukuun ottamatta yhtä vastaajaa, joka kuvaili tunneherkkyyttään sanoin ”ilmenee pikemminkin reaktioherkkyytenä, ei juurikaan äärimmäisinä tunnetiloina”. Kuvailuissa käytettiin vahvasta eläytymiskyvystä verbejä vaistota, aistia tai kokea tavallista voimakkaammin, herkemmin, enemmän tai syvästi, sekä määritelmiä empaattinen, vahvasti läsnä sekä tunneherkkä. Syvälliset aistimukset tarkoittivat sekä omia tunteita että havaintoja ympäristöstä. Voimakas empaattisuus johti mm. siihen, että erityisherkkä saattoi helposti unohtaa itsensä ja omat rajansa tai tuntea itsensä ulkopuoliseksi suhteessa muihin, mutta toisaalta vahva eläytymiskyky koettiin rikkaudeksi, luovuuden lähteeksi ja syvemmän merkityksen antajaksi elämälle. Vahva eläytymiskyky sai aikaan myös tarvetta suojautua liian voimakkailta kokemuksilta. Vaikka

kysymyksessä pyydettiin kuvailemaan omaa erityisherkkyyttä, niin vastauksissa kerrottiin kuvailun ohessa myös tilanteita, joissa se näkyy. Esimerkeiksi on poimittu sellaisia ilmauksia, jotka eivät ole tulleet kuvatuksi Millaisissa tilanteissa erityisherkkyytesi tulee esiin? -kysymyksessä tai jotka muuten täydentävät eläytymiskyvyn kuvailua kokonaiskuvan kannalta. Yhteensä 19 kyselyyn osallistunutta erityisherkkää kuvasi erityisherkkyyttään tunneherkkyydeksi, empaattisuudeksi tai vahvaksi eläytymiskyvyksi. Kaksi vastaajaa kuvasi erityisherkkyyttään elämyshakuiseksi erityisherkkyydeksi.

”Olen herkkä aistimaan ilmapiiriä ihmisten keskellä sekä yksittäisten ihmisten tunnetiloja, ja näillä on suuri vaikutus omaan vapautuneisuuden/ varautuneisuuden/turvallisuuden tunteeseen.”

”Toisten ihmisten tunnetilat vaikuttavat minuun usein voimakkaasti”

”ikävät asiat ovat todella ikäviä ja pienetkin ihanat asiat ovat todella ihania.”

”Jos läheisillä menee huonosti, koen sen suhteettoman huolena, enkä pysty ajattelemaan muuta.”

”En halua nähdä tai kuulla liian järkyttävää mediamateriaalia.”

”Suuri intoni tehdä uusia asioita, kohdata uusia ihmisiä ja kokeilla ylipäätään kaikkea uutta mahdollistaa ihan oman sisäisen maailman, ihanat ja vahvat kokemukset, liikkumiset, kohtaamiset itsensä ja toisten kanssa. Saan elämästä erilaisia asioita irti ja koettua kuin muut.”

”Olen hsp/hss eli high sensation seeker. Saan mielihyvää kontrasteista ja voimakkaasti kokemusmaailmaa järäyttävistä elämyksistä (pitkät matkat eri mantereilla, uudet voimakkaat ja yllätykselliset ruuat, kuvataide, musiikki, vaikuttavien ihmisten tapaaminen ja muut asiat, jotka saavat minut uuden haasteen ja tunnekokemuksen eteen).”

16 vastaajaa määritteli erityisherkkyyttään luovuudeksi, taiteellisuudeksi, elämyksellisyydeksi, aitoudeksi tai rikkaaksi sisäiseksi elämäksi. Yhteistä määritelmille oli kauneudentaju, joka näkyi yksityiskohtien huomaamiseen ja niihin uppoutumiseen, arvostukseen, ihailemiseen tai niistä liikkumiseen. Kauneusaisti liittyi elämyksiin niin luonnossa kuin taiteiden äärellä, ja se sisälsi sekä muiden tuottamien luomuksista ja elämyksistä nauttimista kuin itsensä toteuttamisen. Myös uteliaisuus ja empatia liittyivät

läheisesti kauneuden ja luovuuden teemaan. Kolme vastaajaa puolestaan kertoi rikkaasta, hyvästä tai lahjakkaasta mielikuvituksestaan.

”Minulle on tärkeää estetiikka, nautin ympäristön kauneudesta”

”herkkyys kauneudelle (erityisesti värit, maisemat, musiikki)”

”-- huomaan ympäristössä usein kauniita yksityiskohtia ja liikutun mm. musiikista. Elokuvan katselun jälkeen voi mennä tunteja tai päiviä siihen, että ”palaan takaisin omaan arkeeni”.”

”synestesiaa ja voimakasta luonnon kokemista”

”Monet pienet asiat saa haltioitumaan.”

Vastausten runsaus paljastaa, miten tärkeä kauneusaisti on kyselyyn vastanneille erityisherkillä. Antoisat taide- ja luontokokemukset tuovat vastapainoa kuormitukselle ja auttavat siitä palautumisessa sekä tuottavat yksinkertaisimmillaan valtavasti iloa ja arjen yläpuolelle kohottavia kokemuksia. Kun vertaa kauneudenaistin teemaan sopivia luonnehdintoja erityisherkkyyden eväs-käsitteeseen, niin teeman vastaukset sisältävät osia kaikista käsitteen osa-alueista: toisaalta erityisherkillä on vahva empatiakyky (E), joka auttaa kokemaan ja ymmärtämään ympäristön vivahteita (V), olemaan utelias ja avoin uusille kokemuksille ja oppimiselle, mutta samalla tuo kyky, ärsyketulvan ylittyessä (Ä) ja syvällisesti aistitietoa käsitellessä (S) saa aikaan väsymisen. Toisin sanoen erityisherkkyyden moniulotteisuus piiryy hyvin esiin kauneusaistin luonnehdinnoissa. Samat piirteet, jotka kuormittavat niin myös mahdollistavat heittäytymisen elämän kauneuden elämyksiin.

Erityisherkan ihmisen aistihavainnot ovat hienovaraisia ja hänen hermostonsa reagoi herkästi ärsykkeisiin. 15 vastaajalle erityisherkkyys tarkoitti aisteihin liittyvää herkkyyttä. Aistit, joihin herkkyyttä liittyi, olivat maku-, haju-, näkö-, kuulo-, tunto- ja sisätuntemusaisti. Tuntoaistin osa-alueista mainittiin kosketus-, lämpötila- ja kipuherkkyys. Tasapainoaisesti oli ainoa aisti, jota ei mainittu vastauksissa. Lisäksi kerrottiin ns. kuudennesta aistista tai vaistosta, ja useassa vastauksessa käytettiin aistia-verbiä myös silloin, kun kerrottiin tunteiden kokemisesta. Tunteiden aistimiseen liittyvät vastaukset on ryhmitelty tunneherkkyyden eli empatian teemaan, ja aistisherkkyyden teemaan sisältyy vain aistielimiin liittyvät ilmaukset. ”Tunteiden vaistoamiseen” liittyvät vastaukset on näin ollen lajiteltu empatian teemaan.



Yleisin mainittu aistiherkkyys liittyi kuuloon eli kykyyn havainnoida ympäröivää ääntä. Kahdeksan vastaajaa kertoi olevansa herkkiä äänille. Ääniherkkyys tarkoitti vastauksissa esimerkiksi äänistä väsymistä, pelästymistä, ärsyntymistä tai kipua äänille. Ääniherkyydestä kerrottiin myös kuormittumisen teeman vastauksissa mm. hiljaisuuden tarvitsemisena tai valitsemisena äänten sijaan.

”Itse olen huomannut kärsiväni erityisesti fyysisesti ilmeneviä aistiherkkyksiä: kärsin kovista äänistä, en käytä mielelläni äänekkäitä laitteita, kuten pölynimuria, sähköistä hammasharjaa, sähkövatkainta jne. Ihmisten äänekäs puhekin aiheuttaa minussa tuskaisuutta, hevin kuuntelemisesta ei tulisi mitään. Suuret meluisat ihmisjoukot ahdistavat.”

”Olen nuorempana luullut että kuuloni on huono, mutta testeissä se aina osoittautui ihan hyväksi. Nyt olen tajunnut sen, etten saa puheesta selvää hiemankaan hälyisessä ympäristössä, johtuvan erityisherkkyydestä.”

Näköaistiin liittyvästä herkkyydestä, herkkyydestä väreille ja valolle kertoi neljä vastaajaa. Kaksi heistä kuvasi valon määrän merkitystä - tai pikemminkin sen puutteen tärkeyttä esimerkiksi nukahtamishetkellä sekä eri vuodenaikoina. Valo- ja väriherkkyys sisältyvät osittain muihinkin teemoihin, esimerkiksi kauneudentajuun. Kyselyn vastausten perusteella onkin vaikeaa kattavasti määritellä, kuinka monella valolle ja väreille erityisherkillä on myös kauneudentajua. Aistiherkkyden teemaan on näin ollen ryhmitelty vain sellaiset vastaukset, joissa on puhuttu herkkyydestä väreille ja valolle näköaistin näkökulmasta. Osa vastauksista voi silti kuulua sekä kauneudentajun että aistiherkkyden teemaan ja osa pelkästään toiseen niistä.

”Kirkkaat ja voimakkaat värit ärsyttävät silmissäni, varsinkin kirjavana vaatteina tai sisustuksissa käytetyt monenkirjavat tekstiilit ja värikylläinen yleisilme. Puutarhoissakin ärsyttävät erikoisen voimakkaat ja epäluonnolliset väriyhdistelmät, esim. kirkkaanpunaiset ja voimakkaan keltaiset kukkaryhmät lähekkäin. Luonnonkukat ovat aina harmonisen värisiä niityillä kasvaessaan.”

”Värit vaikuttavat myös voimakkaasti tunnetiloihini.”

Maku- ja hajuaistin herkkyydestä kertoi neljä vastaajaa ja koska ne esiintyivät vastauksissa rinnakkain, ne käsiteltiin siten myös teemoittelussa.

”Makuaistini ei kestä voimakkaita makuja ja mausteita ruuissa.”

”Haistan milloin leipä uunissa on valmis.”

Tuntoaistiin liittyvää herkkyyttä kuvaili neljä vastaajaa. Herkkyys ilmeni heillä kosketus- arkuutena, matalana kipukynnyksenä sekä herkkyytenä lämpötilalle. Lisäksi osa vastaajista kertoi muiden aistiherkkyyksien rinnalla siitä, kuinka runsaassa väkijoukossa oleminen on vaikeaa erittelemättä mistä se johtuu. Syitä voi toki olla useitakin - voisiko kuitenkin yhtenä olla oman reviirin, niin henkisen kuin fyysisen, tärkeys: Kun erityisherkkä reagoi herkästi ympäristöönsä ja ikään kuin imee helposti muidenkin tunnetilat, niin voisiko hän kokea suojautumisen tarvetta myös liian läheiseltä fyysiseltä läheisyydeltä väenpaljoudessa?

”Kestän kipua ja kylmää tosi huonosti.”

”Olen myös kosketusarka. Kipukynnykseni on alhainen.”

”Suuret meluisat ihmisjoukot ahdistavat.”

”En viihdy joukon keskipisteenä, en kissanristiäisissä, ruuhkissa, tungoksessa, metelissä.”

Sisätuntemusaistiin eli omaan kehoon liittyvästä herkkyydestä kertoi viisi vastaajaa. Sitä kuvailtiin esimerkiksi herkkyytenä virkistäville juomille, lääkkeille ja homeille, ja kehoherkkyiden seurauksiksi kuvattiin päänsärkyä, migreeniä, nukahtamisvaikeuksia ja unettomuutta. Kolme vastaajaa kertoi reagoivansa iholla.

”Minulle erityisherkkyys tarkoittaa sellaisia fysiologisia ominaisuuksia, jotka voitaisiin saada esille mittaamalla, jos mittaamisessa arkielämän kannalta jotakin mieltä olisi”

”Minulla on myös aistiherkkyttä: nukahtamishetken on oltava ihan hiljainen ja pimeä, väsyn kuumassa, palelen kylmässä, kuuntelen mieluummin hiljaisuutta kuin epämääräistä taustahölinää. Tekstiileissä tietty materiaalit sopivat iholle, toisissa ei voi olla.”

”herkkyys omille sisäisille olotiloille (nälkä, väsymys)”

”Hermosto reagoi voimakkaasti stimulantteihin, erityisesti kofeiiniin”

”Autonomista hermostoa on vaikeaa rauhoittaa, minkä vuoksi kärsin levottomuudesta ja unettomuudesta”

”atooppisen ihon omaavana ihoni reagoi myös ihmisiin, elämäntilanteisiin”

Lisäksi viisi vastaajaa kertoi aistiherkkyydestä yleisellä tasolla erittelemättä tarkemmin, mitä aistiherkkyys heille tarkoittaa. Tällaisia vastauksia olivat esimerkiksi ”aistit ovat tarkemmat kuin valtaväestöllä” ja ”Erytyisherkkä kaikilla alueilla, fyysisesti, sielullisesti ja henkisesti.” Aistiherkkyydestä kertovat vastaukset havainnollistavat hyvin opinnäytetyön teoreettista osaa, jossa mm. Aron ja Manninen kuvaavat erityisherkkän vastaanottavan helposti liikaa ärsykejä, mistä seuraa helposti esimerkiksi väsymistä tai ylivierittymistä, sekä erityisherkkälle ominaista, syvällistä tapaa käsitellä aistitietoa.

14 vastaajaa 25:sta kertoi erityisherkkyydestään kuvauksin, jotka liittyvät tarkkanäköisyyteen. Tarkkanäköisyydellä vastaajat tarkoittivat sekä yksityiskohtien havaitsemista ympäristöstä että psykologista tarkkuutta ja ihmistuntemusta. Tarkkanäköisyyttä kuvattiin pääasiassa sanoin tarkka tai tarkkanäköinen, mutta myös esimerkiksi sanoin kameramuisti, intuitio, sanattoman viestinnän tulkitsija ja mentalistimainen. Tarkkanäköisyys koettiin pääasiassa myönteisesti, paitsi silloin, jos se paljasti itselle jotain epämiellyttävää tai omien arvojen vastaista, jota ei oikeastaan olisi halunnut tietää. Tarkkanäköisyydestä koettiin olevan hyötyä työssä, siitä sai iloa esimerkiksi luonnossa, ja sen avulla erityisherkkä arvioi asioiden ja ihmisten aitoutta. Tarkkanäköisyyden teema sisältyy myös Aronin kuvaamaan asioiden syvälliseen käsittelyyn (S) sekä herkkyyteen ympäristön vivahteille (V).

”Huomaan pienetkin asiat ja vivahteet, asioissa ja ihmisissä.”

”Saatan ulkona kävellessäni kiinnittää huomiota asioihin, mihin monet eivät kiinnitä huomiota esim. pilvi on sydämen muotoinen”

”Vikojen etsimisessä ja löytämisessä luotan intuitioon, enkä suotta. Olen näin onnistunut korjaamaan monia --, joita muut -- eivät ole saaneet toimimaan”

Erytyisherkkyys merkitsi kuormittumisalttiutta 18 vastaajalle, ja 10 heistä kertoi kuormittuvansa ihmisten seurasta. 13 vastaajaa käytti sanaa kuormittuminen, ja sen lisäksi vastaajat kertoivat väsymisestä, uupumisesta, totaalisesti poikki olemisesta ja toisaalta rauhan ja palautumisen tarpeesta. Kaksi vastaajaa kertoi stressiherkkyydestään. Kuormittumisalttiutta koettiin myös ominaisuudeksi, joka on yllättänyt, ja levon tarpeen ymmärtämisen ja hyväksymisen omalle hyvinvoinnilleen oli saattanut kuluja jopa useita vuosikymmeniä.

”Olen pitkään peitellyt ja kieltänyt herkkyyteni, joten se on monilta osin kääntynyt negatiiviseksi: jatkuvaa hermoilua, jännittämistä, ennakkointia ja ylikierroksilla käymistä. Nyt osaan antaa aikaa ja hiljaisuutta itselleni.”

”Sosiaalinen kanssakäyminen uuvuttaa minut nopeasti! Viihdyn mieluiten yksin!”

”Jaksan ihmisiä vähän aikaa hyvin, mutta tarvitsen omaa rauhaani aina tapaamisten jälkeen. Nautin yksin olemisesta hyvin paljon.”

”Väsyt ihmeellisesti sosiaalisissa tilanteissa.”

”Tarvitsen yksinoloa: parikymppisenä kavereiden kanssa tuli vietettyä juhannuksia mökillä. Välillä piti livahtaa tunniksi järveä tuijottamaan, jotta sai olla ajatustensa kanssa. Erytyisherkkyyteni on siis sosiaalista.”

Kuormittumisalttiuden yleisyys vastauksissa vaikuttaa luonnolliselta seuraukselta siitä, että erityisherkkä ihminen on niin vahvasti läsnä sosiaalisissakin tilanteissa. Vastaukset kertovat siitä, että erityisherkkä kokee ärsykkeet keskivertoa intensiivisemmin ja ärsykekiintiö ikään kuin täyttyy nopeammin kuin ei-erityisherkkällä. Vastauksissa kerrottiin samaan aikaan sosiaalisesti herkkyydestä ja sosiaalisissa tilanteissa kuormittumisesta. Kuormittumisalttiuden voi nähdä näin empatian ja tarkkanäköisyyden kääntopuoleksi. Palautumisen tarpeesta kertominen vaikuttaa myös ymmärrettävältä vastareaktiolta kokemusmaailman intensiivisyyteen. Kaikki ihmiset tarvitsevat toki palautumista ja lepoa, mutta kuormittumisalttiuden teeman vastauksista muodostuu samannäköinen kuva kuin erityisherkkyyden opinnäytetyön teoriaosuudessa. Vetäytyminen tilanteesta ja lepo olivat asioita, joilla piirteensä tiedostava ja hyväksyvä erityisherkkä voi säädellä ärsykkeiden määrää itselleen sopivalle tasolle.

Seitsemän vastaajaa toi esiin vastauksessaan kaksiulotteisuuden teeman. Heidän vastauksissaan toistuivat kaksiosaiset virkkeet, joiden sivulause alkoi sanalla toisaalta, vaikka tai mutta. Yhtäältä vastaajat kuvasivat erityisherkkyyden suomia hyötyjä tai haittoja ja toisaalta niiden kääntopuolia. Vaikka hyviä puolia arvostettiin, niin niiden hinnaksi koettiin haittojen sietäminen ja jatkuvaa tasapainoilua hyvien ja huonojen puolien välillä. Ristiriitaisuudesta huolimatta perusvire oli myönteinen; vastaajista tuntui kuitenkin vaikealta kuvitella elävänsä ilman erityisherkkyyttä.

”Erytyisherkkyyteni on kompleksinen ominaisuus. Luen itseni elämishakuiseksi erityisherkkäksi. Tarvitsen virikkeitä ja voimakkaita (tunne)elämyksiä, mutta toisaalta kuormitun ja ylivirityn helposti. Tasapainon alue on kapea ja

tiedostan tämän asian. --- Herkkyyteni on lahja, mutta toisinaan se tuntuu kiroukselta. Koen etten kykene toimimaan ja tekemään niin paljon kuin vimmani elää ja kokea edellyttäisi. Herkkyys antaa kuitenkin elämälläni syvemmän merkityksen ja koen että olen hyvä erottamaan ns. aidot asiat ja keskittymään niihin. En luopuisi erityisherkkyydestäni.”

”Tarvitsen paljon palautumisaikaa ja aikaa yksinolemiseen, vaikka olenkin sosiaalinen.”

”Erityisherkkyyteni on siunaus ja kirous. Sillä ikävät asiat ovat todella ikäviä ja pienetkin ihanat asiat ovat todella ihania. Hyvät fiilikset on huikeita ja huonoista yritän päästä pian eroon.”

”Se on raastava, rankka, kuormittava, vaativa ominaisuus, jonka kanssa saa tosissaan tehdä töitä. Mutta samalla se mahdollistaa ihan oman sisäisen maailman, ihanat ja vahvat kokemukset, liikkumiset, kohtaamiset itsensä ja toisten kanssa. Saan elämästä erilailla asioita irti ja koettua kuin muut. Se on luovuuteni lähde ja persoonallisuuteni perusta. En vaihtaisi sitä pois. Tosin en osaa kuvitella, millaista elämä on ei-erityisherkkänä. Ehkä tasaisempaa ja helpompaa, mutta... tylsempää?”

Tunnollisuuden ja oikeudenmukaisuuden teemaan liittyvät vastaukset kuvasivat tunnollisuutta monitahoisesti. Yhtäältä se tarkoitti sellaista tunnollisuuden ominaisuuksia, joita voidaan luonnehtia tarkkuudeksi, huolellisuudeksi ja virheiden tekemisen välttämiseksi. Toisaalta tunnollisuudella tarkoitettiin arvoja, kuten rehellisyyttä, velvollisuudentuntoa sekä tarvetta toimia eettisesti oikein. Tunnollisuuden ja oikeudenmukaisuuden teemaan liittyviä kuvailuja erityisherkkyydestä annettiin kuudessa vastauksessa.

”Olen myös todella tunnollinen ja perfektionisti.”

”Minulla on ylikorostunut oikeudentaju ja epäoikeudenmukaisuus saa minut voimaan pahoin. Yritän myös tehdä kaiken mahdollisimman oikein.”

Syvällistä käsittelyä kuvattiin sekä aistisherkkyyden että tunneherkkyyden yhteydessä. Moni vastaaja kuvaili ajatusprosessin syvällisyyttä osana tunnekokemusta, ja tiedon syvällistä käsittelyä olikin vaikeaa erottaa muista teemoista irralleen. Koska Aronin mukaan tiedon syvälinen käsittely (S) on osa erityisherkkyyttä ja EVÄS-kuvausta ja sitä on käytetty muiden erityisherkkyyttä kuvailevien vastausten analysoinnissa, niin ainoastaan syvälliseen käsittelyä kuvaavat vastaukset ryhmiteltiin myös erikseen. Koska tiedon syvälinen käsittely sisältyi

kuitenkin jo muihin teemoihin ja sen mainitsi erikseen vain kuusi vastaajaa, sitä käsitellään vain lyhyesti. Syvällistä käsittelyä kuvailtiin jatkuvaksi analysoinniksi, asioiden pohtimiseksi, vatvomiseksi, prosessoinniksi ja huolelliseksi suunnitteluksi.

”pähkin asioita ja tapahtumia ennen ja jälkeen niiden toteutumisen”

”Ominaisuuteeni kuuluu se, että pääni sisällä tapahtuu paljon asioiden prosessointia ja pohtimista.”

Kysymykseen Miten kuvailisit erityisherkkyyttäsi? vastattiin runsaasti kuvaillen, ja jäsenet kuvasivat erityisherkkyyttä analyttisesti, tunnollisesti ja hienovaraisesti. Vastausten runsassanaisuus voi kertoa vasta löydetyin ominaisuuden riemusta, kun on viimein saanut nimen piirteille, joiden olemassaolon on saattanut tiedostaa jo pitkään mutta kuvitellen olevansa ainoa laatuaan. Päätelmä vastaa esimerkiksi Hokkasen väitöskirjassaan vertailemaa teoriaa, joissa voimaantuminen käynnistyy jonkin asian (uudelleen) nimeämisestä. Vain kolme osallistujaa 25:sta vastasi yleisellä tasolla: yksi totesi kysymyksen olevan vaikea, toinen kertoi olevansa ”sellainen keskivertoerityisherkkä, tai lähempänä normi-ihmisiä, ja kolmas vastasi, että ”luettuani hsp:stä luin aika paljon itsestäni”. Kolmea edellä mainittua vastausta ei eritelty tästä kysymyksen saatuihin teemoihin, koska niistä ei saanut riittävästi tietoa teemoittelun tekemiseksi.

#### 4.2 Erityisherkkyyden tilannekohtainen ilmeneminen

Millaisissa tilanteissa erityisherkkyytesi tulee esiin? -kysymyksen vastauksista muodostui yhteensä kuusi teemaa, jotka ovat vuorovaikutus/ihmissuhteet, väentungos, läsnä kaikessa, työ, valinnat sekä muut tilanteet.

Eniten vastauksia annettiin vuorovaikutuksen/ihmissuhteiden teemaan, jota kuvaili 16 osallistujaa 25:sta. Vuorovaikutuksen teemalla tarkoitetaan tulosten analyysissä sitä, että erityisherkkyyks ilmenee silloin, kun erityisherkkä ihminen on vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutuksessa erityisherkkyyks näkyi erityisesti empaattisuutena, tarkkanäköisyytenä, aistisherkkyytenä ja kuormittumisalttiutena. Esimerkiksi Aronin teoriassa kuvattu tunneherkkyyks näkyi siten, että vastaajat kokivat olevansa muiden ihmisten seurassa taitavia, ymmärtäviä ja avuliaita, mutta toisaalta he kuormittuivat nopeasti ja kaipasivat vuorovaikutustilanteiden jälkeen pian palautumista. Vastauksissa tuli esiin myös se, että erityisherkkät ihmiset ovat vuorovaikutustilanteissa varovaisia ja tunnustelevia, jännittyneitäkin, kunnes ihmiset tai tilanteet olivat tulleet tutuksi. Vastaajilla esiintyi vaikeutta suojautua muiden tunteilta ja ärsykkeiltä, ja heille oli vaikeaa asettaa itseään suojelevia rajoja. Vastaajat kuvasivat myös kyvyttömyyttä puolustautua sekä tarvetta vältellä ristiriitatilanteita tai ”kinastelua”. Kuvauk-

set vastaavat myös aiemmin esiteltyjä teoreettisia lähtökohtia: Mannisen mukaan aggression välttely on tyypillistä erityisherkkälle ihmiselle, ja Aron puolestaan korostaa rajojen luomisen merkitystä ja harjoittelua.

”Tunnen voimakkaasti tunteet, myötätunnen toisten surun tai kivun vihlaukse-  
na selkäpiissä tai liikutun kyyneliin.”

”tunnistan myös ihmisistä heti, valehtelevatko vai eivät, tai ovatko luotettavia.  
Ovatko aitoja.”

”Sosiaalisissa tilanteissa siten että uusia ihmisiä tavatessani ”haistelen” tilan-  
netta tarkasti ennen kuin vapaudun”

”Jos läheiselle on tapahtunut jotakin ikävää, tunne sujahtaa sisälleni. Sitten jo-  
tain muuta ajatellessani mietin, miksi oloni on niin huono - se tunne on edel-  
leen minussa. Joskus on vaikea erottaa sitä pois itsestäni.”

”Voin huonosti sellaisten ihmisten lähellä joilla on tarve viedä kaikki huomio  
ympäriiltään, ’käyttää kaikki happi.’”

”Uudet paikat, ryhmässä oleminen ja toiset ihmiset saavat minut varautumaan  
ja tarkkailemaan entistä enemmän. Havainnoin, tulkitsen ja ennen kaikkea  
imen itseeni toisten mielialoja ja energioita. Huomaan sen jo reaaliajassa,  
mutta usein vasta jälkeenpäin tajuan, miten olen muuttanut omaa käyttäyty-  
mistäni toisten kaltaiseksi”

Vaikka vastauksissa ilmeni erityisherkkien ihmisten pyrkimys välttää konflikteja, niin oikeu-  
denmukaisuuden tarve saattaa saada harmoniaan pyrkivän ihmisenkin puuttumaan asioihin,  
kun epäoikeudenmukaisuuden kokemus kasvaa riittävän suureksi. Myös Manninen (2014, 23)  
on kuvannut sitä, kuinka herkkää ihmistä voi haavoittaa toisen ihmisen kokema vääräys. Satri  
(2014, 24 - 25) puolestaan kuvaa samaa asiaa eettiseksi ja moraaliseksi herkkyydeksi, mikä  
tarkoittaa sitä, että osaa tilannekohtaisesti ajatella, millainen toiminta olisi inhimillisesti oi-  
keanlaista.

”Luen ihmisten tunnelmia ja mielialoja helposti. Otan asioita esiin, kun tunnen  
niiden vaivaavan ihmisiä, eli ”nostan kissan pöydälle.”

Vuorovaikutuksen ja ihmissuhteiden teeman sisältyi lisäksi kuvausta parisuhteesta ja van-  
hemmuudesta. Kaksi vastaajaa piti erityisherkkyyttään etuna vanhemmuudessa siksi, että ky-

kenee aistimaan helposti lapsen tarpeita ja tunteita. Toisen vastaajan oma lapsi on erityisherkkä, jolloin ”omista piirteistä ja taidoista on ollut valtavasti apua lapsen kanssa toimimiseen, ymmärtämiseen ja tukemiseen liittyen”. Vastauksissa ilmenee, kuinka taito ymmärtää lasta vahvistaa myös kokemusta omasta vanhemmuudesta. Toisaalta esiin tuotiin myös kuormittuminen, jota erityisherkkänä vanhempana arjessa kokee niin aistiherkkyyden kuin kuormittumisalttiuden vuoksi. Erityisherkkyyden kaksiulotteisuuden teema näkyy näin vanhemmuudessakin.

Väentungoksen teemaa luonnehti 11 vastaajaa, joiden mukaan erityisherkyys näkyy mm. suuressa yleisötaapahtumassa, väenpaljoudessa, tungoksessa, ruuhkassa ja tilanteissa joissa on paljon ihmisiä. Myös kyselyn edellisessä kysymyksessä, jossa vastaajaa pyydettiin kuvaamaan omaa erityisherkyyttään, tuli esiin väentungokseen liittyvä teema. Koska aihetta käsitellään jo aiemmassa kysymyksessä, ei teemaa enää käsitellä tämän kysymyksen kohdalla. Väentungoksen teeman vastauksia yhdistävät edellisenkin kysymyksen teemoiksi nousseet aistiherkyys, empatia ja niihin liittyvä kuormittumisalttius.

”En viihdy meluisissa paikoissa tai väkijoukoissa. Saan liian paljon virikkeitä kerralla. Tuntuu, että imen kaiken ympäristöstäni ilman suodatinta itseeni.”

Muut tilanteet -teema koostui kaikista muista tilanteisiin liittyvistä 10 osallistujan vastauksista. Teeman vastaukset sisälsivät kuvauksia joukkotiedotusvälineistä, harrastuksista ja luonnosta. Niille oli yhteistä kauneudentaju, empaattisuus, vahva eläytymiskyky ja aistiherkyys, jotka tulivat ilmi sekä voimavaroja palauttavana että kuormittavana tekijänä. Kuormittavuuden osalta vastaajat kokivat tarvetta suojautua esimerkiksi väkivallan näkemiseltä, ja kauneudentaju taas antoi iloa ja elämyksiä elämään.

”Uppoudun elokuvan tarinaan täysillä ja saatan pohtia tarinaa vielä tuntien tai päivien päästä.”

”En pysty katsomaan kauhuohjelmia enkä kestä lätkämatsien jännitystä ja älämölöä”

”Olen herkkä aistimaan tuoksua, ympäristön vivahteita ja muutoksia sekä havainnoimaan yksityiskohtia, joten luonnossa liikkuminen ja sen havainnointi on tärkeää rauhoittumisen ja palautumisen kannalta.”

Erityisherkyyttä kuvaavien tilanteiden vastauksissa ei niinkään kerrottu konkreettisia tilanteita, joissa piirre ilmenee, vaan enemmänkin jatkettiin vastaamista kyselyn edelliseen kysymykseen, jossa pyydettiin kuvailemaan omaa erityisherkyyttä. Toisin sanoen useimmat osal-



listujat vastasivat hyvin samalla tavalla molempiin kysymyksiin. Kyselymme vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että erityisherkkyyks on ominaisuus, jonka olemukseen kuuluu, että se on olemassa suhteessa ympäristöönsä, ja sitä on sen tähden helpompaa myös kuvata niin.

”Uusiin ihmisiin tutustuessa, minulle vieraisissa paikoissa ja oikeastaan aina kun olen kodin ulkopuolella.”

Aisteihin ja erityisesti kehoon liittyvän herkkyys nousi esiin tämänkin kysymyksen vastauksissa, mutta koska vastaukset tulivat esiin jo edellisen kysymyksen ryhmittelyssä ja liittyivät niin oleellisesti omaan erityisherkkyyden kuvailuun, niitä ei enää ryhmitelty uudelleen tämän kysymyksen osalta. Uutena huomiona verrattuna aiemman kysymyksen vastauksiin kerrottiin kuitenkin alkoholin ja väsymyksen vaikutus. Vastaukset vastaavat aiemmin kuvaamiamme Aronin löytöjä erityisherkkien herkkyydestä esimerkiksi lääkkeille ja kofeiineille.

”Silloin, jos olen nälkäinen ja väsynyt ja tulee jokin yllättävä muutos päivään. Ei tahdo kapasiteetti kestää.”

”Kofeiinia tai salmiakkia ei voi nauttia suurta määrää ilman pahaa oloa ja sydämentykytyksiä. Alkoholista tulee pienistäkin määristä helposti päänsärky.”

”Kahvi saa sydämeni pamppailemaan hetkeksi, alkoholille olen erittäin herkkä ja saan vähäisestäkin määrästä väkeviä alkoholijuomia myrkytysoireet. ”

Tilanteet, joissa vastaajat kokivat erityisherkkyyden tulevan esiin, liittyvät läheisesti teemoihin, jotka muodostuivat myös kysymyksen Miten kuvailisit erityisherkkyyttäsi? -vastauksissa: empaattisuuden, kauneudentajun ja luovuuden, aistiherkkyden, tarkkanäköisyyden, kuormittumisalttiuden sekä tunnollisuuden ja oikeudenmukaisuuden teemaan. Koska nekin teemat käsiteltiin jo edellisessä vastauksessa eikä tämä kysymyksen vastauksissa tullut esiin niiden osalta uutta tietoa, niitä ei käsitellä tässä enempää. Vain kaksiulotteisuuden teema ei tullut esiin.

Seitsemän vastaajaa kuvasi erityisherkkyyttä mm. ilmauksin läsnä koko ajan, kaikessa missä olen, minussa koko ajan, aina olemassa sekä kaikessa mitä teen. Läsnä kaikessa - teeman vastauksia on helppo ymmärtää: kun kokee itsensä monin eri tavoin erityisherkkäksi, onkin varmasti yksinkertaisempaa kuvata piirrettä tällä tavalla kuin luetella kaikki osa-alueet. Silloin kun erityisherkkyyks liittyy esimerkiksi vain aisteihin, sen erottelu muista piirteistä on selvempää.

Kuusi vastaajaa kertoi erityisherkkyyden tulevan esiin työssä. Erityisherkkyyden piirteistä työn teeman vastauksissa mainittiin mm. tarkkanäköisyys ja empaattisuus. Yksi vastaajista kertoi saaneensa empaattisuudestaan kiitosta hoiva-alan työssään, toinen koki herkkyydestään olleen etua esimies- ja työhyvinvointitehtävissä. Kolmas vastaajista puolestaan kertoi irtisanoutuneensa työstään ilman tietoa uudesta työpaikasta, koska koki työpaikkansa niin epämiellyttävänä, ettei halunnut työskennellä enää siellä. Neljäs vastaaja oli vaihtanut työntekijän roolista yrittäjäksi, jotta voisi säädellä paremmin kuormittumisalttuitaan. Myös Aronin mukaan erityisherkkille on tärkeää kuunnella omaa sisintään ja löytää oma kutsumuksensa sen sijaan että jumittaisi alati miellyttämään muita ihmisiä peläten, että suututtaisi muita. Viisi vastaajaa kertoi erityisherkkyyden tulevan esiin päätöksenteossa, elämän valinnoissa tai muutostilanteissa eräänlaisena ohjaavana tekijänä, ”sisäisenä äänenä, jota en voi olla kuuntelematta”. Tämän ryhmän vastaukset nimettiin valintojen teemaksi.

#### 4.3 Ymmärrys erityisherkkyydestä eri ikävaiheissa

Vastaajia kysymykseen ”Miten olet ymmärtänyt erityisherkkyytesi eri ikävaiheissa?” osallistui yhteensä 25 henkilöä. Aineistosta tuli esille neljä erilaista teemaa: asian ymmärtäminen/hyväksyminen aikuisiällä, erilaisuuden/viallisuuden/outouden kokemus, voimakkaat ja syvälliset tunnereaktiot sekä oman ajan ja hiljaisuuden tarve.

Teema asian ymmärtäminen/hyväksyminen aikuisiällä ilmeni 19 eri vastauksessa. Teemaa kuvailtiin esimerkiksi siten, että aikuisiällä on saanut piirteelle nimen ja tietoa sitä koskevista ominaisuuksista. Tämä on johtanut usean vastauksen mukaan siihen, että vasta aikuisiällä vastaajat ovat alkaneet hahmottaa erityisherkkyyteen liittyviä piirteitä ja tapahtumia myös menneisyydessään. Vastauksissa tuotiin myös esille, että oma herkkyyks on yritetty usein peittää tai kieltää omassa menneisyydessään, mikä on saanut monet voimaan huonosti. Nyt aikuisiällä ollessaan tietoisia omasta erityisherkkyydestään koettiin helpommaksi kuunnella ja ymmärtää omaa itseään sekä arvostetaan itseään sellaisena kuin on.

”Erityisherkkyyks on ollut minulle valtava oivallus, joka on selittänyt paljon ”outoutta” menneisyydestäni.”

”Tajuan itseäni nyt, ja tajuan vieläkin sen, ettei muut tajua minua enkä minä heitä, mutta se ei haittaa enää minua.”

Erityisherkkyyksiin piirteiden ymmärtämistä aikuisiällä kuvailtiin myös sanoin, joiden mukaan useat kokivat helpotuksen tunteita sen suhteen, että tieto antoi ikään kuin luvan olla sellainen kuin on. Tähän kytkeytyy myös monessa vastauksessa esille tullut itsensä hyväksyminen.

”Iso lasti on kadonnut harteilta ja maailma tuntuu uudelta; Uusi näkökulma ja ennen kaikkea armollisuus itseä kohtaan tekee niin hyvää.”

Seuraava keskeinen teema vastauksissa oli erilaisuuden/viallisuuden/outouden kokemus. Useassa vastauksessa nousi esille, että erityisherkkyyys -piirteeseen on kytkeytynyt kokemus, jonka mukaan vastaajat ovat tunteneet itsensä aina erilaisiksi kuin muut ihmiset. Erilaisuuteen, outouteen tai viallisuuden kokemukseen viittaavia vastauksia oli aineistossa yhteensä 18 kappaletta.

”Olen aina kokenut itseni jollain oudolla tavalla erilaiseksi kuin valtaosa ihmisistä”

”Aiemmin pidin itseäni tunnevammaisena ja jotenkin outona”

Monessa vastauksessa oma erilaisuus koettiin jo lapsena. Useat vastaajat kertoivat tunteneensa itsensä ulkopuoliseksi, eräänlaisessa tarkkailijan roolissa oleviksi. Osassa vastauksia koettiin, että erityisherkkyyteen on suhtauduttu aiemmin lapsuudessa/nuoruudessa piirteenä, josta tulisi ”oppia eroon” eli piirrettä tulisi saada muokattua enemmän sellaiseksi, jotta voisi olla niin kuin muutkin ihmiset. Vastauksissa kuvailtiin myös, että monet ovat suurimman osan elämästään yrittäneet olla samanlaisia kuin muutkin ihmiset siinä onnistumatta. Kuitenkin erityisherkkyyden ymmärtäminen oli koettu helpottavan elämää, sillä asian ymmärtämisen jälkeen aiemmin olemassa olleet vaatimukset omaa itseään kohtaan ovat useimpien vastaajien mukaan vähentyneet.

”Lapsena tajusin olevani erilainen kuin muut”

”En ymmärtänyt miksi olen erilainen enkä tuntenut kuuluvani joukkoon”

Myös Aron (2015, 63) tuo esille, että yhteiskunta painottaa kovuutta ja näkee herkkyyden ikään kuin asiana, jonka kanssa ihmisen on vaikea elää ja joka pitäisi parantaa. Aron kuitenkin korostaa, että erityisherkkät eroavat muista pääasiassa siinä, miten he käsittelevät hienovaraisia ärsykeitä ja hän kuvailee tätä erityisherkkien peruspiirteeksi sekä myönteiseksi ja täsmälliseksi tavaksi ymmärtää erityisherkkyyttä.

”Olen koittanut pakottaa itseni ulkomaailmaan ja muiden muottiin ja syyllistänyt itseäni aina siitä, että en vaan pysty enkä kykene enkä ikinä opi.”

Tutkija Elaine N. Aron on myös tutkimustyössään todennut, etteivät erityisherkkät pysty osallistumaan maailman menoon samalla tavalla kuin ei-herkkät ihmiset, joihin erityisherkkä saat-

taa itseään usein verrata. Maailman menoon osallistumista voi Aronin (2015, 75) mukaan oppia aluksi sietämään ja vasta sen jälkeen nauttimaan, mutta tämä tapahtuu vain olemalla siinä mukana.

Kolmantena esille tulleet teemana mainittakoon voimakkaat ja syväiset tunnereaktiot. Teema esiintyi yhteensä kymmenessä eri vastauksessa. Monet vastaajat toivat esille olleensa tietoisia omasta herkkyydestään reagoita asioihin muita voimakkaammin, vaikka syy omalle aistiherkkyydelle olikin heille tuntematon. Voimakkaisiin tunnereaktioihin liittyi tiiviisti edellä mainittu teema: erilaisuuden kokemus. Nämä kaksi teemaa ovat lähellä toisiaan, mutta vastausten luonteen vuoksi molempien teemojen koettiin ansaitsevan paikkansa opinnäytetyön tuloksia koskevissa löydöksissä.

”Reagoin niin voimakkaasti asioihin, joista muut viis veisaa”

”Olen pitänyt itseäni enemmän tai vähemmän melankolisena, masentuneena, itkuherkkänä tunteilijana”

”Miksi tunnen kaiken niin mahdottoman herkästi?!”

Oman ajan ja hiljaisuuden tarve nimettiin vastauksissa neljänneksi teemaksi. Teema tuli esille yhteensä seitsemässä vastauksessa. Useat vastaajat olivat kokeneet oman ajan tarpeelliseksi jo lapsuudestaan lähtien. Yksinolo ei ollut kuitenkaan kaikissa vastauksissa yhteydessä kavereiden lukumäärään tai henkilön omaan sosiaalisuuteen. Osa vastaajista saattoi viihtyä itsekseen siitäkkin huolimatta, että kavereita omassa elämässä olikin. Myös Sylvi-Sanni Mannisen mukaan väri-ihmisten ajoittainen yksinäisyyden tarve ilmenee jo lapsena. Hän on myös todennut, että nykyisen kiivastahtisen yhteiskunnan on vaikea hyväksyä sitä, että herkempi väri-ihminen tarvitsee yksinäisyyttä, jotta voi kuunnella omaa sisimpäänsä. (Manninen 2014, 34.)

”Viihdyin hyvin yksin, vaikka kavereita oli kyllä, mutta en pelännyt yksinoloa”

”Vietin paljon aikaa itsekseni”

Yksinolo ja oman ajan sekä hiljaisuuden tarve kuvailtiin myös asiaksi, joka helpottaa oman virittyneisyyden ja ylikierroksilla olemisen purkamista. Kahdessa vastauksessa korostettiin luonnon merkitystä omassa elämässä. Myös Aronin mukaan monet tunne- ja aistiherkät ihmiset kokevat luonnon rauhoittavaksi (Aron 2015, 82).

”Yksinolo on kuin lataisi akkuja, tai saisi liian lujaa pyörineen hyrrän liikkeen hidastumaan”

”Tarvitsen paljon omaa tilaa ja aikaa”

Uupumisen on todettu olevan herkillä ihmisillä melko yleistä. Lievimmillään hetkellinen uupuminen ja kuormittuminen johtuvat päivän rasituksista sekä liiallisista ärsykkeistä, joita erityisen herkkä hermosto vastaanottaa suuren määrän. Satri tuo myös esille, että herkkä ihminen tarvitsee ylikuormittuneena mahdollisuuden lepoon ja yksinoloon ilman muiden asettamia aikarajoja tai vaatimuksia. Herkkien ihmisten oloilojen muutokset saattavat vaihdella joskus myös nopeasti, mutta kuunnellessaan omaa oloaan voi herkkä yksilö tunnistaa omat tarpeensa ajoissa ilman että kuormitus pääsee kasvamaan liialliseksi. (Satri 2014, 155, 175.)

#### 4.4 Erityisherkkyyden vaikutukset

Yhdeksännessä kysymyksessä vastaajat pohtivat erityisherkkyyden tuottamaa hyötyä itselleen ja elämälleen. Esille tulevia teemoja löytyi yhteensä seitsemän kappaletta. Erityisherkkyyden tuottama hyöty nähtiin ilmenevän: ihmissuhteissa, työssä, luovuudessa, itsensä suojelemisessa/huomioimisessa, tunne- ja aistisherkkyydessä, kauniiden/hyvien asioiden ja elämysten tuottamisissa kokemuksissa sekä herkkyytenä asioiden syvällisemmille pohdinnoille.

Ihmissuhteisiin kohdistuvaan hyötyyn viitattiin 25 vastauksen joukossa yhteensä 12 kertaa. Monet kokivat hyödyn näkyvän parisuhteessa, ystävyysuhteissa sekä suhteessa omiin lapsiin. Vastauksissa ihmissuhteisiin viittaavia kuvailuja olivat mm. myötäelämisen taito, vaisto ihmisten suhteen, pidetty ja luotettava ystävä, hyvä äiti ja vaimo sekä vuosia kestänyt avioliitto. Viittauksessa ihmisiin kohdistuvaan vaistoon vastaajat kuvailivat tunnistavansa todelliset ystävät sekä ihmiset, joita on syytä välttää. Tähän liittyi myös yhdessä vastauksessa mainittu kuvaus, jonka mukaan vastaaja kertoi vaistoavansa myös läheisistään, jos heillä eivät ole asiat hyvin. Ihmissuhteisiin viittaavissa vastauksissa kahdessa mainittiin, että ihmissuhteisiin vaikuttaa myös kyky huolehtia itsestään ja jaksamisestaan.

”Minuun luotetaan ja pyydetään apua”

”Vaisto ihmisten suhteen, tiedän kuka on todella ystävä, kuka vähemmän.”

Toisessa teemassa kahdeksan vastaajaa koki erityisherkkyyden tuottavan hyötyä omaan työhönsä. Työelämässä kuvailtiin erityisherkkyyden tuottaman hyödyn olevan mm. herkkyyttä havaita ja tunnistaa muiden ihmisten tunnetiloja, empatiakykyä, tunnollisuutta, laadukasta

työnjälkeä sekä hyvää havainnointikykyä. Erityisherkkyyden tuottama hyödyn mainittiin kolmessa vastauksessa kohdistuvan sosiaalialan työhön.

”Myötäelämisen taito vaativassa sosiaalialan asiakastyössä.”

”Nykyään ymmärrän työssäni hyötyväni erityisherkkyydestä.”

Satrin mukaan jotkut herkistä ihmisistä hakeutuvat työhön, jossa he pääsevät toimimaan ihmisten kanssa. Useille ihmisten parissa työskentely nähdään sopivan hyvin, kunhan työympäristö on luonteeltaan inhimillinen. Herkkyyden hyödyntäminen ihmisten parissa työskentelyssä voi olla helpompaa niille ihmisille, jotka ovat ns. vain melko herkkiä, sillä he eivät välttämättä kuormitu yhtä helposti kuin herkimmät ihmiset. Empaattisen ja herkän ihmisen tulisikin näin ollen tarkkailla oman jaksamisensa rajoja kaikessa ihmisten kohtaamisessa. (Satri 2014, 150 - 151.)

Luovuus mainittiin kahdessa vastauksessa. Luovuuden käsite koettiin tärkeäksi ottaa esille omaksi teemakseen, koska se kytkeytyy olennaisella tavalla erityisherkkyydestä kirjoitettuun teoriaan. Teemaa kuvailtiin mm. hyvinä kädentaitoina, taitona kertoa tarinoita sekä runoiluna ja valokuvaamisena. Kahdessa vastauksessa mainittiin myös kiinnostus taiteeseen.

Osa herkistä ihmisistä on Satrin mukaan syntynyt taiteilijoiksi. Useat löytävät myös elämänsä sisältöä taideharrastuksista, vaikka eivät tavoittelekaan siitä varsinaista ammattia. (Satri 2014, 158.) Myös Manninen on todennut väri-ihmisten olevan usein vahvoja kahdella eri osa-alueella: luovassa työssä sekä ihmisten parissa toimimisessa (Manninen 2014, 63).

”Olen taitava käsistäni ja loistava tarinankertoja.”

”Kirjoitan jonkin verran runoja; tykkään ottaa valokuvia ympäristöstäni!”

Teema itsensä suojeleminen/huomioiminen mainittiin neljässä vastauksessa. Erityisherkkyyden tuottama hyöty oman itsensä suojelemisessa ja huomioimisessa kuvailtiin mm. kyvyksi vetää rajoja, luvaksi välittää omasta itsestä sekä kyvyksi välttää uhkaavia/vaarallisia tilanteita tai ihmisiä.

”Sen tunnistaminen on vahvistanut itseluottamustani, antanut rohkeutta vetää rajoja, antanut luvan välittää enemmän itsestäni ja opastanut suunnittelemaan elämää siltä kannalta, että saan välillä levätä niin kuin itse haluan.”

”Osaan vältellä kemikaaleja, tilanteita ja ihmisiä, jotka ovat ”myrkkä”.”

Viidennestä teemasta tuli nimeltään tunne- ja aistiherkkyys. Kyseiseen teemaan kohdistuvaan hyödyn alateemoiksi nousivat: Tunnetilojen tunnistaminen, herkemät aistit sekä herkkyyden havainnoida. Kyseiseen teemaan kohdistuvia viittauksia löytyi yhteensä 11 eri vastauksessa. Vastauksissa kuvailtiin erityisherkkyyden tuovan hyötyä ihmisten ja eläinten tunnetilojen tunnistamiseen, kykyyn ennakoita asioita sekä eri tilanteiden ”vibojen” vaistoamiseen. Lisäksi yhdessä vastauksessa vastaaja kuvaili havaitsevansa asioita, joita toiset ihmiset eivät havaitse. Herkkyyden havainnoida ja omat vaistot mainittiin kahdessa vastauksessa tärkeiksi ominaisuuksiksi ihmisten auttamiseksi.

”Aistin asioita ja osaan sopeuttaa toimintani siihen”

”Se, että vaistoan ihmisten ja eläinten erilaisia mielentiloja, auttaa minua auttamaan kanssaihmissiäni ja eläimiä”

Kuudes teema kauniiden/hyvien asioiden ja elämysten tuottamat kokemukset tuotiin esille 11 vastauksessa. Erityisherkkyyden koettiin tuovan elämälle syvemmän merkityksen sekä vaikuttavan herkkyyteen havaita kauniita ja hyviä asioita. Useassa vastauksessa kuvailtiin herkkyyden auttavan havaitsemaan iloa ja hyvyyttä myös elämän pienissä asioissa. Positiivisena koettiin myös näiden hyvien asioiden voimakkuus omassa tunne-elämässä. Vastauksissa mainittiin myös luonnon harmonian arvostaminen, luonnosta ja eläimistä voimaantuminen sekä maailman mantereiden tuottamat sykähdyttävät elämykset.

”Erityisherkkyyden on antanut elämälleni syvemmän merkityksen ja kyvyn nähdä kaunista ja hyvää; elän asiat syvästi, näen värit”

”Herkkyyden kauneudelle on tuonut paljon merkitystä ja iloa elämään”

Seitsemäs teema aineistossa oli herkkyyden asioiden syvällisemmille pohdinnoille. Teema mainittiin yhteensä seitsemässä vastauksessa. Yhdessä vastauksessa vastaaja kuvaili itseään intuitiiviseksi ja analyyttiseksi. Kyseiseen teemaan viitaten kolmessa vastauksessa rikas sisäinen elämä kuvattiin erityisherkkyydestä kumpuavaksi hyödyksi. Hyöty kuvailtiin myös ympärillä olevan maailman kokemisen rikkaudeksi ja syvyydeksi. Lisäksi teemaa kuvailtiin yhdessä vastauksessa syvempien ulottuvuuksien löytämiseksi. Erityisherkkyyden kuvailtiin yhdessä vastauksessa hyödyttävän myös kokonaisuuksien ja syy-seuraussuhteiden hahmottamista.

”Rikas sisäinen maailma on ihana asia. Olen pohdiskellut kaikkea mahdollista ja lukenut asioita, jotka kiinnostavat minua. Ja kun saan uutta tietoa mikä minua kiinnostaa se on ruiske aivoihin, jotain ihanaa. Itseni kanssa on aina kivaa olla.”

”Viihdyn pitkiä aikoja ilman viihdettä omissa ajatuksissani, joten minulla on harvoin tylsää.”

Kysymyksessä koskien erityisherkkyyden tuottamaa haittaa ilmeni kolme eri pääteemaa, joita olivat alttius uupumiselle ja kuormittumiselle, alttius kiusatuksi joutumiselle sekä kokemus erilaisuudesta/ulkopuolisuudesta. Vastaaajia kysymykseen oli yhteensä 25 henkilöä. Vain yhdessä vastauksessa mainittiin, että erityisherkyys ei ole tuottanut minkäänlaista haittaa. Fyysiset oireilut mainittiin kahdessa eri vastauksessa, joita olivat mm. ihottumat, vatsakivut sekä päänsäryt. Yhdessä vastauksessa kuvailtiin vastaajan pitäneen itseään ”henkisesti” piilossa ennen kuin tiesi olevansa erityisherkkä. Tämän vuoksi vastaajalla oli kokemus siitä, että moni asia on jäänyt kokematta. Vastauksista löytyi edellisen lisäksi toinen samankaltainen vastaus, jossa vastaaja kuvaili tuntevansa niin, ettei ole kokemuksensa mukaan osannut elää elämäänsä niin kuin olisi pitänyt.

Teema alttius uupumiselle ja kuormittumiselle tuotiin esille 15 vastauksessa. Teemaan liittyivät olennaisesti uupumus ja kuormittuneisuus liiallisista ärsykkeistä, sosiaalisista tilanteista sekä stressistä. Vastaaajat kuvailivat uupumisen ja kuormittumisen aiheutuvan mm. siitä, ettei ole huolehtinut omasta ajasta ja rauhoittumisesta, jännittämisestä ja hermoilusta sekä ikävien tilanteiden tuottamasta ahdistuksesta. Sosiaaliin tilanteisiin liittyen mainittiin niiden tuottama väsyttävyyttä sekä väkijoukon tuottama ahdistuneisuus. Lisäksi uupumiselle ja kuormittumiselle kuvailtiin altistavan ärsykkeiden liiallisuus, vastoinkäymiset ja tunne-elämän aaltoilu.

”Jatkuvat jännittäminen ja hermoilu; ylitarkka ympäristöstä: koen kirkkaat valot, ilmastoinnit, tunkkaisen sisäilman, kylmän, kuumaa ja ahtaat paikat ahdistavina ja stressaavina.”

”Vaikka olen sosiaalinen ihminen, kaipaen paljon omaa rauhaa. Joskus olen kokenut ahdistusta väkijoukossa, tai jos ärsykejä on liikaa.”

Myös Aronin mukaan erityisherkkät ihmiset vastaanottavat paljon tietoa sellaisista vivahteista, jotka jäävät muilta huomaamatta. Esimerkiksi äänekäs musiikki tai väenpaljous, jotka saattavat muista tuntua tavanomaisilta, voivat olla erityisherkkälle ihmiselle stressaavaa ja ärsyttävää. Valtaosa ihmisistä havaitsee huoneeseen astuessaan huonekalut, ei muuta. Kuitenkin erityisherkkät ihmiset saattavat olla heti huoneeseen astuessaan tietoisia huoneen tunnelmasta, ilman raikkaudesta tai ummehtuneisuudesta, ystävyys- ja vihollisuhteista sekä kukat asetelleen ihmisen persoonallisuudesta - halusivat tai eivät. (Aron 2015, 34.)



Herkkyys on usein yhteydessä ihmisen varovaisuuteen, yksinolon tarpeeseen sekä sisäänpäin suuntautuneisuuteen. Enemmistö ihmisistä, joilla tätä piirrettä ei ole, eivät sitä ymmärrä, vaan sen sijaan näkevät erityisherkeit arkoina, heikkoina, ujoina tai epäsosiaalisina. Näin ollen leimautumisen pelossa erityisherkeit yrittävät olla kuten muutkin, mikä johtaa erityisherkan ahdistuneisuuteen ja ylivirittyneisyyteen. Tämä puolestaan saattaa leimata erityisherkeit hulluiksi tai neuroottisiksi, mikä saattaa johtaa siihen, että muiden ajatellessa niin saattaa erityisherkkä ruveta myös ajattelemaan niin. (Aron 2015, 34 - 35.)

Toiseksi teemaksi nimettiin alttius kiusatuksi joutumiselle, jota kuvailtiin neljässä vastauksessa. Vastauksissa teemaa kuvailtiin koulukiusattuna olemiseksi, alttiutena kiusatuksi joutumiseksi sekä sosiaaliin tilanteisiin liittyväksi puolustuskyvyttömyydeksi. Lisäksi yhdessä vastauksessa vastaaja kuvaili kokevansa riitatilanteet hirveiksi ja muuttuvansa näissä tilanteissa toimintakyvyttömäksi.

”Koulukiusattuna 8 vuotta, jonka aikana masennuin vakavasti.”

”Puolustuskyvyttömyyteni sosiaalisissa tilanteissa”

Kolmas teema, kokemus erilaisuudesta/ulkopuolisuudesta kuvailtiin seitsemässä vastauksessa. Haittaa kuvailtiin mm. erilaisuuden, viallisuuden ja ulkopuolisuuden kokemukseksi. Lisäksi vastauksissa mainittiin tunne omasta omituisuudesta, outoudesta ja huonommuudesta. Yhdessä vastauksessa vastaaja kuvaili, ettei voi olla oma itsensä yrittäessään jatkuvasti sopeutua.

”Silloin kun en vielä tunnistanut asiaa, koin olevani omituinen ja huono.”

#### 4.5 Kokemuksia muiden ihmisten suhtautumisesta erityisherkkyyteen

Vastauksia kysymykseen ”Miten muut ihmiset suhtautuvat erityisherkkyyteesi?” oli yhteensä 25 kappaletta. Keskeisiksi teemoiksi nimettiin ymmärrys ja hyväksyntä, vaikeus suhtautua/ymmärtää, neutraali suhtautuminen sekä teema erityisherkkyyttä ei tuoda julki. Yhteensä 17 vastaajaa toi vastauksissaan esille teeman ymmärrys ja hyväksyntä. Vastauksissa ymmärrystä ja hyväksyntää saatiin mm. puolisolta, ystäviltä, lapsilta sekä muilta läheisiltä. Ymmärtää-sana toistui useassa vastauksessa, muita kuvauksia olivat mm. hyväksyntä, myönteisyys ja hyvä suhtautuminen. Ymmärrys ja hyväksyntä kuvailtiin myös huomioimisena, eli läheinen muistuttaa levon tarpeesta tai ihmiset, jotka tuntevat vastaajan, ymmärtävät oman ajan tarpeen. Yhdessä vastauksessa vastaaja kuvaili, että jotkut ihmiset näkevät erityisherkkyyden ”sydämen sivistyksenä”. Vastauksissa yksi keskeinen kuvaus oli myös läheisten mielenkiinto piirrettä kohtaan.

”Vaimo on aina ymmärtänyt sen”

”Puolisoni ja lähimmät ystävät tietävät ja suhtautuvat hyvin.”

Toinen teema käsitteli ihmisten vaikeuksia suhtautua/ymmärtää erityisherkkyyttä. Kyseiseen teemaan yhdistyi 13 eri vastausta. Vastajat kuvailivat teemaa monin eri sanoin. Erityisherkkyyteen on vastaajien mukaan suhtauduttu vähätellen, huvittuneesti, outoutena ja ominaisuutena, jota ei ymmärretä. Yhdessä vastauksessa kuvailtiin myös, että vastaajan kokemuksen mukaan herkkyyys mielletään selvästi enemmän negatiiviseksi kuin positiiviseksi piirteeksi. Vastauksissa kuvailtiin, että ihmisten saattaa olla vaikea lähestyä, ja erityisherkkä tavat reagoida eri asioihin saattavat herättää hämmennystä muissa ihmisissä. Yksi vastaajista kuvaili myös, että erityisherkkyyteen ei useinkaan suhtauduta hyväksyen vaan sietäen. Ominaisuuden on myös joidenkin vastaajien kokemuksen mukaan koettu olevan liiallista herkkyyttä, pehmeyttä ja empaattisuutta.

”Kukaan ei tunnu ymmärtävän, eikä monikaan ole halunnut keskustella aiheesta”

”Osa pitää liian herkkänä”

Neutraali suhtautuminen mainittiin kuudessa vastauksessa. Vastaajien kuvailujen mukaan omaan erityisherkkyyteen on suhtauduttu asiallisesti, siitä ei ole tehty ”numeroa”, neutraalisti tai asian suhteen ei ole huomattu erityistä suhtautumista.

”En ole huomannut mitään erityistä suhtautumista”

”Ei tehty numeroa”

Neljäs teema erityisherkkyyttä ei tuoda julki kuvailtiin neljässä eri vastauksessa. Vastauksissa kuvailtiin, ettei omasta erityisherkkyydestä kerrota juuri kenellekään, sitä ei näytetä avoimesti tai ei pidetä tärkeänä kertoa ihmisille omasta erityisherkkyydestä. Kolmessa vastauksessa kuvailtiin, ettei herkkyyttä piirteenä osata välttämättä yhdistää vastaajaan. Tähän liittyi kahden kuvauksen mukaan se, että henkilö ei näytä vahvasti omia tunteita ja omaa herkkyyttään. Yhdessä vastauksessa tuotiin myös esille, ettei vastaaja ole kertonut erityisherkkyydestään ”hsp-piirien” ulkopuolella.

”En usko, että ihmiset mieltävät minua ja käsitettä yhteen. En pidä tärkeänä kertoa ihmisille, että koen olevani hsp.”

”Minulle ei ole huomauteltu asiasta, koska olen yrittänyt olla kuin muut enkä ole avoimesti näyttänyt herkkyyttäni. Pidän sen omana tietonani.”

Myös Satri tuo esille, ettei kaikista herkistä ihmisistä edes huomata heidän herkkyyttään, koska ulospäin heistä näyttäytyy sen herkkyyden sijaan vahvuus. Joskus se voi olla myös kielteistä vahvuutta itsensä kovettamisena, mutta monilla se on empaattisuuden tuomaa tarvetta tehdä se, minkä he näkevät oikeaksi. (Satri 2014, 194.)

#### 4.6 Läheisten tuki

Tärkeimmäksi läheisiltä saaduksi tueksi muodostuivat ymmärtämisen ja hyväksynnän teema sekä kuormituksen välttämisen ja siitä palautumisen teema.

Millaista tukea saat läheisiltäsi? -vastauksissa esiintyi yksi sana ylitse muiden: ymmärtäminen. 25 vastauksessa se ilmaistiin 11 kertaa. Lisäksi ymmärtämistä kuvailtiin toisin sanoin tai esimerkein: suhtautua hyväksyvästi, suhtautua myönteisesti, suhtautua huomioivasti ja suhtautua loistavasti. Ymmärtämistä tuotiin esiin myös kieltoilmaisujen avulla esimerkiksi kertomalla tuen olevan sellaista, että läheiset eivät väheksy tai kyseenalaista tunteita. Lisäksi tukea kuvattiin yksinkertaisesti sanoin tuki tai kannustaminen. Toisin sanoen vain viidesosassa vastauksista ei kerrottu lainkaan myönteisestä tuesta ja neljä vastaajaa viidestä kertoi saavansa myönteiseksi koettua tukea, joko ymmärtämistä tai kannustusta läheisiltään.

Ymmärtämisen lisäksi läheisiltä saatua tukea kuvailtiin mahdollisuudeksi keskustella ja purkaa ajatuksia tai tulla kuulluksi. Oman puolison kannustus koettiin tärkeäksi varsinkin kuormituksesta palautumisessa, mutta myös itsensä ilmaisemisessa esimerkiksi taiteellisesti. Suurinta osaa saadusta tuesta kuvattiin henkiseksi tueksi. Muutamassa vastauksessa toivottiin myös konkreettista jaksamiseen liittyvää tukea esimerkiksi uupumistilanteessa tai lastenhoidossa, kun kuormitus koetaan suureksi.

Toiseksi eniten yhdistyksen jäsenet kertoivat saavansa tukea kuormituksen välttämiseen ja siitä palautumiseen. Tuki määriteltiin sekä henkiseksi että konkreettiseksi. Henkistä tukea kuvattiin mm. sellaisin ilmauksin kuin antaa mahdollisuuden omaan aikaan, oman tilan tarve, antaa olla rauhassa, ymmärtää ajoittaisen yksinolon ja rauhoittumisen tarpeen. Myös tunne siitä, että saa olla oma itsensä, tuli useassa vastauksessa esiin. Konkreettiseksi tueksi määriteltiin mielialojen huomioiminen, mieltä vaivaavien asioiden selvittäminen, yksinolon tarpeen huomioiminen sekä ruuhka-aikojen välttäminen esimerkiksi ruokakaupassa. Tukea kuvailtiin erityisherkkyyden piirteiden ymmärtämiseksi esimerkiksi silloin, kun ei ”pysty tekemään jotakin, koska on liian ylivireinen olo”.

”Kaikki kestävät sen, että haluan olla yksin ja keksivät itselleen silloin muuta tekemistä.”

”Mieheni ja lapseni osaavat antaa minulle tilaa, välillä tarvitsen akkujenlataus-aikaa ihan yksinäni. He eivät silloin häiritse minua. Työkaveritkin suhtautuvat loistavasti ja saan olla juuri sellainen kuin haluan.”

Sekä ymmärtäminen että kuormituksen välttäminen liittyvät vastauksissa erityisherkan jaksamiseen, latautumiseen ja tarpeeseen tuntea saavansa olla oma itsensä. Jaksamisen rajat tulivat vastaan esimerkiksi aistien ylikuormittuessa. Jotkut vastaajat olivat kokeneet stressiä ja eriasteista uupumistakin ja saivat tai toivoivat läheisiltään tukena muistutusta levontarpeesta. Myös lapsiperheen äänekkään ja intensiivisen arjen kerrottiin aiheuttavan uupumusta ja saavan aikaan tuentarvetta. Läheisten antama tuki saattoi tarkoittaa myös sitä, että ylivireessä ollessaan erityisherkkä sai hiljentää kodin äänet tai pääsi lähtemään kotiin paikasta, jossa kuormitus oli käynyt liian suureksi.

Kuusi vastaajaa kertoi, että he eivät saa tukea läheisiltään. Puolet heistä vastasi, että he eivät saa mitään tukea, ja puolet että osalta läheisiltä saa tukea ja osalta ei. Osa vastaajista mainitsi myös syitä, miksi tukea ei saa. Syitä olivat yhtäältä se, että läheinen ei ymmärrä tai ole kiinnostunut erityisherkkyydestä ja toisaalta se, että vastaaja itse oli ottanut etäisyyttä läheisiinsä eikä ollut kertonut erityisherkkyydestään läheisilleen. Kolme vastaajaa kertoi, että he eivät kaipaa tukea läheisiltään. Toisaalta vaikka yksi vastaajista totesi, että ei odota erityistä huomiointia, niin samassa virkkeessä hän toivoi ymmärrystä ja hyväksyntää. Kaksi osallistujaa vastasi, että he eivät koe tarvitsevansa tukea.

”En kaipaa tukea. Asetan itse itselleni rajat, joita noudatan ja voin hyvin.”

Silti he, jotka eivät kokeneet tarvitsevansa tukea, kertoivat, että joko heidän miehensä tai ystävänsä ymmärtää heitä. He, jotka kertoivat, etteivät saa tukea, olisivat halunneet enemmän tukea läheisiltä, mutta osa heistä kertoi syyksi, että he eivät koe tarvitsevansa tukea.

Kyselyssä pyydettiin kertomaan tuen saamisesta läheisiltä määrittelemättä tarkemmin, ketä läheisillä tarkoitetaan. Noin kaksi kolmesta vastaajasta kuitenkin kertoi myös keneltä läheiseltä saa tukea. Lähes puolet kertoi saavansa tukea ”mieheltä”, mikä liittyy siihen, että kyselyyn osallistuneista oli naisia 22, ja 17 kertoi olevansa avo- tai aviosuhteessa. Vastauksissa, joissa puoliso mainittiin, häntä myös pidettiin usein tärkeimpänä tukijana tai hän oli ainoa tuen antaja.

”Ei ole kokemusta muista kuin miehestä ja hän ymmärtää täysin ja ottaa huomioon kaikki mielialat sekä haluaa selvittää heti jos huomaa että minua vaivaa jokin.”

Miehen lisäksi tai sijaan ystävät mainitsi tuen antajana neljä vastaajaa, lapsensa kaksi vastaajaa ja äitinsä yksi vastaaja. Myös mielenterveyshoitaja mainittiin tilapäisenä tukijana. Kukaan ei varsinaisesti kertonut läheisen suhtautuvan kielteisesti erityisherkkyyteen, mutta muuttamassa vastauksessa kerrottiin läheisten ymmärryksen puutteesta tai välinpitämättömyydestä. Toisaalta osa vastaajista oli jättänyt kertomatta piirteestään muille kuin läheisilleen.

”oma äitini on suhtautunut kummallisesti. Vaikka kerron hänelle asioita, hän ei ymmärrä. Olemme ennen ol(le)et läheisiä, mutta nyt en tiedä oikein. Erityisherkkyydestä hän on lukenut artikkeleita, ja joskus sanoi kuvauksen sopivan minuun. Muuten hän ei ole kiinnostunut.”

Läheisiltä saatavan tuen kuvaukset tukevat hyvin Aronin (2013, 174) käsitystä siitä, että erityisherkillä on taipumusta tuntea suurinta sosiaalista täyttymystä läheisissä ihmissuhteissa, oli hän sitten ulos- tai sisäänpäin suuntautunut. Silloin ihminen oppii syvällisimmin, saavuttaa suurta nautintoa ja voi kukoistaa.

#### 4.7 Jäsenyhdistyksen tuki

Jäsenyhdistykseltä saatava tuki määriteltiin kolmeksi teemaksi: vertaistuki, yhteisöllisyys ja lupa olla oma itsensä.

Kun läheisiltä saatu tuki oli useimmiten ymmärtämistä, niin jäsenyhdistykseltä saatu tuki oli vastaajille vertaistukea: 13 osallistujaa 25:sta käytti sanaa vertaistuki vastatessaan millaista tukea saa jäsenyhdistykseltä. Loput vastaajista, jotka eivät käyttäneet vertaistuki-sanaa, kuvasivat tukea mm. seuraavin ilmauksin: jaettavaa samanhenkisten kesken, toisten kokemusten lukeminen jäsenyhdistyksen Facebook-sivuilta, tarinat, peilaus ryhmän muihin jäseniin sekä kohdata toisia, jotka ymmärtävät täysin mistä on kyse. Toisin sanoen kaikki kyselytutkimukseen osallistujat kertoivat joukkoon kuulumisen merkityksestä sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet jotain samankaltaista kuin he itse joko vain tulemalla tietoisiksi muiden kokemuksista tai olemalla myös vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

”Pääsee lukemaan toisten kokemuksia arjesta herkkyyden kanssa ja kommentoimaan omilla näkemyksillä (fb-ryhmä).”

Toiseksi eniten tukea kuvailtiin yhteisöllisyydeksi, sen mainitsi lähes puolet vastaajista. Yhteisöllisyydestä kerrottiin esimerkiksi seuraavasti: en ole ainoa herkkä, meitä on muitakin, en ole ainoa tällainen sekä niin paljon kanssaihmiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia.

Lisäksi yhdistykseltä saatua tukea kuvattiin ilmauksin, jotka koskevat itsensä hyväksymistä ja itsetuntemuksen lisääntymistä. Reilu neljännes vastaajista koki yhdistykseltä saadun tuen tunteeksi tai vahvistukseksi sille, että saa olla oma itsensä tai tunteeksi, että on oppinut hyväksymään itsensä tai on saanut uusia näkökulmia itseensä. Yksi vastaaja totesi, että jo yhdistyksen olemassaolo oikeuttaa hänen erityisherkkyyden ominaisuutensa. Eri tuen muodot ja tarpeet kulkivat vastauksissa rinnakkain. Esimerkiksi sekä itsensä hyväksyminen että yhteisöllisyys kietoutuivat toisiinsa kuten myös jakamisen mahdollisuus ja yhteenkuulumisen tunne keskenään.

”Tuki on sellaista tietoa: että meitä on aika paljon, en ole ainoa tällainen. Olemme kaikki vähän erilaisia, mutta jotenkin suhtaudumme intohimolla asioihin jotka meitä kiinnostaa. On hauskaa kuunnella toisten tarinoita sillä niissä on jotain samaa kuin itsessä. Löytää itsensä.”

”...löytänyt uusia asioita itsestäni ja herkkyyden ilmenemisestä. Tunnen, etten ole "viallinen" vaan sopivasti oma herkkä itseni.”

”En ole hullu, en ole yksin.”

”Kokemus siitä, että toinen ymmärtää puolesta sanasta on ollut kaikista merkittävin, on kuin olisi tullut kotiin, kun on eh-ihmisten kanssa.”

Kyselyyn osallistuneiden vastaukset Millaista tukea saat jäsenyhdistykseltä? -kysymykseen olivat näin ollen melko yhdensuuntaisia. Toisaalta yhdistykseen liittymisessä on silti jokaiselle oma henkilökohtainen merkityksensä:

”Joskus tosin koen etten kuulu porukkaan silloin kun siellä puhutaan ettei ole voinut käydä herkkyytensä takia töissä tai koetaan että koko maailma on vastaan. Olen onnekas kun asia on minulle pääasiassa rikkaus.”

Viidesosa vastaajista kuvasi jäsenyhdistykseltään saamaansa tukea tiedon saamisena. Tiedolla viitattiin niin faktatietoon kuin hyödyllisiin erityisherkkyyttä koskeviin internet-linkkeihin, jotka koskevat tutkimuksia, vertaiskokemuksia ja kirjallisuutta. Myös yhdistyksen tekemää tiedotustyötä mm. esitteiden kirjoittamista lasten päivähoitoon arvostettiin.

Yhdistyksen jäsenten keskusteluryhmät sosiaalisessa mediassa ja internetissä koettiin tärkeäksi tuen muodoksi. Eniten sai mainintoja Facebook-ryhmä, mutta myös yhdistyksen kotisivusto sekä sen muutaman kuukauden ikäinen keskustelufoorumi tuotiin esiin. Suosituimmaksi vastauksissa esitettiin kuitenkin kasvokkain tapahtuvat tapaamiset. Näihin kuuluvat niin pienet, säännölliset, omaehtoisesti ja vapaaehtoisesti järjestetyt kahvitteletukset esimerkiksi kerran kuussa kuin yhdistyksen koordinoimat tapahtumat mm. heimojuhlat, jotka järjestetään kerran vuodessa.

Suurinta osaa yhdistyksen tuesta kuvattiin omaan itseen ja henkilökohtaiseen voimaantumiseen liittyväksi, ja vain kaksi vastaajaa mainitsi yhdistyksen tuoman joukkovoiman suomien mahdollisuuksien olevan suuremmat kuin yksittäisellä ihmisellä vaikuttaa yhteiskunnallisella tasolla. Yhdistyksen tuki yhteiskunnallisella tasolla tuotiin esiin vain muutamassa vastauksessa, ja kommentit liittyivät tiedotustyöhön sekä toiveeseen siitä että erityisherkkyyteen suhtaututtaisiin yhteiskunnassa luonnollisena piirteenä. Yksi vastaajista pohti, voisiko erityisherkkyyttä hyödyntää paremmin.

Tukea koskevat ilmaisut vastaavat myös Satrin (2014, 68) käsitystä ihmissuhteiden merkityksestä herkille ihmisille: hänen mukaansa herkkien ihmisten välinen kohtaaminen tarjoaa usein toisillensa nk. peilin, jollaista muut eivät pysty tarjoamaan. Usealle on tärkeää löytää sellaisia ihmissuhteita, joissa on sekä helppo puhua että olla hiljaa.

Tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään sekä vertaistuki ovat kiteytettynä sitä, millaisesta tuesta HSP-yhdistykseen liittynyt jäsen hyötyy. Tulos on siis samankaltainen Millaista tukea saat läheisiltäsi? ja Millaista tukea saat jäsenyhdistykseltä? -vastauksiin verrattuna. Erot vastauksissa liittyvät painotuksiin: Kun ymmärrys nousi voimakkaimmin esiin Millaista tukea saat läheisiltäsi? -vastauksissa ja vertaistuki eniten Millaista tukea saat jäsenyhdistykseltä? -vastauksissa, niin Millaisesta tuesta hyödyt? -vastaukset jakaantuivat teemojen kesken tasaisemmin. 13 vastaajaa 25:sta arvioi ymmärryksen tärkeimmäksi ja vähän alle puolet eli 11 vastaajaa nimesi vertaistuen tärkeimmäksi tueksi, josta on hyötyä. Järjestys oli siis päinvastainen kun tuesta kysyttiin erikseen aiemmissa vastauksissa: ymmärrys nimettiin puolessa vastauksista (läheisiltä saatu tuki) ja vertaistuki puolessa vastauksista (jäsenyhdistykseltä saatu tuki). Molemmat ovat siis olennaisia tukimuotoja jäsenille, mutta painopiste vaihtelee tuen lähteestä riippuen. Voisikin ajatella että tuet täydentävät toisiaan ja kulkevat rinnakkain.

Kuten aiemmista tukeen liittyvissä vastauksissa (kysymykset 12 ja 13) niin myös Millaisesta tuesta hyödyt? -vastauksessa teemat limittyivät toisiinsa. Tukea kuvattiin mm. vuorovaikutukseksi, ajatustenvaihdoksi ja jakamiseksi ryhmässä muiden samankaltaisten kanssa, mistä voidaan löytää niin vertaistuki, ymmärretyksi tuleminen kuin joukkoon kuulumisen tunnekin. Viidennes mainitsi yhdistyksen ryhmät erikseen nimeltä, ja näissä vastauksissa sekä virtuaali-

nen vertaistuki Facebook-ryhmässä että vertaistukitapaamiset kasvokkain tuotiin esiin yhtä usein tukena, josta hyötty.

Vain yksi vastaaja ei osannut nimetä tukea, josta hyötty. Sen sijaan tutkitun tieteen ja taiteen mainitsi yhtä usea vastaaja hyödyllisenä tuen lähteenä kuin ryhmätapaamisetkin. Tämä ei kuitenkaan tullut yhtä usein esille tukena, jota saatiin läheisiltä tai yhdistykseltä, joten voi olettaa että kaivataan enemmän tutkimustietoa erityisherkkyyden piirteistä ja niiden kanssa elämisestä.

”Ja toivon lisää tutkimuksia.”

”Kirjat ovat myös olleet suuria oivalluksen lähteitä.”

”Etsin tukea kirjallisuudesta, kulttuurielämyksistä...”

”Jaksamiseen liittyvästä tuesta neuvojen ja opastuksen kautta. Myös muu erityisherkkyyttä selittävä materiaali on ollut kullannarvoista ja elämänlaatua kehittävä.”

Millaisesta tuesta hyödyt? -vastauksissa näkyi aiempiin vastauksiin verrattuna uutena teemana yhteiskunnallinen taso, jota tarkastellaan voimaantumista määrittelevässä teoriassa.

”Olisi tärkeää jo koulussa opettaa ihan ala-asteelta asti, että me ihmiset olemme hyvin erilaisia ja siinä ei ole mitään pahaa tai pelottavaa. Jokainen on tärkeä ihan omanlaisenaan! Suvaitsevampi yhteiskunta ja sen myötä suvaitsevammalla ihmisillä olisi unelma!!!”

Aiemmin tarkasteltujen empowerment-käsitteiden valossa vaikuttaa siltä, että niiden yhteiskunnallinen ulottuvuus ei ole samalla lailla yhdistyksen jäsenistössä ajankohtaista kuin henkilökohtainen voimaantumisen kokemus. Tämä voi johtua siitä, että yhdistys on vielä melko nuori ja erityisherkkyyden käsite tuore, minkä vuoksi empowerment koetaan toistaiseksi pääasiassa yksilötasolla - yhdistyksen matka valtautumiseksi eli yksilön ja yhteiskunnan väliseksi prosessiksi on ottanut vasta ensiaskeleensa.

”Yhdistys ei ole toiminut kauaa, joten on mielenkiintoista seurata, mitä kaikkea tulevaisuus tuo tullessaan. Ehkäpä jossain vaiheessa oppia hyödyntää tätä ominaisuutta paremmin.”



## 5 Johtopäätökset

Opinnäytetyön alkuperäiset tutkimuskysymykset kohdistuivat siihen, miten (HSP - Suomen erityisherät ry) yhdistyksen jäsenet mieltävät oman herkkyytensä ja millaista tukea jäsenet saavat omaan herkkyyteensä. Kyselyn tulokset toivat esiin useita erilaisia teemoja. Vastauksissa esiintyi selkeästi yhdistäviä tekijöitä, mutta myös joitakin poikkeuksia. Useimmat vastaajat olivat ymmärtäneet erityisherkkyyden käsitteen vasta aikuisiällä saadessaan sitä koskevaa tietoa. Tieto toi näin ollen ymmärryksen erityisherkkyydestä temperamenttipiirteenä, joka auttoi monia vastaajia ymmärtämään omaa erityisherkkyyttään sekä nykyisyydessä että menneisyydessä. Tuenantajana oman puolison, erityisesti miehen antama tuki koettiin tärkeäksi. Tieto ja ymmärrys toivat monelle vastaajalle mukanaan itsensä hyväksymisen kokemuksen. Tällainen kokemus on merkittävä tekijä myös vastaajien tulevaisuuden kannalta. Oman itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on luo myös uskoa omaan itseensä ja tulevaisuuteensa. Yhdistykseltä saadussa palautteessa todettiin, että opinnäytetyön tulokset ovat yhteneväisiä yhdistyksen vuosittaisten jäsenkyselyjen tuottamien tulosten kanssa (Liite 4).

Piirteiden nimeämisen havaittiin olevan merkityksellistä vastaajille. Kokemus siitä, että oudoikinkin koetuille piirteille on olemassa nimi sekä huomio siitä, että oma aiempi tapa nimetä piirteet on ollut väärä, ovat käynnistäneet omaehtoisen voimavaraistumisen prosessin. Uudelleen nimeäminen on johtanut toimintaan, mikä on tarkoittanut vastaajille liittymistä yhdistykseen. Yhdistys puolestaan voi tukea voimavarojen löytymistä ja hyödyntämistä.

Monet vastaajat toivat esille erilaisuuden tai outouden kokemuksen omassa menneisyydessään. Erilaisuuden kokemus oli monen vastaajan mukaan tuttua jo lapsuudessa. Tähän on varmasti merkittävästi vaikuttanut vastaajien elinympäristön muut ihmiset ja heidän mielipiteensä tai tapansa kohdata erityisherkkä ihminen. Etenkin lapsena omaan itseensä vaikuttaa merkittävästi se, kuinka hyväksytyksi itsensä tuntee. Vastauksissa kerrottiin myös, että oman herkkyyden peittäminen oli yhteydessä käsitykseen, jonka mukaan ei ole ”yhtä hyvä” kuin muut tai palautteeseen, jonka mukaan herkkyydestä tulisi oppia eroon ja opetella kovettamaan omaa luonnettaan. Luonteensa kovettaminen johtaisi kuitenkin oletettavasti siihen, että negatiivisten asioiden kokemisen lisäksi turtuu myös hyvistä asioista kumpuaville kokemuksille.

Siitä huolimatta, että jäsenten vastauksissa esiintyi eroavaisuuksia siinä, miten ympärillä olevat ihmiset suhtautuvat omaan erityisherkkyyteensä, niin missään vastauksessa ei tuotu esille, että haluttaisiin olla täysin erillään muista ihmisistä. Jokainen ihminen kaipaa jollain tasolla vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä, mutta myös jollain tasolla omaa tilaa ja yksityisyyttä. Siihen, miten ihmiset mieltävät oman erityisherkkyytensä, vaikuttaa vastausten nojalla muilta

ihmisiltä saadun palautteen lisäksi se, millaisia kokemuksia erityisherkyys on tuonut heidän elämäänsä.

## 5.1 Pohdinta

Erytyisherkyys-käsite herättää monenlaisia mielipiteitä ihmisten keskuudessa. Käsitettä voidaan pitää osaltaan harhaanjohtavanakin, koska se herättää usein ensimmäiseksi ajatuksia muun muassa ihmisen tunnepehmeystä tai itkuherkkyydestä. Tällaiset käsitykset ovat sävyllään negatiivisia, mutta samalla myös virheellisiä. Erytyisherkyys-käsite saattaa joidenkin mielestä kuulostaa jopa diagnoosin omaiselta nimitykseltä, mikä luo osaltaan stereotypioita käsitteestä ja niistä ihmisistä, joilla erityisherkyys ominaisuutena on. Mielenkiintoista onkin seurata, tullaanko erityisherkyys-käsitettä mahdollisesti muuttamaan toisenlaiseksi tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tuloksia päätettiin analysoida Aronin EVÄS-käsitteeseen peilaten. Valintaa voisi kritisoida pohtimalla, onko erityisherkkyyden kirjallisuus luonut ikään kuin sanaston erityisherkäksi kokevien henkilöiden arkikäyttöön. Toisin sanoen kuinka oletettavaa on, että vastaajat kuvailisivat piirteitään samoin sanoin ennen kuin he ovat tutustuneet esimerkiksi erityisherkkyyttä koskevaan kirjallisuuteen vai onko sanasto ”opittu” vasta piirteiden nimeämisen jälkeen. Toisaalta Aron on luonut teoriansa sen pohjalta, mitä hän on saanut selville asiakastyössään. Vaikka erityisherkkyyden käsitettä voikin pitää vielä teoreettisena untuvikkona, se ei kuitenkaan vähennä kokemusten arvoa. Asia voi olla jopa päinvastoin; hyvä teoriahan perustuu käytännön kokemustietoon ja luodaan sen perusteella.

Erytyisherkyys on nyky-yhteiskunnassamme ehkä suopeampi käsite naisille kuin miehille huolimatta siitä, että erityisherkkyyttä ilmenee molempien sukupuolten edustajilla sen ollessa perustaltaan biologinen ominaisuus. Jokaisen elinympäristö ja siinä olevat ihmiset vaikuttavat suuresti myös siihen, millaiseksi ihmisen persoonallisuus muodostuu. Valitettavasti kaikkien lasten kasvuympäristöissä ei aina huomioida lapsen herkkyyteen liittyviä asioita siten, että lapsi kokisi olevansa hyväksytty omana itsenään ja saisi turvallisessa kasvuympäristössä välineitä oman herkkyytensä kanssa elämiseen. Kaikki vanhemmat eivät ehkä osaa esimerkiksi juuri poikien kohdalla suhtautua lapsen herkkyyteen oikein. Opinnäytetyön kyselyyn vastasi yhteensä kolme miestä ja tämä herätti myös pohdintaa. Analyysivaiheessa mietittiin, ovatko miehet arempia tuomaan omaa herkkyyttään esille vai kiinnostaako kyselytutkimukset ylipäänsä enemmän naisia. Miesten ei ehkä ole aina helppoa tuoda esille omaa herkkyyttään, koska vanha käsitys miehisyyteen kuuluvasta ”kovuudesta” on yhä läsnä nykyisessä yhteiskunnassamme. Osa miehistä saattaisi tarvita mahdollisesti enemmän samanhenkisiä miehiä ympärilleen, jotta omasta herkkyydestään olisi helpompi keskustella.

Monista erityisherkkyyden ominaisuuksista, etenkin empatiasta on suuresti hyötyä kaikenlaisessa ihmissuhdetyössä mukaan lukien työskennellessä sosionomina. Toisaalta erityisherkan ihmissuhdetyöläisen olisikin tärkeää tunnistaa piirteensä ja palautumisen tarpeensa, jotta hän kykenee tasapainottelemaan työn imun ja palautumisen välillä. On myös ammatillisesti tärkeää tunnistaa oma herkkyytensä, jotta voi tunnistaa herkkyyden piirteitä myös muissa ja ymmärtää erityisherkan kokemusmaailmaa. Esimerkiksi se, että ärsytettynä erityisherkkä voi käyttäytyä aggressiivisesti, antaa erityisherkästä ihmisestä yksipuolisen kuvan, jos se jää päälimmäiseksi tai ainoaksi mielikuvaksi ihmisestä niin asiakkaana kuin työyhteisön jäsenenä.

Mitä varhaisemmin tunnistaa erityisherkkyyden itsessään, sen helpompaa ominaisuuden kanssa on opetella elämään itselleen sopivaa elämää tarvitsematta tuntea olevansa muista poikkeava tai viallinen. Vaikka erityisherkkyyden saattaa kokea ajoittain raskautena, niin toisaalta sen avulla voi ammentaa valtavasti henkistä rikkautta omaan ja muiden elämään. Joka tapauksessa piirre on huomioitava elämän pienissä ja suurissa valinnoissa ja se vaikuttaa muun muassa ammatinvalintaan. Vaikka rakastaisi päivähoidossa työskentelyä, mutta aistiherkkyys kuulossa on suuri, niin työnteosta tulee ajan myötä uuvuttavaa ja terveyden kannalta on vaihdettava toisenlaisiin tehtäviin. Kun oppii jo nuorena tuntemaan itsensä ja saa vanhemmiltaan, päivähoidosta ja koulusta oikeanlaista tukea, ihminen pääsee kasvamaan täyteen mittansa ja kuokostamaan itsensä ja yhteiskunnan hyväksi. Sosionomina pitäisi pyrkiä tietoisesti tukemaan herkkää asiakasta löytämään lahjansa ja toteuttamaan niitä - kasvamaan kohisten kuin puu, kuten Sylvi-Sanni Manninen kauniisti kuvaa voimavaraistumista. Tukemisessa auttaa, kun tunnistaa oman herkkyytensä ja voimavaransa.

Erityisherkkyyttä koskevissa mediajulkaisuissa huomiota on toisinaan kiinnitetty enemmän haittoihin kuin hyötyihin. Haitat toki saattavat näkyä helpommin ulospäin vaikkapa herkan ihmisen kuormittuessa. Herkkä ihminen voi olla juuri hän, joka ensimmäiseksi toivoo hiljaisuutta, vetäytyy väkijoukosta tai kiinnittää huomiota työpaikkansa epäkohtiin. Kuitenkin herkkyyttä ympäristön vivahteille voitaisiin hyödyntää hyvin paljon enemmän esimerkiksi työn kehittämisessä. Herkkä ihminen on usein omimmillaan sosiaali- ja terveysalalla sekä asiakaspalvelutehtävissä ja toisaalta myös taiteiden parissa. Samaan aikaan tulisi kuitenkin huolehtia kuormituksen ennaltaehkäisystä ja palautumisesta. Palautumisen merkitystä ja uupumisen ennaltaehkäisyä ei voi liikaa korostaa, koska niillä voi olla suuria vaikutuksia ihmisen terveyteen ja työkykyyn. Tukea, jota erityisherkkä saa yhdistykseltä, on myös mahdollista saada muualta yhteiskunnasta. Esimerkiksi työpaikoilla hyvään johtamistapaan ja organisaatiokulttuuriin sisältyy kokemus yhteisöllisyydestä, tunteesta että kuuluu joukkoon ja sen sisäpuolelle. Hyvinvoivassa ja tuottavassa työyhteisössä työkuorma on mitoitettu oikein ja ihmiset kokevat pääsevänsä vaikuttamaan elin- ja työympäristöönsä. Valitettavasti toisenlaisista esimerkeistä on kerrottu viime vuosien aikana tiedotusvälineissä tiuhaan.

Helsingin Sanomat uutisoi 23. huhtikuuta 2016 siitä, että vanhustenhuollon henkilöstö on huolestunut hoidon laadusta ja aluehallintovirasto on saanut runsaasti kanteluja vanhusten kova-kouraisesta ja työkestä kohtelusta. Erikoista uutisessa oli se, että omaisten lisäksi myös työntekijät kantelivat viranomaisille huonosta kohtelusta. Myös sosiaalialan valvonta- ja lupa- virasto Valviraan saapuneet kantelut ovat lisääntyneet merkittävästi. Uutisen mukaan sosiaalihuollon johtava ylitarkastaja Marja-Leena Stenroos kertoo, että yhteydenotoissa kuuluu huoli liian pienestä henkilöstön määrästä ja siitä, ettei voi tehdä työtään hyvin. Samassa uutisessa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori Harriet Finne-Soveri huomauttaa, että uupunut työntekijä on alttiimpi laiminlyönneille. Yleisradio puolestaan julkaisi verkkosivuillaan 19. huhtikuuta 2016 uutisen siitä, kuinka Vantaan kaupunki etsii keinoja lastensuojelun ongelmiin ja miten päättäjätkin ovat heränneet työntekijöiden hätään. Uutisen mukaan työntekijöiden työ on hyvin kuormittavaa, koska asiakkaita on ollut työntekijää kohden kaksinkertainen määrä suosituksiin nähden.

Oletettavasti sosiaalialalle hakeutuu erityisen empaattisia, ehkäpä erityisen herkkiäkin työntekijöitä. Empatia on etu ja välttämättömyys; jotta se pysyisi käyttökelpoisena työvälineenä, myös palautumisesta tulisi huolehtia erityisen hyvin. Todellisena riskinä on se, että asiakkaiden - tässä tapauksessa lasten - oikeudet eivät toteudu ja samalla kato sosiaalialan töistä muille aloille kasvaa, koska työntekijöiden on huolehdittava omastakin terveydestään ja päästettävä irti kuormituksesta välttääkseen pitkäaikaista uupumista.

Uupuminen on työkykyyn vaikuttava häiriötila, johon liittyy riski sairastua mm. masennukseen, unihäiriöihin ja stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin. Työssä käyvistä suomalaismiehistä 2 % kärsi vakavasta työuupumuksesta ja 23 % lievästä työuupumuksesta vuonna 2011, ja vastaavasti suomalaisnaisista 3 % kärsi vakavasta ja 24 % lievästä työuupumuksesta. Uupumuksen on myös todettu laskevan ammatillista itsetuntoa ja usein siihen liittyy myös runsaasti stressioireita. (Ahola, Tuisku & Rossi, 2015). Uupumisen ennaltaehkäisyllä on siis kansanterveydellistä merkitystä.

Kuormituksen ennaltaehkäisy ja siitä palautuminen voivat olla käytännössä hyvin pieniä asioita, vaikkapa vain mahdollisuuksia pitää säännöllisiä taukoja työpäivän aikana. Yhdessä pidettävä tauko ei ole pelkästään kahvin juontia, vaan mahdollisuus jakaa kokemuksia ja tuntea kuuluvansa joukkoon - samoja asioita, joita tuotiin esiin tukea koskevissa vastauksissa. Toisaalta jos työssä on tiiviisti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, niin erityisherkillä voi sopia tauoksi myös hetkeksi muiden seurasta vetäytyminen. Tupakkatauon tarpeellisuutta kyseenalaistetaan edelleen harvassa työpaikassa, vaikka savuttomiakin työnantajia jo on. Miksi ei voisi olla mahdollista pitää taukoa lukemalla hetken kirjaa, kuuntelemalla musiikkia tai kävelemällä pieni lenkki?

Huolellisella ennakkosuunnittelulla ja oikealla asenteella voidaan myös helposti vaikuttaa va-  
laistukseen, akustiikkaan ja äänen voimakkuuteen tiloissa, joissa vietetään pitkiä aikoja. Ilah-  
duttavan moni työnantaja tarjoaa työsuhte-etuna liikuntasetelien lisäksi kulttuuriseteleitä,  
jolloin voi vapaa-ajallaan palautua juuri itselleen sopivalla tavalla ja ruokkimalla kauneusais-  
tiaan. Esimiesten rooli työssä jaksamisen kannalta on tärkeä. Kysymällä työntekijöiltä, mikä  
auttaa juuri heitä jaksamaan paremmin, edistetään kaikkien hyvinvointia, myös asiakkaiden.  
Terveiden, elämänlaadun, lähi-ihmissuhteiden ja viime kädessä koko yhteiskunnan kannalta  
ei ole merkityksetöntä, millaisissa olosuhteissa erityisherkkä ihminen työskentelee. Hieman  
kärjistäen voisi sanoa, että kun erityisherkkä ihminen voi hyvin, niin kaikki voivat hyvin.

## 5.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tulosten luotettavuus ja pätevyys saattavat vaihdella siitäkkin huolimatta, että tutkimuksessa  
pyritään välttämään virheiden syntymistä. Tämän johdosta jokaisen tutkimuksen kohdalla py-  
ritään arvioimaan erikseen tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimusten luotettavuuden  
arvioimiseksi on kehitetty monenlaisia mittaus- ja tutkimustapoja. (Hirsjärvi ym. 2013, 231.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tekemä tarkka selostus tutkimuksen  
toteuttamisesta. Tarkkuus on tärkeää kaikissa tutkimuksen vaiheissa ja aineiston tuottamisen  
olosuhteet tulisi kertoa selkeästi ja totuudenmukaisesti. Aineiston analysoinnissa luokittelujen  
tekeminen on keskeistä laadullisessa tutkimuksessa. Luokittelun syntymisen alkujuuret ja pe-  
rusteet tulisi tuoda esiin lukijalle. Tärkeää on siis tehdä näkyväksi se, mihin tutkija perustaa  
päättelmänsä. (Hirsjärvi ym. 2013, 232 - 233.)

Tutkimuksia tehdessä tutkijoiden on myös huomioitava monia eettisiä kysymyksiä. Tiedon  
hankintaan ja julkistamiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet on koettu yleisesti hyväk-  
syttäväksi. Jokaisen tutkijan omalla vastuulla on näiden periaatteiden tunteminen ja niiden  
pohjalta toimiminen. (Hirsjärvi ym. 2013, 23.) Heti opinnäytetyön ideoinnin ja prosessin  
käynnistyessä otettiin yhteyttä HSP - Suomen erityisherkkät ry:n puheenjohtajaan, jonka kaut-  
ta pyydettiin kirjallinen lupa tutkielmatyypin opinnäytetyön toteuttamiselle. Itse asiassa  
jo päätös tutkimusaiheesta oli eettinen valinta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129).

Ihmistieteisiin luettavien tutkimuksien eettiset periaatteet on jaettu kolmeen osa-alueeseen,  
joita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen  
sekä yksityisyys ja tietosuojat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012 - 2014.) Itsemäärää-  
misoikeutta kunnioitetaan siten, että ihmiset saavat vapauden valita, osallistuvatko he tutki-  
mukseen vai eivät. Tärkeää on selvittää, miten henkilöiden suostumus hankitaan, millaista  
tietoa heille annetaan sekä millaisia mahdollisia riskejä heidän osallistumiseensa sisältyy.  
(Hirsjärvi ym. 2013, 25.) Kyselyyn osallistuneet HSP - Suomen erityisherkkät ry:n Facebook-

ryhmän ja keskustelufoorumin jäsenet saivat mahdollisuuden valita, osallistuvatko he kyselyyn vai eivät. Jokaiseen kyselyyn osallistuneen vastaukseen perehdyttiin huolellisesti, mikä tukee parhaiten yhdistävien teemojen löytymistä.

Kyselyyn osallistui kokonaisuudessaan 65 henkilöä, mutta ainoastaan 25 vastasi jokaiseen kysymykseen. Tulosten luotettavuuden kannalta päätettiin ottaa huomioon ainoastaan niiden osallistujien vastaukset, jotka olivat suorittaneet kyselyn kokonaan alusta loppuun. Valinta käsitellään ja perustellaan yksityiskohtaisemmin luvussa 3.2 Tutkimus ja analysointi. Kyselyn tuottamat tulokset tuottivat vastauksia tutkimuskysymyksiin, mutta eivät ole yleistettävissä kaikkiin HSP-yhdistyksen jäseniin. Jokainen erityisherkkä on yksilöllinen persoona eivätkä kaikki piirteet päde kaikkiin ihmisiin. Lisäksi tulosten yleistettävyyttä ajatellen on huomioitava, että vastaajien otanta on suhteellisen pieni verrattuna koko yhdistyksen jäsenmäärään. Tutkimustulosten avulla on kuitenkin saatu arvokasta ja yleisesti hyödynnettävissä olevaa tietoa HSP - Suomen erityisherkkät ry:n jäsenten kokemuksista omasta erityisherkkyydestään.

Eettisesti keskeistä on myös ottaa huomioon, että muiden kirjoittaman tekstin plagiointi on kielletty samoin kuin itsensä ja omien tekstiensä plagiointi. Myöskään tutkimusten tuottamia tuloksia ei tule yleistää kriittikittömästi eikä sepittää tai kaunistella. Raportoinnissa on myös kiinnitettävä huomiota siihen, ettei teksti ole puutteellista tai harhaanjohtavaa. Eettisten näkökohtien riittävä ja oikeanlainen huomiointi hyvässä tutkimuksessa on vaativa tehtävä ja näihin seikkoihin tulisivatkin harjaantua jo ensimmäisistä kirjoitus- ja tutkimustehtävistä lähtien. (Hirsjärvi ym. 2013, 25.)

Kyselytutkimuksen pyrkimyksenä oli se, että kysymyslomakkeeseen vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaajien yksityisyys pysyy suojattuna. Henkilötietoja kuten nimiä ei kerätty, ja esimerkiksi vastauksia siteeratessa käyttämättä jätettiin sellaiset ilmaisut, jotka olisivat voineet paljastaa kyselyyn osallistuneen jäsenen henkilöllisyyden lopullisesta opinnäytetyöstä. Aineiston analyysivaiheessa huolehdittiin myös tietojen oikeanlaisesta säilyttämisestä sekä hävittämisestä. Tavoitteena oli huolellinen ja tarkka työskentely, joka toteutettiin jokaisessa työvaiheessa. Pyrkimys luotettavuuteen näkyy niin ikään ajankohtaisten ja luotettavien lähteiden käytössä, kuten myös siinä, että työskentely on toteutettu parityönä ja näin ollen teemat on muodostettu dialogisesti työskennellen. Myös internetissä käytetyn kyselysivuston valintaan käytettiin luotettavuuden ja eettisyyden kriteerejä. Valintaan vaikuttivat muun muassa sopimusehdot korkeakouluopiskelijoiden käyttöön sekä kotimaisten referenssien ja tietosuojan vakuuttavuus.

### 5.3 Jatkotutkimusehdotukset

Erityisherkkyyden käsitteenä Suomessa melko uusi, joten uutta tutkimustietoa ei ole vielä juurikaan kohdistuen suomalaiseen väestöön. Käsite on kuitenkin tullut viime vuosina yhä enemmän ihmisten tietoisuuteen ja se on myös alkanut kiinnostaa yhä suurempaa määrää ihmisiä. Toivottavasti opinnäytetyö herättää ajatuksia ja kiinnostusta aiheita kohtaan sekä tuottaa sellaista tietoa, jota on mahdollista hyödyntää myös muissa erityisherkkyyttä koskevissa tutkimuksissa tulevaisuudessa.

Erityisherkkyyden käsitteenä kiehtova ja monimuotoinen kokonaisuus. On tärkeää, että erityisherkkyyttä koskevaa tutkimustietoa tulisi myös tulevaisuudessa lisää, etenkin siksi, että se on vielä useille ihmisille aiheena kovin vieras. Erityisherkkyyden käsitteen ymmärtäminen yleisesti on tärkeää, jotta siihen kohdistuvia ennakkoluuloja saataisiin murettuiksi. Aineiston pohjalta syntyy useita kiinnostavia jatkotutkimuksen aiheita, esimerkiksi erityisherkkyyden vaikutus parisuhteeseen tai pojan ja miehen erityisherkkyyden. Erityisesti poikien ja miesten herkkyyden jäi tutkimuksen jälkeen askarruttamaan, sillä 25 vastaajasta vain kolme oli miehiä. Kuitenkin herkäksi syntyy yhtä paljon poikia kuin tyttöjä (Aron 2013, 25). Olisi kiinnostavaa tutkia kuinka poikien herkkyyttä tuetaan, miten miehet kokevat herkkyyden, annetaanko kokemustiedon mukaan poikien ja miesten herkkyydelle ylipäänsä tilaa yhteiskunnassamme ja miten miesten herkkyyden ilmenee.

Toisaalta tutkimustyötä voisi jatkaa myös kuormituksen teemasta laadullisella tutkimuksella haastatteleamalla sosiaali- ja terveysalalla työskenteleviä erityisherkkiä ja tarkastelemalla heidän kokemuksiaan siitä, millaiset asiat tukevat työssä jaksamista ja miten erityisherkkyyden on vaikuttanut uravalintaan ja käytännön työelämään. Kiinnostavaa olisi myös tutkia jäsenten kokemuksia esimerkiksi viiden vuoden välein, sekä suunnitella ja toteuttaa hanke, jossa rakennettaisiin vertaistoiminnalle puitteita. Yhdistys voisi esimerkiksi pohtia, olisiko yhdistyksen kautta mahdollista esimerkiksi kouluttaa vertaistukihenkilöitä tai tarjota neuvontaa ja konsultointia sosiaali- ja kasvatusalan ammattilaisille.

Työn tarkoituksena on ollut myös vähentää ennakkoluuloja ja väheksyntää, jota erityisherkkät joutuvat kohtaamaan, kun he kertovat itsetuntemuksen matkastaan: Kyse ei ole kuvittelusta, vainoharhaisuudesta tai erikoisuuden tavoittelusta vaan todellisesta hermostoon liittyvästä biologisesta ominaisuudesta, jota ei voi valita tai ns. ottaa pois päältä. Erityisherkkästä voi tuntua siltä, että hän ymmärtää kaikkia muita, mutta häntä ei ymmärrä kuin toinen erityisherkkä, eikä välttämättä täysin toinenkaan, koska piirteiden ilmenemistapoja on monia. Toivottavasti erityisherkkyyttä tullaan tutkimaan vielä paljon lisää eri aloilla, jotta termin tuntemus lisääntyisi ja sen kokonaisvaltainen merkitys yksilölle ymmärrettäisiin.

”...olin kuin olinkin oikeasti erilainen lapsi, nyt tiedän että kaikkeen oli syynsä, että teidän kaikkien monipuolinen kykenemättömyys elää ei olekaan syy minun elämäni ongelmiin, minun ei tarvitsekaan kantaa syytöksiä ja katkeruutta siitä miten eri lailla meidän perheessämme asiat olivat niin sisäisesti kuin ulkoisesti, sillä kaikista perheemme puutteista ja salaisuuksista huolimatta olisin silti aina ollut tällainen.” (Snellman 2015, 320.)

”Nyt on selitys. On ollut tuntematon tuntematon, joka on nyt muuttumassa tunnetummaksi tuntemattomaksi.” (Snellman 2015, 322.)



## Lähteet

Adams, R. 2003. Social work and empowerment. Third edition. China: Palgrave Macmillan.

Ahola, K. Tuisku, K. & Rossi, H. Työuupumus (burnout). Viitattu 27.4.2016.  
<http://www.terveyskirjasto.fi> Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 1.7.2015.

Alalääkkölä, K. 2014. Herkkää kasvatusta - Käsityksiä pedagogisesta herkkyydestä. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 31.1.2016. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201406041668.pdf>

Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Solver palvelut OY. Viitattu 31.1.2016. [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Aron, E. 2013. Erytyisherkkä ihminen. 8. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Cooper, T. 2015. Guest post by Dr. Tracy Cooper: The Sensation Seeking Highly Sensitive Person. Viitattu 6.4.2016. <http://www.hspelamaa.net/#!/Quest-post-by-Dr-Tracy-Cooper-The-Sensation-Seeking-Highly-Sensitive-Person-/ca91/F8CC9664-ABD9-4D07-8E27-07DD4084394B>

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Helsinki: Tammi.

Heinonen-Guzejev, M. 2009. Noise sensitivity - medical, psychological and genetic aspects. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Viitattu 6.4.2016.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20384/noisesen.pdf?sequence=2>

Hokkanen, L. 2014. Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimitukset. Väitöskirja. Lapin yliopisto.

HSP - Suomen erityisherkkät ry. 2015a. Yhdistyksen tarkoitus. Viitattu 26.11.2015.  
<http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat>

HSP - Suomen erityisherkkät ry. 2015b. Erytyisherkkyyks. Viitattu 26.4.2016  
<http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat#!erityisherkkyyks/c1gy2>

HSP - Suomen erityisherkkät ry. 2014. Kuusi kuukautta. Viitattu 16.4.2016.  
<http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat#!Kuusi-kuukautta/cqbl/1C10B199-CE3B-439E-8EF1-6F36494A9FE6>

Ikonen, M. 2012. ”Niin kuin ihminen ihmiselle, ja puolin toisin antaa” - Vertaisohjaaja koulutukseen osallistuneiden näkemyksiä vertaistuesta ja kokemuksia koulutuksesta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 31.1.2016.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40604/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201212203386.pdf?sequence=1>

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kinnarinen, T. 2005. Peilisolut auttavat ymmärtämään muita. Tiede-lehti 8/2005. Viitattu 6.4.2016.  
[http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/peilisolut\\_auttavat\\_ymmartamaan\\_muita](http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/peilisolut_auttavat_ymmartamaan_muita)

Kojonen-Kyllönen, T. 2012. Kokemuksia ja havaintoja herkkyydestä. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 31.1.2016.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34048/Kokemuksia%20ja%20havaintoja%20herkkyydesta%20Tiina%20KojonenKyllonen.pdf?sequence=2>

Kotisaari, T. 2012. Vertaistukea verkossa - Virtuaalivuorovaikutuksen tutkimus sosiaalisen tuen rakentumisesta Tukinetissä. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 31.1.2016.  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83271/gradu05680.pdf?sequence=1>

- Kurkela, M. 2014. Ei se ole lainkaan täyttä elämää, jos joutuu piilottelemaan omaa ydintään - erityisherät ja goodness of fit. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 6.4.2016.  
[http://media.wix.com/ugd/043240\\_d97f5ef833ad4ec8a393386e19ff302c.pdf](http://media.wix.com/ugd/043240_d97f5ef833ad4ec8a393386e19ff302c.pdf)
- Leikola, A. Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 5.5.2016.  
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12910.pdf>
- Lindberg, A. 2011. ”Pärjätäkseen pitää olla sosiaalinen, aktiivinen ja menestyvä ihminen. Kaikkea hyvää vaan heille, mutta entäs me muut?”Vertaistuki Yksinäisyys - nettiryhmässä avunsaajan ja avunantajan näkökulmista. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.4.2016.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28108/Pro%20Gradu\\_%20Annina%20Lindberg.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28108/Pro%20Gradu_%20Annina%20Lindberg.pdf?sequence=2)
- Malminen, U. 2016. Vantaa etsii keinoja lastensuojelun ongelmiin - työntekijöiden hätähuuto herätti päättäjät. Viitattu 27.4.2016.  
[http://yle.fi/uutiset/vantaa\\_etsii\\_keinoja\\_lastensuojelun\\_ongelmiin\\_tyontekijoiden\\_hatahuuto\\_heratti\\_paattajat/8822495](http://yle.fi/uutiset/vantaa_etsii_keinoja_lastensuojelun_ongelmiin_tyontekijoiden_hatahuuto_heratti_paattajat/8822495) 19.4.2016
- Manninen, S-S. 2014. Outolintu, erilainen - Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. 2. painos. Vantaa: Ajatushattu Kustannus.
- Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Mattila, J. 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. 1. taskukirjapainos. Helsinki: Kirjapaja.
- Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Oesch, K. 2005. Virtuaalinen voimaantuminen. Tampere: University Press.
- Palojärvi, H. 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä - Miten Novat-ryhmä auttaa ja tukee kun naisella on paha olo?. Sosiaalityön ammatillinen lisensiaatintutkimus. Viitattu 31.1.2016. <http://www.kansalaisareena.fi/HelenaPalojarvi2010.pdf>
- Pietikäinen, A. 2011. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pitkäranta, A. 2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle - Työkirja. Satakunnan AMK. Viitattu 9.12.2015.  
[https://www.samk.fi/download/13153\\_Laadullisen\\_tutkimuksen\\_tyokirja\\_APitkaranta.pdf](https://www.samk.fi/download/13153_Laadullisen_tutkimuksen_tyokirja_APitkaranta.pdf)
- Pölkki, M. 2016. Henkilöstö huolestui hoidon laadusta. Helsingin Sanomat 23.4.2016, A 6.
- Räsänen, J. 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssiteoria, Uskaltava vastuullisuus, Valinta, optimointi ja kompensointi. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV - kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Viitattu 6.4.2016.  
[http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv\\_pdf/KvaliMOTV.pdf](http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf)
- Satri, J. 2014. Sisäinen lepatus - Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books Oy.
- Satri, J. 2015. Herkkyys ja kiusaaminen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Snellman, A. 2015. Antautuminen. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Suominen, S. 2011. Terveysalan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon kansainvälistyminen - Pedagoginen näkökulma. Pro-gradu -tutkielma. Viitattu 5.12.2015.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27089/URN:NBN:fi:jyu-2011052910930.pdf?sequence=1>

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11., uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuiskunen, T. 2015. ”Ei maailma kaadu vaikka se välillä vähän horjuu” - Pitkäaikaistyöttömien kokemuksia vertaistuesta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.4.2016.  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97269/GRADU-1433328509.pdf?sequence=1>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012 - 2014. Viitattu 10.12.2015.  
<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>

## Liitteet

Liite 1: Kyselylomake ja osallistujamäärät.....	77
Liite 2: Esimerkki teemoittelusta.....	81
Liite 3: Kyselytutkimuksen saatekirjeet.....	83
Liite 4: Työelämän palautelomake.....	84

Liite 1: Kyselylomake ja osallistujamäärät

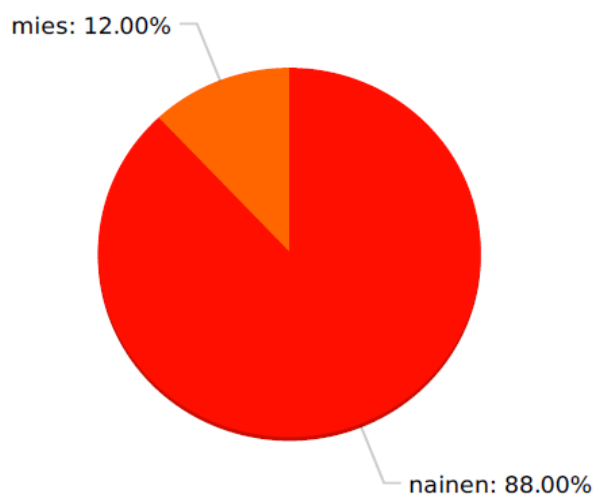
1. Olen

Osallistujamäärä: 25

22 (88.0 %): nainen

3 (12.0 %): mies

- (0.0 %): en halua sanoa



2. Olen iältäni

Osallistujamäärä: 25

- (0.0 %): alle 18-vuotias

- (0.0 %): 18 - 25-vuotias

7 (28.0 %): 26 - 35-vuotias

8 (32.0 %): 36 - 45-vuotias

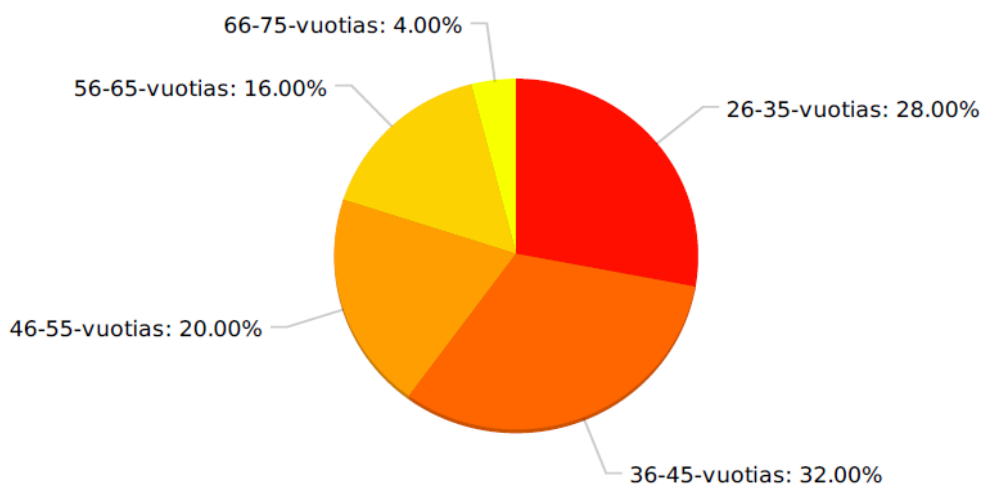
5 (20.0 %): 46 - 55-vuotias

4 (16.0 %): 56 - 65-vuotias

1 (4.0 %): 66 - 75-vuotias

- (0.0 %): yli 75-vuotias

- (0.0 %): en halua sanoa



### 3. Asun tällä hetkellä

**Osallistujamäärä: 25**

**2 (8.0 %): Etelä-Pohjanmaa**

**1 (4.0 %): Etelä-Savo**

**1 (4.0 %): Keski-Pohjanmaa**

**1 (4.0 %): Lappi**

**1 (4.0 %): Päijät-Häme**

**2 (8.0 %): Pirkanmaa**

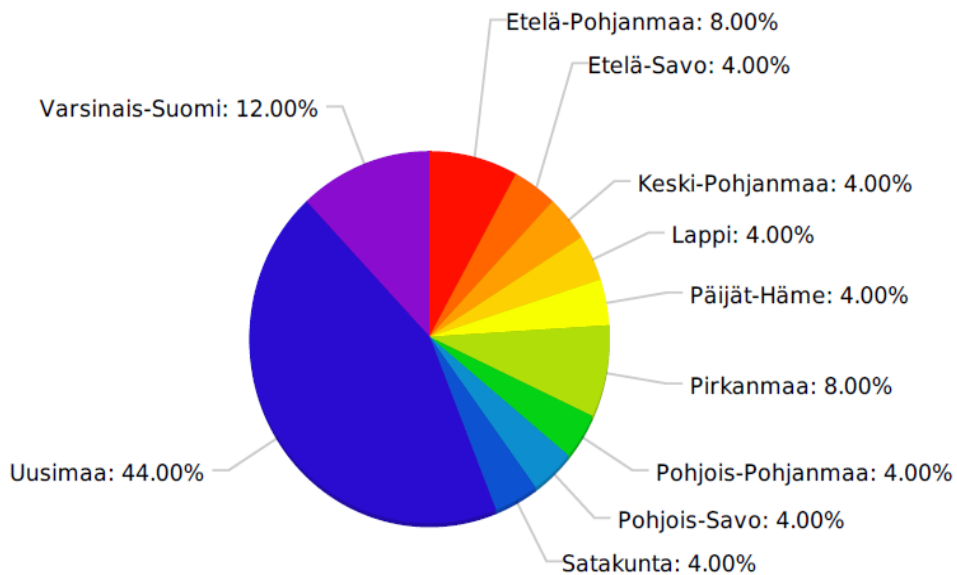
**1 (4.0 %): Pohjois-Pohjanmaa**

**1 (4.0 %): Pohjois-Savo**

**1 (4.0 %): Satakunta**

**11 (44.0 %): Uusimaa**

**3 (12.0 %): Varsinais-Suomi**



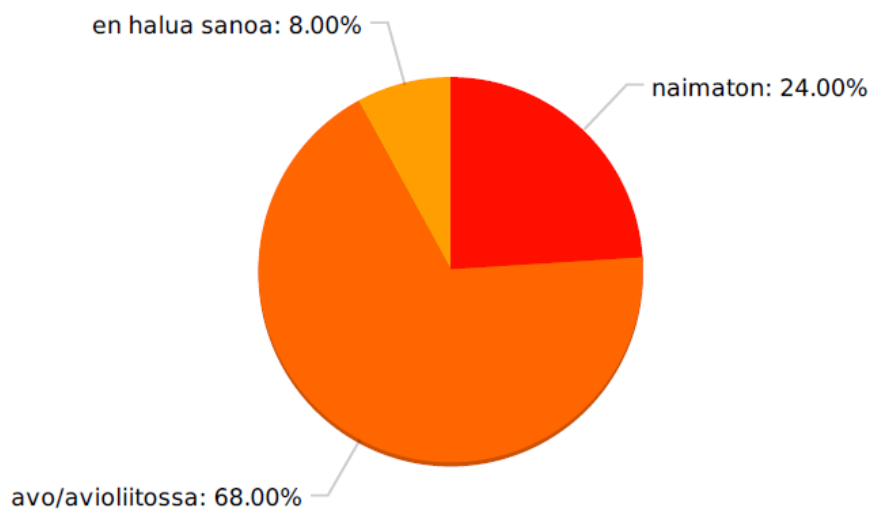
#### 4. Olen

Osallistujamäärä: 25

6 (24.0 %): naimaton

17 (68.0 %): avo/avioliitossa

2 (8.0 %): en halua sanoa

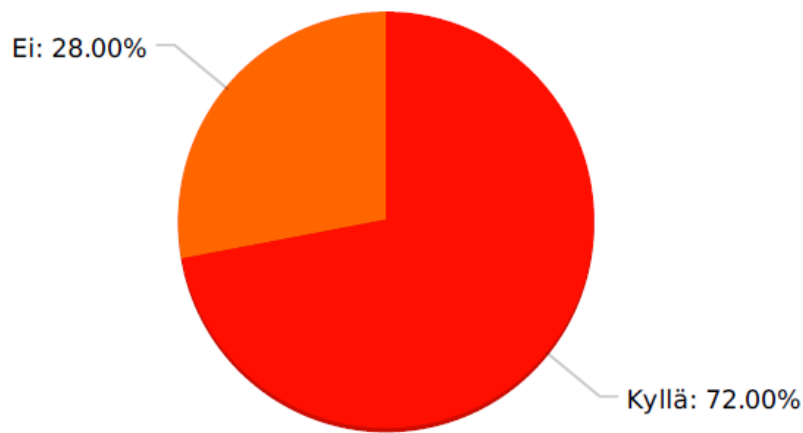


**5. Minulla on lapsi/lapsia**

**Osallistujamäärä: 25**

**18 (72.0 %): Kyllä**

**7 (28.0 %): Ei**



**6. Miten kuvailisit erityisherkkyyttäsi? (Osallistujamäärä: 25)**

**7. Millaisissa tilanteissa erityisherkkyytesi tulee esiin? (Osallistujamäärä: 25)**

**8. Miten olet ymmärtänyt erityisherkkyytesi eri ikävaiheissa? (Osallistujamäärä: 25)**

**9. Mitä hyötyä erityisherkkyydestä on ollut sinulle? (Osallistujamäärä: 25)**

**10. Mitä haittaa erityisherkkyydestä on ollut sinulle? (Osallistujamäärä: 25)**

**11. Miten muut ihmiset suhtautuvat erityisherkkyyteesi? (Osallistujamäärä: 25)**

**12. Millaista tukea saat läheisiltäsi? (Osallistujamäärä: 25)**

**13. Millaista tukea saat jäsenyhdistykseltä (HSP - Suomen Erityishervät ry)? (Osallistujamäärä: 25)**

**14. Millaisesta tuesta hyödyt? (Osallistujamäärä: 25)**

**15. Kysely on nyt suoritettu loppuun. Voit halutessasi antaa palautetta kyselystä. (Osallistujamäärä: 25)**



Liite 2: Esimerkki teemoittelusta

<p>henkinen tuki: tarve omaan aikaan, tilaan ja palautumi- seen</p>	<p>antaa mahdollisuuden omaan aikaan (<i>myös: ymmärrys ja hyväksyntä</i>) akkujenlatausaikaa ihan yksinäni oman tilan tarve huomioidaan ainakin toisinaan antaa minun olla rauhassa tarvittaessa ja välttelemme ruuhka-aikoja (ruokakaupassa) Kaikki kestävät sen, että haluan olla yksin ja keksivät itselleen silloin muuta tekemistä</p>
<p>henkinen tuki: ymmärrys ja hyväk- syntä</p>	<p>ymmärtää, ymmärtää, ymmärtää, ymmärtää, ymmärtää, ymmärtää, ym- märtää, ymmärtää, ymmärtää, ymmärtää, ymmärtää (11 kpl) hyväksyvät ei kyseenalaistanut tai väheksynyt tunteitani antaa mahdollisuuden omaan aikaan ymmärtävät ajoittaisen yksinolon ja rauhoittumisen tarpeeni (<i>myös: jak- samisen rajat ja palautuminen</i>) ottaa huomioon kaikki mielialat ja haluaa selvittää heti jos huomaa että jokin vaivaa minua työkaverit suhtautuvat loistavasti saan olla juuri sellainen kuin haluan saan olla oma itseni kannustaa, kannustaa, kannustus esim. taiteellisuuteen, tukee keskustelu, keskusteluapu, ajatusten purkaminen, puhuminen, kuuntelu</p>
<p>henkinen tuki: jaksamisen rajat ja palautuminen</p>	<p>muistuttaa että tarvitsen paljon lepoa Pystyn myös heidän (läheisten) apunsa ansiosta tarvittaessa välttämään kuormitusta aiheuttavia tilanteita, mikäli ylivire on huipussaan. uupumiseen ymmärtävät ajoittaisen yksinolon ja rauhoittumisen tarpeeni (<i>myös: ym- märrys</i>)</p>
<p>konkreettinen tuki</p>	<p>apua lastenhoitoon</p>
<p>keneltä saa tukea / tuenantajat</p>	<p>ystävät, ystävät, ystävät, kaverit puoliso, puoliso, puoliso, puoliso, mieheni, mieheni, mieheni, mieheni, aviomies, avomies, mieheni äiti lapsi, lapsi työkaverit mielenterveyshoitaja</p>

<p>millaisessa tilanteessa saa tukea</p>	<p>jos huomaa että minua vaivaa jokin jos haluan äänet pois kotona tai lähteä kotiin, kun olen saanut tarpeekse- ni juhlista antaa mahdollisuuden omaan aikaan akkujenlatausaikaa ihan yksinäni oman tilan tarve huomioidaan ainakin toisinaan antaa minun olla rauhassa tarvittaessa ja välttelemme ruuhka-aikoja (ruokakaupassa) Kaikki kestävät sen, että haluan olla yksin ja keksivät itselleen silloin muuta tekemistä ottaa huomioon kaikki mielialat ja haluaa selvittää heti jos huomaa että jokin vaivaa minua kannustaa, kannustaa, kannustus esim. taiteellisuuteen, tukee keskustelu, keskusteluapu, ajatusten purkaminen, puhuminen kuuntelu</p>
--	--

### Liite 3: Kyselytutkimuksen saatekirjeet

Hei!

Olemme sosionomiopiskelijoita Laurean ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä erityisherkan ihmisen voimaantumisen yhdistyksen avulla. Oppariimme liittyy kyselytutkimus, joka on tarkoitettu HSP - Suomen erityisherkat ry:n jäsenille. Olisimme todella kiitollisia, jos voisit auttaa meitä opinnoissamme ja vastata kyselyyn! Vastaaminen on täysin luottamuksellista eikä kenenkään henkilöllisyys paljastu kyselyä täyttäessä tai vastauksia käsitellessä. Julkaisemme kyselyn tulokset keväällä 2016 näillä yhdistyksen Facebook-sivuilla sekä keskustelufoorumilla (foorumi.erityisherkat.fi). Jos jokin kyselyssä mietityttää, niin voit ottaa yhteyttä meihin FB-sivujen kautta tai sähköpostitse Minna.Leskinen at student.laurea.fi . Toivomme vastauksia sunnuntaihin 24. tammikuuta mennessä. Kiitos osallistumisestasi jo etukäteen! Linkki kyselyyn: <https://www.kyselynetti.com/s/d5afd56>

Ystävällisin terveisin Minna Leskinen ja Mirva Ranne  
(Julkaistu yhdistyksen Facebook-sivuilla 15. tammikuuta 2015)

Olemme sosionomiopiskelijoita Laurean ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä erityisherkan ihmisen voimaantumisen yhdistyksen avulla. Oppariimme liittyy kyselytutkimus, joka on tarkoitettu HSP - Suomen erityisherkat ry:n jäsenille. Olisimme todella kiitollisia, jos voisit auttaa meitä opinnoissamme ja vastata kyselyyn!

Vastaaminen on täysin luottamuksellista eikä kenenkään henkilöllisyys paljastu kyselyä täyttäessä tai vastauksia käsitellessä. Julkaisemme kyselyn tulokset keväällä 2016 yhdistyksen Facebook-sivuilla sekä tällä keskustelufoorumilla. Jos jokin kyselyssä mietityttää, niin voit ottaa yhteyttä meihin FB-sivujen kautta tai sähköpostitse Minna.Leskinen at student.laurea.fi.

Toivomme vastauksia sunnuntaihin 24. tammikuuta mennessä.  
Kiitos osallistumisestasi jo etukäteen!  
Linkki kyselyyn: <https://www.kyselynetti.com/s/d5afd569>

Ystävällisin terveisin Minna Leskinen ja Mirva Ranne  
(Julkaistu keskustelufoorumilla 15.tammikuuta 2016)

## Liite 4: Työelämän palautelomake



## Työelämän palaute

## Hyvä työelämän edustaja

Kiitos, että tarjositte Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijalle/opiskelijoille mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö yrityksenne/organisaatioonne. Työelämän kehittäminen on tärkeä osa opinnäytetöidemme arvioinnissa. Pyydämmekin näkemystänne.

Yrityksen/organisaation nimi	HSP Suomen erityisherät ry - Högkänsliga i Finland rf
Työelämän edustajan/Arvioijan nimi ja tehtävänimike	Sanna Lindén puheenjohtaja
Opinnäytetyön ohjaaja yrityksessä/organisaatiossa	Petri Konttinen (2015) Sanna Lindén (2016)
Opinnäytetyön tekijä/t	Minna Leskinen ja Mirva Ranne
Miten yrityksenne/organisaatioonne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä? Opiskelijat tiedottavat jäsenfoorumeillamme valmiista työstään, joten siitä voi syntyä keskustelua jäsenten kesken. Yhdistyksellä on ollut tapana linkittää opinnäytetöitä myös omille verkkosivuilleen. Hallitus seuraa tehtyjä opinnäytetöitä, joista voi ammentaa ideoita toimintaan.	
Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa? Työssä oli paljon yksityiskohtaista asiaa. En voi sanoa, että siinä olisi uutta tai odottamatonta. Työssä tiivistyy kuitenkin hyvin vertaistuen eli ymmärryksen merkitys erityisherille sekä puolison että erityisherän itsensä kautta. Tämä noudattaa samaa linjaa, mitä jäsenkyselyissämme vuosittain nousee esiin ja joista yhdistyksen tulee ottaa vaarin toimintaa suunnitelleessaan.	
Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän/ -tekijöiden kanssa? Oikein sujuvaa ja ystävällistä.	

Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelupaikkoja?  
Kyllä. Olemme 2016 aloittaneet tarkemman seurannan näistä töistä, jotta näkisimme selvemmin, millaisiin töihin meillä olisi tarvetta.

Miten haluaisitte kehittää yrityksenne/organisaatioonne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä?  
Järjestämme mielellämme erityisherkkyydestä luennon, mikäli Laurean puolelta tulisi aiheesta ehdotus, ajankohdasta ja tilasta myös. Turun ammattikorkeakoulussa järjestettiin seminaari erityisherkestä lapsista 6.10.2015. Paikalle tuli noin 100 varhaiskasvatuksen ammattilaista ja opiskelijoita. Keskustelu oli vilkasta ja tapahtuma sai hyvää palautetta.

Paikka ja päivämäärä	Rusko 8.5.2016
Työelämän edustajan/arvioijan allekirjoitus	
Nimenselvennys	Sanna Lindén
Voitte palauttaa lomakkeen myös ilman allekirjoitusta sähköpostilla joko suoraan koulun ohjaajalle tai opinnäytetyöntekijälle, joka välittää viestin ohjaajalleen siten, että viestiketjusta näkyy allekirjoittajan sähköpostiosoite.	