

ERITYISHERKKYYS – TAAKKA VAI VOIMAVARA?

Vertaisryhmä herkän ihmisen tukena ja voimaantumisen
lähteenä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnassa

Ninja Peltokangas

Opinnäytetyö, syksy 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) - diakoni

TIIVISTELMÄ

Peltokangas, Ninja. ERITYISHERKKYYS - TAAKKA VAI VOIMAVARA? Vertaisryhmä herkän ihmisen tukena ja voimaantumisen lähteenä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnassa. Syksy 2018. 69 sivua, 6 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto. Sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Erityisherkkyyks on hermostollinen ominaisuus ja persoonallisuuden piirre, jonka perusta on geeneissä. Erityisherkkä ihminen reagoi voimakkaasti ympäristön ärsykkeisiin ja hän käsittelee saamansa informaatiota tarkasti. Psykologi Elaine N. Aronin mukaan erityisherkkyydestä on kysymys, kun herkkyyden neljä osa-aluetta eli tiedon syvällinen prosessointi, tarkka havainnointikyky sekä vahva eläytymiskyky ja kuormittumislähtöisyys toteutuvat yhtä aikaa. Elämä erityisherkkyyden kanssa voi olla raskasta ja siksi herkkyyttä on tuettu yhdistyksen (HSP- Suomen erityisherkkät ry.) sekä seminaarien avulla. Herkille suunnattuja ryhmiä on vielä varsin niukasti ja siksi tarkoitukseni oli perustaa yhdessä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan kanssa erityisherkillä vertaisryhmä.

Ryhmä perustettiin syksyllä 2017 osallistavan kehittämisen pohjalta ja sen tavoitteet olivat seuraavat: 1. Erityisherkkät ihmiset saavat ryhmästä tukea herkkyydelleen siten, että herkkyyks voitaisiin nähdä enemmän voimavarana kuin taakkana. 2. Ryhmään sisältyvä hartaus ja hengellisyys tukevat osaltaan ryhmäläisten voimaantumista. 3. Produktiosta tulee käyttökelpoinen malli, jota seurakunta voi käyttää työmuotona myös jatkossa. Ryhmäläiset saatiin lehti-ilmoitusten ja teemaillan kautta siten, että alkuhaastattelujen jälkeen ryhmään valikoitui 12 henkilöä. Nämä henkilöt otettiin mukaan kehittämään, toteuttamaan ja arvioimaan ryhmän toimintaa yhdessä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan diakonien, kokemusasiantuntijan ja opinnäytetyön kanssa. Alkukartoitus ryhmän sisällön rakentamiseksi tehtiin kyselyn ja ryhmähaastattelun kautta. Ryhmän päättyessä annettiin ryhmäläisille vielä palautekyselykaavakkeet, joiden avulla ryhmän onnistumista ja tavoitteiden toteutumista saatettiin arvioida.

Ryhmä toteutettiin Kristillisen toipumistyön (Kriton) sääntöjä mukaillen. Ryhmä koontui seitsemän kertaa siten, että jokaiselle kokoontumiskerralle oli koottu oma teemansa. Teemoiksi muodostuivat empatia, tunnollisuus, aistiärsykkeet, sosiaaliset tilanteet, liikuttuminen sekä stressi ja siitä palautuminen. Viimeisen kerran teemana oli herkkyyks voimavaraksi, joka kokosi erityisherkkyyteen liittyvät positiiviset piirteet ja ominaisuudet yhteen. Palautteista kävi ilmi, että ryhmän antamalla vertaistuellalla sekä hartaudella oli positiivista vaikutusta henkilöiden voimaantumiseen. Herkkyyks koettiin enemmän voimavarana kuin taakkana ryhmän jälkeen. Koska ryhmään osallistuneet olivat kaikki naisia, jatkossa voisi tutkia erityisherkkyyttä miesnäkökulman kautta.

Asiasanat: erityisherkkyyks, Krito, vertaisryhmä ja -tuki, voimaantuminen

ABSTRACT

Peltokangas, Ninja. HIGH SENSITIVITY- A resource or a burden? The peer group as a support and a resource of empowerment for the sensitivity person. Autumn 2018. 69 pages, 6 appendices. Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services, Option in Diaconal Social work. Degree: Bachelor of Social Services.

The life of HSP can be hard and because of that high sensitive people has been supported by the organization (HSP- Finnish High Sensitives ry.) and seminars. There are not so many groups for sensitives yet, so my purpose was to establish a peer group for high sensitives with the Cathedral of Espoo. The group was established in the autumn of 2017 and the goals of it were the following: 1. High sensitive people will get support from the group so that sensitivity will be more a resource than a burden. 2. The spirituality, which is present in the group, will support empowerment of HSP. 3. The result will be a serviceable model, which the parish can use as a working method in the future.

The group was established by using participatory development. The group members were found through advertisements in newspapers and through a theme evening so that after interviews there were 12 members, which were chosen to the group. These members participated to develop, implement and judge operation of the group together with the Cathedral of Espoo. The ground work to construct the contents of the group were made by using enquiry studies and group interviews. After the end of the group, the members were given enquiry feedback forms, which helped to judge the success of the group and fulfilment of the goals.

The themes of the group constructed by studies and interviews were the following: Empathy, the conscientiousness, stimulus of senses, social situations, affection as well as stress and recovery from it. The theme of final session was the *sensitivity as a resource*, which collected the positivity features and qualities of high sensitivity. The feedback showed, that the peer support and the spirituality given by the group had positive influences for the empowerment of the members. The sensitivity was identified more as a resource than a burden after the group. Because the participants of the group were all women, there is need for research in male high sensitivity.

Keywords: empowerment, Krito, high sensitivity, peer group and -support

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 ERITYISHERKKYYS.....	8
2.1 Erityisherkkyyden määrittelyä.....	8
2.2 Erityisherkkyyden osa-alueet	10
2.3 Herkkyyden perusta ja geeniperimä.....	13
2.4 Erityisherkkyyden tunnistaminen.....	14
3 VOIMAANTUMINEN	17
3.1 Voimaantumisteorian historiaa	17
3.2 Voimaantuminen ilmiönä.....	17
4 VERTAISRYHMÄN JA – TUEN MERKITYS	19
4.1 Vertaisryhmien kirjoa.....	19
4.2 Vertaistuen kantavia voimia	19
4.3 Krito- ryhmät toipumisen tukena	20
4.4 Vertaisohjaajan rooli ja merkitys	21
5 LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	23
6 AINEISTONKERUU	25
6.1 Otosryhmä ja etukäteishaastattelut.....	25
6.2 Aineistonkeruuna kysely	26
6.3 Aineistonkeruuna haastattelu	29
7 PRODUKTIONA VERTAISRYHMÄ	33
7.1 Teemat ja niiden laatiminen	33
7.2 Hartaus osana ryhmää	34
7.3 Ryhmän toimintaperiaatteita	35
8 VERTAISRYHMÄN TOTEUTUS	37
8.1 Empatia, rajat, vuorovaikutuksen haasteet.....	37
8.2 Tunnollisuus ja täydellisyyden tavoittelu	40
8.3 Aistiärsykkeet ja niiden kanssa eläminen	41
8.4 Sosiaaliset tilanteet ja niissä toimiminen	42
8.5 Liikuttuminen ja eläytyminen	43
8.6 Stressi ja siitä palautuminen.....	44
8.7 Herkkyyys voimavaraksi.....	45

9 PROSESSIN ARVIOINTI.....	47
9.1 Palautekyselyn tulokset.....	47
9.2 Ryhmän vetäjien itsearviointi	50
10 POHDINTA	52
10.1 Tavoitteiden toteutuminen	52
10.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	54
10.3 Oma ammatillinen kasvu	56
LÄHDELUETTELO	60
Liite 1: Krito-ryhmän säännöt.....	63
Liite 2: Krito-haastattelut	64
Liite 3: Tutkimuslupahakemus.....	65
Liite 4: Suostumus	67
Liite 5: Kyselylomake ryhmäläisille	68
Liite 6: Palautekysely	69

1 JOHDANTO

Herkkyydestä on puhuttu etenkin lasten varhaiskasvatuksen yhteydessä jo vuosia, joten kyseessä ei ole uusi ilmiö. Erityisherkkyyks tuli käsitteenä 1990-luvun alussa myös aikuisuuteen psykologi Elaine N. Aronin kautta. Aronin teos *Erityisherkkä ihminen* antoi monelle herkälle ihmiselle alkusysäyksen tutkia omaa sisintään ja omaa herkkyyttään. Näin kävi myös minulle kesällä 2016, kun kuulin ystävältäni erityisherkkyydestä ja Aronista. Ystäväni opastuksella aloin lukea aiheesta muitakin kirjoja, artikkeleita ja tutkimustuloksia. Näin syntyi hiljalleen ajatus siitä, että voisin rakentaa opinnäytetyöni tämän ilmiön ympärille.

Erityisherkkiä on väestöstä noin 15- 20 %:a, joka tarkoittaa sitä, että mistään pienestä ihmisjoukosta ei ole kyse, vaan ilmiö on varsin yleinen yhteiskunnassamme (Aron 2015, 39). Ihmisenä erityisherkkä on empaattinen, luova ja tarkkanäköinen. Lisäksi yleisiä piirteitä ovat aistiärsykkeiden ja tiedon syvällinen prosessointi sekä kuormittumislaltius. (VINKE 2016; Heiskanen 2017.) Huomioitavaa on kuitenkin se, että jokainen erityisherkkä on yksilö, jossa herkkyyys ilmenee eri tavoin ja näin ollen kokemukset herkkyydestä saattavat vaihdella (Oksanen 2017). Luonnollisesti näihin kokemuksiin vaikuttaa myös se, kuinka herkkyyttämme on elämämme ja etenkin lapsuuden aikana tuettu ja ymmärretty (Aron 2015, 10–11). Herkkyyden kanssa eläminen voi olla raskasta ja kuormittavaa, jos kokee ominaisuuden yksistään negatiivisena asiana. Ominaisuudesta voi tulla kuitenkin positiivinen voimavara, josta on iloa ja hyötyä koko yhteisölle, jos ihminen oppii hyväksymään oman herkkyytensä ja näkemään siinä myös hyvää. Herkän ihmisen olisi hyvä opetella näkemään ne mahdollisuudet, joita esimerkiksi empatiankyky, luovuus ja taito havainnoida asioita, tuovat mukanaan. Parhaimmillaan herkkä ihminen onkin erinomainen johtaja, kumppani ja ystävä. (Hidasta elamaa 2016.)

Erityisherkkyyden lisäksi käsittelen opinnäytetyön raportissa myös vertaisryhmän ja –tuen merkitystä sekä voimaantumista. Vertaistuki on omaehtoista ja yhteisöllistä tukea, jota vertaisryhmät tarjoavat samankaltaisessa elämäntilanteessa oleville ryhmäläisille. Kun ryhmäläiset jakavat keskenään kokemuksiaan ja selviytymistarinoitaan, he tuovat esille toivon näkökulmaa, joka auttaa jaksamaan vaikeina hetkinä. (Mielenterveyden keskusliitto i.a.) Vertaistukiryhmien perusajatuksena on usko siihen, että ihminen voi

löytää itsestään voimavaroja vertaistuen avulla. Kun omat voimavarat lisääntyvät ja hyvinvointi vahvistuu, voimaantuminen on mahdollista. Näin ollen vertaistuki voidaan ymmärtää voimaantumiseen johtavana muutosprosessina, jonka kautta ryhmäläinen voi löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa. (Jääskeläinen 2015, 17.)

Erityisherkkä ihminen tarvitsee tukea, jotta hän oppii näkemään herkkyydessään piilevät mahdollisuudet ja voimavarat. Herkkiä on tuettu yhdistyksen sekä maksullisten koulutusten ja seminaarien avulla, mutta varsinaisia vertaistukiryhmiä, jotka olisivat kaikille avoimia ja maksuttomia ei juurikaan ole. Tästä syystä tarkoitukseni oli perustaa erityisherkillle suunnattu ryhmätoimintamalli yhdessä Espoon tuomiokirkkoseurakunnan kanssa. Vertaisryhmä toteutettiin syksyllä 2017 osallistavan kehittämisen pohjalta, joka tarkoitti sitä, että kohderyhmä otettiin mukaan ryhmän suunnitteluun, toteuttamiseen ja lopulta myös arviontiin. Ryhmä kokoontui seitsemän kertaa ja siinä käytettiin Kristillinen toipumistyön (Kriton) sääntöjä ja toimintaperiaatteita, jotka oli koettu turvallisiksi ja toimiviksi myös muissa ryhmissä. Ryhmään sisältyi myös hartaus ja muita hengellisiä elementtejä johtuen luonnollisesti siitä, että yhteistyötahona oli kirkollinen taho. Palaute ryhmästä oli pääosin hyvää ja vahvasti olettamuksen siitä, että erityisherkkät ihmiset hyötyvät vertaisryhmästä ja sen tarjoamasta tuesta.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli vertaisryhmän perustaminen erityisherkillle. Vertaisryhmämalli, eli itse produkti sisälsi omat tavoitteensa, jotka olivat: Herkkyys opitaan näkemään enemmän voimavarana kuin taakkana, hartaus tukee omalta osaltaan herkän ihmisen voimaantumista ja produktista tulee malli, jota seurakunta voi käyttää myös jatkossa herkkien ihmisten tukemiseen. Opinnäytetyön tekijänä minulla oli myös omia tavoitteita. Teoriatiedon avulla halusin oppia tuntemaan erityisherkkyyttä ja siihen liittyviä käsitteitä syvemmin. Halusin myös oppia, kuinka tämän tyyppinen vertaisryhmä ja hanke rakennetaan yhteistyössä kohderyhmän, eli ryhmäläisten kanssa. Tavoitteena oli myös se, että voisin kehittyä ryhmänohjaajana sekä saada lisää taitoja osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Luonnollisesti halusin saada voimavaroja myös omaan herkkyyteeni ja kokea voimaantumista yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa.

2 ERITYISHERKKYYS

Se on raastava, rankka ja kuormittava ominaisuus, jonka kanssa saa tosissaan tehdä töitä. Mutta samalla se mahdollistaa ihan oman sisäisen maailman, ihanat ja vahvat kokemukset, liikuttumiset, kohtaamiset itsensä ja toisten kanssa. Saan elämästä erilailla asioista 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?” (Leskinen & Ranne 2016, 45.)

2.1 Erityisherkkyyden määrittelyä

Erityisherkkyyys tuli käsitteenä yleisön tietoisuuteen 1990-luvun alussa, kun yhdysvaltalainen psykologi ja tohtori Elaine N. Aron löysi tuon piirteen itsestään. Hän on miehensä kanssa tutkinut herkkyyttä siitä lähtien ja tehnyt käsitettä tunnetuksi kirjoillaan ja artikkeleillaan, joita on käännetty myös suomeksi. Herkkyyttä tai siihen rinnastettavia piirteitä ovat sivunneet myös muut tutkijat ja ilmiöllä on varsin pitkä tutkimushistoria. Jo 1970-luvulla psykologi Albert Mehrabian löysi herkkyyttä muistuttavan ominaisuuden, jonka hän nimesi ”alhaiseksi suojaustasoksi” ja psykiatri Burton Appleford kirjoitti kirjan: *Sensitivity- Agony or Ecstasy?* Burton piti herkkyyttä hyvin tärkeänä, yksilöllisenä ominaisuutena, jonka merkittävyyden saattoi rinnastaa älykkyyssosamäärään. Lasten herkkyyttä tutkivat jo 1950-luvulla psykiatrit Alexander Thomas ja Stella Chess. Heidän löytönsä ja näkynsä oli se, että herkkyyys on yksi yhdeksästä luonteen perusominaisuudesta. (Aron 2015, 53.) Suomessa herkkyyttä ilmiönä ovat tutkineet muun muassa filosofi Sylvi-Sanni Manninen, Janna Satri ja psykiatri Juhani Mattila. Manninen on lähestynyt herkkyyttä yliherkän väri-ihmisen näkökulmasta, Satri herkkyyden ja kiusaamisen välisestä kytköksestä ja Mattila on keskittynyt herkkyyden osalta sosiaalisiin pelkoihin. (Nousiainen 2017, 4- 5.)

Mitä erityisherkkyyys sitten oikein on? Elaine N. Aron sanoo herkkyydestä, että se on *persoonallisuuden piirre, jonka avulla voidaan määrittää eroavaisuuksia niin ihmisyyksilöiden kuin pitkälle kehittyneiden eläintenkin välillä.* Ihmisiä, joilla on tämä synnynäinen ominaisuus, on väestöstä jopa 15–20 prosenttia eli joka viides ihminen näyttäisi olevan erityisherkkä. Herkkyyys onkin tutkimusten valossa heti sukupuolen ja iän jälkeen

yleisin peruste, jonka voidaan katsoa selittävän yksilöiden välisiä eroja. Aiemmin herkkyyttä korvaavana terminä käytettiin joko introversiota ja ekstroversiota tai vastaavasti ujoutta ja rohkeutta. Usein herkkyys onkin rinnastettu virheellisesti ujouteen, pelokkuuteen tai estoisuuteen. (Aron 2015, 53.) Käsitteenä erityisherakkyys on vielä varsin uusi ja siksi ilmiölle on etsitty selittävää synonyymia sanasta herkkä tai englannin kielisestä sanasta ”sensitive”. Suomen kielen sana herkkä viittaa herkästi tuntevaan, valppaaseen, virkeään tai eloisaan. Käsite ”sensitive” viittaa sitä vastoin aisteihin, järkeen ja mieleen. Huomionarvoista on se, että kummatkaan määritelmät eivät ilmaise herkkyyttä tunteellisena pehmeytänä tai varsinaisena itkuherkkyytenä, vaikka herkällä ihmisellä onkin taipumus reagoida voimakkaasti ympäristönsä ärsykkeisiin. (Leskinen & Ranne 2016, 8.) Aron painottaa kuitenkin sitä, että erityisherakkyys ei ole diagnoosi tai häiriötila ja että useimmat erityisherakat ovat aivan tavallisia ihmisiä, jotka herkkyydestään huolimatta ovat sopeutuneet elinympäristöönsä ja elävät normaalia elämää. (Aron 2015, 14.)

Aron tarkentaa näkökulmaansa sanomalla, että: *”Erityisherakkyys on synnynnäinen taipumus työstää kaikkia aistiemme meille välittämiä viestejä syvällisesti ja hienojakoisesti.”* Tämä tarkoittaa sitä, että herkällä ihmisellä on tarve pohtia, analysoida ja tutkia perusteellisesti kaikkea sitä, mitä hän näkee, kuulee, tuntee tai vaistoo. Tarkka prosessointi saa hänet ymmärtämään asioiden taustoja ja seuraamuksia paremmin kuin muut ja näin ollen herkkä ihminen on intuitiivinen eli hienovaraisten vihjeiden ja non-verbaalin viestinnän tulkitseminen on hänelle luontaista ja helppoa. Herkkä ihminen on myös tunton tarkka, huolehtiva ja oikeudenmukaisuuteen pyrkivä ja täten hän suhtautuu vakavasti saamaansa arvosteluun tai palautteeseen. Lisäksi on syytä sanoa, että herakkyys ei ole vain henkiseen tai sosiaaliseen elämään liittyvä ominaisuus, vaan se linkittyy myös henkilön fyysiseen olemukseen. Täten erityisherakka saattaa reagoida ei-erityisherakkiä voimakkaammin alkoholiin ja kofeiiniin tai lämpötilan ja valon määrän vaihteluun. Joillekin voi tulla jopa fyysisiä, allergisia oireita esimerkiksi liian karheista tekstiileistä. (VINKE 2016; Aron 2015, 49- 50.)

Psykologi Heli Heiskanen sanoo erityisherakkydestä, että se on: *”synnynnäinen ominaisuus, jossa hermojärjestelmä on virittynyt poikkeuksellisen tunne- ja aistiherkäksi.”* Herkkä ihminen aistii vahvasti toisten tunteet, liikuttuu helposti sekä on empaattinen ja tarkkanäköinen. (Heiskanen 2017.) Hermojärjestelmän voimakkaat reaktiot aiheuttavat herkissä kuormitusherkkyyttä ja siksi kiireinen elämäntapa, jossa on paljon sosiaalisia

tilanteita, tekemistä ja vastuuta, kuormittavat herkkää ihmistä enemmän kuin muita. (Yle 2014) Psykiatri ja psykoanalyttikko Juhani Mattila puhuu myös erityisherkkien kuormittumisalttiudesta. Koska herkkä ihminen reagoi vahvasti ympäristönsä ääniin, hälyihin ja tunneilmapiiriin, hän stressaantuu helposti. Näin käy Mattilan mukaan etenkin työyhteisöissä, jos herkän ihmisen tarpeita tai persoonallisuutta ei ymmärretä. (Mattila 2015.)

Aron kokoaa herkkyyttä määrittelevät ominaisuudet neljän eri osa-alueen alle, jotka ovat: *Tiedon syvällinen prosessointi, taipumus ylivirittyä helposti, emotionaalinen reaktiivisuus ja empaattisuus sekä vivahteiden ja yksityiskohtien aistiminen*. Aronin mukaan henkilöllä on oltava nämä kaikki osa-alueet, jotta häntä voidaan sanoa erityisherkkäksi. Osa-alueet linkittyvät luonnollisesti toisiinsa eli niitä ei pidä käsitellä tai ymmärtää yksistään toisistaan irrallisina ominaisuuksina. Niinpä syvällinen prosessointi tarvitsee tukeen voimakkaan emotionaalisen kimmokkeen, vivahteiden ja yksityiskohtien aistiminen kytkeytyy omien kokemusten prosessointiin ja ylivirittyminen on seurausta kaikesta siitä havainnoimisesta ja tiedon käsittelystä, jota erityisherkkä joutuu yhdellä kertaa tekemään. (Aron 2015, 14–15.)

2.2 Herkkyyden osa-alueet

Syvällinen prosessointi voi kuormittaa kohtuuttomasti erityisherkkää ja saattaa hänet ylivirittyneeseen tilaan. Tätä taipumusta on verrattu joskus neuroottisuuteen, sillä ollessaan ylivirittyneessä tilassa, erityisherkkä ihminen voi vaikuttaa hyvinkin ahdistuneelta ja tasapainottomalta. Aronin ensimmäinen tutkimus vuonna 1997 perehtyi *aisti- ja tunneherkkyyteen*. Tutkimuksessa kehitettiin herkkyyttä mittaava testi, jonka avulla herkkyyks saatettiin erottaa ominaisuutena introversiosta ja neuroottisuudesta. Neuroottisuuden osalta todettiin, että herkillä ihmisillä yhteys neuroottisiin oireisiin on olemassa, mikäli hänen lapsuutensa on ollut onneton. Haastattelututkimuksen ja tieteellisen kokeen avulla selvisi, että aikuinen erityisherkkä on alttiimpi masentumaan ja ahdistumaan kuin ei-erityisherkkä, jos hänen suhteensa omiin vanhempiin on ollut ongelmallinen. Selitys tälle on se, että herkillä ihmiset reagoivat voimakkaasti sekä myönteiseen että kielteiseen

palautteeseen, jota he saavat. Näin ollen lapsena koettu arvostelu ja huono kohtelu vaikuttavat voimakkaammin erityisherkan elämänkaareen kuin ei-erityisherkillä. (Aron 2015, 10–11.)

Janna Satri kirjoittaa, että vastoinikäymiset ja epäonnistumiset vaikuttavat suuresti herkan ihmisen tunnemaailmaan. Näin ollen herkan ihmisen voi olla vaikea unohtaa kokemaansa mielipahaa. Tunneherkkyydessä ei ole kuitenkaan kyse yksistään siitä, että ihminen reagoi voimakkaasti kokemuksiinsa asioihin, vaan myös siitä, että hän käsittelee tunteitaan pitkään ja intensiivisesti. (Satri 2014, 28, 31.) Heiskanen puhuu aistiherkkyyden kohdalla vivahteista, joilla hän tarkoittaa äänien, hajujen ja yksityiskohtien tiedostamista. (Heiskanen 2016, 17.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että erityisherkkien aivot aktivoituvat muita enemmän silloin, kun on tarkoitus etsiä vähäisiä eroja. Lisäksi edellisissä tutkimuksissa todettu kyky nähdä yksityiskohtaisia eroja kulttuuritaustasta riippumatta vahvistaa sitä, että erityishervät ovat muita nopeampia ja tarkempia hienosäätöä vaativissa tehtävissä. (Aron 2015, 18.)

Erityisherkkä ihminen prosessoi aistien välittämiä viestejä syvällisesti ja hienojakoisesti. Kyse ei ole kuitenkaan välttämättä siitä, että erityisherkan aistit olisivat muita herkempiä, vaan siitä, että hän jäsentää ja reflektoi informaation muita intensiivisemmin. (Heiskanen 2016, 17) Jadzia Jagiellowiczin tutkimuksessa vuonna 2011 vertailtiin erityisherkkien ja ei-erityisherkkien aivotoiminnan vilkkautta. Magneettikuvien avulla pystyttiin näyttämään toteen, että erityisherkkien aivot käyttävät työskennellessään enemmän niitä aivojen osia, jotka suorittavat syvempää ja yksityiskohtaisempaa prosessointia. Aronin tutkimus vuonna 2010 puolestaan osoitti, että erityisherkkien *tiedon syvällinen prosessointi* ulottui yli kulttuurirajojen. Erityishervät ihmiset pystyivät koetettävässä ohittamaan kulttuurisidonnaiset ennakkokäsitykset ja näkemään asioiden todellisen olemuksen. (Aron 2015, 15.) Heiskanen kirjoittaa herkan ihmisen hermojärjestelmästä, joka mahdollistaa havaintojen siirtymisen syvälle ihmisen kehoon ja mieleen. Näin ollen tiedon syvällistä prosessointia säätelee myös fysiologinen taso. Herkan hermojärjestelmän ansiosta ihminen kykenee havaitsemaan ja analysoimaan asioita syvemmin ja perusteellisemmin kuin ihminen, jonka hermojärjestelmä ei ole yhtä herkkä. (Heiskanen 2016, 29.)

Friederike Gerstenberg esitteli vuonna 2012 oman tutkimuksensa erityisherkkien ylivirittyneisyysalttiudesta. Havaintotehtävien avulla selvisi, että erityisherkkät olivat muita nopeampia ja tarkempia, mutta he myös uupuivat muita enemmän ja tunsivat itsensä stressaantuneiksi. Tutkimus antaisi viitteitä sille, että erityisherkkät rasittuvat paineen alla, vaikka uupumiseen johtanutta syytä ei pystytty tässä tutkimuksessa tarkemmin selvittämään. On syytä tiedostaa, että *ylikuormittumistaipumus* ilman muita erityisherkkyyden piirteitä voi olla oire jostain muusta. Kyseessä voi olla esimerkiksi havaintojen prosessoinnin häiriö, jolloin ihminen ei kykene asioiden yksityiskohtaiseen erotteluun. Esimerkiksi autismiin saattaa liittyä toisinaan ylikuormittumista, jota ei voida rinnastaa erityisherkkyyden ylivirittyneisyysalttiuteen. (Aron 2015, 16.)

Herkän ihmisen ylikuormittumisalttiudelle löytyy useampia varteenotettavia syitä. Arkiiset tilanteet kuormittavat herkän hermojärjestelmää, sillä herkkä ihminen havainnoi ympäristöään intensiivisesti ja reagoi ärsykkeisiin voimakkaasti. Tämä voi jo yksistään kuormittaa herkkää ihmistä, kun ärsykkeiden määrä ylittää sietokyvyn. Heiskanen mukaan herkän ihmisen kuormittumisalttius ei tarkoita kuitenkaan välttämättä sitä, että hänen paineensietokykynsä olisi heikompi ja näin riski stressaantumiselle suurempi. Jos herkän ihmisen kokemat ärsykkeet ovat liian voimakkaita tai pitkäkestoisia, kuormittuminen on mahdollista. Tosin Heiskanen muistuttaa, että aistiärsytys ja siitä johtuva väsymys saattaa tuntua vasta sen jälkeen, kun tilanne on ohitse. (Heiskanen 2016, 30-32.)

Jadzia Jagiellowicz teki väitöskirjaansa varten tutkimuksen vuonna 2012, joka osoitti erityisherkkien reagoivan muita herkemmin sekä miellyttäviin että epämiellyttäviin kuviin. Myönteiset kuvaärsykkeet aktivoivat ”korkeamman” ajattelun alueita, jotka ovat osittain samoja kuin prosessoinnin syvällisyyttä aktivoivat aivojen alueet. Bianca Acevedon aivotutkimuksessa vahvistettiin havainto, jonka mukaan erityisherkkien aivot aktivoituvat ei-erityisherkkiä enemmän tietoisuuteen yhdistetyllä alueella. Erityisherkkien peilisolujärjestelmä osoitti myös suurempaa aktiivisuutta kuin muilla ja vahvisti sen, että erityisherkkät samaistuvat erityisesti ihmisiin, jotka aiheuttavat heissä tunnereaktioita ja myönteisiä mielikuvia. (Aron 2015, 17.)

Aivojen peilisolujen on todettu selittävän ihmisen *empatian*kykyä. Kun ihminen samaistuu johonkin kohteeseen, peilisolut aktivoituvat siten, että toisen ihmisen tunnetila heijastuu hänelle lähes samanlaisena kuin se olisi hänen omansa. Peilisolut aktivoituvat

myös silloin, kun toinen ihminen tekee jotain sellaista, jolla on selvä tavoite. Esimerkiksi hän aikoo syödä omenan tai valmistautua urheiluasuoritukseen. Peilisolujärjestelmä aiheuttaa herkän ihmisen aivoissa tunteen ja kokemuksen siitä, että hän on itse tuossa toiminnassa mukana. Tästä syystä esimerkiksi väkivaltaa sisältävien ohjelmien katsominen voi olla herkälle ihmiselle vaikeaa. (Heiskanen 2016, 22.)

2.3 Herkkyys ja geeniperimä

Erityisherkkyyttä pidetään ominaisuutena, jonka perusta on geeneissä. Tutkimuksia on tehty niin aivojen serotoniinin määrän kytköksistä herkkyyteen kuin myös dopamiinin osuudesta asiaan. Serotoniinin osalta on todettu, että sen määrällä on vaikutus erityisherkkyyttä mittaavan testin pistemäärään. Dopamiinia pidetään aivojen tiedonvälityksen kannalta välttämättömänä välittäjäaineena ja tutkimuksessa havaittiin, että herkkyytestillä oli yhteys seitsemän erilaisen dopamiinia säätelevän geenin 10:een muunneluun. Tästä näkökulmasta katsottuna geneettisen muuntelun yhdistelmät ennustivat herkkyyttä. (Aron 2013, 15.) Toisaalta epigenetiikan uudet löydökset antaisivat viitteitä siihen suuntaan, että myös ympäristötekijät vaikuttavat geeneihin. Täten esimerkiksi perheympäristön stressitekijät voivat vaikuttaa herkkyyden syntymiseen, vaikka herkkyys ominaisuutena nouseekin etupäässä perimän kautta. (Aron 2015, 20.)

Kirjassaan *The Highly Sensitive Person*, Aron kertoo aivojen kahdesta järjestelmästä, joiden keskinäisellä tasapainolla on vaikutusta herkkyyteen. Näitä järjestelmiä kutsutaan lähestymiskäyttäytymisen ja välttämiskäyttäytymisen järjestelmiksi. Kun lähestymiskäyttäytymisen järjestelmä on aktiivinen, ihminen on utelias, rohkea ja impulsiivinen. Sitä vastoin välttämiskäyttäytymisjärjestelmä saa ihmisen valppaaksi, varovaiseksi ja tarkkaavaiseksi. Herkkyyttä voidaan siis selittää näiden kahden eri järjestelmän avulla, vaikka tulkinta johtaakin väistämättä sellaiseen johtopäätökseen, että erityisherkkyyteen sisältyy vähintään kaksi erilaista ihmistyyppiä. Toisaalta on huomattava, että ihmisellä voi ilmetä piirteitä näiden molempien järjestelmien aktiivisuudesta ja tällöin ihminen voi olla samaan aikaan utelias ja rohkea, mutta myös varovainen ja ahdistunut. Tällaisen ihmisen sisällä vallitsee jatkuva valtataistelu sen mukaan, kumpi järjestelmästä on viritetyneempi. (Aron 1999, 29–33.)

Yhdysvaltalaiset tutkijat eristivät tutkimuksissaan viisi persoonallisuuden piirrettä, jotka pohjautuvat ihmisen taipumukseen joko lähestyä tai välttää tilanteita. Nämä piirteet ovat ekstrasversio eli ulospäin suuntautuminen, neuroottisuus eli tunne-elämän epätasapainoisuus, avoimuus, myönteisyys ja tunnollisuus. (McCrae & John 1990–1991, 175.) Kaikilla näillä piirteillä on alapiirteensä, jotka määrittelevät yksilöiden välisiä eroja niin laajalla kuin myös kapeammalla sektorilla. Herkkätunteisuus on linkitetty myönteisyyden alapiirteeksi siten, että yhdessä sen kanssa esiintyvät luottamus, mutkattomuus ja mukautuvuus. (Nurmi & Ahonen ym. 2014, 198.)

Erityisherkkyyttä tavataan yli 100 lajilla ihmisen lisäksi, eli kyseessä ei voi olla häiriö tai ainoastaan epäedullinen piirre. Max Wolf tarjosi evoluutiota herkkyyden selitykseksi vuonna 2008 ilmestyneessä *Proceedings of the National Academy of Sciences*-julkaisussa. Hän perusteli käsitystään sillä, että lajeille on eduksi, jos osa populaatiosta kykenee huomioimaan muita paremmin yksityiskohtia ja prosessoimaan tietoa syvällisesti. Näin on esimerkiksi olosuhteissa, joissa ravintoa ei ole hyvin saatavilla tai se on ravintoarvoltaan vaihtelevaa. Koska ominaisuuden hyödyllisyyttä säätelevät tilanteet ja olosuhteet, kaikkien ei tarvitse olla herkkiä. Näin ollen erityisherkkät tulevat pysymään aina vähemmistöinä, sillä jos kaikki olisivat herkkiä, siitä ei olisi enää vastaavaa hyötyä lajien selviytymiselle. (Aron 2015, 19–20.)

2.4 Erityisherkkyyden tunnistaminen

Herkkyyys on tunnistettavissa omien kokemusten ja erityisherkkyyttä mittaavien testien kautta. Usein jo omasta kokemuksesta nouseva intuitio kertoo ihmisille, että hän on herkkä, mutta asian voi tarkistaa myös testien avulla. (Satri 2014.) Testeistä tunnetuimmat ovat Ilse Sandin HSP-testi sekä Aronin The Highly Sensitive Person-test. Yhteistä näille testeille on se, että ne sisältävät laajan kirjon erityisherkkyyden piirteitä, joista henkilö poimii ne, jotka vastaavat hänen omaa näkemystään itsestään ja herkkyydestään. Eroista on todettava se, että Ilse Sandin testi pitää sisällään herkkyydelle tyypillisten piirteiden lisäksi myös toisen osan, jossa on herkkyydelle vastakkaisia ominaisuuksia ja käyttäytymispiirteitä. Lopputulos saadaan näiden kahden osion välisestä erotuksesta. (Suomen erityisherkkät ry. 2017.)

Räisänen ja Lestinen (2016) ovat kehittäneet herkkyyttä mittaavan testin, joka on lyhempi, mutta muuten samantyyppinen kuin Aronilla. Testi tuo erityisherkkyyttä esille seuraavilla väittämillä. (Höjjer 2017.):

- Olen hyvin herkkä ympäristöni vaikutuksille (ihmisille, äänille, kauneudelle, fyysiselle epämukavuudelle).
- Toisten ihmisten mielialat vaikuttavat minuun.
- Minulla on rikas, sisäinen henkinen maailma.
- Pelästyn herkästi.
- Stressaannun voimakkaasti, jos minun pitää saada paljon suoritettua lyhyessä ajassa.
- Hermostun tai tulen ylivirittyneeksi, jos ympärilläni tapahtuu paljon samanaikaisesti.
- Jos minun pitää suorittaa jotain tehtävää muiden tarkkaillessa, hermostun helposti.
- Kun olin lapsi, vanhempani ja opettajani pitivät minua herkkänä tai ujona (tai umpimielisenä ja kömpelönä).

Tällaiset viestit ovat vain suuntaa-antavia, vaikka Aronin testi käsittelee herkkyyden osa-alueita varsin yksityiskohtaisesti. Testien tulkintaan vaikuttavat kuitenkin vastaajan mielialan lisäksi myös ikä ja sukupuoli, sillä nuoret ja myös miehet antavat vähemmän herkkyyttä puoltavia vastauksia testeissä. Tämä johtunee siitä, että miehet ovat oppineet naisia paremmin peittämään todelliset tunteensa; nuorilla sitä vastoin murrosikä vaikuttaa oman herkkyyden kokemiseen. Joskus läheiset ihmiset, jotka tuntevat henkilön hyvin, voivat olla apuna herkkyyttä selittävien piirteiden tunnistamisessa. (Satri 2014, 21.)

Meri, 37 v kirjoittaa Kodin kuvalehdessä (2017) omista löydöistään herkkyytensä suhteen seuraavasti:

Junani oli myöhässä, kuljeskelin pollarikaupassa ja silmiini osui Janna Sattrin kirja erityisherkestä, Sisäinen lepatus. Vierastin kirjan nimeä, mutta aloin selailulla sitä. Yhtäkkiä huomasin lukevani kuvailua siitä, kuin erityisherkkä osaa ”kertoa pilkuntarkasti, mitä kullakin oli päällään, millainen tunnelma oli ja mihin toisten kadonneet tavarat olivat unohtuneet” Totta! Silloin ymmärsin. Se oli

hurja tunne, sillä kaikki muistoni asettuivat toisin. Myös tämä: Olen kaksivuotias ja jonkun sylissä, on vähän kuuma, vaate on rutussa selkäni takana. Aurinko tekee lattiaan suorakaiteenmuotoisen kuvion. Se liikkuu lattian pintaa hyvin hitaasti. Voisin sukeltaa valoon. Olen ollut erityisherkkä alusta asti.”

Erityisherkkyyteen liittyy piirteitä ja ominaisuuksia, joilla on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia henkilön elämään. Teoriatieto toi esille sen, että erityisherkkä ihminen on erittäin taitava käsittelemään ja analysoimaan kaikkea sitä, mitä hän havaitsee aisteillaan. Täten hän tunnistaa helposti asioiden välisiä yhteyksiä ja seuraussuhteita sekä aistii ympärillään olevien ihmisten tunnetiloja. Nämä ovat taitoja, jotka voivat olla herkälle ihmiselle ja myös hänen lähipiirilleen todellisia voimavaroja, joiden esiintymisellä on saattanut olla evoluutiossa kytkös jopa lajien selviytymiseen. Vastaavasti näiden piirteiden vuoksi herkkä ihminen voi helposti uupua ja kuormittua, mikäli hänelle ei anneta riittävästi aikaa palautumisen ja lepäämiseen. Monet herkkät eivät edes tiedä olevansa erityisherkkiä ja siksi heidän voi olla vaikea ymmärtää tai arvostaa itseään. Jo yksistään oivallus siitä, että on erityisherkkä ihminen, voi olla vapauttava ja voimaannuttava kokemus. Tästä syystä herkkä ihminen tarvitsee tukea ja toista ihmistä peilikseen, jotta hän oppii tunnistamaan herkkyyden itsessään ja näkemään ominaisuudessaan piilevät voimavarat ja mahdollisuudet.

3 VOIMAANTUMINEN

Mut mulla on semmonen kauheen hyvä levollinen olo ja tunnen olevani kauheen tärkeä ihminen ja mä olen hirveesti saanut itsetuntoa tässä matkan varrella.”
(Palojärvi 2009, 75).

3.1 Voimaantumisteorian historiaa

Voimaantumisen voidaan katsoa juontavan juurensa Karl Marxin yhteiskuntakriittiseen teoriaan, jossa sosiaalisten ongelmien katsottiin nousevan yhteiskuntajärjestelmän kyvyttömyydestä vastata yksöiden sosiaalisiin ja henkilökohtaisiin tarpeisiin. Suomessa Marxin kritiikistä noussut voimaantumiskeskustelu nousi esille 1960-luvulla, kun sosiaalihuoltoa kritisoitiin osana yhteiskunnallista ja aatteellista murrosta. Sosiaalihuollon harjoittamaa ammatillisuutta pidettiin asiakasta kontrolloivana ja niinpä uudeksi agendaksi nousi vanhojen, ongelmallisten rakenteiden purkaminen ja se, että ihminen tuli saada vapaaksi näistä rakenteista. Voimaantumisessa ilmenee siten vahvasti muutoshakuisuus ja mielestäni myös Marxin teorioista tuttu riistäjien ja riistettyjen välinen valtakäistelu, jonka tuli johtaa siihen, että sorretti ihminen vapautettaisiin yhteiskunnan ylläpitämistä ikeistä. Jotenkin hämmäntävää ajatella, että voimaantumisen on käsitteenä tullut sosiaalipolitiikkaan vasta näinä vuosina, vaikka se on ollut sosiaalityössä visiona jo useamman vuosikymmenen ajan. (Ahola-Anttonen 2012.)

Voimaantumisen käsitteen kantaäiti sosiaalityössä on Nobelin rauhanpalkinnon vuonna 1931 saanut Jane Addams. Hänen ajatteluaan ja toimintaansa ohjasi yhteiskuntakriittinen näkökulma niin kuin Marxillakin. Työssään Addams pyrki menetelmiin ja ratkaisuihin, jotka voimaannuttivat ihmisen hallitsemaan omaan elämäänsä liittyviä asioita. (Ahola-Anttonen 2012.)

3.2 Voimaantuminen ilmiönä

Voimaantuminen on ihmisen sisäisiä voimavaroja vapauttava prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantumisen avulla ihmisen kyky hallita omaa elämäänsä vahvistuu,

vaikka voimaantuminen ei sinällään takaa ihmiselle mielekästä elämää tai ole tae selviytymisestä. Se on kuitenkin prosessi, jossa ihminen toimintakykyään parantamalla pyrkii saamaan lisää itsemääräämisoikeutta ja pääsemään näin tiiviimmin oman elämänsä subjektiksi. (Lopez & Mohebi 2012, 12–13.) Tämä näkemys on hieman hämmentävä, sillä itse olen ymmärtänyt voimaantumisen tähän saakka enemmän sisäisenä intuitiona kuin tietoisena ja tavoitteellisena pyrkimyksenä kohti jotakin päämäärää ja tavoitetta. Juha Siitonen avaa tätä näkökulmaa nostamalla itsenäisyyden kokemisen vapauden tunteen rinnalle yhdeksi oleelliseksi elementiksi voimantunteen saavuttamisessa. Hänkään ei puhu tavoitteellisesta pyrkimisestä, mutta painottaa kyllä sitä, että ihmisellä, joka on saavuttanut voimantunnetta (empowerment), on halu yrittää parhaansa ja käyttää toimintavapauttaan niin itsensä kuin koko yhteisön hyväksi. Siitoseen mukaan voimaantuminen on tunnetta, jota koetaan, kun omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapautuu. Voimaantumisen merkkejä ovat myönteisyys ja positiivinen lataus sekä vapauden tunne, jotka ovat kytköksissä ympäristön ilmapiiriin ja arvostukseen. Täten henkilö, joka kokee ympäristön asenteen hyväksyvänä ja arvostavana, uskaltaa käyttää vapautuvaa luovuutta ja positiivista latausta vastuulliseen päätöksentekoon. (Siitonen 1999, 61.)

Voimaantumisesta voidaan sanoa, että se on henkilökohtainen prosessi, vaikka sillä onkin kytköksiä ja heijastuksia ympäristöön. Voimaantumista katsotaan tapahtuvan yhteydessä muihin, sillä siihen ajatellaan kuuluvan yhtä lailla kanssakäymistä yksilöiden kesken kuin yksilön ja yhteisön välillä. Kati Wilska-Seemer (2005) tuo voimaantumiseen ammatillisen näkökulman. Hänen mukaansa voimaantumisessa on kyse siitä, että ammattilaiset tekevät työtä niin yksilöiden, perheiden kuin yhteisöjenkin kanssa auttaen heitä löytämään niin itsessään kuin ympäristössäänkin olevat vahvuudet ongelmien sijaan. Itse ymmärtäisin erityisherkkien kanssa tehtävän työn tavoittelevan juuri sitä, että herkkyys opitaan näkemään enemmän voimavarana kuin taakkana, vaikka vertaisryhmästä tuleva tuki ja voimaantuminen perustuvat sinänsä enemmän vertaistukeen kuin professionaaliseen toimintaan. (Lopez & Mohebi 2012, 12.)

Ryhmäläisten voimaantuminen oli erityisherkillä suunnatussa vertaisryhmässä tärkeä lähtökohta ja tavoite. Voimaantuminen on herkälle ihmiselle ensiarvoisen tärkeää, jotta hän saa voimavaroja herkkyyden kanssa elämiseen. Voimaantuminen mahdollistaa sen, että herkän ihmisen ei tarvitse hävetä erilaisuuttaan, vaan hän voi elää täyttä elämää nauttia herkkyyteen liittyvistä positiivisista piirteistä ja mahdollisuuksista.

4 VERTAISRYHMÄN JA -TUEN MERKITYS

Et siitä saa sitä vastavuoroisuutta ja sitten sitä, että ymmärtää, että mä en olekaan yksin niitten ongelmien kanssa, että muilla on, vaikka ne ei samanlaisia ole, mutta ne on samantapaisia (Palojärvi 2009, 54).

4.1 Vertaisryhmien kirjoa

Vertaisryhmällä tai vertaistukiryhmällä tarkoitetaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten muodostamaa joukkoa, joka kokoontuu yhteen keskustelemaan ongelmistaan, tarpeistaan ja elämän kokemuksistaan. Kun ryhmäläisten erilaiset kokemukset ja voimavarat yhdistyvät tuloksena on oman toimintakulttuurin ja vision sisäistänyt vertaisryhmä. (Jääskeläinen 2015, 7.) Erilaisia vertaisryhmiä ovat esimerkiksi jonkun riippuvuuden (AA, NA), kriisin (sururyhmät), sairauden (mielenterveyskuntoutujat) tai elämäntilanteen (eroryhmät) ympärille rakennetut ryhmät.

Vertaisryhmät ovat joko suljettuja tai avoimia ryhmiä. Suljetulla ryhmällä tarkoitetaan sitä, että ryhmään ei voi tulla uutena jäsenenä mukaan enää, kun se on aloittanut toimintansa ja vastaavasti avoimella sitä, että uusia osallistujia voidaan ottaa mukaan koko ryhmän toiminnan ajan. (Anttonen 2013, 8.) Ryhmät voivat olla yksistään keskustelutyyppisiä tai niissä voi harrastaa myös erilaista toimintaa ja aktiviteettia. Toiminnallisissa vertaisryhmissä saatetaan tehdä esimerkiksi ruokaa tai käsitöitä tai ne voivat painottua liikuntaan ja sen harrastamiseen. Ryhmille on tyypillistä myös se, että ne ovat maksuttomia ja että niitä vetää usein toinen vertainen, jolla on aiheesta omaa kokemusta. (Mielenterveyden keskusliitto i.a.)

4.2 Vertaistuen kantavia voimia

Vertaistuki on omaehtoista ja yhteisöllistä tukea, joka toteutuu samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten välillä. Vertaistukea tuo erityisesti toivon näkökulma, jota vertaiset jakavat toisilleen sekä keskinäinen ymmärrys, joka nousee yhteisistä kokemuksista ja niiden jakamisesta. Toivo auttaa jaksamaan vaikeina hetkinä ja vertaisten

ymmärtävä asenne lievittää ahdistuneisuutta ja pelkotiloja. Selviytymistarinoiden jakamisella on suuri merkitys etenkin ryhmissä, joissa leimatuksi tuleminen vaara on suuri. Näin on etenkin mielenterveyskuntoutujien keskuudessa ja siksi yhteinen jakaminen vertaisten kesken helpottaa sairauden vuoksi koettua syyllisyyttä ja häpeää. (Mielenterveyden keskusliitto i.a.)

Vertaisryhmät tarjoavat vertaistukea. Salosen mukaan vertaistukiryhmien kantavia voimia ovat yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi yhteisöllisyys ja tasa-arvoisuus sekä toisen ihmisen kunnioittaminen. Perusajatus nousee uskosta ihmisen omiin voimavaroihin, joita vertaistuen avulla herätellään esille. Osallistujien jaksaminen ja hyvinvointi sekä mahdollisesti myös voimaantumisen kokemukset muodostavat vertaisryhmän ja –tuen tavoitteet. (Salonen 2012, 12.) Vertaistuki voidaan nähdä myös voimaantumisenä ja muutosprosessina, jonka kautta ihmisellä on mahdollisuus löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa (Jääskeläinen 2015, 7).

4.3 Krito-ryhmät toipumisen tukena

Krito eli kristillinen toipumistyö pohjautuu vertaisryhmiin ja niiden tarjoamaan sielunhoidolliseen tukeen. Ryhmissä voi puhua omista tunteista ja kokemuksista luottaen siihen, että jaetut asiat jäävät niiden seinien sisäpuolelle. Oman tarinan kertomisen lisäksi ryhmässä kuunnellaan toisten tarinoita ja rukoillaan. Omia tunteja voi työstää myös kirjoittamalla päiväkirjaa ja/tai vastaamalla työkirjassa oleviin kysymyksiin. Koska jaettavat kokemukset ovat usein arkoja ja kipeitä, tarvitaan ryhmälle selkeästi määriteltä rakenne, joka suo puitteet eheytymiselle ja toipumiselle. Rakenne antaa tavallaan ennustettavuutta sille, miten ja missä järjestyksessä asiat ryhmässä tapahtuvat. Tai miten ryhmässä ylipäänsä toimitaan. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 16–19.) Seurakunnan yhteydessä pidettävän Krito-ryhmän rakenne eli työskentelyrunko on tavallisesti seuraava (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 155–156):

- alkurukous
- luetaan ääneen ryhmän säännöt
- jakaannutaan pienryhmiin
- kuulumiskierros, jonka jälkeen illan teema käsitellään tehtävien avulla.

- rukousaiheiden jakaminen ja niiden puolesta rukoileminen
- lopuksi siirrytään takaisin isoon ryhmään, jossa voi vielä jakaa aiheesta heränneitä ajatuksia / löytöjä
- loppurukous

Yhteiset säännöt (Liite 1) ovat tärkeä osa ryhmän toimivuutta ja sen rakennetta. Sääntöjen avulla pidetään huoli siitä, että jaetut asiat pysyvät ryhmän sisällä ja että jokainen tulee tasavertaisesti kuulluksi. Ryhmässä ei myöskään neuvota tai mestaroida toisia. Näin säännöt suojaavat ryhmäläisiä ja antavat heille turvalliset puitteet kipeiden asioiden avaamiseen. Ryhmän ohjaajaa on vastuussa siitä, että sääntöjä noudatetaan ja että muutkin rakenteen osat toimivat. Ohjaaja on kuitenkin ryhmässä mukana itsekin tasavertaisena ryhmän jäsenenä eli jakamassa muiden lailla omaa elämäänsä. Usein Kritossa puhutaankin mieluummin ryhmän vetäjästä kuin ohjaajasta. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 16–17; Kansan Raamattuseura i.a.)

4.4 Vertaisohjaajan rooli ja merkitys

Vertaisryhmät voivat toimia omatoimisesti ilman ohjaajaa tai niitä voi ohjata ammattilainen tai vertaisohjaaja, joka on usein vapaaehtoinen. Vertaisohjaaja tuntee hyvin käsiteltävän aiheen, sillä hänellä on itsellään samankaltaisia kokemuksia. Tämän lisäksi hän on käynyt läpi omat kipunsa ja kosketuspintansa aiheeseen, joten hän kykenee ottamaan paremmin vastaan ryhmäläisten tunteita ja kokemuksia. (Anttonen 2013, 9.) Vertaisohjaaja ei ole kuitenkaan lääkäri, hoitaja tai muukaan ammattilainen, vaan enemmänkin rinnalla kulkija, jonka tehtävä on kannustaa ryhmäläisiä oman kasvutarinan kertomisessa sekä ohjata ryhmää ja sen toimintaa. (Raivio 2009, 7).

Vertaisohjaajan tärkein tehtävä on huolehtia siitä, että ryhmällä on tarvittavat puitteet työskentelyä varten. Puitteilla tarkoitetaan kokoontumiselle tarkoitettua aikaa ja paikkaa sekä turvallista ilmapiiriä, jonka luomiseen ja ylläpitämiseen ohjaajan tulee sitoutua. (Anttonen 2013, 9.) Raivio jakaa vertaisohjaajan tehtävät eri rooleihin, jotka nousevat niistä odotuksista, joita ohjaajaan usein kohdistetaan. Tehtäväkeskeisistä rooleista puhutaan, kun ohjaaja esimerkiksi etsii ja jakaa tietoa, tekee asioista yhteenvetoja tai ehdottaa työskentelyä ohjaavia työtapoja. Suhdekeskeistä roolityöskentelyä tapahtuu silloin,

kun ohjaaja tukee tai rohkaisee ryhmäläisiä, lieventää ryhmän jännitystä, huomioi hiljaisempia ryhmäläisiä tai selventää ryhmän normeja. Mielestäni nämä Raivion mainitsemat suhdekeskeiset roolit tähtäävät kaikki tavalla tai toisella ryhmäläisten tukemiseen ja rohkaisemiseen, eli niillä on vahva keskinäinen yhteys ja tavoite. Tuo tavoite tai perustehtävä voisi olla Anttonin mainitsema turvallisen ilmapiirin luominen ja sen ylläpitäminen. (Raivio 2009, 8.)

Vertaisohjaajalta odotetaan roolityöskentelyn lisäksi erinäisiä käytännön taitoja. Hänen tulee ensinnäkin sitoutua itse sopimuksiin ja odottaa mielestäni tätä myös muilta ryhmäläisiltä. Esimerkiksi jokaisen on hyvä olla paikalla silloin, kun on sovittu, jotta ryhmä voi alkaa ja toimia suunnitelman mukaisesti. Toiseksi ohjaajan on kyettävä huolehtimaan ajankäytöstä ja siitä, että keskustelu ei lähde liiaksi rönsyilemään. Lisäksi hänen tulisi kyetä olemaan kontaktissa toisten ryhmäläisten kanssa. Ohjaaja ei voi keskittyä vain omiin ongelmiinsa ja tuntemuksiinsa, vaan hänen on kyettävä huomioimaan myös toiset. (Raivio 2009, 12.) Vertaisohjauksen tulisi olla kuitenkin mieluista ja palkitsevaa, jotta ohjaajan motivaatio säilyisi ja hän ei uupuisi. Omaan jaksamista tukevat muiden vertaisohjaajien tapaamiset, lisäkoulutus ja työnohjaus. (Anttonen 2013, 16.)

5 LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön ja produktion perusajatuksena oli visio siitä, että erityisherkkä ihminen voisi hyötyä vertaistuesta. *Teoreettinen tieto* erityisherkkyydestä, vertaistuesta ja voimaantumisesta, johon tutustuin hankkeen ideointivaiheessa, vahvisti tätä oletusta. Erityisherkkyyys on persoonallisuuden piirre, jonka kanssa eläminen voi olla uuttavaa ja kuormittavaa, mikäli ei näe herkkyydessä myös hyvää. Jo se, että tutustuu muihin herkkiin ja huomaa, että ei ole yksin tämän ominaisuuden kanssa, voi olla huojentavaa ja vapauttavaa. Vertaisryhmien tarkoituksena onkin jakaa tukea vertaisten kesken siten, että henkilö voi löytää voimavaroja itsestään ja kokea voimaantumista. Tämän kaltaiseen muutosprosessiin tarvitaan vertaisten kokemuksia ja toivon näkökulmaa, joka nousee yhteisen jakamisen kautta. (Mielenterveyden keskusliitto i.a.) Nämä teoreettiset lähtökohdat nostimme tämän produktion suunnittelun ja toteuttamisen ytimeen.

Toinen lähtökohta nivoutui siihen, kuinka hanke käytännössä suunniteltiin. Tässä produktiossa käytettiin *osallistavan ja tutkivan kehittämisen periaatteita*. Tämä tarkoitti sitä, että kehittämistyötä ei tehty yksistään opinnäytetyöntekijän ja työyhteisön kanssa, vaan myös asiakkaat otettiin prosessiin mukaan. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen ollessa kyseessä, palveluita kehitetään yhdessä asiakkaiden kanssa. Näin taataan se, että kehittämiseen saadaan mukaan juuri sen kohderyhmän ääni, jolle palvelu on tarkoitettu. Kun eri toimijat työskentelevät yhdessä tasavertaisina kumppaneina, saavutetaan kumuloitu asiantuntijuus ja siitä nouseva osaaminen yhteisen kehittämisen tueksi. (Gothoni, Kolkka, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2018.) Tässä opinnäytetyössä tasavertaisina kumppaneina toimivat vertaisryhmä, Espoon Tuomiokirkkoseurakunta sekä kokemusasiantuntija ja opiskelija. *Produktion suunnittelutiimi* koostui diakoniatyöntekijästä, erityisherkkyyteen perehtyneestä kokemusasiantuntijasta ja opinnäytetyöntekijästä. Tällä kokoonpanolla kokoonnuimme yhdessä suunnittelemaan prosessin kulkua, aineiston hankintaa sekä lopulta itse ryhmätoiminnan toteuttamista ja käynnistämistä.

Produktin suunnittelu aloitettiin keväällä 2017. Suunnittelutiimi kokoontui ensimmäistä kertaa maaliskuussa, jolloin päätettiin hankkeen aikatauluista ja päälinjauksista. Tämän

jälkeen kokoonnuttiin vielä touko- ja kesäkuussa suunnittelemaan prosessin yksityiskohtaisempaa etenemistä. Näiden keskustelujen pohjalta päädyimme seuraavaan *toteutussuunnitelmaan*:

- Ryhmä toteutetaan syksyllä 2017.
- Ryhmässä noudatetaan Kriton sääntöjä (Liite 1).
- Ryhmän enimmäiskoko on Kriton ohjeiden mukaan 12 henkilöä. Ryhmä jaetaan vielä kahteen pienryhmään.
- Ryhmään sisältyy myös hartaus.
- Ryhmästä tiedotetaan Kirkko- ja kaupunkilehdessä. Aiheesta järjestetään myös teemapäivä.
- Ryhmästä kiinnostuneet henkilöt valitaan ryhmään yksilöhaastattelujen kautta.
- Aineistonkeruumenetelminä käytämme kyselyä ja ryhmähaastattelua.
- Hankkeen onnistumista arvioidaan kyselylomakkeiden avulla.

Hankkeen *tavoitteita* kävimme myös tiimin kanssa läpi ja päädyimme seuraaviin näkökantoihin. Koko hankkeen ja myös opinnäytetyön tavoite oli vertaisryhmämallin tuottaminen erityisherkillä. Itse produkti eli *vertaisryhmämalli* sisälsi omat tavoitteensa, jotka olivat seuraavat:

1. Erityisherkit ihmiset saavat ryhmästä tukea herkkyydelleen siten, että herkkyyttä voitaisiin nähdä enemmän voimavarana kuin taakkana.
2. Ryhmään sisältyvä hartaus ja hengellisyys tukevat osaltaan ryhmäläisen voimaantumista.
3. Produktiosta tulee käyttökelpoinen malli, jota seurakunta voi käyttää työmuotona myös jatkossa.

Tavoitteiden toteutumista päätettiin arvioida ryhmän päättymisen jälkeen kyselylomakkeen avulla. Lomakkeissa ryhmään osallistujat saivat antaa ryhmästä ja myös omasta voimaantumisestaan palautetta. Kaavakkeessa kysyttiin myös hartauden roolia ja sopivuutta osana ryhmää, eli palautekyselyn avulla oli mahdollista arvioida varsin hyvin produktion onnistumista ja käyttökelpoisuutta. Työelämäkumppanin kanssa käytiin palautekeskustelu ryhmän päätyttyä, jolloin toivottiin vastausta siihen, voisiko suunniteltu ja toteutettu ryhmämalli toimia heillä myös jatkossa eli täyttääkö se heidän odotuksensa uuden työmuodon suhteen.

6. AINEISTONKERUU

Aineistonkeruuta varten tarvitsimme ensin otosryhmän eli ne henkilöt, joiden kanssa alkaisimme suunnitella alkavaa ryhmää. Ryhmästä kiinnostuneet oli ensin haastateltava ennen kuin ryhmä voisi muodostua ja tähän tarvitsimme tutkimusluvan Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan kirkkoherralta. Tutkimuslupa tarvittiin myös varsinaista aineistonkeruuta varten. Aineistonkeruun tarkoitus oli kartoittaa ryhmäläisten toiveita ryhmän sisällön rakentamiseksi. Tämän olimme päättäneet toteuttaa kyselyn ja ryhmähaastattelun menetelmiä käyttäen.

6.1 Otosryhmä ja etukäteishaastattelut

Otosryhmän löytäminen sujui varsin kivuttomasti, sillä lehti-ilmoitusten ja erityisherkeyys-aiheisen teemaillan jälkeen meillä oli listalla enemmän halukkaita ryhmään kuin pystyimme ottamaan. Jonkun verran kiinnostusta rajasi se, kun kerroimme, että kyseessä on opinnäytetyö ja siksi ryhmään valituilta henkilöiltä odotetaan sitoutumista myös produktin suunnittelemiseen ja arviontiin. Onneksi kaikkia ryhmästä kiinnostuneita opinnäytetyöprosessi ei kuitenkaan karkottanut ja niinpä pääsimme aloittamaan haastattelut (Liite 2), kun tutkimuslupa (Liite 3) oli saatu. Haastattelujen tarkoitus oli varmistaa henkilöiden sopivuus ja sitoutuminen ryhmään sekä saada heiltä suostumus aineistonkeruuseen ryhmän ja opinnäytetyön rakentamiseksi. Haastattelujen tuloksena ryhmään saatiin 12 sitoutunutta osallistujaa eli juuri tuo määrä, jota tavoiteltiin. Jokainen heistä allekirjoitti suostumusluvan (Liite 4), vaikka tässä tapauksessa kirjallinen suostumuslupa aineistonkeruuseen ei ollut välttämätön, sillä kyselyistä ja haastatteluista saatava materiaali käsiteltiin anonymisti.

Nämä etukäteishaastattelut eivät antaneet vielä varsinaista materiaalia itse hankkeeseen, mutta niiden avulla löydettiin sopivat henkilöt alkavaan ryhmään. Haastattelut mahdollistivat myös molemminpuolisen tutustumisen niin ryhmäläisten, opinnäytetyöntekijän kuin myös tulevien ohjaajien välillä. Tämä oli tärkeää, jotta yhteistyö sujuisi aineistonkeruun ja vertaistuen jakamisen suhteen luottamuksellisessa hengessä ilman turhaa jännittämistä ja spekulointia. Haastattelut antoivat myös näköalaa siihen, kuinka ryhmä

olisi hyvä jakaa kahteen pienryhmään ja mitkä ovat niitä herkkyyden piirteitä, joiden kanssa tullaan intensiivisemmin työskentelemään. Koko prosessin kannalta haastattelujen tärkein merkitys oli kuitenkin siinä, että niiden kautta saatiin se *otosryhmä*, jonka kanssa hanketta eli vertaisryhmämallia voitaisiin alkaa kehittää.

6.2 Aineistonkeruuna kysely

Aineistonkeruumenetelmiksi suunnittelimme kyselyn ja ryhmähaastattelun. Aloitimme keräämään aineistoa kyselylomakkeella, joka sisälsi strukturoitujen monivalintakysymysten lisäksi myös avoimia kysymyksiä. Päädyimme kyselylomakkeen käyttöön siksi, että sen avulla haluttu aineisto on helpompi ja nopeampi analysoida, sillä tulokset voidaan laskea numeeriseen muotoon. Näin on etenkin strukturoitujen kysymysten osalta, joiden avulla on mahdollista saada suora vastaus esitettyyn kysymykseen. (Vilpas i.a.) Lomakkeesta jää myös henkilön itsensä tuottama kirjallinen dokumentti analysoinnin tueksi, joka on mielestäni autenttisempi kuin esimerkiksi haastattelutilanteessa tehdyt haastattelijan omat muistiinpanot ja havainnot.

Kyselytutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen menetelmä monivalintakysymysten kohdalla, mutta avointen kysymysten kohdalla se on laadullinen eli kvalitatiivinen. Näin siksi, että avoimiin kysymyksiin ei voi vastata määriteltujen vastausvaihtoehtojen mukaan, vaan henkilölle annetaan mahdollisuus jäsentää vastauksiaan omaehtoisesti. Sitä vastoin strukturoidut eli suljetut kysymykset keräävät tutkimusaineistoa, joka voidaan mitata numeroiden avulla. Tällaisen tutkimusmenetelmän kautta saatu tieto voidaan myös tilastoida, sillä tuloksena saatu havaintoaineisto sisältää lukuarvoja, jotka mahdollistavat saadun materiaalin tiivistämisen tilastolliseen muotoon. Tilastointi helpottaa myös aineiston analysointia eli numeroiden avulla voidaan selittää muuttujien välisiä riippuvuuksia, itse ilmiötä tai sen kehitystä. (Vilpas i.a.)

Kyselylomakkeen (Liite 5) *strukturoidut kysymykset* rakensimme kolmen aiheen ympärille. Kahdessa ensimmäisessä kohdassa halusimme kartoittaa ryhmäläisten taustoja eli kysyimme sukupuolta ja ikää. Nämä ovat muuttujia, jotka on hyvä huomioida ryhmän sisällön suunnittelussa ja toisaalta ne antavat vertailupohjaa myös lopullisiin johtopä-

telmiin prosessin jälkeen. Tästä syystä samat kysymykset toistuvat myös ryhmän toimintaa ja sen onnistumista kartoittavassa palautekyselyssä, joka tehtiin viimeisen koontumiskerran jälkeen. Kolmas kysymys lomakkeella sisälsi erityisherkkyyden tyyppillisiä ominaispiirteitä, jotka pyrimme pilkkomaan niin yksinkertaisiksi ja konkreettiseksi, jotta niihin vastaaminen olisi helppoa ja mahdollista ilman, että henkilöllä oli tietämystä erityisherkkyyden parissa käytettävistä termeistä tai kieli-ilmaisuista. Ominaispiirteistä piti rastittaa ne kohdat, jotka henkilö koki ilmentävän omaa persoonaansa. Piirteet oli koottu Elaine N. Aronin kehittämän herkkyystestin pohjalta.

Kyselylomakkeen vastaukset analysoimme strukturoitujen kysymysten osalta numeerisesti laskemalla. Koska otosryhmä oli verrattain pieni, 12 osallistujaa, niin tulokset oli helppo laskea ja dokumentoida päässälaskuna ilman taulukkolaskennan apuja tai malleja. Kaikki osallistujat olivat naisia, joiden ikäjakauma oli seuraava:

- 20–35 v / 2 henkilöä
- 36–50 v / 1 henkilö
- 51–65 v / 7 henkilöä
- yli 65 v / 2 henkilöä

Kolmas kysymys, jossa kartoitettiin erityisherkkyyden ominaispiirteitä, antoi varsin tasavertaiset tulokset eri piirteiden välille. Jakautuma oli seuraava:

- Olen empaattinen. / 11 henkilöä
- Muiden ihmisten mieliala vaikuttaa minuun. / 11
- Musiikki, taiteet ja kauneus koskettavat minua syvästi. / 10
- Vaistoan ihmisten tunteita ja tarpeita. / 10
- Yritän kovasti välttää virheitä ja asioiden unohtamista. / 10
- En katso mielelläni väkivaltaisia elokuvia tai tv-ohjelmia. / 10
- Hermostun, kun joudun tekemään paljon vähässä ajassa. / 9
- Reagoin voimakkaasti aistiärsykkeisiin. / 9
- Tarvitsen paljon palautumisaikaa kiireisen tai kuormittavan päivän jälkeen. / 9
- Kun olen huomion keskipisteenä, muutun hermostuneeksi ja epävarmaksi. / 8

Avoimia kysymyksiä rakensimme myöskin kolme. Niiden tarkoitus oli saada syvemmin ryhmäläisten toiveita ja näkemyksiä esille. Kysymykset olivat seuraavat:

- Minkä asian koet eniten kuormittavan itseäsi erityisherkkyydessä?
- Mitä asioita toivot, että ryhmässä käsitellään?
- Mitä odotat ryhmältä?

Avoimiin kysymyksiin tuli runsaasti erilaisia vastauksia. Koska numeerinen analysointi olisi mennyt vaikeaksi, emme lähteneet pisteyttämään kommentteja, vaan kokosimme tyhjälle kyselylomakkeelle kaikki vastaukset ja mielipiteet, jotka toivat kysymyksiin erilaista näkökulmaa. Näin pyrimme varmistamaan sen, että aineisto oli mahdollisimman kattava ja moniääninen ja toisaalta sen, että jokainen mielipide oli yhtä arvokas ja tärkeä.

Minkä asian koet eniten kuormittavan itseäsi erityisherkkyydessä, oli kysymys, joka toi oletetusti esille monivalintakysymyksistä nousseita teemoja. Empaattisuus ja muiden mielialojen huomiointi koettiin kuormittaviksi piirteiksi, sillä ne uuvuttivat ja toivat stressiä ja ahdistusta. Toisten tunteiden vaistoaminen ja tietoisuus siitä, että ne vaikuttavat omaan mielialaan, koettiin myös raskaana tekijänä, sillä henkilö joutui olemaan jatkuvasti varuillaan ja tarkkailemaan läheisen tunteita. Virheiden vältteleminen oli myös tyypillistä ja siitä kumpuava ylitunnollisuus, joka toi hitautta ja stressiä asioiden hoitamiseen ja tekemiseen. Aistiärsykkeet koettiin niin ikään kuormittavina sekä huomion keskipisteenä ja arvostelun kohteena oleminen.

Mitä asioita toivot, että ryhmässä käsitellään, toi kysymyksenä varsin homogeenisia vastauksia. Yleisin kommentti oli toive siitä, että löytäisi keinoja oman herkkyyden hallintaan ja ylipäänsä erityisherkkyyden ymmärtämiseen. Toisena vahvana teemana nousi toive nähdä erityisherkkyyks voimavarana ja erityisenä lahjana. Omien tunteiden käsitteilyä pidettiin myös tärkeänä ja siihen toivottiin mahdollisuutta. Toiveena esitettiin myös, että ryhmässä voitaisiin käsitellä ulkopuolisuuden tunnetta, vaikka se ei tullut monivalintakysymyksissä erillisenä teemana esille.

Mitä odotat ryhmältä, oli kysymys, johon saatiin paljon erilaisia näkökulmia. Vastaukset ilmensivät hyvin pitkälle henkilöiden henkilökohtaisia toiveita:

Jumalan parantavaa työtä: Sanasta voimaa...kannustusta ja rohkaisua nähdä erityisherkkyyden hyvät puolet...herkkyys positiiviseksi voimavaraksi...toisten tarinoita...avointa keskustelua ja jakamista...hyviä vinkkejä, miten selviytyä menemättä palasiksi...vertaistukea...asioiden rehellistä läpikäymistä...uuden oivaltamista...kuulluksi tulemista...leppoisaa yhdessäoloa.

Yhteenvetona totesimme, että kyselylomakkeella tehty aineiston hankinta tuotti hyödyllistä ja monipuolista materiaalia ryhmän sisällön rakentamista varten. Saimme strukturoitujen kysymysten avulla selville otosryhmän ikäjakauman sekä kartoitettua niitä erityisherkkyyden piirteitä, jotka juuri tässä ryhmässä tulivat selvimmän esille. Monivalintakysymyksien vastaukset koskien erityisherkkyyden ominaispiirteitä kertoivat vahvasti sen, että ryhmään oli valikoitunut herkkiä ihmisiä, joilla oli Elaine N. Aronin kehittämän testin tyypillisiä piirteitä. Ne kertoivat myös sen, että ominaispiirteet tulivat hyvin tasaisesti esille ryhmäläisten keskuudessa.

Avoimet kysymykset vahvistivat olettamuksen siitä, että ryhmäläiset olivat hyvinkin tietoisia omasta herkkyydestään ja siitä, millaista elämä erityisherkkänä on. Kuormittavina piirteinä koettiin empaattisuus, toisten tunteiden vaistoaminen, aistiyliherkkyys, ylitunnollisuus sekä huomion keskipiteenä oleminen ja pitkä palautumisaika. Nämä piirteet nousivat vahvasti jo monivalintakysymysten kautta, eivätkä tuoneet ylitunnollisuutta lukuun ottamatta varsinaista uutta teemaa esille. Tulevalta ryhmältä odotettiin sitä, että se antaisi välineitä oman herkkyyden hallintaan ja auttaisi näkemään herkkyyden enemmän voimavarana kuin taakkana.

6.3 Aineistonkeruuna haastattelu

Aineiston hankinnassa käytimme kyselytutkimuksen lisäksi myös *ryhmähaastattelua*. Kyselytutkimuksen sisältämät monivalintakysymykset ja avoimet kysymykset toimivat tukena ja tavallaan pohjana ryhmähaastattelulle. Ryhmähaastattelua ohjaamaan oli suunniteltu tiimin kanssa avoimia kysymyksiä, joiden oli tarkoitus antaa haastattelulle raamit ja ohjata keskustelua eteenpäin. Kysymykset olivat:

1. Kerro kuvakortin avulla, kuka olet ja miksi olet tänään täällä.
2. Kuinka koet herkkyytesi?

3. Mitä ryhmältä toivot?

Haastattelua pidetään kvalitatiivisena aineistonkeruumenetelmänä siksi, että sen avulla tutkitaan ainutkertaisia ilmiöitä, elämismaailmaa ja niiden merkityksiä (Metropolia i.a.). Esimerkiksi ryhmän jäsenten yksilöllisten kokemusten tutkiminen, joita halusimme karottaa herkkyyden osalta, nivoutuu tähän kategoriaan. Käyttämämme menetelmä oli *ryhmähaastattelu*, joka on joustava ja nopea tiedonkeruumenetelmä, sillä sen avulla on mahdollista haastatella useaa ihmistä samalla kerralla. Se on suosittu myös siksi, että ryhmä luo turvalliset puitteet sille, että toisten mielipiteisiin on helppo yhtyä, mutta myös tarvittaessa antaa kritiikkiä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu i.a.) Tämä tuli hyvin esille haastattelun aikana, sillä keskustelua luonnehti hyvinkin vahvasti joko toisten näkemysten puoltaminen tai sitten oman eriävän näkemyksen esilletuominen. Toisaalta, koska ryhmäläiset olivat entuudestaan toisilleen vieraita, arkaluonteisia asioita ei juuri-kaan käsitelty, vaikka muuten yksilölliset mielipiteet tulivatkin keskustelun aikana esille. (Taideteollinen korkeakoulu i.a.)

Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna, jossa keskustelua ohjasi etukäteen laaditut avoimet kysymykset. Teemahaastattelu on enemmänkin vapaata keskustelua, jossa tutkija hienovaraisesti ohjailee keskustelua siten, että se ei kokonaan eriydy tutkimusongelmasta. Se on siis laadullista tutkimusta, jonka avulla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja löytämään erilaisia näkökulmia aiheeseen. Sen etuna on se, että tutkijan ennakkokäsitysten vaikutus jää pieneksi, kun haastateltava voi määrätä pitkälti keskustelun suunnan. Toisaalta haittana voi olla se, että syntyvä aineisto jää sekavaksi ja näin ollen tulosten kertyminen on hidasta ja epävarmaa. (Taideteollinen korkeakoulu i.a.)

Tämä ei kylläkään tullut esille ryhmähaastattelumme aineiston osalta, sillä kyselytutkimus, joka tehtiin ennen ryhmähaastattelua, oli pitänyt sisällään jo hyvin pitkälle samantlaisia kysymyksiä. Näin ollen saatu aineisto toimi enemmänkin ensimmäistä tutkimusta varmentavana ja täydentävänä aineistona.

Ryhmähaastatteluun tuli 11 henkilöä ja se toteutettiin Espoon tuomiokirkkoseurakunnan seurakuntatalolla. Haastatteluun oli varattu kaksi tuntia aikaa ja se riitti hyvin, vaikka alussa olikin kahvitarjoilu ja kevyttä keskustelua ennen kuin varsinainen työskentely alkoi. Tila oli sama, jossa useampi ryhmäläisistä oli jo käynyt kertaalleen yksilöhaastattelussa siinä vaiheessa, kun heidän sopivuuttaan ryhmän arviointiin. Näin ollen ympäristö

oli tuttu ja turvallinen luoden hyvät puitteet ryhmäytymiselle ja luottamukselliselle keskustelulle. Haastattelu alkoi tutustumisella siten, että kukin sai esitellä itsensä mieluisan kuvakortin avulla ja avata sitä, miksi oli paikalla tänä iltana. Näin päästiin luontevasti myös aiheeseen eli erityisherkkyyteen ja siihen, kuinka kukin koki oman herkkyytensä ja siihen liittyvät ominaispiirteet.

Keskustelu oli avointa ja hedelmällistä tuoden hyvin esille erityisherkkyyden eri variaatioita. Tutkijan ominaisuudessa esitin lisäkysymyksiä, kun näytti siltä, että keskustelu jumittui liiaksi yhden teeman ympärille ja näin pääsimme eteenpäin aiheessa. Aktiivisuus ryhmässä oli varsin tasapuolista, vaikka jokunen ujompikin oli mukana, joille ryhmässä ääneen puhuminen ei ollut yhtä luontevaa kuin muille. Viimeisen kysymyksen kohdalla, jossa piti esittää ryhmään liittyviä toiveita, pyysin, että jokainen kertoo vuorollaan omat ajatuksensa ja toiveensa. Näin tehtiin ja jokaisen ääni saatiin lopulta kuulluville.

Ryhmähaastattelu oli tarkoitus alun alkaen videoida, mutta koska erityisherkillä on usein esiintymiseen liittyviä pelkoja, päätimme tiimin kanssa nauhoittaa äänitteen ja lopulta litteroida sen. Valitettavasti kävi niin, että koululta lainattu litterointilaite ei testauksista huolimatta toiminut äänityshetkellä ja jouduimme turvautumaan tiimiin kuuluvan diakoniatyöntekijän äänitykseen, jonka hän teki omalla puhelimellaan. Puhelimen äänentoisto oli kuitenkin sen verran huono, että sanatarkka litterointi ei tullut kysymykseen, vaan jouduin poimimaan äänitteestä ne yksittäiset sanat, ajatukset ja lauseet, jotka saatoin kuulla ja erottaa. Ryhmähaastattelun tulokset jaottelin tutkimuskysymysten ja erityisherkkyyden piirteiden mukaisesti seuraavasti:

Miksi olet täällä tänään - kysymykseen vastattiin varsin odotetusti, vaikka erilaisia variaatioita ilmenikin. Yleisin peruste oli herkkyyden omakohtainen kokemus ja se, että aihe on ajankohtainen. Alkava ryhmä koettiin tärkeänä niin vertaistuen kuin omakohtaisen prosessoinnin kannalta. Koska ryhmässä oli myös henkilöitä, joilla oli herkkiä lapsia tai lasten lapsia, ryhmästä haluttiin saada tukea myös herkkien omaisten kohtaamiseen. Yleisesti koettiin ajankohdan olevan otollinen oman herkkyyden tutkiskeluun ja niiden asioiden etsimiseen, jotka auttavat näkemään herkkyyden enemmän voimavarana kuin taakkana.

Miten koet herkkyytesi - kysymys herätti eloon erityisherkkyyden osa-alueet ja tärkeimmät ominaispiirteet sekä luonnollisesti sen, kuinka eri tavoin herkkyys voidaan kokea. Liikuttuminen ja siitä johtuva haltioituminen tuotiin esille pääosin hyvinä piirteinä, mutta muuten oman herkkyyden kokeminen oli varsin vaihtelevaa ja monisäikeistä. Ylikuormittuminen, aistiyliherkkyys ja virheiden tekemisen pelko näyttäytyivät eniten kuormittavina piirteinä, kun sitä vastoin tiedon syvälinen prosessointi, empatiankyky sekä oikeudenmukaisuuden taju koettiin sekä taakkana että voimavarana ryhmäläisten keskuudessa.

Mitä odotat ryhmältä - kysymys palautti ryhmäläiset tavallaan alkuun, eli ensimmäisen kysymyksen äärelle.

Oivalluksia... luottamuksellista henkeä...hankkeen jatkumista...elämäkokemuksia...asioiden jakamista...sitä, että tulee kuulluksi...että vahvistetaan sitä hyvää, mitä erityisherkkyydessä on...itkuiitasta iloliisaksi.

Yhteenvetona totesimme, että ryhmähaastattelu oli oiva jatke kyselytutkimukselle. Näin siksi, että sen avulla päästiin kokoamaan yhteen kyselytutkimuksesta nousseita tunteuksia ja oivalluksia sekä myös tutustumaan siihen joukkoon, jonka kanssa ilmiötä tulitiin syksyn aikana työstämään ja jakamaan. Ryhmähaastattelu vahvisti kyselyn tulokset siitä, miksi ryhmään oli hakeuduttu ja mitä siltä odotettiin. Herkkyyden kokemisessa oli sitä vastoin jonkin verran eroja kyselyn ja ryhmähaastattelun välillä. Kyselyssä ei tullut niin vahvasti esille tiedon syvälinen prosessointi, oikeudenmukaisuuden taju, eikä myöskään herkkä intuitio kuin ryhmähaastattelussa. Tämä johtui oletetusti siitä, että ryhmähaastattelussa päästiin syvemmälle aiheeseen eli herkkyyttä ja sen olemusta saatettiin prosessoida peilaamalla toisten näkemyksiä omiin. Näin aiheesta kimposi myös uusia piirteitä, jotka toivat oivan lisän kyselystä saadun materiaalin tueksi.

7 PRODUKTIONA VERTAISRYHMÄ

Alkukartoituksen jälkeen ryhdyimme suunnittelemaan ryhmän sisältöä ja sen toimintaperiaatteita. Kyselystä ja ryhmähaastattelusta saatu aineisto oli pohjana, kun laadimme teemat, jaoimme henkilöt pienryhmiin ja päätimme siitä, millainen ryhmädynamiikka parhaiten tukee otosryhmän tarpeita ja odotuksia. Tukena ja pohjana suunnitteluprosessissa olivat alkukartoituksen lisäksi Krito-työn säännöt ja toimintaperiaatteet sekä kirkon perimmäinen tehtävä evankeliumin välittäjänä. Täten myös hengellisyys haluttiin nostaa osaksi ryhmän sisältöä ja sen tavoitteita.

7.1 Teemojen laatiminen

Teemat laadittiin heti ryhmähaastattelun jälkeen lokakuun alussa yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa. Suunnittelun pohjana käytimme kyselylomakkeen kautta nousseita erityisherkkyyden piirteitä, joihin lisäsimme haastattelun tuomia teemoja ja aiheita. Teemoja oli paljon ja koska ne piti saada koottua vain seitsemälle kokoontumiskerralle, jouduimme yhdistelemään eri aiheita keskenään. Tästä ei kuitenkaan muodostunut ongelmaa, sillä monet erityisherkkyyden piirteistä kulkevat limittäin eli niillä on selvä kytkös keskenään. Haasteellista sitä vastoin oli sopivan materiaalin löytäminen työskentelyn tueksi, sillä koska kyseessä oli pilottihanke, seurakunnilla ei ollut valmista erityisherkkille suunnattua työskentelymateriaalia. Ratkaisimme tämän asian etsimällä netistä aiheesta kertovia julkaisuja ja artikkeleita, jotka yhdistimme sopivaksi kokonaisuudeksi ja tulostimme lopuksi ryhmäläisten käyttöön.

Kun seitsemän teemaa oli otsikoitu, ryhdyimme kokoamaan tekstiä niiden sisälle. Yritimme huomioida mahdollisimman laajasti ja tasapuolisesti ryhmäläisten odotuksia ja toiveita, jotka nousivat sekä kyselylomakkeen että ryhmähaastattelun pohjalta. Suuren painoarvon annoimme myös asioille, jotka ryhmäläiset kokivat eniten kuormittavan itseään herkkyydessä. Mikäli emme onnistuneet yhdistämään näitä tekijöitä teeman sisältöön, lisäsimme ne aiheen lopussa oleviin kysymyksiin. Kysymykset laadimme jokaisen teeman yhteyteen ja niiden tarkoitus oli jäsentää ryhmän työskentelyä sekä syventää ja

laajentaa aiheen näkökulmaa. Näin toimimalla varmistimme sen, että alkukartoituksesta noussut ryhmän ääni tuli mahdollisimman monipuolisesti ja kattavasti esille.

Kun teemojen sisältö ja niitä tukevat kysymykset oli laadittu, käytimme vielä aikaa kokonaisuuden suunnitteluun. Tässä vaiheessa emme miettineet enää, mikä aihe oli saanut minkä verran kannatusta, vaan laitoimme kaikki teemat yhdenvertaiseen asemaan pohdittujen enemmänkin sitä, missä järjestyksessä ne kannattaa tuoda ryhmäläisten työskentelyyn. Yritimme välttää useampaa raskasta teemaa peräkkäin, jotta työskentelystä ei tulisi liian kuormittavaa. Lisäksi kiinnitimme huomiota aihepiirien keskinäiseen yhteyteen ja sitä kautta luontevaan kronologiseen jatkumoon. Nämä tekijät huomioiden päädyimme lopulta seuraavaan kokonaisuuteen:

1. Empatia, rajat, vuorovaikutuksen haasteet
2. Tunnollisuus ja täydellisyyden tavoittelu
3. Aistiärsykkeet ja niiden kanssa eläminen
4. Sosiaaliset tilanteet ja niissä toimiminen
5. Liikuttuminen ja eläytyminen
6. Stressi ja siitä palautuminen
7. Herkkyys voimavaraksi

7.2 Hartaus osana ryhmää

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli, että: ”ryhmään sisältyvä hartaus ja hengellisyys tukevat osaltaan voimaantumista.” Hartaus tuntui luontevalta valinnalta ryhmän yhteyteen, sillä hartauden avulla pyritään luomaan ja vahvistamaan seurakuntalaisten yhteyttä Jumalaan ja toiseen ihmiseen eli lähimmäiseen. Hartaus antaakin mahdollisuuden päästää irti arjen askareista ja auttaa suuntamaan mielen kohti uskoa ja Kristusta. Näin ihmisen uskonelämä vahvistuu. (Kirkko Helsingissä 2014.) Hartauksia pidetään monissa seurakunnan tilaisuuksissa, kerhoissa ja piireissä eli tässäkin mielessä niiden käyttö vertaisryhmän yhteydessä tuntui luontevalta ja sopivalta (Saarenmaa 2013, 6).

Hartaudella on kytkös jumalanpalvelukseen, sillä molemmissa hoitavina elementteinä ovat rukous, musiikki ja Jumalan Sana. Hartaus on kuitenkin rakenteeltaan ja toteutusta-

valtaan monimuotoisempi kuin jumalanpalvelus ja tämä luo mielestäni hartaudelle laajemmat ja vapaammat käyttömahdollisuudet. (Kirkko Helsingissä 2014.) Hartauksissa käytetään usein Sanan ja rukouksen lisäksi myös hengellistä kirjallisuutta, musiikkia ja hiljaisuutta. Nämä ovat mielestäni hyviä elementtejä etenkin vertaisryhmissä, joissa tilanteet ja tunnelataukset saattavat vaihdella hyvinkin paljon ja siksi tiukkaan ja yksipuoliseen kaavaan sidottu hengellisyys ei välttämättä kohtaa ihmisen tarvetta kokea Jumalan läsnäoloa siinä kontekstissa ja mielentilassa kuin hän sillä hetkellä on.

Hartauksia voivat pitää kaikki seurakuntalaiset ilman että seurakunnan työntekijä tai pappi ovat läsnä (Saarenmaa 2013, 6). Erityisherkkyyks-ryhmässä toisena ohjaajana oli diakoniatyöntekijä, eli hartauksissa tuli esille myös työntekijän näkökulma ja osaaminen. Sovimme kuitenkin, että hartauden muoto on täysin vapaa eli hartauden pitäjä saa itse päättää, miten hän aikoo hartaushetken toteuttaa. Sovimme myös, että hartaudet jaetaan diakonin ja opinnäytetyöntekijän välille siten, että kumpikin pitää vuoron joka toinen kokoontumiskerta.

7.3 Ryhmän toimintaperiaatteita

Olimme päättäneet produktin suunnittelutiimissä, että noudattaisimme ryhmässä *Krito-työn sääntöjä* (Liite 1) ja periaatteita. Näin siksi, että kyseessä oli pilottihanke, johon ei ollut valmiita sääntöjä. Toinen peruste tälle oli se, että seurakunnassa oli tehty jo vuosia Krito-työtä ja sen säännöt oli koettu toimiviksi ja turvallisiksi. Koska erityisherkkyyks-persoonallisuuden piirteenä ei edellytä kuitenkaan sellaista toipumiskeskeistä lähestymistapaa kuin Krito-työn taustalla on, niin päätimme tehdä jonkin verran muutoksia niin sääntöihin kuin työskentelyrunkoon. Säännöistä jätimme ohjaajan harkintaan sen, kuinka keskustelua viedään ryhmässä eteenpäin. Jos hiljainen kuuntelu toisten puheenvuoron aikana ilman kommentointia tuntuu ryhmäläisistä vieraalta, niin asioista voidaan keskustella myös vapaasti ja vapaassa järjestyksessä. Myös ajan tasapuolinen käyttö jäi ohjaajan vastuulle, sillä kellottaminen tai tiimalasin käyttö herkkien ihmisten kanssa ei tuntunut hyvältä ratkaisulta. Näin siksi, että herkäät saattavat kuormittua ja saada jopa paniikkioireita ympäristön vaatimuksista ja odotuksista. Muut säännöt jäivät sellaisinaan voimaan ja ne käytiin joka kokoontumiskerralla läpi, jotta työskentelyä ohjaavat periaatteet jäisivät paremmin ryhmäläisten mieleen.

Työskentelyrunko noudatti Krito-työn kaavaa ja se oli seuraava:

- ennen ryhmän alkua iltatee tai kahvi
- klo 18 alkurukous
- luetaan yhdessä säännöt
- kuulumiskierros
- ohjaaja avaa illan teeman ja lukee kysymykset
- klo 18:30 pienryhmiin, jossa keskustelua teeman pohjalta
- klo 19:30 paluu suureen ryhmään, jossa yhteistä jakamista aiheesta
- klo 19:45 hartaus
- klo 20:00 kotiinlähtö

Pienryhmien suhteen teimme mahdollisimman heterogeenisen jaon, niin iän kuin elämäntilanteenkin osalta, jotta työskentely olisi mahdollisimman hedelmällistä ja laajakatseista. On todettu, että heterogeeninen ryhmä luo puitteet hedelmälliselle vertaistuelle, joka nousee eri-ikäisten ihmisten laajasta elämäkokemuksesta ja moninaisista elämäntilanteista. Toisaalta halusimme pitää huolen siitä, että ketään ei jyrättäisi, vaan myös hiljaiset saisivat äänensä kuuluville ja siksi huomioimme jaossa myös henkilön luonteen- ja persoonallisuudenpiirteet. Tämä kuulluksi tulemisen tarve nousi myös ryhmäläisten toiveista ja koska se on perustava toimintaedellytys vertaistuelle ja ryhmän toimivuudelle, halusimme nostaa sen myös siksi esille.

Ohjaajille kuuluvat tehtävät päätimme jakaa tasapuolisesti ohjaajien kesken. Ohjaajien vastuisiin ja tehtäviin kuuluivat illan alkaessa yhteinen alkurukous, kuulumiskierroksen ohjaaminen sekä illan teemaan johdattaminen materiaalin pohjalta. Varsinainen työskentely eli aiheesta keskusteleminen tapahtui pienryhmissä, jossa ohjaaja luki teemaan sisältyvät kysymykset ja piti huolen siitä, että jokainen ryhmäläinen sai äänensä kuuluville. Tämä vaati joskus puheenvuorojen rajaamista ja hiljaisimpien ryhmäläisten motiivointia yhteiseen keskusteluun mukaan. Ohjaaja toimi myös innoittajana ja uusien näkökulmien esiin nostajana, mikäli keskustelu ei edennyt jonkin teeman kohdalla. Hänellä oli myös vastuu ajankäytön seuraamisesta ja ryhmän ohjaamisesta työvaiheesta toiseen. Pienryhmäkeskustelun jälkeen ohjaajat nostivat vielä keskeisiä asioita illan keskusteluista esille tai pyysivät niitä suoraan ryhmältä. Ilta päättyi lopuksi hartauteen, jonka veti vuorollaan toinen ohjaajista.

8 VERTAISRYHMÄN TOTEUTUS

Vertaisryhmä toteutettiin loka- ja joulukuun aikana 2017. Ryhmä kokoontui tiistai-iltoihin klo 18–20 Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan seurakuntatalolla. Ensimmäinen tapaamiskerta oli 10. lokakuuta ja viimeinen 12. joulukuuta. Kokoontumiskertoja oli yhteensä kahdeksan, joista seitsemän varsinaista työskentelykertaa. Yksi kokoontumiskerta siirrettiin viikolla eteenpäin perheiden syysloman vuoksi. Viimeisellä kerralla pidettiin pikkujoulu, jonka yhteydessä ryhmäläiset saivat tuoda esille omia näkemyksiään ja kokemuksiaan siitä, mitä ryhmä oli heille antanut. Varsinaiset palautteet ryhmästä pyydettiin kyselylomakkeella kirjallisessa muodossa.

Ryhmänohjaajina toimivat Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan diakoniatyöntekijät sekä opinnäytetyöntekijä. Koska ohjaajat olivat itse vertaisina ryhmässä, ryhmän prosessoinnissa näkyvät myös ohjaajien omakohtaiset kokemukset ja kommentit. Illan tapahtumia kuvataan usein joko passiivissa tai monikon kolmannen persoonan kautta, koska kuvausten pääpaino on niissä asioissa ja näkökulmissa, jotka ryhmän enemmistö nosti esille. Näin toimimalla suojataan myös yksittäisten ryhmäläisten henkilöllisyys ja estetään se, että kenenkään oma kasvutarina ei paljastu tekstistä. Kokoontumiskerran kulkua ei kerrota enää ensimmäisen kokoontumisen jälkeen yksityiskohtaisesti, sillä työskentelyrunko toistuu samana jokaisen teeman ja illan aikana. Aineisto ryhmästä on opinnäytetyöntekijän havainnoimaa ja se keskittyy enemmän teeman sisällön prosessointiin kuin yksittäisten tapahtumien kuvaamiseen. Ryhmässä tapahtuva keskustelu tuodaan esille osittain fiktiivisessä muodossa ryhmän tunneilmapiiriin, prosessoinnin ja toimintakulttuurin autenttisuuden korostamiseksi. Kirjoittamisen tyyli poikkeaa tästä syystä opinnäytetyössä käytetystä yleisestä asiatyylistä.

8.1 Empatia, rajat, vuorovaikutuksen haasteet

Ensimmäiseen kokoontumiskertaan tuli paikalle kahdeksan ryhmäläistä ohjaajien lisäksi. Poissaolijat olivat peruuttaneet asianmukaisesti tulonsa, joten heidän poissaolonsa ei tullut meille ohjaajille yllätyksenä. Mukana ryhmässä oli perheellisiä ja työikäisiä, jotka eivät aina saaneet järjestettyä kotiin lastenhoitajaa tai vaihdettua työvuoroa. Tämä

oli ymmärrettävää, vaikka toiveena luonnollisesti oli se, että ryhmä olisi mahdollisimman runsaslukuisena paikalla joka kokoontumiskerta. Näin siksi, jotta ryhmäläisten välille voisi kehittyä mahdollisimman avoin ja luottamuksellinen side. Ilman luottamuksellista ilmapiiriä, ryhmän olisi vaikea työskennellä yhdessä ja tämä vaikuttaisi luonnollisesti vertaistuen laatuun ja tavoitteellisuuteen.

Ilta alkoi kahvihetkellä ja kevyellä jutustelulla, jonka aikana saattoi virittäytyä tunnelmaan ja työskentelyyn teeman parissa. Virittäytymistä ja rauhoittumista edesauttoi klasinen musiikki, joka soi vaimeana yhteisessä tilassa siihen saakka, kunnes varsinainen työskentely alkoi. Kun kahvit oli juotu, hiljennettiin rukoukseen ja luettiin yhdessä ryhmän säännöt. Tämän jälkeen käytiin lyhyt kuulumiskierros, jonka aikana saattoi jakaa päällimmäisiä ajatuksia ja toiveita illan suhteen. Kuulumiskierroksen aikana kävi ilmi, että ryhmän aloittamiseen liittyi jännittynyttä ja odottavaa tunnelatausta. Jännitystä lievensi onneksi paljon se, että ryhmähaastattelun aikana oli päästy tutustumaan jo toisiin osallistujiin eli täysin vieraita emme olleet enää toisillemme. Kuulumiskierroksen ja teemaan tutustumisen jälkeen siirryimme sovitusti pienryhmiin, joissa varsinainen työskentely aiheen parissa tapahtui.

Kokoontumiskerran aihe empatia, herätti paljon keskustelua ja minulle ohjaajana tuli vahva tunne siitä, että olimme jo ensimmäisellä kerralla päässeet syvälle herkkyyden ytimeen. Keskustelua häiritsi kuitenkin jonkin verran Krito-ryhmissä käytettävä keskustelutapa, jossa jokainen puhuu vain omalla vuorollaan. Tämä koettiin vieraaksi ja siitä tulikin heti avointa palautetta illan aikana. Ryhmässä oli jokunen niin innokas ja puhealias, että toisen näkemystä olisi halunnut välittömästi kommentoida, vaikka säännöissä tämä ei ollut toivottavaa. Ryhmän jälkeen ohjaajat kävivätkin keskenään keskustelua siitä, mikä olisi paras tapa jatkaa ryhmässä käytävää keskustelua.

Teemaa avaamaan oli laadittu kolme kysymystä, jotka olivat:

1. Miten empaattisuus sinussa ilmenee?
2. Miten koet omat tunteesi ja tarpeesi suhteessa toisiin ihmisiin?
3. Mitä hyvää näet empatian kyvyssäsi?

Kysymyksiin tuli jo varsin syvällisiä vastauksia. Empaattisuus ja siihen rinnastettavat vuorovaikutuksen haasteet koettiin oletetusti raskaina ja kuormittavina. Omien tunteiden ja tarpeiden asettaminen toistuvasti taka-alalle sekä pelkoa siitä, että pahoittaa toisen ihmisen mielen, olivat tyypillisimpiä vastauksia kahteen ensimmäiseen kysymykseen. Teema koettiin sen verran kuormittavana, että viimeiseen kysymykseen vastaaminen tuotti vaikeuksia. Empatiassa huomattiin kyllä jotain hyvääkin, jos ihminen sattui työskentelemään ihmissuhde- tai hoiva-alalla, mutta pääosin se aiheutti ryhmäläisille uupumista, ahdistusta ja toistuvaa voimattomuutta.

Lähdemateriaalissa Ralph Smart (hspelamaa.net 2014- 2018) antaa hyviä neuvoja herkille, joiden on vaikea tehdä rajaa oman ja toisen minuuden välille. Illan lopuksi kävimme läpi vielä Smartin neuvot, jotka ovat seuraavat:

- Muista, että ei ole mahdollista miellyttää kaikkia.
- Tunne oma arvosi ja kiinnitä huomiosi sellaiseen, joka lisää positiivista energiaa.
- Tee mitä tahansa puhdistaksesi mielesi ja tunnetilasi: hengitä, liiku luonnossa, tanssi, meditoi.
- Olet itse vastuussa omasta tunne- ja olotilastasi, ota täysi vastuu siitä.

Pienryhmätyöskentelyn jälkeen siirryimme takaisin suureen ryhmään jakamaan keskusteluista virinneitä ajatuksia. Tarjolla oli vielä iltateetä ja kahvia sekä pientä iltapalaa, jota saattoi halutessaan nauttia. Kahvittelun aikana kokosimme yhteen asioita tai näkökohtia, joista oli eniten keskusteltu tai joista oli herännyt ehkä lisäkysymyksiä tai oivalluksia. Ryhmäläiset kertoivatkin innokkaina omasta prosessistaan sekä teemaan liittyvistä löydöistä. Yleisesti todettiin, että empaattisuus aiheena oli ollut tarpeellinen ja puhutteleva. Sen koettiin olevan oleellinen osa erityisherkan ihmisen elämää ja persoonallisuutta. Yhteisen jakamisen lopuksi ohjaajat korostivat vielä empaattisuuteen liittyviä positiivisia piirteitä, jotta ominaisuus opittaisiin näkemään enemmän voimavarana kuin taakkana. Ryhmäläisille annettiin myös positiivista palautetta ja heitä kiitettiin yhteisestä jakamisesta sekä antoisasta ja miellyttävästä illasta. Yhteinen ilta päättyivät lopulta hartauteen ja hiljentymiseen.

8.2 Tunnollisuus ja täydellisyyden tavoittelu

Toinen kokoontumiskerta alkoi jo rennommissa tunnelmissa, vaikka illan aihe oli jälleen varsin rankka. Kaikki 12 olivat paikalla, joten pääsimme työskentelemään koko ryhmän voimin. Kuulumiskierroksen aikana tuli hyvää palautetta edellisestä kerrasta ja etenkin hartaudesta, jonka musiikillinen osuus oli koettu voimaannuttavana ja liikuttavana. Pienryhmätyöskentelyä muutin saadun palautteen johdosta vapaampaan suuntaan ja tämä otettiin hyvin vastaan. Kun keskustelua ei käyty enää vuorojärjestyksen mukaan, jouduin ohjaajana pitämään tarkempaa huolta siitä, että hiljaisimmatkin ryhmäläiset saivat tilaisuuden puhua. Illan aihe tunnollisuus ja täydellisyyden tavoittelu herätti moninaista keskustelua ja pohdintaa.

Tämänkertaiset kysymykset olivat:

1. Oletko mielestäsi tunnollinen ja täydellisyyteen pyrkivä? Miten se ilmenee?
2. Miten koet oman tunnollisuutesi ja pyritkö aina täydellisyyteen?
3. Miten voisimme oppia elämään rennommin, jos tunnollisuus ja täydellisyyden tavoittelu on liiallista?

Vastauksissa tuli vahvasti esille tunnollisuuden kytkös työelämään, johon oikeastaan materiaalikin johdatti. Toisaalta tunnollisuus ilmeni myös ylihuolehtivaisuutena ja asioihin ennakoimisena, joiden avulla saattoi varmistaa sen, että kaikki näkökohdat ja riskitekijät oli huomioitu. Luonnollisesti se, kun mikään ei riitä ja kaikki täytyy tehdä täydellisyttä tavoitellen, tuntui raskaalta ja ahdistavalta. Viimeiseen kysymykseen vastaaminen oli siksi jälleen vaikeaa, eikä muuta ohjetta rennompaan elämään tuntunut löytyvän kuin Jumalan armo ja agape- rakkaus. Ohjaajana toin esille armollisuuden myös itseään kohtaan. Armahtamalla itseään vaatimustasoa voi laskea ja näin elämä on kevyempää ja vapaampaa. Psykoterapeutti Erja Kemilä opastaa esimiehiä suhtautumaan herkän ihmisen tunnollisuuteen seuraavilla ohjeilla (Ritaranta 2014):

- herkkyyys on otettava huomioon työn suunnittelussa ja mitoituksessa, jotta herkkä ihminen ei uuvu liikaa.
- parasta olisi, jos herkkä ihminen voisi säädellä itse työtään / työtapojaan.
- vähemmän motivointia, enemmän kannustamista.

8.3 Aistiärsykkeet ja niiden kanssa eläminen

Kolmas kokoontumiskerta toi kaikki 12 ryhmäläistä jälleen yhteen. Kuulumiskierroksen aikana pohdittiin vielä edelliskertaa ja sitä, kuinka aivot jäävät työskentelemään aiheen parissa vielä monta päivää tapaamiskerran jälkeen. Näin huomattiin, että prosessointi ei rajaudu vain siihen hetkeen, kun teemaa puretaan, vaan se elää ja herättää oivalluksia aina seuraavaan kokoontumiseen saakka. Tämä havainto oli merkittävä, sillä se kertoi sen, että aiheet olivat olleet osuvia ja vastanneet ryhmäläisten tarpeisiin. Tämän illan aihe herätti ryhmäläisissä ihmetystä ja oivalluksia siitä, kuinka moninaisesta ilmiöstä aistiherkkyuden kohdalla on kyse. Pienryhmissä innostuimme ihmettelemään etenkin sitä, että jopa kynsien leikkaaminen ja hampaiden harjaaminen voi aiheuttaa ärsytystä, jos ihmisellä on herkäät aistit. Toinen asia, joka herätti ihmetystä, oli materiaalista löytynyt näkökulma siitä, että aistitoiminnan häiriöt voivat aiheuttaa keskittymisongelmien lisäksi motorisia koordinaatiohäiriötä ja itsetunto-ongelmia.

Aihetta avasivat seuraavat kysymykset:

1. Onko sinulla mielestäsi aistiherkkyyksiä ja millaisia?
2. Miten palaudut aistiesi kuormittumisesta?
3. Mitä hyvää aistiesi herkkyys on tuonut elämääsi?

Vastauksissa tuli esille erilaisten aistien kirjo ja se, miten erilailla ryhmäläiset kokivat aistiensa herkkyyden. Aistiherkkyyttä koettiin kuulo- ja tuntoaistien sekä valojen ja hajujen kohdalla. Palautumiskeinoja kuormittavista tilanteista olivat luontoon tai hiljaisuuteen vetäytyminen, aktiivinen liikunta ja oman ajan ottaminen. Hyvänä asiana aistiherkkydessä koettiin se, että piirre on saanut ymmärtämään muita samanlaisia ja antanut ihania aistielämyksiä.

Materiaalista nousseita selviytymiskeinoja aistiyliherkille olivat:

- epämukavien tilanteiden välttäminen tai ennakointi, joissa voi altistua stressiä aiheuttaville aistiärsykkeille
- henkinen valmistautuminen tilanteeseen: ongelman tunnistaminen ja suunnittelu, kuinka pääsee tilanteen yli
- vastatoimet, jotka auttavat rauhoittumaan tilanteen jälkeen

8.4 Sosiaaliset tilanteet ja niissä toimiminen

Neljäs kokoontumiskerta sai 11 ryhmäläistä pohtimaan uudelleen sääntöjä ja niiden merkitystä. Oli havaittu, että puheenvuorot eivät jakaudu tasaisesti, vaikka näin oli ollut tarkoitus ja siksi ryhmästä nousi ehdotus, että otettaisiin tiimalasi ajan määrittäjäksi pienryhmäyöskentelyyn. Ehdotus herätti kuitenkin moniäänistä kommentointia ja siksi se jätettiin vielä harkintaan. Illan aihe nosti esille erilaisia kokemuksia ja elämäntarinoita, jotka kumpusivat ihan lapsuudesta saakka. Pienryhmissä pohdittiin hyvinkin syvällisesti sitä, onko sosiaalisten pelkojen taustalla myös lapsuuden traumoja, vai määrittääkö herkkyys persoonallisuuden piirteenä yksistään ihmisen käyttäytymistä ja suoriutumista erilaisissa tilanteissa.

Aihetta syventävät kysymykset olivat seuraavat:

1. Mikä on sinulle vaikeinta sosiaalisissa tilanteissa?
2. Miten kohtaat konfliktitilanteet?
3. Mikä on vahvuutesi sosiaalisissa tilanteissa?

Vastaukset keskittyivät varsin tiiviisti sosiaalisten tilanteiden pelkotiloihin. Haastaviksi koettiin esillä oleminen, puhuminen ja esiintyminen. Pelkoa herätti se, että sekoaisi sanoissaan tai ajatuksissaan ja joutuisi näin kohtaamaan epäonnistumisen tunteita. Pelkona olivat myös jännittämisen aiheuttamat paniikkikohtaukset, vapinat tai vahva ahdistus, jotka leimaavat henkilön helposti ”heikoksi” tai jopa sairaaksi. Myös konfliktitilanteet kohdattiin usein pelon ja epävarmuuden kautta. Näissä tilanteissa koettiin vahvasti se, että lapsuuden ilmapiiri vaikuttaa siihen, kuinka ihminen kykenee sietämään kritiikkiä, riitoja tai vahvoja eriäviä näkemyksiä. Vahvuuksia sosiaalisiin tilanteisiin toivat herkälle ihmiselle luontainen empatian kyky sekä hyvä kuuntelemisen taito.

Pelkoja voivat lievittää seuraavat keinot:

- rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset: irti kielteisistä uskomuksista
- harjoitusohjelma, jossa edetään asteittain kohti pelkoa aiheuttavaa tilannetta
- vertaisryhmät

8.5 Liikuttuminen ja eläytyminen

Viidennen kokoontumiskerran iltaan tulivat kaikki 12 osallistujaa. Heti illan alussa palasimme ohjaajina tiimalasitoiveeseen ja kerroimme ryhmälle, että jatketaan entisen käytännön mukaan loppuun saakka. Näin siksi, että uusi, ehdotettu käytäntö oli herättänyt paljon epäluuloa ja vastustusta. Lupasimme ohjaajina kiinnittää kuitenkin entistä paremmin huomiota siihen, että puheenvuorot jakautuisivat tasaisemmin. Toisena käytännön asiana toimme esille toiveen siitä, että jokainen olisi ajoissa paikalla, jotta ryhmä pääsisi alkamaan sovitusti ja työskentelylle jäisi riittävästi aikaa. Illan teeman suhteen oltiin harvinaisen yksimielisiä siitä, että liikuttuminen on hyvin tyypillinen piirre erityisherkillä. Materiaalissa miellytti psykologi Heli Heiskasen kuvaus herkän ihmisen sisäisestä maailmasta sekä käytännön esimerkit siitä, mikä tekee erityisherkkyydestä rikkauten.

Tämän kertaiset kysymykset materiaalin pohjalta olivat:

1. Millaiset asiat saavat sinut liikuttumaan?
2. Onko liikuttuminen ja vahva eläytyminen sinulle taakka vai voimavara?
3. Mitä hyvää rikas sisäinen maailmasi on sinulle antanut?

Vastaukset toivat esille sen, että liikuttumista saivat ryhmäläisissä aikaan moninaiset asiat. Tyypillisimpiä olivat musiikki, luonto ja elokuvat. Liikutuksen hetkiä koettiin myös lasten ja lemmikkieläinten kanssa, joiden vilpittömyys ja spontaani kiintymys koskettivat tunteita hyvinkin syvältä. Vahva eläytyminen ja liikuttuminen koettiin etupäässä voimavarana ja rikkautena, vaikka itkuherkkyyttä pidettiin nolona ja rasittavana ominaisuutena. Toisaalta eläytyminen mahdollisti myös myötäelämisen ja sitä kautta oli helpompi auttaa ja ymmärtää muita. Rikas sisäinen maailma koettiin herkkyyden suurimmaksi voimavaraksi, joka mahdollisti monet huikeat elämykset ja kokemukset.

Jos henkilö kokee liikuttumisen taakkana, seuraavista vinkeistä voi olla apua:

- ympäristön ärsykkeiden säätely: mitä ja kuinka paljon ottaa vastaan
- tunteiden säätely ja siirtäminen: syvä hengitys, huomion siirtäminen muuhun
- omien tunteiden hyväksyminen ja käsitteleminen: itkuherkkyyks vähenee, jos la-
tausta on saanut purettua jo etukäteen

8.6 Stressi ja siitä palautuminen

Kuudes kokoontumiskerta toi 10 ryhmäläistä yhteen. Yhteinen taival alkoi olla loppuvaiheessa ja siksi kuulumiskierroksen aikana ryhmäläiset tunsivat jo haikeutta ja esittivät toiveita sen suhteen, että jatkoa olisi odotettavissa jossakin muodossa. Tämä kertoi sen, että ryhmä oli nivoutunut yhteen ja että vertaistuki oli haasteista huolimatta toiminut ja tuonut voimavaroja elämään. Kiitosta annettiinkin toisille ryhmäläisille yhteisestä jakamisesta ja ohjaajille siitä, että positiivisia asioita oli nostettu keskustelun ytimeen. Illan aihe koettiin sen verran raskaaksi, että siitä oli vaikea löytää mitään positiivista. Pienryhmissä keskustelu aiheen ympärillä oli kuitenkin vilkasta, sillä stressi oli hyvinkin tuttu ilmiö ryhmäläisten arjessa. Materiaalissa olleet käsitteet ylivireys ja alavireys koettiin sitä vastoin vieraiksi.

Materiaalista nousseita kysymyksiä olivat:

1. Mitkä asiat aiheuttavat sinussa ylivirittyneisyyttä ja miten kehosi toimii silloin?
2. Miten palaudut stressistä ja kuormittavista tilanteista?
3. Mitä positiivista näet stressireaktiossa?

Vastaukset kertoivat sen, että ryhmäläiset tunnistivat stressin vaikutukset elämässään ja olivat omasta jaksamisestaan huolissaan. Ylivirittyneisyyttä aiheuttivat usein kiire, vaativat sosiaaliset tilanteet sekä liiallinen mukautuminen toisten toiveisiin ja tarpeisiin. Kuormittavista tilanteista palauduttiin pääosin hiljaisuuden, meditoinnin, luonnon ja musiikin avulla. Positiivisena asiana stressireaktiossa ymmärrettiin se, että stressi vaarottaa ihmistä vaaratilanteissa. Stressi voi olla myös kimmoke siihen, että saa jotain tehdyksi.

Materiaalista nousi seuraavia vinkkejä stressin hallitsemiseksi:

- Älä rohmua itsellesi liikaa töitä ja projekteja; tee loppuun se, mihin ryhdyt: keskeneräisyys kuormittaa
- Suunnittele itsellesi hyvät arkirutiinit; muista pitää taukoja ja ottaa omaa aikaa: järjestelmällisyys rauhoittaa mieltä
- Lataa itseäsi luonnossa; lyhytkin oleskelu metsässä auttaa
- Hakeudu ammattiin, jossa erityispiirteesi ei ole haitta, vaan hyöty

8.7 Herkkyys voimavaraksi

Seitsemäs ja viimeinen kokoontumiskerta toi kaikki 12 ryhmäläistä vielä kerran yhteen aiheen ympärille. Haikeus ryhmän loppumisesta oli vahvasti aistittavissa ja niinpä ryhmäläiset jakoivat toisilleen kiitosta toivoen, että mahdollisimman moni pääsisi vielä yhteiseen pikkujouluun. Olimme ohjaajina koonneet lopputeemaksi koosteen herkkyydestä ilmiönä ja keränneet vinkkejä, jotka helpottavat erityisherkan elämää ja auttavat näkemään piirteen voimavarana. Materiaali herätti monipuolisuudellaan kiitosta, sillä olimme kopioineet siihen myös kauniita kuvia ja Raamatun jakeita, jotka jo sinällään koskettavat ja hoitavat herkan ihmisen sisintä. Koska oli viimeinen varsinainen teemailta, jaoimme ryhmäläisille palautekyselyt, joiden avulla oli tarkoitus koota yhteen ajatuksia siitä, kuinka ryhmä oli onnistunut ja miten se oli vastannut ryhmäläisten toiveita ja tarpeita.

Materiaalin pohjalta nostettuja kysymyksiä olivat:

1. Oletko oppinut hyväksymään herkkyytesi ja siihen liittyvät tunnereaktiot?
2. Koetko olevasi taakankantaja ja miten se sinussa näkyy?
3. Mitkä em. vinkeistä herkille toimivat kohdallasi ja onko sinulla muita vinkkejä jaettavaksi ryhmälle?

Vastaukset toivat vahvasti esille sen, että ryhmäläiset olivat oppineet ymmärtämään ja hyväksymään herkkyyttään enemmän prosessin aikana. Tunnereaktiot aiheuttivat osalle vielä hämmennystä ja kipuakin, mutta pääosin herkkyys oli alettu nähdä enemmän voimavarana kuin taakkana. Taakankantaja oli terminä useammille vieras, joten kysymykseen, koetko olevasi taakankantaja, ei osattu ottaa kantaa. Kristinuskon ja sielunhoidon näkökulmasta termi aukeni lopulta ja se herätti oivalluksen siitä, että myötäelämisen ja auttamishalun kautta useammat herkät ovat luontaisia taakankantajia. Vinkkejä siihen, kuinka selviäisi paremmin oman herkkyytensä kanssa tuli useita. Oman ajan ottaminen, lepääminen ja rentoutuminen sekä luonnossa liikkuminen olivat yleisimpiä voimaannuttavia asioita ryhmäläisten keskuudessa. Materiaalin pohjalta löytyviä näkökulmia oman herkkyyden kanssa elämiseen olivat:

- aikaa rentoutumiselle: lepo ja rentoutuminen osaksi arkirutiineja

- merkitykselliset ihmissuhteet: herkän saa onnelliseksi se, että hän saa muut onnelliseksi
- ihmiset, jotka ovat tukena: lähipiirin on hyvä oppia ymmärtämään herkkyyttä ominaispiirteinä
- lempeät, terveelliset tavat käsitellä konflikteja: herkät ahdistuvat helposti konfliktitilanteissa
- aikaa saada asioita tehdyksi: välttä tiukkoja aikatauluja ja kiirettä, rauhallisempi tahti on herkälle parempi tapa tehdä töitä
- paljon unta: riittävä uni auttaa rauhoittamaan rasittuneita aisteja sekä prosessoimaan ajatuksia ja tunteita
- terveellinen ruokailu säännöllisin väliajoin: näläntunne saattaa vaikuttaa herkän ihmisen mielialaan ja keskittymiseen
- kofeiinittomat juomat: herkät ihmiset ovat herkkiä kofeiinille
- omaa tilaa: oma rauhallinen tila, jonne voi vetäytyä, kun tarvitsee pakopaikan melulta ja muilta ihmisiltä
- aikaa sopeutua muutokseen: herkkä ihminen tarvitsee tavallista enemmän aikaa sopeutua uusiin asioihin ja muutoksiin
- kauneus ja luonto: kauniit maisemat, lempipaikat sekä siistit asunnot ovat herkille rauhoittavia ympäristöjä.

Yhteenvetona: ”Hyväksy herkkyytesi ja näe se voimavarana: herkät ovat erinomaisia johtajia, kumppaneita ja ystäviä. Empatiankyky, luovuus ja havainnointitaito ovat ominaisuuksia, joita maailmamme kipeästi tarvitsee.” (Hidasta elamaa 2016.)

9 VERTAISRYHMÄN ARVIOINTI

Produktion arviointi suoritettiin palautekyselyjen avulla (Liite 6), jotka annettiin ryhmäläisille viimeisellä tapaamiskerralla. Kyselyjä palautettiin 10 kappaletta, jotka käytiin ohjaajien kesken läpi. Ohjaajat arvioivat yhdessä myös ryhmän toimivuutta ja dynamiikkaa sekä produktion mahdollisuutta tulla osaksi Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan säännöllistä vertaisryhmätoimintaa.

9.1 Palautekyselyn tulokset

Kyselylomake sisälsi kolme strukturoitua kysymystä ja neljä avointa kysymystä. Strukturoiduissa kysymyksissä kysyttiin sukupuolta, ikää sekä näkemyksiä siitä, kuinka ryhmä oli henkilön näkökulmasta toiminut ja miten se oli tukenut hänen toiveitaan ja tarpeitaan. Näihin kysymyksiin vastattiin kyllä, osittain tai ei. Avoimissa kysymyksissä pyydettiin täsmennystä edellisiin kysymyksiin, mikäli niihin vastasi -ei tai -osittain. Tämän lisäksi kysyttiin seuraavia asioita:

- Mitä erityisherkkyyttä sinulle antoi? Vastasiko se odotuksiasi?
- Kuinka koet herkkyytesi nyt?
- Minkälaista palautetta haluat antaa ryhmästä sen vetäjille?

Strukturoidut kysymykset analysoimme numeerisesti samalla tavalla kuin alkukartoituksessa. Koska emme saaneet kaikilta vastauksia, ikäjakauma vastausten osalta jakaantui hieman toisin kuin alkukartoituksessa. Tulokset olivat:

- 20- 35 v / 2 henkilöä
- 36- 60 v / 0 henkilöä
- 51- 65 v / 6 henkilöä
- yli 65 v / 2 henkilöä

Ryhmän toimivuutta ja sitä, kuinka se oli tukenut henkilön toiveita ja tarpeita arvioitiin monivalintakysymyksillä seuraavasti:

- Ryhmässä käsiteltiin asioita, joita olin toivonut. Kyllä 9...Osittain 1...Ei 0
- Sain riittävästi aikaa omien ajatusteni kertomiseen. Kyllä 8...Osittain 2...Ei 0
- Ryhmässä oli turvallista jakaa omaa elämäänsä. Kyllä 9...Osittain 1...Ei 0
- Vertaistuki ja keskustelut toivat uusia näkökulmia aiheeseen, joiden avulla oli mahdollisuus löytää herkkyydestä myös positiivisia asioita. Kyllä 7...Osittain 3...Ei 0
- Ryhmän säännöt ja toimintaperiaatteet tukivat ryhmän toimivuutta. Kyllä 7...Osittain 3...Ei 0
- Hartaudet olivat rakentavia ja aiheeseen sopivia. Kyllä 9...Osittain 0...Ei 0

Avoimiin kysymyksiin tulleet vastaukset poimittiin palautekyselyistä siten, että ryhmäläisten ajatukset saatiin mahdollisimman monipuolisesti esille. Tämä toteutettiin kirjaimella kaikki toisistaan poikkeavat vastaukset ylös, jolloin näkökulma oli mahdollisimman laaja ja heterogeeninen. Täysin samanlaisia kommentteja ei kirjattu enää uudelleen, mutta ne huomioitiin kuitenkin numeerisesti lopputuloksissa ja siten ne lisäsivät yleisimpinä esiintyneiden näkökulmien näkyvyyttä ja painoarvoa. Näin varmistettiin se, että aineistoista saatiin poimuttua näkökulmia, jotka toivat ryhmäläisten äänen vahvimmin esille.

Ensimmäiseen kysymykseen, jossa pyydettiin *syitä tai parannusehdotuksia sille, että oli vastannut monivalintakysymyksiin – osittain tai – ei*, tuli varsin niukasti vastauksia.

Yleisimmin koettiin, että puheenvuorot olisi ollut hyvä jakaa tasapuolisemmin ja että ohjaaja olisi voinut toimia tiukemmin ryhmädynamiikan varmistamiseksi. Eräässä kommentissa toivottiin taas lisää aikaa omalle pohdinnalle ja toisessa sitä, että ryhmänvetäjä voisi keskittyä enemmän ryhmän ohjaamiseen kuin oman kasvutarinan jakamiseen.

Toinen avoin kysymys: ”*Mitä erityisherkkyyserhmä sinulle antoi*”, toi esille varsin rohkeasevia ja positiivisia kannanottoja. Yleisesti oltiin sitä mieltä, että ryhmä oli vastannut odotuksia ja että se oli antanut sekä vertaistukea että uusia näkökulmia herkkyyteen. Vertaistukea pidettiin erityisen tärkeänä oman herkkyyden hyväksymisessä ja ymmärtämisessä. Ryhmäläiset huomasivat, että he eivät ole yksin herkkyytensä kanssa ja siksi

toisten herkkien tapaaminen koettiin rohkaisevana. Erään kommentin mukaan ryhmä oli lisännyt myös uteliaisuutta tutustua erityisherkkyyteen ilmiönä lisää.

*Oli rohkaisevaa tavata muita herkkiä ihmisiä.
Ryhmä antoi minulle vahvuutta olla oma persoona.
Aivan ihana ryhmä ja ihanaa, kun on toisia HSP: laisia.*

Kysymys, *kuinka koet herkkyytesi nyt*, toi esille hyvin erilaisia näkökulmia ja ajatuksia henkilön oman kasvuprosessin sekä elämäntilanteen mukaan. Yleisimmin koettiin, että itsetuntemus oli lisääntynyt ja että herkkyyden hyväksyminen osana omaa identiteettiä oli nyt helpompaa. Tämä näkyi erään kommentin mukaan siinä, että ryhmäläinen uskalsi olla nyt aidosti herkkä muiden seurassa. Herkkyyttä ei koettu enää ongelmaksi tai taakaksi, vaan enemmänkin voimavaraksi. Tämä tuli esille monissa kommentteissa, vaikka kaikki eivät sitä näin suoraan sanoneetkaan. Toisaalta haasteitakin herkkyyden kanssa elämisessä löytyi yhä ja niinpä eräässä kommentissa pohdittiin oman tilan löytämisen vaikeutta ja oikeutetusta. Eräs ryhmäläisistä oli saanut kokea hengellistä kasvua ja siksi hän iloitsi nyt vahvasti omasta persoonastaan ja asemastaan Jumalan lapsena. Hyvänä lisänä oli näkemys siitä, että kaikkea ihmisen käytöstä ei voi selittää kuitenkaan herkkyyden kautta.

*Se on osa minua, hyväksyn sen paremmin.
Osaan ja uskallan jo aika hyvin rajata asioita itseäni taakoittavista jutuista.
Nyt iloitsen persoonastani ja tiedän olevani rakastettu Jumalan lapsi.*

Viimeinen kysymys: ”*Millaista palautetta haluat antaa ryhmästä sen vetäjille?*”, herätti ryhmäläiset moniäänisesti kiittämään pilottihanketta ja sen toteutusta. Kiitosta tuli siitä, että ryhmässä sai jakaa kokemuksiaan ja kuunnella myös muita. Lisäksi kiiteltiin materiaalia ja ryhmän vetäjien osaamista ja paneutumista asiaan.

*Sain paljon voimia ja oli mukava jakaa ja kuunnella kokemuksia.
Jos miettii, että oli pilotti, onnistui mielestäni hyvin.
Lämmöllä ja suurella sydämellä käsiteltiin asioita ja annettiin mahdollisuus avata kipeitäkin asioita.*

Yhteenvetona palautekyselystä voi todeta, että se onnistui mittaamaan varsin hyvin ja monipuolisesti ryhmäläisten ajatuksia ryhmästä. Otosryhmä oli tosin pieni ja siitäkin jäi

kaksi kyselylomaketta saamatta, joten kovin tarkkoja johtopäätöksiä ei näin niukan materiaalin pohjalta voi laatia. Vastaukset noudattivat kuitenkin niitä ajatuksia ja pohdintoja, joista oli keskusteltu jo ryhmän aikana eli tämä vahvistaisi aineiston luotettavuutta ja autenttisuutta. Strukturoidut monivalintakysymykset toivat erityisesti niitä teemoja esille, joita oli tavalla tai toisella sivuttu alkupalaverissa ennen pienryhmien alkua ja siten yllätyksenä ei tullut palaute, joka saatiin ryhmien säännöistä ja ryhmädynamiikan onnistumisesta. Yllätyksenä ei tullut näin ollen se, että kaikki eivät saaneet mielestään riittävästi aikaa omien ajatustensa kertomiseen tai, että ryhmän säännöt ja toimintaperiaatteet eivät tukeneet jokaisen henkilön kohdalla ryhmän toimivuutta. Se, että kukaan ei vastannut yhteenkään väittämään -ei, oli positiivinen yllätys, kuin myös se, että kyllä-vastauksia tuli väittämästä riippuen 7-9. Tämä kertoo selvästi sen, että runsas enemmistö koki ryhmän vastanneen omia toiveitaan ja tarpeitaan. Huomionarvoista on myös se, että ikä ei näyttänyt olevan yhteydessä kyllä- tai osittain- vastauksiin, vaan eri ikäryhmittymistä vastattiin hyvin heterogeenisesti väittämiin.

Avoimissa kysymyksissä ja niiden vastauksissa näkyi enemmän henkilöiden oma prosessointi herkkyyden suhteen. Vastauksista tuli hyvin esille se, että ryhmäläiset olivat varsin hyvin oppineet ymmärtämään ja hyväksymään vertaistuen avulla persoonallisuuttaan ja saaneet näin enemmän itseluottamusta oman herkkyyden ilmaisemiseen. Suurin osa koki, että herkkyys oli muuttunut taakasta enemmän voimavaraksi, vaikka ominaispiirteen raskaus ja haasteellisuus tunnustettiin yhä osana sen kokonaiskuvaa. Huomioitava on kuitenkin se tosiasia, että ryhmään osallistuneet olivat kaikki naisia, eli kysymys herääkin sen suhteen, olisiko ryhmästä saadut kokemukset ja tulokset olleet samat, jos joukossa olisi ollut myös miehiä? Tämä on jatkossa uusi tutkimuskohde, mikäli uusia erityisherkillä suunnattuja vertaisryhmiä tullaan perustamaan.

9.2 Ryhmän vetäjien itsearviointi

Ryhmän vetäminen oli varsin haasteellinen ja raskas prosessi, joka vaati enemmän ohjaamista kuin monet muut vertaisryhmät. Tämä johtui siitä, että herkän ominaispiirteet, kuten vahva empatiankyky ja loukkaantumisherkkyys tekivät ryhmäläisistä haavoittuvia suhteessa toisiinsa. Tämä vaati luonnollisesti ohjaajalta tarkkaa silmää ja kuulevia korvia, jotta kukaan ei päässyt uuvuttamaan itseään toisten murheilla tai loukkaantumaan

ohjaajien tai vertaisten kommenteista. Prosessi oli myös haasteellinen siinä mielessä, että valmista materiaalia ryhmän toteuttamiseen ei ollut ja siksi se oli hankittava muualta. Toisaalta osallistavan kehittämisen kannalta tämä oli myös positiivinen asia, sillä materiaalin puuttuminen mahdollisti sen, että ryhmän oma ääni pääsi vahvemmin määrittelemään aineistoa ja sen sisältöä.

Ryhmän toimimista yhdessä häiritsi alusta asti sääntöjen ja niiden toteutumisen välinen ristiriita. Krito-ryhmän säännöistä tuttu tasapuolisuuden huomioiminen ryhmäläisten kesken ei täysin toteutunut, sillä puheenvuoroihin käytetyn ajan kontrolloimiseen ei ollut tarjolla muita välineitä kuin ohjaajan oma taito ja rohkeus puuttua liian pitkiin puheenvuoroihin ja aktivoida hiljaisimpia ryhmäläisiä mukaan keskusteluun. Krito-ryhmissä hyväksi koettua tiimalasia tai istumajärjestyksen mukaan etenevää puheenvuoroa ei haluttu ryhmän työskentelyä turvaamaan, joten sääntöjen noudattamisesta huolehtiminen jäi pitkälti ohjaajan vastuulle. Tämä tuntui ajoittain raskaalta ja työläältä, kun ryhmässä oli hyvin erialaisia ihmisiä toiveineen ja tarpeineen.

Ryhmädynamiikan haasteista huolimatta vertaistuki toimi ryhmäläisten kesken hyvin ja keskustelu oli pääosin vilkasta ja aktiivista, vaikka illan teema vaikuttikin jonkin verran siihen, kuinka aiheeseen lähdettiin mukaan. Kun teema oli ryhmälle vieraampi tai siinä olevat näkökulmat vaikeita, ohjaajat johdattivat omilla ajatuksillaan ja kokemuksillaan ryhmää aiheen pariin. Tämän kaltaisessa työskentelyssä yhteinen prosessointi osoittautui merkittäväksi työvälineeksi aiheen ja siihen liittyvien merkitysten selventämiseen. Ohjaajalta tämä vaati paitsi ammattitaitoa, niin myös rohkeaa ja avointa heittäytymistä omalla persoonallaan aiheeseen. Ohjaajina saimme kiitosta juuri siitä, että uskalsimme avata persoonallisuuttamme ja olla aidosti keskusteluissa läsnä. Näin ollen meille jäi hyvä tunne siitä, että olimme onnistuneet vastaamaan ryhmän toiveisiin ja tarpeisiin niin oman ammatillisuutemme kuin myös persoonamme avulla.

9 POHDINTA

Erityisherkille rakennettu vertaisryhmämalli oli prosessina varsin työläs ja haasteellinen. Osallistavan kehittämisen pohjalle rakennettu malli vaati useamman työvaiheen ennen kuin ryhmä saattoi alkaa. Onneksi ryhmäläiset olivat innolla projektissa mukana koko sen kehityskaaren ajan ja tämä oli huomattava apu ja voimavara niin hankkeen suunnittelussa, toteutuksessa kuin myös sen arvioinnissa. Iloa ja kiitollista mieltä toi luonnollisesti myös itse vertaistuki, joka toimi myös ohjaajien suuntaan eli omaa herkkyyttään pääsi prosessoimaan samaan aikaan, kun tuki ja kuunteli muita. Vertaistuen ohella voimaantumista tapahtui myös hartauksien kautta. Hengellisyys hoiti ja puhutteli silloinkin, kun ryhmädynamiikka askarrutti ja yhteisymmärryksen löytymiseksi oli pakko laittaa koko persoona ja osaaminen likoon. Onneksi vastoinkäymisistä selvittiin ja lopulta kova työ palkittiin, kun palautteista saattoi todeta ryhmän vastanneen varsin hyvin ryhmäläisten toiveita ja odotuksia.

10.1 Tavoitteiden toteutuminen

Olimme asettaneet pilottiryhmämallille seuraavat tavoitteet:

1. Erityisherkät ihmiset saavat ryhmästä tukea herkkyydelleen siten, että herkkyyys voitaisiin nähdä enemmän voimavarana kuin taakkana.
2. Ryhmään sisältyvä hartaus ja hengellisyys tukevat osaltaan ryhmäläisen voimaantumista.
3. Produktiosta tulee käyttökelpoinen malli, jota seurakunta voi käyttää työmuotona myös jatkossa.

Palautekyselyjen analysointi osoitti, että erityisherkät hyötyivät ryhmästä ja sen tarjoamasta vertaistuesta. Ryhmäläiset kokivat saaneensa ymmärrystä omaa herkkyyttään kohtaan ja näin ollen heidän itsetuntonsa ja itseluottamuksensa prosessin aikana vahvistui. Monessa kommentissa löytyi vahvistusta sille, *että herkkyyys oli opittu näkemään enemmän voimavarana kuin taakkana*. Vertaistukea kiiteltiin siitä, että omaa herkkyyttä ei tarvinnut enää hävetä tai peitellä, vaan henkilöt saattoivat rohkeammin olla omia

herkkiä persooniaan. Huolimatta siitä, että voimaantumista ei käytetty sanana palautteiden joukossa, niin silti vastauksista kävi ilmi, että prosessointi sai aikaan juuri voimaantumisen tunteita ryhmäläisissä suhteessa omaan herkkyyteen ja persoonallisuuteen.

Tämä näkyi siinä, että herkkyydestä oli opittu nauttimaan ja iloitsemaan uudella tavalla. Ilahduttavaa oli huomata myös se, että tietämys herkkyydestä ominaispiirteenä lisääntyi ryhmäläisten keskuudessa ja tämä vahvisti oman herkkyyden ymmärtämistä ja hyväksymistä. Materiaalilla oli tässä myös oma tärkeä painoarvonsa. Materiaalin kautta saattoi löytää konkreettisia keinoja niin herkkyyden kanssa elämiseen kuin myös siihen, että herkkyyks oli helpompi nähdä voimavarana ja jopa erityisenä lahjana, joka meille erityis-herkille ihmisille on tämän ominaispiirteen kautta annettu.

Hartaus ja hengellisyys olivat luontevasti osana ryhmää ja sen käytäntöjä. Ryhmä aloitettiin vapaamuotoisella alkurukouksella ja päätettiin hartaudella sekä Herran siunauksella. Näiden lisäksi luettiin usein yhteisen jakamisen jälkeen Tyyneysrukous, jonka tarkoitus oli muistuttaa asioiden suhteellisuudesta sekä ohjata ryhmää kohti hartautta. Hartaudet vaihtelivat vetäjien mukaan ja niissä näkyi vahvasti ohjaajien persoonallisuus ja oma hengellisyys. Itse rakensin hartaudet rakastamieni psalmien ja hengellisen musiikin ympärille. Niin psalmien kuin Juha Tapion laulujen tarkoitus oli rohkaista ryhmäläistä näkemään itsensä arvokkaana ja ainutlaatuisena Jumalan lapsena ja opastaa häntä Taivaallisen Isän rakkauden ja huolenpidon alle. Tavoitteiden kohdalla tähän oli liitetty voimaantumisen elementti, joka käsitteenä on ihmisille kuitenkin yhä vieras ja siksi kyselylomakkeessa ei asiaa suoraan kysytty. Kysymysmuotona palautelomakkeessa oli siten väittämä: Hartaudet olivat rakentavia ja aiheeseen sopivia. Kysymyksenä tämä kuvasi varsin niukasti voimaantumiseen liittyviä näkökulmia ja siksi siihen olisi voinut lisätä esimerkiksi termin: voimavara tai voimavaralähtöinen. Vastaukset kertoivat kuitenkin sen, että hartaudet oli koettu sopivina ja rakentavina, sillä yhdeksän vastasi kysymykseen kyllä. Pidän tätä varsin vakuuttavana tuloksena sen suhteen, että kyse oli myös voimaantumisesta, sillä ryhmä antoi hyvin rohkaisevaa ja positiivista palautetta hartauksista jo ryhmän toiminnan aikana. Eräs ryhmäläisistä kirjoitti asiasta näin:

Juha Tapion laulun, rytmin ja ilon myötä teki mieleni nousta ylös ja tanssia.

Produktion käyttäminen myös jatkossa *seurakunnan yhtenä työmuotona*, herätti laajaa kannatusta ryhmäläisten keskuudessa. Tämä oli myös pilottihankkeen yksi merkittävä tavoite ja sitä kohti pyrimme koko työskentelyn ajan. Ryhmän vetämisen raskaus ja

haasteellisuus sai meidät vetäjät kuitenkin pohtimaan sitä, löytyykö vertaisryhmiin tarpeeksi motivoituneita ohjaajia, jotka jaksavat vetää projektin loppuun saakka. Jaksamista voisi tuntuvasti helpottaa se, jos puheenvuorojen tasapuolisuuden turvaamiseen löydettäisiin herkille ihmisille sopiva työväline. Tällöin vetäjän ei tarvitsisi kannatella niin paljon ryhmäläisiä, vaan hän voisi keskittyä enemmän illan kokonaisuuden hallitsemiseen sekä myös omaan prosessointiin osana vertaisryhmää.

Tavoitteiden toteutuminen osoitti kiistatta sen, että erityisherkkä ihminen hyötyy vertaisryhmän antamasta tuesta. Ilman tukea ja kannattelua, erityisherkkyyteen sisältyvä stressi- ja kuormittumisalttius voi helposti johtaa ihmisen uupumiseen tai pahimmillaan jopa ahdistushäiriöihin tai masennukseen. Sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät pelot ja paniikkikohtaukset saattavat myös nakertaa herkän ihmisen sosiaalista elämää ja syrjäyttää hänet yhteisöjensä ulkopuolelle. Myös jo pelkkä tunne siitä, että olet ”outo lintu”, voi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunteen ja sitä kautta eristäytymisen muista. Työelämässä tämä voi näkyä alemmuuden tunteena ja alisuoriutumisena, jos omaan persoonallisuuden liittyviä kykyjä ja piirteitä ei kykene arvostamaan. Erityisherkkille tarkoitettuja ryhmiä olisikin hyvä järjestää myös jatkossa, jotta ihminen oppisi ymmärtämään herkkyydessä piilevät voimavarat ja mahdollisuudet. Vertaisryhmiä voisi myös kehittää siten, että hengellisyys ei muodostu esteeksi ryhmään tulolle. Tämä tarkoittaisi sitä, että olisi löydettävä sellaisia järjestäjätahoja, jotka tukisivat herkkiä ihmisiä ilman hengellistä näkökulmaa. Myös miehet olisi hyvä saada motivoitua ryhmiin mukaan, jotta hekin saisivat löytää herkkyydessään piilevät voimavarat.

10.2 Eettisyys

Eettisyyden huomiointi ja tunnusteleminen sekä kriittinen analysointi kulkivat merkittävänä taustatekijöinä läpi opinnäytetyöprosessin. Se näkyi tutkimuslupahakemuksissa, suostumuslupakaavakkeessa sekä siinä, että aineistonkeruu tehtiin anonymisti, haastateltavan henkilöllisyyttä suojaten. Haastatteluja ei edes aloitettu ennen kuin Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan kirkkoherralta oli saatu asiaan suostumus ja tämän lisäksi pyydettiin myös otosryhmään osallistuvilta henkilökohtainen lupa käyttää saatua aineistoa opinnäytetyön ja vertaisryhmän rakentamiseen. Aineiston analysointi mahdollisim-

man tarkasti, jotta siitä saatu materiaali olisi luotettavaa ja mahdollistaisi sen käyttämisen ryhmän sisällön rakentamisessa. Valitettavasti ryhmähaastattelun kohdalla sanatarkka litterointi ei onnistunut ja tämä heikensi siitä saadun aineiston luotettavuutta. Onneksi meillä oli kuitenkin kyselylomakkeista saatu materiaali tukena ja pohjana, joten suurta vahinkoa ei kuitenkaan päässyt tapahtumaan. Teoriaosuudessa eettisyys tuli esille luotettavan ja riittävän korkeatasoisen lähdemateriaalin valitsemisessa sekä siinä, kuinka ja millä kriteereillä alkukartoituksen jälkeen ryhmän työskentelyyn tarvittava aineisto hankittiin. Koska jouduimme käyttämään netistä löytyvää materiaalia, poimimme vain sellaista, joka oli vapaasti kaikkien tavoitettavissa, eli näin ollen se oli myös vapaasti kopioitavissa. Materiaalin liitimme kuitenkin lähteen, josta aineisto oli poimittu, sillä halusimme tuoda läpinäkyvyyttä prosessiin osoittaen näin, että olemme toimineet avoimesti ja rehellisesti aineiston hankinnassa.

Eettisiä arvoja pohdimme myös suhteessa siihen, kuinka kohtasimme ohjaajina ryhmäläiset ja kuinka tasapuolisesti kykenimme osoittamaan heille tukea ja huomiota. Tätä varten oli olemassa hyvät ja kattavat Krito-ryhmän säännöt, joita ei kuitenkaan täysin voitu toteuttaa tässä ryhmässä. Tasapuolisuus jäi osittain hyväksi visioksi, sillä riittämättömien työvälineiden vuoksi puheenvuorojen jakaminen ja rajaaminen tasan jokaiselle ryhmäläiselle ei aina toteutunut. Lisäksi erityisherkkyyteen liittyvät piirteet, kuten vahva empatia ja loukkaantumisherkkyyys vaikuttivat ryhmädynamiikkaan eli siihen, kuinka ryhmäläiset toimivat yhdessä. Nämä olivat varmasti syitä siihen, miksi vertaistukea ei koettu jokaisessa palautteessa täysin onnistuneeksi voimavaraksi. Sääntöjen suhteen halusimme kuitenkin kunnioittaa ryhmän omaa tahtoa ja siksi keskustelulle annettiin enemmän vapautta ja liikkumatilaa kuin yleensä Krito-ryhmissä. Huomionarvoista on myös se, että Kritossa mennään syvemmälle ihmisen traumoihin etsien syy- ja seuraussuhteita henkilön tämän hetkisiin haasteisiin ja ongelmiin. Erityisherkkyyden kohdalla on kyse kuitenkin enemmän ominaispiirteestä kuin traumaperäisistä käytöshäiriöistä ja siksi kaavamainen keskustelukulttuuri, jossa jokainen puhuu vuorollaan saman ajan, ei tuntunut oikein sopivan ryhmän henkeen ja tarpeisiin. Näin ollen eettisyys näkyi kuitenkin siinä, että kunnioitimme ryhmän omaa ääntä sen suhteen, kuinka toimitaan ja miten keskusteluja viedään eteenpäin.

Eettistä pohdintaa jouduin tekemään myös sen suhteen, miten ja missä määrin tuon esille ryhmän prosessointia raportointivaiheessa. Huolimatta siitä, että minulla oli lupa

aineiston käyttämiseen opinnäytetyössä, niin silti epäröin nostaa esille sellaista materiaalia, joka olisi paljastanut ryhmäläisten henkilöllisyyden tai tuonut esille hyvin arkaluonteista aineistoa. Vertaisryhmien toimintaperiaatteiden keskiössä on sitoutuminen siihen, että kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, on luottamuksellista. Vuosien kokemus Krito-ryhmistä on opettanut minulle tämän ja siksi harkitsin hyvin tarkkaan sen, mitä asioita toin esille ja myös sen, kuinka ne esitin. Toinen asia, joka määritteli kokoontumiskertojen kuvaamista, oli luonnollisesti omat havaintoni ryhmän työskentelystä. Koska olin vastuussa samanaikaisesti ryhmän ohjaamisesta ja sen toimivuudesta, niin jaettujen asioiden kirjallinen dokumentointi jäi harmittavan niukaksi. Aika ei vain riittänyt yhtä aikaa havainnointiin, ohjaamiseen ja omaan prosessointiin. Siinä vaiheessa, kun aloitimme ryhmän kanssa, minulle ei ollut myöskään käsitystä siitä, mitä ja kuinka paljon materiaalia ryhmätyöskentelystä olisi hyvä tuoda raportointivaiheeseen. Tästä syystä keräämäni aineisto keskittyi enemmän teeman sisältöön ja siihen, kuinka enemmistö sitä prosessoi. Havainnointia olisi helpottanut tuntuvasti se, jos ohjaajia olisi ollut vielä kolmaskin ja tällöin olisin voinut keskittyä enemmän tutkijan ja opinnäytetyöntekijän rooliin.

10.3 Oma ammatillinen kasvu

Erityisherkkyyys - produktion tuottaminen oli oppimisprosessina hyvin opettava ja mielenkiintoinen. Ryhmän muodostaminen alkutekijöistä lähtien oli itselleni uusi kokemus ja sainkin käytännön tuntumaa siihen, kuinka tämäntyyppinen produktio suunnitellaan ja toteutetaan. Etenkin alkuhaastattelut vahvistivat osaamistani ja itseluottamustani, kun jouduin yhdessä diakonin kanssa tekemään vastuullisia päätöksiä sen suhteen, kenelle ryhmä sopii ja kuka haastateltavista hyötyisi ehkä toisenlaisesta ryhmästä tai tuesta. Ryhmän ohjaamisen aikana jouduin työskentelemään ajoittain kovan paineen alla ja tämä vahvisti stressinsietokykyäni sekä taitoa vastata suurestakin ryhmästä ja sen toiminnasta. Painetta lisäsi huomattavasti se, että emme voineet täysin hyödyntää Krito-ryhmien sääntöjä ja tästä syystä ryhmäläiset kokivat eriarvoisuutta puheenvuorojen jakaantumisessa. Oppimiskokemuksena tämä vahvisti näkemystäni siitä, että ryhmän toiminnan turvaamiseksi laaditut säännöt ovat todella tärkeitä ja niitä pitäisi pyrkiä noudattamaan, vaikka ryhmäläiset kokisivat ne alussa itselleen vieraiksi.

Omat tavoitteeni opinnäytetyölle linkittyivät niin erityisherkkyyteen ilmiönä, toteutettuun vertaisryhmämalliin kuin koko opinnäytetyöprosessiin. Teoriatiedon ja myös ryhmän prosessoinnin kautta opin tuntemaan erityisherkkyyttä ja siihen liittyviä piirteitä syvemmin. Tämä oli tärkeä tavoite, joka toteutuessaan antoi minulle kallisarvoista tietoa ja osaamista herkün ihmisen kohtaamiseen ja tukemiseen. Koska erityisherkkiä on noin viidennes väestöstä, on suuri todennäköisyys, että sosionomina kohtaan myös herkkiä asiakkaita työssäni. Kun on työntekijänä itse tietoinen herkkyydestä ilmiönä ja prosessoinut ominaisuutta ryhmän avulla itsessään, on helpompaa opastaa myös asiakkaita tutustumaan syvemmin omaan herkkyyteensä ja löytämään uusia taitoja ja voimavaroja itsestään.

Toinen tavoitteeni liittyi ryhmätoimintaan. Halusin kehittää osaamistani ryhmänohjaajana siten, että saisin lisää varmuutta ja taitoja ihmisen osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Tämä tavoite toteutui hyvin siksi, että ryhmä oli varsin heterogeeninen ryhmäläisten sosiaalisuuden ja temperamentin suhteen. Koska ryhmässä oli hyvin puhelaita henkilöitä ja vastaavasti sangen hiljaisia, jouduin ohjaajana havainnoimaan aktiivisesti ryhmän dynamiikkaa ja toimimaan siten, että ujoimmatkin henkilöt pääsivät osallisiksi keskustelusta ja yhteisöllisyyden kokemuksista. Osallisuus ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä näkökulmia sosiaaliohjauksessa, joten sosionomin on hyvä tietää ja ymmärtää, kuinka asiakkaan hyvinvointia vahvistetaan juuri näiden elementtien avulla. Sosiaaliohjauksessa käytetään myös työmuotona vertaisryhmiä, joihin tarvitaan osaavia ja kokeneita ohjaajia. Tästä syystä pidän erittäin tärkeänä sitä, että sain tämän produktion kautta lisää kokemusta ryhmän ohjauksesta ja siihen liittyvistä haasteista erityisherkkien kohdalla.

Koko prosessia koskevana tavoitteena minulla oli pyrkimys oppia osallistavan kehittämisen peruseriaatteet ja niiden hyödyntäminen hankeprosessissa. Tämäkin tavoite onnistui mielestäni hyvin juuri käytännön tekemisen kautta. Työtä kehitetään sosiaalialan sektorilla yhä enemmän yhteisökehittämisen pohjalta ja siksi on hyvä, että sosionomi on selvillä siitä, kuinka tällainen prosessi suunnitellaan ja toteutetaan. Tänä päivänä monet sosiaalialan työsuhteet saattavat perustua jopa kokonaan hankekehittämiseen, joten siitäkin syystä tämän kaltaista osaamista tarvitaan. Tiedollisen osaamisen

lisäksi sosionomilla on oltava myös hyvä itsetuntemus, jotta hän kykenee tietämään rajansa ja voimavaransa sekä kohtaamaan asiakkaat ilman auttajan varjoa. Viimeinen tavoitteeni olikin, että saisin tutustua omaan herkkyyteeni ryhmän avulla ja kokea myös itse voimaantumista. Huolimatta siitä, että minulla oli vastuu ryhmänohjaamisesta, onnistuin mielestäni keskittymään myös omaan kasvutarinaani. Toki olisin saanut ryhmästä vielä enemmän irti, jos olisin ollut yksistään ryhmäläisenä toisten joukossa. Kuitenkin koen, että itsetuntemukseni vahvistui ja löysin herkkyydestäni positiivisia piirteitä ja voimavaroja, joita voin hyödyntää niin siviilielämässä kuin myös sosionomin ammatissa.

Opinnäytetyön tekeminen opetti minulle myös erilaisia aineistonkeruumenetelmiä sekä niiden hyödyntämistä produktion sisällön rakentamisessa. Opin tietämään, että hankkeen yhteydessä ei voida puhua tutkimuksesta, vaan aineistonkeräämisestä erilaisin menetelmin. Varsinainen tutkimus vaatii tutkimuskysymyksen ja siihen sisältyvät niin tutkimusmenetelmät kuin saadun aineiston analysointi. Opin prosessin aikana myös tiedon etsintää ja sen käsittelyä sekä yleisen asiakielen hallintaa. Näitä taitoja sosionomi tarvitsee asiakkaan kohtaamisessa, työn kehittämisessä sekä dokumentoinnin ja asiakirjojen laatimisen yhteydessä. Opinnäytetyöni raportin kirjoitin suurimmaksi osaksi asiakielellä. Poikkeuksen tein ainoastaan luvussa kahdeksan, jossa käsittelin tapaamiskertojen sisältöä. Syy siihen, miksi kielellinen tyyli on tässä kohtaa enemmän fiktiivinen, on siinä, että halusin tuoda sitä kautta autenttisemmin esille ryhmän henkeä ja kulttuuria. Toiseksi olin itsekin osana ryhmää ja siksi asiakielen käyttäminen olisi tuntunut ryhmän prosessoinnin kuvaamisen yhteydessä oudolta ja korostanut ulkopuolisuuden tunnetta suhteessa muihin ryhmäläisiin.

Erityisherkille suunnattu ryhmätoimintamalli täytti pilottihankkeena lähes kaikki sille asetutut tavoitteet. Huolimatta siitä, että se oli ajoittain varsin haasteellinen toteuttaa, niin toivon silti, että seurakunta voisi käyttää sitä myös jatkossa herkkien ihmisten tukemiseen. Erityisherkät hyötyivät selvästi vertaisryhmästä ja sen tarjoamaista tuesta ja siksi olisi tärkeää, että he voisivat myös jatkossa kokea voimaantumista ryhmän avulla. Olen kiitollinen siitä, että sain olla tässä projektissa mukana ja toteuttaa sen yhteistyössä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan kanssa. Lämmin kiitos siis diakonia-työntekijöille, joilta sain paljon apua ja tukea prosessin aikana. Kiitos kuuluu myös

Diakonia-ammattikorkeakoululle ohjauksesta sekä hyvälle ystävälleni, joka opasti minut tämän aiheen ja ominaisuuden pariin. Erityisen kiitoksen ansaitsee luonnollisesti myös itse vertaisryhmä: *Kiitos, kun sain kulkea kanssanne tämän yhteisen ja ikimuistaisen matkan!*

LÄHTEET

- Ahola-Anttonen, Päivi 2012. Voimaantumisia edistäviä tekijöitä kuntouttavassa työtoiminnassa. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Anttonen, Hannamari 2013. Vertaistukea ryhmästä - Vertaisohjaajan opas. Diakoniamattikorkeakoulu. Pieksämäen toimipaikka. Opinnäytetyö.
- Aron, Elaine 1999. The Highly Sensitive Person. How to thrive when the world overwhelms you. Glays Ltd, St Ives plc: Great Britain.
- Aron, Elaine 2013. HSP Erityisherkkä ihminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aron, Elaine 2015. HSP Erityisherkkä ihminen ja parisuhde. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Gothoni, Raili; Kolkka, Marjo; Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2018. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Työelämälähtöinen osallistava kehittäminen. Viitattu 6.10.2018. www.libguides.diak.fi
- Heiskanen, Heli 2017. Joka viides meistä on erityisherkkä-vaarana loppuun palaminen. Maaseudun tulevaisuus 12.2.2017. Viitattu 11.4.2018. www.maaseudun-tulevaisuus.fi
- Heiskanen, Heli 2016. Herkkyyden voima. Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Hidasta elamaa 2016. Herkkyytesi on voimavara - 11 helpottavaa vinkkiä erityisheikille. Hidasta elamaa 11/2016. Viitattu 2.9.2018. www.hidastaelamaa.fi
- hspelamaa.net 2014- 2018. Empatiasta, rajoista, konflikteista, vuorovaikutuksen haasteista. Viitattu 13.9.2018. Saatavilla www.hepelamaa.net.
- Höjer, Anu 2017. Erityisesti herkkä mieli. Kuivaverianalyysi 18.1.2017. Viitattu 1.9.2018. www.kuivaverianalyysi.fi
- Jääskeläinen, Satu 2015. Vertaistuen voimaannuttava merkitys - mielenterveyshäiriöisten nuorten vanhemmat kuvaajina. Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu ia. Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 8.10.2017. www.kamk.fi
- Kansan Raamattuseura ia. Apua elämään. Krito. Viitattu 30.1.2018. www.kansanraamattuseura.fi
- Kirkko Helsingissä 2014. Hartauskoulutus 26.4.2014. Viitattu 25.4.2018. www.sakasti.evl.fi

- Kodin kuvalehti 2017. Erityisherkkä Meri, 37: ”Luulin olevani hankala, mutta olenkin aivan ihana- koen vain maailman toisin kuin muut.” Kodin kuvalehti: kolumni 14/2017. Viitattu 1.9.2018. www.kodinkuvalehti.fi
- Leskinen, Minna & Ranne, Mirva 2016. Herkkyys voimavaraksi yhdistyksen tuella. Laurea-Ammattikorkeakoulu. Otaniemi. Opinnäytetyö.
- LibGuides 2018. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Työelämälähtöinen osallistava kehittäminen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.1.2018. www.libguides.diak.fi
- Lopez, Soraya Cruz & Mohebi, Neli 2012. Vertaistukiryhmätoiminta maahanmuuttajainaisille voimaantumisen tukena. ”Vertaistuki on hyvä ja kiva juttu”. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Opinnäytetyö.
- Mattila, Juhani 2015. Psykiatri: Mielensäpahoittajan suosio kertoo suomalaisten herkkyydestä 2.2.2015. Haastattelija Raakel Lignell. Studio55. Viitattu 11.4.2018. www.studio55.fi
- McCrae, Robert R & John, Oliver P. 1990-1991. An introduction to the Five-Factor Model and its Applications. Viitattu 17.3.2017. www.workplacebullying.org
- Mielenterveyden keskusliitto ia. Vertaistoiminta. Viitattu 9.1.2018. www.mtkl.fi
- Nousiainen, Nina 2017. Erityisherkkä ihminen fysioterapeutin asiakkaana. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Metropolia ia. Tutkimusmenetelmät eli metodit. Viitattu 8.10.2017. www.wiki.metropolia.fi
- Nurmi, Jan-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila Risto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Bookwell Oy.
- Oksanen, Emmi 2017. Itketkö aina elokuvissa? Se on vahvuutesi. Tehy 19.1.2017. Viitattu 18.8.2018. www.tehylehti.fi
- Palojärvi, Helena 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Opinnäytetyö.
- Raivio, Markus 2009. Vertaisohjaajan käsikirja. Matkalla toiminnallisen vertaisryhmän ohjaajaksi. Elvis-manuaali 2009. Niemikotisäätiö 2009.
- Ritaranta, Sipriina 2014. Erityisherkkyyys ei ole heikkoutta. Työ VERKKOLEHTI 11.12.2014. Työterveyslaitos. Viitattu 13.9.2018. Saatavilla www.ttl.fi

- Saarenmaa 2013. Hartaus antaa vastauksen hengelliseen tarpeeseen. Diakonia-ammatti-
korkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Salonen, Mirva (toim.) 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja. Leijonaemot ry;
Tampere.
- Satri, Janna 2014. Sisäinen lepatus. Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books
Oy.
- Sinkkonen, Mirja & Tähtinen, Paula 2009. Lupa tuntea. Juva: WS Bookwell Oy.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hallintaa. Oulun opettajankoulu-
tuslaitos. Väitöskirja.
- Suomen Erityisherät ry. 2017. Viitattu 12.3.2017. www.erityisherkat.wixsite.com.
- Taideteollinen korkeakoulu ia. Virtuaaliyliopisto. Viitattu 8.10.2017. www2.uiah.fi
- Vilpas, Pertti i.a. Kvantitatiivinen tutkimus. Metropolia. Viitattu 15.4.2018.
www.users.metropolia.fi
- VINKE 2016. Viitattu 12.3.2017. Saatavilla www.vinke.fi
- Yle 2014. Erityisherkkyyys on ominaisuus, ei sairaus. Yle akuutti 12.11.2014. Viitattu
12.4.2018. www.yle.fi

LIITTEET

LIITE 1

KRITO-RYHMÄN SÄÄNNÖT

Ryhmän jäsenet sitoutuvat noudattamaan Krito-ryhmän sääntöjä, jotka luovat turvalliset raamit koontumiselle.

1. Säilytämme luottamuksen. Kenelläkään ei ole oikeus kertoa ryhmän ulkopuolella mitään, mitä joku toinen itsestään ryhmässä kertoo tai mikä muuten käy hänestä ilmi.
2. Jokaiselle annetaan mahdollisuus käyttää yhtä paljon aikaa oman tarinansa kertomiseen. Aika jaetaan tasan pienryhmäläisten kesken.
3. Puhumme omasta itsestämme ja tilanteestamme.
4. Kuuntelemme, mitä toiset sanovat.
5. Emme arvostele, arvioi, emmekä kauhistele toisten kertomaa.
6. Jokainen on oman elämänsä asiantuntija. Emme neuvo toisia emmekä mestaroi toisten elämää. Jokaisella on oikeus edetä omaa tahtiaan ja oppia oman oivalluksen kautta.
7. Opettelemme luovuttamaan itsemme ja elämämme Jumalan huomaan. Rukoilemme toistemme puolesta.

LIITE 2

KRITO- HAASTATTELUT

Jos haastattelu tehdään kasvokkain, vähintään 2 henkilöä haastattelemassa

- luottamuksellinen
- tavataan mielellään kasvokkain, tarvittaessa voi myös puhelimitse haastatella
- pohtia haastateltavan kanssa yhdessä, onko Krito-ryhmä kyseiselle ihmiselle sopiva juuri siinä elämäntilanteessa, jossa hän on
- ei markkinoida
- kerrotaan, millainen ryhmä on, sen toimintaperiaatteet ym.

Kysy näitä:

1. yhteystiedot, puhelinnumero, e-mail
2. tiedätkö, mikä Krito-ryhmä on?
3. Mikä saa sinut haluamaan ryhmään? Mihin asiaan haet apua?
4. Miten olet selvinnyt tähän asti?
5. Oletko tällä hetkellä terapiassa? Oletko keskustellut terapeuttiesi kanssa Krito-ryhmästä?

Jos halukas ei ole sopiva ryhmään

- anna tiedot mt-ryhmistä, sielunhoidollisista mahdollisuuksista ja muista srk:n toiminnoista.

RAJAA, jos ihminen ei sovi ryhmään, ”esimerkiksi häirikkö, joka ei pysty toimimaan ryhmässä” tai ihminen, joka on niin keskellä kriisiä, ettei kykene ryhmätyöskentelyyn.

Kokonaisosallistujamäärä max 12 henkilöä + ohjaajat

LIITE 3

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opinnäytetyöni aineiston hankinta lähti liikkeelle tutkimuslupahakemuksesta, joka osoitettiin Espoon tuomiokirkkoseurakunnan kirkkoherra Antti Kujanpäälle. Se laadittiin kirkkoherran toivovan ohjeistuksen mukaan ja jätettiin hänelle hyvissä ajoin luettavaksi ja allekirjoitettavaksi ennen haastattelujen ja aineistonkeruun aloittamista. Tässä kaavake kopioituna.

Kyseessä on Diakonia-ammattikorkeakoululle tehtävä opinnäytetyö, jonka aiheena on Erityisherkkyyss- taakka vai voimavara. Tarkoituksena on perustaa ryhmä erityisherkillle yhteistyössä Tuomiokirkkoseurakunnan kanssa. Ryhmän on tarkoitus alkaa lokakuun 10. päivä ja kokoontua 7 kertaa.

Ryhmään valitaan maksimissaan 12 henkilöä haastattelujen perusteella. Etusija on Tuomiokirkkoseurakunnan jäsenillä, jotka suostuvat mukaan hankkeen suunnittelu- ja toteuttamisprosessiin ja antavat luvan käyttää ääntään ja mielipiteitään myös opinnäytetyön rakentamisessa. Osojoukko tulee koostumaan siis niistä henkilöistä, jotka aloittavat lokakuussa Erityisherkkyyss- ryhmän.

Tutkimus tehdään avoimia ja monivalintakysymyksiä käyttäen kyselykaavakkeen avulla ennen ryhmän alkua ja myös vielä sen loputtua. Tutkimusmenetelmänä käytetään myös ryhmähaastattelua, joka videoidaan. Ennen ryhmän aloittamista aineisto vielä analysoidaan, sillä tarkoituksena on käyttää siitä saatua materiaalia ryhmän sisällön rakentamiseksi. Hanke on tarkoitus tehdä osallistavan kehittämisen pohjalta ja siksi ryhmäläisten omat mielipiteet ja kannanotot ovat tärkeitä, jotta ryhmästä saadaan juuri sellainen kuin he toivovat.

Ryhmä tulee olemaan pilottihanke, jota Espoon Tuomiokirkkoseurakunta voi hyödyntää myös jatkossa. Erityisherkillle tarkoitettuja ryhmiä ei juurikaan ole ja siksi on tärkeää, että herkkät ihmiset voivat myös jatkossa jakaa tuntojaan ja kokemuksiaan vertaistukiryhmissä. Tavoitteena on, että ryhmätoiminta jatkuu osana Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan toimintaa.

Tutkimuksissa anonymiteetti suojataan siten, että henkilötietoja ei kysytä, vaan kyselyihin ja haastatteluihin osallistutaan nimettömänä. Tutkimuksesta saatava aineisto raportoidaan kirjallisesti opinnäytetyössä, jonka jälkeen se hävitetään asianmukaisesti.

Tuomiokirkkoseurakunta saa kopion valmiista opinnäytetyöstä sekä halutessaan myös raportin tutkimuksesta.

Tutkimuksessa mukana olevat henkilöt: Opinnäytetyön tekijä: diakoni-sosionomiopiskelija Ninja Peltokangas; diakonityöntekijä Anni Vanhanen ja kokemusasiantuntija Kirsi Pura

Espoossa 4.9.2017

Myönnän tutkimusluvan em. ryhmähankkeeseen ja opinnäytetyöhön

Kirkkoherra

Espoon Tuomiokirkkoseurakunta

LIITE 4

SUOSTUMUS

Annan luvan sille, että kyselykaavakkeeni vastauksia sekä ryhmähaastattelussa esittämiäni kannanottoja voidaan käyttää Erityisherkillle suunnatun ryhmän suunnitteluun ja toteuttamiseen. Suostun myös siihen, että aineistoa käytetään Ninja Peltokankaan opinäytetyön rakentamisessa ja että tutkimusaineisto julkaistaan opinäytetyön tuloksissa.

Ninja Peltokankaan opinäytetyö rakentuu osallistavan kehittämisen pohjalle siten, että kyselyjen ja haastattelujen avulla pyritään löytämään erityisherkillle ryhmämalli, joka on juuri tähän ryhmään osallistuvien henkilöiden toiveitten mukainen ja jota voidaan myös jatkossa käyttää ja hyödyntää erityisherkkien tukemisessa ja vertaistoiminnassa. Opinäytetyö tulee olemaan laaja-alainen kirjallinen raportti erityisherkkyydestä ilmiönä ja siihen linkittyvän vertaisryhmän suunnitteluprosessin eri vaiheista ja tutkimustuloksista.

Olen tietoinen siitä, että henkilötietoni pysyvät salassa ja että tutkimusmateriaali hävitetään asianmukaisesti, kun opinäytetyö on valmis ja se on julkaistu. Olen tietoinen myös siitä, että voin missä vaiheessa tahansa perua luvan ja että osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Suostumukseni perustuu siihen, että olen saanut tarpeeksi tietoa tutkimus- ja kehittämishankkeen tarkoituksesta ja siitä, kuinka sitä tullaan jatkossa hyödyntämään. Jos jokin asiassa tutkimuksessa tai prosessissa askarruttaa, voin aina kääntyä ryhmän tutkimus- ja kehittämistyön vastuuhenkilöiden puoleen, jotka ovat: diakonityöntekijä Anni Vanhainen, sosionomi-diakoniopiskelija Ninja Peltokangas ja kokemusasiantuntija Kirsi Pura.

pvm.

Nimi

Allekirjoitus

LIITE 5

KYSELYLOMAKE RYHMÄLÄISILLE

1. Oletko mies.....vai nainen....
2. Minkä ikäinen olet?
20-35 v
36-50 v
51-65 v
yli 65 v
3. Miten erityisherkkyyks sinussa ilmenee? Rastita ne kohdat, jotka ilmentävät per-
soonaasi.
Olen empaattinen
Muiden ihmisten mieliala vaikuttaa minuun
Musiikki, taiteet ja kauneus koskettavat minua syvästi
Vaistoan ihmisten tunteita ja tarpeita
Hermostun, kun joudun tekemään paljon vähässä ajassa
Yritän kovasti välttää virheitä ja asioiden unohtamista
En katso mielelläni väkivaltaisia elokuvia tai tv-ohjelmia
Kun olen huomion keskipisteenä, muutun hermostuneeksi ja epävarmaksi
Reagoin voimakkaasti aistiärsykkeisiin (esim. kovat äänet, vahvat hajut ja maut,
karheat kankaat)
Tarvitsen paljon palautumisaikaa kiireisen tai kuormittavan päivän jälkeen
4. Minkä asian koet eniten kuormittavan itseäsi erityisherkkyydessä?
5. Mitä asioita toivot, että ryhmässä käsitellään?
6. Mitä odotat ryhmältä?

LIITE 6

PALAUTEKYSELY

1. Oletko mies.....vai nainen....
2. Minkä ikäinen olet?
20-35 v
36-50 v
51-65 v
yli 65 v
3. Ryhmässä käsiteltiin asioita, joita olin toivonut? Kyllä osittain ei
Sain riittävästi aikaa omien ajatusteni kertomiseen. Kyllä osittain ei
Ryhmässä oli turvallista jakaa omaa elämäänsä. Kyllä osittain ei
Vertaistuki ja keskustelut toivat uusia näkökulmia aiheeseen, joiden avulla oli mahdollisuus löytää herkkyydestä myös positiivisia asioita. Kyllä osittain ei
Ryhmän säännöt ja toimintaperiaatteet tukivat ryhmän toimivuutta.
Kyllä osittain ei
Hartaudet olivat rakentavia ja aiheeseen sopivia. Kyllä osittain ei
4. Jos vastasit edellisissä kysymyksissä joihinkin - ei tai - osittain, kerro syy / parannusehdotus
5. Mitä erityisherkkyyssryhmä sinulle antoi? Vastasiko se odotuksiasi?
6. Kuinka koet herkkyytesi nyt?
7. Minkälaista palautetta haluat antaa ryhmästä sen vetäjille?



