

Nepsy- ystävällinen kirjasto

Avaimia saavutettavaan ja
esteettömään kirjastoon



Sisällysluettelo

- 3 Johdanto**
- 4 Esteettömyys ja saavutettavuus**
- 5 Mikä on nepsy?**
- 7 Nepsydiagnoosit**
 - 7 ADHD
 - 8 Autismikirjon häiriö
 - 9 Touretten oireyhtymä
 - 10 Kehityksellinen kielihäiriö
- 11 Aistiystävällisyys kirjastossa**
 - 12 Kirjaston äänimaailma
 - 14 Sisustus ja valaistus
 - 15 Hajut
- 16 Kirjastossa navigointi**
- 18 Kirjaston kokoelmat**
 - 19 Erilaiset lukemisen tavat
 - 20 Nepsyaineistot
 - 21 Ideoita aikuisten nepsynurkkaan
- 22 Tapahtumat**
 - 24 Nepsytapahtumat
 - 24 Teemaviikot ja -kuukaudet
- 25 Vinkkejä verkkoviestintään**
- 27 Asiakaspalvelutilanteet**
 - 28 Kirjaston tiskillä
 - 29 Nepsyjen toiveita henkilökunnalle
- 30 Joustavat lainaus- ja palautuskäytännöt**
- 31 Tietoa oppaasta**

Johdanto

Esteettömät ja saavutettavat kirjastopalvelut on tarkoitettu kaikille. Tähän oppaaseen on koottu vinkkejä, miten kirjasto voisi olla entistäkin lähestyttävämpi paikka nepsyille eli ihmisille, joilla on neuropsykiatrisia oireita tai diagnooseja. Opas on suunnattu yleisille kirjastoille infopaketiiksi ja vinkkipankiksi.

Oppaan painopiste on aikuisissa, mutta vinkeistä voi olla hyötyä myös nepsylapsille ja itse asiassa ihan kaikille asiakkaille. Monet oppaassa mainitut asiat ovat varmasti tuttuja juttuja kirjastoissa, ja hyvä niin! Nepsyt ovat kuitenkin asiakasryhmä, jotka hyötyvät näistä erittäin paljon. Ilman niitä kirjaston käyttö ei välttämättä houkuttele tai onnistu ollenkaan.

Oppaan sisältö perustuu Seinäjoen ammattikorkeakoulussa tekemääni opinnäytetyöhön *"Kirjasto on oikein nepsy-ystävällinen ja muutenkin hieno palvelu, mutta ei sekään täydellinen ole"* *Nepsyaikuisten kokemuksia kirjaston saavutettavuudesta ja esteettömyydestä sekä nepsyopas kirjastotyöhön*. Oppaassa olevat sitaattit on poimittu opinnäytetyön haastatteluaineistosta. Kiitos jokaiselle haastatellulle tärkeistä huomioista!

Kun haastattelun lopuksi kysyttiin, mitä toiveita haastateltavilla olisi tätä opasta varten, sain paljon hyviä vastauksia. Yksi niistä sopii erinomaisesti tähän ja tiivistää koko oppaan tarkoituksen:

” Mä tietysti kirjaston puolestapuhujana ajattelen, että kukaan ei kokisi kirjastoa ahdistavana paikkana. Se on ehkä se mun toive, jos jotain voi jättää.

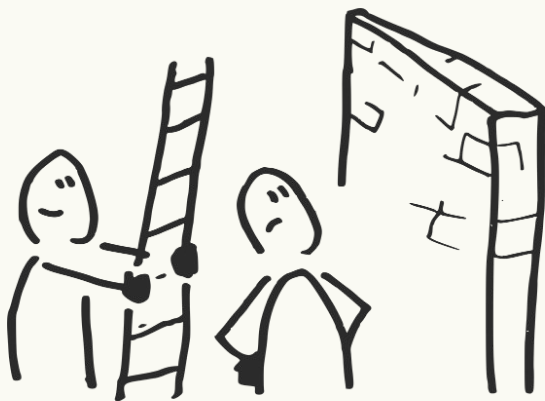
Sama toive on myös oppaan tekijällä.

Anna Siirilä

Esteettömyys ja saavutettavuus

Esteettömyys ja saavutettavuus ovat ehto monien erityisryhmien itsenäiselle elämälle ja osallistumiselle. Niiden avulla pyritään varmistamaan, että kaikki pääsevät erilaisten palveluiden pariin. Näin ne edistävät yhdenvertaisuutta.

Erityisjärjestelyt eivät ole etuoikeus vaan keino päästä tasavertaiseen asemaan muiden ihmisten kanssa, sillä niiden avulla myös erityisryhmät voivat osallistua. Lisäksi saavutettavat ja esteettömät palvelut ovat hyödyksi ja iloksi ihan kaikille.



i Esteettömyys: fyysisen, rakennetun ympäristön tekeminen helposti lähestyttäväksi kaikille

Saavutettavuus: Viestinnän ja palvelujen tekeminen helposti lähestyttäväksi kaikille

i "Viranomaisen, koulutuksen järjestäjän, työnantajan sekä tavaroiden tai palvelujen tarjoajan on tehtävä **asianmukaiset ja kulloisessakin tilanteessa tarvittavat kohtuulliset mukautukset**, jotta vammaisen henkilö voi **yhdenvertaisesti muiden kanssa** asioida viranomaisissa sekä saada koulutusta, työtä ja yleisesti tarjolla olevia tavaroita ja palveluita samoin kuin suoriutua työtehtävistä ja edetä työuralla."

(Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 3 luku 15 §).

Mikä on nepsy?

Sana nepsy tulee sanoista neuropsykiatrinen. Sanalla voidaan viitata ihmisiin, joilla on jokin neuropsykiatrinen häiriö, kuten ADHD, autismikirjo, Touretten oireyhtymä tai kehityksellinen kielihäiriö. Neuropsykiatriset häiriöt johtuvat aivojen ja hermoston toimintaan liittyvistä poikkeavuuksista.

Tyypillisiä nepsyoireita ovat esimerkiksi tarkkaavaisuuden ongelmat, aistitoimintojen erityisyydet ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät pulmat. Myös toiminnanohjauksessa on usein haasteita. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä ohjata omaa toimintaa. Siihen kuuluu esimerkiksi kyky suunnitella omaa toimintaa, aloittaa se, pitää toimintaa yllä sekä muuttaa sitä tilanteen mukaan.

Neuropsykiatriset diagnoosit esiintyvät usein myös päällekkäin ja samalla henkilöllä voi olla useampi nepsydiagnoosi. Oireet voivatkin olla hyvin yksilöllisiä. Kaikki ihmisen luonteenpiirteet eivät myöskään johdu diagnoosista.

Myös saman diagnoosin alla on paljon yksilöllisiä eroja, ja samallakin henkilöllä oireet voivat muuttua elämän eri vaiheissa. Jokainen ihminen on joka tapauksessa erilainen, oli hänellä sitten diagnooseja tai ei.

” Tavallaan ihmisiä on niin moneen lähtöön, että katsotaan se tilanne. Että siinä oppaassa olisi mainittuna se, että siinä missä just joku toinen saattaa olla, että älä käytä sanoja, toinen on taas, että älä missään tapauksessa tule lähelle vaan käytä sanoja. Meitä on moneen junaan myös niin nepsyissä kuin sitten ihan kaikissa. Että kohdattaisiin ihmiset yksilöinä, se on ehkä se sanoma.

Nepsyys tuo haasteiden lisäksi myös iloa arkeen. Ominaista voivat olla esimerkiksi voimakas tunnemaailma, syvälinen perehtyminen omiin mielenkiinnonkohteisiin, luovuus ja ”boksin ulkopuolelta” ajattelu, vahva oikeudentunto, rehellisyys, suoruus ja herkkyys. Joillekin nepsyys voi olla tärkeä osa omaa identiteettiä.

Monet nepsyyteen liittyvät piirteet muodostuvat ongelmiksi vasta, kun ne törmäävät ympäröivän yhteiskunnan normeihin ja vaatimuksiin. Nepsyöireet voivat rajoittaa joskus valtavasti arkea. Kuitenkin itselleen sopivassa ja ymmärtäväisessä ympäristössä nepsyt voivat elää omannäköistä, hyvää, toimintakykyistä ja ihan tavallista elämää.



i **Asenne-esteettömyys** on tärkeä osa esteettömyyttä. Se tarkoittaa, että otetaan huomioon myös ulospäin näkymättömät toiminnan esteet. Nepsyys ei useinkaan näy päälle päin. Nepsyhaasteet saattavat silti joskus rajoittaa elämää paljonkin. On tärkeää, että haasteiden olemassaolo tunnustetaan, tunnustetaan ja myös huomioidaan esimerkiksi konkreettisina tekoina esteettömyyden eteen.

Nepsydiagnoosit

ADHD

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Sen keskeisiä oireita ovat tarkkaavuuden haasteet, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. ADHD:ta on kolmea erilaista tyyppiä, joissa oireet painottuvat eri tavoin. Tarkkaavuuden säätelyn haasteet kuuluvat aina ADHD:hen, mutta ylivilkkautta ja/tai impulsiivisuutta ei aina ole.

Tarkkaavuuden säätelyssä on erilaisia pulmia. On vaikea keskittyä olennaiseen, ylläpitää keskittymistä tai siirtää huomio asiasta toiseen. ADHD ei aina tarkoita keskittymiskyvyttömyyttä. Joskus ongelmana voi olla liiallinenkin keskittyminen, ns. hyperfokus. Hyperfokuksesta voi toki olla myös hyötyä!

Ylivilkkaus voi näkyä motorisena vilkkautena esimerkiksi liikehtimisenä, tuolilla vääntelynä tai pöydän naputteluna. Aikuisilla ylivilkkaus voi ilmetä joskus vain levottomana olona. Usein aikuiset osaavat kanavoida ylivilkkautensa sosiaalisesti hyväksyttävämpään toimintaan kuten neulomiseen.

Impulsiivisuus tarkoittaa malttamattomuutta ja ilman harkintaa toimimista hetken mielohteesta. Tämä voi näkyä vuorovaikutuksessa esimerkiksi päälle puhumisena ja joskus myös äkkinäisinä käänteinä elämänvalinnoissa.

Autismikirjon häiriö

Autismikirjon häiriössä tyypillisiä oireita ovat vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon liittyvät haasteet sekä rajoittuneet käyttäytymismallit ja kiinnostuksenkohteet.

Autistin voi olla hankala ymmärtää kirjoittamattomia sääntöjä, lukea sosiaalisia tilanteita, äänensävyjä ja elekieltä. Monilla on taipumus tulkita asiat kirjaimellisesti ja ilmaista itsekin asiat täsmällisesti ja tarkasti. Katsekontakti, ilmeet ja tunneilmaisut saattavat olla erilaisia kuin muilla ihmisillä.

Erietyiset mielenkiinnonkohteet tuovat monilla autisteille iloa ja mielekkyyttä arkeen. Haasteeksi ne muodostuvat, jos ne vievät liikaa aikaa ja energiaa muulta elämltä. Kiinnostuksenkohteet voivat joskus olla hyvin kapearajaisia, mutta usein ne ovat aivan yleisiä, monia ihmisiä kiinnostavia asioita. Autistinen henkilö uppoutuu niihin kuitenkin syvällisemmin ja hyvin intensiivisesti.

Joillakin autisteilla voi olla myös erityislahjakkuuksia. Tavallista on epätasainen kykyprofiili. Itseä kiinnostavista asioista tiedetään paljon, kun taas esimerkiksi jotkut arjen taidot voivat tuottaa vaikeuksia.

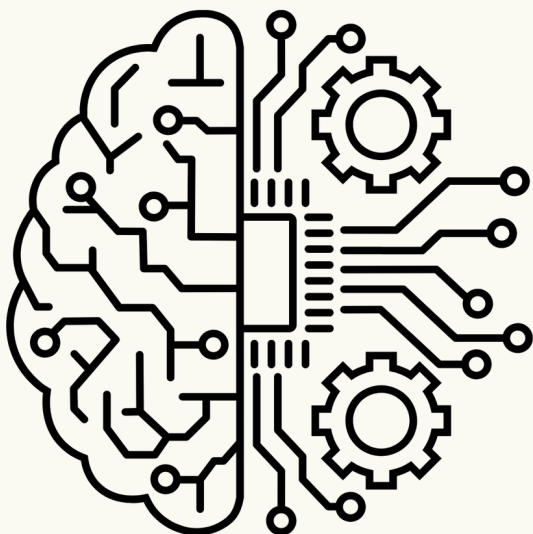
Rutiinit ovat tärkeitä autismikirjon ihmisille. Siirtymätilanteet ja muutokset saattavat olla todella haastavia. Ennakointi on tärkeää. Usein autistille on tärkeää, että hän tietää etukäteen esimerkiksi päivän aikataulut. Myös uuteen paikkaan menemistä helpottaa, jos siitä on saanut tarpeeksi ennakkotietoa.

Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymään kuuluvat pitkäaikaiset motoriset ja äänelliset tic-oireet, joita suomeksi kutsutaan myös nykimisoireiksi. Motorisia tic-oireita ovat esimerkiksi silmien räpyttely, pään ravistelu tai raa-jojen koukistukset. Äänellisiä tic-oireita ovat esimerkiksi rykiminen, maiskuttelu, huudahtelu, kaikupuhe (ekolalia) ja pakonomainen kiroilu (koprolalia). Oireet voivat olla myös monimuotoisia kuten pakonomaisia kosketussarjoja.

Tourettea ei useimmiten tarvitse hoitaa. Tärkeämpää on, että toureetikko ja hänen läheisensä saavat riittävästi tietoa oireyhtymästä. Joskus voimakkaita tic-oireita voidaan yrittää lievittää lääkityksellä, mikäli oireet esimerkiksi aiheuttavat kipua tai voimakasta sosiaalista haittaa. Myös kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta voi olla apua.

Touretten oireyhtymä on usein alidiagnosoitu. Usein tic-oireet laitetaan muiden nepsydiagnoosien piikkiin. Monilla diagnosoiduillakin toureetikoilla on myös muita nepsydiagnooseja esimerkiksi ADHD tai autismi.



Tic-oireiden pidättely saattaa joskus onnistua jonkin aikaa, mutta se on yleensä hyvin kuormittavaa. Pidättelyn jälkeen oireet saattavat hetkellisesti pahentua.

Kehityksellinen kielihäiriö

Kehityksellinen kielihäiriö (aiemmin: kielellinen erityisvaikeus) tarkoittaa häiriötä, jossa lapsen kielellinen toimintakyky ei kehity iän ja kognitiivisten taitojen kehityksen mukaisesti. Oireet voivat ilmetä joko kielellisten ilmausten tuottamisessa tai ymmärtämisessä tai näissä molemmissa.

Puhumaan oppiminen saattaa viivästyä. Puhe voi olla epäselvää tai puheessa voi olla virheellisiä sanoja tai taivutuspäätteitä. Kerronta voi olla hyppivää, jolloin kuuntelijan on vaikea pysyä mukana. Sanojen löytämisen vaikeutta voi esiintyä.

Haasteita voi olla myös puheen ymmärtämisessä. Esimerkiksi liian pitkät ohjeistukset voivat olla vaikeita. Ymmärtämisvaikeuksien tunnistaminen voi olla joskus vaikeaa, sillä ne voivat ilmetä esimerkiksi levottomuutena, käytöshäiriöinä tai vetäytymisenä.

Yleensä oireet helpottuvat vuosien myötä, puhe selkiytyy ja arjessa tarvittavan kielen hallinta kehittyy. Aikuisena voi kuitenkin edelleen olla vaikeuksia kielellisten ilmaisujen tuottamisessa ja uusien käsitteiden oppimisessa. Tämä voi näkyä niin opiskelussa kuin työelämässäkin. Lukeminen, kirjoittaminen ja vieraat kielet saattavat aiheuttaa hankaluuksia, samoin liian monimutkaista kieltä sisältävät ohjeistukset.

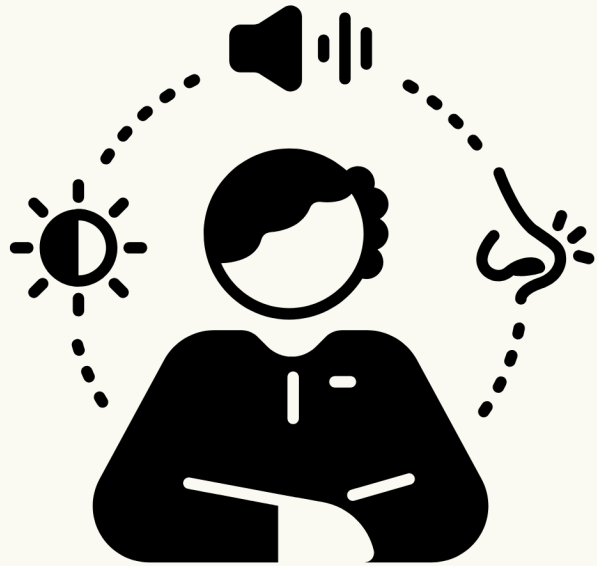
i Lukivaikeudet: Kehityksellinen kielihäiriö on eri asia kuin lukivaikeus, jolla tarkoitetaan lukemisen ja kirjoittamisen erityisvaikeutta. Lukivaikeuden keskeisin piirre on vaikeus hahmottaa äänteisiin liittyvää tietoa.



Aistiystävällisyys kirjastossa

Monilla nepsyillä on aistien käsittelyyn liittyviä poikkeavuuksia.

Aistiyliherkkyys ilmenee esimerkiksi niin, että tietyt äänet, kirkkaat valot tai kosketus tuntuvat hyvin epämiellyttäviltä tai jopa kivuliailta.



Aistialherkkydessä ihminen reagoi poikkeuksellisen heikosti aistiärsykkeisiin. Voi olla, että ihminen ei esimerkiksi tunne kylmää.

Aistihakuinen ihminen hakeutuu voimakkaiden aistikokemusten äärelle ja saattaa olla jatkuvassa liikkeessä tai nauttia erittäin voimakkaista mauista. Joskus tällainen aistimushakuisuus voi johtaa liialliseenkin riskien ottamiseen.

Iloisia uutisia: kirjastot ovat monelle nepsylle aistimaailmaltaan lähtökohtaisesti miellyttäviä ympäristöjä. Seuraavilla sivuilla on vinkkejä aistiystävälliseen kirjastokokemukseen.

”

Että kun ois semmonen huone, minkä voi varata ennakkoon, joka olis äänieristetty ja sitten siellä olis mahdollisimman mukava sohva, nojatuoli tai joku semmonen paikka, missä voi sitten olla ihan omassa rauhassa.

Kirjaston äänimaailma

Nykykirjasto ei välttämättä aina ole kovin hiljainen: kirjastossa vietetään aikaa, tavataan ihmisiä ja usein kirjastossa saattaa olla meneillään erilaisia tapahtumia. On hyväkin, että hiljaisuutta ei vaadita samalla tavalla kuin ennen. Tämä voi esimerkiksi madaltaa kynnystä tuoda vilkas (nepsy)lapsi kirjastoon!

Kirjasto on kuitenkin myös paikka lukemiselle, työskentelylle, opiskelulle ja muulle keskittymisrauhaa vaativalle puuhalle ja siksi siellä tarvitaan myös hiljaisia tiloja ja aikoja. Näiden järjestämisen mahdollisuus riippuu toki kirjaston arkkitehtuurista. Poimi sopivat vinkit omaan kirjastoosi!



Erilaiset tilat eri tarkoituksiin

lhannetilanne olisi, jos kirjastossa voisi osoittaa eri tilat erilaiselle äänimaailmalle esimerkiksi värikoodein: vihreällä merkityt tilat juttelemiseen, oranssilla merkityt hiljaiseen läppärillä työskentelyyn ja punaisella merkityt tilat pelkkään lukemiseen ilman häiritseviä näppäilyääniä.



Tila aistikuormituksen purkamiseen

Voisiko kirjastosta löytyä rauhallinen, himmeästi valaistu huone tai edes nurkkaus, jonne asiakas voisi kuormituksen iskiessä mennä lepäämään kesken kirjastokäynnin?



Hiljaiset tunnit

Kirjastossa voi mahdollisuuksien mukaan järjestää hiljaisia tunteja, jolloin erityistä hiljaisuutta kaipaavat voivat tulla kirjastoon. Valoja voi himmentää ja ohjeistaa asiakkaita puhumaan mahdollisimman hiljaa.

Monissa kirjastoissa aamupäivän omatoimiajan tunnit voivat jo toimia rauhallisena asiointiaikana. Varsinkin isommissa ja vilkkaammassa kirjastoissa saattaisi erillisistä hiljaisista tunteista olla hyötyä.



Sisustus ja valaistus

Myös kirjaston sisustuksen ja valaistuksen olisi hyvä tukea keskittymistä olennaiseen: kirjoihin, lukemiseen, opiskeluun tai työskentelyyn. Vaikka valaistuksen on toki hyvä olla riittävän voimakas esimerkiksi lukemiseen, liian kirkkaat tai kohtisuorat valot häiritsevät enemmän kuin auttavat.

Pehmeät lämpimänsävyiset valot ovat toimivimpia. Hyvän yleisvalon lisäksi työskentelyyn ja lukemiseen olisi hyvä olla lamppuja, joiden valoa pystyy suuntaamaan oman mielen mukaan sekä myös himmentämään tarvittaessa.

Tässä nepsy aikuisten toiveita sisustukseen:

” Semmoiset niinku sohvamaiset penkit on ihan parasta ikinä ja mielellään tietysti se, että ne olisi mahdollisimman yksittäiset, että siinä ei ole mahdollista tulla ketä tahansa voimakkaaine hajuvesineen sun viereen jonnekin yhteiselle sohvalle.

” Kirjasto saa ollakin semmonen pelkistetty että siellä niinku mieluummin mielenkiinto pysyy käytännössä pelkästään niissä kirjoissa.

” Jos nyt ajatellaan vaikka kirjastoa, jossa lähtökohtaisesti varmasti olisi hyvä juurikin keskittyä, niin sitten mä sanoisin, että semmoiset pehmeät luonnolliset sävyt, jotka ei ole liian räikeitä. Tai siellä voi olla jotakin piristävää värikästä, mutta sellainen että se ei ole niin sanotusti riemunkirjava ja liian aktivoiva.

Hajut

Henkilökunnan olisi hyvä välttää voimakkaiden hajusteiden käyttöä. Hajusteettomuudesta voi ohjeistaa myös asiakkaita.

Olisi hyvä, jos kirjastossa pystyisi halutessaan pitämään riittävää etäisyyttä muihin asiakkaisiin. Ainakin osa istuimista voisi olla yksittäisiä nojatuoleja, niin mahdollisuus olisi myös yksityisempään tilaan kuin vaikkapa yhteisellä sohvalla. Myös asiakaspalvelupisteillä olisi hyvä varmistaa riittävä etäisyys muihin asiakkaisiin.

Kirjoihin pinttyneiden hajujen, kuten tupakan, mahdollisimman huolellinen poistaminen on tärkeää.



Kirjastossa navigointi

Kirjastojen tilaratkaisut ovat erilaisia. Siinä missä yksi kirjasto on iso ja sokkeloinen, toinen on pieni mutta avaran tuntuinen. Osalle nepsyasiakkaista sokkeloisuus on tervetullutta. On rauhallisempaa asioida, kun pääsee helpommin piiloon mahdollista ihmisvilinää. Osalle taas sokkeloisuus tuntuu sekavalta ja häiritsevältä.

Kirjastoa harvoin on mahdollisuus remontoida uuteen uskoon. Jos niin tehdään, on tietenkin hyvä miettiä tilaratkaisuja monipuolisesti myös nepsyasiakkaiden näkökulmasta. Remonttia tai uuden kirjaston pystyttämistä odotellessa voi satsata hyviin opasteisiin:



Kirjaston pohjapiirros

Pohjapiirroksen voi laittaa kirjaston verkkosivuille ja kirjaston aulaan julisteena tai sähköisenä infotauluna. Isommassa kirjastossa voi harkita myös tulostettuja paperikarttoja mukaan otettavaksi.

Pohjapiirroksesta olisi hyvä näkyä paitsi eri osastojen (lapset, aikuiset, nuoret jne.) sijainnit, myös kirjastoluokkien sijainti ainakin pääpiirteissään.



Erottuvat opasteet

Kaikkien opasteiden tulee erottua selkeästi muusta sisustuksesta ja olla riittävän isolla kirjoitettuja.



Kirjastoluokitus

Kirjastoluokituksesta voi olla jonkinlainen yleisesittely seinällä tai mukaan otettavana tulosteena.



Kirjastoluokkien sijoittelu

On hyvä huomioida opasteiden laatimisessa erityisesti tilanteet, jossa kirjastoluokat eivät mene loogisessa numerojärjestyksessä vaan osa aineistosta on laitettu esimerkiksi muista erillään olevaan hyllyyn tai huoneeseen.



Toimintaohjeet

Asiakkaille voi antaa ohjeita, mitä tehdä, jos haluttua kirjaa ei löydy oikealta paikaltaan, esim. katso palautushyllystä, kysy henkilökunnalta.



Kaunokirjallisuuden kotimainen kirjallisuus oli erotettu siitä muusta numeroavaruudesta ja tuotu se sitten sieltä numerojärjestyshyllystä siihen lainaustiskin ja sisäänmenon lähelle, niin silloin mun aivoni vaatii sinne jonkun opasteen että tuolta löytyy se ja tämä.



Siihen voisi aina olla jotenkin lisää siihen selkeyteen, kun itselläkin menee niinku pesukarhun lailla pää, että toi on kiva ja oi kun toi on hauskan näköinen. Ja sitten taas tavallaan se kaikki ahistaa. Jotenkin toivoisi, että olisi todella isolla kirjoitetut sellaiset, että tästä lähtee nämä kirjat, tästä lähtee nämä kirjat.



Hyödyntäkää paikallisia nepsy-yhdistyksiä ja heidän tietämystään kirjastotilojen esteettömyyden arvioinnissa. Kutsukaa kokemusasiantuntijoita kirjastoon kommentoimaan kirjaston aistimaailmaa ja opasteita.

Kirjaston kokoelmat

Nepsyt tekevät kirjastossa samoja asioita kuin muutkin, kuten etsivät kirjallisuutta itseään kiinnostavista ja hyödyttävistä aiheista. Jos nepsyllä on erityisiä mielenkiinnonkohteita, kirjasto voi olla aarreaitta, josta löytyy tietoa aiheesta. Monia nepsyjä kiehtookin erityisesti tietokirjallisuus.

Hyvin spesifeistä aiheista aineistoa ei välttämättä löydy yleisistä kirjastoista. Tällöin asiakas on hyvä ohjata esimerkiksi tieteellisen kirjastoon tai hyvin verkkolähteiden äärelle. Osa nepsyistä toki uppoutuu mielellään myös kaunokirjallisuuden maailmaan.

Aineiston hankinnassa on hyvä huomioida moninaisuus myös nepsynäkökulmasta. Kokoelmiin hankitaan:

- ✓ kaunokirjallisia teoksia, joissa on neuromoninaisuutta eikä aihetta käsitellä ongelmakeskeisesti vaan osana normaalia elämää
- ✓ nepsyjen itse kirjoittamia kirjoja
- ✓ aktiivisesti erityisesti lukemisesteisiä ajatellen ääni- ja selkokirjoja, jotka pidetään näkyvästi ja selkeästi esillä



Erilaiset lukemisen tavat

Osa nepsyistä on oikeita kirjojen suurkuluttajia. Osalla kuitenkin voi olla erilaisia haasteita lukemiseen liittyen. Vaikka lukuhaluja olisikin, keskittymiskyky ei riitä esimerkiksi keskittymishäiriön tai lukihaasteiden vuoksi.

Moni nepsy kokeekin äänikirjat itselleen sopivammaksi tavaksi nauttia kirjallisuudesta. Äänikirjaan on helpompi keskittyä, kun samalla voi tehdä jotain fyysistä kuten lenkkeillä tai tehdä käsitöitä. Toisaalta äänikirja tukee myös keskittymistä fyysiseen tekemiseen: mekaaniset kotityöt sujuvat paremmin äänikirjan seurassa.

Nepsyn minäkuva lukijana voi olla negatiivisesti väritty, jos painetun kirjan lukeminen ei onnistu. Kirjastoissa tulisikin arvostaa erilaisia lukemisen tapoja. Kirjan sisältö, tiedot ja tarinat eivät muutu, vaikka formaatti olisi erilainen. Turha huolipuhe lukutaidon heikkoudesta ei motivoi ketään tulemaan kirjastoon. Erilaiset lukemisen formaatit eivät myöskään sulje toisiaan pois vaan voivat päinvastoin kannustaa jatkossa myös erilaisiin lukemisen tapoihin.



Asiakkaille tarjotaan aktiivisesti tietoa kirjaston äänikirja-aineistoista (e-kirjasto, Celia) ja annetaan selkeä ohjeistus näiden käyttöön, sillä kaupallisiin äänikirjasovelluksiin tottuneelle nämä saattavat näyttäytyä aluksi hieman hankalina.



Ei arvoteta, vaan päinvastoin arvostetaan erilaisia lukemisen tapoja ja kannustetaan kaikenlaisia lukijoita tiedon ja tarinoiden äärelle.



Viestitään positiivisesti kaikenlaisesta lukemisesta, tapahtui se sitten korvilla tai silmillä!

Nepsyaineistot

Joskus nepsyn elämässä voi olla aikoja, jolloin tiedon tarve omaan diagnoosiin liittyen on suurempi. Silloin tietoa nepsyydestä etsitään verkosta tai asiantuntijoilta, mutta joskus myös kirjastosta.

Nepsytietoa tarvitsevat tietenkin myös muut kuin nepsyt itse, kuten nepsyjen läheiset, nepsyjä työssään kohtaavat ammattilaiset tai muuten vaan asiasta kiinnostuneet.

Joissakin kirjastoissa on perustettu myös ns. nepsynurkkia tai nepsyvälinelainaamoja. Näissä voi kirjallisuuden lisäksi olla erityisen aistiystävällinen ympäristö ja lainattavia apuvälineitä keskittymiseen ja lukemiseen. Erityisesti nämä ovat olleet nepsylapsiperheiden käytössä, mutta mikäpä estäisi kokeilemasta myös aikuisia houkuttelevaa nepsynurkkaa.

”

No innostus ja ajatus, että mä voisin mennä ja toive, että siinä olis joku sohva tai joku, että siihen vois jäädä lukemaan niitä kirjoja.

i

Tietämys nepsyasioista lisääntyy nopeasti myös tiedemaailmassa, ja näkemykset muuttuvat. Huolehditaan, että kirjastossa on saatavilla ajantasaista tietoa.



Ideoita aikuisten nepsynurkkaan

- ✓ sijainti rauhallisessa paikassa (ei lastenosastolla)
- ✓ erotetaan muusta huoneesta jonkinlaisella tilanjakajalla kuten verholla, ellei mahdollisuutta erilliseen huoneeseen ole
- ✓ tila voi toimia myös hiljaisena tilana, jonne voi mennä lepäämään kuormituksen iskiessä kirjastoreissulla
- ✓ esillä nepsykirjallisuutta, nepsyjärjestöjen lehtiä ja esitteitä
- ✓ himmeä valaistus, mutta lisänä säädettävä lukuvalo
- ✓ kuulosuojaimia tarjolle
- ✓ mukavia nojatuoleja
- ✓ rauhoittavaa tekemistä käsille, esimerkiksi asiakkaiden yhteisneulottava kaulaliina



Tapahtumat

Kirjaston tapahtumat ovat matalan kynnyksen tilaisuuksia, sillä ne vaativat asiakkaalta vain vähän ennakkovalmisteluja. Maksuttomaan tapahtumaan lähtiessä ei tarvitse huolehtia lippujen ostamisesta tai edes ennakkoilmoittautua.

Nepsy-ystävällisen tapahtuman järjestämisessä ennakointi on kaiken A ja O. Huolehdi siis riittävästä tiedottamisesta etukäteen. Tämä auttaa osallistujia arvioimaan, onko tapahtuma itselle sopiva tai tarvitseeko tapahtumaan varautua apuvälineillä esimerkiksi korvatulpin. Riittävä tieto tapahtumasta voi vähentää huomattavasti kynnystä osallistua.

Laadi nepsy-ystävälliset ohjeet myös esimerkiksi lukupiireihin ja muuhun kirjaston vakiotoimintaan, ei vain kertaluonteisiin tapahtumiin. Henkilökunnalle itsestään selvät asiat eivät välttämättä ole sitä kaikille.

Tarkistuslista tapahtumasta viestimiseen



Aikataulu

- Ilmoita tapahtuman aikataulu mahdollisimman tarkasti (aloitus, lopetus ja mitä siinä välillä tapahtuu).



Saapuminen

- Kerro miten paikalle pääsee. Laita kuvia parkkipaikasta, sisäänkäynnistä ja pohjapiirroksista.
- Kerro missä voi odotella ja mitä voi tehdä ennen tapahtuman alkua.



Liikkuminen

- Kerro voiko tilassa liikkua tapahtuman aikana (esim. salin takaosassa).
- Kerro että kesken kaiken poistuminen ja myös takaisin tuleminen on ihan ok.
- Kerro mihin voi mennä tarvittaessa rauhoittumaan.

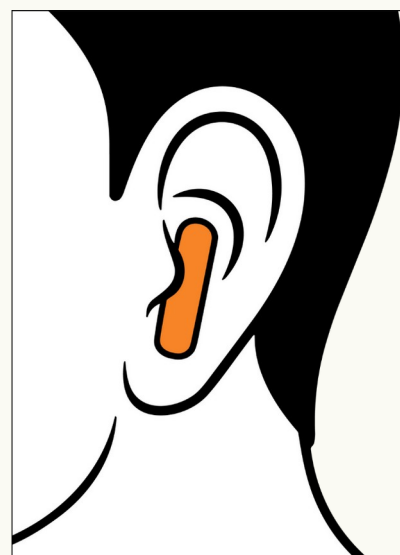


Aistiesteettömyys

- Ota kuvia tapahtumapaikasta.
- Kerro etukäteen tapahtuman äänimaailmasta ja valaistuksesta.
- Kerro erityisesti, jos tarkoitus on tehdä yht'äkkisiä kovia ääniä tai vilkkuvia tai kirkkaita valoja.
- Kerro onko tapahtuma hajusteeton.
- Kerro millaiset istuimet tilassa on ja voiko halutessaan istua muista erillään tai seisoa jossain päin tilaa.



Äänekkäämmissä tapahtumissa voi laittaa tarjolle korvatulppia.



Nepsytapahtumat



Nepsytapahtumat paitsi lisäävät tietoisuutta neurokirjosta, ne myös vahvistavat nepsyjen osallisuutta ja tarjoavat mahdollisuuksia vertaistukeen.



Hyödynnä paikallisia nepsy-yhdistyksiä yhteistyötahoina, esimerkiksi kokemusasiantuntijaluentojen järjestämisessä.



Hyödynnä tapahtumien ideoinnissa erilaiset aiheeseen liittyvät teemaviikot.

Teemaviikot ja -kuukaudet

Autismi

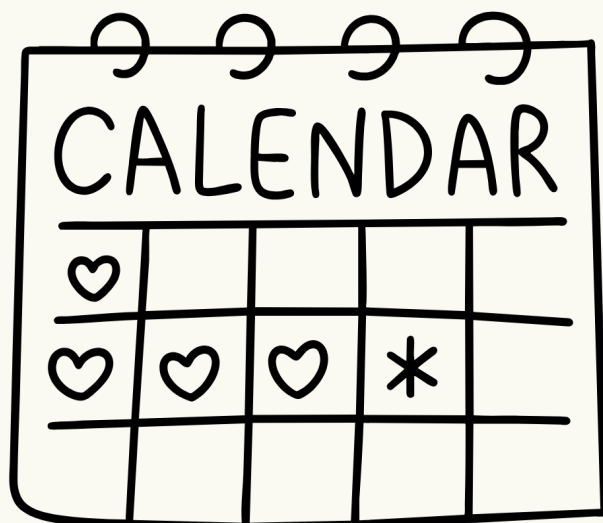
YK:n yleiskokous on julistanut huhtikuun 2. päivän autismitietoisuuden kansainväliseksi teemapäiväksi. Samoihin aikoihin vietetään myös autismitietoisuuden viikkoa.

ADHD

ADHD-viikkoa vietetään viikolla 41.

Tourette

Kansainvälistä Tourette-tietoisuuskuukautta vietetään vuosittain 15.5.-15.6.



Vinkkejä verkkoviestintään

Kirjaston verkkosivuille voi laatia autismiystävälliset ohjeet kirjastovierailun tueksi. Joissakin kirjastoissa näitä on jo toteutettukin. Autismiystävälliset ohjeet auttavat myös muita nepsyjä. Niistä on hyötyä myös monille muille erityisryhmille kuten muistisairaille tai sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville.

Parhaita ovat tiiviit ja selkeät ohjeet, joissa on mukana havainnollistavia kuvia. Erityisen tärkeää on kertoa mistä, milloin ja miten kävijä voi tarvittaessa kysyä lisätietoja.

Autismiystävälliset ohjeet kirjastovierailuun voivat sisältää tietoa:



saapumisesta kirjastoon

- parkkipaikka
- sisäänkäynti



kirjaston tiloista

- asiakaspalvelutiskin sijainti
- hiljaiset tilat



kirjaston aistimaailmasta

- rauhallisimmat ja vilkkaimmat vierailuajat
- tapahtumien vaikutus äänimaailmaan



kirjaston säännöistä

- mitä kirjastossa saa tehdä
- mitä ei saa



henkilökunnasta

- mistä henkilökunnan tunnistaa
- keneltä ja missä asioissa voi kysyä apua
- onko käytössä kommunikoinnin apuvälineitä



lainaus- ja varauskäytännöistä

- lainaamisesta ja palauttamisesta
- varausten tekemisestä ja noutamisesta
- automaattien käytöstä



Autismiystävällinen-sertifikaatti

viestii autismiystävällisyydestä.

Sertifikaattia myöntää Suomen

Autismikirjon Yhdistys. Yhdistykseltä

saa myös tukea ja neuvoja autismiystävällisyyteen.

Myös kirjasto voi hankkia itselleen Autismiystävällinen-

sertifikaatin. Sertifikaattia hakevan tahon pitää täyttää

tietyt kriteerit ja sitoutua toiminnassaan kehittämään

autismi-ystävällisyyttä konkreettisin teoin. Lisätietoja voi

kysyä osoitteesta minja-tiina.kaistinen@asy.fi.



Asiakaspalvelutilanteet

Nepsyhaasteet näkyvät usein nimenomaan vuorovaikutuksessa ja näin ollen myös kirjaston asiakaspalvelutilanteissa. Nepsyjen voi olla hankalaa lukea sosiaalisia tilanteita ja kontaktin ottaminen henkilökuntaan voi olla haastavaa. Esimerkiksi kirjaston tiskillä tietokoneen takana istuva tai hyllyjen välissä kirjoja järjestelevä kirjastolainen voi näyttäytyä asiakkaalle kiireisenä. Silloin voi syntyä epävarmuutta, uskaltaako työntekijää mennä häiritsemään. Kirjaston henkilökunnalle usein itsestään selvänä pidetty asia, että tottakai asiakas voi aina tulla kysymään, ei välttämättä ole itsestään selvää kaikille. Viestimisen tärkeys on tässäkin avainasemassa.

Nepsyjen välillä on suuria eroja, miten he toivovat henkilökunnan ottavan heihin kontaktia. Jotkut eivät halua ollenkaan, että heihin otetaan kontaktia tai kysytä, voiko olla avuksi. Oman rauhan tarpeesta saatetaan viestiä joskus esimerkiksi käyttämällä kuulokkeita. Syynä ei aina välttämättä ole esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden aiheuttama jännitys. Ennakoimaton vuorovaikutustilanne voi häiritä keskittymistä asiaan, mitä asiakas on tullut kirjastoon hoitamaan. Keskeytyksen vuoksi asiaan palaaminen voi olla haastavaa.

”

Semmonen mikä vois olla, niin joku merkki, että tässä työpisteessä ethän keskeytä työntekoani ja tässä taas toisessa, että voit kysyä minulta.

Kirjaston tiskillä

Oman asian esittäminen kirjaston tiskillä voi jännittää. Syynä voi olla nolona koettu asia kuten myöhästymismaksujen hoitaminen. Joskus syynä voi olla se, että asian muotoilu puheeksi tuntuu hankalalta.

” Kyl se kirjaston käyttö on helpottunu vuosien varrella, joskus ehkä nuorena aikuisena saattoi olla, että mul oli jotain kaksyht kolkyt euroo maksuja ja sit kävin semmosen tukihenkilön kans yhdessä maksamas niitä sakkoja, kun se tuntu niin vaikeelta jotenkin mennä yksin tekee se. Se oli jotenkin semmonen, että hävetti että niitä on oikeesti niin paljon kertyny.

” Mutta siis se, että joutuu menemään kysymään sieltä. Niinku sen kysymyksen muotoilu silleen, et se tajuaa mitä mä oon hakemassa.

” Mun ulosanti saattaa olla hyvinkin sellasta, että mulla ajatukset hyppii. Jos mulla alkaa olla väsy ja sosiaalinen patteri alkaa olla lopussa, niin sitten mulla ajatukset hyppii todella paljon että ”mä etsin tätä historia... eiku ootappa tuolla on tuo tietotekniikkakirja, mä otan sen”. Niin se sitten häirittee sitä omaa toimintaa ja sen huomaan itekin ja se mua ärsyttää.

Nepsyjen toiveita henkilökunnalle

Tärkeää niin nepsyjen kuin muidenkin asiakkaiden kanssa on asiakaspalvelijan hyvä tilannetaju. Henkilökunnalla on hyvä olla tietoisuutta ja ymmärrystä erilaisista vuorovaikutuksen tavoista.

Nepsyt toivovat:

- ✓ ystävällisyyttä, rentoutta, kiireetöntä kohtaamista
- ✓ neutraalia suhtautumista esimerkiksi myöhästymismaksujen maksamiseen
- ✓ selkeää ja rauhallista vuorovaikutusta
- ✓ ei monitulkintaista puhetta: käytä selkeitä yksiselitteisiä ilmaisuja, vältä vertauskuvia
- ✓ ymmärrystä erilaisia vuorovaikutuksen tapoja kohtaan esimerkiksi, jos asiakkaalla kestää kauemman selittää asiansa
- ✓ sitä, että silmiin katsomisen vaikeutta ei tulkittaisi viestiksi, että asiakas ei halua olla vuorovaikutuksessa
- ✓ asiasta toiseen poukkoilevan asiakkaan ystävällistä palauttamista siihen, mitä ollaan tekemässä
- ✓ tilannetajua ja mahdollisuus siirtyä asiakkaan kanssa tarvittaessa hienotunteisesti rauhallisempaan paikkaan, jos tiskillä ollessa tulee epäily, että tilanne on asiakkaalle kuormittava esimerkiksi takana olevan jonon vuoksi

Joustavat lainaus- ja palautuskäytännöt

Toiminnanohjauksen haasteet voivat nepsyillä vaikuttaa paljon arkeen ja myös kirjaston käyttöön. Puutteellisen toiminnanohjauksen kanssa pärjääminen on monelle nepsylle elämänmittainen projekti. Kun asioita on vaikea aloittaa ja saattaa loppuun, moni kirjastoasia voi jäädä helposti hoitamatta. Suuri haaste voi olla esimerkiksi lainojen palauttaminen ajoissa. Kun tämä toistuu saman ihmisen elämässä usein ja seurauksena on suuriakin myöhästymismaksuja, kirjaston käyttö ja samalla lukeminen helposti vähentyy tai loppuu kokonaan.

Moni nepsy hyötyisi pidemmistä laina-ajoista sekä mahdollisuudesta automaattiseen lainojen uusimiseen, mikäli lainoihin ei ole varauksia. Tällaisia käytäntöjä on joissakin tieteellisissä kirjastoissa käytössä kurssikirjojen osalta kaikille asiakkaille. Voisikohan yleisissä kirjastoissakin tarjota esimerkiksi tietyn määrän automaattisia uusimiskertoja erityisjärjestelyin niille asiakkaille, jotka siitä erityisesti hyötyisivät?



Tee lainojen palauttaminen mahdollisimman helpoksi. Esimerkiksi palautusluukku käytössä myös aukioloaikoina.



Ehkä se haaste on toi verkkopalvelu, että tuntuu joskus ylitsepääsemättömältä ne muutamat klikkaukset.



Kun se kirjastossa käynti vaikeutui silloin joskus teini-iässä, niin sit niitä tuli vähemmän luettua, kun ei niitä viittiny ostaa niin hirveän usein kuitenkaan.

Tietoa oppaasta

Oppaan sisältö:	Anna Siirilä
Oppaan ulkoasu:	Stina Kivimäki ja Anna Siirilä
Kuvat:	Canva, Copilot-tekoäly, Autismiystävällinen- sertifikaatin logo Suomen Autismikirjon Yhdistykseltä
Julkaistu:	12/2025

Opas on toteutettu osana Anna Siirilän opinnäytetyötä ”Kirjasto on oikein nepsy-ystävällinen ja muutenkin hieno palvelu, mutta ei sekään täydellinen ole”: Nepsyaikuisten kokemuksia kirjaston saavutettavuudesta ja esteettömyydestä sekä nepsyopas kirjastotyöhön.

Haastatteluaineistosta poimittuja lainauksia on jonkin verran muokattu luettavuuden helpottamiseksi esimerkiksi selkeyttämällä lauserakenteita, karsimalla toistoa ja täytesanoja sekä muokkaamalla puhekieltä hieman yleiskielisemmäksi. Sisältö on kuitenkin pyritty pitämään alkuperäisen lainauksen mukaisena.



