

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus

Saara Hyvärinen
Krista Väyrynen

"LUULEN ERITYISHERKKYYDEN KÄÄNTYVÄN VOIMAVARAKSI, VAIKKA SE
VÄLILLÄ SYÖKIN AKKUJA KOVASTI"
- Erityisherkkien vanhempien kokemuksia

Opinnäytetyö
Helmikuu 2022



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2022
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät

Saara Hyvärinen
Krista Väyrynen

Nimeke

“Luulen erityisherkkyyden kääntyvän voimavaraksi, vaikka se välillä syökin akkuja kovasti.”

-Erityisherkkien vanhempien kokemuksia

Tiivistelmä

Tässä opinnäytetyössä kuvaillaan erityisherkkien vanhemmuuden kokemuksia heidän arjessaan. Tutkimustehtävänä oli selvittää, millaisia piirteitä erityisherkkyyden tuo vanhemmuuteen sekä millaisia tuen tarpeita erityisherkillä vanhemmillä on.

Se toteutettiin narratiivista tutkimusmenetelmää käyttäen ja kesän 2021 aikana kerätyt kuusi erityisherkkien vanhemman kertomusta analysoitiin sisällönanalyysin avulla.

Tuloksista nousi esille kuusi pääteemaa, jotka ovat erilaisuuden kokemus, kuormittuminen, erityisherkkyyden vanhemmuuden voimavarana, erityisherkkyyden - käsitteen tuntemattomuus, oman ajan tarve sekä vertaistuki. Tuloksista nousi esille, miten tärkeänä erityisherkkien vanhemmat pitävät tiedon lisäämistä, jotta ihmisten ymmärrys erityisherkkyyttä kohtaan kasvaisi.

Kieli
suomi

Sivuja 51
Liitteet 2
Liitesivumäärä 3

Asiasanat

erityisherkkyyden, vanhemmuus, vanhemmuuden tuki, arki



THESIS
February 2022
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors

Saara Hyvärinen
Krista Väyrynen

Title

"I think the high sensitivity is turning into a resource, even though it sometimes eats up the batteries." - Experiences of Highly Sensitive Parents

Commissioned by

Summary

The thesis describes the experiences of highly sensitive parents in their daily life. The research task was to find out what features highly sensitive personality brings in to parenting and what kind of support needs highly sensitive parents have.

The study was carried out using a narrative research method. Six reports from highly sensitive parents were collected during the summer of 2021 and analyzed using content analysis.

The results highlighted six main themes which are the experience of difference, the burden of everyday life, highly sensitive personality as a parenting resource, the lack of knowledge of the highly sensitive personality, need for one's own time and peer support. The results highlighted how important it is for the highly sensitive parents to increase the knowledge of the highly sensitive personality to increase people's understanding.

Language
Finnish

Pages 51
Appendices 2
Pages of Appendices 3

Keywords

highly sensitive personality, parenthood, parental support, everyday life

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Vanhemmuuden tukeminen sosiaalialalla	5
2.1	Vanhemmuus.....	6
2.2	Vanhemmuuden tukeminen	7
2.2.1	Neuvolapalvelut	10
2.2.2	Perhetyö ja kotipalvelu.....	11
2.2.3	Muu vanhemmuuden tukeminen.....	12
3	Erytyisherkkä vanhempi.....	13
3.1	Erytyisherkkyys.....	13
3.2	Erytyisherkkä vanhempi.....	16
4	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt	18
5	Opinnäytetyön lähtökohdat ja menetelmälliset valinnat	20
5.1	Toimeksiantajan esittely	20
5.2	Tarkoitus ja tutkimustehtävä	20
5.3	Laadullinen tutkimus	21
5.4	Narratiivinen tutkimusmenetelmä.....	22
5.5	Sisällönanalyysi	23
6	Toteutus.....	25
6.1	Aineiston hankinta kirjoitelmapyyntöillä	25
6.2	Aineiston analyysi.....	25
7	Tutkimustulokset.....	28
7.1	Erilaisuuden kokemus.....	28
7.2	Kuormittuminen.....	30
7.3	Erytyisherkkyys vanhemmuuden voimavarana.....	32
7.4	Erytyisherkkyys käsitteen tuntemattomuus.....	34
7.5	Oman ajan tarve	36
7.6	Vertaistuen tarve.....	39
8	Johtopäätökset	40
9	Pohdinta.....	45
9.1	Toteutus ja menetelmä	45
9.2	Luotettavuus ja eettisyys	46
9.3	Ammatillinen kasvu ja jatkokehitys	47
	Lähteet.....	48

Liitteet

Liite 1	Kirjoitelmapyyntö
Liite 2	Saatekirje vanhemmille

1 Johdanto

Vanhemmuus ja lasten kasvattaminen on monille yksi elämän tärkeimmistä, mutta samalla haastavimmista tehtävistä. Arki lapsiperheessä voi olla vanhemmalle kiireistä ja kuormittavaa. Erityisen haastavaa arki voi olla erityisherkillä vanhemmille, sillä he kuormittuvat muita helpommin.

Vanhemmuuden tukeminen on ajankohtainen ja laaja yhteiskunnallinen ilmiö. Monet vanhemmat tarvitsevat tukea vanhemmuuteensa. (Arell, Salakari & Numminen 2019, 135–136). Erityisherkkistä vanhemmista lähes jokainen on tuen tarpeessa (Aron 2021, 51). Vaikka tieto erityisherkkyydestä on viime vuosien aikana lisääntynyt, ei piirrettä yhä edelleenkään tunneta tarpeeksi. Sosiaalialan ammattilaisina kohtaamme ja tuemme työssämme vanhempia sekä heidän perheitään. Erityisherkkien vanhempien tukeminen edellyttää sosiaalialan ammattilaisilta tietoa erityisherkkyydestä, sillä erityisherkkyyys tuo vanhemmuuteen omat erityispiirteensä.

Opinnäytetyömme on tutkimuksellinen opinnäytetyö, jossa tutkimme, millaisia piirteitä erityisherkkyyys tuo vanhemmuuteen. Työssä selvitämme myös, millaisia tuen tarpeita erityisherkkien vanhempien arjessa voi olla. Tutkimusmenetelmänä käytämme narratiivista eli kertomuksellista tutkimusmenetelmää. Kertomukset analysoimme sisällönanalyysimenetelmällä. Opinnäytetyömme sisältää teoretietoa erityisherkkyydestä, vanhemmuudesta sekä sen tukemisesta.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii HSP Suomi ry. Valitsimme erityisherkkien vanhempien kokemukset aiheeksemme, koska olemme kumpikin erityisherkkiä vanhempia ja halusimme tehdä erityisherkkyyttä yhä tunnetummaksi.

2 Vanhemmuuden tukeminen sosiaalialalla

2.1 Vanhemmuus

“Vanhemmuus syntyy lapsen myötä.” Se on peruuttamaton, koko elämän kestävä, jatkuvasti muuttuva tehtävä ja rooli. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Viestilä & Virolainen 2012, 124.) Käsitteenä vanhemmuus ei ole yksiselitteinen, sillä vanhemmuutta on monenlaista. Lapsen eläessä biologisten vanhempiensa kanssa on hänen vanhempansa helppo määritellä. Jos lapsi elää uusperheessä tai hänen biologiset vanhempansa tai toinen vanhempi eivät ole lapsen arjessa mukana, voi vanhemmuuden määrittely olla haastavampaa. Vanhemmuus voi olla biologista, psyykkistä, sosiaalista tai juridista vanhemmuutta. Biologisella vanhemmuudella tarkoitetaan geeniperimän siirtämistä lapselle. Psyykinen vanhemmuus on vanhemmuutta, jossa lapsi pitää aikuista tunnetasolla vanhempanaan. Sosiaalinen vanhemmuus tarkoittaa lapsen käytännön asioista huolehtimista. Juridisesta vanhemmuudesta käytetään käsitettä huoltajuus, vaikka se tarkoittaa lähes samaa, kuin biologinen vanhemmuus. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2013, 86.)

Vanhemmaksi tuleminen on aina suuri elämänmuutos tuleville vanhemmille (Vilén ym. 2013, 93). Vanhemmaksi tuleminen muuttaa ihmisen persoonallisuutta joiltakin osin pysyvästi (Sinkkonen 2012, 97). Ensimmäisen lapsen syntyminen muuttaa oikeastaan kaiken, eikä paluuta entiseen ole koskaan (Sinkkonen 2018, 105). Tulevan vanhemman elämäntilanne ja se, onko raskaus suunniteltu vai suunnittelematon, vaikuttavat siihen, miltä elämänmuutos tuntuu. Myös vanhemman omilla lapsuuden kokemuksilla on merkitys siihen, miten vanhemmuus koetaan. Vanhemman omat positiiviset lapsuuden kokemukset voivat auttaa tulevaa vanhempaa muodostamaan positiivisia mielikuvia syntyvästä lapsesta. Vastavasti negatiiviset lapsuuden kokemukset voivat herättää tulevassa vanhemmassa negatiivisia mielikuvia. (Vilén ym. 2013, 93.) Omien negatiivisten kokemusten ei kuitenkaan kannata antaa määrittää nykyisyyttä liikaa, sillä omaa toimintaa on mahdollista muuttaa. Kun ymmärtää, että ei ole samanlainen kuin omat vanhempansa, on mahdollisuus toteuttaa omannäköistä vanhemmuutta. (Troger 2021, 20.)

Elämäntilanteen ja omien lapsuuden kokemusten lisäksi vanhemmuuteen vaikuttavat lukuisat eri tekijät, kuten parisuhde sekä perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Perheen sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi tieto lapsen kasvusta, kehityksestä ja luonteenpiirteistä, kyky huomata lapsen tarpeet sekä kyky dialogiseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Ulkoisia voimavaroja ovat esimerkiksi perheen tukiverkosto ja mahdollisuus saada ammattiapua tarvittaessa. Myös toimiva parisuhde luo edellytyksiä hyvälle vanhemmuudelle. (Järvinen ym. 2012, 124.) Toimiva parisuhde edellyttää sen osapuolilta sitä, että molemmat ovat omassa kehityksessään tietyllä kypsyytasolla. Parisuhteen osapuolten tulisi esimerkiksi olla itsenäisiä ja kyetä kantamaan vastuu tekemisistään. (Sinkkonen 2018, 101–102.) Hyvää vanhemmuutta on kuitenkin mahdollisuus toteuttaa ilman parisuhdetta, eikä parisuhde siis ole hyvän vanhemmuuden edellytys (Järvinen ym. 2012, 124).

Vanhemmuus tuo mukanaan useita erilaisia rooleja (Järvinen ym. 2012, 125). Vanhemmuuden rooleja ovat elämän opettaja, rakkauden antaja, huoltaja, ihmishuolteenantaja sekä rajojen asettaja (Vilén ym. 2013, 119). Vanhemmuuden edellyttäessä useita erilaisia rooleja, joutuu jokainen vanhempi pohtimaan välillä omaa riittävyttään vanhempana. On hyvä muistaa, että vanhemmuuteen liittyy myös epävarmuutta. (Vilén ym. 2013, 102.) Vanhempana ei myös koskaan tule valmiiksi tai täydelliseksi, mutta vanhempana on mahdollista kasvaa ja kehittyä (Järvinen ym. 2012, 125). Täydellisen vanhemmuuden sijaan kannattaakin tavoitella riittävää vanhemmuutta. Riittävä vanhemmuus on sitä, että kotona on tarpeeksi turvallista ja läsnä olevaa aikuisuutta. Se on aikuisuutta, jossa vanhempi kykenee ottamaan vastaan lapsen tunteet ja vastaa lapsen tarpeisiin riittävästi. Lisäksi se on kykyä asettaa lapselle turvallisia rajoja ja antaa rakkautta rajojen sisällä. (Kristeri 2002, 23–24.)

2.2 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmat voivat tarvita tukea vanhemmuuteensa niin tavallisissa arkisissa tilanteissa kuin elämän kriisitilanteissakin. Tukea vanhemmuuteen on mahdollista

saada monista eri paikoista. Suurin osa vanhemmuuden tuesta tulee vanhemmille yhteiskunnan tarjoamien palvelujen kautta. (Vilén ym. 2013, 86.) Suomessa lapsiperheiden hyvinvointia pidetään tärkeänä ja siihen panostetaan tarjoamalla perheille taloudellista tukea sekä erilaisia sosiaali- ja terveystalvveluja (Ylipulli 2020, 12–13). Yhteiskunnan tarjoamien palvelujen ohella myös järjestöillä, yhdistyksillä ja seurakunnilla on tärkeä merkitys palvelujen tuottajina lapsiperheiden ja vanhemmuuden tukemisessa. Järjestöjen ja yhdistysten palveluihin kuuluvat esimerkiksi erilaiset hoito-, kuntoutus-, koulutus-, ohjaus- ja neuvontapalvelut. Järjestöillä ja yhdistyksillä on usein kohdennettua eri asiakasryhmien tarpeisiin liittyvää erityisosaamista, ja ne tarjoavat jäsenistönsä tarpeista kehittyneitä erityispalveluita. (Vilén ym. 2013, 571.)

Yhteiskunnan tarjoamia lapsiperheille tarkoitettuja taloudellisia tukia ovat esimerkiksi vanhempainpäivärahat, äitiysavustus, lapsilisä ja elatustuki (Kansaneläkelaitos 2022). Lapsiperheille tarkoitettuja sosiaali- ja terveystalvveluja ovat esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolapalvelut, ehkäisy- ja seksuaaliterveystalvvelut, opiskeluhuolto, lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut, perheoikeudelliset palvelut sekä lastensuojelu. Sosiaali- ja terveystalvvelujen tarkoitus on edistää perheiden, lasten sekä nuorten hyvinvointia ja terveyttä. Palvelujen sisällöt sovitaan perheiden tarpeisiin yksilöllisesti. Tavoitteena on tarjota perheelle apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja palvelut pyritään tuottamaan siellä, missä perheet ovat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Lapsiperheiden palveluista viimesijaisin on lastensuojelu, joka vastaa lapsen hyvinvoinnin turvaamisesta silloin, kun yleiset perhepalvelut eivät enää riitä tukemaan lasta ja hänen perhettään. Lastensuojelutyötä toteutetaan lapsen ja perheen ollessa lastensuojelun asiakkaita. Erilaiset avohuollon tukitoimet, kuten lapsen kiireellinen sijoitus sekä huostaanotto kuuluvat lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojelutyöhön. Suurin osa lapsi- ja perhekohtaisesta lastensuojelusta toteutuu avohuollon tukitoimina, jotka räätälöidään lapsen ja perheen tarpeisiin sopiviksi. Avohuollon tukitoimia ovat esimerkiksi tehostettu perhetyö ja taloudellinen tukeminen. Avohuollon tukitoimina voidaan toteuttaa myös terveydenhuollon,

varhaiskasvatuksen tai oppilashuollon tukipalveluita. Jos tukitoimet eivät riitä tukemaan lasta ja perhettä, on lapsella oikeus huostaanottoon ja sijaishuoltoon. Sijaishuolto voidaan toteuttaa kodin ulkopuolella perheessä, sukulaisperheessä tai laitoksessa. (Mielenterveystalo 2022a.)

Lapsi- ja perhepalvelut ovat parhaillaan uudistumassa. Uudistustyö lapsi- ja perhepalveluiden kehittämiseksi eli ns. LAPE-ohjelma alkoi jo hallituskauden 2016–2019 aikana ja jatkuu vielä nykyisen hallitusohjelman mukaisesti vuosina 2020–2023. LAPE-ohjelman tavoitteena on lapsi- ja perhelähtoisemmät palvelut, joiden tarkoituksena on turvata lapsen etu ja vanhemmuuden tukeminen. Palvelu-uudistus painottuu varhaiseen tukemiseen ja ennalta ehkäisyyn. Tarkoituksena on lisätä ennalta ehkäiseviä perhepalveluja, kuten perhetyötä, tukiperheitä sekä vertaisryhmätoimintaa. Erityinen merkitys on erilaisilla matalan kynnyksen palveluilla. Tavoitteena on palvelut, joihin on helppo hakeutua ja jotka ovat helposti saavutettavissa. (Arell ym. 2019, 135–136.)

Lape-muutosohjelmassa kehitetään ns. Perhekeskuksia, jotka sovittavat yhteen kuntien, kuntayhtymien, järjestöjen sekä seurakuntien palveluja ja toimintaa. Perhekeskuksia on ympäri Suomea. Osa niistä on jo käytössä, osa kehittämistyön alla ja osa vielä suunnitteluvaiheessa. Perhekeskuksen palvelut eivät välttämättä ole samassa rakennuksessa, vaan palvelut voi olla sijoitettuna alueelle eri tavoin. Palveluihin kuuluvat lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia, terveyttä, kasvua ja kehitystä tukevat palvelut. Perhekeskuksiin sisältyvät

- äitiys- ja lastenneuvolan, ehkäisyneuvolan terveydenhoitajan, kättilön ja lääkärin palvelut,
- lapsiperheille suunnattu perhetyö sekä kotipalvelu,
- terapiapalvelut (puhe- ja toimintaterapia sekä ravitsemus- ja fysioterapeutin palvelut),
- kasvatus- ja perheneuvolan psykologin ja sosiaalityöntekijän palvelut,
- lastenvalvojien palvelut,
- erikoissairaanhoidon asiantuntemus ja lastensuojelun tuki ja

- avointen kohtaamispaikkojen toiminta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021e.)

Lisäksi perhekeskusten palveluverkoston sisältyvät varhaiskasvatus, kunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävä toiminta, järjestöt ja seurakunnat. Perhekeskusten työntekijät toimivat tiiviissä yhteistyössä toistensa kanssa, jolloin perhe saa tarvitsemansa asiantuntemuksen nopeasti ja joustavasti. Perhekeskukset toimivat ns. Lähipalveluperiaatteella eli palvelut ovat asiakkaalle helposti saavutettavia tai kotiin tuotavia palveluja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

2.2.1 Neuvolapalvelut

Neuvolapalvelut ovat yksi perhekeskusten tarjoamista palveluista ja niihin sisältyvät äitiys-, lasten-, perhe- sekä ehkäisyneuvolan palvelut. Neuvoloista saa apua terveystieteisiin ja neuvolat tekevät myös terveystarkastuksia valtakunnallisten suositusten mukaan. Äitiysneuvolasta saa apua, kun odottaa lasta ja lisäksi siellä tehdään synnyttäneiden naisten jälkitarkastukset (Siun sote 2022). Äitiysneuvolan tavoitteena on, että vanhemmat kokevat tulleensa kuulluiksi ja, että he voivat keskustella omista mahdollisista epävarmuuksistaan, sekä tuen tarpeistaan. Tavoitteena on myös antaa vahvistusta äidiksi ja isäksi kasvamiseen sekä parisuhteen hoitamiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021d). Lastenneuvolassa seurataan lapsen kasvua ja kehitystä lapsen syntymän jälkeen säännöllisesti (Siun sote 2022). Äitiys- ja lastenneuvolan keskeisiä tehtäviä on vanhempien voimavarojen, vanhemmuuden sekä parisuhteen tukeminen. Lisäksi äitiys- ja lastenneuvolan tehtävänä on tunnistaa varhaisessa vaiheessa mahdolliset haasteet sekä riskiä aiheuttavat tekijät, ja järjestää niihin lapsen ja perheen tarvitsemaa tukea, hoitoa ja apua. (Hakulinen, Laajasalo ja Mäkelä 2019, 20.)

Perheneuvolat tarjoavat kasvatus- ja perheneuvontaa, joka voi olla avuksi esimerkiksi lapsen ja nuoren psyykkiseen kehitykseen, vanhemmuuteen sekä perheen vuorovaikutussuhteisiin liittyvissä asioissa. Ehkäisyneuvola auttaa raskauden ehkäisyyn liittyvissä asioissa. (Siun sote 2022.) Suurin osa kunnista järjestää kasvatus- ja perheneuvonnan omana palvelunaan kunnan perheneuvolassa, mutta palvelun voi järjestää yhdessä toisen kunnan tai kuntayhtymän kanssa.

Kasvatus- ja perheneuvonnan tehtävänä on tukea vanhemmuutta, pari- ja perhesuhteita, lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä, vauvaperheiden varhaista vuorovaikutusta ja perheen jäseniä vanhempien erotilanteessa. Kasvatus- ja perheneuvonta on matalan kynnyksen kohdennettu palvelu, jonne asiakkaat tulevat oma-aloitteisesti tai yhteistyötahon ohjaamana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

2.2.2 Perhetyö ja kotipalvelu

Perhetyö on perheen hyvinvoinnin tukemista sosiaalihojauksella tai muilla keinoilla. Sen tarkoituksena on perheen ohjaaminen ja tukeminen perheen omien voimavarojen vahvistamiseksi ja perheen keskinäisen vuorovaikutuksen parantamiseksi. (Mielenterveystalo 2022b.) Perhetyö tukee perhettä muun muassa vanhemmuuden tukeen, lasten hoitoon ja kasvatukseen liittyvissä asioissa, kodin arjen ja arkirutiinien hallinnassa, vuorovaikutustaidoissa sekä sosiaalisen verkoston laajentamisessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c).

Sosiaalialalla perhetyötä toteutetaan sekä sosiaalihoitolain että lastensuojelulain perusteella. Sosiaalihoitolain mukaan toteutettava perhetyö ei vaadi lastensuojelun asiakkuutta. Lastensuojelun asiakkuuden piirissä oleva lapsi ja hänen perheensä voivat kuitenkin tarvittaessa saada sosiaalihoitolain mukaista perhetyötä tai lastensuojelulain mukaista tehostettua perhetyötä. Perhetyö voi olla joko ennalta ehkäisevää tai korjaavaa työtä. Sitä tehdään useimmiten perheen kotoon, mutta myös neuvolan, varhaiskasvatuksen sekä koulun yhteydessä. Perhetyössä yhdistyvät sekä käytännön apu sekä psykososiaalinen tuki ja sen keskeisin periaate on turvata lapsen etu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Lastensuojelulain mukainen tehostettu perhetyö on sosiaalihoitolain mukaista perhetyötä intensiivisempää, usein perheen kriisitilanteeseen liittyvää tukea. Sen asiakkaina olevat perheet ovat yleensä haastavissa elämäntilanteissa ja tarvitsevat erityistä tukea ja ohjausta. Tehostetun perhetyön intensiivisyyttä kuvastaa se, että sitä käytetään esimerkiksi huostaanoton ehkäisemiseksi. Tehostettua perhetyötä voidaan tarvittaessa järjestää monialaisena ja tarvittaessa perheessä on

tukea ympäri vuorokauden. Vaikka perhe voidaan velvoittaa osallistumaan perhetyöhön, on sen onnistumisen edellytys se, että perhe tunnistaa muutostarpeensa ja motivoituu työskentelemään ongelmien korjaamiseksi. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Lapsiperheiden kotipalvelu tukee perheitä heidän arjessaan esimerkiksi lasten hoitoon ja arjen asiointiin liittyvissä asioissa. Kotipalvelulle ominaista on perheen kanssa yhdessä tekeminen ja avustaminen. Palvelua voi saada esimerkiksi synnytyksen, sairauden, vamman, toimintakykyä heikentävän tai erityisen perhe- tai elämäntilanteen vuoksi. (Sosiaali- ja terveysministeriön laki 1301/2014, 19§.) Kotipalvelun tavoitteena on vahvistaa varhaisessa vaiheessa tuen saantia lapsiperheiden ja lasten haasteisiin. Palvelu pyritään rakentamaan sellaiseksi, että se vastaa perheen tai henkilön avun ja tuen tarvetta. Tilanteen mukaan on kotipalvelua mahdollista järjestää tilapäisenä tai jatkuvana säännöllisesti annettuna palveluna. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Kotipalvelua voidaan täydentää tukipalveluilla, joita ovat ateriapalvelu, siivous, vaatehuolto, kauppa- ja asiointiin liittyvät palvelut sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut. (Sosiaali- ja terveysministeriön laki 1301/2014, 19§.) Tukipalveluita voidaan myöntää myös henkilöille, jotka eivät käytä kotipalvelua (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022).

2.2.3 Muu vanhemmuuden tukeminen

Erilaisten palveluiden ja etuuksien ohella vanhemmuutta voidaan tukea myös vertaistuellalla. Vanhemmat voivat itse hankkia itselleen vertaistukea ja tarvittaessa myös sosiaalialan ammattilaiset voivat ohjata vanhempia vertaistuen piiriin. Toiselta vanhemmalta tai vapaaehtoiselta saatu vertaistuki voi auttaa vanhempaa jaksamaan arjessa sekä auttaa häntä ymmärtämään, että muillakin vanhemmilla voi olla samanlaisia kokemuksia. Varsinkin ilman tukiverkostoa elävillä vanhemmilla voi olla erityinen tarve vertaistukeen sekä erilaisiin kohtaamispaikkoihin. (Hakulinen ym. 2019, 32.)

Osa vanhemmista haluaa keskustella vanhemmuudesta sekä siihen liittyvistä aiheista nimettömänä. Tämä onnistuu esimerkiksi järjestöjen erilaisissa maksuttomissa puhelinpalveluissa, joissa keskustelemassa on koulutetut päivystäjät. (Hakulinen ym. 2019, 32.) HSP Suomi ry tarjoaa Herkkis-puhelin –palvelua, jonne erityisherkkät ihmiset voivat soittaa kaivatessaan vertaistukea. Myös erityisherkkien läheiset voivat soittaa puhelimeen, mikäli heillä on jotakin kysyttävää erityisherkkyyteen liittyen. (HSP Suomi ry 2021c.)

3 Erityisherkkä vanhempi

3.1 Erityisherkkyyys

Erityisherkkyyys on synnynnäinen ominaisuus, joka ilmenee noin viidesosalla väestöstä (Aron 2021, 15). Se on yhtä yleistä niin naisilla kuin miehilläkin. Erityisherkkyyys näkyy herkässä usein monin tavoin ja vaikuttaa laajasti herkkän kokemukseen ja olemukseen. (Heiskanen 2017, 14.) Erityisherkkä ihminen reagoi muita ihmisiä voimakkaammin erilaisiin sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Sisäisiin ärsykkeisiin kuuluvat esimerkiksi nälkä, jano, palelu, kuumuus, kipu ja stressi, kun taas ulkoisia ärsykeitä ovat äänet, hajut, maut, kosketus, värit ja valo. (Bowellan 2018, 19.) Erityisherkkän tavallista voimakkaammat kokemukset aiheutuvat siitä, että hänen hermojärjestelmänsä aistii ja reagoi tavanomaista herkemmin. Erityisherkkän aistit eivät ole paremmat kuin muillakaan ihmisillä (HSP Suomi ry 2021a). Kokemus erityisherkkyydestä on herkälle todellinen ja hyvin monimuotoinen (Erityisherkkän elämää 2021). Parhaimmillaan herkkyyys on voimavara, mutta se tuo mukanaan myös haasteita (HSP Suomi ry 2021b).

Yhdysvaltalainen erityisherkkyyystutkimuksen uranuurtaja, psykologian tohtori Elaine Aron, on tutkinut erityisherkkyyttä 1990-luvulta alkaen. Erityisherkkyyys on suomennos Aronin kehittämästä termistä Highly Sensitive Person. Erityisherkkyytutkimuksen suomalainen uranuurtaja oli filosofian tohtori Sylvi-Sanni Manninen, joka tutki ihmisten välisiä herkkyyseroja jo 1950- ja 1960-luvuilla (Satri

2019a, 32–33, 44). Lontoon yliopistossa tutkimustyötä tehdessään Manninen löysi uuden ihmistyyppin, yliherkän väri-ihmisen. Myöhemmin Manninen jatkoi herkkyystudkimuksiaan Harvardin, Brandeisin ja Kalifornian yliopistoissa. Sylvi-Sanni Manninen julkaisi tutkimuksiaan useissa alan julkaisuissa ulkomailta, silloisella nimellään Sylvia Honkavaara. Palatessaan ulkomailta, Manninen yritti selittää tutkimuksiaan myös Suomessa. Manninen joutui kuitenkin pian toteamaan, että ”aika ei ollut vielä kypsä asialle”. (Manninen 2016, 9,13.)

Elaine Aron on luokitellut erityisherkkyyden piirteet neljään eri osa-alueeseen, ns. EVÄS-malliin. Sanojen alkukirjaimista muodostuu sana eväs, joka helpottaa luokittelun muistamista. Emotionaaliseen reaktiokykyyn ja empatiaan (E) liittyvät erityisherkän herkästi viriävät tunteet, voimakkaat tunnereaktiot sekä taipumus samaistua toisten tunnetiloihin (Satri 2019a, 24). Erityisherkkä kokee tunteet ja tuntemukset voimakkaina. Hän liikuttuu ja vaikuttuu helposti ja hänellä on poikkeuksellinen kyky asettua toisen ihmisen asemaan. (HSP Suomi ry 2021a.) Erityisherkän ihmisen mielialaan vaikuttavat helposti toisten mielialat ja monet erityisherkkät ottavat myös helposti toisten tunteita kannettavakseen. Läheisissä ihmissuhteissa toisten tunteet ”tarttuvat” herkästi erityisherkkään. Esimerkiksi jos parisuhteessa erityisherkän kumppani on huonolla tuulella, voi erityisherkän olla haastavaa pysyä itse hyväntuulisena. (Bowellan 2018, 23.)

Vivahteiden vaistoamisella (V) tarkoitetaan erityisherkän kykyä vaistota muita ihmisiä paremmin ympäristön eri vivahteet sekä kykyä havainnoida yksityiskohtia hyvinkin tarkasti. Vivahteiden vaistoaminen auttaa herkkiä pärjäämään epätavallisen hyvin puhumattomien olentojen, kuten eläinten, ulkomaalaisten tai hyvin vanhojen ihmisten kanssa. Vivahteiden vaistoaminen liittyy herkkien emotionaaliseen reaktiokykyyn ja kykyyn käsitellä asioita syvällisesti. (Aron 2021, 25.)

Ärsykkeiden liiallisuus (Ä) osa-alueella tarkoitetaan puolestaan erityisherkän ärsykeherkkyyttä, jossa herkkä kuormittuu helposti (Satri 2019a, 24). Kuormitus tapahtuu, kun ärsykkeet ovat liian voimakkaita tai pitkäkestoisia. Erityisherkkä voi kuormittua niin myönteisistä kuin kielteisistäkin asioista. Kuormittuminen ei aina

tunnu itse tilanteen aikana, vaan erityisherkkä voi vasta jälkikäteen tuntea olevansa aivan väsynyt. Erityisherkan kuormittuminen ei johdu heikommasta paineensietokyvystä tai suuremmasta stressiherkkyydestä, vaan siitä, että erityisherkan “jaksamisen mitta” täyttyy muita ihmisiä nopeammin. Erityisherkkä kuormittuu helposti esimerkiksi meluisassa ja kiireisessä lapsiperhearjessa. (Heiskanen 2017, 30–31.) Palautuakseen kuormituksesta, erityisherkkä tarvitsee lepoa, aistimuksien rajaamista tai tilanteesta poistumista (HSP Suomi ry 2021a). Erityisherkan on tärkeää opetella taitoja ja elämäntapoja, jotka suojaavat häntä liialliselta kuormittumiselta. Esimerkiksi yksin oleminen on erityisherkälle tärkeää “akkujen lataamista”. (Bowellan 2018, 162, 172.)

Syvällisellä tiedon käsittelyllä (S) tarkoitetaan erityisherkan ominaisuutta käsitellä tietoa tavallista enemmän. Erityisherkan tiedon käsittely on puolittietoista tai jopa tiedostamatonta havaintojen ja kokemusten syvällistä prosessointia. (Satri 2019a, 24.) Erityisherkkä pohtii eri vaihtoehtoja ja vertailee uutta tietoa aiempaan tietoon ja kokemuksiin (HSP Suomi ry 2021a). Moni erityisherkkä kuvailee itseään vilkkaaksi ja pohdiskelevaksi. Mielen vilkkautta erityisherkät pitävät toisinaan rikkautena, toisinaan haasteena. (Bowellan 2018, 31.)

EVÄS-malli on suuntaa antava kuvaus, joka voi auttaa ymmärtämään erityisherkkyyteen liittyviä puolia. Usein erityisherkillä on kaikkia malliin liittyviä piirteitä. Kuitenkin herkkyyteen liittyvistä yhteisistä piirteistä huolimatta, erityisherkät voivat olla keskenään hyvinkin erilaisia ihmisiä. Erityisherkät voivat olla monin eri tavoin herkkiä ja heillä voi olla erilaisia temperamenttipiirteitä, reagoititapoja, taustoja sekä kokemuksia. Erilaisuudestaan huolimatta monilla erityisherkillä on hyvin samankaltaisia kokemuksia. (Satri 2019a, 25, 46–47.)

Muihin kuin herkkiin ihmisiin verrattuna erityisherkkä voi tuntea itsensä usein hyvin erilaiseksi. Herkkyys voi olla ihmiselle myönteinen asia, mutta välillä erityisherkkä voi ihmetellä, miksi muut ihmiset eivät ymmärrä ja koe asioita samalla tavoin, kuin hän. Erityisherkkä voi kokea myös huonommuuden tunteita ja ajatella, onko itsessä jotain vialla, kun muut reagoivat asioihin niin eri tavalla. (Heis-

kanen 2017, 15.) Niin herkän oma kuin myös toisten ihmisten suhtautuminen erityisherkkyyteen vaikuttaa herkän onnellisuuteen joko myönteisesti tai kielteisesti. Jokaisen, joka yrittää tukea erityisherkkää, onkin ensiarvoisen tärkeää tuntea temperamenttipiirre kunnolla. (Aron 2014, 9.) Koska lähes jokainen kohtaa erityisherkkiä joko lähipiirissään tai työssään, koskettaa erityisherkkyyys jollain tavalla lähes jokaista (Heiskanen 2017, 8). Erilaisten sosiaalisten tilanteiden ja ihmissuhteiden kautta ihmiset kohtaavat erilaisia persoonia ja oppivat ymmärtämään toisiaan. Herkkyyden ymmärtäminen voi olla tärkeää, erityisesti jos omassa perheessä tai lähipiirissä on herkkiä ihmisiä. (Satri 2019a, 76.)

Herkkyyden tunnistaminen on hyvin merkityksellistä erityisherkälle itselleen (Heiskanen 2017, 14). Herkkyyden tunnistaminen auttaa erityisherkkää lisäämään ymmärrystä ja tietoisuutta itseään kohtaan. Usein lisääntynyt tietoisuus ja itseymmärrys myös eheyttää ja korjaa erityisherkkää ihmistä. (Leskinen & Ranne 2016, 6.) Moni erityisherkkä on saanut apua herkkyytensä tunnistamiseen vaihtamalla ajatuksia toisen herkän kanssa. Herkkyyden tunnistamiseen on kehitetty myös erilaisia itsearviointitestejä. Elaine Aron on kehittänyt erilliset testit niin erityisherkille aikuisille kuin erityisherkille lapsillekin. Testit löytyvät Aronin erityisherkkyysskirjoista sekä englanninkielisinä Aronin omilta verkkosivuilta. Myös tanskalainen psykoterapeutti Ilse Sand on kehittänyt erityisherkkyyttä arvioivan testin ja se löytyy Suomen erityisherkkät ry:n verkkosivuilta. Kaikki erityisherkkyyttä arvioivat testit ovat suuntaa antavia eivätkä niiden tulokset täysin luotettavasti kerro, onko joku erityisherkkä vai ei. (Satri 2019a, 47.)

3.2 Erityisherkkä vanhempi

Erityisherkkyyks tekee vanhemmuudesta kokemuksena erilaisen (Aron 2021, 15). Erityisherkkyyks tuo vanhemmuuteen paljon hyvää, mutta toisaalta myös paljon erilaisia haasteita (The Highly Sensitive Person 2021). Aiempien tutkimusten perusteella erityisherkkät vanhemmat kokevat vanhemmuuden tavallista vaikeampana (Aron 2021, 15). Parhaimmillaan erityisherkkyyks on kuitenkin erityisherkän vanhemman voimavara, joka tuo iloa elämään ja edistää läheisen ja onnellisen

vuorovaikutussuhteen luomista omaan lapseen. (The Highly Sensitive Person 2021.)

Myös erityisherkin vanhemmuutta voidaan tarkastella Elaine Aronin kehittämän EVÄS-mallin kautta. Mallin kolmea piirrettä; E:tä eli emotionaalista reaktiokykyä ja empatiaa, V:tä eli vivahteiden vaistoamista ja S:ää eli syvällistä käsittelyä, pidetään erityisherkin vanhemmuuteen kuuluvina positiivisina piirteinä, jotka tuovat erityiselle vanhemmalle ”etulyöntiaseman”. Piirteistä Ä:tä eli ärsykkeiden liiallisuutta, pidetään puolestaan erityisherkkyyden varjopuolena. (Aron 2021, 26.)

Erytyisherkit vanhemmat pystyvät eläytymään lastensa tilanteeseen muita vanhempia paremmin. Lasten kasvatuksessa eläytymiskyky on merkittävä, sillä sitä voidaan pitää ”avaimena” onnistuneeseen kasvatukseen. Eläytymiskyky auttaa käsittelemään syvällisesti lapsen tarpeita ja tekemään tärkeitä päätöksiä. Myös erityisherkin vanhemman kyky asettua lapsen asemaan sekä vivahteiden vaistoaminen, ovat vanhemmalle hyödyllisiä ominaisuuksia. Erytyisherkit huomaavat herkästi kyynelten lomasta vihjeitä siitä, milloin itkevän lapsen luota voi lähteä pois. (Aron 2021, 10–30.) Lisäksi erityisherkit vanhemmat ovat erityisen taitavia lukemaan lapsen hienovaraisia viestejä. Tämä johtaa helposti siihen, että erityisherkit huolehtii helposti sellaisistakin asioista, joita muut eivät edes huomaa. Herkästi huolestuvan vanhemman on kuitenkin opeteltava kantamaan tunteensa niin, että hän ei rasita niillä lasta. (Satri 2019b, 136.)

Erytyisherkin vanhemmuuden varjopuolena pidetään ärsykkeiden liiallisuutta. Erytyisherkit vanhemmat kuormittuvat vanhemmuudesta sekä ärsykkeistä enemmän kuin vanhemmat, joilla erityisherkkyyttä ei ole. Kuitenkin myös kuormittuneina erityisherkit eläytyvät lastensa tunteisiin paremmin kuin toiset vanhemmat. Ärsykkeiden määrä vie erityisherkin voimia, ja sen myötä olo voi tuntua vähemmän tehokkaalta ja onnelliselta. Kirjassaan Erytyisherkit vanhempi Aron painottaa kuinka erityisherkit ponnistelevat käsitellessään tietoa ja tunteita muita voimakkaammin. He havaitsevat vivahde-erot nopeammin ja tarkemmin. Jatkuva

herkkyys saa heidät stressaantuneimmiksi kuin muut. Herkkyys sekä siitä väsyminen kuuluvatkin erottamattomasti yhteen. (Aron 2021, 31–32.)

Kuormittumista välttääkseen erityisherjän vanhemman kannattaa mahdollisuuksiensa mukaan välttää ärsykejä, jotka kuormittavat. Toinen keino ehkäistä erityisherjän vanhemman liiallista kuormittumista, on rajojen asettaminen. Erityisherjän on tärkeää opetella sanomaan ei, oli sitten kyseessä omat lapset, sukulaiset tai ystävät. Myös tästä syntyvälle syyllisyyden tunteelle on hyvä opetella sanomaan ei. Pienten lasten kohdalla ein sanominen ei välttämättä aina onnistu, sillä he tarvitsevat monissa asioissa apua ja huolenpitoa. Erityisherjän olisikin hyvä kertoa muille ihmisille kuormittumisestaan ja siitä, millä tavalla hän kokee eri asiat. Myös kodinhoidon osalta vanhempi voi päästää itsensä joskus helpommalla ja ostaa esimerkiksi einesruokaa helpottaakseen arkea. Uni on hyvin tärkeää, sillä kun vanhempi on levännyt, kaikki sujuu paremmin. (Aron 2021, 39–43.)

4 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Henna Salmelan 2016 kasvatustieteen pro gradu –tutkielma “Herkkyys elämänkulun varrella. Aineistolähtöinen fenomenologishermeneuttinen tutkimus herkkyyden kokemuksista” tarkastelee herkkyyden kokemuksia ihmisen elämänkulun varrella. Salmelan tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia herkkyydestä elämänsä varrella sekä merkityksiä, joita tutkimukseen osallistuneet antoivat kokemuksilleen. Tutkimuksen aineistona Salmelalla oli avoimen kyselyn avulla kerätyt 27 elämäntarinaa, jotka hän analysoi sisällönanalyysia käyttäen. Analysoinnin tuloksena muodostui viisi pääteemaa: haavoittuva minuus elämänkulussa, ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä, pyrkimys eheyteen ja yksilöitymiseen, törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan ja reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön. Salmelan tutkimus osoitti, että kokemukset herkkyydestä ilmenevät elämänkulun varrella

ihmisen suhteena ympäristöön. Tutkimuksessa nousseet kaksi pääteemaa, haa-voittava minuus ja törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan liittyivät identiteetin käsitteeseen sekä sisälsivät myös erilaisuuden kokemuksen ja minäkäsityksen. (Salmela 2016, 2.)

Johanna Vierikon 2017 opinnäytetyössä ”Eryisherkkä lapsi. Vanhemman kokemuksia erityisherkkän lapsen arjesta kotona.” tuotettiin tietoa erityisherkkästä lapsesta vanhemmille sekä varhaiskasvatuksen työntekijöille. Opinnäytetyössä pyrittiin saamaan erityisherkkien lasten vanhempien äänet kuuluviin. Vierikon saamien tulosten mukaan erityisherkkän lapsen vanhemmat olivat tietoisia lapsensa erityisherkkyydestä ja he tunnistivat erityisherkkän lapsensa piirteet. Vierikon mukaan erityisherkkyyys ilmenee jokaisella lapsella yksilöllisesti, vaikkakin erityisherkkyyys käsittää monia erilaisia piirteitä. Eryisherkkyyys lapsessa tuo perheeseen niin iloa ja piristystä, mutta myös haasteita. Kotiympäristössä erityisherkkyyteen liittyvät haasteet tulevat ilmi arjen rutiinien muuttuessa. Haasteet ilmenevät myös, kun lapsi on kuormittunut liiallisista ärsykkeistä. Opinnäytetyöhönsä Vierikko on kirjoittanut kaksi fiktiivistä tarinaa, jotka perustuvat Vierikon saamiin tutkimustuloksiin. Tarinoista ensimmäinen kertoo erityisherkkästä lapsesta ja toinen erityisherkkän lapsen vanhemmuudesta. (Vierikko 2017.)

Mona Hormian 2018 opinnäytetyössä ”Se, että itsensä hyväksyy, auttaa valtavasti” – Eryisherkkien sosiaalialan ammattilaisten kokemuksia työhyvinvoinnistaan ja sen uhkista” tutkittiin puolestaan sosiaalialan ammattilaisten kokemuksia erityisherkkyytensä ilmenemisestä työssään ja työhyvinvoinnissaan. Hormia tarkensi tehtävänsä tutkimuskysymyksillä, joilla selvitettiin kokemuksia erityisherkkyyden positiivisista ja negatiivisista puolista työhyvinvoinnin kannalta sekä erityisherkkien havaitsemia keinoja työhyvinvoinnin parantamiseksi. Tutkimuksesta saamien tulosten mukaan merkittäväksi nousi erityisherkkyyksi-piirteistön tiedostaminen. Tiedostaminen koettiin vapauttavana ja itsetuntemusta, hyvinvointia sekä ammatti-identiteettiä vahvistavana. Eryisherkkyyden hyväksyminen auttoi valjastamaan erityisherkkyyden voimavaraksi myös asiakkaiden hyväksi. Eryisherkkyyttä pidettiin vahvuutena ihmisläheisessä työssä, vaikka toisaalta myös erityisherkkyyteen liittyvä kuormittumisalttius toteutui tutkituilla. Työhyvinvoinnin

uhkana oli etenkin myötätuntostressi sekä ylivirittyneisyystaipumus. Tutkituilla oli kuitenkin yksilöllisiä keinoja oman työhyvinvointinsa edistämiseksi. (Hormia 2018.)

5 Opinnäytetyön lähtökohdat ja menetelmälliset valinnat

5.1 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii HSP Suomi ry. HSP Suomi ry on vuonna 2013 perustettu sitoutumaton, ei-aatteellinen toimija, jonka tarkoituksena on Suomessa lisätä tietoa ja ymmärrystä erityisherkkyydestä. Yhdistys valvoo ja edistää herkkien yhteiskunnallisia etuja, hyvinvointia ja tasa-arvoa. Lisäksi yhdistys luo yhteyttä erityisherkkien keskuuteen ja tuo ilmi herkkyyden hyviä piirteitä. HSP Suomi ry:llä on vuosittain noin 1 000 jäsentä ympäri Suomen. (HSP Suomi ry 2022.)

Yhdistys järjestää esimerkiksi

- vertaistapaamisia ja ratkaisukeskeisiä Voimaryhmiä eri puolella Suomea,
- koulutuksia, asiantuntijaluentoja ja keskustelutilaisuuksia,
- erilaisia tapahtumia ja seminaareja,
- vertaistoimintaa verkossa,
- tiedotusta sekä tutkimustiedon välittämistä,
- opinnäytetöiden tukea sekä
- vuosittaisen Heimojuhlat-kesätapahtuman (HSP Suomi ry 2022).

5.2 Tarkoitus ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvailla erityisherkkien vanhempien kokemuksia heidän arjessaan. Tutkimustehtävänä oli selvittää, millaisia piirteitä erityisherkyys tuo vanhemmuuteen sekä millaisia tuen tarpeita erityisherkillä vanhemmilla on. Tutkimuskysymyksemme olivat

Millaisia piirteitä erityisherkyys tuo vanhemmuuteen?

Millaisia tuen tarpeita erityisherkillä vanhemmalla on?

Haluamme opinnäytetyöllämme tehdä erityisherkyyttä sekä erityisherkkien vanhempien kokemuksia yhä tunnetuimmiksi. Moni erityisherkkä vanhempi on tuen tarpeessa eikä usein saa ymmärrystä herkkyydelleen. Herkkyystiedon lisääntyminen voi auttaa esimerkiksi sosiaalialan ammattilaisia, sillä erityisherkkien vanhempien onnistunut tukeminen edellyttää ammattilaisilta tietoa herkkyyteen liittyvistä erityispiirteistä.

5.3 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Valitsimme laadullisen tutkimuksen, koska halusimme narratiivisen eli kerronnallisen haastattelun avulla ymmärtää tutkittaviamme ja heidän kokemuksiaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Menetelmän avulla pyrimme saamaan aineistoksi kertomuksia, jotka kuvaavat kertojansa todellista elämää. Opinnäytetyömme aineisto on kerätty kuudesta kertomuksesta.

Laadullisen tutkimuksen päämäärä on selvittää ihmisen omat kuvaukset kokemastaan todellisuudesta (Vilkkä 2015, 118). Tutkimuksen tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen. Laadullinen tutkimus pyrkii ilmiön mahdollisimman syvälliseen ymmärtämiseen. (Kananen 2017, 35.) Se pyrkii löytämään ja paljastamaan tosi asioita, ei todentamaan jo olemassa olevia väittämiä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 161).

Tyypillisesti laadulliseen tutkimukseen tarvittava aineisto kootaan luonnollisissa tilanteissa ja tutkimukseen osallistuva kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei esimerkiksi satunnaisotannalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Tutkittavien määrä laadullisessa tutkimuksessa on pieni suhteessa määrälliseen tutkimukseen. Tutkittavien pienestä määrästä huolimatta analysoitavaa aineistoa voi kertyä runsaasti. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 104–105.) Aineiston keruu lopetetaan vasta silloin, kun tutkija ymmärtää tutkimansa ilmiön ja tutkimusongelma selviää. Aineiston keruun kannalta olennaista on oikeiden kysymysten tekeminen tutkittaville. Jos tutkija ei tunne ilmiötä tarpeeksi, on oikeiden kysymysten laatiminen vaikeaa. (Kananen 2017, 32, 35.)

5.4 Narratiivinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi valitsimme narratiivisen eli kerronnallisen tutkimusmenetelmän, sillä halusimme kertomusten avulla saada tietoa erityisherkkien vanhemmuuden kokemuksista sekä välittää tietoa muille. Narratiivisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jonka keskiössä ovat kertomukset tiedon välittäjänä ja rakentaja. (Heikkinen 2015, 151). Kertomukset ovat narratiivisen tutkimuksen aineisto (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189). Sana narratiivi tarkoittaa suomennettuna kertomusta, tarinaa tai tapahtumien kulkua (Hirsjärvi ym. 2009, 218). Narratiivisen tutkimuksen tarkoitus on nostaa esiin yksilön subjektiivinen kokemus, joka välittyy kerrotun tarinan muodossa (Puusa, Hänninen & Mönkkönen 2020, 219).

Narratiivinen tutkimus tuo esiin vahvasti ymmärtämisen prosessia. Sitä voidaan pitää tutkimusotteena tai tutkimuksellisena lähestymistapana, ei niinkään varsinaisena tutkimusmetodina. Kertomuksellisuus on ihmiselle tyypillinen tapa ymmärtää itseään ja todellisuutta, ja sen avulla ihminen voi koota sekä muodostaa tietoa ympärillään olevasta todellisuudesta ja sen tapahtumista. Narratiivinen ajattelu on ihmisen yksi ominaisuus. Kerronnallinen tapa hahmottaa maailmaa yhdistää eri kansalaiset ja eri kulttuurit eri aikakausina läpi historian. (Heikkinen 2015, 156–158.)

Kerronnallisessa haastattelussa pyydetään kertomuksia, annetaan tilaa kertomiselle ja esitetään kysymyksiä, joihin halutaan saada vastaukseksi kertomuksia. Vastaajien tarkoitus on kysymyksistä ja luvista riippumatta vastata kertomuksilla. Kertomuksessa kerronnallisuutta on enemmän tai vähemmän, riippuen missä määrin kirjoitus tai puhe välittää kokemuksellisuutta. Kerronnalliset haastattelut voivat poiketa toisistaan tutkimuksen aiheen, haastattelumenetelmän, kysymysten lukumäärän sekä toivotun vuorovaikutuksen suhteen. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 190–192.)

5.5 Sisällönanalyysi

Opinnäytetyömme aineiston analyysimenetelmäksi valikoitui sisällönanalyysi, joka on laadullisissa tutkimuksissa käytettävä perusanalyysimenetelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Sisällönanalyysin tavoite on tutkittavan ilmiön kuvaaminen yleisessä ja tiiviissä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Menetelmää käytettäessä aineisto järjestetään tiiviiksi ja selkeäksi niin, että sen sisältämä informaatio ei katoa. Tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen, johon pyritään hajanaisen aineiston järjestelyllä selkeään, mielekkääseen ja yhtenäiseen informaatioon. Sisällönanalyysissa aineisto pilkotaan ensin osiin, käsitteellistetään ja lopulta kasataan uudeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Sisällönanalyysimenetelmät jaotellaan aineistolähtöiseen ja teorialähtöiseen sisällönanalyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107–108). Analysoimme opinnäytetyömme aineistoa aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, johon sisältyy kolme vaihetta. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen eli redusointi, jossa aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois. Aineistoa voidaan pelkistää tietoa tiivistämällä tai jakamalla sitä osiin. Pelkistämistä voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Samaa asiaa kuvaavat ilmaisut alleviivataan samanvärisillä kynillä ja näin erotellaan eri asioita kuvaavat ilmiöt eri värein. Aineistosta on tarkoitus

etsiä kaikki tutkimustehtävää vastaavat alkuperäisilmaukset sekä niitä havainnollistavat pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyt ilmaukset kirjoitetaan allekkain niin, että aineistosta ei kadoteta mitään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin toinen vaihe on aineiston ryhmittely eli klusterointi, jossa tarkastellaan aineiston koodatut alkuperäisilmaukset ja haetaan aineistosta samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia ilmentäviä käsitteitä. Tarkoituksena on ryhmitellä samaa asiaa kuvaavat käsitteet, yhdistää ne eri luokiksi ja muodostaa eri luokista alaluokkia. Alaluokille annetaan nimet, jotka kuvaavat luokan sisältöä. Aineistoa voi luokitella eri tavoin, esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuuden, piirteen tai käsityksen mukaan. Aineiston luokittelu tiivistää aineistoa sisällyttäen yksittäiset tekijät yleisimpiin käsitteisiin. Klusteroinnin tarkoitus on luoda perusta tutkimuksen perusrakenteelle sekä antaa tutkittavalle ilmiölle valmistelevia kuvauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Kolmannessa vaiheessa eli abstrahoinnissa luodaan teoreettiset käsitteet tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon pohjalta. Klusterointi nähdään olevan jo osa abstrahointiprosessia. Abstrahoinnin tarkoituksena on muodostaa alkuperäisdatassa käytetyistä kielellisistä ilmauksista teoreettisia käsitteitä sekä johtopäätöksiä. Eri luokitusten yhdistelemistä jatketaan niin kauan, kuin se aineiston sisältöä tarkastelemalla on mahdollista. Analyysin aikana tarkastellaan, että yhteys alkuperäisaineistoon säilyy. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–126.)

Vaikka sisällönanalyysimenetelmän tavoitteena on saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, saadaan menetelmää käyttäen kerätty aineisto vain järjestyksi johtopäätösten tekemistä varten. Sisällönanalyysilla toteutettuja tutkimuksia kritisoidaan juuri niiden keskeneräisyyden takia, mielekkäiden johtopäätösten jäädessä kokonaan pois. Tutkimuksessa saatetaan kuvailla analyysi hyvinkin tarkasti ja järjestetty aineisto esitellään niin ikään tuloksina. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

6 Toteutus

6.1 Aineiston hankinta kirjoitelmapyyntöillä

Opinnäytetyömme tutkimusaineisto on hankittu kirjoitelmapyyntöillä (liite 1). Etimme erityisherkkiä vanhempia osallistumaan tutkimukseemme HSP-Suomi ry:n Facebook-ryhmästä, koska ajattelimme parhaiten sitä kautta tavoittavamme erityisherkkiä vanhempia. Julkaisimme HSP-Suomi ry:n Facebook-sivuilla kirjoitelmapyyntö (liite 1), jossa esittelimme lyhyesti opinnäytetyötämme ja millaisia osallistujia haimme tutkimukseemme. Kirjoitelmapyyntö julkaisun jälkeen meihin otti yhteyttä kymmenen erityisherkkää vanhempaa, joista osa kyseli tarkempia tietoja opinnäytetyöstämme. Kaikille tutkimuksesta kiinnostuneille vanhemmille lähetimme saatekirjeen (liite 2), jossa oli tarkemmat ohjeet kertomuksen kirjoittamista varten. Saatekirjeessä oli apukysymyksiä, jotka viittasivat opinnäytetyömme tutkimuskysymykseen, muuten vanhempia ohjeistettiin kirjoittamaan vapaamuotoisesti. Kirjoitelmien viimeinen palautuspäivä oli 27.8.2021, ja valmiita kirjoitelmia meille palautui kuusi kappaletta.

6.2 Aineiston analyysi

Aloitimme aineiston analyysin lukemalla saamiamme kertomuksia. Luimme kertomukset läpi useita kertoja. Luettuamme kertomukset, järjestelimme aineiston samaan tiedostoon samalle fontille ja fonttikoolle. Arial -fontilla (fonttikoko 12, riviväli 1,5) aineistoa kertyi yhteensä 39 sivua. Aloitimme sisällönanalyysin ensimmäisellä vaiheella eli redusoinnilla, jossa aloimme pelkistämään aineistoa karsimalla aineistosta epäolennaiset asiat pois sekä etsimme aineistosta yhdenmukaisuuksia. Karsittuamme epäolennaiset asiat pois pelkistimme alkupe- räiset ilmaukset tiivistetympään muotoon (taulukko 1).

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
Minua on kuormittanut tiedon puute. Olen joutunut itse hakemaan kaiken	Tiedon puute, herkkyyden vähättely tai sen kieltäminen kuormittavat.

<p>tiedon, mitä olen oppinut erityisherkkyydestä. Minua on kuormittanut se, että herkkyyttäni on vähätelty tai sitä ei ole uskottu olevankaan. kukaan ei oikeastaan tiennyt erityisherkkyydestä juuri mitään.</p>	
---	--

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä.

Redusoinnin jälkeen siirryimme klusteroimaan eli ryhmittelemään aineistoa. Ryhmittelimme samaa asiaa kuvaavat pelkistetyt ilmaukset samaan ryhmään ja muodostimme näistä alaluokkia (taulukko 2). Ensimmäisestä tutkimuskysymyksestämme muodostui yhteensä 14 ja toisesta 9 alaluokkaa.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka
<p>Oma aika äärimmäisen tärkeää.</p> <p>Oman ajan ja rauhan tarve.</p> <p>Suuri tarve omalle ajalle.</p> <p>Tarve omalle ajalle.</p> <p>Tarvitsee taukoa omista lapsista.</p> <p>Omaa aikaa eron jälkeen.</p>	<p>Oman ajan tarve</p>

Taulukko 2. Esimerkki alaluokan muodostamisesta.

Alaluokkien muodostamisen jälkeen aloimme abstrahoimaan aineistoa eli loimme teoreettisia käsitteitä tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon pohjalta. Abstra-

hoinnissa yhdistimme aluksi alaluokat yläluokiksi (taulukko 3). Ensimmäisen tutkimuskysymyksen alaluokista muodostui 5 yläluokkaa ja toisen tutkimuskysymyksen alaluokista 4 yläluokkaa.

Alaluokka	Yläluokka
Tulkitseminen kuormittaa.	Kuormittuminen
Ärsykkeistä kuormittuminen.	

Taulukko 3. Esimerkki yläluokan muodostamisesta.

Yläluokkien muodostamisen jälkeen jatkoimme abstrahointia yhdistämällä ala- ja yläluokat kuvaaviksi pääluokiksi. Ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä ”Millaisia piirteitä erityisherkyys tuo vanhemmuuteen?” muodostui 3 pääluokkaa; erilaisuuden kokemus, kuormittuminen ja erityisherkyys vanhemmuuden voimavarana. Toisesta tutkimuskysymyksestä ”Millaisia tuen tarpeita erityisherkillä vanhemmalla on?” muodostui 3 pääluokkaa; erityisherkyys käsitteen tuntemattomuus, oman ajan tarve ja vertaistuen tarve.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Erytyisherkyys käsitteen tuntemattomuus	Erytyisherkyys käsitteen tuntemattomuus	Erytyisherkyys käsitteen tuntemattomuus
Väärät käsitykset erityisherkyyydestä	Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tiedon- ja ymmärryksenpuute	
Tiedon puute		
Ammattilaisten tietämättömyys erityisherkyyydestä		
Neuvolan tiedon- ja ymmärryksenpuute		

Taulukko 4. Esimerkki pääluokan muodostamisesta.

7 Tutkimustulokset

Aineistosta muodostui yhteensä kuusi pääluokkaa: Erilaisuuden kokemus, kuorittuminen, erityisherkyys vanhemmuuden voimavarana, erityisherkyys käsitteen tuntemattomuus, oman ajan tarve sekä vertaistuen tarve. Näillä pääluokilla vastaamme tutkimuskysymyksiimme millaisia piirteitä erityisherkyys tuo vanhemmuuteen ja millaisia tuen tarpeita erityisherkillä vanhemmilla on.

7.1 Erilaisuuden kokemus

Aineistosta nousi esiin erityisherkkien vanhempien kokema erilaisuuden kokemus. Ennen kuin eräs vanhemmista tiesi erityisherkkyydestään, koki hän jatkuvaa huonommuuden tunnetta siitä, että ei kyennyt saavuttamaan samanlaisia asioita kuin ystävänsä. Ystävät pystyivät opiskeluaikoina käymään opintojen ohella töissä ympäri vuoden, osallistumaan kaikenlaisiin kissanristiäisiin ja vielä lisäksi verkostoitumaan siinä sivussa. Erityisherkkä vanhempi uupui pelkästä ajatuksesta.

Olen koko elämäni kokenut olevani jotenkin perustavalla tavalla erilainen kuin muut ja miettinyt miksi en hyvästä koulumenestyksestä ja kohtuullisen terävästä päästä huolimatta kuitenkaan kykene saavuttamaan samanlaisia asioita kuin muut. Mikä minussa on vikana? On ollut mielessä ekaluokkalaisesta saakka.

Toinen vanhemmista kertoo, että hän oli aina ajatellut olevansa jollain tavalla omituinen, erilainen ja yksin. Erityisherkyys -käsitteen löytämiseen asti oli hän tuntenut itsensä myös heikoksi ja huonoksi. Vanhempi kirjoittaa kertomukses-

saan kokemistaan arjen paineista pärjätä ja kuulua johonkin, vaikka ei aina jaksaisi. Lisäksi vanhempi kirjoittaa kokevansa jatkuvaa erilaisuuden tunnetta. Yhteiskunnan odotusten koetaan olevan kaikkea muuta kuin herkkä ihminen.

Jo se on rasite, että ihminen kokee olevansa jotenkin erilainen kuin muut. Huonompi kuin muut.

Eräs vanhempi kirjoittaa, miten hän välillä muistaa vahvuutensa ja osaa olla ylpeä itsestään sekä erityisherkkyydestään. Kuitenkin useimpina päivinä herkkyys on piirre, jonka kanssa on haastavaa tulla toimeen. Vanhempi kirjoittaa kokevansa, että elämän sekä yhteiskuntaan sopeutumisen olevan helpompaa, jos olisi vähemmän herkkä ihminen.

Koen olevani laiska, kun en jaksakaan enkä kykene suorittamaan ja kestämään samoja asioita kuin enemmistö suomalaisista. Minulle on lapsuudessani iskostettu hyvin vahvasti sellainen ajatus, että ihmisen tulee olla ahkera, työteliäs ja aktiivinen koko ajan, jotta hän ikään kuin lunastaisi paikan tässä maailmassa. Laiskottelulle ei ollut mitään sijaa. Siksi on hyvin vaikeaa suoda itselleen elintärkeitä omia hetkiä kuitenkaan potematta huonoa omaatuntoa.

Erytyisherkkien kokema erilaisuuden tunne on saanut selityksen erityisherkkyyden tiedostamisen ja hyväksymisen myötä. Eräs vanhempi kirjoittaa, että ensimmäistä kertaa erityisherkkyydestä kuultuaan, tiesi hän heti löytäneensä osan itseään, josta ei ollut vielä tietoinen.

Tyttäreni sanoi minulle hänen ylioppilasjuhlissaan, että olen 'vähän sellainen extra' eli hän tarkoitti sitä, että tavallinen ei riitä minulle - pitää olla jotain hieman enemmän, hieman syvällisemmin.

Erytyisherkkyyden ymmärrettiin selittävän paljon myös sitä, mitä esimerkiksi työterveyshoitokaan ei ollut erään vanhemman kohdalla ymmärtänyt. Tieto erityisherkkyydestä oli antanut helpotuksen tunteen, kun erityisherkkyyksi ei tarkoittanutkaan vikaa tai sairautta vaan luontaista ominaisuutta.

Oli helpottavaa löytää monille asioille nimi sekä tieto siitä, etten ole ainoa. Nyt muutaman vuoden ajan olen parhaani mukaan yrittänyt

hyväksyä herkkyyteni ja elää elämäni ottaen huomioon tarpeeni ja ominaisuuteni.

Moni erityisherkkä oli saanut apua herkkyytensä tiedostamiseen erityisherkkyydestä kertovasta kirjallisuudesta. Elaine N. Aronin kirja *Eriyisherkkä ihminen* oli avannut silmiä vastaajan omille ominaisuuksille, joita siihen asti oli pidetty jollain tavalla omituisina.

Elaine Aronin teos oli minulle kuin aarrearkku. Jokainen sivu toi minulle näkyviin niitä rikkauksia, mitä minä olin saanut syntymälahjakseni. No olihan siellä toki myös niitä uuvuttavia tekijöitäkin.

Eriyisherkkyydestä vanhemmuudesta lukeminen oli auttanut erästä vanhempaa ymmärtämään, mitä erityisherkkyyks käytännössä tarkoittaa ja olemaan näin lempeämpi itseään kohtaan. Eräs vanhemmista oli lukenut erityisherkkyydestä jo ennen omien lasten syntymää ja huomannut, että erityisherkkyyden ominaisuudet sopivat häneen täydellisesti. Vanhempi kirjoittaa saaneensa kaikista HSP-testeistä täydet pisteet ja kirjoitti, miten paljon erityisherkkyyks selittää hänen jo mennyttä elämäänsä.

7.2 Kuormittuminen

Kertomuksista nousi esille erityisherkkien vanhempien kokema kuormittuminen lapsiperhearjessa. Eräs vanhempi kirjoitti kuormittuvansa erilaisissa voimakkaita tunteita herättävissä tilanteissa ja tapahtumissa. Erityisesti hankalien tunteiden kanssa oleminen nousi yhtenä kuormittavana tekijänä. Erilaiset ristiriitatilanteet kuormittavat erityisherkkää aiheuttaen hänelle esimerkiksi voimakasta ahdistusta.

Ristiriitaiset ja vaikeat ihmissuhteet ovat kuitenkin kuormitustekijä numero yksi. Olen elänyt lapsuuteni ilmapiirissä, joka on erityisherkkälle äärimmäisen kuormittava.

Toisinaan myös lasten äänet, huutaminen tai se, että lapsi vaatii jotakin, kuormittaa. Meteli, joka useasta pienestä lapsesta lähtee, voi olla erityisherkkälle vanhemmalle äärimmäisen kuormittavaa, vaikka kyse olisikin riemunkiljahduksista.

Lasten äänet myös toisinaan kuormittavat, tai aika useinkin, kun molemmat kiljuvat tai huutavat, vaativat... Pitää ekstra paljon keskittyä ja jaksaa. Niinä iltoina on sitten aivan puhki, kun saa lapset nukkumaan. Haluaisin niissä tilanteissa jonnekin pimeään tynnyriin missä ei ole ääniä, valoja ei mitään.

Eräs vanhempi kirjoittaa, miten muiden ihmisten ymmärtämättömyys erityisherkin vanhemman kokemuksia kohtaan ei auta asiaa. Muut ihmiset eivät koe tilannetta ahdistavaksi tai ymmärrä, miten kauhea olo tulee, kun ärsykeitä on liikaa, kierrokset nousevat eikä ole mahdollisuutta vetäytyä tasaamaan niitä. Vanhempi kirjoittaa myös, että ylikierroksista seuraavaa uupumusta ja ärtymystä ei myöskään ymmärretä. Toinen vanhempi kirjoittaa lukeneensa monista HSP-kirjoista, että erityisherkin ei välttämättä kannattaisi perustaa kovin suurta perhettä, sillä arki on hyvin haastavaa.

Minulla on ollut hyvin raskasta varsinkin lasten syntymän jälkeen, ja olen kauhukseni pohtinut, olisiko toinen lapsi pitänyt jättää ”tekemättä”. Arki voisi olla helpompaa (esim. hiljaisempaa) yhden lapsen kanssa. Toisaalta lapsille on suuri rikkaus esim. sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta, että on sisarus kasvukumppanina. Ja rakastan molempia lapsiani niin valtavasti, että olisin toisaalta menettänyt paljon, jos en olisi saanutkaan tyttöäni.

Eräässä kertomuksessa nousi esille, miten erityisherkin vanhemman tukiverkosto oli jopa olematon. Kun lapset ovat olleet pieniä, vanhemmalla ei ole ollut ketään, keneltä pyytää apua. Perhevapaalla olevilta leikattiin myös päivähoito-oikeutta, jolloin erityisherkin vanhemman arki pienen vauvan, isompien lasten ja arjen askareiden kanssa kuormitti entisestään.

Olisin tarvinnut täysin ehdottomasti kuopuksen vauva-aikana pojille kokopäivähoidon, jotta olisin heidän päiväkotipäivänsä aikana ehtinyt siivota, hoitaa asiat ja laittaa ruuat valmiiksi sekä huolehtia vauvan tarpeista. Silloin olisi ehkä ollut paremmin voimia olla läsnä myös pojille.

Erytyisherkkä vanhempi kuvaili erityisherkkyyden näkyvän selvimmin sen tuomien rajoitteiden kautta. Erytyisherkkyyys tuo elämässä paljon tilanteita, joissa sovittuja menoja joutuu perumaan oman jaksamisensa takia, koska kuormitustaso on ollut

niin korkealla. Kuormittumisen myötä vanhempi kertoo alkavansa tiuskimaan eikä kestä enää minkäänlaisia vastoinkäymisiä, viivytyksiä tai muitakaan mutkia matkassa. Älykello auttoi vanhempaa tunnistamaan omia rajojaan.

Kun hankin pari vuotta sitten älykellon, minulle selvisi, etten palautunut normaalissa arjessani käytännössä lainkaan. Ei ehkä ihme, että olo oli koko ajan kuin olisi istunut merimiinan päällä. Kun aloin pitää kirjaa kellon antamasta datasta ja omasta olotilasta niin, että kirjasin tuntemukset ja katsoin kellon datan noin viikon taaksepäin, aloin yhdistää asiat, jotka nostavat kierrokset tappiin sekä asiat, jotka auttavat laskemaan kierroksia. Aloin aika kylmästi jättää pois kaikki ei-pakkolliset kierroksia liikaa nostavat asiat ja lisätä palauttavia.

Eräs vanhempi kirjoitti, miten tärkeää erityisherjän vanhemman jaksaminen olisi huomioida riittävän ajoissa. Ihanteellista olisi räätälöidä työpäivät ja työtehtävät niin, että uupumista ei pääsisi tapahtumaan. Myös se, että erityisherkkä vanhempi saisi joskus tehdä kotitöitä keskittyneesti, ilman aisteja äärimmilleen venytettyinä, auttaisi lapsiarjen keskellä.

Haasteet näkyvät nimenomaan tilanteissa, joissa on kova kuormitus ja joista ei pääse pois. Olen paljon yksinäni lasten kanssa johtuen puolison työstä, jolloin varsinkin lasten ollessa pieniä tunsin olevani ansassa, koska en voinut jättää heitä hetkeksikään valvomatta.

7.3 Erityisherkkyyden vanhemmuuden voimavarana

Erityisherkkien vanhempien kertomuksista nousi esille, miten paljon hyvää erityisherkkyyden vanhemmuuteen voi tuoda. Erityisherkkä vanhempi aistii hyvin lastensa tarpeita. Lapsen tarpeiden aistiminen korostuu vielä enemmän, jos kyseessä on erityisherkkä lapsi.

Vanhemmuudessani erityisherkkyyden tuo paljon hyvääkin, juuri empaattisuus ja myötäelämiskykyni kautta. Toisaalta se on raskastakin, vien kaikki helposti omaksi syyksi, siis asiat, jotka ei mene kirjojen mukaan. Aistin hyvin lasteni tarpeita, etenkin erityisherjän lapseni.

Eräessä kertomuksessa vanhempi kirjoittaa kykenevänsä erityisherkkyytensä ansiosta lukemaan lapsiaan todella tarkkaan sekä vastaamaan heidän moninaisiin tarpeisiinsa. Vanhempi kykenee syvällisiin keskusteluihin sekä huomioimaan

lapsen tilan, tarpeen ja tason varsinkin erityisherkkän lapsensa kohdalla. Vanhempi kokee pystyvänsä tukemaan lastaan paremmin, sillä erityisherkkänä hän ymmärtää, miltä lapsesta tuntuu sekä mitkä hänen tarpeensa ovat.

Erityisherkkänä pystyn ymmärtämään lapsiani ja erityisesti selkeästi laillani erityisherkkää keskimmäistä lastani. Tunnen lasten tunnetilat omassa olossani ja osaan ehkä vaistomaisesti sanoittaa kehollisia tunnekokemuksia.

Herkkä ihminen on vahva sisältä, vaikka se ei välttämättä näyttäytyisi ulospäin fyysisenä vahvuutena tai jaksamisena. Erityisherkkän intuitiokyky auttaa esimerkiksi yhteyden muodostamisessa toisen ihmisen kanssa: siinä, miten toista kohtaa ja ymmärtää. Vivahteiden huomaaminen taas auttaa käsittelemään erilaisia asioita hyvin yksityiskohtaisesti.

Erityisherkkyyys näkyy minussa voimakkaana empaattisuutena, elän toisen ilot ja surut todella voimakkaasti, analysoin asioita liiaksikin erityisesti tunnesävyjen ja oikeudenmukaisuuden suhteen. Tutkailen toisten henkilöiden tunnetiloja ja teen tulkintoja niistä.

Eräs vanhemmista kirjoitti tarkan havainnointikyvyn auttavan tiedostamaan asioita syvällisemmin, jolloin lapsiin liittyviä päätöksiä pohtii hyvin kauaskantoisesti. Syvällisen tiedon prosessointi näkyy esimerkiksi siinä, että omaa rikkaan sisäisen maailman ja hahmottaa helposti erilaisia kokonaisuuksia.

Syvällinen tiedon prosessointi: Pohtiva, harkitseva, tunnollinen, pikkutarkka (olen hoitanut lapsia ”liian hyvin”). Vahva arvomaailma ja moraalikäsitteet, en siedä epäoikeudenmukaisuutta.

Tunne-elämän voimakkuus sekä vahva eläytymiskyky auttaa aistimaan ja näkemään lapsista herkästi ”kaiken”, aistimaan esimerkiksi lasten tunnetilat. Hyvän mielikuvituksen kuvaillaan näkyvän vanhemmuudessa niin, että lasten leikit ja elämä yleensäkin on mielikuvituksellista ja kekseliästä.

Empatia, luovuus, kyky nähdä kauneus ja yksityiskohdat, kyky nauttia luonnosta, henkisyys, kyky tiedostaa ja olla läsnä, hyvät tunnetai-

dot, taito olla turvallinen aikuinen, kyky innostua, vahva oikeudentaju, ymmärtäväinen, lempeys (lapsia kohtaa, ei itseä kohtaan vielä), idearikas, kyky tuntea suurta rakkautta lapsia kohtaan.

Tunne-elämän voimakkuus ja vahva eläytymiskyky näkyvät myös siinä, että kertomuksen kirjoittanut vanhempi ei voi sietää tulehtunutta ilmapiiriä, mikä on lasten etu. Lapset eivät joudu kärsimään huonosta ilmapiiristä kotona, sillä asiat selvitetään melko nopeasti.

7.4 Erityisherkkyyden käsitteen tuntemattomuus

Erityisherkkyyden käsitteen tuntemattomuus nousi keskeisenä teemana esille vanhempien kertomuksista. Kun ihmiset eivät vielä hyvin tunne, mitä erityisherkkyyden tarkoittaa, herkkyys voidaan mieltää jopa pehmeudeksi tai heikkoudeksi.

On kuitenkin hieman kurjaa, että yleisilmapiiri on usein myös sellainen, että hsp on muotioikku, selittelyä ja trendikästä, vaikka kyseessä on todellinen ilmiö.

Kertomuksissa erityisherkkät vanhemmat kirjoittavat, että he ovat kaivanneet tukea oman erityisherkkyytensä suhteen esimerkiksi neuvolasta. He myös kertovat, että olisivat kaivanneet neuvolasta tietoa, tukea ja vinkkejä juuri erityisherkkä vanhemman jaksamiseen. Useammassa kertomuksessa nousi esille vanhempien mielipide, miten tärkeää erityisesti neuvolasta olisi saada tietoa erityisherkkyydestä.

En tiennyt vielä tuolloin, kun odotin tytärtäni, että olen erityisherkkä. Näin jälkeempäin ajatellen, tiedosta olisi ollut paljon apua. Tarkoitan sitä, että olisin osannut keskustella erityisherkkä äidin odottamiseen liittyvistä asioista äitiysneuvolassa. Tietysti odottaen myös sitä, että äitiysneuvolassa ollaan tietoisia, miten erityisherkkyyden näkyminen ihmisessä ja mitä se tarkoittaa odottavana äitinä.

Eräs vanhempi kirjoitti erityisherkkyyteen liittyvän tiedon lisäämisen merkityksestä, jotta erityisherkkät saisivat oikeudenmukaista kohtelua kanssaihmisiltä ja toiset voisivat auttaa herkkiä heidän arjessaan, äitinä ja vanhempana. Myös tietoa erityisherkkä lapsista kaivattiin.

Ja vanhemmille pitäisi olla tietoa neuvoloista ja medioista, mitä tarkoittaa, kun itse tai oma lapsi on erityisherkkä. Itse olen jäänyt kovasti yksin herkkyyksieni kanssa! Miksi ei voisi olla erityisherkkien neuvoloita, mistä saisi tietoa. Kaikista ihmisistä joka viides vastaan kävelevä on erityisherkkä.

Toinen vanhempi kertoi raskauden sujuneen hyvin, mutta hänellä itsellään oli ollut suuria vaikeuksia. Hän ei ollut saanut ymmärrystä herkkänä kokemiinsa odotusajan tuomiin muutoksiin. Ymmärrystä ei löytynyt äitiysneuvolasta eikä aina puolisoiltakaan.

Jos vain joku olisi havahtunut jossakin vaiheessa herkkyyksiini, kun minua pompoteltiin vastaanotolta toiselle viiden kuukauden ajan. Onneksi työtoverini tunsivat minut hyvin ja heiltä sain paljon tukea. Kiitän siitä heitä. He loivat minulle turvallisuuden tuntua.

Yksi vanhemmista kirjoitti, että on ollut parempi olla mainitsematta lääkärin vastaanotolla sitä, miten herkästi hän kokee kaiken. Sen sijaan hän on kysellyt apua esimerkiksi ruoansulatusongelmiin tai ylivirittymiseen. Silloin kuitenkin itse syy on jäänyt huomioimatta.

Minua on kuormittanut tiedon puute. Olen joutunut itse hakemaan kaiken tiedon, mitä olen oppinut erityisherkkyydestä. Minua on kuormittanut se, että herkkyyttäni on vähätelty tai sitä ei ole uskottu olevankaan. Jotenkin ymmärsin, että erityisherkkyyys selittäisi paljon sitä, mitä työterveyshoitokaan ei ollut ymmärtänyt minussa ja jaksamisessani.

Oireilun selvittäminen erityisherkkyyden näkökulmasta on saanut kirjoittajan kokemaan, että erityisherkkyyttä ei uskota olevan. Kerran samaisen vanhemman käydessä lääkärissä, vastaanotolle sattui erityisherkkälääkäri. Kirjoittaja koki, että kyseinen lääkäri ymmärsi häntä sekä hänen oireitaan. Eräs toinen vanhemmista harmitteli, että ei tiennyt erityisherkkyydestä mitään nuorimman lapsensa syntymän aikaan.

Huomasin olevani erityisherkkä noin kolme-neljä vuotta sitten, kun miniäni puhui asiasta. Oikeastaan en tiennyt erityisherkkyydestä mitään ennen sitä. Olen hankkinut runsaasti tietoa aiheesta, harmittaa

etten tiennyt asiasta, kun nuorin lapsemme syntyi v.1999. Monet asiat olisin tehnyt toisin. Kukaan ei puhunut asiasta ja edelleenkin on vaikea löytää psykoterapeuttia tai psykologia, joka osaa erityisherkkyyden.

Useat vanhemmat olivat etsineet itse tietoa erityisherkkyydestä kirjoista, internetistä tai sosiaalisesta mediasta.

Ja se, että tieto lisääntyy ja erityisherkkät saavat oikeudenmukaista kohtelua kanssaihmisiltä, auttaa herkkiä heidän arjessaan, äitinä ja vanhempana. Ja vanhemmille pitäisi olla tietoa neuvoloista ja mediosta, mitä tarkoittaa, kun itse tai oma lapsi on erityisherkkä.

7.5 Oman ajan tarve

Oman ajan tarpeen merkitys korostui erityisherkkien vanhempien kertomuksissa. Sen kuvailtiin olevan äärimmäisen tärkeää erityisherkkän vanhemman jaksamisen kannalta.

Vanhempana tämä näkyy erityisesti oman ajan ja tilan suurena tarpeena. Minun on saatava ajatella asioita rauhassa ja ilman keskeytyksiä, jotta pystyn sekä järjestelemään asioita uudelleen kulloisenkin tilanteen vaatimalla tavalla että laskemaan omia kierroksiani, mitkä nousevat aika väistämättä silloin kun suunnitelmat on pakko laittaa uusiksi lennosta.

Mitä useamman ihmisen toiveita ja tarpeita vanhempi yrittää oikeudenmukaisesti sovittaa yhteen, päätyy hän helposti tinkimään omasta ajasta, joka ei ole kestävä tapa toimia. Myös vanhempien ristiriitaiset tunteet oman ajan ottamisesta nousivat esille kertomuksista.

Haasteellista on, kun kuormittuu siitä 110 % läsnäolosta, kun sitä omaa aikaa tarvitsisi, mutta eihän sitä kahden pienen lapsen arjessa ole tai sitä on äärimmäisen vaikea järjestellä. Toisaalta ei myöskään halua olla erossa lapsistaan.

Lasten kasvaminen koettiin positiivisena tekijänä oman ajan tarpeen suhteen, sillä vanhempien he eivät enää tarvitse vanhemman apua yhtä paljon. Vanhemmat kirjoittivat, että lasten ollessa isompia, on vanhemman helpompaa keskittyä

vain yhteen lapseen kerrallaan. Eräs vanhempi kirjoitti eron tuoneen helpotusta erityisherjän vanhemman oman ajan tarpeeseen. Vanhempi kertoo eron jälkeen saaneensa omaa aikaa, kun lapset ovat välillä menneet toisen vanhemman luokse.

Lisäksi koen, että minun on täytynyt selitellä aistiherkkyttä, yksin-olotarvetta ym. läheisille, eivätkä he silti ole hyväksyneet ominaisuuksiani. Esim. aviomieheni ei koskaan ymmärtänyt kuinka elintärkeää minulle olisi saada olla yksin edes välillä. Tai nukkua joskus oikeat yöunet (kärsin vuosia unettomuudesta lasteni vauva-aikana). Opiskelu on hankalaa, kun täytyisi olla sosiaalinen, mutta tauoilla haluaisin vain päästä yksin hiljaiseen tilaan. Arkipäivän esimerkkejä on hyvin paljon.

Oman ajan tarpeeseen liittyen erityisherkät vanhemmat kuvailivat kertomuksissaan kokemuksia, joissa muut ihmiset eivät ole ymmärtäneet heidän oman aikansa tarvetta.

Kaikista vaikeinta on se, että suurin osa ihmisistä ei ymmärrä, mihin tarvitsen omaa aikaa. Minulle on sanottu aika monenkin ihmisen suusta, että olen vaan viitsimätön ja laiska kun hoidatan lapsiani päiväkodissa.

Kertomuksista nousee esille myös vanhempien tuntema syyllisyys oman ajan tarpeeseen liittyen. Eräs vanhempi kirjoittaa tuntevänsä syyllisyyttä siitä, että joutuu joskus sanomaan omille lapsilleen, että hän ei juuri nyt ole käytettävissä. Myös se, että kokee tarvitsevänsä taukoa omista lapsista "käydäkseen hengittelemässä toisessa huoneessa", aiheuttaa vanhemmalle syyllisyyttä.

On hyvin vaikeaa suoda itselleen elintärkeitä omia hetkiä kuitenkin potematta huonoa omaatuntoa. Suuri tarve omalle ajalle.

Kertomuksista nousee esille, kuinka työpaikka voi olla vanhemmalle paikka, jonne pääsee välillä lepäämään lapsiarjen keskeltä. Ennen lapsen saantia ajoittaisesta stressistä palautuminen on onnistunut vapaa-ajalla hyvin. Pienilapsiarki voi olla erityisherkälle vanhemmalle ajoittain hyvin kuormittavaa.

Olen tajunnut miten tärkeää, jopa välttämätöntä oma rauha ja aika minulle ovat, sillä muuten tulen kireäksi ja uupuneeksi.

Eräs vanhempi kirjoitti, miten vaikeaa oman ajan priorisoiminen perhearjen keskellä on, koska ei haluaisi tuottaa pettymyksiä omille rakkaille. Oman ajan ottaminen koetaan kuitenkin pakollisena tehtävänä, että erityisherkkä vanhempi jaksaa, kuten hän kertomuksessa kirjoittaa - tätä oravanpyörää.

Erityisherkkänä vanhempana koen, että tähän pienilapsi arkeen tarvitsisi tukea lasten hoitoon, että hoitaja olisi tässä meillä ja itse voisi vähin äänin hetkeksi mennä sivummalle. Sitä yksinoloa tarvitsisi.

Toinen vanhempi kirjoittaa pahimpia päiviä olleen ne, jolloin he yhdessä lapsen kanssa olivat sairaana kotona. Kipeänä lapsen vaativuus, kipuherkkyys sekä läheisyyden kaipuu olivat suuria, samalla kun itse haluaisi vain sairastaa rauhassa. Vanhempi kertoo lapsen halunneen pienenä olla vain sylissä ja vanhemman makuulle meneminen sai aikaan kovan itkun. Juuri silloin tuntui hyvin epäreilulta, että toinen vanhempi ei voi ottaa töistä hoitovapaata, kun toinen vanhempi on jo kotona sairaan lapsen kanssa. Vanhempi kuvailee sairastelun vieneen voimat niin, että siitä toipuminen kesti kuukausia. Samalla hän mietti, mikä itsessä on vikana, kun tavallinen flunssa lapsen kanssa tuntuu niin rankalta.

Muistan erään ajan lapsen ollessa 2-vuotiaana pari viikkoa flunssassa, jonka minä sairastin samaan aikaan voimakkaampana. Samaan aikaan puolisolllani oli iso työprojekti, jonka ohessa hänkin sairasti. Muistan, kuinka uskomattoman uuvuksissa olin, ja odotin päivisin vain hänen kotiintuloaan, jotta saisin edes hieman levätä ja olla yksin. Samalla raastoi tietää, että toinen tarvitsee lepoa myös.

Jotenkin tuntui, että tällaisessa tilanteessa ei kehtaisi pyytää apua esim. perhepalveluilta eikä neuvolasta, onhan kyseessä niin ”normaali” lapsiperheen tilanne? Usein päättelin uupumukseni myös johduttuvan enimmäkseen iästäni, sillä ylipäätään 35 jälkeen olin huomannut jaksamiseni hiipuvan. Myöhemmin olen tajunnut, kuinka suuri tekijä myös herkkyteni on.

Toinen vanhempi kertoo tukiverkostonsa olleen jo alusta asti heikko. Kuluneen vuoden aikana vanhempi on saanut ilmaiseksi lapsiperheiden kotipalvelua noin

muutaman tunnin verran kaksi kertaa viikossa. Sairastumiset ja erilaiset käytännön syyt voivat kuitenkin tuoda taukoa tähänkin palveluun. Vanhemmalle on ollut suuri apu siitä, että lapset ovat saaneet olla päiväkodissa hänen sairauslomastaan huolimatta.

Minulla ei ole sellaisia ystäviä, joilta voisin pyytää lastenhoitoapua. Avun pyytäminen on minulle hankalaa, ja lisäksi ystäväilläni on itsellään pienet lapset ja kiireinen työ ja muu elämä.

7.6 Vertaistuen tarve

Kertomuksista nousi esille, miten erityisherkkä vanhempi kokisi vertaistuesta olevan hyötyä ja toinen kertoi kaipaavansa sitä paljon.

Liityin Suomen Erityisherkkät yhteisöön nettisivuilla. Halusin tietää kaiken erityisherkkyydestä! Kaiken! En saanut tuossa yhteisössä toivomaani vertaistukea ja luovuin siitä parin vuoden jälkeen. Olisin toivonut siellä yhteisössä enemmän ihan käytännön arjen kokemuksia. Ymmärrän nyt, että eihän sielläkään silloin ollut määräänsä enempää annettavaa, kun asia oli vielä niin uusi.

Vertaistuki koettiin tärkeänä, että olisi joku kenen kanssa keskustella, mikä on erityisherkkyyttä ja mikä ainoastaan vanhemmuutta ja sieltä kumpuavia tunteita sekä asioita. Eräs vanhempi kirjoitti kaipaavansa enemmän vinkkejä juuri erityisherkkien vanhempien jaksamiseen, sillä useimmista vinkeistä palautumiseen ja omaan aikaan liittyen ei ruuhkavuosien keskellä saa juuri apua.

Erityisherkkänä koen, että suurin tuki, mitä vanhempana olisin tarvinnut, on henkinen tuki. Kokemuksen validoiminen ”ei ole ihme, jos olet väsynyt, kun koet asiat paljon voimakkaammin”.

Eräs vanhemmista kertoo kokevansa vertaistuen määrän vähäiseksi, sillä hänen läheisimmät äitiystävänsä eivät ole erityisherkkiä. Siitä huolimatta he ovat saaneet hyviä keskusteluja aikaiseksi erityisherkkyyteen liittyen.

Koen myös tilanteen vaikuttavan halukkuuteeni hakeutua spontaanisti muiden äitien seuraan, sillä liian usein tunnen olevani ”friikki” tai erikoistapaus kertoessani tilanteestamme tai kokemuksistani.

Vanhempi kirjoittaa kaipaavansa vertaistukea paljon. Erityishervät vanhemmat kirjoittivat tänä päivänä tarjolla olevista vertaistuen mahdollisuuksista, kuten esimerkiksi Facebookin erilaisista HSP-ryhmistä sekä HSP Suomi ry:n järjestämästä joka vuotisesta kesätapahtumasta, Heimojuhlasta.

8 Johtopäätökset

Erityisherkkyyden tunnistaminen itsessään on monelle suuri oivalluksen hetki ja jopa käänntekevä kohta elämässä, sillä siihen asti herkkä on saattanut kokea olevansa jotenkin outo tai erilainen. Tieto omasta erityisherkkyydestä voi olla suuri helpotus, varsinkin herkän kokemien kelpaamattomuuden, ulkopuolisuuden ja huonommuuden tunteiden jälkeen. Herkkyys on ollut aiemmin aliarvostettu piirre, joka on sallittu esimerkiksi taiteilijoille. Herkkyyden sijaan ihmisen on odotettu olevan enemmän kova ja kestävä. Nämä asenteet saattavat näkyä vielä tänäkin päivänä ihmisten ajatusmalleissa. (Heiskanen 2017, 71.) Erityisherkkien on tärkeää tiedostaa olevansa erityisherkkä, mutta erityisherkkien vanhempien kohdalla se on erityisen tärkeää (Aron 2021, 9). Erityisherkkyyden tiedostaminen on tuonut monelle helpotusta, sillä useat vanhemmista olivat tunteneet itsensä jollain tavalla oudoksi tai huonommaksi ennen erityisherkkyytensä tunnistamista. Myös se, että tuntee itsensä niin erilaiseksi tai jopa vialliseksi, voi vaikuttaa vanhemman itsetuntoon heikentäen sitä. Jotkut vanhemmista olivat verranneet itseään sekä omaa jaksamista muihin ihmisiin, jotka kykenivät suorittamaan paljon enemmän. Jopa yhteiskuntaan sopeutumisenkin koettiin helpompana, jos olisi vähemmän herkkä ihminen.

Tiedostaessaan noin viidesosan maailman ihmisistä olevan erityisherkkiä, herkkä voi huomata olevansa täysin normaali ja ymmärtää herkkyytensä olevan suuri voimavara. Tieto omasta herkkyydestä antaa keinoja lisätä omaa hyvinvointia ja auttaa huomaamaan, millaiset asiat omassa elämässä tukevat sen toteutumista. Erityisen tärkeää on hyväksyä itsensä sellaisena kuin on ja opetella elämään

herkkyyttään kunnioittaen. (Heiskanen 2017, 71–72.) Erityisherkkyydestä lukeminen on auttanut vanhempia laajentamaan tietämystään erityisherkkyydestä sekä ymmärtämään sen tuomia vahvuuksia. Tiedon lisääntyessä vanhempi lakkaa pitämästä erityisherkkyyden tuomia piirteitään outoina ja voi parhaimmassa tapauksessa valjastaa ne käyttöönsä vanhemmuutensa tueksi. Erityisherkkyydestä vanhemmuudessa lukeminen on auttanut herkkää vanhempaa suhtautumaan itseä kohtaan armollisemmin, sillä tieto erityisherkkiä uuvuttavista tekijöistä on antanut ymmärrystä omia vanhemmuuden kokemuksia kohtaan.

Erityisherkkyydestä keskusteltaessa voi usein nousta esille erityisherkin kuormittuminen. Ympäristön sisältäessä runsaasti ärsykejä tai muita kuormitustekijöitä, voi erityisherkkä uupua muita nopeammin. (Satri 2019a, 79.) Jokaisen vanhemman, myös erityisherkin elämässä on omat yksilölliset kuormitustekijänsä, jotka haastavat omaa jaksamista arjen keskellä. Erityisherkit vanhemmat kirjoittivat kertomuksissaan kuormittuvansa erilaisissa ristiriitatilanteissa tai tapahtumissa, jotka herättävät heissä voimakkaita tunteita. Hankalien tunteiden kanssa oleminen voi olla erityisherkälle vanhemmalle hyvinkin kuormittavaa. Erityisherkin ylikuormituessa oma tunneherkkyys voi usein korostua, jolloin tunteet saattavat heitellä laidasta laitaan tai nousta epätoivotulla tavalla pintaan (Heiskanen 2017, 20–21). Kuormittumisesta seuraa yleensä uupumusta sekä ärsytyntyneisyyttä, jota muut ihmiset eivät välttämättä ymmärrä.

Herkkien ihmisten hermojärjestelmä kuormittuu helposti myös sellaisista asioista, jotka voivat toisille olla mukavaa hauskanpitoa ja virikettä (Satri 2019b, 26). Lasten äänet sekä useasta lapsesta lähtevä meteli voi olla hyvinkin kuormittavaa erityisherkälle, vaikka kyseessä olisi ilonpidosta johtuvat äänet. Eräs vanhempi kirjoitti elämänsä olleen raskasta varsinkin lasten syntymän jälkeen. Hän kertoi myös lukeneensa monista HSP-kirjoista, ettei erityisherkin välttämättä kannattaisi perustaa kovin suurta perhettä. Pienemmässä perheessä arki voisi olla hiljaisempaa, jolloin lasten äänistä johtuva kuormitus olisi vähäisempää. Kertomuksissa nousi esille, miten erityisherkit vanhemmat olivat saaneet apua esimerkiksi korvatulpista tai vastamelukuulokkeista, jolloin kuormittavat äänet ovat muuttuneet siedettävämmiksi.

Erityisesti tieto omasta erityisherkkyydestä, kyvystään eläytyä lapsen kokemukseen voi olla vanhemman tärkein voimavara (Aron 2021, 9). Erityisherkkät käsittelevät aistitietoaan muita huolellisemmin. He havaitsevat toisia enemmän ärsykeitä, pohtivat niitä jaotellen saamaansa tietoa hienojakoisempiin osiin. Vivahteiden tarkemman tiedostamisen ansiosta erityisherkkä on usein intuitiivisempi ja tietää asioita, osaamatta itsekään selittää miten. (Aron 2020, 36–37.) Erityisherkkyyys auttaa vanhempia tulkitsemaan lasten tarpeita hyvin tarkasti ja näin ollen erityisherkkä vanhempi kykenee vastaamaan lapsen tarpeisiin hyvin moninaisesti. Vivahteiden huomaamisen avulla erityisherkkä vanhempi käsittelee ja tiedostaa erilaisia asioita hyvin yksityiskohtaisesti, jolloin lapsiin liittyviä päätöksiä pohtii kauaskantoisemmin.

Erityisherkkä kokee kaikenlaiset tunteet tavallista syvällisemmin ja hänellä on myös vahva empatiakyky. Empatian avulla erityisherkkä tunnistaa helpommin miltä toisesta ihmisestä tuntuu ja mitä hän tarvitsee. (Heiskanen 2017, 20–21.) Empaattisuus, luovuus, hyvä mielikuvitus sekä rikas sisäinen maailma ovat erityisherkkän vanhemman vahvuuksia. Syvällisen tiedon prosessoinnin ansiosta erityisherkkä vanhempi voi olla hyvinkin tunnollinen ja pikkutarkka, jolloin vanhempi voi kokea hoitaneensa lapsia ”liiankin hyvin”. Erityisherkkä vanhempi kykenee ymmärtämään hyvin miltä erityisherkkästä lapsesta tuntuu, sillä oman erityisherkkyytensä ansiosta hän osaa asettua varsinkin herkän lapsen asemaan. Erityisherkkä vanhempi kykenee huomioimaan lasten tarpeet sekä keskustelemaan syvällisesti lapsen tason huomioon ottaen. Tämä osoittaa miten tunne-elämän voimakkuus on erityisherkkän vanhemman arjessa suuri voimavara, joka auttaa esimerkiksi vanhempaa aistimaan lasten eri tunnetiloja.

Ennen erityisherkkyyden olemassaolon tunnistamista ihmisten käyttäytymiserojen oletettiin johtuvan jostakin muusta. Erityisherkkät saattoivat kokea toiset epäkohteliaina tai ymmärtämättömiä, kun taas ei-erityisherkkät ovat voineet ajatella herkkien olevan pikkumaisia tai neuroottisia. (Aron 2014, 10.) Erityisherkkyyteen liittyy monesti vääränlaisia luuloja, mitä se todellisuudessa tarkoittaa. Jotkut erityisherkkistä ovat voineet kokea vähättelyä kertoessaan herkkyydestään, siihen

on voitu suhtautua jopa ohimenevänä ilmiönä. Erityisherkkyyks on kuitenkin pysyvä ja synnynnäinen ominaisuus. (Satri 2019a, 11–20.) Erityisherkkien vanhempien kertomuksista nousi esille, miten paljon he ovat kaivanneet ymmärrystä omaa herkkyyttä kohtaan. Jos ihmiset eivät tiedä mitä erityisherkkyyks tarkoittaa, heille voi tulla täysin vääränlainen kuva herkkyydestä, sitä vähätellään tai pahimmillaan ei uskota edes olevan olemassa. Erityisherkkä vanhempi oli arjessaan kohdannut ymmärryksen vähäisyyttä tai jopa olemattomuutta niin neuvolassa, kuten oman puolisonsa kohdalla.

Herkän ihmisen näkökulmasta katsottuna ihanteellisin tilanne olisi, jos esimerkiksi lääkäreillä ja terapeuteilla olisi tietoa ja ymmärrystä erityisherkkyydestä. Nykyisin erityisherkkyydestä alkaa olla tietoa yhä enemmän ja joku herkkä saattaa kuulla erityisherkkyydestään ensimmäistä kertaa terapeuttinsa vastaanotolla. Herkän kannalta on tärkeää, että oma herkkyyks otetaan todesta. (Satri 2019b, 186.) Syy, miksi herkkyyteen ei aina osata suhtautua vakavasti, on se, että 80 % ihmisistä ei ole erityisherkkiä (Aron 2014, 10). Erityisherkkät vanhemmat kaipasivat tukea omaan jaksamiseensa esimerkiksi neuvolasta. Se, että neuvoloissa olisi mahdollista tarjota tietoa erityisherkkyydestä sitä kaipaaville, koettiin hyvin tärkeänä. Ihmistien tietouden lisääminen erityisherkkyyttä kohtaan nähdään merkityksellisenä tekijänä, jotta erityisherkkät saisivat oikeudenmukaista kohtelua ja toiset ihmiset voisivat tukea erityisherkkää vanhempaa heidän arjessaan.

Yksin oleminen ja oman ajan ottaminen auttavat erityisherkkää käsittelemään kuormittumistaan. Tämän vuoksi herkälle on hyvin tavanomaista vetäytyä välillä sivumpaan (Satri 2019b, 27). Tutkimuksissa nousee esille, kuinka erityisherkkät kuormittuvat toisia ihmisiä helpommin ja siksi tarvitsevat enemmän vapaa-aikaa. Ilman omaa aikaa erityisherkkä voi muuttua ärtyneeksi ja tuntea olonsa surkeaksi. (Aron 2021, 9.) Oman ajan tarve nousi tuloksista selkeästi merkittävänä teemanä erityisherkkien vanhempien elämässä, sillä sen kuvailtiin olevan äärimmäisen tärkeää erityisherkän vanhemman arjessa. Lapsiarjen keskellä oman ajan priorisointi voi kuitenkin olla hyvinkin haastavaa, ellei jopa mahdotonta.

Jokainen vanhempi kokee arjessaan oman ajan olevan liian vähäistä, oli sitten erityisherkkä tai ei. Erityisherkkä vanhempi voi ärtyä ja olla hyvin alakuloinen ilman omaa aikaa, joten hänen on oltava muita vanhempia tarkempi oman ajan ottamisen suhteen. (Aron 2021, 9.) Kertomuksissa nousi esille miten erityisherkkä vanhempi voi päätyä tinkimään omasta ajastaan muiden tarpeita huomiottaessaan, mikä ei pidemmällä tähtäimellä ole omaa jaksamista ylläpitävä ratkaisu. Toisten ihmisten voi olla vaikea ymmärtää, mihin erityisherkkä vanhempi omaa aikaa tarvitsee. Tuloksista nousee esille, miten ymmärryksen puute on johtanut siihen, että erityisherkkä ei ole enää halunnut pyytää toisilta ihmisiltä apua. Oman ajan tarve on myös nostanut erityisherkkissä vanhemmissa syyllisyyden tunteita, kun vanhempi kokee tarvitsevansa taukoa omista lapsista.

Elaine N. Aron kirjoittaa kirjassaan *Erityisherkkä lapsi, miten tärkeää erityisherkin vanhemman on myöntää itselleen, että ei ole helppoa olla sekä vanhempi että erityisherkkä*. Erityisherkkät vanhemmat tarvitsevat omaa aikaa. Monet selviävät ilman sitä, niin myös erityisherkkä, mutta ajan kuluessa se alkaa tuntumaan. (Aron 2015, 110.) Kertomuksista nousi esille, miten lastenhoitoapua pidettiin tärkeänä tuentarpeena, mikäli sellaista olisi ollut käytettävissä. Osalla erityisherkkistä vanhemmista tukiverkosto oli olematon. Lastenhoitoapu mahdollistaisi erityisherkälle vanhemmalle hetken irtaantumisen lapsiarjesta, jolloin herkkä vanhempi voisi hetkeksi vetäytyä sivumpaan ottamaan tarvitsemaansa omaa aikaa. Oman ajan järjestäminen omien mahdollisuuksien mukaan on erityisherkin vanhemman jaksamisen kannalta välttämätöntä.

Erityisherkin ihmisen kohdalla jo pelkästään toisen herkin seura voi vaikuttaa myönteisesti - herkkien toimiessa peilinä toisilleen, jolloin on lupa olla oma herkkä itsensä (Satri 2019a, 74). Osa erityisherkkistä vanhemmista piti vertaistukea hyödyllisenä, osa tärkeänä ja joku kirjoitti kaipaavansa sitä paljon. Erityisherkkä vanhempi on kaivannut vertaistuesta keskustelua siitä, mikä kuuluu erityisherkkyyteen, mikä vanhemmuuteen sekä sieltä nouseviin tunteisiin ja muihin asioihin. Eiherkkien vanhempien kanssa keskustellessa kokemuksistaan erityisherkkä voi pahimmillaan kokea olevansa jopa "friikki". Erityisesti tällaiset kokemukset saavat

erityisherkan vanhemman kaipaamaan vertaistukea, jotta olisi joku, joka ymmärtäisi. Toisen erityisherkan vanhemman kanssa keskusteleminen voi parhaimmillaan tarjota herkälle turvallisen ilmapiirin keskustella omista kokemuksistaan, ilman että niitä tarvitsee hävetä tai kaunistella. Erityisherät vanhemmat toivoivat vertaistuen tarjoavan käytännönarjen kokemusten jakamista vinkkejä erityisherkien vanhempien jaksamiseen. Vertaistukea erityisherät vanhemmat voivat löytää erilaisista Facebook-ryhmistä tai esimerkiksi HSP Suomi ry:n sivuilta.

9 Pohdinta

9.1 Toteutus ja menetelmä

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessimme kesti vajaan vuoden. Suunnitelmanamme oli ensin tehdä opinnäytetyö täysin toisesta aiheesta, mutta lopulta päädyimme tutkimaan erityisherkkiä vanhempia. Keväällä 2021 saimme opinnäytetyöllemme toimeksiantajan ja kirjoitimme opinnäytetyön suunnitelmaa. Kesän aikana keräsimme tutkimukseemme tarvittavia kertomuksia ja aloimme kirjoittaa varsinaista opinnäytetyötä. Syksyllä 2021 analysoimme saamamme aineiston sekä kirjoitimme opinnäytetyömme tuloksia. Alkuvuoden 2022 aikana viimeistelimme opinnäytetyömme.

Ajattelimme narratiivisen tutkimusmenetelmän sopivan hyvin opinnäytetyöaiheemme tutkimiseen, että näkisimme, millaisia kertomuksia erityisherät vanhemmat kokemuksistaan kirjoittaisivat. Lopputuloksena koimme kertomusten antaneen meille monipuolisen kuvan erityisherkkien vanhempien kokemuksista, vaikka oikeiden tutkimuskysymysten laatiminen oli meille haastavaa. Aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysi oli meille uusi ja opettelimme sen käyttöä varsinaisesti vasta opinnäytetyöprosessin aikana. Sisällönanalyysi tuntui aluksi monimutkaiselta, mutta selkeytyi vaihe vaiheelta. Mielestämme onnistuimme menetelmän avulla saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiimme sekä pääsimme mielekkäisiin johtopäätöksiin.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tiedon keskeinen tunnusmerkki on luotettavuus. Luotettavuuden kysymys suuntautuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin sekä tutkimustuloksiin. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122.) Koko opinnäytetyöprosessimme ajan pyrimme toimimaan luotettavasti ja hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan. Etsimme narratiiviseen haastatteluun osallistujat HSP Suomi ry:n Facebook-ryhmästä. Lähetimme kaikille haastatteluista kiinnostuneille saatekirjeen, jossa kerroimme tarkemmin tutkimuksestamme. Saatekirjeeseen lisäsimme tekstin: “Lähehtämällä kertomuksesi annat meille luvan käyttää tekstiä opinnäytetyösämme.” Meille oli tärkeää myös suojella tutkittaviemme anonymiteettiä. Saatekirjeessä kerroimme, että tutkittavien henkilöllisyys ei tule kuin tutkijoiden tietoon ja käyttäessämme esimerkiksi suoria lainauksia, niistä ei voi kirjoittajaa tunnistaa. Haastatteluihin osallistuminen oli haastateltaville vapaaehtoista. Opinnäytetyöprosessin päätyttyä hävitämme tutkimusaineiston vastuullisesti.

Opinnäytetyömme tiedonhankintavaiheessa hankimme tietoa asianmukaisista sekä monipuolisista tietolähteistä. Lähteinä pyrimme käyttämään mahdollisimman uutta kirjallisuutta, suurimman osan ollessa suhteellisen uutta tietoa. Koko prosessin ajan pyrimme toimimaan rehellisesti muita tutkijoita kohtaan merkitsemällä lähdeviitteet huolellisesti. Pyrimme myös kuvaamaan opinnäytetyöprosessin etenemisen sekä aineiston analyysin mahdollisimman tarkasti. Analyysin etenemistä selvensimme taulukoilla, jotta se auttaisi lukijoita ymmärtämään, kuinka pääsimme tutkimustuloksiin.

Objektiivisuutta tarkasteltaessa laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa nousee esille puolueettomuus sekä tehtyjen havaintojen luotettavuus. Puolueettomuutta voidaan pohtia esimerkiksi siinä, kykeneekö tutkija objektiivisesti ymmärtämään tiedonantajia ja missä määrin tutkijan tausta vaikuttaa tiedonantajien kertomusten tulkintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Omasta erityisherkkyy-

destämme huolimatta pyrimme lukemaan vanhempien kertomukset ilman ennako-oletuksia, jotta omat kokemuksemme eivät vaikuttaisi tutkimuksen luotavuuteen.

Kaiken kaikkiaan kokemuksistamme erityisherkinä vanhempina oli meille enemmän hyötyä kuin haittaa. Itseä koskettava aihe sai kiinnostuksemme pysymään korkeana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Hyödyllisenä pidimme myös ennakkotietämystämme aiheesta. Haasteita meille toi esimerkiksi se, että aiheen tärkeydestä johtuen olisimme halunneet opinnäytetyön teoriaosuudessa kertoa erityisherkkyydestä kaiken. Huomasimme kuitenkin, että kaikki teoretieto ei ollut opinnäytetyömme aiheen kannalta olennaista. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa rajasimme teoriaosuutta vastaamaan täsmällisemmin valitsemaamme aiheeseen.

9.3 Ammatillinen kasvu ja jatkokehitys

Opinnäytetyömme aikana opimme monia uusia asioita ja ammatillista kasvua tapahtui koko prosessin ajan. Opinnäytetyön aikana syvensimme tietämystämme muun muassa erityisherkkyydestä, erityisherkin vanhemmuudesta sekä vanhemmuuden tukemisesta sosiaalialalla. Opimme myös laadullisen tutkimuksen, narratiivisen tutkimusmenetelmän sekä sisällönanalyysin perusteet. Parityönä tehty opinnäytetyö mahdollisti asioiden refleктоimisen yhdessä toisen kanssa, jolloin asioita oli mahdollista tarkastella useammasta eri näkökulmasta. Parityönä tehty opinnäytetyö lisäsi ammatillisen kasvun näkökulmasta myös yhteistyö- sekä vuorovaikutustaitojamme. Olemme molemmat hyvin erilaisia työskentelytavoiltamme ja prosessin aikana vahvuutemme sekä kehityskohteemme ovat niin tukeneet, kuin haastaneet toisiaan.

Erytyisherkkyyys sekä vanhemmuuden tukeminen ovat molemmat ajankohtaisia aiheita. Erytyisherkkien vanhempien on tärkeä tiedostaa tarvitsevansa apua lasten kasvatuksessa, eikä pyrkiä selviämään tehtävästä yksin (Aron 2021, 9). Erytyisherkkien vanhempien tukeminen on tärkeää, että heillä olisi voimavaroja selviytyä omassa arjessaan. Koemme tärkeänä, että sosiaali- ja terveystieteiden alan

ammattilaiset olisivat tietoisia erityisherkkyydestä sekä sen piirteistä, jotta he osaisivat omassa ammatissaan tunnistaa ja tukea herkkiä vanhempia. Opinnäytetyömme tuloksista ilmeni, että erityisherkkät eivät ole saaneet herkkyydelleen tukea tai ymmärrystä esimerkiksi neuvolasta. Mielestämme erityisherkkien vanhempien on hyvä tuoda herkkyyttään ja tuntemuksiaan esille, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset osaavat huomioida herkkyyden ja tukea vanhempia perheen yksilölliset tarpeet huomioiden.

Erityisherkkiä vanhempia haluamme kannustaa esimerkiksi avun hakemiseen ja vastaanottamiseen. Erityisherkillä vanhemmalla voi olla haasteita perustella omaa avuntarvettaan jopa itselleen. Avuntarpeeseen kannattaa suhtautua avoimesti, sillä se ei tee erityisherkästä vanhemmasta muita huonompaa tai kyvyttömämpää. Päinvastoin erityisherkan vanhemman tarpeiden täyttäminen auttaa heitä puhkeamaan kukkaan vanhempina. (Aron 2021, 51–52.)

Olisi mielenkiintoista lukea opinnäytetyöstä, jonka aiheena olisi tutkia, miten monet erityisherkkät vanhemmat hakevat apua sosiaali- ja terveysalan palveluista. Opinnäytetyön tarkoituksena olisi selvittää miten monet erityisherkkät vanhemmat uskaltavat kertoa kokemuksistaan ja pyytää apua omaan arkeensa.

Lähteet

Arell, S., Salakari, M. & Numminen, R. 2019. Vahva vanhemmuus turvaa lapsen ja nuoren kasvun. Teoksessa Salakari, M. Nurminen, R. & Rajamäki,

- A. (toim.) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuoren arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 130–141.
- Aron, N. E. 2014. Erytyisherkkä ihminen ja parisuhde. Helsinki: Nemo.
- Aron, N. E. 2015. HSP Erytyisherkkä lapsi. Helsinki: Nemo.
- Aron, N. E. 2020. Erytyisherkkä ihminen. Helsinki: Otava.
- Aron, N. E. 2021. Erytyisherkkä vanhempi. Helsinki: Otava.
- Bowellan, S. 2018. Ihana herkkyyks. Rikasta elämää kaikilla aisteilla. Helsinki: Otava.
- Erytyisherkkän elämää. Erytyisherkkyyks. Tiede ja tutkimus erityisherkkyyden taustalla. [Tiede ja tutkimus herkkyyden taustalla | hspelamaa](#). 6.5.2021.
- Hakulinen, T. Laajasalo, T. & Mäkelä, J. 2019. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: PunaMusta.
- Heikkinen, H. L. T. 2015. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heiskanen, H. 2017. Herkkyyden voima. Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. (15. Uudistettu painos) Helsinki: Tammi.
- Hormia, M. 2018. ”Se, että itsensä hyväksyy, auttaa valtavasti” – Erytyisherkkien sosiaalialan ammattilaisten kokemuksia työhyvinvoinnistaan ja sen uhkista. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutus. Opinnäytetyö. [POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU \(theseus.fi\)](#). 23.4.2021.
- HSP Suomi ry. 2021a. Erytyisherkkyyks. [Erytyisherkkyyks - HSP Suomi ry \(erityisherkat.fi\)](#). 22.4.2021.
- HSP Suomi ry. 2021b. Etusivu. HSP Suomi ry – Rohkeasti herkkä! [HSP Suomi ry valvoo erityisherkkien etuja \(erityisherkat.fi\)](#). 23.4.2021.
- HSP Suomi ry. 2021c. Yhdistys. HSP Voimaryhmät -hanke. Herkkis-puhelin ja –chat. <https://www.erityisherkat.fi/yhdistys/hsp-voimaryhmat-hanke/>. 1.11.2021.
- HSP Suomi ry. 2022. Yhdistys. HSP Suomi ry, HSP Finland rf. [HSP Suomi ry, HSP Finland rf - HSP Suomi ry \(erityisherkat.fi\)](#). 18.2.2022.
- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. 2005. Kerronnallinen haastattelu. Julkaisussa: Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Järvinen, R. Lankinen, A. Taajamo, T. Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino.
- Kansaneläkelaitos. 2022. Henkilöasiakkaat. Lapsiperheet. [Lapsiperheet - kela.fi](#). 5.2.2022.
- Kristeri, I. 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Helsinki: Karisto Oy Kirjapaino.

- Leskinen, M. & Ranne, M. 2016. Herkkyys voimavaraksi yhdistyksen tuella. Laurea ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Opinnäytetyön mallipohja \(theseus.fi\)](https://theseus.fi). 24.8.2021.
- Manninen, S-S. 2016. Outolintu, erilainen. Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Vantaa: Hansaprint.
- Mielenterveystalo. 2022a. Lastenmielenterveystalo. Hae neuvoja ja apua. Apu käytännössä. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. Lapsi ja perhekohtainen lastensuojelu. [Lapsi ja perhekohtainen lastensuojelu \(mielenterveystalo.fi\)](https://mielenterveystalo.fi). 12.2.2022.
- Mielenterveystalo. 2022b. Lastenmielenterveystalo. Hae neuvoja ja apua. Apu käytännössä. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. Perhetyö ja kotipalvelu. [Perhetyö ja kotipalvelu \(mielenterveystalo.fi\)](https://mielenterveystalo.fi). 12.2.2022.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Puusa, A., Hänninen, V. & Mönkkönen, K. 2020. Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Helsinki: Gaudeamus.
- Salmela, H. 2016. Herkkyys elämänsä varrella. Aineistolähtöinen fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus herkkyyden kokemuksista. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. [URN:NBN:fi:juu-201612024926.pdf](https://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201612024926.pdf). 10.2.2022.
- Satri, J. 2019a. Herkkyys voimavaraksi. Tietoa erityisherille ja heitä kohtaaville. Tallinna Raamatutrukikoja OÜ.
- Satri, J. 2019b. Herkän ihmisen tietokirja. Uudistettu painos. Tallinna Raamatutrukikoja OÜ.
- Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänsäkaareissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Siunsote. 2022. Etusivu. Lasten, nuorten ja perheiden palvelut. Neuvolat. [Neuvolat - siunsote.fi](https://siunsote.fi). 13.1.2022.
- Sosiaalihuoltolaki. 1301/2014. [Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](https://finlex.fi/ajantasainen-lainsaadanto/finlex/1301/2014). 17.2.2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Kotihoito ja kotipalvelut. [Kotihoito - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](https://stm.fi). 17.2.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Käsikirjat. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Lastensuojelun avohuolto. Lastensuojelun avohuollon tukitoimet. Perhetyö ja tehostettu perhetyö. [Perhetyö ja tehostettu perhetyö - Lastensuojelun käsikirja - THL](https://thl.fi/terveyskirjasto/tutkintojen-kasikirjat/lastensuojelun-avohuolto). 9.11.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Lapset, nuoret ja perheet. Sote-palvelut. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. Kasvatus- ja perheneuvonta. [https://thl.fi/terveyskirjasto/tutkintojen-kasikirjat/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/kasvatus-ja-perheneuvonta](https://thl.fi/terveyskirjasto/tutkintojen-kasikirjat/lapset-nuoret-ja-perheet). 22.11.2021
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Lapset, nuoret ja perheet. Sote-palvelut. Lapsiperheiden kotipalvelu. [Lapsiperheiden kotipalvelu - THL](https://thl.fi/terveyskirjasto/tutkintojen-kasikirjat/lapsiperheiden-kotipalvelu). 12.2.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Lapset, nuoret ja perheet. Sote-palvelut. Perhetyö. [Perhetyö - THL](https://thl.fi/terveyskirjasto/tutkintojen-kasikirjat/perhetyo). 10.2.2022.

Julkaisemme ohessa kahden opiskelijan pyynnön heidän tutkimukseensa liittyen:

"Hei Sinä HSP Suomi ry:n jäsen, joka olet erityisherkkä vanhempi.

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Karelia ammattikorkeakoulusta Joensuusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on kerätä kokemuksia erityisherkillä vanhemmilta heidän arjestaan. Toivomme tutkimuksemme lisäävän ihmisten ymmärrystä erityisherkkiä vanhempia kohtaan. Etsimme siis tutkimustamme varten henkilöitä, jotka ovat erityisherkkiä vanhempia. Tutkimustamme varten tarvitsemme ilmoittautuneilta henkilöiltä vapaamuotoisia kirjoitelmia omasta arjesta erityisherkkänä vanhempana.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseemme, voit ottaa yhteyttä meihin alla olevan sähköpostin avulla: krista.vayrynen@edu.karelia.fi. Lähetämme osallistujille sähköpostitse saatekirjeen, jossa kerromme tarkemmat ohjeet kirjoitelman kirjoittamiseen.

Kiitos mielenkiinnostasi tutkimustamme kohtaan ja aurinkoista kesän jatkoa!

Terveisin Saara Hyvärinen ja Krista Väyrynen"



Saatekirje vanhemmille:

Hei Sinä erityisherkkä vanhempi!

Sinun tarinasi on meille tärkeä. Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on kerätä kokemuksia erityisherkillä vanhemmilta heidän arjestaan. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii HSP Suomi ry, joka valvoo erityisherkkien ihmisten etuja (HSP Suomi ry 2021). Opiskelemme Karelia ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK) -tutkintoa. Kirjoittamalla kokemuksistasi, autat muita ihmisiä ymmärtämään erityisherkin vanhemman kokemuksia sekä arkea paremmin. Kiitos mielenkiinnostasi tutkimustamme kohtaan!

Pyydämme sinua kirjoittamaan vapaamuotoisen tekstin, jossa **kuvailet arkeasi erityisherkkänä vanhempana**. Erityisherkin vanhemman arkeen vaikuttavat monenlaiset eri tekijät ja jokainen kokee arjessa jaksamisen eri tavalla. Voit kirjoittaa omasta elämäntilanteestasi niin kokonaisvaltaisesti, kuin se sinusta hyvältä tuntuu. Toivomme sinun kirjoittavan seuraavista asioista kertomuksessasi:

Kuvaile erityisherkkyyttäsi, milloin ymmärsit olevasi erityisherkkä ja miten se näkyy sinussa sekä elämässäsi?

Kuvaile miten erityisherkyys näkyy vanhemmuudessaasi. Mitä vahvuuksia sinulla on? Entä millaisia haasteita ja tuen tarpeita? Mitkä asiat kuormittavat sinua ja mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan?

Monet asiat vaikuttavat erityisherkin vanhemman kokemuksiin. Tutkimuksemme kannalta olisi tärkeää, että myös seuraavat asiat tulisivat ilmi kertomuksestasi:

- Lasten ikä ja lukumäärä
- Lasten mahdolliset erityistarpeet tai sairaudet
- Lasten temperamentti
- Ovatko lapset päivähoidossa

- Vanhemman työelämä tai opinnot
- Perhemuoto
- Perheen tukiverkosto

Voit itse päättää kertomuksesi pituuden. Käsittelemme kertomukset ehdottoman luottamuksellisesti. Kirjoittajan henkilöllisyys ei tule kuin tutkijoiden tietoon eivätkä muut, kuin allekirjoittaneet lue kertomuksia. Tutkimuksen päätyttyä hävitämme kertomukset vastuullisesti. Käytämme opinnäytetyössä mahdollisesti suoria lainauksia kertomuksista, mutta niistä ei voi tunnistaa kirjoittajaa. **Lähetämällä kertomuksesi annat meille luvan käyttää tekstiäsi opinnäytetyössämme.**

Kertomuksen viimeinen palautuspäivämäärä on **27.8.2021** ja voit palauttaa sen meille sähköpostitse: Krista.Vayrynen@edu.karelia.fi

Annamme myös mielellämme lisätietoa tutkimuksestamme sähköpostitse, joten ota rohkeasti yhteyttä, mikäli jotakin kysyttävää tulee mieleen!

Kiitos, että olet mukana jakamassa erityisherkkien vanhempien kokemuksia ja näin lisäämässä ymmärrystä erityisherkkyyttä kohtaan! <3

Ystävällisin terveisin,

Saara Hyvärinen ja Krista Väyrynen

Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi

Karelia-ammattikorkeakoulu

