

Kysy erityisherkkyydestä ja työstä!

- **Kommentoi postaukseen!**



HSP -urailta verkossa

ke. 17.11 klo 18 - 20

- asiantuntijat vastaavat



Anne Elina Akola
FM, KM, aikuispedagogi, coach

”Erityisherkkänä työelämässä”



Maritta Nikkinen
erityistason psykoterapeutti



Mirja Kotivaara
KM, uravalmentaja

”Erityisherkkyyys ja ura”



HSP Urailta verkossa 17.11.2021

HSP Suomi ry – Rohkeasti herkkä!



***HSP Suomi ry levittää tietoa erityisherkkyydestä,
tukee herkkien hyvinvointia ja valvoo erityisherkkien etuja.***

www.erityisherkat.fi www.voimaryhmat.fi

HSP Suomi ry



Tiimit

- ☪ Työelämätiimi
- ☪ Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö
- ☪ Viestintätiimi
- ☪ Blogitiimi
- ☪ Asiantuntijatyöryhmä
- ☪ Vertaisryhmät 18 paikkakunnalla
- ☪ Heimojuhlat, luennot ja muut tapahtumat
- ☪ Verkkokeskustelut foorumilla ja Facebookissa
- ☪ Jäseniä lähes 1000
- ☪ **HSP Voimaryhmat –hanke v. 2019-2021**

A person with short brown hair, wearing a dark blue hoodie with patterned sleeves, is seen from behind, looking out over a vast, choppy ocean under a sky filled with large, white and grey clouds. The horizon line is visible in the distance.

Yksi viidestä on
erityisherkkä

HSP työssä – haasteita ja vahvuuksia

Erityisherkkyyks Elaine Aronin mukaan

1. Emotionaalinen reaktiokyky

- vahvat tunteet, syvällisyys ja empatia

2. Vivahteiden vaistoaminen

- Huomaavat pienet asiat ja vihjeet
- Väsyneenä uupumus ottaa ylivallan

3. Ärsykkeiden hallinta

- Ärsykkeiden intensiivisyys, monitahoisuus ja pitkäkestoisuus väsyttää
- Stressiherkkyys

4. Tiedon määrä

- Tiedon määrä on suuri ja se käsitellään syvällisesti
- Tietoa verrataan aikaisempiin kokemuksiin

1. Kuinka kohtaat vahvat tunteet?

2. Kuinka säätelet ärsyketulvaa?

3. Miten rentoudut?

4. Mitä jos syvällisyys olisikin lahjakkuutta?

Herkkä työssä

- ☙ Haluaa tehdä kaiken "ylihyvin" ja stressaantuu
- ☙ Tarvitsee työrauhaa ja mieluiten oman työtilan.
- ☙ Uupuu helposti melusta ja levottomuudesta: tarvitsee omaa aikaa.
- ☙ Saa yleensä ensimmäisenä oireet huonosta sisäilmasta jne.
- ☙ On herkkä tunneilmapiirille ja rasittuu ristiriidoista
- ☙ On luova ongelmanratkaisija ja voi olla innostunut kehittäjä ja uudistaja.
- ☙ Pohtii ja valmistelee asiat perusteellisesti.
- ☙ Empaattinen ja hyvä kuuntelija
- ☙ On luotettava ja itseohjautuva. Opiskelee usein paljon.

Herkkien henkilö työssä

- ☼ Eritysherkkä tuntee usein olevansa "outo, erilainen ja väärinymmärretty".
- ☼ Ulkopuolisuuden tunteet vaivaavat varsinkin ryhmätilanteissa.
- ☼ Herkkä vertailee itseään muihin ja tuntee helposti huonommuutta.
- ☼ Voi tuntea olonsa vaivaantuneeksi uudessa seurassa tai tilanteessa.
- ☼ Erityisherkkä haluaa keskustella syvällisesti ja merkityksellisistä asioista.
- ☼ Tutussa seurassa voi olla hyvinkin puhelias.
- ☼ Herkkä hakee aitoa yhteyttä muihin ja syyttää itseään jos se ei onnistu.
- ☼ Herkkä ei aina osaa arvostaa omia taitojaan ja osaamistaan tarpeeksi
- ☼ Herkät ovat usein työssään täydellisyydentavoittelijoita ja vaativat itseltään paljon.

Herkkyyden haasteita työssä

1. Päätöksenteon vaikeus: jahkailu ja tyytymättömyys, varmistelu
2. Omientaitojen ja lahjojen esille tuominen: arkuus ja hermoilu ensivaikutelmana
3. Heikot rajat: ylikuormittuminen muiden huomioimisen vuoksi, miellyttäminen
4. Erityisherkkä superyksilö? – ylisuuret vaatimukset – väsyminen ja burn out
5. Jatkuva riittämättömyyden tunne

Päätökset:

- tutkikaa tosiasiat
- varatkaa tarpeeksi aikaa päätöksille
- joskus jahkailu riittää ja täytyy vain valita
- mahdollisten virheiden suhteellisuus

Itsensä tuntemisen menetelmät

Herkkien vahvuuksia työssä

- ☼ Pyrkivät tekemään työnsä mahdollisimman hyvin.
- ☼ Monet ovat akateemisissa taidoissa ja käden taidoissa taitavia
→ Jaksavat keskittyä hyvin.
- ☼ Ovat yleensä auttavaisia ja toisen auttaminen voi tuoda vahvuuksia esiin.
- ☼ Syvälinen ja perusteellinen asioiden käsitteleminen
→ Tarvitsevat tilaa tehdä omalla tavalla.
- ☼ Muu luova lahjakkuus, esim. taiteessa: omat projektit voivat kiinnostaa.
- ☼ Itseohjautuvuus ja motivaatio
- ☼ Pyrkivät luomaan hyvän ilmapiirin, ovat ystävällisiä ja empaattisia
- ☼ Herkät ovat viisaita ja syvällisiä ajattelijoita!
- ☼ Terve itsetunto ja aito läsnäolo saa herkän kukoistamaan!

Erilaisia erityisherkkiä



Kuva: Tuula Ahde

1. Rauhalliset ja hiljaiset

- Voivat alisuoriutua ja eristäytyä
Tarvitsevat sosiaalisia kontakteja ja rohkaistumista.

2. Elämyshakuiset (HSS)

- Polttavat itsensä helposti loppuun
- Paras mahdollinen virittyneisyys on hyvin kapealla alueella.
Tarvitsevat rajoja ja rauhaa.

Elämyshakuisuus ja HSP työssä

- ☾ Uusien kokemusten nälkä
 - ☾ Huono itsetunto
 - ☾ Maailmanparannushalu
 - ☾ Rauhan kaipuu
 - ☾ Kärsimys siitä, ettei oma ura etene, kun kaikki aina vaihtuu
-
- Hyväksy se, että tarvitset paljon vaihtelua ja haasteita ja se, että suurin osa työpaikoista ei voi sitä täyttää. Muutos ja monipuolisuus leimaavat uraasi.
 - Olet renessanssipersoonana, monista asioista kiinnostunut generalisti, jolla on paljon mielenkiinnon kohteita, lahjoja ja kokemuksia. Tulet aina sulattamaan uusia kokemuksia kokonaisuuteesi.
 - Sinun on joko kavennettava itsesi tosi pieneksi yhden tarkoituksen yritykseen tai etsiä ympäristö, jossa voit olla muuntuvainen

Herkkien vahva intensiteetti

- ☼ Intohimoinen keskittyminen mielenkiinnon kohteeseen.
 - ☼ Yksityiskohtien yhdistäminen isompaan kokonaisuuteen
 - ☼ Taiteeseen keskittyminen pitkiksi ajoiksi, suodattaen sitä läpi koko olemuksen
 - ☼ Taipumus jäädä kiinni traumaattisiin kokemuksiin pitkiksi ajoiksi
 - ☼ Mestariumurehtijan ominaisuudet, kauhukuvioden kehittäminen
 - ☼ Käsittämättömän suuri kyky märehtiä
 - ☼ Taito syventyä arvosysteemeihin ja tutkia syviä arvoja jo nuoresta iästä lähtien.
-
- ☼ Intensiteetti on stressin yksi muoto. Se voi myös kasvattaa stressiä lisää.
→ Siksi on tärkeää oppia stressinhallintataitoja!
 - ☼ Intensiteetti voi olla muiden mielestä pelottavaa esim. työpaikalla:
→ Väärinymmärryksiä → On hyväksi oppia keventämään sitä tarvittaessa.

"Kyse ei siis ole mistään "poikkeavien lasten tai aikuisten marginaaliryhmästä" vaan hyvin tärkeästä ja keskeisestä kasvatusta ja työelämän näkökohdasta.

Neljäsosa ihmisistä omaa tällaisen temperamentin, joka on hyvin pysyvä ja muuttumaton lapsuudesta aikuisuuteen.

Kyseisen temperamentin taustalla oleva fysiologiahan ei vuosien myötä muutu.

Jos yhteiskunta ilman perusteita arvottaa tämän temperamentin "huonoksi", on yhteiskunnan odotuksiin sopimattomien ihmisten määrä jo lähtökohtaisesti hyvin suuri ."

- Keltikangas-Järvinen; 2008, 67



HSP ja voimavarat työssä

Sopiva vireystila

- ☾ Itsetuntemus ja itsesäätely ovat tärkeitä toimintakyvylle
- ☾ Positiivinen tunnetila: luovuus, ongelmanratkaisukyky, joustavuus ja tehokkuus.
- ☾ Negatiivinen tunnetila: huonompi päätöksentekokyky, yksityiskohdat kärsivät, liika nopeus, ihmissuhdekärhämät, luovuttaminen

Alivirittyneisyys: "Mikään ei kiinnosta".

→ tylsistyminen, alisuoriutuminen ja motivaation puute

Ylivirittyneisyys: "Kaikkea on liikaa".

→ Stressi, ahdistuminen ja pitkittyneenä uupumisen uhka

Hyvä vireystila: löytyy omilla tavoilla, itsetuntemuksella

→ Hyvä tunnetila, tulokset keskivertoa paremmat

Tylsyys

Stressi

Flow

HSP ja stressi

Stressin laatuja

1. Akuutti stressi
 - HSP:t hakevat stimulaatiota. Samalla se luo stressiä
 - HSS sukeltaa pää edellä uusiin asioihin miettimättä tätä.
2. Episodimainen akuutti stressi
 - Monet HSP:t kokevat tätä kaiken aikaa, esim. työympäristön vuoksi.
 - Voi ajaa itselle vahingollisiin sijaistoimintoihin, esim. tunnesyömistä, tupakkaa jne.
 - Traumot ja loppuunpalaminen altistavat tälle. → Tarvitaan palautumisaikaa!
3. Krooninen stressi
 - Pitkäaikaissaaraus, taistelu työpaikalla, uusi opiskelu, uran vaihdos esim.
 - On usein hankala huomata tai muuttaa, sen kanssa elää
4. Traumaattinen stressi
 - kiusaaminen, hyväksikäytetyksi tuleminen onnettomuudet jne.

HSP stressinhallintaa

- ☾ Stressin huomaaminen ajoissa → Auttaa hämmennyksen tunteen kanssa.
- ☾ Omat rajat: Tunnistaa sen, mikä stressaa eikä salli sen vahingoittaa itseä.
 - Antaa mahdollisuuden kasvaa ja olla luova.
 - on tärkeää tiedostaa, että on sallittua olla erillinen itse, omilla tunteilla on arvoa
 - oman itsen arvostaminen → valinnat, jotka hyödyttävät itseä.
- ☾ Tärkeää on saada itse kiinni stressaavista tavoista ennen niihin "putoamista".
- ☾ Tärkeää on myös lopettaa negatiivinen itsekritiikki
 - minäkuva vahvistuu → intensiteetin hallinta muuttuu helpommaksi.
- ☾ Pienet asiat ja vihjeet ratkaisevat: Kuuntele itseäsi ja arvosta sisäisiä viestejäsi!
- ☾ Oman mukavuuden suhteen KONTROLLI: auttaa rajojen kanssa
 - **Se mitä halutaan on rauhaa ja tyyneyttä!**

Tunnekaappaus

- ☾ Manteliumake varoittaa vaaroista syyttä tai syystä: toiminta hyvin suurpiirteistä → tarvittaisiin käyttöön myös loogisemmat aivot.
 - ☾ Ottaa haltuunsa koko aivot: stressihormonit koholla (adrenaliini ja kortisoli)
 - ☾ Huomio suuntautuu uhkaan: keskittymiskyky kärsii, muisti huononee (paitsi uhkaavan asian suhteen), oppimiskyky kärsii, urautuneet toimintamallit ja jäykkyys.
- Jatkuva ylivireystila, ahdistuneisuus, urautuneet toimintamallit ja joustamattomuus, viha tai lamaantuminen, immuunipuolustuksen heikkeneminen. Pitkittyneenä muuttuu ahdistuneisuudeksi, masennukseksi ja posttraumaattiseksi stressihäiriöksi

Kuinka välttää tunnekaappaus?

- ☾ Havainnoi ja huomioi, mitä tapahtuu itsessä, miltä tuntuu?
 - **mitä aikaisemmin huomaat, sitä helpompi on pysäyttää.**
- ☾ Opettele keinoja, joilla pystyt rauhoittamaan itsesi ja päästämään irti.
 - ☾ Tilanteen tunnistamisen jälkeen esim. järkeileminen ja sisäinen puhe.
 - ☾ Toisen henkilön tilanteen ymmärtäminen, empatia.
 - ☾ Meditaatio ja rentoutusharjoitukset etukäteen harjoiteltuina

Itsemyötätunnolla voimaa arkeen

1. Ystävällisyys itseä kohtaan: - ajatuksia, sanoja, tunteita, tekoja
2. Jaettu ihmisuus: - Vaikeina hetkinä sen muistaminen, että kaikilla on välillä vaikeaa
3. Tietoinen läsnäolo: - Kärsimysten kohtaaminen sellaisena kuin ne ovat, perspektiivin löytäminen.

* Kuinka kohtelet ystävääsi?

1. Kuinka toimit kun ystävälläsi on vastoinkäymisiä tai hän tuntee epäonnistuneensa tai olevansa riittämätön? Mitä sanot, kuinka puhut, minkälainen asenosi on?
2. Kuinka toimit kun itselläsi on vastoinkäymisiä? Kun tunnet olosi riittämättömäksi tai epäonnistuneeksi? Mitä sanot, kuinka puhut, minkälainen asenosi on?
3. Huomaatko eroja siinä, kuinka kohtelet ystävääsi tai itseäsi?
<https://self-compassion.org/>

Kohti Flow –tilaa työssä

1. Tehtävien vaatimukset on mukautettu henkilön kykyihin:
 - optimaalinen haasteiden taso
 - kiinnostavuus, joustavuus ja tuki
2. Mahdollisuus taitojen ja asiantuntijuuden kehittämiseen
3. Keskittymiskyvyn kehittäminen:
 - rentoutuminen ja stressin välttäminen
 - Häiriötekijöiden vähentäminen
 - Mindfulness, jooga jne. rauhoittavat harjoitukset
4. Tasapaino tilanteen vaatimusten ja henkilön kykyjen välillä

Ohjeita HSP:lle työstä

1. Muista omat rajat ja EI – empatia on kaksiteräinen miekka.
2. Vanhat traumat eivät määrittele loppuelämääsi.
3. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeä osa jaksamista:
- fyysinen, tunteet, sosiaalinen, henkinen
4. Olet loistava juuri sellaisena kuin olet!
5. HSP ei rajoita ammattia: kuuntele omia mielenkiinnon kohteitasi.
6. Työelämä muuttuu joustavammaksi – esim. etätyö.
7. Itsesi työllistäminen on yksi vaihtoehto, mutta valmistelee asiat hyvin. : D
8. Muista, että et ole ainoa, joka ponnistelee löytääkseen itselleen sopivan työn.
9. Anna itsellesi mahdollisuus kukoistaa!

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

KEHO	Itselle sopiva liikunta: parasympaattista hermostoa rauhottavat lajit	Henkilökohtainen ruokavalio	Oman kehon tarpeiden kuuntelu, rytmit
TUNTEET	Empatia ja tunneäly: "empaatti", "tunneimuri"	Intuitio ja tunteet: Mikä on totta ja mikä kuvitelmaa? → traumojen vaikutus huomioitava	Eheytyminen, itsetuntemus ja ihmisten lukemisen taito
MIELI	Vanhoista uskomuksista ja traumoista vapautuminen	Yksinolo ja rauhottuminen	Tietoinen ajankäyttö

+ HENKINEN ULOTTUVUUS

Matkanteosta nauttiminen

1. Rentoutuminen

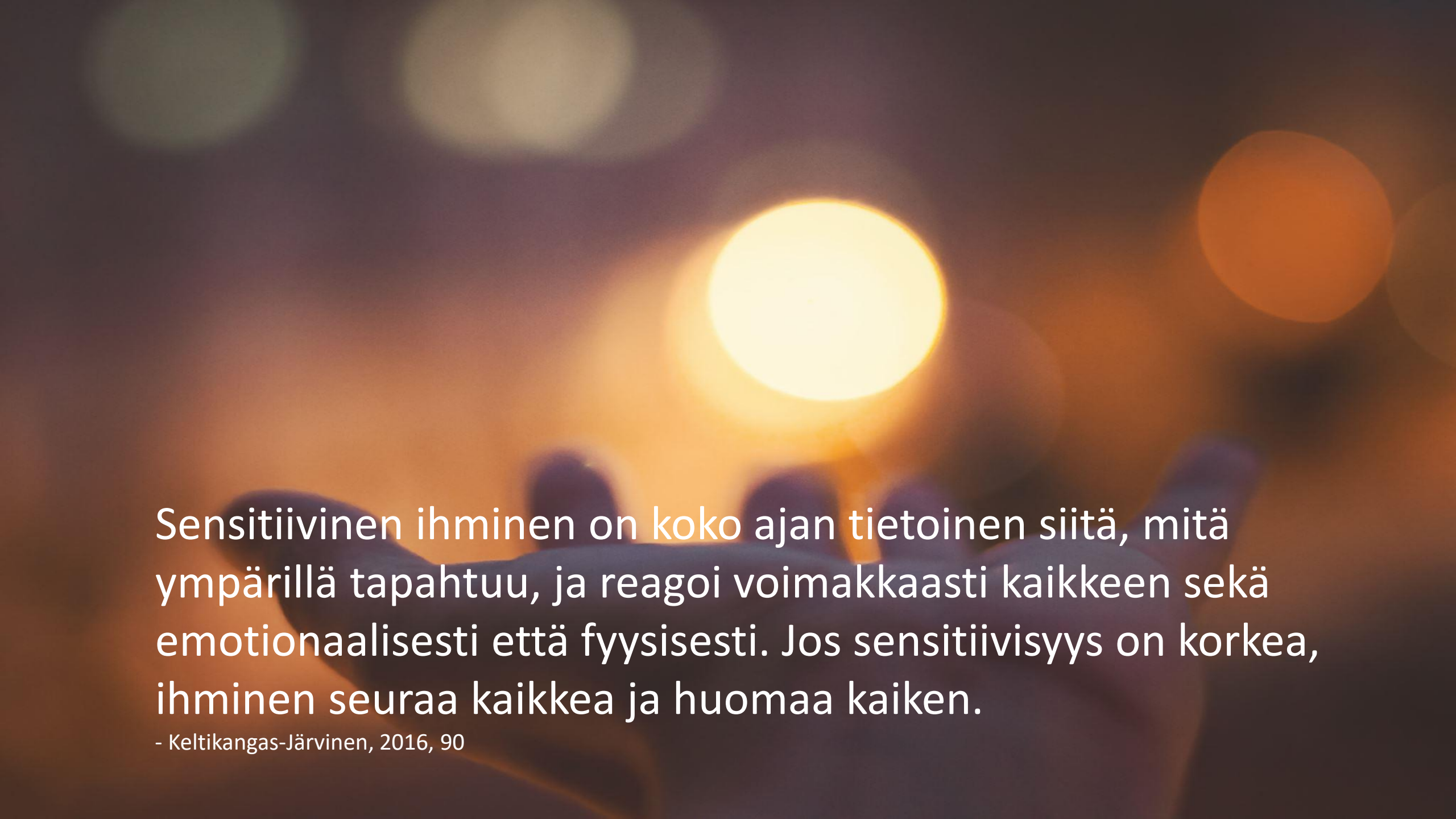
- ☾ Muistathan ottaa päivittäin pieniä hetkiä rauhoittamiselle ja rentoutumiselle!
- ☾ Sopiva määrä sosiaalisia rientoja ja virikkeitä
- ☾ Tilaa kauneudelle ja luovuudelle, omaa aikaa.

2. Myönteinen asenne

- ☾ Kiitä itseäsi, ole myötätuntoinen.
- ☾ Näe itsesi onnistujana

3. Etene omalla tyylillä!

- ☾ Sinä itse tiedät, mikä on sinulle tarpeellista ja totta.
- ☾ Terve itsekkyyys ja omat rajat
- ☾ Kärsivällisyys itseä kohtaan.
- ☾ Rohkeus valita oma hyvinvointi!

A hand is shown holding a bright, glowing yellow-orange sphere. The background is dark with several out-of-focus light sources, creating a bokeh effect with warm, golden tones. The text is overlaid on the lower half of the image.

Sensitiivinen ihminen on koko ajan tietoinen siitä, mitä ympärillä tapahtuu, ja reagoi voimakkaasti kaikkeen sekä emotionaalisesti että fyysisesti. Jos sensitiivisyys on korkea, ihminen seuraa kaikkea ja huomaa kaiken.

- Keltikangas-Järvinen, 2016, 90