



Luentotilaisuus erityisherkkyydestä

HSP Suomi ry ja Töölön kirjasto 6.10.2024 | Eeva-Kaisa Rönkä



Eeva-Kaisa Rönkä

- HSP-kokemusasiantuntija
- Hyvinvointikoordinaattori,
Kukunori/Mielenturvaa-verkosto
- Life Coach
- Musiikin maisteri

   : @eevakaisaronka

www.eevakaisaronka.fi



- Mitä erityisherkkyyys on?
- Herkkien ihmisten vahvuuksia
- Erityisherkkyyden eri ulottuvuuksia
- Erityisherkkyyys Elaine Aronin mukaan
- Erityisherkkyyden haasteita
- Erityisherkkyyden tunnistaminen auttaa
- Herkän hyvinvointia tukee
- Herkkyyden huomioiminen työelämässä

Mitä erityisherkkyyys on?

- Temperamenttipiirre/hermostollinen ominaisuus: erityisherkkä reagoi ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin voimakkaammin
- Erityisherkan aivot käsittelee aistien välittämää tietoa laajemmin ja syvällisemmin
- Neutraali ominaisuus

”Ihanuudessaan se on elävöittävää aistien ja tunteiden juhlaa, syvää yhteyttä muihin ihmisiin ja luontoon ja kiitollisuutta kaikesta kauniista. Raskaampina hetkinä se on ylikierroksilla käymistä, ärtymystä, väsymystä ja erakoitumisen tarvetta”

Suvi Bowellan

- Geneettisesti periytyvä temperamenttipiirre
- Pysyvä ominaisuus
- 15 – 20% on erityisherkkiä
- Sukupuolten välillä ei eroja
- Havaittu myös eläimissä
- Introvertteja 70%, ekstrovertteja 30%

Herkkien ihmisten vahvuuksia

- Empatia
- Hienovaraisuus, tunneäly
- Syvällisyys
- Arvotietoisuus
- Tunnollisuus
- Vivahteiden huomaaminen
- Luovuus ja taiteellisuus
- Kauneudentaju
- Harkitsevaisuus

Erityisherkkyyt Elaine Aronin mukaan: EVÄS-malli

E = Emotionaalisuus ja empaattisuus

V = Vivahteiden vaistoaminen

Ä = Ärsykkeiden liiallisuus

S = Syvällisyys



Erityisherkkyyden eri ulottuvuuksia

Fyysinen

- äänet
- valot
- hajut
- maut
- tuntoaisti

Psyykkinen

- tunteet
- syvällisyys
- luovuus
- kauneudentaju

Sosiaalinen

- tunneilmapiirin
vaistoaminen
- empatia
- ihmispaljoudesta
kuormittuminen

Henkinen

- intuitio
- arvot
- eettisyys ja
oikeudenmukaisuus
- merkityksellisyys

Erityisherkkyyden haasteita:

- Hermoston kuormittuminen: Ärsyntyminen, tarve vetäytyä
- Herkät voivat kokea erilaisuuden, toiseuden, ulkopuolisuuden ja riittämättömyyden tunteita
- Stressiherkkä elimistö nostaa riskiä sairastua esim. uupumukseen ja heineknää ylipäättään vastustuskykyä

Erityisherkkyyden tunnistaminen auttaa:

- Lisäämään itsetuntemusta
- Hyväksymään oman itsensä
- Tunnistamaan ja asettamaan rajoja
- Löytämään keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseen
- Saamaan yhteyden muihin herkkiin, samanhenkisiin ihmisiin
- Ottamaan itseään niskaan sijaan kädestä kiinni
- Sulauttamaan herkkyyden osaksi elämää

Vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia:

Mielenterveyttä, fyysistä terveyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta



Herkän hyvinvointia tukee:

- Tasapainon löytäminen levon ja kuormituksen välille
- Yksinolo (jos elämä sosiaalista), tauot ärsykkeistä
- Itselle sopivien palautumiskeinojen löytäminen
- Rajojen asettaminen
- Herkkyyttä tukevan ympäristön tunnistaminen
- Omien tarpeiden nostaminen ylemmäs tärkeysjärjestyksessä
- Suorittamisesta hellittäminen, lempeys itseä kohtaan
- Rutiinit
- Vertaisuus

Herkkyyden huomioiminen työelämässä



- Erityisherkillä paljon ominaisuuksia, jotka ovat positiivisia myös työelämässä.
- Erityisherkan tärkeä tunnistaa millainen työ ja olosuhteet sopivat.
- Erilaisuuden huomioiminen työmaailmassa tärkeää.
- Yhteiskunta: Tarvitaan pehmeitä arvoja ja rauhallisempaa/kestävämpää elämäntapaa.

Kirjallisuutta:

Aron Elaine:	Erityisherkkä ihminen Erityisherkkä ihminen ja parisuhde Erityisherkkä lapsi Erityisherkkä vanhempi
Bowellan Suvi:	Ihana herkkyys Helpotusta erityisherkan elämään
Heiskanen Heli:	Erityisherkan lapsen kanssa Herkkyyden voima: opas oman näköiseen elämään
Mattila Juhani:	Herkkyys ja sosiaaliset pelot
Satri Janna:	Sisäinen lepatus Herkkyys voimavaraksi -Tietoa erityisherkillle ja heitä kohtaaville Erityisherkkä ja kiusaaminen
Sirkkilä Hannu:	Erityisherkan elämää -Vapaa-aika palautumisen, voimaantumisen ja ilon lähteenä
Laane Taina:	Vahvuutena herkkyys
Valonmeri Mari:	Herkät johtajat