

AISTI-
ESTEETTÖMÄT
YMPÄRISTÖT

Z
O
S T O
V

Aistien
kirjasto
25.4.2025

Hanna Hannukainen

Lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Aistiesteettömyyden määrittelyä

Tausta: Canva

- Aistiesteettömyydessä ollaan kiinnostuneita siitä, miten toimiva ympäristö on aistien näkökulmasta
- Aistiesteettömyydessä arvioidaan, millainen ympäristö tukee kognitiivista ponnistelua tai vastaavasti edistää palautumista
- **Miksi aihe on tärkeä?**
 - Vietämme suuren osan arjestamme aisteille melko kuormittavissa ympäristöissä – päiväkodit, koulut ja monet työpaikat lukeutuvat tällaisiksi!
 - Tämä on myös työhyvinvointiasiaa
 - Noin 15-20 % meistä erityisherkkiä, mikä on usein yhteydessä myös aistipuolen kuormittumiseen

Kanarianlinnut

Kuva: Pixabay



Onko kaikilla tarkkaavuuden pulmia?

- Ei, mutta kovin ärsykerikkaissa ympäristöissä pienemmätkin tarkkaavuuden ylläpitämisen haasteet tulevat selkeämmin esille.
- Erilaiset ympäristöt nostavat esiin erilaisia asioita ja tarpeita.
- Millaisissa ympäristöissä voimme hyvin, millaisissa emme?

Lapsella ei ollutkaan ADHD:ta – psykologin mukaan avoimissa oppimisympäristöissä opiskelevia koululaisia on tulkittu virheellisesti ylivilkkaiksi

Erityisesti aistiyliherkkyyksistä kärsivät lapset ovat riskissä tulla väärinymmärretyiksi hälyisissä oppimisympäristöissä.

Koululaiset

9.1.2020



AISTIÄRSYKKEET JA VIREYSTILA

Taustalla biologia:

Ihmisen aivot eivät voi olla rekisteröimättä epätarkoituksenmukaisia aistimuksia.

Osa meistä on herkempiä

sille, että viritymme liikaa ja sen jälkeen taas "putoamme" myös alivireyden puolelle

Jatkuva varautuminen

ikäviin aistimuksiin vie todella paljon voimia.

Pitkä vaikutusaika:

On muistettava, että ikävän aistimuksen tuoma kuormitus jää, vaikka itse aistimus loppuisi. Tämä usein heijastuu kotiin, jopa uneen.

YLIVIREYSTILA

Levottomuus, jännittyneisyys, ahdistuneisuus, univaikeudet

OPTIMAALINEN VIREYSTILA

Hyvä olo ja suorituskyky

ALIVIREYSTILA

Saamattomuus, innottomuus, alakulo, väsymys

27/01/2024



kuormitus



YHTEYDET
AIVOKUORELLE
"HAPERTUVAT"

Tausta: Canva

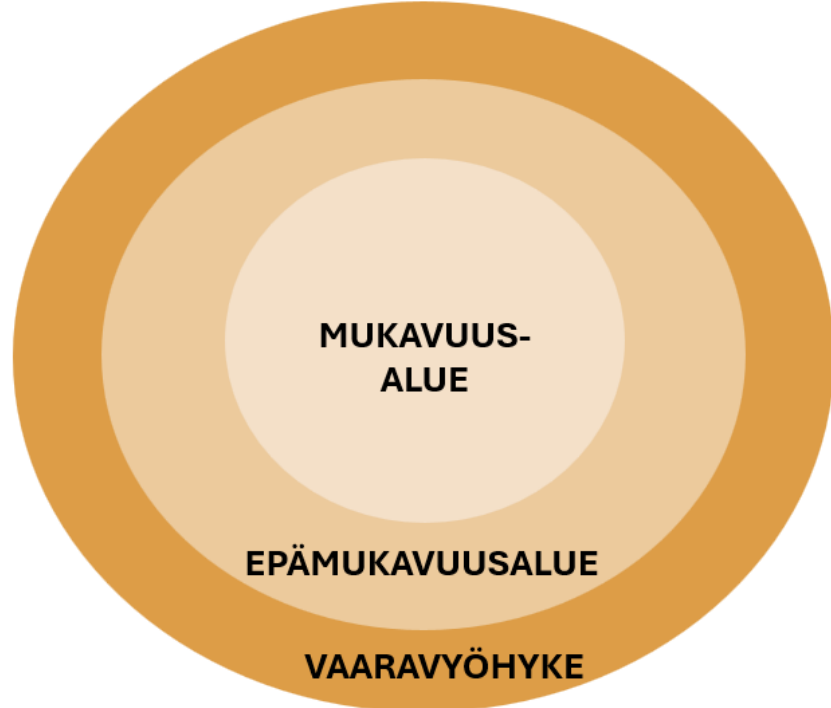
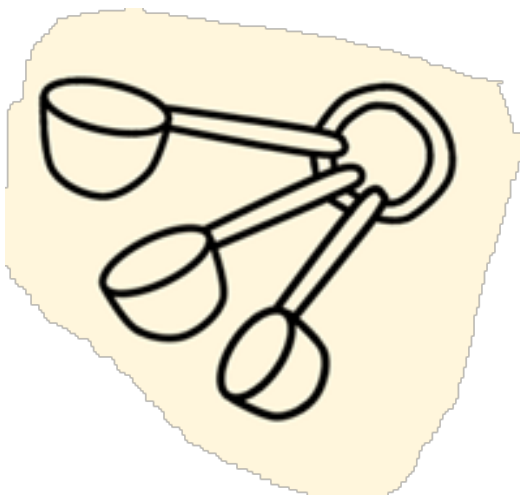
Aistikuormituksen kokonaisvaltaisuus jää herkästi tunnistamatta:

- "Yksi arjen invalidisoivimpia asioita"
- "Näitä aisteja kun ei saa pois päältä!"
- Aiheuttaa herkästi väärinymmärryksiä:
"pelleilee", "kyllä se eilen sujui...", "yrittäisi nyt vain", "kyllä tuon ikäisen jo pitäisi..."

Ihmisen ollessa riittävän kuormittunut, voimme huomata seuraavia muutoksia:

- Kognitiiviset toiminnot kuten muistaminen, toiminnan suunnittelu ja organisointi, toimeen ryhtyminen, ongelmanratkaiseminen ja loppuun saattaminen vaikeutuvat merkittävästi
- Kuormitus vaikuttaa myös tapaamme olla vuorovaikutuksessa; harva meistä on kuormittuneena kovin rakentava esimerkiksi tunneilmaisussaan!
- Tietyssä kuormittuneisuuden pisteessä vastapuoli EI pysty vastaanottamaan (sanallisia) ohjeita, mistä herkästi seuraa ohjauksellisia haasteita (ks. seuraava dia)

Kuormitus ja vaatimukseen vastaaminen



HUOM!

MEIDÄN ON AIKA SIIRTYÄ
PELKÄSTÄ YKSILOIDEN
SIDÄTTÄMISESTÄ
LAAJEMPAAN
YMPÄRISTÖJEN
KEHITTÄMISEEN.

Tausta: Canva

- Pitkään keskustelua on leimannut painotus, jossa huomio keskittyy yksittäiseen ihmiseen
 - Moni aistiherkkä tunnistaa odotukset siitä, että pitäisi vain kyetä mukautumaan ympäristön ärsykkeisiin.
 - Meillä on myös **vinoutuneita ajatuksia** siitä, mitä siedättäminen tarkoittaa.
 - Aistiesteettömyyden tutkimus- ja kehitystyö pyrkiikin painottamaan laajemmin ympäristöjen kehittämisen tärkeyttä. **Kyse ei myöskään ole rahasta** vaan ennen kaikkea asenteesta ja osaamisesta.
- Miksi vuonna 2025 ollaan vasta tässä pisteessä?
 - Terveellä aikuisella on yleensä aistien osalta ”paksuin nahka” ja hänellä on monesti myös eniten valtaa arvioida ympäristön aistikuormitusta (+ onko asiassa kehittämisen tarvetta vai ei).
 - Meillä ei ole kovin selkeää näyttöä siitä, mitä **jatkuva aistikuormitus ja sen myötä kertyvä stressi** tekee lapsen tai nuoren kehittyville aivoille.



Kestävät ratkaisut

- Jälkikäteen tehtävät muutostyöt eivät välttämättä tuota isommillakaan satsauksilla yhtä hyvää lopputulosta kuin huolella etukäteen mietityt ratkaisut → Aistiesteettömyys tuo tiloille **pitkäikäisyyttä**
- Jos aistiesteettömyys jää huomiotta, **”maksaja” löytyy muualta:**
 - Ihmiset eivät hyödynnä isoilla satsauksilla tehtyjä tiloja vaan hakeutuvat toisaalle
 - Esimerkiksi ohjaus- ja opetustyö vaikeutuu, kun asiakkaat ovat kuormittuneita
 - Samoin työssäjaksaminen on iso rahallinen kysymys



KUILU

ylitettävänä

Tausta: Canva

- Aistikuormituksen tunnistamisen haastekohdat:
 - Aistikuormitukselle on ominaista, että ihminen turtuu siihen, jolloin kuormituksen alkujuurille palaaminen on vaikeaa
 - Ihminen on aina elänyt vain omien aistiensa kanssa, eikä tiedä, miten joku toinen saman aistiärsyksen kokee
 - Voi olla vaikeaa esittää kysymyksiä, jotka auttavat saamaan kiinni aistikuormituksesta
- **Tarvitaan siis apukeino**, jolla ylittää tämä kuilu ja tähän tarpeeseen olemme kehittäneet työkalun

Tausta: Canva



Onnepsä on

...sovellus avuksi

- Olemme luoneet **mobiilisovelluksen**, joka ohjaa kartoittamaan aistiesteettömyyttä
 - Sovellus ohjaa pohtimaan, miten eri tavoin voimme kokea samatkin tilat
 - Sovelluksen käyttö ei edellytä aiempaa osaamista aistiesteettömyydestä
 - Maksuton sovellus löytyy: <https://aistiesteettomyys.web.app/>



*Mihin aistiesteettömyydessä
Kiinnitetään huomiota?*

Tausta: Canva

AKUSTIIKKA

Panosta rauhalliseen äänimaisemaan. Suosi materiaaleja, jotka sitovat ääntä (mm. matot, akustoivat elementit, paksut verhot, kirjahyllyt, ääniaaltoja katkaisevat elementit jne).

VALAISTUS

Suosi epäsuoraa valaistusta sekä valaisimia, joissa valonlähde on piilossa. Samoin isoista yleisvalaisimista saa yleensä miellyttävämmän kokonaisvalaistuksen (pienistä taas tulee pistemäistä valoa ja varjokohtia). Varmista, että tilassa on saman sävyistä valoa. Etuna on myös valaistuksen säädettävyys.

VÄRIMAILMA JA YLEISILME

Suosi maanläheisiä sävyjä, jotka muodostavat harmonisen ja rauhallisen kokonaisuuden. Ideaalitilanteessa lattia on hieman tummempi, seinät keskiväriset ja katto vaalea, jolloin se toistaa hyvin valoa. Vältä lisäksi sekaviakuviointeja tai voimakkaita graafisia kuvioita ja karsi tilasta ylimääräisettavarat.

Taideteos,
joka samalla
akustinen
elementti



Kuva: Hanna Laasanen, SK

Epäsuora valo ja valonlähde piilossa

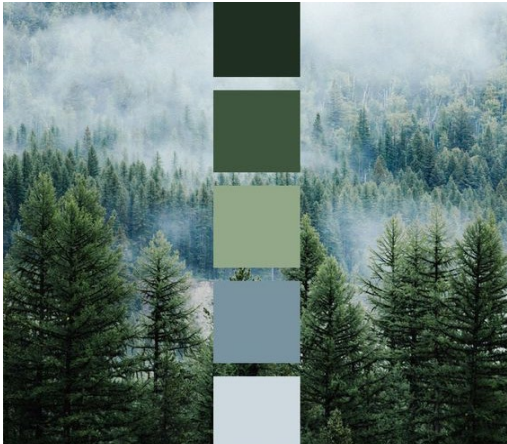


Kuvat: Pia Taimi



LUONNON SÄVYT, HARMONINEN VÄRIMAAILMA

Kuvat Pinterest, koonnut Paula Hellberg



*Mihin aistiesteettömyydessä
Kiinnitetään huomiota?*

Tausta: Canva

LUONNON MATERIAALIT

Suosi ihoa vasten miellyttäviä materiaaleja. Esimerkiksi puu materiaalina on huomattavasti miellyttävämpi ihoa vasten kuin kylmä ja kova metalli, josta usein myös lähtee voimakkaampi ääni kalustetta liikuteltaessa. Voit myös tuoda tilaan erilaisia viherkasveja ja luonnonmateriaaleja (kivet, oksat, heinät jne.), jotka tutkitusti lisäävät viihtyisyyttä.

MUODOT

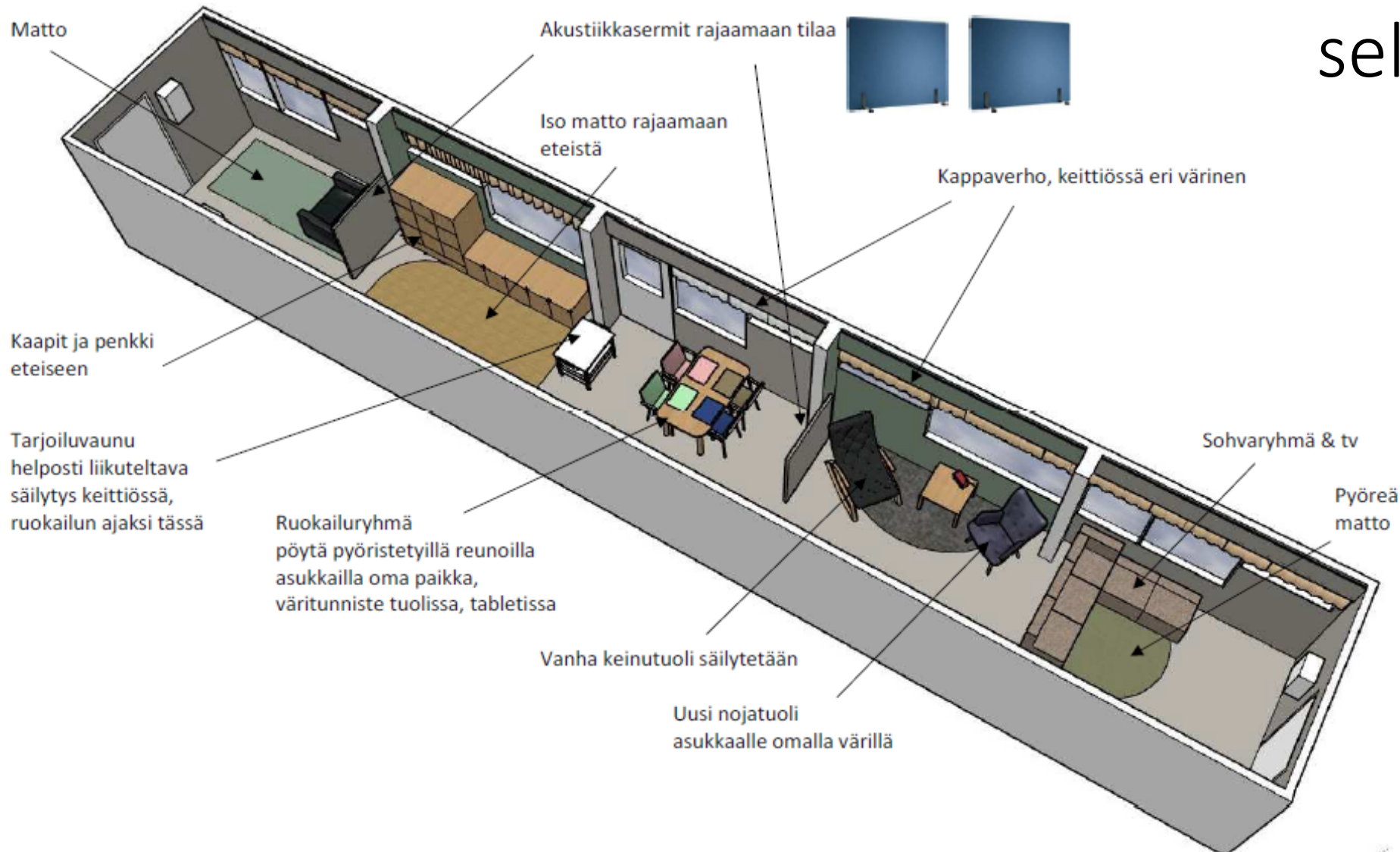
Sisustusta kannattaa pehmentää pyöreillä ja ovaaleilla muodoilla.

TOIMINNALLISUUS

Ihmiset palautuvat eri tavoin, jolloin tilan on hyvä tuoda myös erilaisia virikkeitä. Tutkimusten mukaan esimerkiksi palauttava tauko on sellainen, jossa ihminen kokee hetkellistä rentoutumista ja hallinnan tunnetta. Siksi tilassa on hyvä olla tarjolla tekemistä, johon voi tarttua ilman suurempaa harjoittelua (esim. ristikoita, sudokuja, värityskirjoja tai muuta tilan käyttäjälle mieleistä puuhaa).

Esimerkki ympäristön selkiyttämisestä

AISTIESTEETTÖMÄT SISUSTUSRATKAISUT- HANKE 2018



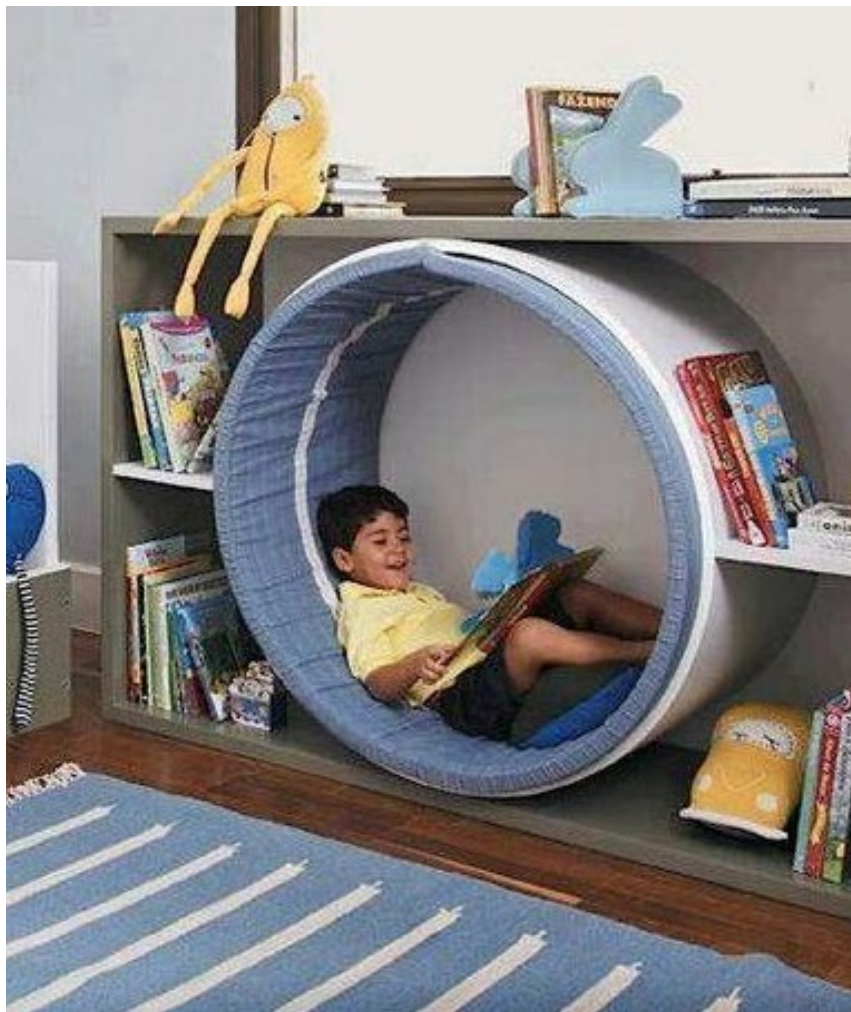


Kuvat Pinterest, koonnut Paula Hellberg



OIKEAT MITTASUHTEET

-käytettävyys ja turvallisuuden tunne



Kuva: Pia Taimi Visuals

Mitä karsitaan, mitä mahdollistetaan?

- Aistiesteettömyyttä voi lähestyä eri suunnista:
Voidaan poistaa aistikuormitusta tuottavia elementtejä tai voidaan lisätä palautumista edistäviä ratkaisuja.
- Tärkeää muistaa, että aistiesteettömyys kattaa myös ulkotilat. Mitä aistiesteettömyys voisi tarkoittaa kaupunkisuunnittelussa?
- Palautumista on monenlaista – se voi olla myös aktivoivaa



Haluaisitko kuulla aiheesta lisää?



ENSIIVUKSI:

- Teimme ADHD-podin kanssa jakson, joka käsittelee aistiesteettömyyttä (nro 60)
- Löydät ADHD-podin googlaamalla tai osoitteesta:
<https://radioplay.fi/podcast/adhd-podi/>
- Mukavia kuunteluhetkiä – tästä podista löytyy muuten paljon muitakin innostavaa kuunneltavaa!

Turun kaupungin esteettömyysohjeistuksessa on todella kattavasti asiaa myös aistiesteettömyydestä

24 Aistiesteettömyys

LÖYTYY:

https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/esteettomyysohjeistus_turun_kaupunki_2024.pdf

Luvussa 24 hyvää asiaa aistiesteettömyydestä



Häikäisemätön
valaistus



Melun
vähentäminen



Mieto
tuoksumailma



Materiaalien
miellyttävyys



Siisti, organisoitu
ympäristö



Selkeät,
kuvalliset opasteet



Luonnonläheinen,
harmoninen
värimailma



Hiljaisten
ympäristöjen
luominen

Kuvakaappaus Turun esteettömyysohjeistuksesta (s. 194).

Lopuksi.

On hyvä pohtia, mikä osa toisen (aisti)kuormituksesta näkyy ulospäin ja mikä taas ei. Tähän liittyvä epäsuhta saattaa haastaa aistiesteettömyyden kehittämistä ja tarvittavia ”vastaantuloja”.

Tärkeä kysymys on, kenen kokemuksia kuullaan, kun tiloja ja laajemminkin toimintakulttuureja kehitetään.



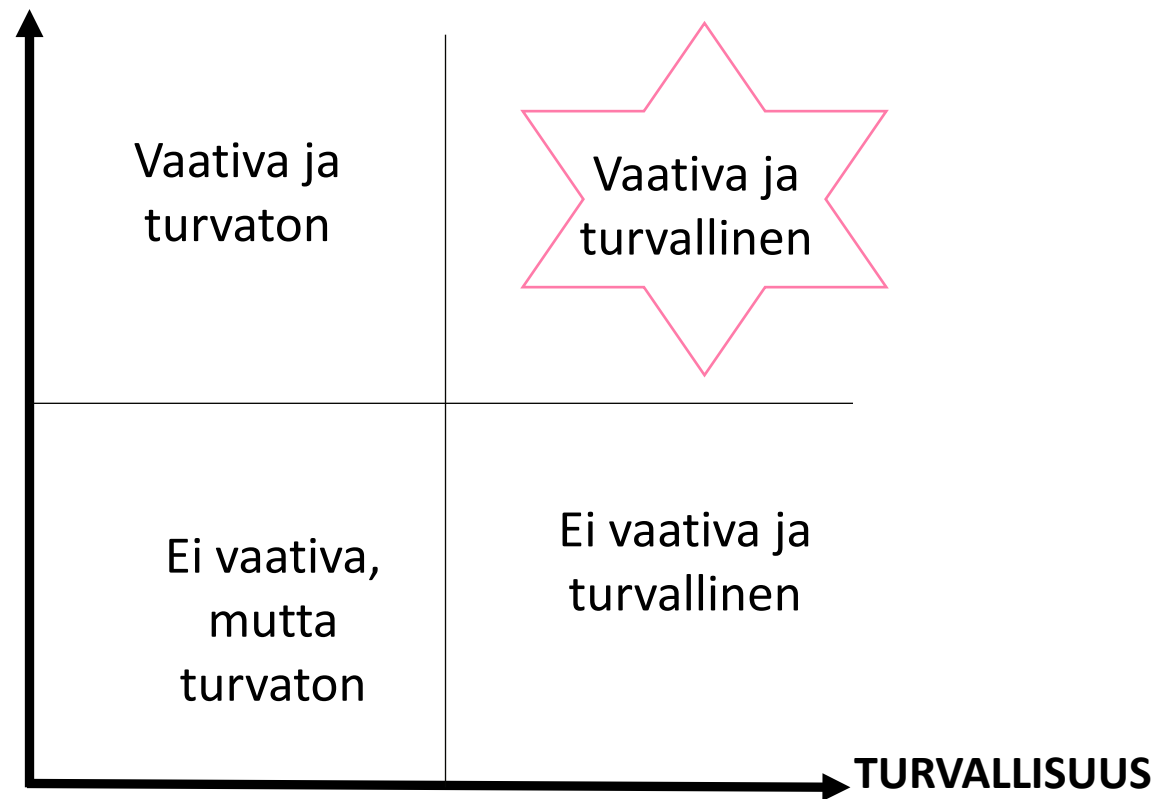
Kuva: Autismiliiton instagram

Tärkeää

Aistitiedon säätely,
turvallisuus ja
vaativuus

Tausta: Canva

VAATIVUUS



- Muista, että **se joustaa, joka kykenee**
- Aistisäätelyasiat **EIVÄT** ole auktoriteettikysymyksiä

Kiitos!

Lisätietoja:

Hanna Hannukainen

erityiskasvatuksen lehtori,
työnohjaaja ja neuropsykiatrinen
valmentaja

hanna.hannukainen@samk.fi

044 710 3109