

SÄÄTÖÄ-MENETELMÄOPAS

MITEN HUOMIOIDA ASIAKKAIDEN AISTISÄÄTELYN VAIKEUKSIA MUSEOISSA?

Mari Forsberg, Milla Korttemaa, Kirsi Lindedahl, Tuula Vuokkomaa 2015

Teatterimuseo

ALVAR
AALTO
MUSEO

Tila oli viileä

Matka museolle vaikea

Palikoista lähti epämiellyttäviä ääniä muiden leikkiessä

Hajuja ei pääse pakoon

Museo houkuttaa tekemään

Heijastaville pinnoille painetut valokuvat ja tekstit huonoja

KAIKUVAT HUONEET

Kaiku, kovat äänet häiritsivät

Kiillot suurissa valokuvavedoksissa

Nälkä häiritsi

Liian kova valo isossa aulatilassa

Valot häikäisivät paikoitellen, välillä oli liian hämärää

Kuulokkeista kuultu musiikki peitti muita häiritseviä ääniä

Hiukan sokkeloiset tilat

Vähän kylmä, paleli hieman

Äänten kaikuminen

Kuiva ilma (tuli jano!)

Taustäänet korvilleni liian lujia

Sopivan hiljaista

KIIREEN TUNTU

Hissin kirkkaat valot ja metalliheijastus kävi silmiin.

Kaikuvat porraskäytävät

Hälinä ja väenpaljous

Liian pitkä kierros (väsyttää)

Tuolit olivat epämukavat

Tyhjät tauluhuoneet ankeita

Monet kiellot: kyltit, kyttäävät museovirkailijat...

Historia on tuotu eläväksi ja elävästi

Paljon ihmisiä, liikaa tuoksuja, ääniä

IHANAT TUOKSUT

En löytänyt vesipistettä josta saisi juotavaa

Rauhallista tilaa ei löytynyt

Portaissa liikkuminen tuntui työläältä

Lämpö, kosteus, hikisyys

Sopivan kokoinen museo, ei väsyttä eikä uuvuta

Kengistä kuuluvat äänet ärsytti

KIIRE, OMA VÄSYMYS JA KELLONAICA, MUTTA VIRKISTYIN USKOMATTOMAN PALJON

Kauniit esineet tuovat minulle mielen rauhoittumista

Hissin ylimitoitettujen kirkkaat valot olivat todella epämiellyttävät hämäreiden huoneiden jälkeen

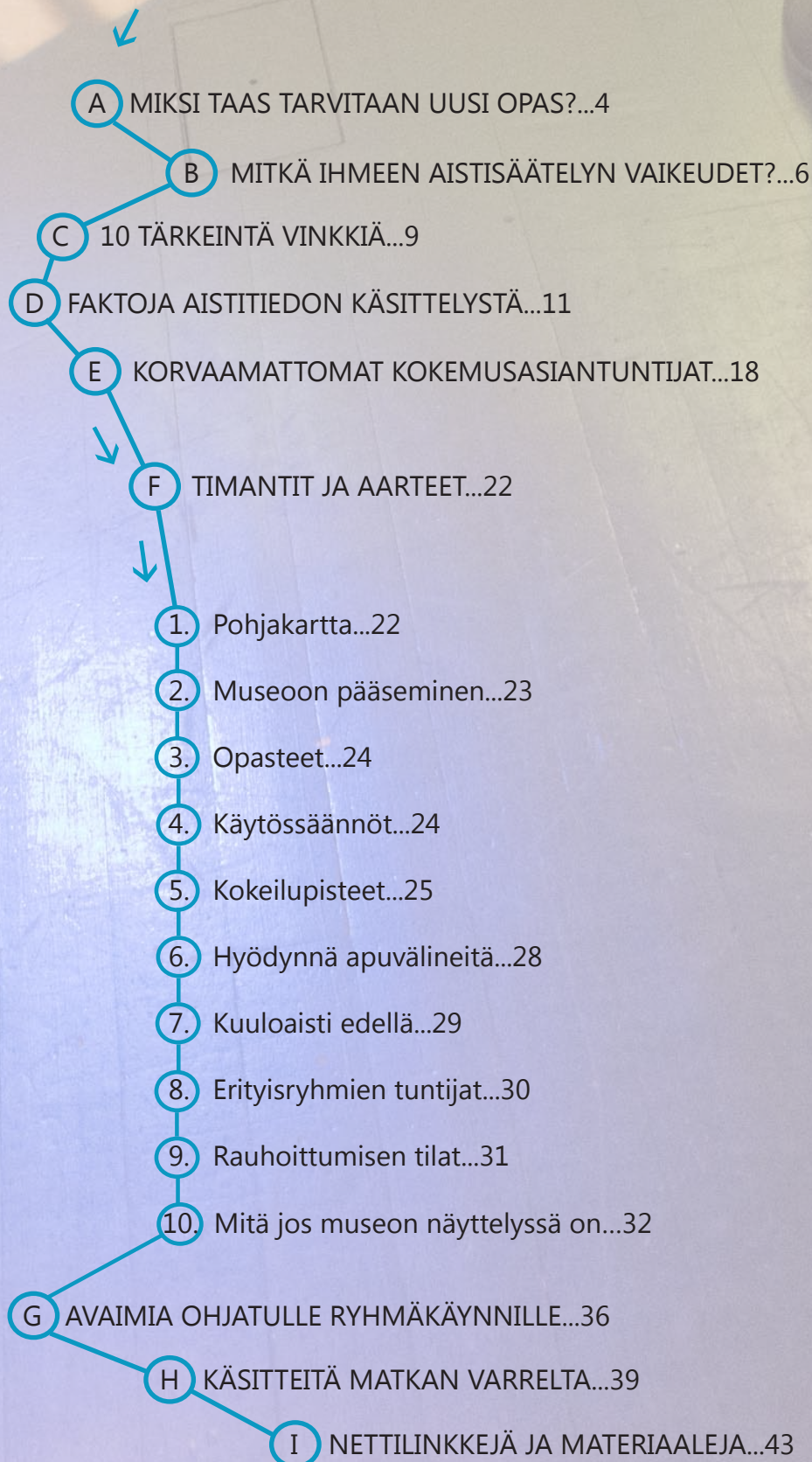
PATSAAN KOSKEMISEN AJATUS MIELLYTTI

Ei tilaa jossa ei olisi ollut häiriöääniä

SÄÄTÖÄ-MENETELMÄOPAS

MITEN HUOMIOIDA ASIAKKAIDEN AISTISÄÄTELYN VAIKEUKSIA MUSEOISSA?

KARTTA SISÄÄN OPAAASEEN:



LUKU A

MIKSI TAAS TARVITAAN UUSI OPAS?

Tämä opas on tehty siksi, että sitä tarvitaan oikeasti! Ehkä juuri sinun ystäväsi tai tuttavasi arkailee lähteä kulttuuritapahtumaan tai kulttuurilaitokseen. Tai ehkä se ”tuttava” olet sinä itse. Aistisäätelyn vaikeuksia omaavia ihmisiä on paljon, nykytutkimuksen mukaan jopa noin 5–16% kaikista ihmisistä. Eli joka kuudes saattaa kokea arjessaan aistisäätelyn vaikeuksia. Toisilla se ei juuri haittaa heidän toimintakykyään, mutta joillekin tämä ominaisuus on rajoite, joka estää heitä toimimasta ja osallistumasta yhteiskuntaan haluamallaan tavalla.

Kulttuurilaitosten ja museoiden saavutettavuudesta, esteettömyydestä ja Design for All -suunnittelusta on puhuttu viime vuosina Suomessa paljon. Myös erilaisia erityisryhmiä varten on koostettu omia oppaita ja aihepiiriin liittyviä ohjeistuksia on kerätty etenkin Kulttuuria kaikille -palveluun. Myös ministeriötasolla on tehty useita julkaisuja ja selvityksiä, jotka korostavat erityisryhmien huomioon ottamista ja osallisuutta hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Saavutettavuutta ja esteettömyyttä ei ole juurikaan tarkasteltu aistisäätelyn vaikeuksien näkökulmasta. Juhlapuheiden mukaisesti kulttuuriperintö kuuluu kaikille, mutta toteutuuko tämä ajatus käytännössä?





Museoiden ja kulttuurilaitosten ovet ovat periaatteessa avoimia kaikille. Silti monet aistisäätelyn vaikeuksia omaavat ihmiset eivät lähde niihin, vaikka haluaisivatkin. Tämän oppaan avulla näiden ihmisten kokemukset, tarpeet ja erityislaatuisuus tulevat näkyviksi. Monissa museoissa on mietitty tarkkaan erityisryhmien vierailuja ja otettu huomioon niihin liittyviä yksityiskohtia. Aistisäätelyn vaikeuksia moni museo ei kuitenkaan tunnista. Ne eivät välttämättä ollenkaan näy ulospäin, tai näkyvät niin hienovaraaisina viesteinä, että niiden tulkitsemiselle ei välttämättä jää aikaa. Voi myös olla, että aistisäätelyn vaikeuksia ei osata tunnistaa tai ne tulkitaan jopa häiriökäyttäytymiseksi.

Tämä opas kuuluu jokaisen museon kirjastoon ja kulttuurilaitoksessa työskentelevän työpöydälle. Sen avulla museo- ja kulttuuriala voi paremmin huomioida kaikenikäiset asiakkaansa, joilla on aistisäätelyn vaikeuksia. Oppaassa esitellyt keinot voivat parantaa myös muiden asiakkaiden käyntikokemuksia. Aistisäätelyn vaikeuksien kanssa elävä lukija voi rohkaistua siitä, miten pienin ja arkisinkin keinoin voidaan helpottaa kulttuurilaitoksissa vierailua. Erityisherät voivat löytää oppaassa esitellystä teoriasta kosketuspintaa omiin kokemuksiinsa, vaikka kyse ei olekaan aivan identtisestä ilmiöstä.

Oppaassa pohditaan, miksi kulttuurikohteisiin ei kaikesta huolimatta ole niin helppo mennä ja mitä kulttuurilaitokset voisivat tehdä asian helpottamiseksi. Oppaassa annetaan toimintaohjeita ja -ehdotuksia alan toimijoille sekä aistisäätelyn vaikeuksien kanssa eläville museoasiakkaille.

Menetelmäoppaan kirjoittajina olemme paneutuneet aiheeseen vuosien 2013–2015 aikana. Työryhmämme koostuu neljästä kulttuurialan ja sosiaali- ja terveysalan osajasta. Tapasimme Ammattikorkeakoulu Metropolissa ”Kulttuuri hyvinvointipalvelujen voimavarana” -täydennyskoulutuksessa. Teatterimuseon teatteripedagogi Milla Kortemaalla on monivuotinen kokemus erilaisten ryhmien kanssa toimimisesta, draamatyöskentelystä, sisällön ja toimintojen räätälöimisestä ja Alvar Aalto -museon tuottaja Mari Forsberg hallitsee tapahtuma- ja näyttelytuottamisen kiemurat. Sosiaali- ja terveyspalvelujen ammatillista vahvuutta työryhmäämme tuovat kaksi toimintaterapeuttia. Kirsi Lindedahl on toiminut yrittäjänä 15 vuotta, osaamisalueenaan lasten ja nuorten somaattinen ja psykiatrinen toimintaterapia. Hän on työskennellyt erityisesti asiakkaiden kanssa, joilla on aistitiedon käsittelyn vaikeuksia tai neuropsykiatrisia ongelmia. Toinen toimintaterapeuttimme, Tuula Vuokkomaa tulee HUS - HYKS nuorisopsykiatriasta ja hänellä on erikoisosaamista neuropsykiatrisista häiriöistä, syrjäytymisen ehkäisystä sekä luovien toimintojen käyttämisestä etenkin nuorten kanssa.

Koko moniammatillista ja monialaista työryhmäämme yhdistää kiinnostus luoda museoista oppimisen ja kokemisen ympäristöjä erityisryhmille ja mahdollistaa sitä kautta uudenlaista toimintaa ja jatkumoa erityisryhmien arkeen.

Ennen oppaan kirjoitusprosessia työryhmä valmisteli hanketta toteuttamalla kaksi erillistä museokäyntien sarjaa aistisäätelyn vaikeuksia kokevien ihmisten kanssa. Kohderyhmät vierailivat kuudessa eri museossa pääkaupunkiseudulla ja tarkastelivat museoita aistisäätelyyn liittyvien kysymysten ja kokemusten valossa. Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän apurahan turvin kokemuksista kerätty asiantuntijatieto on saatu kirjalliseen muotoon. Säättöä-menetelmäoppaan julkaisee Teatterimuseo yhteistyössä Alvar Aalto -museon kanssa.



LUKU B

MITKÄ IHMEEN AISTISÄÄTELYN VAIKEUDET?

Aistisäätelyn vaikeudet ovat osa laajempaa kokonaisuutta, aistitiedon käsittelyn vaikeuksia. Aistitiedon käsittelyn vaikeuksilla tarkoitetaan hermoston erilaista tapaa reagoida ärsykkeisiin. Aistikokemukset saattavat tuntua itsestään selviltä, mutta ne eivät näyttäydy kaikille samanlaisina. Joku saattaa reagoida pieniinkin asioihin herkästi, joku toinen taas tarvitsee järeämpiä ärsykeitä, jotta ne tuntuisivat joltakin. Aistitiedon käsittelyn vaikeudessa henkilön kyky käsitellä havaittua ja erotella eri aistien kautta tulevaa tietoa on alentunut. Tämän kaltaiset pulmat ovat melko yleisiä.

Ominaisuus ei näy ihmisestä ulospäin tai tee hänestä poikkeavaa, vaan kuka tahansa meistä voi kokea ympäristöstä tulevat aistikokemukset toisin. Asiakkaana hän on tavallinen, uusia kokemuksia hakeva ja asioista kiinnostunut yksilöllinen persoona.

Voitko kuvitella miltä tuntuu, jos aistit ovat herkistyneet, koet kaiken keskimääräistä voimakkaammin tai aistit ovat kuin säästöliekillä ja kaikki tuntuu lattealta? Kuvittele, että menet tilaan jossa musiikki on liian kovalla (kuuloaistimus), valot ovat räikeän kirkkaat ja sattuvat silmiin (näköaistimus), haisee ummehtuneelta ja hikiseltä (hajuaistimus), joudut maistelemaan ruokia, jotka saavat sinut voimaan pahoin (maku-aistimus) ja tila on täynnä ihmisiä, jotka tungeksivat toisiaan vasten (tuntoaistimus). Kuinka moni meistä viihtyisi tällaisessa paikassa? Vastaava kokemus voi tulla vaikkapa täpötäydessä ostoskeskuksessa tai yökerhossa. Tämä ääriesimerkki valottaa hiukkasen sitä maailmaa, jossa aistisäätelyn vaikeuksien kanssa elävä saattaa elää. Jokainen meistä on omalla tavallaan erilainen ja persoonallinen, niin myös ihmiset, joille aistisäätelyn vaikeudet ovat arkipäivää. Me ihmiset olemme yksilöllisiä aistien herkkyyksien suhteen. Aistisäätelyn vaikeus ei ole näkyvä tila, ja sitä voi esiintyä jossain määrin kenellä tahansa meistä.

Mikäli haluat perehtyä aiheeseen enemmän, luvussa D avataan tarkemmin aistitiedon käsittelyyn liittyviä teemoja.

Säättö Aistisen päiväkirja

Rakas päiväkirja!

Haluaisiin mennä huomenna museoon, en ole käynyt pitkään aikaan missään. Pelkään että eksyn ennen kuin olen päässyt edes museoon asti. Katson karttoja ja liikennevälineitä, aikataulut ja reitit vilistävästi silmissä. Pelkään että matka kestää monta tuntia ja perille löydettyäni olen jo niin voipunut, etten jaksa enää mitään. Mutta kiinnostaa uusi näyttely, haluan lähteä ihmisten ilmoille. Mihinkin asti se museo on auki, kuinka iso se museo olikaan, toivottavasti ei liian iso, mutta kovin pienissä paikoissa voi olla hirveästi ihmisiä. Onko se sokkeloinen? Etsin tietoa netistä. Meneen sekaisin nettisivuista, miksi en löydä sieltä mitään? Teksti vilisee silmissä, kai nyt jossain on edes pohjakartta. Sinne pääsee pyörätuolilla joo, mutta missä on lipunmyynti, missä on naulakot? Onko siellä säilytyskaapit, haluan jättää takkini sinne turvaan ja isomman kassin, etten törmäile sen kanssa mihinkään. Missä vessa on? Huomenna en vielä pysty lähtemään, mutta ehkä ensi viikolla. Ulkona sataa, en voi mennä huomenna, mihin voisi edes laittaa sadevarusteet. Täytyy kerätä voimia ensi viikkoa varten.

Vihdoin museon edessä. Ulko-ovelle johdattaa oudot ritilämäiset rappuset, tasapaino- ja näköaistimukset aiheuttavat putoamisen tunteen. Teksti suuressa lasisessa ovesa näyttää leijuvan. Upea kiiltävä lattia, valot heijastuvat sen kautta, ettei oikein tiedä onko lattia tasainen vai ei. Infotiskissä on pehmeä tasainen valo ja sen löytää helposti. Saan laitettua takkini kaappiin, onneksi se aukesi ja oli helppo laittaa kiinni. Kylmä hiki nousi hetkeksi, koska minulla ei ollut kaappiin sopivaa kolikkoa. Otan pienen laukkuni mukaan. Onkohan se nyt sallitun kokoinen, onko tuo laukun kuva merkki siitä, minkä kokoisen sinne saa viedä? Puristan laukkua hädissäni pienemmäksi. Lipunmyyjä tuijottaa. Aulassa on kauhea kaiku, kunpa pääsisin siitä pois, iso ryhmä puhuu innoissaan, tila monistaa äänen moninkertaiseksi. Vieläkin tuijottaa. Pujottelen vessaan. Vessa on siisti ja tilava, katossa välkkyy loisteputki. Peilin ympärille on laitettu kirkkaita valoja, en oikein pysty katsomaan peiliin. Meneen vessaan ehkä myöhemmin. En tiedä olinko oikeassa vessassa naiset/miehet oli merkitty hyvin pienillä kirjaimilla. Ehkä se oli unisex-vessa.

Ahdistaa, en ole päässyt vielä edes näyttelyyn. Nousen hieman kaltevaa lattiaa pitkin, on vaikeaa hahmottaa koska se muuttuu tasaiseksi. Kapeassa käytävässä vastakkain olevat peilit, näen itseni kolminkertaisena ja huimaa. Meinaan horjahtaa. Näyttelyn valvoja tuijottaa minua. Seuraava huone! Siellä on osa näyttelystä, jonka haluan nähdä. Uppoan omiin maailmoihini, imeydyn tauluihin, värit hehkuvat ja en muista

muun maailman olemassaoloa. Katson taulua läheltä, haluan nähdä siveltimen jäljen tarkasti. Valvoja tulee kertomaan minulle, että olen liian lähellä, pelästyn ja peruutan. Melkein törmään veistokseen, näyttelyn valvoja koskee minua kevyesti olkapäähän, hän haluaa sanoa minulle jotain. Taas. Hävettää. En katso häntä enää. Pitää minua varmasti outona, luulee, että haluan rikkoa kaiken tai en välitä. Ei, välitän ja huolehdin enemmän kuin kukaan voisi ulkoapäin arviata. Vaihdan kiireesti huonetta, seuraavassa huoneessa on ripustettu kauniisti katosta erilaisia asioita ja ne on valaistu eri tavoin. Esineiden takana on kuitenkin erikseen punainen voimakas valo, aistit sekoittuvat, maistan yhtäkkiä raudan maun suussani ja tulee kauhea jano. Appelsiini tuoksuu. Koitan olla törmäämättä ripustettuihin asioihin, katselen niitä hieman kauempaa ja sivusta.

Pääsen tilaan, jossa voi itse koittaa ja kokeilla vanhoja koneita ja eri materiaaleja. Tilassa on myös ääniä, mutta niitä saa vaimennettua. Säätöleminen on hyvä asia. Puulattia tuntuu mukavan pehmeältä ja natinakin turvaisalta. Seuraavassa tilassa näytöt välkkyvät vähän, jostain välistä tulee oudosti suunnattu valospotti. Esillä olevassa videoinstallaatiossa kaikki välkky, ääni särisee ja kuvat vaihtuvat nopeasti pyörivällä liikkeellä. Tuntuu että tasapaino menee, tulee paha olo. Siirryn seuraavaan huoneeseen, jonka lattia on tehty kokonaan valolla ja erimuotoisilla kuvioilla. Lattia on kaunis ja kiinnostava, mutta itse joudun kiertämään seinän viera pitkin.

Yritän etsiä rauhallisempaa tilaa. Paikkaa jossa voi olla hiljaa, jotain missä ei kaiu. Himmeä valaistus, ei ikkunoita tai peiliä, voisin mennä hetkeksi vaikka makaamaan. Löydän pehmeän huoneen, jossa on pukuja ja turvallinen tunnelma. Tuoksu on erikoinen. Hieman jo väsyttää, valvoja tai onko hän jopa vartija on edellisessä huoneessa. Seuraakohan hän minua? Näyttely oli upea, olen vain todella väsynyt. Löydänhän vielä lokeron avaimen. Museokauppa on tyhjempi voin mennä sinne rauhallisemmin mielin. Ulkona on jo hämärtynyt, tiedän jo reitin kotiin paremmin.

ONKO SE TAULUN SÄILYMIEN KANNALTA
PIDETTÄVÄ KOSTEUS IHMISELLE SOPIVAA
MIETN VAAAN..

tehty kokonaan valolla
kuvioilla. Lattia
kiinnostava, mutta
kiertämään seinän viera
pitkin
etsiä rauhallisempaa tilaa. Paikkaa
missä ei kaiu. Himmeä valaistus, ei
ikkunoita tai peiliä, voisin mennä
hetkeksi vaikka makaamaan.





LUKU C

10 TÄRKEINTÄ VINKKIÄ

Pienillä teoilla museot pystyvät tekemään isoja muutoksia. Koska harva meistä ehtii lukea kaikkea kiinnostavaa informaatiota, niin kokosimme tähän TOP 10 -listan. Näillä vinkeillä museot voivat parantaa ja virittää aistisäätelyn vaikeuksia omaavien asiakkaiden museokokemusta vielä miellyttävämmäksi ja paremmaksi. Jos luet tästä oppaasta vain yhden luvun, niin lue tämä!

1. POHJAKARTTA ON TÄRKEÄ!

Museon pohjakartta kannattaa laittaa sekä museon verkkosivuille että jakoon lipunmyyntitiskille ja näyttelyyn. Pohjakartta auttaa hahmottamaan tilaa ja ennakoimaan suuntia ja suhteita.

2. MITEN MUSEOON PÄÄSEE?

Verkkosivuilla on hyvä olla selkeä informaatio siitä, miten museoon tullaan, millä kulkuvälineillä, mistä ovesta sisään ja missä on lipunmyynti, naulakot ja vessat. Verkkosivulla voisi olla myös kuva museorakennuksesta.

3. OPASTEET KUNTOON!

Selkeiden opasteiden merkitystä ei voi koskaan liikaa korostaa. WC:n sijainti on tärkeä tieto. Kyltitykset ja opasteet on hyvä viilata kuntoon. Papunet-verkkosivut ovat luotettava lähde selkeitä kuvia ja ns. kommunikaation apukuvia etsittäessä.

4. MITEN TÄÄLLÄ SAA OLLA, MISSÄ SAA KULKEA?

Kuinka lähelle tauluja tai esineitä saa mennä? Museoiden käytössäännöt kummastuttavat. Voisiko niitä avata kirjoittamalla ne jokaisen museokävijän luettavaksi? Voiko museoiden kulkureitit näyttelyissä merkitä lattiaan irrotettavin lattiatarroin?

5. KOKEILUPISTEIDEN RAKENTAMINEN KANNATTAA.

Pääseekö museossa kokeilemaan, koskemaan ja tunnustelemaan asioita tai esineitä?

6. HYÖDYNNÄ APUVÄLINEITÄ!

Ota käyttöön joukko apuvälineitä erikoisryhmiä ajatellen. Jos rahaa on niukasti, niin näyttelyyn voi tutustua vaikka suurennuslasi kädessä ja näin museokävijä saa ”tutkijan roolin”.

7. TARJOLLE KUULOKKEITA TAI KUULOSUOJAIMIA.

Liian kovalla olevat äänet kuormittavat kuulijaa. Tarjolla voisi olla kuulokkeita, joilta kuulee teemaan sopivaa musiikkia tai vain kuulosuojaimia, jotka auttavat kävijää suojautumaan liian voimakkailta ääniltä.

8. KUKA TALOSSANNE TUNTEE ERITYISRYHMÄT?

Onko vain museolehtorilla tuntemusta erityisryhmistä? Entäpä jos tietoa jaettaisiin koko museohenkilökunnan kesken, museomestarista salivalvojiin asti? Entä yhteys oman alueen potilasjärjestöihin ja toimijoihin avun ja yhteistyön merkeissä?

9. MISSÄ KÄVIJÄ VOI RAUHOITTUA MUSEOKÄYNNIN AIKANA?

Voitaisiinko museoon rakentaa tila, jossa aistikuormitus on mahdollisimman minimaalinen?

Yksi huone, nurkkaus tai sermikin riittää. Tai voisiko museo ostaa istuimiksi palkopusseja, jotka auttavat rauhoittumaan?

10. MITEN NÄYTTELYSUUNNITTELUSSA OTETAAN HUOMIOON ERILAISTEN RYHMIEN TARPEET, ENTÄ MUSEON ASIAKIRJOISSA?

Jos näyttelyssä on esimerkiksi paljon aistiärsykeitä, voidaanko niistä ilmoittaa etukäteen?

Nämä ohjeet on annettu tarkoituksella lyhyesti ja niiden tarkoitus on herättää ajatuksia. Jokaiseen vinkkiin löytyy perustelu ja lisätietoa luvusta F. Ohjeiden toteuttaminen auttaa aistisätelyn vaikeuksien kanssa eläviä sekä myös edesauttaa kaikkien museokävijöiden viihtymistä.



LUKU D

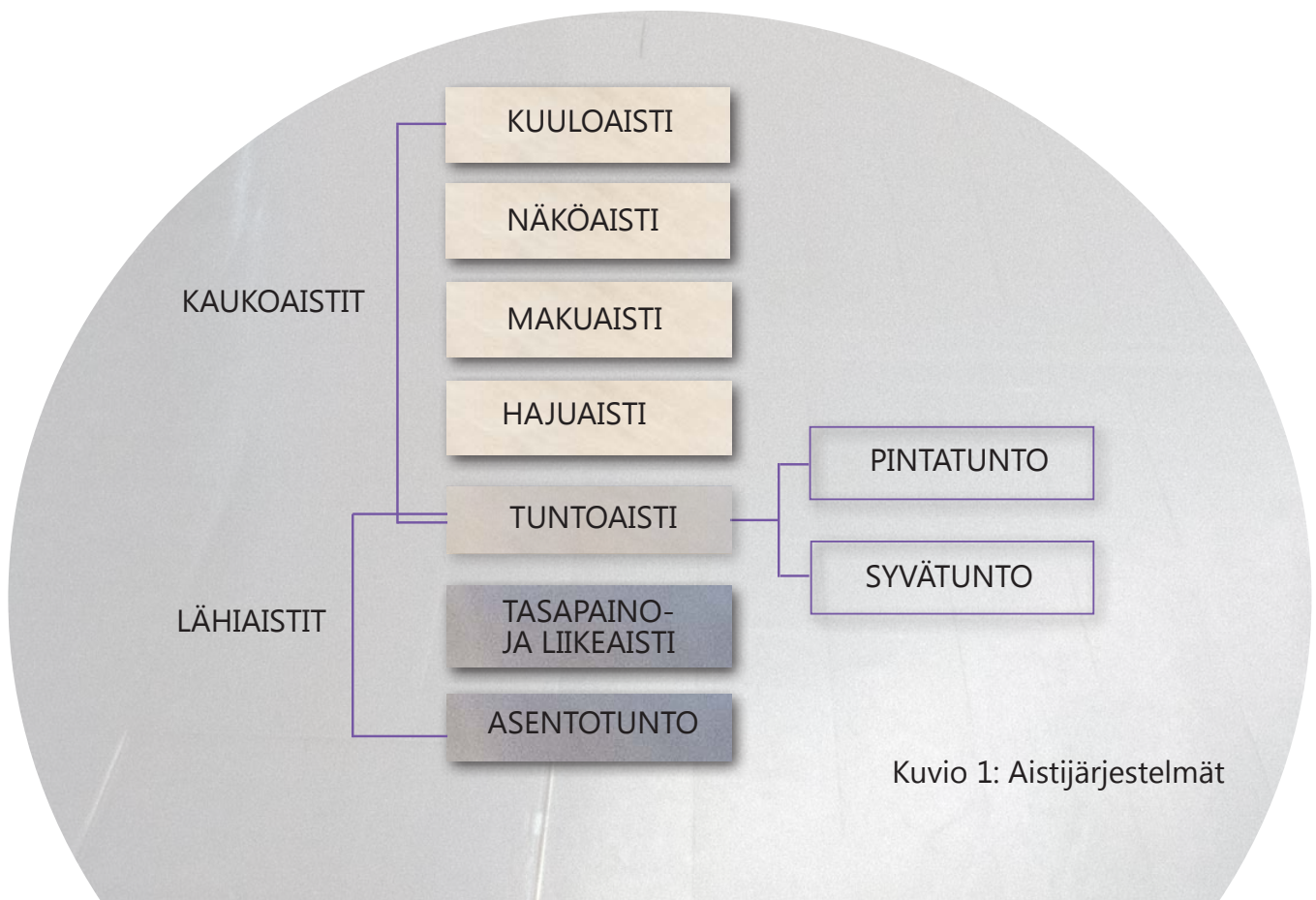
FAKTOJA AISTITIEDON KÄSITTELYSTÄ

Tähän lukuun on koottu tietoa aisteista ja aistitiedon käsittelyn vaikeudesta sekä siitä, miten nämä vaikeudet näkyvät eri ikävaiheissa. Jos kiinnostut aiheesta enemmän, oppaan lopussa on lista lähdekirjallisuudesta, nettilinkeistä ja tietoa toimiviksi huomaatuista käytännöistä.

LYHYT OPPIMÄÄRÄ AISTEISTA

Kuulo, näkö, haju, maku ja tunto ovat viisi keskeistä aistia. Ne ovat kuin tuntosarvia, joilla tarkastellaan kehon ulkopuolista mutta myös sen sisäistä maailmaa. Tuntosarvet onkin hyvä kielikuva aisteille! Tuntojärjestelmät ovat merkittävässä osassa joka hetki. Syödessä, musiikkia kuunnellessa, juteltaessa tai ihaillessa kaunista taulua. Tuntoaistin avulla arvioidaan esimerkiksi onko uudessa tilanteessa tarvetta suojautua, vai onko turvallista lähteä tutkimaan tilannetta rennosti. Laajasti käsitettynä tuntoaistiin sisältyvät pintatunto eli tunnustelu sekä kehon syvätunto. Syvätunnon avulla aistitaan kehossa esimerkiksi raajojen asennon muutos suhteessa vartaloon.

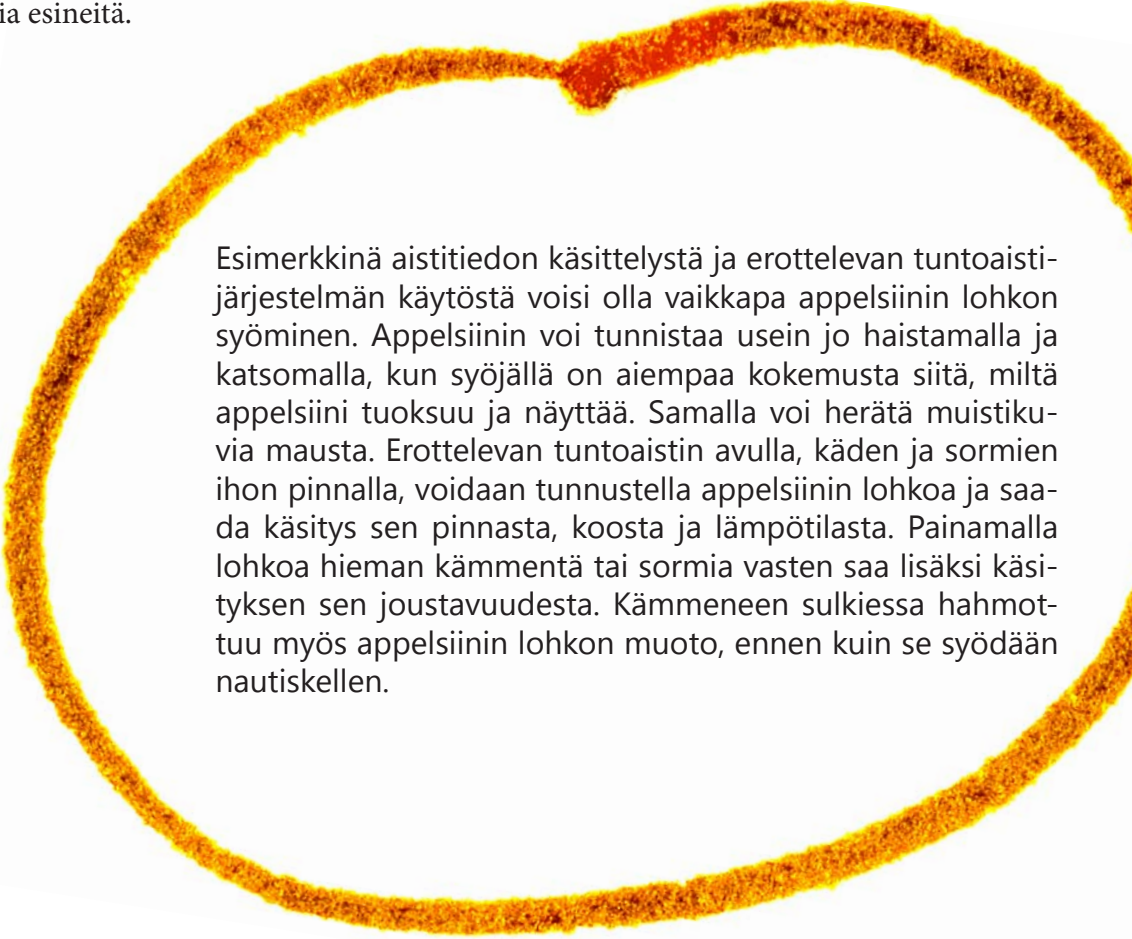
Viiden tunnetumman ns. kaukoaistin lisäksi on kaksi hieman vähemmän tunnettua, mutta elintärkeää aistia: sisäkorvan liike- ja tasapainoaisti, joka kertoo pään asennon muutoksesta sekä asentotunto, kyky aistia lihasten ja nivelten asentoa ja liikkeitä. Kyseisiä aisteja kutsutaan lähi- tai piiloaisteiksi. Näiden aistien avulla on mahdollista esimerkiksi erottaa liikkuko itse, aiheuttaako liikkumisen jokin muu vai katseleeko vaikkapa vain hissin peiliin heijastuvaa liikkuvaa videokuvaa. Ilmiö on varmasti jokaiselle junalla matkustaneelle tuttu – asemalla saattaa miettiä liikahtiko se vaunu, jossa itse istuu, vai sittenkin viereisellä raiteella oleva juna.



Kuvio 1: Aistijärjestelmät

Kehon tuntoaistijärjestelmät ovat yhdessä liike- ja tasapainoaistijärjestelmän kanssa hyvin tärkeitä turvallisuuden ja jäsentymisen tunteelle. Viimeksi mainittujen aistimusten voidaan sanoa muodostavan kehon kartan eli kehonhahmotuksen.

Tuntoaisti on monimutkainen järjestelmä, jolla on suuri merkitys elämässä, esimerkiksi kun liikutaan ja toimitaan ympäristössä ja tehdään yhteistyötä muiden kanssa. Tuntoaistista voidaan erottaa suojaava ja erotteleva tuntoaistijärjestelmä. Suojaavaa tuntoaistia tarvitaan esimerkiksi kun horjahtaa tai varotaan horjhdusta, ja yritetään säilyttää tasapaino. Erottelevaa tuntoaistijärjestelmää taas hyödynnetään silloin, kun keskitytään rauhallisena mutta valppaana tutkimaan uutta tilaa tai kiinnostavia esineitä.



Esimerkkinä aistitiedon käsittelystä ja erottelevan tuntoaistijärjestelmän käytöstä voisi olla vaikkapa appelsiinin lohkon syöminen. Appelsiinin voi tunnistaa usein jo haistamalla ja katsomalla, kun syöjällä on aiempaa kokemusta siitä, miltä appelsiini tuoksuu ja näyttää. Samalla voi herätä muistikuvia mausta. Erottelevan tuntoaistin avulla, käden ja sormien ihon pinnalla, voidaan tunnustella appelsiinin lohkoa ja saada käsitys sen pinnasta, koosta ja lämpötilasta. Painamalla lohkoa hieman kämmentä tai sormia vasten saa lisäksi käsityksen sen joustavuudesta. Kämmentä sulkiessa hahmotuu myös appelsiinin lohkon muoto, ennen kuin se syödään nautiskellen.

Ympäristöä ja tilanteita arvioitaessa tarvitaan sekä pintatunnon että syvätunnon kykyjä, mutta myös käden nivelten ja lihasten liike- ja asentotuntoa. Tuntoaistimukset yhdistelevät ja koostavat eri aistijärjestelmiä, ja auttavat käsittämään ja ymmärtämään tutkimisen kohteena olevaa asiaa tai esinettä syvällisemmin.

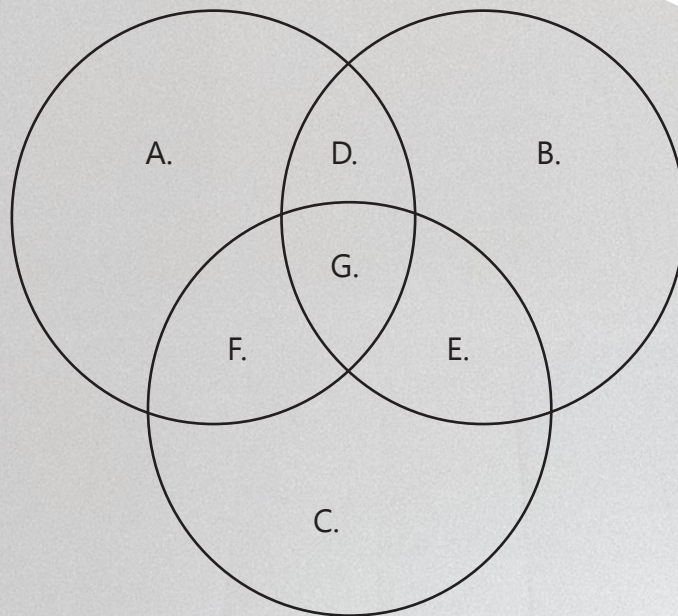
AISTITIEDON KÄSITTELYN TÄRKEÄT TEHTÄVÄT

Aistitiedon käsittely on keskus- ja ääreishermoston toimintaa. Keskushermostossa tapahtuu tiedostamaton prosessi, joka jäsentää kehosta ja ympäristöstä tulevaa aistitietoa. Saamansa aistitiedon avulla ihminen pystyy toimimaan mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti ja selviytymään arkielämässä. On tärkeää pystyä keskittymään esimerkiksi keskustelukumppanin puheeseen sen sijaan, että taustalta kuuluvat äänet veisivät kaiken huomion. Aistitiedon käsittely on perusta kaikelle toiminnalle ja uuden oppimiselle.



Aistitiedon käsittelyyn kuuluvat aistimusten erottelun, säätelyn ja motorisen jäsentämisen ongelmat, joista aistisäätelyn ongelmat ovat tavallisimpia. Vaikka nämä aistitiedon käsittelyyn liittyvät pulmat esiintyvät usein päällekkäin, saattaa aistisäätelyn vaikeus olla joskus aivan itsenäisenä häiriönä.

Viimeisimmän tutkimustiedon mukaan noin puolella miljoonalla suomalaisella arvioidaan olevan aistitiedon käsittelyn vaikeuksia. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet alkavat usein lapsuudessa ja näkyvät eri tavoin eri ikävaiheissa. Yhteisenä tekijänä on niiden vaikutus sosiaalisiin suhteisiin, osallistumiseen ja itsetuntoon. Ympäristön hahmottaminen on usein vaikeaa, mikä saattaa näkyä esimerkiksi törmäilynä, ja ympäristön tavanomaistenkin äänien sietäminen voi olla ylivoimaista. Aistitiedon käsittelyn pulmat saattavat johtaa vähitellen huonommuuden tunteeseen ja epämiellyttävältä tuntuvien tilanteiden ja tilojen välttelyyn. Kotoa lähteminen ja osallistuminen voivat kuitenkin onnistua, jos liikkeelle pääsemisen halu on voimakkaampaa kuin omat hankaluudet. Joskus voi olla, että suurin osallistumisen taso on lähteminen näyttelyyn tai kaupungille, vaikka siellä ei puhuisi kenellekään.



- A. Lapsi, jolla on aistitiedon käsittelyn häiriö.
- B. Lapsi, jolla on ADD / ADHD.
- C. Lapsi, jolla on oppimisvaikeus.
- D. Lapsi, jolla on aistitiedon käsittelyn häiriö ja ADD / ADHD.
- E. Lapsi, jolla on ADD / ADHD ja oppimisvaikeus.
- F. Lapsi, jolla on aistitiedon käsittelyn häiriö ja oppimisvaikeus.
- G. Lapsi, jolla on aistiedon käsittelyn häiriö, ADD / ADHD ja oppimisvaikeus.

Kuvio 2: Miten kolme ongelmaa voivat olla päällekkäisiä, kirjassa *Tahatonta tohellusta*, Carol Stock Kranowitz 2015.



Aistitiedon käsittelyn vaikeudet voivat olla kehityksellisiä tai niitä voi esiintyä ohimenevästi trauman jälkeen vielä aikuisiälläkin. Pulmat ovat tavallisia muun muassa autismin kirjossa, mutta niitä voi olla jossain määrin kenellä vain vaikkapa väsyneenä ja stressaantuneena. Silloin aistiärsykkeeseen saatetaan kiinnittää hyvin vähän huomiota tai reagoida liikaa jopa pieneen aistiärsykkeeseen. Aistitiedon käsittelyn pulmat saattavat vaikuttaa myös siihen, miten koetaan painovoima- ja liikeaistimuksia tai tuntoaistimuksia. Esimerkiksi liikkeen kokeminen tai kosketus voi tuntua pelottavalta. Myös henkilöillä, joilla on jonkin aistin toimintaan liittyvää poikkeavuutta, kuten näkö- tai kuulovammaisilla, saattaa olla lisäksi aistitiedon käsittelyn vaikeuksia.

On myös erilaisia oppimisvaikeuksiin (esimerkiksi ei-kielelliseen oppimisvaikeuteen) liittyviä hahmottamisen pulmia, joihin liittyvät muun muassa kyvyttömyys tulkita ilmeitä ja eleitä, tilanteita tai ympäristön vihjeitä. Tällöin on vaikea esimerkiksi seurata ohjeita ja oivaltaa, mistä eri tilanteissa on kysymys.

Edellisen sivun kuvio havainnollistaa ilmiöiden menemistä osittain päällekkäin ja osittain kasautumista (kuvio 2.).

AISTITIEDON KÄSITTELYN TUTKIMUKSEN HISTORIAA

Lasten ja nuorten aistitiedon käsittelyn ongelmia on tutkittu 1950-luvulta lähtien, mutta aikuisten kohdalla tutkimustietoa löytyy vasta vähän. Tutkimus aistitiedon käsittelyn vaikeudesta lähti käyntiin tarpeesta ymmärtää syitä ja kehityskulkuja, jotka ovat oppimisen ja käyttäytymisen säätelyn ongelmien taustalla. Eräs tutkimuksen uranuurtajista oli amerikkalainen toimintaterapeutti ja psykologian tohtori A. Jean Ayres, joka alkoi tutkia 1950 - 1960 -luvulla keskushermoston kykyä jäsentää aistimuksista saatavaa tietoa. Ayresin tutkimusryhmien tutkimat henkilöt ovat kasvaneet aikuisiksi ja varhaiseen keski-ikään. He ovat itse ymmärryksensä ja elämäkokemuksensa avulla voineet tulla tietoisiksi siitä, missä määrin aistisäätelyn vaikeudet ovat muovanneet heitä ihmisinä. He tutkivat esimerkiksi psykoterapiassa tai vertaistuen avulla millainen on heidän oma tapansa reagoida aistikokemuksiin niin työssä, arjessa kuin vapaa-ajalla.

AISTITIEDON KÄSITTELY IHMISEN ELÄMÄNKAARESSA

Aistimusten poikkeavalla kokemisella on suuri vaikutus ihmisen elämään koko elämänkaaren ajan. Herkkyyks on parhaimmillaan rikkaus, joka voi tuoda elämään tärkeää sisältöä ja vahvuuksia. Aistitiedon käsittelyn pulmat kuitenkin usein myös kuormittavat elämää. Ne voivat hankaloittaa tai estää sosiaalisten suhteiden muodostumista, uusien taitojen oppimista ja osallistumista esimerkiksi erilaisiin tapahtumiin. Henkilö joka kokee aistikokemukset tavallista herkemmin, saattaa vältellä julkisia paikkoja ja yllättäviä tilanteita. Hän saattaa olla myös tarkka siitä, ettei häntä kosketeta, ja vältellä sen vuoksi ihmisjoukoissa ja julkisilla kulkuneuvoilla liikkumista. Voi olla, että erilaisiin ryhmätilanteisiin osallistuminen ei tunnu kovin luontevalta, tai osallistuminen vaatii häneltä enemmän rohkeutta kuin aistimuksia tavanomaisemmin kokevilta ihmisiltä. Jos arjessa on liikaa haasteita, henkilön uskallus ei välttämättä riitäkään enää uusien haasteiden kohtaamiseen ja hän saattaa jäädä sivuun tavallisesta arjesta.

Ihmisen elinkaareissa tunnustetaan erilaisia kehitysvaiheita, joissa jokaisessa on omat tärkeät erityispiirteensä. Sen vuoksi aistitiedon käsittelyn pulmat vaikuttavat eri tavoin eri ikävaiheissa. Käsitelmä itsestä alkaa muodostua lapsuudessa. Jotta lapselle kasvaa myönteinen minäkuva, hän tarvitsee koulussa pärjäämisen lisäksi ihmissuhteita, joissa voi tuntea itsensä hyväksytyksi, keinoja selviytyä arjessa sekä kykyä säädellä omia

tunteitaan. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet vaikuttavat usein voimakkaasti lapsen itsetuntoon. Hänen saattaa olla vaikeampaa tulla toimeen yhteisössään, osallistua leikkeihin ja ylipäättään olla ikäistensä lasten kanssa vapaa-ajalla ja koulussa. Nuoruudessa aistitiedon käsittelyn pulmat saattavat hankaloittaa esimerkiksi itsenäistymistä, kaverisuhteita ja oman paikan löytämistä yhteiskunnasta.

Aistitiedon käsittelyn vaikeudet eivät katoa iän myötä, mutta parhaassa tapauksessa aikuisuuteen mennessä on löytynyt jo erilaisia keinoja hankalista tilanteista selviytymiseen. Selviytymiskeinojen oppiminen vaatii kuitenkin paljon sekä aistitiedon käsittelyn kanssa elävältä että hänen läheisiltään. Henkilö jolla on tavanomaista herkempi tapa reagoida aistikokemuksiin, saattaa suojautua ja jättäytyä omiin oloihinsa, jolloin erilaisiin ryhmiin osallistuminen ja opiskelu tai työnteke vaarantuvat.

VIREYSTILAN MERKITYS JA VAIKUTUS AISTISÄÄTELYSSÄ

Aistitiedon säätely (aistisäätely) toimii sujuvasti, kun jäsenämme ympäristöstä ja oman kehon kautta tulevia aistimuksia niin hyvin, että pystymme reagoimaan ja toimimaan asianmukaisesti ja juuri tilanteeseen sopivasti. Aivojen rakenteen tasolla se tarkoittaa myös sitä, että kaikki kolme toiminnallista aivojen osaa ovat elintärkeällä tavalla yhteydessä toisiinsa. Karkea kolmijako kattaa aivojen varhaisimmat ja syvimät osat reflektorisine säätelyineen, limbisen järjestelmän eli tunteiden säätelyyn erikoistuneen alueen ja korkeammat aivotoiminnot eli ”ajattelevat aivot”.



Aistisäätelyn vaikeudet voivat näkyä kolmella eri tavalla. Yksi henkilö reagoi yliherkästi aistikokemuksiin, toinen taas puutteellisesti ja kolmas toimii hyvin aistimushakuisesti, kukin ominaisen keskushermostonsa jäsentämistavan mukaisesti.

Aistisäätelyn pulmat ja vaikeus säädellä omaa vireystilaa liittyvät usein yhteen. Aistit kuormittavat, kun aistitietoon poikkeavasti reagoiva henkilö joutuu tulkitsemaan vaihtuvia tilanteita ja uudessa ympäristössä olevia toimintavihjeitä. Jos informaatiota tulee liikaa kerralla, hän joutuu pinnistelemaan. Opastetulla kierroksella hän saattaa jaksaa kuunnella oppaan kolme ensimmäistä lausetta ennen kuin väsyy, eli hänen vireystilansa laskee. On tärkeää tiedostaa, että esimerkiksi kuunteleminen ei näytä aina samanlaiselta. Jos kahden aistin käyttäminen samaan aikaan on vaikeaa, henkilö voi olla hyvin keskittynyt kuuntelemaan opasta, vaikka näyttäisikin vain katselevan ikkunasta ulos. Muualle katseleminen auttaa häntä kohdistamaan huomion oppaan puheeseen.

Lapsilla ja nuorilla aistisäätelyn vaikeudet ja vireystilan vaihtelut näkyvät usein selvemmin ulospäin kuin aikuisilla. Lapsi tai nuori saattaa olla äänekas, jatkuvasti liikkeellä tai törmäillä tahattomasti. Mieliala voi olla korkealla ja yhä nousta, nopeus voi olla suuri. Tilanteet saattavat tuntua sivusta seuraajien mielestä hämmentäviltä. Aistimuksia tulvii lapsen sisään kumuloiduvasti, hän kuormittuu eikä pysty pysäyttämään toimintaansa. Sivullisesta voi näyttää siltä, että kuormitus nousee lapsella liian korkeaksi aivan yhtäkkiä, ilman näkyvää syytä, ja se saattaa laskea yhtä nopeasti hyvin alas. Lapsen vireystila ei ehdi asettua sopivalle tasolle, jossa hän pystyisi muuntelemaan itse omaa toimintaansa, tekemään valintoja ja vaikuttamaan omaan käytökseensä. Liian matalalle pudonnut vire voi näkyä esimerkiksi lysähtämisenä, romahtamisena, ”pahamieli-tilanteena” tai haastavana käyttäytymisenä. Haastava käyttäytyminen voi ilmetä esimerkiksi itsensä tai toisen satuttamisena, hokemisena, ärtyneisyytenä tai juuttumisena.

Iän ja kokemusten myötä opimme tunnistamaan omaa ja myöhemmin myös toisen ihmisen vireystilaa. Sitä kautta pystymme vähitellen tunnistamaan ja ymmärtämään omia tunnetilojamme, mielialojamme ja kehon tuntemuksia. Tämä ymmärrys mahdollistaa myös vuorovaikutuksen toisten kanssa.

VIREYSTILA

Aktivaatitaso voi olla toiminnan kannalta juuri sopiva, mutta säätelyhäiriöisillä se on usein joko liian korkea tai liian matala. Vireystilan ulkoistamisen keinona ja havainnoinnin tukena voi käyttää itse tehtyä mittarikuvausta, jossa on asteikolla vaikka väreinä ”korkea”, ”sopiva” ja ”matala”. Tärkeää on, ettei ääripäitä arvoteta. Ensimmäinen vaihe on siis oman vireystilan tunnistaminen. Seuraavaksi, kun oma vireystila alkaa olla tiedostettu, edetään toiseen vaiheeseen. Voi ryhtyä kokeilemaan millaisin toimin omaan vireeseen voi vaikuttaa. Seuraava ja siis kolmas vaihe olisi se, että koettaisi löytää ja muunnella yhteisistä löydöistä arkeen siirrettäviä sopivia itsesäätelykeinoja.

Vireystilan muuttaminen ja aistimusten säätely eivät ole kiinni omasta tahdonvoimasta. Jos haluamme rauhoittua, meidän on muutettava ja mukautettava ympäristön ulkoisia olosuhteita kokonaisvaltaisemmin. Silloin esimerkiksi valaistusta tai äänimaailmaa säädetään mukavammaksi. Ympäristöä muokkaamalla voidaan tasapainottaa vireyttä, auttaa kävijöitä käsittämään asioita ja edistää heidän tarkkaavaisuuttaan.



”Harva meistä on parhaimmillaan tilassa, jossa ilmastointilaitteet hurisevat, valot häikäisevät ja sekavat pintamateriaalit vaikeuttavat tilan hahmotettavuutta. Silti moni ympäristö on tulvillaan näitä elementtejä. Yksinään ne ovat ehkä siedettäviä, mutta yhdessä ne luovat melko kaoottisen ympäristön, jossa kuitenkin vietämme suuren osan päivästäme.

On selvää, että osa ihmisistä kokee kolisevat kalusteet tai sekavat pintamateriaalit häiritsevämpinä kuin toiset. Vaikka olemme tietoisesti oppineet sulkemaan näitä tekijöitä pois mielestämme, valtaosa meistä kuormittuu yllä mainituista tekijöistä ainakin jossain määrin. Samalla on muistettava, että erityisesti lapset, ikä-ihmiset ja monet erityistä tukea tarvitsevat henkilöt eivät kykene sulkemaan turhia aistiärsyksiä mielestään samalla tavalla kuin keskivertoaikuiset. Tällöin tilojen muokauskäyttäjien tarpeisiin – myös aistit huomioiden – nousee keskeiseen rooliin.”

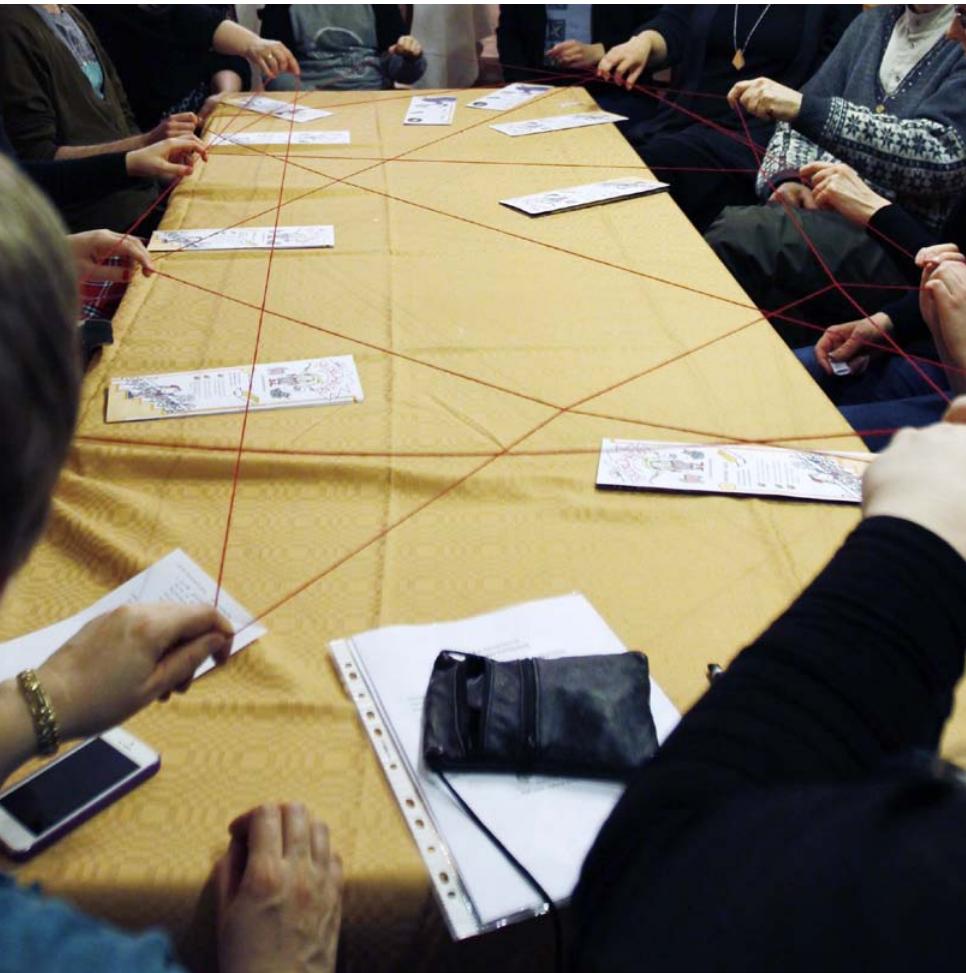
LUKU E

KORVAAMATTOMAT KOKEMUSASIAANTUNTIJAT

Jännitin etukäteen lapsen puolesta, joka pelkää yleensä avaria ja kaikuvia tiloja. Kuulokkeiden ansiosta vireystila säilyi yllättävän hyvänä koko museokierroksen, vielä pitkän metromatkan kotiin sen jälkeen, jopa seuraavana aamuna olomme oli virkeä ja iloinen.

Museot ovat olemassa käyttäjiä varten, mutta kuinka usein käyttäjät pääsevät kertomaan kokemuksiaan ja toiveitaan museoista? Viime vuosina suomalaisissa museoissa on ilahduttavan paljon herätty kuuntelemaan käyttäjien mielipiteitä. On perustettu museon ystävät -yhdistyksiä, asiakasraateja ja kokemusasiantuntijaryhmiä. Palveluiden käyttäjien näkökulman korostaminen ja kokemukset avaavat museoille uutta tietoa ja uusia mahdollisuuksia kehittää toimintoja ja tilojen saavutettavuutta.

Kokemusasiantuntijuuden näkyväksi tekeminen voi vaikuttaa positiivisesti asenteisiin erityisryhmiä kohtaan. Kokemusasiantuntijoiden avulla museot saavat uutta tietoa esimerkiksi näyttelysuunnitteluun, asiakaspalveluun ja palveluiden kehittämiseen. Jos kiinnostut aiheesta, niin kokemusasiantuntijoita on helpointa löytää erilaisten järjestöjen ja liittojen kautta.



Käyntiä helpotti yhteinen kokoontuminen rauhallisessa huoneessa aluksi: tuli tunne, että saan olla oma itseni eikä tarvitse suorittaa käyntiä.

Säätöä-menetelmäopasta ei olisi olemassa ilman niitä kokemusasiantuntijoita, ihmisiä, joilla on aistisäätelyn vaikeuksia. Yhteistyötä tehtiin ihmisten kanssa, jotka vapaaehtoisesti altistuivat museokokemukselle ja jakoivat kokemuksiaan toistensa ja oppaan kirjoittajien kanssa. Yhteistyötä kokemusasiantuntijoiden kanssa tehtiin eri vaiheissa.

TEE TILAA! -TYÖPAJASARJA

Syksyllä 2013 toteutimme lopputyöprojektin Metropolia AMK opintoihin. Kokosimme 12 hengen lapsi-vanhempi -ryhmän, joka osallistui kuusiosaiseen työpajasarjaan kolmessa eri museossa, Helinä Rautavaaran museossa, Alvar Aallon kotitalossa ja Teatterimuseossa. Lapset olivat iältään 7–13-vuotiaita ja heillä oli eriasteisia vaikeuksia aistitiedon käsittelyssä, etenkin aistisäätelyssä. Joillakuilla oli yli- tai aliherkkyyttä vaikkapa kuulo-, näkö- tai tuntoaistimuksille tai joku ei pitänyt siitä, että tasapaino saattaisi horjautua. Käynnit olivat etukäteen suunniteltuja ja strukturoituja, jokaisella työpajakerralla tehtiin toiminnallisia ja draamapohjaisia harjoituksia. Koska kyseessä oli lapsiryhmä, pidimme ennen työpajasarjaa aikuisille infotilaisuuden, jossa oli mahdollista esittää kysymyksiä ja jakaa ajatuksia tulevista tapaamisista.

Ryhmä kulki nimikkeellä Tee tilaa! Nimensä mukaisesti työpajasarjan tavoitteena oli avata tiloja toisin kokeville, antaa ryhmän kokea erilaisia tiloja ja tehdä tilaa itsen, laajentaa omaa tilaa ja uskallustaan.

Teatterimuseo ja Alvar Aalto -museoon kuuluva Aallon kotitalo valikoituivat mukaan luonnollisesti, koska kaksi oppaan kirjoittajista oli työssä kyseisissä museoissa. Helinä Rautavaaran museo oli toiminut aiemmin yhteistyössä Autismi- ja Aspergerliiton kanssa ja heillä oli kokemusta vastaavan tyyppisen erityisryhmän kanssa työskentelystä.

ROLL OVER -HANKE

Keväällä 2015 koottiin uusi ryhmä museovierailuja varten. Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän apurahan turvin halusimme tutkia museokäyntejä tarkemmin erilaisen kokemusasiantuntijaryhmän kanssa Säätöä-menetelmäoppaan kirjoitusta varten. Samalla halusimme löytää työkaluja, joiden avulla aistikokemuksia tavallista herkemmin kokeva kävijä uskaltautuisi liikkeelle uusiin tiloihin. Teimme yhteistyötä useiden suomalaisten vammaisjärjestöjen kanssa (esimerkiksi Autismi- ja Aspergerliitto, Autismisäätiö ja ADHD-liitto sekä FDUV, Förbundet de Utvecklingsstördas Väl). Etsimme museoista kiinnostuneita eri-ikäisiä ihmisiä, jotka tunnistivat itsellään jonkinasteisia aistisäätelyn vaikeuksia.

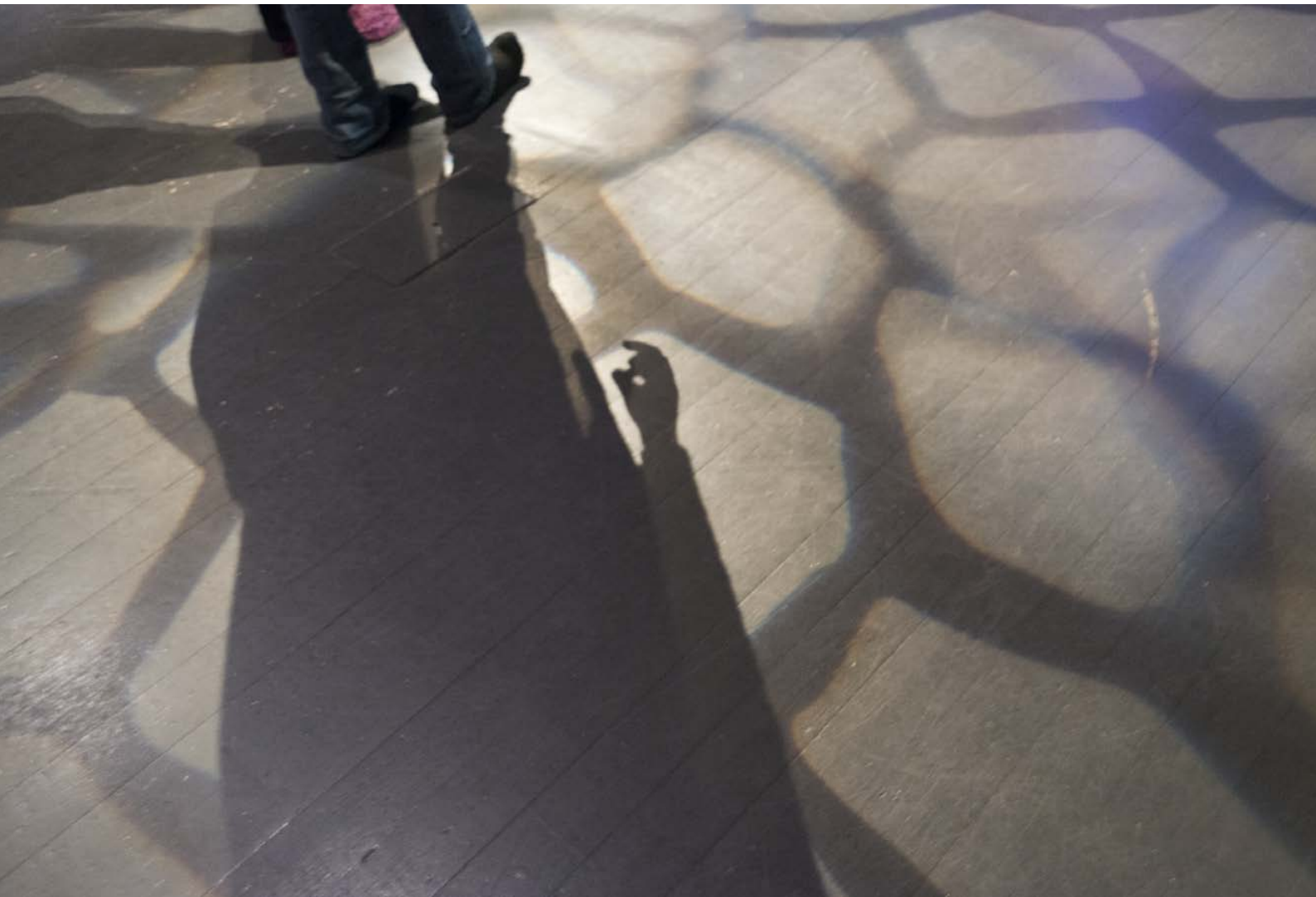
Kokoon saatiin moniääninen, yksilöllinen ja asiasta innostunut ryhmä, jolla oli halu välittää aistisäätelyn pulmista tietoa museoiden ja näyttelysuunnittelijoiden käyttöön. Tällä kertaa mukaan tuli enimmäkseen aikuisia, mutta myös muutama lapsi löysi vanhempansa kanssa tien ryhmään. Yhteensä ryhmässä oli kymmenen 8–67-vuotiaista kokemusasiantuntijaa pääkaupunkiseudulta, kuusi naista ja neljä miestä. Vierailimme neljässä eri museossa pääkaupunkiseudulla, Lastentarhamuseossa, Sinebrychoffin taidemuseossa, Ateneumin taidemuseossa ja Teatterimuseossa.

Ryhmäläisiltä kartoitettiin etukäteen, millaisia heidän aiemmat kokemuksensa museoista olivat olleet. Lomakkeeseen oli koottu esimerkkejä tyypillisimmistä aistitiedon käsittelyn vaikeuksiin liittyvistä asioista, esimerkiksi museoiden äänet, valaistus, ruuhkaisuus, tilojen sokkelaisuus tai opastukseen tai opastusteksteihin liittyvät asiat. Eniten museoissa oli häirinty ruuhkaisuus. Useita ryhmäläisiä harmitti myös kieltä koskea

esineisiin. Monet kertoivat uupuvansa liian pitkistä opastusteksteistä ja monia jännittivät ahtaat ja sokkeloiset tilat.

Museovierailuja ei suunniteltu ajallista runkoa lukuun ottamatta valmiiksi etukäteen, vaan ryhmä lähti tutustumaan museoihin kerätäkseen vaikutelmia ja analysoimaan museota annettujen ohjeistusten avulla. Ensimmäisellä museokerralla ryhmäläisille esiteltiin hankeryhmän kehittämät tiedonkeruulomakkeet. Tietoa kerättiin ”Aistien nelikenttä -lomakkeella”, jonka yksinkertaistettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun yhdessä Autismi- ja Aspergerliiton kanssa kehittämän *Tilojen esteettömyyskartoitusta aistit huomioiden* pohjalta. Aistien nelikenttä tahdottiin tarjota tyhjänä versiona, jossa fokuksessa olisi näyttelyvieraan omien aistien pohjakartta, kun hän tutkii museotilaa. Tällä haluttiin korostaa heidän toimijuuttaan ja kokijuuttaan.

Aistien nelikenttä -lomaketta käytettiin omien aistimusten pohjakarttana ja eri aistiärsykkeiden tutkimisen tukena museovierailun aikana (tunto, haju, kuulo, näkö). Tuntoaistimuksista pyydettiin ottamaan huomioon pintatunnon osalta materiaalitunnon lisäksi myös aistimus lämpötilasta tai ilmavirrasta ja syvätunnon osalta kehon liike- ja asento- ja tasapainoaistimukset. Tarvittaessa aistien nelikenttälomakkeen avuksi sai tarkentavia ja avaavia kysymyksiä tai esimerkkejä, joihin oli helppo antaa kyllä ja ei-vastaus. Lisäksi mukaan annettiin kunkin museotilan pohjakartta. Jokaiseen museokäyntiin kuului myös lyhyt loppukokoontuminen, jossa ryhmä antoi kirjallista ja suullista palautetta vierailusta.



Pääsin museoihin vihdoinkin käymään (eikä aina vaan ”joskus tulevaisuudessa”), myös sellaisiin joihin en muuten olisi päätenyt.

Paneuduin museokokemuksiin paljon paremmin ja mietin, mitä museossa oikeastaan haluaisin kokea.

Ateneumissa ryhmä sai kokeilla Ateneumin konseptiin kuuluvaa museon auditoriossa tapahtunutta näyttelyesittelyä, jossa opas piti luennon näyttelyn sisällöstä ja taustoista. Esittelyyn sisältyi kuvaesitys. Ateneumissa oli kyseisenä ajankohtana esillä ”Sibelius ja taiteen maailma” -juhlanäyttely, jossa oli mahdollisuus kokea näyttely Sibeliuksen säveltämän musiikin kera, kuulokkeet korvilla. Musiikin ja kuvataiteen liitto sai joillakin ryhmäläisillä aikaan synestesia-kokemuksen.

Sinebrychoffin taidemuseo edusti perinteistä taidemuseota, jossa on esillä eurooppalaisen vanhan taiteen kokoelma seinille ripustettuna. Alakertaan oli koottu veistosnäyttely, josta löytyi myös yksi kosketeltava teos. Museon toisen kerroksen Paul ja Fanny Sinebrychoffin kotimuseo toi mukaan kokemuksen kotimuseoista huonekaluineen ja henkilöhistoriallisine tarinoineen. Sinebrychoffilla ryhmä sai myös testata tablettitietokoneella uutta Aurasma-sovellusta, lisättyä todellisuutta.



Lastentarhamuseo valikoitui mukaan, koska se muistutti eniten kotiseutumuseon tyyppistä museota, jollainen löytyy lähes jokaisesta Suomen kunnasta. Lastentarhamuseon konsepti vastasi hyvin historiallista katsausta menneeseen ja ihmisten arkeen. Lastentarhamuseo tarjosi ryhmäläisille myös mahdollisuuksia itse tekemiseen ja koskemiseen.

Teatterimuseon näyttelyt tutustuttivat esittämiseen, teatteritaiteeseen ja suomalaisen teatteriin. Näyttelyihin rakennetut lukuisat kokeilupisteet mahdollistivat ryhmälle pääsyn näyttämöille, pukuhuoneisiin tai käyttämään nukketeatterinukkeja, valoja ja ääniä. Teatterin visuaalisuus ja aistikkyyttä erottavat Teatterimuseon monesta perinteisestä museosta. Rungas maailma aistiärsykeineen voikin olla toiselle unelmien täyttymys ja toiselle hankala tila. Teatterimuseon tila tarjosi ryhmäläisille eniten haasteita ja mahdollisuuksia itse tekemiseen moniaistisessa tilassa.

LUKU F

TIMANTIT JA AARTEET

Miten menetelmäopasta työstettäessä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää? Mitkä asiat museoissa jo toimivat? Mitkä taas yllättivät tai kuormittivat kokemusasiantuntijoita vierailukohteissa? Millaisiin asioihin museot voivat kiinnittää huomiota näyttelyitä rakentaessaan tai viestiessään museostaan ja näyttelyistään? Mitä tarkoittaa museoikäynnin ennakointi? Miten saadut tulokset voisivat siirtyä museoiden strategioihin, turvallisuussuunnitelmiin ja edelleen sieltä käytäntöön asti?

Tästä luvusta voit poimia omaan museoosi tai työyhteisösi käyttöön teille sopivia timantteja tai aarteita. Jo aiemmin esitelty ”10 tärkeintä vinkkiä” käydään uudestaan läpi ja samalla heitämme ilmoille muutamia muitakin ideoita.

*Haluan olla kartalla
elämässäni, myös
museoissa.*

1. POHJAKARTTA - LUO POHJAN MUSEOKOKEMUKSELLE

Museon pohjakartta on hyvä laittaa sekä museon verkkosivuille että jakoon lipunmyyntitiskille ja näyttelyyn. Pohjakartta auttaa hahmottamaan tilaa ja ennakoimaan suuntia ja suhteita. Kartta antaa hahmon sille, kuinka suuri on tila, joka tulee ottaa haltuun. Kävijä pystyy paremmin ennakoimaan tulevia tilanteita ja onnistuu säätelemään voimavarojaan sopivammin.

Kokemusasiantuntijat esittivät toiveita siitä, miten museoissa kulkemista voisi helpottaa opastetaulun avulla:

- ☞ Pohjaväri voisi olla vaikka vaaleankeltainen, väri auttaa huomaamaan ja löytämään kartan.
- ☞ Pohjapiirustus olisi hyvä olla paksuilla viivoilla vedetty, vahvat ääriiviivat.
- ☞ ”Olet tässä”-pallukka voisi olla vahvasti näkyvässä, miksei karhennettuna tai kohokuviona.
- ☞ Kuinka päin minä tässä olen -ihmettelyä voisi helpottaa, jos minut piirrettäisiin pampulana tai pisarana.
- ☞ Pisanan kärki = mihin nenä osoittaa (pisanan kärki on samaan suuntaan mihin nenä osoittaa).
- ☞ Kun ensin löytää itsensä kartalla, paljon helpompi löytää, mitä oikealla, vasemmalla ja takana.
- ☞ Jos mahdollista, lattiaan sama pisarakuvio (lattiataso ja pystytaso jäsentyvät yhteen paremmin).

Usein museokäyntejä kuormittaa matka museolle, niin nytkin. Jatkuvasti törmään tilanteisiin, että olen epävarma, löydänkö perille.

2. MUSEOON PÄASEMINEN – MATKA JO ITSESSÄÄN VOI KUORMITTAA

Museon kotisivuilta olisi hyvä löytyä selkeät yhteystiedot, julkisen liikenteen tärkeimmät yhteydet, paikoitusalueet, kartta, valokuvat rakennuksesta, sisääntulosta ja vaikkapa lipunmyyntipaikasta. Sivuilta voi löytyä ennakoivasti kirjallisia ohjeita esimerkiksi lippujen ostopaikasta ja hinnasta, vaatesäilytyksestä ja tieto esimerkiksi siitä, jos säilytykseen tarvitaan kolikkoa. Kahviosta olisi hyvä olla maininta aina. Näkyvät kyltit kannattaa laittaa myös rakennuksen ulkopuolelle.

Vaihe vaiheelta etenevä kuvaus houkuttelee lähtemään kotoa uusia elämyksiä kohti. Orientoiva polku voi auttaa esimerkiksi ihmistä, jolla on hahmotushäiriö tai joka jännittää sosiaalisia tilanteita. Mitä enemmän pystyy ennakoimaan käytännön asioita jo kotona, sitä vähemmän on jännitettävää perillä ja voi keskittyä varsinaiseen museokäyntiin sisältöineen. Jos on paljon epävarmuustekijöitä, museomatka jää helposti tekemättä.

Niin paljon nähtävää ja koettavaa, ei kerralla ehdi, eikä tarvitse.

Olen kävellyt usein ohitse, mutten ymmärtänyt että talossa on museo.

Kokemusasiantuntijat ehdottivat näyttelykäynnin jakamista useammille kerroille, koska museovierailu voi olla kokonaisuutena kuormittava. Esitettiin toivomus, että lipun hinta kahdesta käynnistä voisi olla esimerkiksi puolitoistakertainen. Erilaisten kassajärjestelmien takia puolitoistakertainen hinta voi olla vaikea toteuttaa. Monella museolla on kuitenkin olemassa tähän ratkaisu, Museokortti tai vaikkapa vuosikortti. Korttia hyödyntämällä kävijä voi helposti jakaa museokäyntiään useammalle kerralle, ja säädellä näyttelykokemustaan, jolloin kuormitus vähenee.





3. OPASTEET – LIIKENNEMERKKEJÄ, JOTKA HELPOT- TAVAT KULKEMISTA

Opasteet auttavat orientoitumisessa ja turvallisuuden ja miellyttävyyden kokemisessa, kun liikkuu näyttelyssä. Kävijän päässä saattaa risteillä monenlaisia kysymyksiä: Mistä tullaan sisään? Mistä ostetaan liput? Minne jätetään ulkovaatteet? Missä sijaitsee wc? Onko kahviota? Onko portaat ja nousut merkitty, niin että ne erottaa varmasti? **Papunet** on saavutettavuuteen paneutunut verkkosivusto eri keinoin kommunikoiville henkilöille ja sivuilta löytyy esimerkiksi selkeitä kuvia ja kommunikaation apukuvia. Kehitysvammaliiton kanssa voi sopia Papunetin kuvien käytöstä. Kuvien julkaisua ja käyttöä koskevat ei-kaupalliset tekijänoikeudet.

Toivoisin selkeämmät opasteet. Voisivatko ne erottua paremmin seinästä?

4. KÄYTÖSSÄÄNNÖT – MITEN TÄÄLLÄ SAA OLLA, MIS- SÄ KULKEA, KUINKA LÄHELLE TAULUJA TAI ESINEITÄ SAA MENNÄ?

Ei tiennyt mihin saa istua ja mihin ei, mihin koskea ja mihin ei.

Oli hämmentävää, kun ei ollut selkeästi kerrottu missä saa olla ja missä ei, tilat ei kutsuneet eivätkä näkyneet, ei näkynyt kunnolla huoneesta toiseen ja jotain saattoi jäädä näkemättä.

Kiellettiin ja tuli pelko.

Kehollisesti kiellot, narut, ei saa koskea -kyltit vaikuttavat jännityksenä. Ei ole mukava, kotoisa olo, vaan pelkää kaatavansa, tuhoavansa jotain.

Kahdesti minua varoitetaan; ensin museon edustaja kieltää repun selässä pidon, sitten sanoo, että on liian lähellä seinämaalausta. Ymmärtää, mutta tulee epäkelvo olo. Kenelle museo on? Toki ymmärrän, mutta epäonnistuminen vieraannuttaa.



Pitäisi saada tietää, miten paljon voidaan sallia sitä että ahmii ympäristöä ja kokemuksia, kun on kuitenkin määrätty säännöt miten museoissa toimitaan.

Museoiden käytössäännöt voivat toisinaan kummastuttaa, kävijä ei välttämättä aina tiedä, miten museossa saa käyttäytyä. Käytössäännöt voitaisiin kirjoittaa kaikkien museokävijöiden nähtäväksi ja esittää kuvina tai kuvasarjana. Näin kävijä voisi ennakoida miten toimia uudessa tilanteessa. Museoammattilaisille yksinkertaiset asiat eivät ole läheskään aina museokävijöiden tiedossa, esimerkiksi miksi tauluihin ja esineisiin ei saa koskea.

Näyttelytilojen ohjeistuksissa kannattaisi lähteä liikkeelle kieltämisen sijaan sallimisesta. ”Saa istua!” ja ”Saa koskea!” toimivat paremmin kuin kiellot. Kertomalla siitä mitä saa tehdä, voidaan rentouttaa sekä varovaista että aistimuksia hakevaa kävijää. Kun näyttelyssä liikkuminen on luontevaa ja kävijä saa halutessaan kokeilla tai tunnustella pintoja, saattaa olla, että kuormitus uusista kokemuksista ei nousekaan liian korkealle – museossa kiertely tuntuu helpommalta eikä kävijä uuvu. Ohjekyltit sopivissa kohdin kuten ”Kokeile”, ”Kuuntele”, ”Katso”, ”Nauti” saattelevat aktiiviseen museossa kiertelyyn.

Kuvalliset opasteet ja kommunikointitaulut – toimintataulu kuvin ja perusteluin: esimerkiksi reppu kieltomerkkeineen kuvaan ja seuraavaan kuvaan perustelu miksei reppu selässä saa olla.

Voisiko näyttelyiden kulkureitit merkitä lattiaan irrotettavin lattiatarroin? Portaat olisi hyvä merkitä aina selkeästi huomioväreillä. Kannattaa silti huomata, että sama väritys ei palvele sekä näkövammaista että näön ja tasapainoaistimusten suhteen kuormittavaa henkilöä. Liian räikeät värit ja jyrkät kontrastit voivat saada huimauksen tunteen henkilöllä, joka kokee visuaaliset viestit tavallista voimakkaammin. Entä olisiko mahdollista kehittää näyttelyyn kuvallinen reitti, polku miten näyttely kuljetaan läpi? Tämä polku voisi olla esillä jo museon verkkosivuilla tai sen voisi saada paperisena versiona aulasta.

Täällä saa koskea! Nostaa luuria, selata kirjoja, viipyillä käsillä! Mikä on mahdollavaa, kun samaan aikaan maamme arvokkaimmat teokset on ympärillä.

5. KOKEILUPISTEET – AUTTAVAT SUUNTAAMAAN TARKKAVAISUUTTA

Itse kokeileminen ja tunnusteleminen tasapainottavat vireystilaa, kohdistavat tarkkaavaisuutta ja auttavat myös käsittämään asioita paremmin. Näyttelyyn tai museoon tutustuva kävijä voi itse ohjailla tarkkaavaisuutensa kohdetta silloin, kun valitsee kokeilupisteellä itseään kiinnostavan esineen tai hahmomallin tunnusteltavakseen. Hän voi käyttää hyödykseen sormien ja kämmenen erottelevaa tuntoa ja pystyy ihon pinnan avulla tunnistamaan materiaalin, lämpötilan, koon tai esineen kovuuden.

Silloin kun esineiden tunnusteleminen ei ole mahdollista, voi näyttelyvieras valita huolellisesti museon tai näyttelyn esittelemien aiheiden joukosta juuri itselle kiinnostavimmat aiheet. Hän voi silmällä näyttelyn yleissisältöä ja kokonaisuutta kontekstia saadakseen. Jotta voimavarat riittäisivät tärkeimpiin asioihin, näyttelyyn tutustuja voi rajata näköaistiin tulvivaa tietoa itse. Hän voi tietoisesti valita oman horisonttinsa konkreettisin keinoin vaikkapa oman kehyksen tai paspartuun läpi. Myös suurennuslasi tai oma kännykkäkamera – jos kuvaaminen on sallittua – voi nostaa tärkeitä omia huomioita esiin. Jos osaa keskittyä muutamaan mieluisaan kohteeseen huolella, voi välttyä ”näyttelyähkyltä” ja liialta kuormittumiselta.

Oli kiva että yhdessä huoneessa edes saa istua plyysituolilla, silloin uskaltaa koskea myös tuolin puuta ja ikkunalaudan jääkylmää marmoria. Muuten täällä on paljon paikkoja, joihin ei saa koskea. Ymmärrettävää toki. Sormenjäljet vitriineissä huvittavat; aina joku haluaa koskea, osoittaa tarkemmin.

Täällä saa koskea! Kosketus tuntuu esineissä, pidän siitä. Tilaan/aiheeseen pääsee paremmin sisään, kun pääsee koskemaan ja kokemaan edes osan.



Jos museoissa ei ole mahdollista rakentaa kokeilupisteitä tai esineistöön ei voi koskea, niin on olemassa teknologia kaikkine välineineen ja sovelluksineen. Monissa museoissa on käytössä QR-koodeja, ääni- tai mobiiliopastuksia tai tablettitietokoneita ja niihin saatavia sovelluksia, esimerkiksi Seinätön museo -sovellus. Tämän tyyppinen osaaminen on ajan hermolla ja voi hyödyttää erityisryhmien museokäyntejä. Jos yhteistyö kiinnostaa, niin esimerkiksi Kehitysvammaliitto on vahva tämän alan osaaja ja kehittäjä.

Kun museovieras pääsee kokeilemaan tai tekemään itse, hän pystyy ottamaan aikalisän keskellä näyttelyä. Itse tekemällä hän luo näyttelylle omaa henkilökohtaista sisältöä ja merkityksiä valmiiksi suunnitellun visuaalisen tai äänimaisemallisen kehyksen sisällä. Halutessaan hän voi palata kokemaan uudelleen juuri itselle mieluisan elämyksen. Kehon lähiaistit aktivoituvat, kun tunnustelee käsin tai kokeilee asioita käytännössä. Lähiaistien aktivoituminen tasapainottaa omaa oloa, se laskee tai nostaa virettä, jonka näyttely on nostattanut kehossa ja mielessä. Kun ympäristössä ja tilassa on sopivasti siirtymiä ja erilaisia kulkuväyliä, pääsee kävijän aktivaatiotasoa vaihtelevaan sopivasti. On myös hyvä huomioida, että joitakin vierailijoita portaat ja ahtaat käytävät saattavat tuskastuttaa ja ahdistaa.

Kokonaisuudessaan positiivista oli se että ärsykeitä pystyi itse säätelemään.



Näyttelyn sisälle voisi rakentaa kokemuksellisia osioita, joissa pääsee esimerkiksi tunnistelemaan näyttelyn huonekaluissa käytettyjä tekstiilejä. Kokemusasiantuntijamme pitivät nukkekodin sisustamista tai roolivaatteiden kokeilemista myös aikuisten kävijöiden näyttelyssä hienona lisänä.

Joskus äännet voi olla ennakoimattomia, vaikeita, mutta kun niitä voi hallita itse, on helpompi sietää.

Luulin, että täällä olisi ollut vaan muinaisia esineitä lasin takana.

Työnäytös oli kiva ja että osallistettiin kävijöitä, sai osallistua.

Kokeilupisteet eivät varmastikaan ole ko. henkilöille (heille jotka ovat tavanomaisista herkempiä aistikokemuksille) helppoja, ja ne voisivat toisinaan olla ohjatumpia.



6. HYÖDYNNÄ APUVÄLINEITÄ – VIREYSTILAN SÄÄTELEMINEN HELPOTTUU

Oli helppoa tehdä piiri, koska tiesi mihin mennä seisomaan, kun meillä oli värikkäät lattiamuodot käytössä.



Jokaisella ihmisellä on pyrkimys itsesäätelyyn. Jos aistikuormitus nousee liikaa, olisi tärkeää, että kävijällä olisi mahdollisuus vetäytyä hetkeksi omaan rauhaan. Vastatoimena kuormittumiselle on usein hyödyksi, jos voi tuottaa itselle kehoaistiko-kemusta, kuten tuntoaistimuksia, tasapaino- ja liikeaistikokemuksia sekä kehon syvätuntoaistikokemuksia.

Esimerkiksi stressipallojen pyörittely ja tunnustelu voi antaa ajatuksille pienen lepotaun ja auttaa uusien kokemusten jäsentelyssä. Toimintaterapeuttisia välineitä myyvien yritysten valikoimista löytyy levähtämiseen tarkoitettuja istuimia, kuten syliinsä sulkeva säkkituoli tai palkopussi, joka antaa koko keholle keinon ”vaihtaa kanavaa”. Jotkut tuolit on suunniteltu erityisesti sellaisiksi, että ne vaimentavat ääniä tai niissä voi levätä jopa makuuasennossa.

Kaikki ihmiset eivät pidä siitä, jos tasapaino horjahtaa taaksepäin säkkituolin tyyppi-ssä istuimessa. Tarjolla voisi olla myös tavallisen suoraselkäisen istuma-asennon tuo-li. Siinä voi vaikkapa kääriytyä huopaan ja saada hetkeksi jäsentyneen olon, varsinkin jos on väsynyt tai lämpötilan säätely toimii tavanomaista heikommin. Se sopii erityisesti tilaa hitaasti tutkiville henkilöille, kuten vanhuksille. Mukavana levähdyspaikkana voisi toimia myös auditiivinen lepotyyny, jonka helmaan kävijä voi painaa päänsä.

Pohjasta kumipintaisten lattiamuotojen avulla voi merkitä näyttelyvieraalle tiettyjä rajattuja alueita, joiden turviin voi hetkeksi istahtaa. Lattiamuotojen avulla voi myös rakentaa ryhmää varten tarkoitettuja reittejä, jotka on myös helppo poistaa toisten käyttäjien tieltä. Kuulosuojaimet tai korvatulpat ovat joillakin henkilöillä mukana jo näyttelyyn tullessa. Myös kuulokkeet oman musiikin kera ovat älypuhelimien aikakau-della tuttu näky. Jos kuulokkeet eivät muodosta turvalliselle liikkumiselle estettä, se voitaneen suoda. Terapeuttisia ja opetuksellisia välineitä myyviä yrityksiä on listattu oppaan lopussa.

Mitäpä jos museossanne järjestettäisiin teemapäivä, jolloin kuljettaisiin sukkasillaan tai vaikka villasukissa? Villasukkien sijaan jalkaan voi laittaa jarrusukat tai nyppyläsu-
kat, jos liukastuminen jännittää. Ilman kenkiä kulkiessaan kävijä maadoittuu ja jalka-pohjien kautta välittyy tietoa tasapaino- ja asentotunnosta. Keskittyminen helpottuu ja kenkien vaihtaminen villasukkiin voi vähentää virallisuuden tunnetta ja herättää kävi-jässä mielikuvia kodikkuudesta ja turvallisuudesta.

Jätimme kengät alakertaan, liikkuminen oli helpompaa ja lattia tuntui hyvältä (puutakin).



Hiljaista, muttei ahdistavaa. Ihmiset uskaltavat puhua keskenään ääneen, mikä on ihanaa, usein museoissa ollaan kuin hautajaisissa.

7. KUULOAISTI EDELLÄ – KUORMITUKSELTA VOI MYÖS SUOJAUTUA

Eri ihmiset kokevat saman tilan eri tavoin. Liian kovalla olevat äänet kuormittavat kuulijaa. Kuulon suhteen herkästi reagoivalla ihmisellä liian kova ääni voi tuntua miltei kipuna. Vaihtoehdoksi saattaa jäädä joko hermostua tai poistua paikalta. Näyttelyn yleisäänet ja äkilliset laitteista tai näyttelyn osista tulevat äänet voivat heikentää keskittymistä, ja tuhota äsken koetusta miellyttävästä kokemuksesta jotain ratkaisevaa. Näiden tilanteiden ehkäisemiseksi museoilla voisi olla tarjolla kuulosuojaimia tai korvatulppia, jotka auttavat kävijää suojautumaan liian voimakkailta ääniltä. Tarvittaessa kuulosuo-
jaimet tai tulpat on helppo ottaa pois, jos äänimaailma muuttuu miellyttävämmäksi.



Tämä kuulokeasia on huikea!!!!

Taitavasti ja varta vasten näyttelyn teemoihin valittu musiikki voi myös tarjota kävijälle suojan, jonka turvissa tutkia näyttelyä. Kokemusasiatuntijoiden mukaan kuulokkeiden kautta kuultu musiikki auttoi paremmin sietämään avarassa tilassa liikkumista ja keskittymään näyttelyn sisältöihin. Musiikki korosti tai täydensi visuaalista kokemusta. Joillekin henkilöille kuulokkeet olivat suojautumisen ja rajaamisen väline, kun taas toisille ne olivat tapa hankkia lisätietoa.

Kun musiikki taukoo, luurit pitävät vielä omassa suojissa ”kaiullaan”, kuitenkin kuulee askeleet puupinnalla. Kuulokkeet tuovat turvan filterin, vievät ihan uniikkiin maailmaan kuten musiikki tietysti itsessäänkin. On kivaa hetkittäin herätä muihin ihmisiin ja taas vajota näyttelyn universumiin.

Yllättävää kyllä, tämä käynti oli todella nautittava ja rentouttava. Uppouduin niin ihanaan musiikkiin, että se peitti kaikki mahdolliset häiritsevät ärsykkeet.

8. ERITYISRYHMIEN TUNTIJAT – TIETOA KOKO MUSEOHENKILÖKUNNALLE

Miten teidän museossanne jaetaan informaatiota museokävijöistä? Onko vain museolehtorilla tuntemusta erityisryhmistä? Voitaisiinko tietoa jakaa koko museohenkilökunnan kesken, museomestarista salivalvojiin asti? Säättöä-menetelmäopas kannattaakin jakaa koko museon henkilökunnan lukulistalle.

Entä yhteys oman alueen potilasjärjestöihin ja toimijoihin avun ja yhteistyön merkeissä? Erityisryhmiin kuuluvat voivat tarvita kiinnostuksestaan huolimatta kannustusta, ennen kuin he tulevat mukaan tapahtumiin tai uusiin tilanteisiin. Yhteistyötä voi rakentaa esimerkiksi potilasjärjestöjen, liittojen ja yhdistysten kautta. Näiden yhteystietoja löytyy oppaan lopussa linkkilistasta.

Rohkaisua uusien kokemusten pariin.

Vastaavia käyntejä tarjolle. Visiittejä tarjolle vammaisjärjestöjen jäsenille – varmasti molemmin puolin antoisia.



9. RAUHOITTUMISEN TILAT – AIKALISÄ KAIKKIEN MUSEOKÄYNTIIN

Museot ovat täynnä eri aisteille suunnattua informaatiota ja virikkeiden ja asioiden runsaus saattaa kuormittaa museokävijää. Silloin tarvitaan taukoa, hetkeä jolloin voi astua virikkeistä sivuun ja hengähtää. Pieni tauko rauhoittaa mieltä, laskee kenties liian korkealle noussutta tai nostaa liian matalaksi laskenutta vireystilaa ja auttaa palautumaan.

Näyttelykävijä voi löytää itsekin keinoja istahtaa alas sopivaan nurkkaukseen tai liikkua rennosti ja vapaasti tilassa hetken silmiä lepuuttaen. Rauhallisemmalla käytävösuudella voi tehdä omia venytteleviä ja elvyttäviä taukojumppaliikkeitä. Joku toinen saattaa taas tarvita ohjausta rauhoittumiseen. Voitaisiinko museoon rakentaa tila, jossa aistikuormitus on mahdollisimman minimaalinen? Jo yksi huone, nurkkaus tai sermikin riittää tähän tarkoitukseen. Tilassa voisi olla opastuksena tekstejä kuten ”Saa rauhoittua”, ”Saa hetkeksi vetäytyä” tai ”Saa olla hiljaa”.

Oli mukavan näköisiä soppia, joissa olisi ollut mukava päästä istumaan. Olisin halunnut olla aivan hiljaa, voi kun tähän olisi ollut jotkut säännöt.



Jos museo haluaisi viedä rauhoittumisen tilan ajatuksen pidemmälle, niin tähän tarkoitukseen sopisi ns. Snoezelenin valkoinen tila tai valkoinen huone. Valkoisen tilan tehtävänä on rentouttaa ja purkaa visuaalisten ja akustisten aistiärsykkeiden kuormitusta. Tarkoituksena on keskittyä tietoisesti huoneen rauhoittaviin elementteihin. Näitä elementtejä ovat valkoiseksi sisustetut seinät, heijastavat peilipallot, valokuitupylväs, akustinen ja vibraatiota tuottava sänky tai tuoli, pallopeitto tai pallotyyny. Tällaista tilaahan voisi käyttää kuka tahansa työelämässä uupunut, ruuhkavuosissa kamppaileva, parisuhteissaan pettynyt tai muuten rentoutumista tai virkistymistä kaipaava henkilö.

VALKOINEN TILA

Hollantilaiset toimintaterapeutit kehittivät 1990-luvulla toiminnallisesti vaativaa kuntoutusta tarvitsevien autistien tai kehitysvammaisten tarpeisiin kolme erityyppistä tilaa: aktivoivan tilan, mustavalon tilan ja valkoisen tilan. Tämän tyyppisiä tiloja on mahdollista käydä tutkimassa opastetusti sopimuksesta Helsingin kaupungin kehitysvammaisten palvelulaitoksessa Killinmäessä Kirkkonummella.

Välillä tuli kuuma, välillä taas alkoi paleltaa kamalasti.

Kokemusosaajamme tiedostivat herkästi tulewansa janoisiksi tai suun kuivuvan tai näyttelyn ilmankosteuden olevan tavallisuudesta poikkeava. Herkimmät kävijät reagoivat lämpötilan vaihteluihin voimakkaasti. Jo yksinkertainen pieni tauko voi olla wc:ssä käyminen, joka mahdollistaa tietoisien tauon ja samalla myös veden juomisen. Veden juominen pieninä kulauksina on aivoja aktiivisesti käyttäessä hyödyllistä ja virkistävää. Wc-tiloissa voisikin olla kertakäyttömukeja telineissä, jotta juominen olisi helpompaa.

10. MITÄ JOS MUSEON NÄYTTELYSSÄ ON...

Miten aistisäätelyn vaikeuksia kokeva voi mennä erilaisiin näyttelytiloihin, miten sitä voi helpottaa? Ennakoinnin merkitystä ei voi vähätellä. Kokemusasiatuntijat muistuttivat toistuvasti, kuinka tärkeää on itse päästä säätelemään aistikokemusten määrää ja laatua. Mutta miten ennakoida asioita kävijälle ilman, että teos tai näyttelykokemus vesittyy? Heittelemme kysymyksiä ilmaan, ota sinä niistä koppi ja muotoile oma vastauksesi oman museosi tarpeisiin.



MITÄ JOS MUSEON NÄYTTELYSSÄ ON...

installaatio, jossa on lukuisia aistiärsyksiä. Esimerkiksi pimeä huone, jonne kuljetaan verhojen läpi, liikkuvaa kuvaa, katkeilevaa ääntä, äänen voimakkuus vaihtelee, liikkuvaa valoa.

Teatteriesityksissä kerrotaan etukäteen jos näytelmässä käytetään vaikka savua tai vilkkuvia strobovaloja. Taidenäyttelyssä voidaan informoida K18 -materiaalista. Entäpä voisiko näyttelyssä olla maininta: ”Tämä näyttely sisältää aistikkaita materiaaleja.” tai ”Tämä näyttely sisältää teoksia, joissa on runsaasti aistiärsyksiä.”



Näyttelyn johdantoluennossa ollut ”Valosinfonia”-filmi oli aika raju, aivan epämiellyttävyyden rajalla. Onneksi kuitenkin sen musiikki oli sopivalla voimakkuudella, ei liian kovaa. Jotkut elektroniset ääniefektit tuntuivat tosin hieman epämiellyttäviltä.

Puurelieffille heijastettu vapaavarrella kuvattu kinesteettinen teos, sai minulle aikaan kovan pyörrytyksen. Piti kääntyä teoksesta pois ja istuutua. Todella epämiellyttävää.

Olisi tärkeää, että runsaasti aistikokemuksia sisältävät teokset voisi ennakoita, ja ne saisivat olla merkittynä näyttelykohtaisessa museon pohjakartassa tai teoksen lähettyvillä olevissa kylteissä tai saatavina QR-koodin tai kännykkäapplikaatioiden avulla.

Voisiko jotakin teosta kuvailla vaikka näin: ”Kun astut verhon taakse, saavut 4x3 metriä olevaan hämäärään tilaan. Tilassa on videoinstallaatio jossa välkkyy kuvia. Lattia on tasainen, mutta siihen on heijastettu valoja, jotka liikkuvat. Tilassa on katkeilevaa äänimaisemaa muuttuvilla voimakkuuksilla.”

Näin kokija saa tietoa millainen teos, mittakaavaltaan ja elementeiltään, hänen koettavakseen avautuu. Ennakointi ja sen avulla asian käsitteleminen etukäteen saattaakin mahdollistaa sen liikkeen, että kokija uskaltautuu kohtaamaan teoksen, mutta ilman ennakoivaa tietoa hän ei ehkä ikinä olisi tehnyt samaa valintaa. Vai toisaalta - turruttaako liika informaation määrä kokijan? Voiko se olla häiritsevää ja lisätä aistikuormitusta? Kertooko ennakointi liikaa teoksesta, poistuuko yllätyksellisyys?

MITÄ JOS MUSEON NÄYTTELYSSÄ ON...

tarkkaan mietitty ja suunniteltu visuaalinen ilme ovinuppeja myöten. Millä tavalla valmiit, graafiselta ilmeeltään hyvin erityyppiset kommunikaation apukuvat ja muut apuvälineet sopivat näyttelyiden ilmeeseen?

On olemassa yleisesti tunnistettavia pcs- ja picto-kuvia henkilöille, jotka käyttävät täydentävää ja vaihtoehtoista kommunikaatiota. Muutama suomalainen museo on tehnyt yhteistyöprojekteja Autismi- ja Aspergerliiton ja Kehitysvammaliiton kanssa ja tuottanut kommunikointitauluja ja selkokieliä opastekstejä museoiden asiakkaita ajatellen. Lisää tietoa aiheesta löytyy [Papunetin](#) sivuilta.

On ymmärrettävää, että jokaisella museolla on oma visuaalinen ilmeensä, johon kaikki kommunikaation apukuvat eivät sovi. Voisiko jokainen museo tehdä kuvista omat visuaaliset versionsa, jossa on käytetty museon omaa visuaalista ilmettä?

MITÄ JOS MUSEON NÄYTTELYSSÄ ON...



VAIKKA MITÄ!

Voimakkaita ääniä, jotka kuuluvat osana teokseen? Voisiko niitä saada kontrolloida itse? Voiko kävijä saada korvakuulokkeet kestääkseen äänen tuottaman mahdollisen ärsytyksen tai kuunnella näyttelykokemukseen sopivaa musiikkia? Riittääkö maininta äänistä, jotta niihin voi varautua; kuvasymboli korvasta pohjakartassa?

Kenkien ja korkojen alla erityisesti kopisevat lattiat? Voiko näyttelyyn saada tossuja, sisäkenkiä, tai villasukka-kierroksen?

Paljon rappusia ja kerroksia. Miten suuret korkeuserot tai rappuset voi merkitä, millaisia teippauksia, huomiovaloja voisi käyttää; merkintä kartassa?

Paljon valoja ja heijastuksia. Miten valokiskot ja kääntyvät lamput saadaan niin, etteivät ne osu suoraan silmiin tai heijasta valoa kiiltävästä pinnasta, mutta eivät myöskään ole vahingollisia mahdollisille teoksille?

Seinillä esillä olevia tauluja, joista haluaa nähdä yksityiskohtia, tekniikkaa. Miten katsetuetaisyyden voi merkitä? Onko jossain piste, jossa voi kokeilla mikä oikea etäisyys on, viiva lattiassa?

Valtavasti ääniä, kokeilupisteitä, menoa ja meininkiä. Mihin rakentaa neutraloimistila? Missä voi hiljentyä, kerätä voimia ja jatkaa taas matkaa?



20 X

333748

9 JV 62 klo 8 37
19 kl.

Vastaanotti
Emottog



Virallisten asiakirjojen asioita.

Ammattimaisesti hoidetuissa museoissa on muutamia asiakirjoja, jotka ohjaavat velvoittavasti museon toimintaa. Strategioiden, nelivuotissuunnitelmien ja vuosittaisten toimintasuunnitelmien ohella museoilla on turvasuunnitelma: ajantasainen ja päivitetty museon, sen henkilökunnan ja asiakkaiden turvallisuutta koskeva suunnitelma. Useimmiten suunnitelma tehdään jonkin valmiin pohjan mukaan, ja sen riskianalyysissä huomioidaan suuret vaaratilanteet, pommiuhat ja jopa ydinturvallisuus. Vammaisten asiakkaiden museokäynti otetaan huomioon muun muassa ovien kynnyksen ja oviaukkojen leveyksien osalta. Museon muista asiakkaista huomioidaankin vain lähinnä aggressiivisesti käyttäytyvät ihmiset ja juopuneet tai narkomaanit. Näiden kohtaamiseen suunnitelma antaa toimintaohjeet. Muita virallisia toimintaa ohjaavia asiakirjoja ei taida olla. Lisänä museoilla voi olla omia arvoja koskevia dokumentteja tai asiakaspalvelua ohjaavia kirjallisia tai suullisia ohjeita.

Museoiden velvoittavissa asiakirjoissa saattaisi kuitenkin olla hyödyllisempää, asianmukaista ja tasa-arvoa edistävää käsitellä myös erilaisia asiakkaita ja erilaisten ryhmien tarpeita, varsinkin silloin kun ne liittyvät museon näyttelyiden saavutettavuuteen. Esimerkiksi turvasuunnitelma voisi olla sellainen asiakirja, joka ottaa kantaa näyttelysuunnitteluun myös aistisäättelyltään tavanomaisesta poikkeavien asiakkaiden museokäynnin tukena. Vaikka aistisäättelyvaikeudesta ei välttämättä näy (juuri) mitään päällepäin, taustalla voi olla monenlaista haittaa tuottavaa vaikeutta. Näkyvä erityisryhmä voi olla helppompia tunnistaa, esimerkiksi näkövammaiset, kuurot, pyörätuolia käyttävät ja heidän osallistumisen tarpeensa voi paremmin tunnistaa ja niihin reagoida.

Näyttelyiden taiteelliseen suunnitteluun ei tietenkään voida puuttua, mutta suunnitelmassa voisi olla ohjeita vaikkapa siitä, miten valo- ja äänisuunnittelu, kulkureitit ja -opasteet kannattaisi suunnitella mahdollisimman monien asiakasryhmien käynnit mahdollistavaksi.

Jokaisen museon tavoitteena lienee, tai ainakin olisi syytä olla, asiakaskokemuksen parantaminen ja tyytyväisten asiakkaiden määrän kasvu. Joidenkin asiakkaiden kokemukseen liittyy tavallista vahvemmin museon esillepano, toimivuus ja käytännön ratkaisut. Mikäli näitä asioita ei kulttuurilaitoksissa ja museoissa sanoiteta ja oteta huomioon, asiakaskokemus voi kokea tahattoman kolauksen tai käynti jäädä jopatapahtumatta ajatellamattomuuden vuoksi.



LUKU G

AVAIMIA OHJATULLE RYHMÄKÄYNNILLE

Kokemusasiantuntijoiden lisäksi tiedonkeruussa hyödynnettiin myös museoiden museolehtoreiden ammattitaitoa. Roll over -hankkeessa museolehtori tai yleisötyön vastaava sai pitää 15–20 minuutin mittaisen oman näköisen ja täysin vapaasti toteutettavan hetken ryhmälle. Lähtökohtana oli ajatus siitä, mitä museolehtori haluaisi omassa museossaan kokeilla tai ohjata kyseisen kohderyhmän kanssa. Millaisia kysymyksiä kyseisen kohderyhmän olemassaolo oli herättänyt? Jokainen museolehtori oli työskennellyt erityisryhmien kanssa.

Lastentarhamuseossa ja Sinebrychoffin taidemuseossa ryhmäläisille oli tarjolla opastettu tuokio, jonka jälkeen he saivat vapaasti tutustua museoon. Ateneumissa opastetun kierroksen korvasi Ateneum-salissa pidetty näyttelyesittely ja Teatterimuseossa ryhmä sai opastuksen sijaan tutustua museoon pohjakarttojen avulla. Jokaisen käyntikerran jälkeen oli varattu aikaa palautelomakkeiden täyttämiseen sekä yhteiseen keskusteluun. Museolehtorit saivat myös tarkkailla ja huomioida ryhmäläisten toimintaa omassa kotimuseossaan ja saivat paljon hyödyllistä kokemusta tarkkailustaan.

OHJATUN RYHMÄVIERAILUN ONNISTUMISEN AVAIMIA

Ryhmäkäynneillä ohjaajalla on mahdollista huomioida vielä enemmän ja syvemmin kävijöitä, joilla on aistisäätelyn vaikeuksia. Tässä muutamia ajatuksia ja pureskeltavaa ohjaajalle kyseistä kohderyhmää ajatellen.

1. OHJAAJAN OMA VALMISTAUTUMINEN.

Ennen (myös mitä tahansa) ryhmäkäyntiä ohjaajan on hyvä puhdistaa olonsa mahdollisesta ärtymyksestä tai kiireestä. Kohderyhmän henkilöt saattavat aistia ohjaajasta voimakkaasti tunnetiloja ja heijastaa niitä omaan oloonsa. On myös tärkeää, ettei omassa keskittymättömässä tilassa reagoi itse ryhmään liian voimakkaasti. Ohjaajan



kannattaa miettiä mahdolliset ryhmästä saadut ennakkotiedot läpi ja tulla tietoisiksi niistä. Oma mieli kannattaa pitää avoimena kaikkea tapahtuvaa varten, jotta voisi havainnoida paremmin ryhmää ja toimia hetkessä sen mukaan. Ohjaaja voi vaikka ankuroida mieleensä omat TOP 3 -aiheet, joita pitää tärkeimpinä ryhmäkäyntiä ajatellen. Kohderyhmän osalta on hyvä saada suunniteltua looginen kokonaisuus, jonka sisällä voi ennakoida ja strukturoida kierrosta sopivilla siirtymillä, koska episodisen muistin (eli tallentumisen kerronnallisen muistiin) toiminta voi osallistujilla olla tavanomaista heikompaa. Toisaalta oppaan tai ohjaajan mehevään tarinankuljetukseen uppoutumalla kävijä voi saada aiheesta paljon irti.

2. MIELLYTTÄVÄ ILMAPIIRI JA RAUHALLINEN YMPÄRISTÖ, KIIREETTÖMYYS.

Kohderyhmälle on tärkeää kiireetön eteneminen, jotta jokainen pääsee omalla vauhdillaan mukaan ja pystyy selvittämään omia erilaisia esteitään käynnin aikana. Selkeys ja rakenteen tukevuus ovat samanaikaisesti tärkeitä asioita. Tilaa on tärkeää jättää myös hiljaisemmalle osallistujalle. Hiljaisuus voi olla myös kannanotto, eikä kaikkien ole pakko sanoa jotain. Ohjaajan mielessä pitämä tila jokaista osallistujaa varten heijastuu kävijöihin miellyttävänä kokemuksena.

3. ERI AISTIEN AKTIVOIMINEN. SOPIVA MÄÄRÄ AISTIELÄMYKSIÄ KERRALLAAN.

Ryhmän kanssa kulkiessasi ennakoi, erittele, ole johdonmukainen ja keskity yhteen aistiin kerrallaan. Aistikuormituksen määrä vähenee ja henkilön on helpompi työstää ärsykkeiden aiheuttamia tuntemuksia ja jatkaa eteenpäin. Voi siis keskittyä yhden aistikanavan virittelyyn kerrallaan. Jotkut osallistujat voivat reagoida nimenomaan vahvaan moniaistisuuteen kuormittumalla ja vetäytymällä tai nopeasti puolustautumalla.

4. KONTAKTIIN PYRKIMINEN SEN AISTIN KAUTTA, JOKA TOIMII PARHAITEN. YKSILÖLLINEN ETENEMINEN AISTIALUEITTAIN.

Jokaisella on oma mieluisin tai muutama mieluisin aistikanava, jonka kautta suuntautuminen itseen ja ympäristöön tapahtuu. Välttämättä siitä ei ole vain tullut tietoiseksi. Miten tämä ryhmässä toteutuu, löytyykö kumppaneita ja saman mielisiä ryhmän sisällä. Ohjaajan kannattaa tarkkailla tilannetta ja hyödyntää ryhmäläisten dynamiikkaa.

5. TARKKAAVUUDEN SÄÄTELEMINEN JA KONTAKTIN YLLÄPITÄMINEN; TIETO SIITÄ, MITKÄ AISTIMUKSET LISÄÄVÄT TARKKAAVUUTTA JA KESKITTYMISKYKYÄ TAI AUTTAVAT RAUHOITTUMAAN.

Reaktioiden tarkkaileminen ja vaihtoehtojen tarjoaminen lisäävät miellyttävämmän museokäynnin kokemusta. Mahdollisuus säädellä kaukostaisten eli näön ja kuulon kautta tulevia aistimuksia ja ärsykkeiden määrää ja laatua helpottaa keskittymään olennaiseen. Kokeilupisteillä voi päästä käyttämään oman kehon lähiaisteja käsittämisen apuna eli liike- ja tasapainoaistimusten ja tuntoaistimusten avuksi ottaminen tekevät mahdolliseksi tarkentaa, kerrata, toistaa. Tällöin asiat menevät toiminnalliseen muistiin (proseduraalinen toimintasarjoja koskeva muisti) ja omien museokokemusten muistaminen helpottuu. Haju ja maku ovat myös voimakkaita ja nopeita huomion saamisen kanavia, mutta niiden käytössä on oltava tarkkana (allergiat ym. vastenmielisyydet).



6. KIINNOSTUKSEN KOHTEIDEN SELVITTÄMINEN JA NIIDEN HYÖDYNTÄMINEN YHTEISISSÄ TILANTEISSA.

Jos ohjaajalla on mahdollisuus saada tietoa etukäteen ryhmästä, kannattaa sitä hyödyntää ohjaustilanteessa, muun muassa poimia kiinnostuksen kohteisiin liittyviä yksityiskohtia. Henkilö, jota jännittää, voi tuntea itsensä huomioon otetuksi, vaikkei itse olisi rohjennut tuoda omaa ideaansa esiin.

7. TOISTO.

Tutun aistielämyksen toistaminen yhä uudelleen luo turvaa, juurruttaa asiaan ja tilaan sekä auttaa kokijoita mahdollisesti kestävämpään ja parempaan aistielämykseen tai ainakin kohtaamaan niitä. Ryhmässä tämä voi olla haastavaa, koska kaikki ovat erilaisia, mutta se on myös mahdollisuus laajentaa omia kokemuksia. Työpaja- ja museokäyntien sarjassa saimme palautetta, että esimerkiksi tutuksi tulleiden muiden osallistujien tuottamat äänet eivät enää häirinneet, kun osasi varautua niihin ja oli tottunut toisten tapoihin reagoida asioihin.

8. MYÖNTEISTEN, YLLÄTTÄVIEN ELÄMYSTEN TARJOAMINEN.

Liian varovaisuuden ja holhoamisen välttämisen tasapaino, haasteita ryhmäläisten omien mukavuusalueiden venyttämiseen. Kukaan ei halua huomata olevansa lässyttämisen, pelon tai varovaisuuden kohde. Haastaminen oikealla tavalla turvalliseksi luodussa ympäristössä on onnistuessaan omiaan innostamaan uusiin kokemuksiin ja oman itsensä ylittämiseen.

9. AISTIKOKEMUSTEN MUISTELEMINEN JA KERTAAMINEN.

Asioiden kokoaminen lopussa yhteen auttaa jäsentämään koettua ja helpottaa myös tilanteesta poislähtöä. Aistikokemukset museokäynnin suolana ja elämyksen syvyyden saavuttamisessa voivat rikastaa paitsi sen omakohtaista kokijaa, myös rinnalla kulkenutta osallistujaa, joka ei saanut kokemusta vielä sanoiksi asti. Tämä lisää itseyttä ja rikastaa elämää ja virittää tarpeen ja halun myös tuleville museokäynneille.

10. SOPIVA KESTO.

Onko mahdollisuus pitää taukoja tai halutessaan lopettaa tilanne? Joistakin ohjaajan suunnittelemissa asioista ryhmäkäynnin aikana luopuminen, uskallus myös itse rikkoa kaavaa ja antautua ryhmän kuuntelemiseen. ”Kill your darlings”, vertaa kohtaan 1. Oma lempi-idea ei ehkä kosketa kanssasi olevaa ryhmää ollenkaan, vaan ryhmän huomio ja energia lähtevät eri suuntaan.

LUKU H

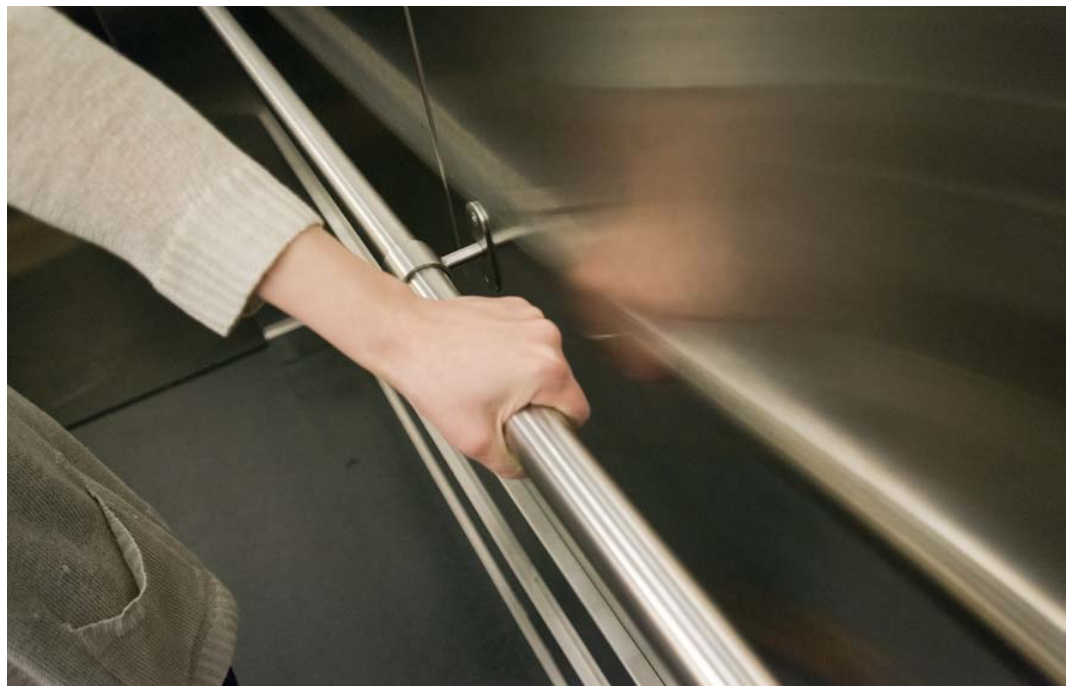
KÄSITTEITÄ MATKAN VARRELTA

ADD (attention deficit disorder), tarkkaavuushäiriö, on neurologinen oireyhtymä, jolle on tyypillistä merkittävä ja pysyvä tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus. Kun lisäoireena on jatkuva liikehtiminen (hyperaktiivisuus), oireyhtymää kutsutaan ADHD:ksi (attention deficit hyperactivity disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöksi.

AISTIKOKEMUS on seurausta aistitiedon käsittelystä, siitä miten tulkitsemme ja jäsennämme kehon sisältä ja sen ulkopuolelta tulevia aistimuksia. Koemmeko esimerkiksi toisen henkilön kosketuksen olkapäällä miellyttävänä vai säikähdämmekö tai pelästymmekö sitä.

AISTIEN avulla voimme olla yhteydessä sekä ulkomaailmaan että oman kehomme tuntemuksiin. Kaukoistien, näkö-, kuulo- ja hajuaistin avulla suuntaudumme ympäristöön ja vastaanotamme tietoa ympärillämme tapahtuvista asioista. Lähiaistit, tunto- ja makuaiisti antavat tietoa kehon lähellä tapahtuvista asioista, siitä miltä jokin tuntuu tai maistuu. Kehoaistit, asento-, liike- ja tasapainoaisesti puolestaan kertovat, mitä kehoissa itsessään tapahtuu.

AISTITIEDON SÄÄTELYN HÄIRIÖ voidaan jakaa kolmeen käyttäytymismalliin: yliherkästi reagoiminen, heikosti reagoiminen ja aistimushakuisuus. Aistimuksille tavallista voimakkaammin reagoiva (aistiyliherkkä) välttelee kehosta ja ympäristöstä tulevia ärsykejä (esimerkiksi erituntuisten ruoka-aineiden syömistä, vaatteiden hankausta, toisten kosketusta, melua, kirkkaita värejä tai valoja ja vauhdikasta liikettä). Heikosti aistiärsyksiin reagoiva ei reagoi tavanomaisiin ympäristön ärsyksiin, vaan tarvitsee tavallista voimakkaampia ärsykejä toimiakseen asianmukaisesti ja pysyäkseen vuorovaikutuksessa. Hän ei välttämättä tunnista kuumuutta, kylmyyttä tai kipua. Hän voi vaikuttaa passiiviselta ja omiin maailmoihinsa vetäytyneeltä. Aistimushakuinen hakee erityisen voimakkaita ja pitkäkestoisia aistimuksia (esimerkiksi jatkuva liikkeessä oleminen, pyöriminen, keinuminen, esineiden vieminen suuhun). Lapsen tai nuoren on vaikea säädellä aistimusten hakemista.





AISTITIEDON KÄSITTELY eli sensorinen integraatio on keskus- ja ääreishermoston toimintaa sekä keskushermostossa tapahtuva tiedostamaton prosessi, joka jäsentää (yhdistelee, erottelee, tulkitsee) kehosta ja ympäristöstä tulevaa aistitietoa. Saadun aistitiedon avulla pystymme toimimaan mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti ja selviytymään arkielämässä. Sensorinen integraatio valitsee kaikesta tiedosta sen, johon meidän tulee keskittyä (esimerkiksi keskittyä kuuntelemaan keskustelukumppania sen sijaan, että kuulisi kadun äänet). Sensorinen integraatio on perusta sosiaaliselle käyttäytymiselle ja älylliselle oppimiselle. Useimmille ihmisille riittää keskinkertainen aistitiedon käsittelyn määrä.

AISTITIEDON KÄSITTELYN HÄIRIÖ (Sensory Processing Disorder) tarkoittaa aivojen kykenemättömyyttä käsitellä aistien kautta saatua tietoa riittävän hyvin. Kyseessä on keskushermoston toimintahäiriö, jossa aivot eivät kykene analysoimaan, jäsentämään ja yhdistämään aisteilta saamia viestejä riittävän hyvin. Tällöin henkilö ei saa riittävän hyvää ja tarkkaa tietoa omasta kehostaan ja elinympäristöstään, minkä vuoksi hän ei pysty reagoimaan aistitietoon mielekkäästi ja aivot eivät ohjaa kehon toimintaa tarkasti. Henkilön on vaikea suunnitella toimintaansa ja toimia johdonmukaisesti. Häiriö voidaan jakaa 1) aistimusten erottelun häiriöön, 2) aistitiedon säätelyn häiriöön ja 3) aistipohjaiseen motoriikan häiriöön (aistipohjaiset motoriset ongelmat, kehityksellinen dyspraksia). Häiriötä arvioidaan esiintyvän 5–16 %:lla ihmisistä.

AUTISMIN KIRJO on yleisnimitys autismille ja autismin kaltaisille piirteille. Autismin kirjo on kuin aukaistu sateenvarjo, joka kerää allensa erilaiset diagnoosit. Autismin kirjoon kuuluu erilaisia oireyhtymiä, joissa älyllinen ja toiminnallinen taso sekä kapasiteetti vaihtelevat paljon. Autismin kirjoa yhdistäviä eroavaisuuksia ovat pulmat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikoinnissa, oudot käyttäytymismuodot sekä aistimusten erilaisuus.

AYRES, A. JEAN (1920-1988) oli yhdysvaltalainen toimintaterapeutti ja psykologian tohtori, joka tuli tunnetuksi sensorisen integraation teorian kehittäjänä. Sensorisen integraation malli on kehittynyt Ayresin huomioista siitä, että oppimishäiriöisillä lapsilla on vaikeuksia tulkita oman kehon tai ympäristön tuottamaa sensorista informaatiota. Hänen päätarkoituksena teorian kehittämisessä oli kyetä selittämään edellä mainittujen ongelmien taustalla olevat tekijät kyetäkseen määrittämään niitä varten optimaalisen hoidon.

EROTTELEVA JÄRJESTELMÄ on aistijärjestelmän toiminto, jonka avulla erottamme erilaiset aistiärsykkeet toisistaan. Tämä järjestelmä ei ole synnynnäinen vaan kehittyy ajan ja harjoittelun myötä, vrt. puolustava järjestelmä.

HEIKKO REAGOINTI AISTIÄRSYKKEISIIN tarkoittaa puutteellista reagointia aistiärsykkeeseen, johon kuuluu taipumusta joko haluta runsaasti voimakkaita aistimuksia tai vetäytyä niistä ja olla vaikeasti lähestyttävä. Hyposensitiivisyys.

ISOTAIVOT ovat aivojen etuosa, joka koostuu kahdesta aivopuoliskosta, joissa aistimusten yksityiskohtainen käsittely tapahtuu. ”Ajattelevat aivot”.

ITSESÄÄTELY tarkoittaa ihmisen kykyä hallita oma aktiviteettitasoaan ja vireystilaansa sekä tunnepohjaista, psyykkistä ja fyysistä reagointiaan aistimuksiin. Itsensä jäsentäminen.

KAUKOAISTEJA ovat kuulo-, näkö-, maku- ja hajuaisti sekä puolustava tuntoaisti, jotka reagoivat ulkoihin, ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin.



KEHON ASETOJEN AISTIMINEN ELI PROPRIOSEPTIIKKA tarkoittaa tiedostamatonta aistia, jonka aistimukset tulevat nivelistä, lihaksista, jänteistä ja nivelsiteistä. Proprioseptinen aisti on lihas- ja nivelaisti.

KEHONHAHMOTUS tarkoittaa mentaalista kuvaa omista ruumiinosista sekä siitä, missä ne ovat, miten ne sijaitsevat suhteessa toisiinsa ja miten ne liikkuvat.

KOLMIYHTEISET AIVOT muodostuvat Paul MacLeanin teorian mukaan kolmesta järjestelmästä (alkukantaisista aivoista, limbisestä järjestelmästä ja isoista aivoista).

KYKENEMÄTTÖMYYS SIETÄÄ LIIKETTÄ eli yliherkkä reagointi liikkumiseen tai nopeasti liikuttamiseen, johon liittyy usein voimakasta ahdistusta tai liikkumisen välttelmistä.

LIMBINEN JÄRJESTELMÄ on aivojen osa, joka käsittelee kaikkia aistiviestejä ja vaikuttaa ensisijaisesti ihmisen tunteisiin ja sisäiseen toiminnanhaluun. ”Tunteiden tyyssija”, ”hajuaiivot”.

LÄHIAISTIT TAI SISÄAISTIT viestittävät kehon sisäisiä tiloja, jotka säätelevät kehon toimintaa, esimerkiksi sydämensykettä, nälkää ja vireystilaa. Lähiaisteja ovat myös taktiilinen, vestibulaarinen ja proprioseptiivinen aisti, jotka toimivat tiedostamattomasti, joiden toimintaa ei voi hallita ja jotka muodostavat sensorisen integraation kehittymisen perustan. Lähiaisteja kutsutaan myös piiloaisteiksi.

NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT ovat kehitysiässä ilmeneviä oireita ja sairauksia, kuten ADHD, Aspergerin ja Touretten oireyhtymät tai sairauksia, joiden seurauksena aivot vaurioituvat, kuten Alzheimerin tai Parkinsonin tauti tai aivovamma tai aivohalvaus.

OPPIMISVAIKEUS on tunnistettu vaikeus lukemisessa, kirjoittamisessa, laskemisessa ja kommunikaatiossa. (Aistitiedon käsittelyn häiriö saattaa aiheuttaa oppimisessa merkittäviä ongelmia, joita ei usein huomata eikä tunnisteta oppimisvaikeuksiksi).

PAINETUNTO eli kosketusärsyke, joka saa aikaan reaktion ihon reseptoreissa. Syväntuntoaistimus (esimerkiksi halaus) on kosketus, johon liittyy painetta, ja se aktivoi erottelevan järjestelmän reseptoreja. Kevyt kosketus (esimerkiksi suukko) aktivoi puolustavan järjestelmän reseptoreja.

PICTO-KUVAT, piktogrammit (Pictogram Ideogram Communication) ovat selkeitä, mustalla taustalla olevia valkoisia piirroskuvia. Valtaosa piktogrammeista on kuvanomaisia ja vain noin kymmenesosa käsitteellisiä. Piktogrammi-kuvasto on luotu alunperin Kanadassa. Niiden määrä vaihtelee maittain. Suomenkielisiä piktogrammeja on saatavilla noin 900 kuvaa. Piktogrammit ovat olleet hyvin suosittuja myös muissa Pohjoismaissa.

PROSEDURAALINEN MUISTI on pitkäaikaisen muistin alalaji, joka liittyy toimintasarjojen muistamiseen.

PUOLUSTAVA JÄRJESTELMÄ (tai suojaava järjestelmä) on aistijärjestelmän toiminto, joka hälyttää ihmistä todellisesta tai mahdollisesta vaarasta ja aiheuttaa itsesuojelureaktion. Tämä järjestelmä on synnynnäinen, vrt. erotteleva järjestelmä.

RESEPTORIT ovat joka puolella kehoa sijaitsevia soluja, jotka vastaanottavat erilaisia aistiviestejä ja lähettävät ne käsiteltäväksi keskushermostoon.



RETIKULAARIJÄRJESTELMÄ on aivorungossa sijaitseva neuronien verkosto, joka vastaanottaa impulsseja kaikista aistijärjestelmistä ja vastaa ihmisen vireystilan kohoamisesta ja rauhoittumisesta.

SYNESTESIA merkitsee yhden aistikentän ärsytyksen levittäytymistä toisen aistikentän alueelle siten, että esimerkiksi voi kuulla tietyn sävelen värisenä, tai jokin valoistimus tuntuu suussa erityisenä makuna. Se voi tuntua miellyttävältä, mutta voimakkaana ilmetessään tuntuu psyykkisesti hajottavalta.

TAKTIILI ELI TUNTOAISTI on aistijärjestelmä, joka vastaanottaa paine-, värähtely-, liike-, lämpötila- ja kipuaistimuksia pääasiassa ihossa olevien reseptorien kautta.

TARKKAAVUUS-JA YLIAKTIIVISUUSHÄIRIÖ: ks. ADD/ADHD

TOIMINTATERAPIA on lääkinällistä kuntoutusta, jonka tavoitteena on antaa yksilölle keinoja selviytyä mahdollisimman omatoimisesti oman elinympäristönsä arkielämässä tilanteissa. Terapiassa pyritään vaikuttamaan yksilön toimintamahdollisuuksiin, joita saattavat rajoittaa erilaiset kehitykselliset häiriöt, ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset, sairaudet tai vammat. Terapian avulla toimintakykyä ja kehitystä pyritään edistämään ja ylläpitämään opastamalla yksilö löytämään ja hallitsemaan keinoja huolehtia itsestään, olemaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, tekemään työtä tai opiskelemaan, viettämään vapaa-aikaa ja leikkimään. Toimintaterapia on myös hermoston toimintaa kehittävää terapiaa.

UPPOUTUMINEN on voimakasta ja antautuvaa huomion kohdistumista johonkin niin, että muut asiat ympärillä eivät merkitse mitään tai eivät rekisteröidy. Tämä voi tapahtua tärkeän mielenkiinnon kohteen kuten vaikkapa leikin tai taide-elämyksen äärellä.

VIREYSTILA tarkoittaa psyykkistä, tunnepohjaista tai fyysistä vireystasoa. Vireystila voi olla korkea, matala tai jotakin niiden väliltä.

VOIMAKAS LIIKKEENSJETOKYKY (liikehakuisuus) tarkoittaa heikkoa reagointia tavallisiin liikeaistimuksiin (ns. normaalimääriin), johon liittyy usein hakeutumista voimakkaisiin liikekokemuksiin, esimerkiksi keinumiseen ja pyörimiseen.

YLIHERKKÄ REAGOINTI AISTIÄRSYKKEISIIN tarkoittaa yliherkkyyttä, johon kuuluu taipumusta olla joko pelokas ja varovainen tai kielteinen ja uhmakas. Hypersensitiivisyys.

YLIHERKKÄ REAGOINTI TAKTIILISIIN AISTIÄRSYKKEISIIN (tuntoaistimuksiin) eli taipumus reagoida kielteisesti ja herkästi yllättäviin kevyisiin kosketuksiin ja tuntoaistimuksiin.

YLIVILKKAUS (motorinen levottomuus) tarkoittaa jatkuvaa liikkumista tai motorista toimintaa tai liikehdintää, esimerkiksi sormien rummutus, jatkuva tuolilta ylös pomppaaminen tai jonkin ruumiinjäsenen jatkuva liikuttaminen. Hyperaktiivisuus.

ÄRSYKE aktivoi reseptorin ja saa aikaan reaktion.

LUKU I

NETTILINKKEJÄ JA MATERIAALEJA

PERUSTIETOA:

Kaste-ohjelma. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämissuunnitelman tavoitteena on siirtää painopistettä ongelmien hoidosta fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin aktiiviseen edistämiseen ja ongelmien ehkäisemiseen koko väestössä.

Papunet-sivusto on saavutettava verkkosivusto eri keinoin kommunikoiduille ja tietokonetta käyttäville henkilöille. Sivuston kautta tarjotaan myös perheille ja lähi-ihmisille sekä alan ammattilaisille ja opiskelijoille tietoa puhevammaisuudesta ja materiaalia kommunikointiin sekä tiedotetaan puhevammaisten ihmisten oikeuksista ja mahdollisuuksista. Lisäksi sivustolla on tietoa saavutettavien verkkopalveluiden toteuttajille.

Saavutettavuus.fi julkaisee uutisia ja kirjoituksia saavutettavuudesta ja web-standardista. Lisäksi tavoitteena on tarjota keskitetysti tietoa niistä web-julkaisun suositeltavista toimintatavoista, joilla varmistetaan, että verkkosivut ja -palvelut ovat yhtäläisesti kaikkien ulottuvilla. Saavutettavuus.fi on Suomen Design for All -verkoston jäsen.

Taiteen ja kulttuurin saavutettavuus, loppuraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Taiteen ja kulttuurin saavutettavuus -työryhmän raportissa käsitellään taiteen ja kulttuurin saavutettavuuden edistämistä osana ihmisten kulttuurisia oikeuksia. Raportti keskittyy kulttuuristen oikeuksien toteutumisen ja saavutettavuuden edistämiseen erityisesti erityis- ja vähemmistöryhmien kannalta, mutta myös niiden väestöryhmien kannalta, joiden kohdalla tilanne on taloudellisten syiden tai pitkien välimatkojen takia haasteellinen.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia, toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö, 2015. Terveiden edistämisen politiikkaohjelman (2007–2011) osana käynnistettiin taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten selvitystyö. Siihen sisältyi esitys Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman käynnistämiseksi vuosiksi 2010–2014. Selvitystyön tekijä Hanna-Liisa Liikanen esitti kaikkiaan 18 toimenpide-ehdotusta, joiden avulla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin. Ohjelman tavoitteeksi asetettiin, että jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan ja että kulttuurin vaikutukset ihmisen hyvinvointiin on tunnustettu poliittisella, hallinnollisella ja rakenteiden tasoilla.

SYVENTÄVÄÄ TIETOA AISTEISTA JA AISTISÄÄTELYSTÄ:

Aistisäätely kehittyi. Toimintaterapeutti Terttu Raution haastattelu v. 2007 (aistiylherkkyys, aistialherkkyys ja aistimushakuisuus). Tietolehtiset keskoslasten vanhemmille -sarja, 11/2007. Julkaisija Keskosvanhempien yhdistys Kevyt, MLL:n Meilahden yhdistys ry.

Aistit vuorovaikutuksessa -sivulla on syventävää tietoa eri aisteista ja niiden merkityksestä. Papunet.

Aistitiedon käsittelyn ja säätelyn häiriöt lapsuudessa ja nuoruudessa. Terveyskirjasto. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Neuropsykiatristen erityisryhmien motivaatio. Autismisäätö.

KOMMUNIKOINNIN TUKI:

Helsingin kaupungin Kuvasymbolit-sivusto on esteettömästä ja saavutettavasta opastuksesta kertova tietopankki, jonne on koottu kokoelma aiheeseen liittyviä kuvasympoleja sekä yleistä tietoa esteettömästä opastuksesta. Kaikki tietopankissa olevat kuvat eivät ole vapaasti käytettävissä (mm. standardoidut symbolikuvat tai symbolit, joiden käyttöön on haettava erillinen lupa). Tällöin tietopankista löytyy taho, johon voi olla yhteydessä symbolin käytettävyydestä ja saatavuudesta.

Kommunikointitaulut. Papunetin sanastot sosiaali- ja terveydenhuollon tilanteisiin sekä museovierailujen tueksi. Sivulta voi myös tulostaa kirjaintaulut sekä katsekehikon aakkosilla aakkostamalla tapahtuvaa kommunikointia varten. <http://papunet.net/materiaalia/kommunikointitaulut>

Kommunikointitaulut museoihin. Papunetin tulostettavat kommunikointitaulut sekä selkotekstiset opastekstit museovierailun tueksi (Merimuseo, Urheilumuseo, Lapin maakuntamuseo ja Helinä Rautavaaran museo).

Kuvat kommunikoinnissa. Papunetin opas kuvien käyttöön kommunikoinnissa, jos puheen ymmärtäminen tai tuottaminen on vaikeaa.

Kuvatyoäkalu on Papunetin ilmainen kuvapankki- ja työkaluohjelma, jolla voi tehdä tulostettavia kuvallisia materiaaleja kommunikoinnin tueksi. Kuvatyoäkalu toimii myös tableteissa. Kuvatyoäkalussa ja kuvapankissa on piirroskuvia, valokuvia, viittomakuvia, Sclera-piktogrammeja, Mulberry-kuvia sekä ARASAAC-kuvia. Papunetin kuvapankin ja kuvatyoäkalun kuvat on lisensoitu. Kuvien käyttö kaupallisiin tarkoituksiin, esim. myytävissä painetuissa tuotteissa, on kielletty. Epäkaupallisissa tarkoituksissa kuvia saa käyttää ja jakaa, kunhan kuvien alkuperäinen lähde on mainittu.

Tabletit kommunikoinnin apuvälineenä. Papunet / Tikoteekki.

Tietoa puhevammaisuudesta. Papunetin kokoamaa tietoa puhevammaisuudesta, vuorovaikutuksesta ja kommunikoinnista, puhetta korvaavasta kommunikoinnista, palveluista ja tukitoimista, apuvälineistä.

OPPAITA JA VALMIITA MATERIAALEJA ERI KÄVIJÄRYHMIEN HUOMIOIMISEKSI:

Esteetön kuunteluympäristö. Kuuloliiton esite jossa kerrotaan, mistä kaikista osatekijöistä esteetön kuunteluympäristö muodostuu.

Festivaalit kuuluvat kaikille! Oppaassa on nostettu esiin suomalaisten kulttuurifestivaalien toteuttamia saavutettavuusratkaisuja käytännön esimerkein. Oppaan liitteenä on tapahtumien saavutettavuuden ja moninaisuuden tarkistuslista, jonka avulla voi helposti arvioida oman tapahtuman saavutettavuuden ja moninaisuuden nykytilaa ja tunnistaa kehittämiskohteita. Opas auttaa työskentelemään suunnitelmallisesti saavutettavuuden kehittämiseksi, ja tuo esiin saavutettavuuden kehittämiseen suunnattuja rahoituslähteitä. Mukana on myös tietoa saavutettavuus- ja moninaisuusalan asiantuntijoista ja järjestöistä.

[Kuulokynnys-verkkosivut](#) sisältävät ajankohtaista tietoa esteettömän toimimisympäristön osa-alueista erityisesti kuulovammaisen näkökulmasta. Lisäksi sivuilta löytyy ratkaisuja hyvien käytännön toteutusten pohjaksi. Kuuloliitto.

[Muistelu mielen voimavarana ja identiteettityönä](#). Työkaluja muistelun jäsentämiseen, Mielenterveysseura.

[Museoiden esteettömyyden tarkistuslista](#). Lista kysymyksiä auttaa selvittämään mm. museon liikkumisesteettömyyttä, tiedotuksen saavutettavuutta, näyttelytarjonnan toimivuutta eri kohderyhmille sekä strategisia kysymyksiä. Kulttuurilla kaikille.

[Museot ja näyttelyt](#). Ohjeita yleisön kannalta hyvin toimivista ratkaisuista museoissa ja näyttelyissä. Kulttuurilla kaikille.

[Navigating Disney](#). Toimintaterapeutin ja taiteilijan yhteistyössä tekemä Disneylandin huvipuiston opas aistiherkille kävijöille.

[Opas selkeän julkaisun suunnitteluun](#). Ohje on laadittu Näkövammaisten Keskusliitossa painotuotteiden valmistusta varten. Se on ensisijaisesti tarkoitettu käytettäväksi virallisissa asiakirjoissa, mutta suositukset sopivat kaikenlaisten tekstien tuottamiseen.

[Rakennetun ympäristön esteettömyys näkövammaisten kannalta](#).

[Tapahtumia kaikille!](#) -opas auttaa huomioimaan monenlaisten yleisöjen ja tekijöiden tarpeita. Opas sisältää ohjeita ja vinkkejä mm. viestintään ja hinnoitteluratkaisuihin. Oppaassa on perustietoa myös tulkkausten järjestämisestä ja rakennetun ympäristön esteettömyydestä. Kulttuurilla kaikille.

[Teatteria kaikille!](#) Opas teattereille saavutettavaan toimintaan. Julkaisijana Kulttuurilla kaikille, Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry ja Suomen Teatterit ry.

[Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden](#). Satakunnan Ammattikorkeakoulun sekä Autismi- ja Aspergerliitto ry:n yhteistyössä tekemä tarkistuslista. Tähän liittyy artikkeli: Hannukainen, Hanna 2015: Aistien huomioiminen osana esteettömyyttä – kartoitustyökalu avuksesi, Autismi 1/2015.

[Viestintä](#). Ohjeita yleisön kannalta toimivaan viestintään ja mm. selkokielen käyttöön.

[Voimaa taiteesta](#). Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampereen yliopisto. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu.

HANKINTAPAIKKOJA:

Terapeuttisia apuvälineitä sekä viriketuotteita aistisäätelyyn (mm. stressipallot, lattiamuodot):

[Allomaari](#)

[Art-Henki](#)

[Early Learning](#)

[Satuli.fi](#)

[Sirkulta.fi](#)

[Tevella](#)

VÄLINEITÄ RAUHOITTUMISEEN TAI LIALLISTEN AISTIMUSTEN SUODATTAMISEEN:

[Aistituote](#) (palkopussit ja tuntoaistin kanavointi)

[Kuulosuojain.fi](#) (mm. passiiviset kuulosuojaimet)

[Lärum](#), socialpedagogiska läromedel och material på svenska i Finland (mm. pallo- ja painopeitot)

[Sanamaailma Oy](#) (mm. kommunikaation apuvälineitä)

[Studio Antti E Oy](#) (akustiset tuotteet, mm. Silence Sound Center)

[Short Rest Solutions Oy](#) (Unimuna)

[Säkkituoli.fi](#) (säkkituolit)

[Taikofon](#) (auditiivinen lepotyyny eli Taikofon Therapy äänituntumasoitin)

KONTAKTEJA

[ADHD-liitto ry](#) jäsenyhdistyksineen tukee adhd-oireisia henkilöitä sekä heidän läheisiään antamalla ohjausta, tukea ja neuvontaa sekä järjestämällä koulutuksia ja sopeutumisvalmennusta.

[ADHD-liiton maksuttomat oppaat ja ladattavat materiaalit](#)

[Aivoliitto](#) on kansanterveys-, vammais- ja potilasjärjestö, joka tukee edustamiensa ryhmien arjessa selviytymistä. Näitä ryhmiä ovat aivoverenkiertohäiriön sairastaneet ja heidän läheisensä sekä perheet, joiden lapsella tai nuorella on kielellinen erityisvaikeus.

[Autismi- ja Aspergerliitto ry](#) edistää ja valvoo autismin kirjon henkilöiden ja heidän perheidensä yleisiä yhteiskunnallisia oikeuksia ja tasa-arvoa.

[Autismisäätiö](#) on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon ja valtakunnallinen säätiö, jonka palveluiden lähtökohtana on neuropsykiatristen oireyhtymien, erityisesti autismin kirjon (autismi, Aspergerin oireyhtymä) asiantuntemus.

[FDUV](#) (Förbundet De Utvecklingsstördas Vål) on ensisijaisesti Suomessa asuvien ruotsinkielisten kehitysvammaisten sekä heidän perheidensä edunvalvontajärjestö.

[Finlands Svenska Autism- och Aspergerförening r.f.](#) är en svenskspråkig intresseförening för personer med autism, autismliknande tillstånd och Asperger syndrom, deras närstående samt personal kring dem.

[Erilaisten oppijoiden liitto ry.](#) on järjestö, joka pyrkii tukemaan luku- ja kirjoitushäiriöisiä sekä laajemminkin erilaisia oppijoita. Liitto on Suomen lukijärjestöjen kattojärjestö.

Erilaisten oppijoiden liiton valtakunnallinen [apuvälinekeskus](#) Helsingissä. Keskukseen on kerätty laaja valikoima erilaisen oppijan apuvälineitä, teknisempiä ja yksinkertaisempia. Välineitä pääsee kokeilemaan ohjatusti ajanvarauksella. Lisäksi Apuvälinekeskus järjestää säännöllisiä apuvälineiltoja ja koulutusta tilauksesta.

[Iris-keskus](#) toimii tiloina ja ympäristöinä useille organisaatioille, joista monet palvelevat näkövammaisia tai kuulo-näkövammaisia asiakkaita. Rakennussuunnittelun ratkaisut palvelevat tältä osin esteettömyyttä. Myös kauppa, museo, koulutustiloja.

Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE toimii osana Invalidiliiton järjestötoimintaa.

Kuuloliitto on sosiaali- ja terveystieteiden kansalaisjärjestö, joka järjestää myös kuntoutustoimintaa. Liiton visio on, että yhteiskunta on kuulovammaiselle esteetön ja saavutettava. Liitto muodostuu 86 jäsenyhdistyksestä.

Kuulolla koko iän -verkkosivustolta saa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa ikähuonokkuuloisuudesta, kuulon apuvälineistä ja vertaistuesta.

Kynnys ry. on eri tavoin vammaisten ihmisten perus- ja ihmisoikeusjärjestö.

Neurologiset vammaisjärjestöt. Sivulla on linkit jäsenjärjestöjen omille sivuille.

Näkövammaisten Keskusliitto ry. on näkemisen ja näkövammaisuuden asiantuntija. Liitto mm. tarjoaa koulutusta näkövammaisten kanssa työskenteleville.

Näkövammaismuseo on Näkövammaisten Keskusliiton omistuksessa toimiva vammaishistoriallinen erikoismuseo. Näyttelytoiminnan lisäksi museo tarjoaa tieto- ja arkistopalveluja alan tutkijoille. Tarjoamme myös neuvontapalveluja museoiden ja kulttuurilaitosten esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyvissä kysymyksissä.

Resonaari on musiikkikoulu ja asiantuntijakeskus, joka edistää musiikinopetuksen tasa-arvoa. Resonaarin asiantuntijakeskus palvelee erityisryhmien musiikkikasvattajia ja -opettajia sekä heitä jotka käyttävät musiikkia työssään erityisryhmien parissa.

Suomen Aspergeriyhdistys ASY

Tikoteekki on Kehitysvammaliiton tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus, joka edistää puhevammaisten ihmisten osallisuutta, itsemääräämisoikeutta ja mahdollisuuksia kommunikoida yhteisössään ja yhteiskunnassa. <http://papunet.net/tikoteekki/>

Terapiapsi.fi on mobiililaitteiden maailmaan erikoistunut sivusto.

KIRJALLISUUTTA:

Aalberg – Siimes 2007: *Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi.* Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Ayres, Jean 2008: *Aistimusten aallokossa.* PS-kustannus.

Hannukainen, Hanna 2015: *Aistien huomioiminen osana esteettömyyttä – kartoitustyökalu avuksesi.* Artikkelilehdessä Autismi 1/2015.

Havinghurst 1973: *Life-span developmental psychology. Personality and socialization.* s.3–24. New York Academic.

Hyyppä, Markku 2002: *Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys.* Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kerola, Kyllikki – Kujanpää, Sari – Timonen, Tero 2009: *Autismin kirjo ja kuntoutus.* Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kranowitz, Carol Stock 2015: *Tahatonta tohellusta.* Jyväskylä: PS-Kustannus.

Liikanen, Hanna-Leena 2003: *Taide kohtaa elämän – Arts in Hospitals -hanke ja kulttuuritoiminta itä-suomalaisten yksiköiden arjessa ja juhlassa.* Keuruu: Otavan kirjapaino.



Liikanen, Hanna-Liisa 2010: *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimenpiteohjelmaksi 2010–2014*. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2009: *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Volotinen, Kirsi-Marja 2014: *Aistikokemusten merkitys ja sensomotoristen harjoitteiden merkitys arjessa selviytymiseen*. Opinnäytetyö Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapeutti YAMK.

Williams, Shellenberger 1996: *How does your engine run*. Therapy Works Inc. Albuquerque.

Kokemustietoa autismin kirjosta sekä muiden ympäristöä eri tavoin kokevien elämästä on jo saatavilla mm. blogeissa ja potilasjärjestöjen sivuilta.

<https://autismisaatio.wordpress.com/2014/12/04/asperger-ja-motivaatio-asperger-and-motivation/>

Läheiseni sanovat välillä unohtavansa että minulle on Aspergerin syndrooma. Yleensä kuulen tätä anteeksipyyntöni yhteydessä silloin kun minulta on vaadittu jotakin johon en kykene – muulloinhan siitä ei haittaa taida ollakaan. Erityisesti ennen diagnoosia oli vaikea todistaa ympäristölleni että vaikka monien asioiden tekeminen on minulle vaikeaa, en ole laiska tai tahallinen hankala. Haluankin avata nyt sitä, miksi me autismikirjon henkilöt voimme vaikuttaa saamattomilta, tai siltä ettei meillä ole motivaatiota mihinkään. Tietysti nämä eivät päde meihin kaikkiin.

<http://papunet.net/blogi/autismin-maaritelmasta-osa-2>

Huomaan usein pohtivani, miten autismia tulisi tarkastella niin, ettei sitä enää pidettäisi neuropsykiatrisena oireyhtymänä vaan yhtenä luonnollisena ja tasa-arvoisena elämänmuotona ja tapana olla olemassa.

Säätöä-menetelmäopas

Miten huomioida asiakkaiden aistisäätelyn vaikeuksia museoissa?

Teatterimuseon verkkojulkaisuja 4

© Mari Forsberg, Milla Kortemaa, Kirsi Lindedahl, Tuula Vuokkomaa 2015

Valokuvat:

Maija Holma: Kansi, s. 2, 3, 4, 8, 9, 10b-c, 15, 17, 20, 23, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 38, 39

Aino Pesonen s. 10a, 18, 21, 28, 34, 36

Tuula Vuokkomaa s. 24, 31

Milla Kortemaa s. 28

Kansi ja taitto: Maija Holma

Teatterimuseo

Kaapelitehdas

Tallberginkatu 1 / 73

00180 Helsinki

www.teatterimuseo.fi

Alvar Aalto -säätö

Tiilimäki 20

00330 Helsinki

www.alvaraalto.fi

Alvar Aalto -museo

Alvar Aallon katu 7

40600 Jyväskylä

www.alvaraalto.fi

ISBN 978-952-67846-3-2 (pdf)

Roll over -hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama.