



## KUKA?

Margit Sjöroos, valt.yo, fil.yo, tietokirjailija, tila- ja oppimisympäristösuunnittelija, lapsiperhepalvelujen kehittäjä

Stress free -konseptin mukainen neuvotteluhuone Consti Talotekniikka Oy:n tiloissa Vantaalla.



# ERITYISRYHMÄT HYVINVOINTIMME TUNTOSARVINA

TEKSTI JA KUVAT MARGIT SJÖROOS

**Elämme runsaimman** aistiärsyketulvan keskellä kuin koskaan aikaisemmin ihmiskunnan historiassa. Aistiärsykkeiden määrä on noussut teknologian ja suurkaupunkirakentamisen myötä lähes kaikkialla maailmassa. Suomessakin suunnitellaan uusia kaupunginosia, täydennysrakentamista ja kaupunkikeskuksia, ja niistä osaan kaavaillaan tiiviitä ja korkeita asuinalueita. Ihmiselle, kaupunkitilan käyttäjälle, ne eivät sovi. Ihmisen luontainen mittakaava on paljon pienempi.

Aikuisen ihmisen luontainen heimo on 200 ihmistä ja kouluikäisen lapsen ja nuoren noin 50 ihmistä. Tämän yli menevät ihmis-massat kuormittavat. Näin käy helposti isoissa kortteleissa, suurtahtumissa ja kaupunkikeskustoissa.

### Kaupungit ja hyvinvointi

Jo 1930-luvulla Yhdysvalloissa huomattiin, että kaupunkilaisilla on enemmän psykoosia kuin maaseudulla asuvilla. Vuonna 2013 julkistettu tutkimus avaa stressin ja kaupunkielämän välistä suhdetta. Kaupunkilaisilla on enemmän negatiivisia ulkoisia tekijöitä, jotka saavat meidän aivojemme manteliumakkeen ylikierroksille, mikä taas altistaa meitä psykoosille, skitsofrenialle, masennukselle, ahdistukselle ja aggressiiviselle käyttäytymiselle.

Manteliumakkeen toiminta osallistuu myös muistamiseen ja päätöksentekoon, siten siis liittyy myös oppimiseen ja jokapäiväiseen elämäämme. Vaikka tiedämme, että raskas urbanismi eli ylisuuret rakennukset, monotoniset rakennukset ja viheralueiden vähyys ei sovi ihmiselle, silti jatkamme modernien kaupunkien sekä ärsykerunsaiden digitaalisten maailmojen rakentamista ja lisäämme samalla niiden tuottamaa kuormaa ihmiselle. Käyttäjä eli ihminen biologisena ja neurofysiologisena kokonaisuutena on siis unohtunut.

### Aistiystävälinen suunnittelu

1990-luvun lopulla opiskellessani eri aineita yliopistoissa aloin miettiä, miksi rakennettu ympäristömme suunnitellaan usein meitä kuormittavaksi kaavoituksen, rakennuksien sekä sisustusarkkitehtuurin ja yleisemmin sisustuksen keinoin. Suunnittelin tilakonseptin, Stress free area®, jonka tavoite on vähentää negatiivisia fyysisiä aistiärsyksiä ja tukea

eri toimintoihin sopivia vireystiloja moniaistisesti, mahdollisuuksien mukaan myös säädeltävästi. Otin tässä yhteydessä käyttöön termin aistiystävälinen suunnittelu. Vuonna 2004 toteutin Stress free area® -aistiystävällisesti suunnitellun demotilan ja aloitin samalla aistiystävällisen suunnittelun koulukunnan. Olemme tiimini kanssa edelleen ainoat maailmassa ja pilotoimme projekteja jatkuvasti uusille toimialoille.

Demon jälkeen alkoivat suunnittelut toimitiloissa ja palvelutiloissa. Vuonna 2009 teimme ensimmäisen oppimisympäristöpilotin, vuonna 2016 opettajahuonepilotin. Tänä vuonna kaikkiaan 16 eri koulussa Suomessa on Stress free -oppimisympäristötiloja.

Olemme uudistaneet pelisalikonsepteja, suunnitelleet taitoluistelukilpailujen sisustuksia sekä erilaisia huippu-urheilun yleisötiloja ja pelaajien pukuhuoneita. Lisäksi suunnitellamme mm.vanhuspalvelukeskuksia.

Olemme tehneet tutkimusta useiden yliopistojen kanssa ja saaneet palkintoja. Aistiärsykkeiden laatua, ominaisuuksia ja määriä muutettaessa olemme saaneet hyviä tuloksia käyttäytymiseen, keskittymiseen, viihtymiseen ja siihen, miten eri toimintoja voi tukea julkisissa tiloissa ja kodeissa.

### Negatiivisen stressin lähteet

Meidän hyvinvointiimme vaikuttavat monet ulkoiset ja sisäiset tekijät. Aistiärsyksiä tulee meihin aina moniaistisesti. On olemassa aistiärsyksiä, jotka vaikuttavat äkillisesti, kuten melutapahtuma; tai pitkäaikaisesti vaikuttavia, kuten korkeat rakennukset. Aistiärsyksiä tulee kaavoituksesta ja arkkitehtuurista, esimerkiksi kaupunginosat, rakennukset ja sisustukset, mutta myös digitaalisesta ympäristöstä, kuten älypuhelimet, televisio ja erilaiset näytöt. Ne aiheuttavat meissä negatiivista stressiä.

On myös meitä tasapainottavia aistiärsyksiä. Turvalliset ja kohtuulliset aistiärsykset saavat meidät lähestymään ja viihtymään. Pelottavat aistiärsykset kuormittavat sekä saavat meidät välttämään ja pakenemaan. Toisinaan saatamme esimerkiksi kulttuurisista tai opituista syistä toimia näiden perusreaktioiden ja siten oman hyvinvointimmekin vastaisesti.



## Luolamies nykypäivässä

Ihmisen hermosto ulottaa juurensa selkärankaisten hermostoon, noin 550 miljoonan vuoden taakse. Ihminen kuuluu nisäkkäisiin ja meillä on samat perusvietet ja toiminnot kuin muillakin nisäkkäillä, myös samat perusstressireaktiot. Teknologian kiihdyttämä rakennettun ja digitaalisen ympäristön aistiärsykemäärä on yli ihmisen luontaisen kapasiteetin.

Ihmisen biologia ja neurofysiologia ei ole muuttunut vaan on edelleen luolamiehen, emme ole biologisesti digi- tai megacity -ihmisiä. Tästä tulee meille käyttäjinä ongelmia. Pitkäaikainen negatiivisen stressin kuormitus altistaa meitä lukuisille sairauksille ja käyttäytymishäiriöille.

Nyky-yhteiskunnassa ihmiset on ajettu yhä tiukemmalle myös henkisesti: työelämän kiireet, opintojen tiukennetut vaatimukset, digitaalisen maailman ilmoituspiippaukset ja muut ärsykkeet. Useat ihmiset oirehtivat, mutta eivät tunnista tai osaa ajatella, mistä oma paha olo, ahdistus, väsymys tai aggressio johtuu. Keskittymis- ja käytöshäiriöt ovat lisääntyneet ja mm. keskittymishäiriö ADT yleistyy, kun töissä ja vapaa-ajalla tehdään monia asioita yhtä aikaa.

## Erityisryhmät vaistoavat ensimmäisenä

Kaikki tämä kuormitus olisi estettävissä ja muutettavissa suunnittelemalla kaupungit, rakennukset ja tilat paremmin, samalla rahalla ja kaikilla nykyisin käytössä olevilla materiaaleilla ja tarvikkeilla. Kyse on arvoista. Paremman, hyvinvointia tukevan ympäristön ja kaupungin oppaana toimivat meille erityisryhmät. Erityisryhmissä, esimerkiksi autismikirjon ihmiset, ADHD-oireiset, migreenipotilaat ja erityisherät ihmiset, merkit ylikuormituksen-

ta näkyvät ensimmäisenä. He signaloivat heti: en pysty menemään ollenkaan, kuormitun liikaa. Näihin erilaisiin erityisryhmiin kuuluu useita kymmeniä prosentteja väestöstämme. Erityisryhmät vaistoavat ja reagoivat siihen, mihin ihmiset massana hetken päästä. Erityisryhmät ovat tuntosarviamme hyvinvointimme näkökulmasta. ■

### VINKKILISTA:

Mitä voi suositella erityisryhmille, sopii meille kaikille.

1. Vältä vahvoja pigmenttejä, käytä ennemmin haaleampia värejä, kuten pastellit, vaalea beige tms.
2. Vältä oranssia, punaista isoina pintoina - voivat olla yliaktiivisia.
3. Vältä harmaata, mustaa isoina pintoina - voivat väsyttää.
4. Vältä suoraa valoa, suosi epäsuoria.
5. Suosi luonnonvaloa.
6. Suosi valaistuksessa eri väriämpötiloja: illalla hämäämpi ja punertava valaistus, aamulla ja päivällä tehokkaampi ja puhtaamman valkoinen valonväri.
7. Pyri vähentämään ylimääräistä hälyä ja kaikua tiloissa.
8. Vältä digitaalisia laitteita, pidä päivittäin selkeitä taukoja.
9. Yhdistä sisustuksessa klassista ja modernia, säilytä myös historiallisia huonekaluja – tilaan tulee henkiset juuret. Klassisten huonekalujen muotokieli on usein luontaisesti silmänliikettä myötäilevä.
10. Vältä ärsykerunsaiteja tiloja, kuten tiiviit, korkeat kaupunginosat, kauppakeskukset – suosi pieniä lähikauppoja ja kivijalkamyymälöitä, jos niitä on.