

Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan Simpukka-podcastia!

Tässä lapsettomien yhdistys simpukka ry:n Simpukka-podcastissa käsitellään laajasti tahattomaan lapsettomuuteen liittyviä teemoja vaihtuvien vieraiden kanssa. Simpukka tarjoaa suomen ainoana toimijana tietoa ja tukea kaikille tahatonta lapsettomuutta kokeville. Simpukka-podcastia voivat kuunnella simpukan jäsenet ja voit tukea podcastin tuottamista lahjoittamalla simpukalle.

Tämän simpukka-podcast jakson haastattelijana toimin minä Jenni Huhtala. Olen työskennellyt simpukassa pitkään lahjasoluteemojen ja tahattomaan lapsettomuuteen liittyvien teemojen parissa.

Simpukka-podcastin vieraana on nyt ammattijärjestäjä Maiju Kareinen. Hänen kanssaan keskustelemme siitä, miten kodin tavarat voivat kantaa mukanaan lapsitoiveeseen liittyviä muistoja, toiveita ja surua ja miten niiden käsittely voi tukea hyvinvointia auttaa kohtaamaan omaa elämäntilannetta sekä teillä tekemään tilaa elämälle tässä ja nyt. Lähestymme vieraamme ammattijärjestäjä Maiju Kareisen kanssa lapsettomuuskokemuksen käsittelyä hieman harvemmin käsitellystä näkökulmasta kodin ja tavaroiden kautta.

Tahaton lapsettomuus kokemuksena ei näy vain ajatuksissa, tunteissa tai hoitopolulla, vaan usein myös kodin tavaroissa, tiloissa ja säilytetyissä muistoissa. Hänen kanssaan keskustelemme siitä, miten kodin lempeä järjestäminen voi toimia. Yksi tapana käsitellä lapsettomuuskokemusta, tukea hyvinvointia tilanteessa, jossa kaikkeen ei voi itse vaikuttaa.

Ja tapana tehdä tilaa elämälle tässä ja nyt.

Tämä on kyllä todella mielenkiintoinen aihe ja aivan uusi näkökulma. Lapsettomuus kokemuksen työstämiseen.

Aloitetaanpa siis siitä, että kerro Maiju, kuka sinä olet ja miten tämä teema koskettaa sinua henkilökohtaisesti?



Kareinen Maiju 2:27

Niin kiitos Jenni. Kiitos paljon, että pääsin mukaan tähän teidän podcastiin. Mä oon tosiaan Maiju Kareinen. Mä oon koulutettu ammattijärjestäjä ja järjestelykonsultti ja mun oma tarina tähän kodin järjestämiseen menee sillä tavalla mun perheeseen kuuluu aviomies ja ja nyttemmin alakouluikäinen poika.

Ja silloin kun meidän poika oli joku reilu 4 vuotta niin eräs aurinkoinen kevätpäivä. Mä havahduin siihen, että meidän työhuoneen nurkassa nököttää edelleen tämmöinen vanha muuramen hoitopöytä ja ja tota sen lipaston laatikot oli täynnä vielä pojan vauva-ajan vaatteita ja tavaroita ja muutenkin vaatehuone ja se työhuone niin aika

paljon kaikenlaisia erilaisia.

Erilaisia pussukoita oli ja ja tota. Tajusin tosiaan, että mä oon säästänyt niinku kaiken mahdollisen käyttökelpoisen vaateen ja tavarahan mahdollista pikkusisarusta varten ja. Ja tota tässä kohtaa oltiin myös lapsettomuushoitoprosessissa mukana ja elikkä se toive toisesta lapsesta oli ollut jo aika pitkään ja tosiaan havahduin siihen, että meidän koti on täynnä tavaroita, jotka odottaa käyttäjänsä ja ja tietyllä tavalla se koko koti oli jäänyt tämmöiseen niinku odottavaan tilaan.

Ja siitä se mun oma prosessi sitten lähti liikkeelle ja aloin käymään näitä kaikkia tavaroita läpi ja ymmärsin siinä, että että kyse ei ole vaan niinku järjestämisestä ja tavarosta luopumisesta, vaan vaan että tästä voi saada niinku tukea sille omalle hyvinvoinnille sen tahattoman lapsettomuuden keskellä ja ja tekee myös tilaa sille nykyhetkelle.

Jenni Huhtala 4:20

JH

Aivan elikkä sulla itsellä tosiaan on tahattoman lapsettomuuden kokemus ja ja tää kodin kodin lempeä järjestely on sitten tavallaan eri tavoin tullut tullut mukaan sen sen käsittelyyn.

Sä oot puhunut tän teeman osalta siitä, että että tavarat ei ole vain tavaroita.

No mitä sä haluat kertoa siitä, että millaisia tavaroita lapsitoiveeseen yleensä liittyy ja ja mitä esimerkiksi sun kohdalla siihen on liittynyt?

Kareinen Maiju 4:54

KM

Joo eli tosiaanhan lapsitoiveeseen voi liittyä hyvin moninaisia tavaroita ja esimerkiksi ihan omia lapsuusmuistoja, erilaisia tavaroita mitä on ajatellut, että näitä näitä sitten sille omalle lapselle annan.

Sitten jos perheessä on jo lapsi tai lapsi ja entuudestaan, niin niitä lastenvaatteita ja leluja. Mitä sitten näiltä vanhemmilta lapsilta halutaan säästää ja just ajatellaan, että säästetään sille tulevalle lapselle.

Se niin kuin mikä tässä itsellä oli just vahvasti läsnä ja sitten jos on mukana lapsettomuushoidoissa niin se on sitten kanssa semmoinen oman maailman mihin liittyy paljon erilaisia tavaroita, että voi olla niitä lääkepaketteja vitamiinipurkkeja, hoitokortteja, laskuja ja vaikka omia muistiinpanoja, vaikka jotain muistikirjoja sitten että mihin on laittanut asioita ylös siinä matkan varrella.

Jenni Huhtala 5:56

JH

Joo toi olikin hyvä hyvä. Minkä nostit että että siellä voi olla myös jo jo pitkältä ajalta niin kuin omasta lapsuudesta jotain jotain tavaroita, joita on säilyttänyt sitten sillä ajatuksella, että jos ja ja monella. Tietysti ajatuksena, että kun jonain päivänä saman se on itse lapsia, niin nämä kulkee siinä myös mukana.

No miten nämä tavarat voi niinku kantaa sitä toivoa, surua ja odottamista jotenkin sisällään.

KM Kareinen Maiju 6:25

Joo.

Kyllä. No just niin että se niinku ajatus on että että tavarathan ei ole vaan niinku tavaroita vaan niihin aina kietoutuu jotain niinku muutakin että just muistoja tai sitten just sitä toivetta, että mitä se tulevaisuus ehkä tuo tullessaan ja mihin niitä sitten niinku käytetään.

Ja just unelmia ja ja suunnitelmia.

Toisaalta sitten tietenkin myös voi olla pettymyksiä ja ja surua.

Mitä niistä sitten niin kun nousee nousee pintaan ja ja ehkä nyt ihan käytännöllistä näkökulmaakin, että sitten jotkut asiat voi vaikka erilaisissa taloudellisista asioista muistutella.

JH Jenni Huhtala 7:10

Että minkälaisia tavallaan.

Toiveita toivomuksia niihin on asetettu, mutta myös että minkälaisia erilaisia resursseja on käytetty siihen, että on vaikka tehty niitä tiettyjä hankintoja tai tai just vaikka niinku puhuit näistä hedelmöityshoitoihin liittyvistä erilaisista välineistä. Vaikka vaikka piikit voi olla monelle semmoisia, että niitä on niitä on säilyttänyt tai tietyt lääkepakkaukset tai muut ja ja ne osaltaan muistuttaa myös vaikka sitä niinku taloudellisestakin panostuksesta mitä niihin on laitettu.

KM Kareinen Maiju 7:20

No just näin.

Kyllä just näin ja just niin kun että ne niistä tavaroista voi tulla semmoisia niinku lapsitoiveen symboleita ja ja sen takia sitten niinku se suhde niihin voi olla niinku moninainen.

JH Jenni Huhtala 7:57

Joo toi on toi on aika hyvä hyvä termi. Hyvä kuvaus siitä että ne on semmoisia lapsitoiveen symboleita, joita sitten tulee säilytettyä siellä siellä kotona joko noin niin kuin kuvasit että itse että että teillä se oli tällöinen niinku näkyvälläkin paikalla oleva tämä tämä muuramen hoitopöytä, mutta sitten ne voi olla ehkä jossakin vähän. Säilössä jossakin niin kuin silmiltä suojassa, mutta kuitenkin siellä muistuttamassa siitä kokemuksesta.

KM Kareinen Maiju 8:21

Kyllä just näin.

Niinpä. Just näin.

JH Jenni Huhtala 8:30

Joo.

Ja tosiaan.

Tällä niinku kodin lempeän järjestelyn avulla, niin niin sillähän voi niinku tehdä sillä tavalla konkreettisesti tilaa tilaa sinne kotiin ja ikään kuin ilmaa paremmin hengittää. Ja ylipäättään että että paikat on ikään kuin siistinä, mutta että sitten myös jollain lailla tälleen hienosti kuvaat niinku tilaa elämälle tässä ja nyt.

Mitä se tarkoittaa?

Kareinen Maiju 9:01

KM

No monestihan ja etenkin niinku itse tunnistan sen, että tämmöisen niinku lapsettomuuden keskellä se mieli liikkuu vahvasti niinku menneessä ja ja tulevassa. Elikkä tosiaan se mieli harhailee usein sinne menneeseen ja ja tota pohtii niitä tulevaisuudennäkymiä ja ja sitten noita tavarat siellä jos ne just siellä arjessa on esillä niin niin tota nostaa näitä ajatuksia pintaan. Ja tota se lapsettomuushan voi tuntua semmoiselta jatkuvalta odottamiselta niinku sanoin että että itsestäkin tuntuu että se koti oli jäänyt jotenkin että se kotisymboloi tosi vahvasti sitä että ollaan semmoisessa odottamisen tilassa elämässä. Ja sitä niinku nykyhetkeä voi olla vaikea tavoittaa ja ja tota. Toisaalta sitten taas just tiedetään, että se läsnäolo tässä hetkessä tukee vahvasti sitä hyvinvointia, niin niin olisi hyvä niinku miettiä, että miten sitä läsnäoloa voisi lisätä tässä omassa elämässä ja ja miten koti voisi sitten olla siinä avuksi.

Jenni Huhtala 10:08

JH

Joo toi oli.

Kareinen Maiju 10:08

KM

Ja tota joo.

Jenni Huhtala 10:10

JH

Toi oli kyllä hyvä.

Hyvä. Minkä minkä sanoitkin, että tavallaan se jää semmoiseksi vähän odotustilaksi se koti tai jotenkin tästä poimin tällaisena sanana, että että ollaan siellä niin kuin joko joko tietyillä osin niin kuin menneisyyden asioissa ja ne just ne tavarat muistuttaa siitä menneestä tai niillä myös jo niin kuin valmistaudutaan siihen mahdolliseen tulevaan ja niihin niin kuin toiveisiin, mitä siihen tulevaan liittyy.

Kareinen Maiju 10:19

KM

Joo niin.

No just näin.

Jenni Huhtala 10:41

JH

Ja ne vienkin sitten huomioon siltä mitä mitä tarkoitatkin sillä että ollaan tässä hetkessä ja ollaan nyt.



Kareinen Maiju 10:49

Kyllä ja sinänsä niinku tavaroiden lisäksi huomasin että että kotona vaikka niin kun panttasin tai niinku pidin tiettyä huonejärjestystä tai en laittanut tiettyjä tauluja seinille, koska ajattelin että sitten kun tämä on lastenhuone niin tähän ei sovi siihen ja ja sinänsä niinku oli tosiaan semmoinen vahva odottamisen tila.



Jenni Huhtala 11:14

Joo ja niin mitä sä itse ajattelet että miten se sinuun vaikutti että että sä jäit odotustilaan.



Kareinen Maiju 11:26

No en voi ainakaan sanoa, että se niinku edisti sitä omaa hyvinvointia.

Eliikkä tota sitten kun kun tota lähdin niitä tavaroita sitten käymään läpi ja luopumaan tarpeettomista tavaroista niin niin tota havaitsin jotenkin että just niinku sanoit niin konkreettisesti tietenkin sinne kotiin tulee sitä lisää tilaa, mutta että se jotenkin niin kun. Se teki myös ehkä semmoista niinku henkistä tilaa itselle tai jotenkin semmoista niinku vapautusta että.

Että elämään voi tulla myös niinku muita muita asioita ja ajattelen sillä tavalla ylipäättään just että.

Sitä omaa kotia järjestämällä niin niin pystyy niinku muovaamaan myös sitä omaa elämää. Enemmän sitten itseä ja omaa hyvinvointia palvelevaksi ja ja tosiaan niinku löytää uusia merkityksellisiä asioita, mutta tietyllä tavalla sinne vähän niin kun vaivihkaa tai jotenkin en tiedä taianomaisesti sinne sitten niinku alkaa myös myös niinku uusia asioita löytyä.



Jenni Huhtala 12:31

Ja just niinku puhuttiin tosta odotustilassa olemisesta niin niin monihan kuvaakin että siellä lapsettomuus kokemukseen liittyy monesti semmoinen tunne myös siitä, että se elämä on jotenkin pysähdyksissä holdissa siihen siihen niinku lapsitoiveeseen ne liittyen ja niinku monia muitakin asioita elämässä sitten tota.



Kareinen Maiju 12:46

Joo.



Jenni Huhtala 12:54

Ehkä jättää tekemättä sen takia, eli esimerkiksi pohtii jotain, että en lähde opiskelemaan nyt tai en. En lähde johonkin ulkomaanmatkalle.

Nyt joko johtuen siitä, että siihen ei ole taloudellisesti mahdollisuuksia, koska ne rahat menee hoitoihin tai sitten odotetaan ikään kuin sitä, että no mitähän seuraavassa hoidossa tapahtuu, niin myös ehkä tältä osin niinku niiden tavaroiden osalta jäädään tämmöiseen.

Hold-tilaan.



Kareinen Maiju 13:19

Kyllä just näin. Kyllä tunnistan paljon näitä mitä mitä kuvaat.



Jenni Huhtala 13:26

Ja sitten tietysti se, että että siihen lapsettomuuskokemuksiahan paljon liittyy semmoista.

Hallinnan tunteen menetystä.

Ja ja sitä, että ei voi itse vaikuttaa siihen, että miten asiat etenemään etenee ja miten ne tulee menemään niin niin miten sä näet niin kuin tätä tällä tavaroiden järjestelyllä? Että voiko sillä jotenkin vahvistaa tätä tätä hallinnon tunnetta?



Kareinen Maiju 13:55

No kyllä mä aattelen, että se on tosi niinku keskeinen asia siinä kun tosiaan tää niin kun tahaton lapsettomuus ja ja sitten just että jos on on näissä tota hedelmöitys hoidoissa mukana niin nehän on tai sehän on sellaista aikaa että on paljon kaikkea mihin et voi itse vaikuttaa ja ja tosi semmoista epävarmaa, epävarmaa aikaa mut että.

Se oma koti voi olla kuitenkin sitten se asia mikä sulla on niinku täysin sun omissa omissa käsissä ja mihin sä voit vaikuttaa ja sitä kautta voi just lisätä sitä omaa omaa hallinnan tunnetta.

Ja siten just näen, että se kanssa lisää sitä sitä hyvinvointia ja ja tota jos vielä puhun tuosta.

Siitä tavaroiden tavaroiden niinku käsittelystä tai että mitä siitä säilyttämisestä tai karsimisesta, niin niin just siihen läsnäoloon vielä liittyen niin, että olisi oleellista, että säilyttää niinku ne tavarat jotka palvelee sitä tän hetkistä elämäntilannetta ja ja tukee sitä niin kun.

Läsnäoloa tässä tässä hetkessä.

Että vaikka vaikka niitä toiveita siellä varmasti vielä vielä niinku tai että jos niitä siellä edelleen on, niin siitä huolimatta.



Jenni Huhtala 15:16

Ja jotenkin mun mielestä tässä ihanasti sulla on niinku semmoisena.

Hyvänä ajatuksena se, että se järjestämisen niinku tarkoituksenakaan ei ole ratkaista sitä sitä niinku lapsettomuuden surua tai niitä muita hankalia tunteita mitä siihen kokemukseen.

Toiveisiin pettymyksiin liittyy, mutta että tän avulla voi niinku.

Se voi auttaa kohtaamaan niitä.

Niitä hankalia tunteita ja ja auttaa käsittelemään sitä sitä kokemusta.



Kareinen Maiju 15:52

Joo just näin. Ja mä ajattelen niin, että niiden niinku tavaroiden äärellä niin sä pääset kohtaamaan itsesi et sitä omaa menneisyyttä nykyhetkeä ja sitten just näitä

tulevaisuuteen liittyviä toiveita ja ja suunnitelmia ja ja sitä kautta sä pääset niin kun että se on niinku tällöinen yksi tapa prosessoida sitä omaa tilannetta ja.

Se minkä takia se on mun mielestä jotenkin niinku.

Erityisen niinku.

Hyödyllistä tai merkittävää on se, että että se on hyvin tällöistä, niin kun käsintuntuva ja konkreettista työstämistä kun sun täytyy jokainen tavara kohdata kun sä otat sen sun käsiin ja ja siinä väistämättä niin kun pysähdyt sen äärelle että mitä tunteita sulla herää ja mitä ajatuksia tulee pintaan ja ja sitten tota.

Joudut tosiaan sitten pohtimaan sitä, että onko tää semmoinen tavara minkä mä haluan säilyttää.

Vai olisiko tää sellainen mistä voisi olla ihan hyvä päästä tässä kohtaa irti.

Jenni Huhtala 16:56

JH

Kyllä ja siinä samalla kun niitä niitä käsittelee, niitä niitä tavaroita niin tälleen niinku tunnetasolla niin kuin on ihan ymmärrettävääkin, että se voi ikään kuin uudelleen nostattaa niitä hankalia tunteita pintaan ja ja se ei ole mitenkään vaarallista, että että vaikka niitä vaikka että se nostattaisi jotain tosi isoa surua alkaisi itkettämään esimerkiksi, mutta että samallahan se myös validoi itselle sitä, että kylläpä tää muuten onkin ollut hankala kokemus ja ja on niinku tosi y.

Että tää on vienyt paljon voimia ja tuntunut tosi hankalalta et sillä tavalla siinä voi niinku itselleenkin tuottaa semmoista validointia siihen siihen hankalaan kokemukseen.

Kareinen Maiju 17:37

KM

Just näin.

Ja niinku omalla kohdalla myös niinku.

Koin hyödylliseksi sen, että se tavaroiden käsittely. Se on tosiaan tällöistä niinku konkreettista tekemistä ja ja niinku itse koin että että se oli tällöinen hyvä tapa myös rauhoittaa sitä omaa kehoa ja mieltä.

Että yksi vaihtoehto myös sitten siihen.

Jenni Huhtala 18:17

JH

Joo no mutta nyt me on puhuttu tosiaan paljon näistä niin kuin.

Ehkä niinku tunnetasolla ja emotionaalisella tasolla tästä lapsettomuuskokemuksesta ja ja miten semmoinen niin kuin kodin lempeä järjestely voisi siinä tukea.

Mutta mennään sitten ihan käytännön tasolle, että mistä tässä kodin järjestelyssä voi liittyä liikkeelle.

Kareinen Maiju 18:41

KM

No alkuun haluan sanoa, että ei ole niinku yksi oikeaa tapaa järjestellä sitä omaa kotia. Elikkä paljonhan löytyy erilaisia tota malleja tai vinkkejä tai järjestämisen konkareita ketkä neuvo et miten miten kannattaisi tehdä mut et korostan et ei ole yksi oikeata tapaa et jokainen voi löytää sen itselleen sopivan tyylin ja tärkeitä on tietenkin

huomioida se oma jaksaminen. Elikkä ei ole niinku tarkoitus että.

Että tässä tulee niinku yksi uuvuttava asia lisää ja se mikä tässä on esimerkiksi tärkeää on se, että että ei ole tosiaan niinku tarkoitus käydä kaikkea kerralla läpi, vaan voi edetä pienin askelin.

Jenni Huhtala 19:25

JH

Kyllä ja tota. No mites voisi ihan sitten käytännössä lähteä liikkeelle että mitä ne pienet askeleet voisi olla?

Kareinen Maiju 19:35

KM

No voi vaikka valita yksi tavararyhmän tai tai jonkin tilan sieltä omasta kodista, että vaikkapa jos nyt on on tota näitä vanhoja lasten vaatteita, niin vaikka tietyn koon lasten vaatteet tai tai sitten jos on lastenkirjoja niin vaikka et valitsee ne kirjat yksi ryhmänä tai sitten voi ajatella että no nyt mä tänään käyn läpi tän yksi lipaston laatikon tai jos on just.

Vaikka varasto on vienyt niitä tavaroita säilöön, niin otan tän yksi säilytyslaatikon ja lähden tästä liikkeelle.

Jenni Huhtala 20:11

JH

Ettei tavallaan ota liian isoa kokonaisuutta kerralla sitten käsiteltäväksi.

Kareinen Maiju 20:17

KM

No just näin ja sitten toinen näkökulma on se, että että voi pohtia myös sitä, että kuinka niinku tunne tai muistopitoisia ne tavarat on mitä lähtee käsittelemään, koska niinku säkin tossa nostit esiin niin niin tota sehän voi voi niinku tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta tai voi just jännittää sitä että että miten minkä vaikka et just et miten se suru nousee pintaan ja haluaako sitä sitä niinku.

Ottaa ottaa tässä kohtaa esiin eli.

Että voi lähteä myös vähemmän tunnepitoisista tavaroista ja edetä sitten vähitellen kohti sitten näitä enemmän tunteita herättäviä tavaroita.

Jenni Huhtala 20:58

JH

Aivan ja sitten just tää jos noita varat on vaikka vaikka sitten tota hoitoihin liittyviä välineitä jotain.

Ruiskuja tai tai liittyvää tai papereita tai muita, niin varmaan niissä voi tehdä semmoista jotenkin, että että hei, nämä mä haluan vielä vielä säilyttää jossakin jossakin rasiassa tai muuta, että että tavallaan niinku siinä voi tehdä varmaan semmoista tiettyä asteittaista.

Kareinen Maiju 21:19

KM

Kyllä.

JH Jenni Huhtala 21:25
Luopumista.

KM Kareinen Maiju 21:26
Just näin ja on OK myös niinku muuttaa mieltä jonkun tavarán säilyttämisen suhteen. Tai tai että jotkut tavarat voi vaatia enemmän aikaa, että niistä pystyy luopumaan, että itselläkin kävi sillä tavalla, että oli tämmöinen pojan vanha norsukuvioinen unibussi ja tota itsellä siis tää prosessi meni, jos sanon sen vielä tähän alkuun meni sillä tavalla että. Mä hyppäsin itse vähän niinku syvään päätyyn, että mä lähdin heti käymään niitä lapsen tavaroita läpi ja siitä sitten se oma prosessi levisi sillä tavalla, että kävin sitten lopulta kaikki kodin tavarat läpi muutaman vuoden aikana.
Mutta tota tosiaan kävin niihin niinku tunnepitoisimpiin tavaroihin käsiksi ja tota muistan hyvin että oli tämmöinen norsukuvioinen unipussi ja laitoin sen sitten myyntiin tommoiselle verkkokirpparille Ja tota. Sitten tota se ostettiin ja siinä hetkessä kun mä huomaan että nyt se on ostettu niin mä silleen että ei että mä en pysty luopumaan tästä ja mun oli pakko peruu ne kaupat siinä kohtaa.

JH Jenni Huhtala 22:34
Ja tää on niin kun täysin sallittua ja ja ihan OK niinku huomata itsessään tämmöistä että ei kun en mä vielä olekaan valmis tästä luopumaan. Joo ja ja tähänhän voi sitten ottaa myös tämmöisiin, vaikka näihin päätöshetkiin tai siihen järjestelyyn niin jonkun ystävän tai jos elää parisuhteessa niin kumppanin kanssa tehdä tätä yksi, eikö vaan?

KM Kareinen Maiju 22:42
Kyllä.
Kyllä just näin että se on tota se on mahdollisuus vaikka just sen oman kumppanin kanssa käydä sitä yhteistä yhteistä niinku taivalta läpi ja ja tota niitä ajatuksia että mitä siihen liittyy tai sitten ottaa siihen ystävän kenen kenen kanssa voi vähän just niinku keskustella ja ja kertoa että mitä mitä kaikkia ajatuksia herää ja ja miksi ne asiat on tärkeitä ja.
Ja toki sitten myös ammattijärjestöjä voi olla hyvä tämmöinen ulkopuolinen tukihenkilö jos.
Jos sellaista itselleen haluaa.

JH Jenni Huhtala 23:33
Niin jonkun ulkopuolisen ihmisen kanssahan se voi olla siinä mielessä helppoa. Helpottavaa, että hänelle ei liity siihen niitä niitä tunne.

KM Kareinen Maiju 23:40
No just näin. Kyllä just näin ja sitä kautta ehkä voi sitten tulla jotain erilaisia oivalluksia, mutta tota sitä niin kun tavaroiden käsittelyä niin niin sitähän voi myös harjoitella niinku

sanoin että voi jos tuntuu vaikealta niinku niitä tota jotenkin tunnepitoisempia tai rakkaimpia tai muistoja herättäviä tavaroita käydä läpi niin niin ottaa jonkun semmoisen neutraalimman harjoittelukohteen että lähtee niinku tota keittiön kuivakaapista tai jostain eteisen pipolaatikosta liikkeelle ja ja sitä kautta lähtee liikenteeseen että e.

Tässähän on niinku kyse myös päätöksenteosta. Sitähän tässä tarvitaan, kun niitä tavaroita käydään läpi ja ja sitten toisaalta ajattelen myös, että se luopuminen on semmoinen taito mitä voi harjaannuttaa.

Jenni Huhtala 24:37

JH

Niin eihän se tarkoita, että vaikka luopuu niistä niistä tavaroista tai jostakin papereista tai muuta mitä tähän niinku lapsettomuus kokemukseen liittyy, niin sehän ei tarkoita sitä, että luopuu siitä kokemuksesta tai tai että sen kokemus jotenkin tulee täysin loppuun käsitellyksi. Mutta että ne ne tavarat poistuu sieltä sieltä omasta kodista viemästä ihan käytännön tilaa, mutta ehkä myös viemästä niinku tilaa ajatuksilta.

Kareinen Maiju 25:06

KM

Just näin ja tärkeää tässä on myös semmoinen niinku prosessiin luottaminen, että että lähtee liikkeelle ja ja niinku kaikkea ei tarvitse tietää tai tai tota päättää. Siinä alussa vaan lähtee tosiaan liikkeelle lähtee käymään niitä tavaroita läpi ja katsoo vähän että mihin se tie johtaa ja mitä tulee vastaan ja ja miten se niinku siihen omaan elämään sitten vaikuttaa että mitä ehkä uutta mahdollisesti nousee esiin.

Jenni Huhtala 25:32

JH

Joo.

Haluatko vielä tässä tässä käytännön niinku näkökulmasta sanoa jonkun ihan semmoisen, että että mitenkä voisi vaikka sitten sen sen niin kun siihen tilanteeseen asettua kun lähteä järjestämään jotakin jotakin kaapin yksi hyllyä esimerkiksi.

Kareinen Maiju 25:49

KM

Joo no niin, no ihan konkreettisesti jos miettii sitä että että haluaa lähteä sitä jotain järjestelyä tekemään niin niin tota no varaa itselleen laskutilaan. Hyvä varata että on niinku paikkaa vähän mihin levittää niitä tavaroita ja varaa kasseja tai laatikoita tai kestokasseja tai paperikasseja tai muuta semmoisia mitä mitä voi laittaa eteenpäin. Ja tota ihan tämmöisen merkitsemisvälineitä teippiä tussia tai jos omistaa dymoa niin ne on ne on hyviä ja ja sitten tota on hyvä luoda itselle tämmöinen poistopiste elikkä tota semmoisen avulla työskennellä ja no se poistopisteenkin voi tietenkin tehdä tehdä omalla omalla tavallaan, mut siihen voi luoda tämmöiset omat korit tai sanon nyt korit, mutta että voi olla vaikka yksi kestokassi per poistopiste, että tämmöinen että säilytetään tässä tilassa elikkä ne tavarat jotka edelleen jää. Siihen samaan tilaan, mut mitkä ehkä sitten järjestetään vähän uudella tavalla. Sitten voi olla tämmöinen. Säilytetään toisessa tilassa eli tavarat mitkä säilytetään, mutta niiden

koti on jossain muualla siellä sun omassa kodissa ja sitten vielä muutama mahdollinen olisi, että tietenkin kierrätykseen menevät.

Ja nykyäänhän tää tarkoittaa tota.

Ehkä montaa erilaista, että mitä nyt oletkin sitten siellä siivoamassa, että onko siellä paperia tai muovia tai rikkiäisiä vaatteita tai jotain elektroniikkaa, niin tietenkin nää sitten ehkä vaatii kaikki omat pienet pienet kassinsa ja tota hyväntekeväisyyteen.

Jos haluat jotain luovuttaa tai viimeisenä sitten kanssa, että jos haluat laittaa myyntiin, niin niin se on sitten oma.

Mutta tämmöinen niin kun organisoitu työskentely niin helpottaa sua kun sä heti laitat sen sinne oikeaan pussukkaan, niin sitten sun on helppo viedä siitä sitten niinku ne eteenpäin että ei jää sitten lojumaan sinne nurkkiin ja sitten ei tarvitse ihmetellä että mitä täällä nyt oikein on ja mitä mä ajattelin että mitä täällä tehdään.

Jenni Huhtala 27:57

JH

Siinä on niinku selkeästi alku ja päätös jollain lailla, sillä sillä sen tietyn paikan järjestelyllä ja ja niitä saa siitä heti heti eteenpäin, niin se myös niinku selkeyttää sitä tilannetta. Mutta voiko sinäkin myös jotenkin vahvistaa sitä hallinnan tunnetta, että hei mä pystyn niin kuin tätä toteuttamaan ja ja viemään tän tästä päätökseen.

Kareinen Maiju 28:18

KM

No kyllä ehdottomasti just noin.

Jenni Huhtala 28:21

JH

Joo.

No mutta tosiaan, Haluatko vielä jotain teistä käytännön asioista sanoa mitä mitä me ei olla käyty läpi?

Kareinen Maiju 28:33

KM

Ja sitä vielä mietin, että tosiaan kun sanoin että se luopuminen ja päätöksenteko on sellaista mitä mitä tosiaan niinku voi harjoitella pienin askelin, niin itse ainakin havaitsin sen, että että se tavaroista luopuminen tai niiden käsittely on vähän semmoista niinku sipulin kuorimista, että itse kun otin vaikka jonkun laatikon missä oli tota.

Pieniä lasten vaatteita kävin sen läpi ja ensimmäisellä kierroksella ja sieltä sanotaan vaikka että 5 vaatetta sitten niinku totesin että no nää nää voisi tästä nyt lähteä.

Mut sitten kun mä palasinkin jonkun ajan päästä kun olin sitten muuta siinä välissä työstänyt niin.

Uudestaan sen saman laatikon äärelle, niin huomasinkin et siel et mä sainkin niinku semmoisen toisen kerroksen karsittua että se on vähän sillai et et aluksi ehkä just pieni kerros päältä. Mut sitten kun sä menet siinä prosessissa eteenpäin se sun ajatus kehittyy ja sanoisin että nää taidotkin niinku karttuu niin sitten sä tunnistatkin sen toisen sipulin kerroksen ja ehkä vielä kolmannen ja ja jotenkin sitten löydät ne että mitkä on oikeasti

niitä tärkeitä asioita. M.

Sä haluat säilyttää ja mitkä on sitten niitä mitkä voidaan niinku eteenpäin?

Jenni Huhtala 29:46

JH

Ja tosiaan vaikka sitten säilyttääkin jotain, niin sitten jossakin toisessa vaiheessa niistäkin on sitten vaikka mahdollisesti valmis luopumaan.

Kareinen Maiju 29:53

KM

Niinpä. Niinpä.

Jenni Huhtala 29:55

JH

Joo.

No mutta mulla on tosiaan nyt käsitelty tätä niinku käytännön näkökulmaa vähän ja ja niin sitä niin kuin tunnepuolta, mutta että jotenkin tää on musta musta ihana ajatus.

Miten sä olet tästä puhunut, että se se tavarasta luopuminen ei ole tosiaan sitten niinku toivosta luopumista, niin mitäs tästä haluat?

Kertoa tästä ajatuksestani.

Kareinen Maiju 30:23

KM

No itse ainakin tän niinku oman prosessin myötä opin vahvasti just ymmärtää sitä, että että se, että luopuu jostain tavarasta sanotaan vaikka vauva myssystä niin se ei tarkoita sitä, että mä luovun niinku siitä lapsitoiveesta, että itsellä ainakin tuli semmoinen vahva kokemus, että sen oman tilanteen ja niiden toiveiden kanssa oli helpompi elää.

Kun päästi irti niistä niinku tarpeettomista tavaroista.

Että se on ehkä vähän semmoista selittämätöntä, mutta mutta tuota näin näin, niinku koen että tapahtuu.

Jenni Huhtala 30:59

JH

Niin ja just vaikka kun pohdittiin sitä että tai puhuttiin siitä, että hän voi ottaa jonkun ystävän tai jos jos elää parisuhteessa niin kumppanin mukaan, niin niin voi myös ehkä samalla käsitellä sitä, että mitä ne tavarat oikeastaan itselle edustaa, että mitä se niin kuin on tarkoittanut se tietty tavara, jota on säilynyt.

Ja miksi tämä on halunnut säilöä ja mitä se nyt tarkoittaa, että siitä luopuu, että se ei tarkoitaakaan välttämättä siitä siitä toiveesta luopumista?

Ja ja just se että että tota että että tavallaan saa ehkä sillekin semmoista itselle semmoista niin kuin sille omalle kokemukselle.

Semmoinen tietty arvokkuus, että tää on ollut hankala kokemus omassa elämässä ja että että miten se kokemus on tarkoittanut ja ehkä tulee jotenkin enemmän sinuiksi sen kanssa, että tämmöinen hankala kokemus kun lapsettomuus.

Täyttymätön toive.

On niin kuin omassa elämässä ollut ja että se on osa omaa elämän tarinaa ja että sitä ei tarvitsekaan niinku ajatella, että nyt tää tulee jotenkin loppuun käsitellyksi.

KM

Kareinen Maiju 32:03

Niinpä. Kyllä just näin.

Ja tosiaan niin kun ajatus ei ole itselläkään se, että että tota tosiaan tää tavaroiden karsiminen kodinjärjestely, että se jotenkin niinku ratkaisisi sitä asiaa tai tai tota tätä lapsettomuuden surua tai tai näin. Mutta että just voi auttaa kohtaamaan sitä ja ja tota. Niinku sanoit niin käsittelee sitä ja ottaa osaksi sitä omaa omaa tarinaa. Helpottaa siinä.

JH

Jenni Huhtala 32:32

Niinpä.

No mitä sä haluat sanoa siitä että että mitä sä oot oppinut tästä sun omasta prosessista?

KM

Kareinen Maiju 32:42

No tosiaan, no ehkä ne niinku tärkeimmät oivallukset on, on ollut siinä just siinä et mitä se tarkoittaa, että et jostain tavarasta niinku luopuu. Ja ja tosiaan se, että että oppi ymmärtää sen, että et se on semmoinen asia mitä voi niinku harjoituttaa ja sen oman niin kun.

Arjen kannalta ehkä juurikin se se niinku läsnäolo tässä hetkessä tukeminen.

Sen omaan kodin kautta, niin se on ollut niinku tosi tosi niinku merkittävää, että ihan sille omalle henkilökohtaiselle elämälle. Mutta sehän tietenkin heijastuu siihen omaan lähipiiriin myös, että se koti koti on niinku ja ne tavarat ne on silleen hirmu tärkeitä asioita ja ja kun sä valitset siihen sellaisia tavaroita jotka jotka niinku.

Tukee sitä läsnäoloa tässä hetkessä ja palvelee sitä sun niinku tässä päivässä elämistä niin niin tota se on. Se on kyllä ollut vahvasti niinku omaa hyvinvointiin vaikuttava asia tän niinku tahattoman lapsettomuuden keskellä.

JH

Jenni Huhtala 33:48

Niin ja kuitenkin koti on se paikka, jossa me kuitenkin vietetään hyvin paljon aikaa. On tosi tärkeitä, että se on semmoinen niinku turvallinen paikka jossa voi on. On hyvä olla pääsääntöisesti, niin tämän avulla voi sitä sitten tukea.

KM

Kareinen Maiju 34:04

Just näin.

JH

Jenni Huhtala 34:05

Pidetään vielä tähän lopuksi. Sitten yksi vähän, että mistä tässä kodin lempeässä järjestelyssä on kyse ja ja miten se voi voi tukea sen lapsettomuuskokemuksen käsittelyssä. Sä oot kertonut siitä.

Nyt voisi oman kokemuksen kautta, mutta myös ammattijärjestäjänä, että että miten sitä voidaan käytännössä tehdä, mutta että mitä mitä tähänkin vielä vedetään kiteytetään yksi.

KM**Kareinen Maiju 34:30**

No haluaisin nostaa tosiaan vielä sen, että että ne tavarat ei ole vaan tavaroita, vaan että että niihin kietoutuu niitä toiveita muistoja ja suruja ja ja se tavaroista luopuminen niin niin tota.

Se ei ole niinku välttämättä helppoa ja tota, mutta että se on ihan niinku OK ja ja sitä voi tosiaan niinku harjoitella.

Ja tän kodin järjestelyn kautta ja itse tosiaan niinku puhun tästä lempeästä kodin järjestelystä niin.

Sitä voi auttaa kohtaamaan sitä omaa elämäntilannetta ja ja tota tukea sitä läsnäolemista tässä ja nyt ja sitä kautta sitä omaa hyvinvointia.

Ja sitten vielä viimeisenä se, että mitä mitä puhuttiin siitä.

Että se tavarasta luopuminen, että se ei tarkoita sitä, että luopuu siitä toivosta.

Ja ehkä tämän tähän sanon vielä just sen, että itse paljon niinku jotenkin totakin silleen niinku jännitin, että että jos mä nyt luovun näistä kaikista kaikista tavaroista, joita olen säästänyt.

Säästänyt sille mahdolliselle toiselle lapselle, että onko tää nyt joku viesti universumille, että mä en haluakaan tätä asiaa, mutta että näin näin se ei niinku ole, että että siinä luovutaan siitä tavarasta, mutta mutta ei, ei sinänsä niinku muusta ja toivosta voi edelleen pitää kiinni.

JH**Jenni Huhtala 35:59**

Palautetaan sitä sitä mieltä ja kehoa jotenkin tähän hetkeen, eikä eikä eletä vain menneessä tai tulevassa vaan vaan jotenkin tän avulla tuodaan tähän hetkeen.

Joo, me ollaan nyt tosiaan käsitelty tätä kodin lempeä järjestelyä. Lapsettomuus kokemuksen käsittelyn tukena.

Aika monestakin näkökulmasta ammattijärjestäjä maiju kareisen kanssa. Ja tosiaan jos nyt kuulijasta tuntuu että tää kodin lempeä järjestely voisi olla itselle sopiva tapa käsitellä lähteä käsittelemään sitä lapsettomuuskokemusta, niin kerro maiju vielä, että minkä minkälaisten kysymysten avulla voisi lähteä liikkeelle.

KM**Kareinen Maiju 36:42**

No ensin voisi pohti sitä, että olisi. Onko siellä omassa kodissa joku tavara, joka liittyy siihen lapsitoiveeseen ja ja tota sitten pohtia sitä, että millaisia ajatuksia tai muistoja tai tunteita siihen liittyy ja sitten miettiä että että palveleeko se tavara tosiaan elämää niinku tässä hetkessä? Ja sitten voisi miettiä, että mikä voisi olla semmoinen ensimmäinen pieni askel, jonka voisi ottaa sitten sen tavarain tai tavararyhmän äärellä ja. Ja lähteä sitten siitä eteenpäin katsomaan sitä omaa omaa prosessia ja miten se kehittyy.

JH**Jenni Huhtala 37:18**

Joo tässä tuli hyvä, hyvä tämmöinen niinku napakka paketti siitä, että miten lähteä

liikkeelle. Ja toki just niinku sanoitkin niin omia voimavaroja ja oman oman tilanteen mukaisesti ja ja lähteä sillä tavalla niin kuin pienesti liikkeelle.

Ettei ajattelekaan, että kaikki kaikki kodin nurkat ja ja kaapit ja ja paikat täytyy heti saada järjestykseen.

Lämmin kiitos ammattijärjestäjä maiju kareinen ja ja kerro vielä mistä sinut löytää jos joku kuulija kaipaa apua kodin leveää järjestelyyn.

KM

Kareinen Maiju 37:51

No kiitos tosi paljon että sain olla mukana. Ja tosiaan jos joku haluaa lukea lisää niin mun verkkosivut löytyy osoitteesta lempeä järjestys piste fi.

JH

Jenni Huhtala 38:03

Joo.

Hyvä, kiitos kovasti ja kiitos sinulle kuulia että kuuntelet simpuk podcastia liittymällä simpukan jäseneksi tai lahjoittamalla simpukalle tue toimintaa.