

**Äänitteen nimi:** Helminauha-PODCAST, 5. Jakso

Teemana lahjasolustaustasta lapselle puhuminen

**Äänitteen kesto:** 00:48:46

**Merkkien selitykset:**

Jenni Huhtala, Helminauha-hankkeen hankevastaava

Riikka Airo, psykologi, psykoterapeutti

Maiju Tokola, psykologi, psykoterapeutti

---

[äänite alkaa]

[00:00:00] Tunnusmusiikki

Jenni Huhtala [00:00:02]: Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan Helminauha-podcastia. Tässä Helminauha-hankkeen toteuttamassa podcastissa tarjoamme monipuolisesti tietoa lahjasoluteemoista. Helminauhan tehtävänä on tuottaa tietoa ja tukea lahjasoluteemoista kaikille lahjasoluhoidolla lasta toivoville ja lapsiperheellistyneille sekä lahjasoluilla alkunsa saaneille. Ja Helminauhan tuottamasta tiedosta ja toiminnasta löydätkin lisätietoa verkkosivuiltamme osoitteesta [www.helminauha.info](http://www.helminauha.info). Ja voit myös seurata meitä Instagramissa tunnisteilla [@helminauhaperheet](https://www.instagram.com/helminauhaperheet).

Minä olen Helminauha-hankkeen hankevastaava Jenni Huhtala ja haastattelen tässä podcastissa lahjasoluhoidojen parissa työskenteleviä ammattilaisia sekä henkilöitä, joita lahjasoluhoidot koskettavat henkilökohtaisesti, kuten lahjasolujen avulla alkuunsa saaneita henkilöitä. Tässä Helminauha-podcastin viidennessä jaksossa vieraana minulla ovat Terapiatalo Tunnetilan pitkän linjan psykologit, psykoterapeutit Riikka Airo ja Maiju Tokola. Heidän kanssaan me keskustelemme lahjasolustaustasta lapselle puhumisesta, siitä miksi lapsella on oikeus kasvaa tietoon taustastaan koko elämänsä ajan ja miten se tieto taustasta vaikuttaa lahjasoluilla alkunsa saaneen identiteettiin. Oikein lämpimästi teillekin tervetuloa paikalle. Tosi mukavaa, että lähditte tähän podcastiin. Me voisimme aloittaa teidän esittelyillä. Ja meillä on tosiaan täällä Riikka Airo. Hän on psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti, joka on erikoistunut auttamaan raskaus-, synnytys- ja pikkulapsivaiheeseen sekä lapsettomuuteen liittyvissä haasteissa. Riikka on myös kiinnostunut talviuinnin ja luontoelementtien yhdistämisestä psykoterapiaan. Mitäs muuta haluat kertoa itsestäsi?

Riikka Airo [00:02:16]: Niin, kiitos ensinnäkin, että saatiin kutsu tänne. Ihan mahtavaa, mielenkiintoinen aihe, joka on meillä työssä läsnä lähes, voi sanoa, päivittäin. Mitäs muuta

sanoisin? No, työssä olen hyvin kiinnostunut myös unista ja yleensäkin semmoisen ikään kuin meidän... Alitajunnan ja luovan puolen yhdistämisestä siihen, että miten sitten ihan arkielämässä selvittää erilaiden haasteiden kanssa, mitä ihmiselämään kuuluu.

Jenni Huhtala [00:02:56]: Aivan, että tosi kokonaisvaltaisesti näet ihmisen ja mitä hän pystyy sitten itsestään tuottamaan ja saamaan sinne arkeen monenlaista apua.

Riikka Airo [00:03:10]: Luulen, että meillä on kaikilla melkein tuolla tunnetilassa myös se kehollisuus hyvin vahvasti läsnä tässä meidän terapiapyöissä.

Jenni Huhtala [00:03:19]: Se onkin toki tosi tärkeää, kun lapsettomuusteemojen parissa ollaan. Sehän on vahvasti myös kehollista kokemista. Sitten toinen vieras on Maiju Tokola, psykologi, psykoterapeutti, pitkään työskennellyt lapsettomuus-, raskaus- ja pikkulapsivaiheiden haasteiden parissa. Maijua on aina kiinnostanut kiintymyssuhteet ja niiden synty, sillä ne näkyvät meissä läpi elämän ja heijastuvat kaikkiin ihmissuhteisiin. Mitä muuta, Maiju, haluat kertoa itsestäsi?

Maiju Tokola [00:03:57]: Minäkin haluan ensimmäisenä sanoa kiitos. Oli mahtavaa päästä tänne puhumaan tästä tärkeästä ja mielenkiintoisesta teemasta. Mitäs minä sitten sanoisin? Minua kiinnostaa... Minä opiskelen aina jotain uutta ja tällä hetkellä minä olen kauhean innostunut tunnefokusoidusta työskentelystä, kehopsykoterapiasta ja erilaisista luovista menetelmistä, kuten valokuvan käytöstä, osana psykoterapiaa.

Jenni Huhtala [00:04:25]: Aivan. Että tavallaan sen keskustelun rinnalla voi käyttää monenlaisia muitakin menetelmiä.

Maiju Tokola [00:04:34]: Nimenomaan, ja ne voivat avata meissä taas ihan uusia puolia.

Jenni Huhtala [00:04:39]: Tämä onkin tärkeä asia siinäkin mielessä, että terapiatyöskentely ei tosiaan välttämättä ole pelkkää keskustelemista, vaan monella tavoin, muillakin tavoilla voidaan tutkia itseämme ja omaa elämäämme. Ja te tosiaan olette molemmat toimineet psykoterapeutteina yli 20 vuotta, eikö vaan? Ja juuri nämä lapsettomuusteemat teillä, näyttäytyvät eri tavoin ja lahjasoluteemat siinä teidän työssä siellä Terapiatalo Tunnetilassa. Tosiaan mennään tähän meidän jaksoon ja tämän teemoihin. Eli se lapsen oikeus tietää lahjasolustaustansa ja miten se vaikuttaa lahjasoluilla alkuunsa saaneisiin henkilöihin. Se tieto. Te olette molemmat tosiaan tehneet pitkään tätä lahjasoluneuvontaa, joka on osa sitä lahjasoluhoidon prosessia aina. Kertokaa jotain, mitä siinä neuvonnassa tapahtuu, jos Maiju vaikka aloittaa.

Maiju Tokola [00:05:46]: Minä ajattelen, että neuvonnan tarkoituksena on aina antaa tietoa ja auttaa ihmistä tiedostamaan myös itseään ja omia motiiveitaan. Eli me kerromme, minkälaisia tutkimustuloksia on Suomesta ja maailmalta, minkälaisia kokemuksia meillä on. Mitä uusin tutkimus sanoo, miten lapselle kannattaa kertoa ja mitä se merkitsee perheelle. Sitten me yritämme reflektoida sitä, mitä tämä tieto tarkoittaa sille ihmiselle ja miten se voisi hyödyntää sitä siinä prosessissa, joka hänellä on edessä. Ja samalla työskennellä sen kanssa, mitä on jo tapahtunut, miten hän on tullut tähän, mitä se on hänelle merkinnyt.

Jenni Huhtala [00:06:32]: Että monella on siellä taustalla, voi olla pitkiä, vaikka muitakin hoitoja, tai se voi olla ollut pitkä prosessi, että ollaan siinä lahjasoluneuvonnassa. Ja siinä, ymmärsinkö oikein, te yhdessä tutkitte sitä, että mitä tämä tarkoittaa, että me olemme nyt lahjasoluhoidon avulla toivomassa sitä lasta, lähdössä niihin hoitoihin, mitä se tarkoittaa. On sitten itsellisenä tai kahden vanhemman perheenä ja sitten, että miten puhua lapselle siitä lahjasolusta.

Maiju Tokola [00:07:05]: Nimenomaan, kun ihmiset tulevat hirveän erilaisista perhemuodoista ja kohdista niiden elämässä. Joillekin se on suru ja menetys, joille on selvinnyt, että omia soluja ei pysty käyttämään. Ja osalle se on taas ihan mahtava lahja, että näin voi turvallisesti tehdä ja vaikka itsellisille tai naispareille, niin siinä ei ole sitä menetystä. Se on ihan erilainen kysymys, mutta toki ne ovat erilaisia myös jokaisessa perheessä.

Jenni Huhtala [00:07:39]: Kyllä. No mitäs, Riikka, haluat lisätä, että mitä siellä lahjasoluneuvonnassa tapahtuu?

Riikka Airo [00:07:47]: No, Maiju aika kattavasti tuossa vastasikin. Mutta juuri, että se on vuorovaikutteinen tilanne, jossa nimenomaan tämä lahjasolu saava yksilö tai pari voi itse myös esittää erilaisia kysymyksiä ja pohdintoja, tuoda esiin omia toiveita tai pelkoja ja niitä yhdessä tutkitaan. Ja juuri käydään sitä, usein se alkaa siitä vähän, että ketäs te olette ja kuka sinä olet ja miten tähän tilanteeseen on ollut. Koska varsinkin nyt heteropareilla se ei ole se ensimmäinen vaihtoehto, niin käydään ikään kuin sitä taustaa. Sitten mennään siihen, että mitä se lahjasolu ihan ajatuksena, mitä se tälle vastaanottajille merkitsee, ja sitten siirrytään niihin, että mitä se sitten tälle toivottavasti syntyvälle lapselle tai lapsille, minkälaisia asioita se saattaa olla eri vaiheissa elämään.

Jenni Huhtala [00:08:54]: Mitä se voi tarkoittaa ja miten se koetaan, niin käytkö niitä siinä läpi.

Riikka Airo [00:09:00]: Ja miten sitä voidaan käsitellä myös sillä tavalla sellaista neuvontaa.

Jenni Huhtala [00:09:05]: Joo. Eikö ole niin, että neuvonnassa saa tuoda esiin myös omaa epävarmuutta? Jos se aihe tuntuu, tai ne lahjasoluhoidot aiheuttavat jonkinlaista epävarmuutta tai haastavia tunteita, niin nekin saa siinä kertoa.

Riikka Airo [00:09:23]: Ehdottomasti se on, voi sanoa sellainen turvallinen paikka tutkia. Jotkuthan tulevat miettimään ihan sitä, että voisiko tämä olla meille vaihtoehto ja lopputulos voi olla, että ei tämä ehkä tunnu omalta. Toiset ovat taas tutkineet, kuten Maiju sanoi, että hirveän eri vaiheissa ihmiset ovat. Joillakin on valtavasti tietoa, että he voivat kertoa meille jotain ihan uutta. Ja sitten jotkut taas, vaikka jos on käynyt ilmi, että ei ole siittiöitä, niin voi tulla aika nopeasti se, että ollaan vielä aika keskellä semmoista shokkivaihetta, kun tullaan siihen neuvontaan. Silloin se sitten on hyvin erityyppistä. Ihan lähdetään siitä, että miten tällainen on mahdollista.

Jenni Huhtala [00:10:12]: Niin. Esimerkiksi se voi herättää surun tunteita tai muuta haastavalta tuntuva. Niitäkin te voitte käydä siinä läpi ja ehkä vähän myöhemmin siirtyä siihen, että mitä se mahdollisesti hoitojen avulla syntyvälle lapselle tarkoittaa. Voi ensin käsitellä sitä, mitä tämä tieto itselle, vanhemmuutta toivovalle tarkoittaa. Mitä Maiju?

Maiju Tokola [00:10:39]: Joo, nimenomaan, että lähdetään siitä ensin, että mitä se on vanhemmalle ja miten se ehkä näkyy siinä omassa vanhemmuudessa. Ja minä ajattelen, että kyllä jokaisella siihen liittyy jonkinlaista surua. Vaikka se heteropareille on tietenkin ihan erilainen asia, mutta kyllä se itsellisille naisille, niin ei se heillekään yleensä ollut se ensisijainen vaihtoehto, että useammat ovat kuitenkin haaveilleet erilaisesta vanhemmuudesta, että siinä olisi toinen ihminen mukana. Että on siinäkin luopuminen ja sitten se tuntematon tekijä. Ja naispareilla samoin, että he eivät saaneet nähdä, mitä heistä kahdesta olisi tullut yhteensä, että onhan se suru, vaikka sen on aina tiennyt. Että kyllä menetystä ja surua aina käsitellään. Ja menetykseen ja suruun usein liittyy vihaa ja voi olla ihan katkeruuttakin ja semmoista pettymystä. Että kyllä siellä tosi monenlaisia tunteita voi olla, mutta usein on myös semmoinen toivo, että voisiko tämä olla semmoinen, millä me pääsisimme eteenpäin.

Jenni Huhtala [00:11:51]: Kyllä. Ja sitten kun tavallaan sen toivon tematiikankin kanssa siinä olette ja puhuitte siitä, että nyt on se lapsitoive ja sitä lähdette edistämään, että miltä se teistä tuntuu ja mitä te siitä ajattelette. Sitten kun te käytte läpi sitä lahjasolustaista lapselle puhumisen teemaa, niin siinä ehkä vähän pitää jo ajatellakin sitä, että se lapsi oikeasti syntyisi ja miten minä sille puhun ja mitä tunteita se itsessä herättää. No lähdetään vähän sitä tutkimaan, sitä lapselle puhumisen tematiikkaa, niin miksi lapsen on tärkeää saada tietää olevansa lahjasolualkuinen tai että on saanut alkunsa lahjasoluhoidoilla? Haluaako Riikka, vaikka aloittaa?

Riikka Airo [00:12:42]: Minä haluaisin vielä sitä ennen sanoa siitä, että monelle se, että sitten kun lähdetään puhumaan siitä, että miten lapselle voi puhua ja mitä se voi tarkoittaa, niin se on usein ainakin, Maiju saa kohta sanoa, onko sinulla sama kokemus, mutta voi olla haastavakin kohta siinä neuvonnassa sen takia, koska jos taustalla on esimerkiksi paljon yrityksiä ja pettymyksiä, niin voi olla emotionaalisesti tosi vaikea asettua kuvittelemaan, että se lapsi sitten oikeasti voisi olla. Ja joillakin se herättää vähän semmoista hermostumistakin. Kun en edes tiedä, tapahtuuko tämä, niin miten voin eläytyä siihen. Sitten siinä välillä käytetään aikaa sen perustelemiseen, että tämä on kuitenkin se kohta, milloin olemme yhdessä ja on mahdollisuus tätä asiaa miettiä ja kysyä. Miten sinä Maiju, jos ennen kuin mennään siihen, että mitä...

Jenni Huhtala [00:13:43]: Joo, hyvä.

Maiju Tokola [00:13:45]: Minä olin menossa samaan, että se on tosi monelle vaikeaa kuvitella lapsi siinä kohdassa, kun kukaan ei tiedä, että onko ketään tulossa. Sen takia se tekee tästä asiasta puhumisen vaikeaksi. Jotkut sanovatkin, että olisi pitänyt varata toinen sitten, kun on raskaana ja uskoo, että sieltä oikeasti joku tulee, niin sitten voi miettiä, mitä hänelle kertoo. Jotenkin se suru ja epäusko, että ei myöskään halua yrittää kuvitella lasta silloin, kun on riittävästi pettymyksiä ja surua. He heittäytyvät taas siihen tilanteeseen, että toivon ja uskon, ja sitten ei.

Riikka Airo [00:14:27]: Ja sitten kun vielä tässä neuvonnassa mennään niin pitkälle, että mitä se tarkoittaa lapsen murrosiässä ja koulu- ja aikuisuudessa. Mitä sitten, kun hän itse saa lapsia ja kaikkea, että mennään tosi pitkälle. Niin se ei välttämättä ole helppoa.

Jenni Huhtala [00:14:45]: Ja se on toki hyvin ymmärrettävääkin, että mieli vastustaa tavallaan tämän kaltaisten mielikuvien luomista tai semmoista ajattelua, että hoidot ylipäättään onnistuisivat, että saa sen positiivisen raskaustestin, että siinä on niin monta vaihetta. Ja toki jos on pettymyksiä taustalla paljon, niin sehän on toki hirveän ymmärrettäväkin reaktio, mutta toisaalta taas se on niin tärkeä osa sitä prosessia, että lähtee myös kuvittelemaan sitä, että mitä kun lapsi syntyy ja mitä tämä lapselle tarkoittaa, että pystyy asettumaan vähän sinne lapsenkin asemaan. Kun tämän vaiheen, en tiedä, yli tai jotenkin sen kanssa ollaan levollisemmin mielin, että siitä voi lähteä puhumaan, niin miten te lähdette siinä liikkeelle? Miten puhua lapselle siitä lahjasolutaustasta? Haluaako Maiju siitä jatkaa?

Maiju Tokola [00:15:49]: Minä ajattelen, että ensimmäisenä usein käydään juuri sitä, että ihan ekana minä kysyn, että mitä ihmiset ovat ajatelleet. Ja osa vastaa, että ne ovat ajatelleet suojella lasta, että ne eivät kerro ikinä, että tämä suru ei ole lasten asia. Ja sitten osa on hankkinut hirveästi tietoa. Ja tietää itse tosi paljon, miksi lapselle kuitenkin kannattaa kertoa. Ja sitten me lähdemme siinä kauhean eri näkökulmista, mutta usein kuitenkin puhumaan siitä, että miksi avoimuus on tärkeää. Mikä on perhesalaisuuksien vaikutus perhesuhteisiin? Ja miksi jokaisella on oikeus tietää oma taustansa ja mitä se tarkoittaa lapselle, jos hän saa kuulla sen muualta tai se selviää jotenkin muuten. Mitä sinulla Riikka tulee mieleen, mistä sinä aloitat?

Riikka Airo [00:16:43]: Niin, ihan samalla tavalla siitä, että mitä tämä teille merkitsee ja mitä te olette ajatelleet, että miten haluatte puhua ja missä vaiheessa. Sitten päästään, saa itse taas neuvojana tai psykologina siitäkin, että missä tämä perhe on menossa.

Jenni Huhtala [00:17:08]: Että mikä heille tuntuu siinä kohtaa ehkä luontevalta ja mitä he ovat itse miettineet tai jos on itsellinen, että miten on itse miettinyt, että mikä voisi olla semmoinen, että miten puhuu lapselle tai jos sitä ei ole vielä miettinyt, niin sitten te lähdette yhdessä sitä asiaa miettimään.

Riikka Airo [00:17:28]: Niin siinä vähän vaihtelee semmoinen, että annetaan sitä psyykoedukaatiota, että mitä on tutkittu, mitä tiedetään ja sitten toisaalta kuulostellaan, että mitä perhe itse siitä asiasta ajattelee ja kokee. Koska tietenkin jokainen sitten kuitenkin loppupeleissä valitsee itse, miten haluaa asiasta kertoa.

Jenni Huhtala [00:17:54]: Kyllä. Ja teilläkin on se ajatus siinä, että lapsen on tärkeää kasvaa siihen tietoon taustastaan koko elämänsä ajan niin, että ei muista sellaista aikaa, että siitä ei olisi puhuttu, että voi jo lähteä sieltä vauva-aikana puhumaan, eikö vaan, tai taaperolle. Eri ikävaiheissa lisätään sitä tietoa. Ehkä ne termitkin muuttuvat lapsen kasvaessa oikeiksi termeiksi. Aivan pienenä voi puhua niistä vauvansiemenistä ja kuinka niitä tarvittiin. Jos jommatkummat vauvansiemenistä puuttui, niin sitten niitä onneksi voi saada sukusolujen lahjoittajalta ja eikö vaan, että te lähdette käymään myös siellä lahjasoluneuvonnassa ihan tällä tasolla sitä läpi.

Maiju Tokola [00:18:51]: Joo, kyllä, ja sitä vauvavaihetta, että siinä juuri on hyvä alkaa kertoa sitä tarinaa ihan siksi, että itse löytää ne omat sanat. Mikä on minulle luonteva tapa kertoa, mitä sanoja minä käytän, koska vauva ei kuitenkaan vielä ymmärrä. Niin sitten se aika

kannattaa käyttää harjoitteluun, ja että siitä tulee sellainen luonteva asia, josta voi puhua silloin, kun se tulee mieleen. Että sehän ei tule joka päivä eikä joka viikko. Mutta silloin, kun se tulee mieleen, voi sanoa ääneen ja ottaa ne omat sanat. Sitten se on sitä helpompaa myöhemmin.

Jenni Huhtala [00:19:26]: Vauva ei kysy tai kyseenalaista niitä termejä. Ja juuri se, että jos se tuntuu aluksi jotenkin haastavalta niistä lahjasoluista tai muusta puhua, niin eikö vaan voi lähteä sillä liikkeelle, että voi kun minä toivoin tai me toivoimme sinua niin kovasti ja että onpa ihanaa, että voimme saada apua siihen, että nyt sinä olet siinä ja lähteä siitä liikkeelle. Se on jo sitä lapsen taustasta ja lapsen tarinasta hänelle puhumista. Sen ei tarvitse vain olla lahjasokusoluista, hoidoista, siitä, että lääkäri auttoi pelkästään niitä, vaan jo ihan sen kertominen lapselle, kuinka toivottu hän oli ja mitä vaiheita siinä oli. Häntä toivottiin jo ennen kuin hän syntyi, niin hän oli ajatuksissa ja mielissä kovasti. Eikö niin, Riikka, tai mitä tästä ajattelet?

Riikka Airo [00:20:27]: Joo, siis nämä lapsethan ovat hyvin, hyvin toivottuja. Ja se on tietenkin jokaiselle jälkeläiselle itselle tärkeää olla toivottu. Mutta tuosta tulee mieleen yksi lahjasolualkuinen nuori, joka kävi joskus vastaanotolla. Hän toi sitä, että hän inhosi sitä, kun vanhemmat aina olivat, että me niin toivoimme sinua, me niin, niin. Että siinäkin voi mennä ehkä sinne toiseen äärilaitaan. Tietenkin hän oli ehkä siinä iässä vielä. Oli vaikea samaistua siihen niihin vanhempiin. Mutta kyllä me käymme usein ihan vähän niin kuin esimerkkitarina. Monet kysyvät, minkä ikäiselle pitää viimeistään alkaa kertoa. Se vaihtelee sieltä kolme, neljä, viisi. Juuri niin kuin sanoit, että ei olisi sitä muistikuvaa siitä ajasta, jolloin ei tiennyt. Sitä on ehkä vähän vaikea sanoa, mikä se ikä nyt on, mutta kuitenkin siellä ihan pikkulapsivaiheessa on hyvä aloittaa. Se voi olla juuri tällaista. Lapsi esimerkiksi kiinnittää huomiota johonkin, että jonnekin on syntynyt vauva tai jotenkin tämä aihe tulee puheeksi, niin siitä voi lähteä siihen, että tiedätkö, miten vauvat saavat alkunsa ja tarvitaan siemen mieheltä ja muna naiselta tai miten sen nyt sitten haluaa itse kuvata ja sitten ne laitetaan yhteen ja sitten laitetaan äidin vatsaan. Joskus sitten ei ole jompaakumpaa, ei ole niitä siemeniä tai munia. Niitä voi saada lahjaksi joltakin, jolla on ylimääräisiä. Jotain tällaista. Se voi olla semmoinen. Usein korostetaan sitä, että lapsi ei jaksakaan mitään pitkällisiä. Tuokin on jo varmaan puolet liikaa, että hän voi kyllästyä. Sitten voidaan jatkaa joku toinen kerta.

Jenni Huhtala [00:22:42]: Kyllä.

Riikka Airo [00:22:44]: Mitä sinä Maiju, haluatko sinä jotain?

Maiju Tokola [00:22:47]: Ei, etköhän sinä aika kattavasti kertonut. Se on vaan kiva kuunnella, kun molemmilla on vähän eri sanat, millä tätä kertoo.

Jenni Huhtala [00:22:54]: Se juuri, ja myös vanhemmilla saa olla. Saa tutkia, millä sanoilla minä puhun, jos on kaksi vanhempaa. Sielläkin vanhemmat voivat pohtia, mikä on itselle se luonteva tapa. Kuka tahansa vanhempi saa lapsen kasvaessa, ne termit saavat vaihtua ja muuttua. Ehkä lapsen kanssa yhdessäkin muotoutuu jotain termejä. Siinä ei tarvitse vaatia itseltään mitään sellaista, että tämän täytyy mennä jollain tietyllä tavalla. Toki lapsen kasvaessa sitä tietoa vähän lisätään. Kerrotaan ehkä yksityiskohtaisemmin ja muuta, mutta hyödynnetään ne hetket, jos lapsi jotenkin ottaa asiaa tavalla tai toisella, tulee puheeksi.

Myös perheiden monimuotoisuudesta puhuminen on jo tosi hyvää kasvatuksellistakin asiaa, niin tässä tulee samalla siitäkin puhuttua, eikö vaan. Mutta kuitenkin niin, että aikuisen vastuulla on se puhuminen. Mitä, Maiju, haluat lisätä?

Maiju Tokola [00:24:03]: Minä ajattelen, että se, että se on prosessi, jota käydään koko sen lapsen lapsuus, että siitä puhutaan silloin tällöin ja lisätään ja vastataan kysymyksiin ja pohditaan asiaa, niin se juuri minusta auttaa siihen, että siitä ei tule niin isoa jännitettä, että miten minä kerron tämän asian. Ei se ole yksi kerta kertominen, vaan että sitä eri näkökulmista käydään ja eri ikävaiheissa ja lapsi voi kysyä lisää ja joskus voi sanoa jotain törpösti ja sitten sitä voi korjata. Ja voi tulla väärinkäsityksiä, niin kuin lasten ja vanhempien välillä aina tulee.

Jenni Huhtala [00:24:48]: Niihin voi aina sitten lapsen kanssa palata, jos tulee semmoinen, että sanoinkohan minä jotenkin hassusti tai mitäköhän se lapsi nyt mieltii siitä asiasta tai että lapsen mielikuviutus on kuitenkin niin rikasta, että lapsi saattaa vähän täydentääkin sitä tarinaa omilla jutuillaan niin hyväkin vanhemman aina välillä palata lapselle siihen. Sitten kun lapsi on sen ikäinen, että voi jutella lapsen kanssa, niin esimerkiksi kolmevuotiaan kanssa voi hyvinkin jo jutella. Osa on kolmevuotiaista vaikka kanssa hyvinkin monipolvisia asioita, niin sitten vaan palaa lapselle, että muistatko kun me juttelimme siitä. Niistä vauvan siemenistä tai siitä, kuinka sinua toivottiin tai että lääkäri auttoi siinä. Muistatko, kun me juttelimme ja mitä sinä nyt siitä ajattelet? Onko herännyt jotain kysymyksiä? Miten sinä sen ymmärsit, että sitten voi tarkistaa.

Maiju Tokola [00:25:47]: Niin lapset voivat ymmärtää niin monella eri tavalla. Minulla tuli mieleen semmoinen tarina lapsesta, joka sanoi, että nyt minä ymmärrän, miten minä olen saanut alkuni, että isä ja äiti sai lahjana puolikkaan vauvansiemenen, mutta sitä minä en vielä kukaan ymmärrä, mistä ne tiesivät, että juuri se siemen olen minä. Se oli ihana tapa ymmärtää tämä asia.

Jenni Huhtala [00:26:09]: Kyllä. Siinäkin jotenkin näkyy hyvin se, että lapsi ymmärtää sen, että hän on ollut juuri se, jota tähän perheeseen on toivottu. Mistä se osattiinkin tietää, että hän sieltä tulee.

Riikka Airo [00:26:25]: Ja tärkeää on jatkaa sitä kertomista, koska jos siitä on puhuttu silloin, kun lapsi oli ihan pieni, ja sitten se jää siihen, niin sitten se voi kyllä unohtua, että on tärkeää palata aika ajoin, kuten sanoitkin.

Jenni Huhtala [00:26:41]: Kyllä.

Maiju Tokola [00:26:42]: Ja sitten ottaa myös se lahjoittaja mukaan siihen keskusteluun, että lapselle syntyy positiivinen käsitys, että kun jokainenhan meistä haluaa olla tietenkin toivottu, mutta myös se, että kuka minä olen, se oma identiteetti, niin se olisi semmoinen, josta vanhemmat tykkää. Että muistaa sen, että ne ominaisuudet, mitä sieltä on tullut, niin ne ovat ihania. Joku kiva ihminen lahjoitti vauvan siemeniä, ja juuri näin kauniin lauluäänänen sinä sait varmaan siltä lahjoittajalta. Tai mitä ikinä ajattelee, mitkä ovat ne ominaisuudet, että siihen lapseen tuli siltä lahjoittajalta, mitkä ei ole...

Jenni Huhtala [00:27:20]: Tämä voi olla juuri osa sitä prosessia, mitä Maiju sanoit, että lapsen kasvaessa lapsi saattaa miettiä jotain ominaisuutta tai ulkonäöllistä asiaa, että olisiko tämä voinut tulla lahjoittajalta. Se tarjoaa taas hyvän hetken yhdessä sitä pohtia, että voi olla, että tämä olisi sieltä tullut ja mitä sinä siitä ajattelet, mitä sinä siitä tuumaat. Niihin onkin hyvä pysähtyä ja muistaa se, että se ei riitä, että on silloin pienenä lapsena sen ikään kuin kertalleen antanut tiedoksi lapselle, vaan palaa siihen aina eri ikäisenä ja eri vaiheissa. Kauhean ymmärrettävää on, että arki vie mennessään ja tämä asia voi unohtua. Mutta muistaa aina sopivissa hetkissä ottaa puheeksi. Nyt kun puhuttiin ihan pikkulapsivaiheesta, niin esimerkiksi kirjat voi olla yksi tapa, jos se puhuminen tuntuukin jotenkin, että sillä ei pääse alkuun, niin esimerkiksi Meidän pihan perhesoppakirja on semmoinen hyvä, mitä voi ensin kuvia katsella ja sitten lukea sitä tarinaa lapselle. Eikö vaan?

Maiju Tokola [00:28:39]: Kyllä, joo. Me olemme olleet mukana asiantuntijoina kirjoittamassa Meidän pihan perhesoppaa ja sen lähtökohta on varmaan se, että on monta yhtä hyvää tapaa perustaa perhe ja tämä on yksi niistä.

Jenni Huhtala [00:28:52]: Perheiden monimuotoisuuskin tulee siinä.

Riikka Airo [00:28:55]: Minusta se toimii hirveän hyvänä kasvatuksellisena myös päiväkoteihin. Vaikka asia ei itseä koskettaisi, niin siinä on kuvattu monenlaisia perhemalleja.

Jenni Huhtala [00:29:12]: Nyt me vähän sitten, jos tosiaan edetään siitä lapsi kun kasvaa, niin miten se siihen lahjasoluilla alkuunsa saaneen identiteettiin vaikuttaa tai mitä te haluatte, olette sanoneet tässä, että kerrotte tutkimuksista myös vaikka siinä neuvonnassa, niin mitä siinä on vaikutusta tai sillä tiedolla, että on lahjasoluilla alkunsa saanut?

Riikka Airo [00:29:46]: Se voi olla hyvin monenlaista se vaikutus. Se ei todellakaan ole mikään, että se vaikuttaa näin, vaan nimenomaan se, että mitä on puhuttu ja millä tavalla on puhuttu ja minkälainen tämä lapsi on, minkälainen on tämä perheen yleensäkin tapa käsitellä asioita ja tunnetaidot. Mutta selvää on, että se asia muuttuu sitä myötä, kun lapsi kasvaa. Ihan pienihän ei vielä eikä tarvitsekaan siinä kohtaa puhua esimerkiksi seksistä, että miten se liittyy lastentekemiseen ja tähän prosessiin, mutta tietenkin nämä kysymykset tulevat usein juuri ennen kouluikää tai heti ekoina vuosina. Niin kerrotaan siitä, miten tämä tapahtui käytännössä. Lasta saattaa kiinnostaa, onko tavattu tätä lahjoittajaa. Siinä vaiheessa sitten... Pikkuhiljaa viimeistään sitten siellä kouluiässä lapsi ikään kuin tulee tietoiseksi siitä, että hetkinen kun on ollut tällainen solu, niin se ei ole vain nyt se solu tai siemen tai munasolu, vaan että on joku ihminen, joka on sen lahjoittanut. Ja se on semmoinen, monet kuvaavat, että semmoinen valtava järjestys sitten sille lapselle, että hetkinen, kuka se on ja voinko saada sen selville. Millainen se on ja tietääkö se, että olen syntynyt. Olemmeko me samannäköisiä ja tykkääkö se minua, ajatteleeko se minua. Kaikkea tällaista nämä lahjasoluilla syntyneet kertovat, että ovat alkaneet pohtia. Tietenkin kaikkia näitä aiheita on tärkeää käsitellä.

Jenni Huhtala [00:31:42]: Se on tärkeää sitten, kun tulee se tilanne, että alkaa se lahjoittaja kiinnostaa, niin ensinnäkin on tärkeää, että hänestä puhutaan, että hän on ihan oikea ihminen, että ei ole jotain abstraktia. Mutta myös se, että lapsella on oikeus pohtia niitä ja



mitä tunteita se sitten herättääkään ja on tärkeää, että vanhempi on kysymyksiä varten tai niitä yhdessä pohditaan. Vastauksiahan ei kauheasti siinä kohtaa ole. Mitä Maiju haluat vielä lisätä? Mitä tiedetään? Miten se tieto siitä, että olen saanut alkuni lahjasoluhoitojen avulla, miten se voi vaikuttaa tai näkyä?

Maiju Tokola [00:32:30]: Niin sekin, juuri niin kuin Riikka sanoi, niin se on kauhean erilaista. Minä oon tavannut lapsia, jotka ovat vaikka kauhean ylpeitä siitä, että he ovat puoliksi tanskalaisia geneettisesti ja kannustavat Tanskaa kaikissa urheilutapahtumissa ja tekee smörrebrödejä ja muita. Ja sitten on taas sellaisia, jotka miettii sitä, että onko lahjoittaja joku, joka käveli joskus ohi? Olenko joskus tavannut sen? Ja näitä kysymyksiä. Että onhan se semmoista oman identiteetin rakentamista. Että jokainen meistä on joskus leikkinyt jotain roolileikkejä. Jollain lailla se on vähän niin kuin todempaa se, että jokainen on varmaan joskus leikkinyt jotain leikkiä, että joku tulee joskus minua hakemaan, että olenkin jostain muusta perheestä. Mutta sitten, kun siinä on joku totuuden siemen, niin se on ehkä isompaa se prosessointi. Ajattelen, että lahjasoluilla syntyneet joutuvat näkemään vähän enemmän vaivaa identiteettinsä rakentamiseen. Se ei toki ole ihmiselle haitallista, silloin kun turvallisissa olosuhteissa saa pohtia, vanhemmat vastaa ja yhdessä mietitään.

Jenni Huhtala [00:33:30]: Kyllä. Se pikkuhiljaa tulee osaksi omaa identiteettiä. Varsinkin kun sen on tiennyt aina ja siitä on avoimesti voinut keskustella. On tärkeää, että silloin teini-iässäkin esimerkiksi vanhempi on lasta varten siinä asiassa ja palaa siihen. Ja vaikka kysyy, että minäkin tiedän, teini-ikäisten lasten vanhempia, jotka aina aikaa ajoin kysyvät, että haluatko sinä jutella siitä, onko herännyt jotain kysymyksiä. Ehkä lapsi ei välttämättä halua, mutta on tärkeää tarkistaa sitä myös teini-ikäisenä.

Riikka Airo [00:34:09]: Mutta teini-iässä ehkä kaikkein eniten siihen liittyy tunteita. Ja voi tulla myös esimerkiksi, kun vanhempi saattaa kokea, kun puhuttiin aiemmin, sitä surua siitä, että ei ole niitä omia piirteitä, ei ole voinut käyttää niitä omia soluja, niin yhtä lailla lapsi voi kokea surua siitä, että miksi et sinä voi olla myös geneettisesti minun vanhempi.

Jenni Huhtala [00:34:39]: Tai että meillä ei ole samaa geeniperimää.

Riikka Airo [00:34:41]: Niin, että ei ole sitä samaa geeniperimää, niin voi se lapsellekin olla, tai usein onkin semmoinen vähän surullinen asia, että miksi tässä nyt pitää olla joku ylimääräinen säätämässä, jota ei edes tunneta. Mutta lapset ovat siinä tosi erilaisia, toisilla on enemmän semmoista uteliasta uteliaisuutta.

Jenni Huhtala [00:35:01]: Siinä on hirveän yksilöllisiä eroja ja sekin on ymmärrettävää, että jotkut lapset eivät välttämättä halua kauheasti siitä puhua tai nuoret ja osa on hyvinkin kiinnostuneita ja uteliaita tai eri ikävaiheissa siihen tulee erilaisia näkökulmia lapsella. Jotkut ovat pohtineet sitä, että voiko lahjasolutaustasta lapselle puhuminen heikentää lapsi-vanhempi-suhdetta. Onko tällaisista näyttöä?

Maiju Tokola [00:35:38]: En usko, että tällaisesta on olemassa minkäänlaista tieteellistä tutkimusta. Adoptiotutkimuksesta ja muutenkin, niin kyllä se avoimuus aina lisää luottamusta ja se, että ei ole salaisuuksia. Että vaikka lapsi jossain vaiheessa kokisi jotain negatiivisia tunteita tai vihaa tai surua ja sanoisi, että minä olisin halunnut, että sinä olet

minun geneettinen vanhempi, niin sehän tarkoittaa juuri sitä, että siinä on luottamusta ja siinä on paljon hyvää, että voi osoittaa niitä tunteita.

Jenni Huhtala [00:36:09]: Kyllä.

Maiju Tokola [00:36:10]: Ja kyllä salaisuus aina tuo vastakkaisen.

Jenni Huhtala [00:36:14]: Ja kun se tiedetään, että mistä tuossa aiemminkin puhuttiin, että lahjasoluilla lasta toivovat ja hoitoihin lähtevät henkilöt, itselliset tai kahden vanhemman perheet, niin ovat hyvin valmistautuneita siihen. Sitä on kovasti toivottu. Ja tiedetään, että sitä lapsi-vanhempisuhdetta siinäkin mielessä aktiivisesti vielä rakennetaan tällä geneettisellä katkoksella, joka saattaa jompaankumpaan vanhempaan olla, tai se, ettei tiedetä kaikkea siitä geeniperimästä, niin sillä ei ole nähty olevan heikentävää vaikutusta. Etenkin silloin, kun se on ollut avoin asia perheessä.

Riikka Airo [00:36:56]: Niin nimenomaan silloin, kun se on ollut. Toki näissä, missä se on ollut salaisuus ja se on paljastunut vaikka jossakin kohtaa niin kuin hallitsemattomasti, niin kyllä semmoisella voi olla tosi isoja negatiivisiakin vaikutuksia pitkäksi aikaa, että menee ikään kuin se luottamus.

Maiju Tokola [00:37:21]: Kyllä ajattelen, että nämä tilanteet ovat tosi traumaattisia, joissa lapselle on selvinnyt jotain muuta kautta. Toinen vanhemmista ei ole geneettinen vanhempi. Ajattelen, että siinä otetaan pois jotain sellaista lapsi-vanhempisuhteesta, mitä ei pitäisi voida ottaa pois. Se on lopullinen luottamus. Eiväthän nämä lapset usko, että he olisivat ikinä kertoneet. Ja se olisi kuitenkin tärkeää aina, että tämmöiset tiedot tulisivat itseltä ja siihen saisi kasvaa. Ja se ei tulisi yllätyksenä.

Jenni Huhtala [00:37:53]: Kyllä. Ja tiedetään juuri se, että jos se on tullut yllätyksenä myöhemmällä teini-iässä tai aikuisena jonkun muun kertomana tai vaikka DNA-testien avulla, niin siinä erityisesti ikävältä on tuntunut se salaaminen. Ja sitten taustaan liittyvät asiat tulevat myös siinä, että se hämmentää ja mietityttää. Mutta se salaaminen tuo siihen oman ikävän puolensa. Sen takia toki juuri kannustetaan ehdottomasti sieltä pienestä ja lapsesta saakka puhumaan. Se on ehdottomasti helpointakin sillä tavalla, kun siihen lähtee, mutta se on perheen hyvinvoinnin ja erityisesti lapsen etu ja oikeus. Jos nyt olisi kuitenkin niin, että tätä podcastia kuuntelee joku semmoinen, joka ei ole kertonut teini-ikäiselle, vaikka lapselleen tai aikuiselle, että hän on saanut alkunsa lahjasoluhoitojen avulla. Miksi te ajattelette, että on tärkeää, että siitä kerrotaan ja miten kertoo?

Riikka Airo [00:39:10]: No minä ajattelen, että juuri sen takia, että nykypäivänä on vielä todella paljon yleistynyt nämä erilaiset DNA-tutkimukset. Monet niitä tekevät ja aika monet tämmöiset, keitä itsekkin on tavannut, jotka ovat aikuisena saaneet tietää jotakin kautta, niin heillä on ollut jonkinlainen aavistus. He ovat ikään kuin tietäneet. Perhesalaisuus on jotenkin tullut kuitenkin läpi. Voisi ajatella, että heillä ehkä voi olla vielä isompi kiinnostus tehdä DNA-testejä, että jossain kohtaa selvittää asiaa. Jos se tulee tällä tavoin ilmi, niin kuten puhuttiin, on haitallista. Ajattelen, että se olisi tosi hyvä. Että ei ole myöhäistä kertoa, vaikka nyt ajatellaan, että... Se on hyvä aloittaa siellä pikkulapsivaiheessa, mutta joku parikymmentä vuotta sitten ajateltiin eri lailla. Voi ottaa sitten lapsen kanssa, tai kannattaisi

ottaa puheeksi. On tällainen asia, mistä koen, että on tosi tärkeää puhua sinun kanssa. Ja nyt tiedän, että olisin voinut puhua tästä tosi paljon aikaisemmin, mutta nyt haluan kuitenkin. Tietenkin täytyy olla valmis olemaan sitä lasta, joka saattaa olla jo aikuinen, hänen tunteitaan varten. Hän saa ilmaista, mitä hän kokee.

Jenni Huhtala [00:40:41]: Kyllä. Mitä Maiju haluat tähän lisätä?

Maiju Tokola [00:40:44]: Niin minäkin ajattelen, että se on tosi tärkeää, että se tulisi itseltä, että ei odota siihen, että se selviää jostain muualta. Ja yleensä on myös joku ihminen, joka on tiennyt joko sukulainen tai ystävä, että jos ei se selviä DNA-testissä, niin on näitäkin ollut, missä joku Alzheimeriin sairastunut henkilö on sitten mennyt tämän sanomaan tai jotain muuta. Ja se, että nuori, aikuinen, saa kuulla sen turvallisesti ja omilta vanhemmiltaan. Se on kuitenkin ennen kaikkea sen nuoren asia ja sitten, mitä hän tekee sillä tiedolla. Ja että siinä pysyisi ihan vain ja ainoastaan tätä varten, ettei selittäisi sitä omaansa, vaan että minun olisi pitänyt kertoa ja olen pahoillani, että vaikka voi olla itselle armollinen, että näitä tutkimustuloksia ja tätä tietoa ei ollut 20 tai 30 vuotta sitten, että en voinut tietää, mutta silti, että siinä tilanteessa, kun kertoo, niin on vaan nuoren tunteita varten.

Riikka Airo [00:41:48]: Ja mielestäni ainakin käytännössä, mutta varmaan voi olla, että sitä on tutkittukin, että se kyllä lähentää perhesuhteita, kun tällaista asiaa päästään käsittelemään, eikä näytä, että se veisi erilleen. Jos voidaan oikeasti asettua sen asian äärelle, että meillä on tällainen perhe ja tämä on tällä tavalla muodostunut, niin se tuo ihmisiä lähemmäksi.

Jenni Huhtala [00:42:14]: Kyllä, ja varsinkin silloin kun tosiaan niin kuin sanoitte, siinä kohtaa, kun sen kertoo lapselle, niin vanhempi on sitä lasta varten, on valmis puhumaan niistä tunteista tai ymmärtää sen, että se voi herättää ristiriitaisia, haastavia tunteita. On niitä varten ja tarjoaa apuansa tai muuta ja ymmärtää sen, että siinä voi lapsi tarvita myös aikaisää esimerkiksi sen käsittelyyn tai pikkusen täytyy miettiä, että mitä tämä minulle tarkoittaa. Sittenhän voi vaikka yhdessäkin pohtia, että lähteekö jonkun ammattilaisen kanssa sitä vaikka yhdessä keskustelemaan, ottaa siihen jonkun ulkopuolisen terapeutin, vaikka tai muuta, että jos se tuntuu, että sitä on vaikka hankala kahdestaan työstää, vanhempien ja lapsen työstää, niin kaikkia tällaisia keinoja voi siinä yhdessä pohtia.

Riikka Airo [00:43:12]: Joo, näitä me aina silloin tapaamme, tulee yhteydenottoja. Ja kyllä minun kokemus on, että ne usein miten johtaa sitten semmoiseen suurempaan läheisyyteen. Ja myös ehkä semmoiseen ymmärrykseen, että jotkut asiat, jotka ovat joskus jääneet jotenkin käsittämättömiksi, niin ne voivat saada selityksen.

Jenni Huhtala [00:43:35]: Joo, kyllä. No niin, me olemme tässä jaksossa tosiaan puhuneet teidän kanssa nyt siitä, että lapsen tulee saada kasvaa tietoon siitä lahjasolulataustasta, on koko elämänsä ajan ja se tukee lapsen tällaisista, no tukee hyvinvointia, mutta siihen lahjasolulataustaan, siihen tietoon kasvamisesta. Että siitä tulee osa identiteettiä ja että se avoimuus on tärkeä arvo perheessä, että siitä avoimesti voi puhua ja siihen voi palata. Ja että sitten se, mitä ei tässä puhuttu, mutta se, että lapsi on utelias sitä omaa taustaansa tai lahjoittajaa kohtaan, niin se ei vähennä sitä lapsi-vanhempisuhdetta tai ei ole tarkoitus

lapsella ohittaa omaa vanhempaa, vaan hän on kiinnostunut, hän lisää tietoa itsestään siinä samalla. Onko vielä jotain, mitä te tähän teemaan liittyen haluatte tähän loppuun sanoa?

Maiju Tokola [00:44:35]: Jotenkin haluaisin sanoa sen, että kun monet vanhemmat pelkäävät, että jättää kertomatta, tai se hidastuu sen takia, että vanhemmat pelkäävät, että lapsi jotenkin kiintyisi siihen lahjoittajaan, niin ajattelen, että minullakin oli sellainen nuorten ryhmä, lahjasoluilla syntyneiden ryhmä tai mitä näitä nuoria on tässä 20 vuoden aikana tavannut, niin kaikki ovat sanoneet juuri sitä, että kun se oma vanhempi on se ainoa vanhempi, mitä minulla on, niin haluaisin vain saada sanoa, että rakastaa sitä vanhempaa. Mutta näkee, että se on peloissaan se vanhempi. Varsinkin isille, lahjasiittiöille syntyneille on tosi vaikea puhua isiensä kanssa. Se on se ainoa isä, joka heillä on. Ne vanhemmat uskaltaisivat enemmän olla rauhassa, että hei, kyllä tuo minun lapsi rakastaa juuri minua.

Jenni Huhtala [00:45:26]: Kyllä. Kyllä. Sama kokemus on minulla, että lahjasolulla alkuunsa saaneet kuitenkin toki pitävät omia vanhempiaan kaikkein rakkaimpina ja tärkeimpinä, mutta saattavat silti olla kiinnostuneita kaikesta siitä, mitä itseen liittyy.

Maiju Tokola [00:45:43]: Niin, minä ajattelen, että ne etsivät itseään eikä sitä lahjoittajaa, että kuka minä olen, mistä minä tulen. Että eivät ne etsi uusia vanhempia vaan itseään.

Jenni Huhtala [00:45:51]: Kyllä.

Riikka Airo [00:45:52]: Ja samaan aikaan tähän lahjasoluvanhemmuusasiaan kuuluu se, että me emme nimittäin siihen nyt kerenneet mennä, että mitä sitten kun lapsi täysi-ikäisenä voi alkaa, tai tietenkin jotkut jo DNA-testien aikaisemminkin, etsiä näitä lahjoittajia ja sitten näitä...

Jenni Huhtala [00:46:15]: Muita lapsia, jotka on saanut...

Riikka Airo [00:46:16]: Ikään kuin, jotkut sanovat puolisisaruksiksi, jotkut joksikin muuksi, mutta näitä, jotka ovat saanut saman lahjoittajan ajatuksesta alkunsa, niin kyllä heistäkin sitten... Tutkimusten mukaan voi tulla tärkeitä ihmisiä elämään. Aika monelle ei, että se on enemmän kiinnostusta, mutta voi tulla. On tosi tärkeää, että vanhemmat hyväksyvät sen, että näin voi tapahtua, että sieltä tulee uusia läheisiä perheeseen tälle jälkeläiselle.

Jenni Huhtala [00:46:52]: Ja ehkä ajatella se niin, että voiko meillä koskaan olla liikaa tärkeitä, hyviä ihmissuhteita, välittäviä ihmisiä meidän elämässä. Ja että jos näistä saman lahjoittajan sukuoluilla muihin perheisiin syntyneistä henkilöistä tulee semmoisia, niin näkee ne semmoisena rikkautena tähän perhemuotoon.

Maiju Tokola [00:47:15]: Tuosta me tarvitsisimme ihan uusi jakso.

Riikka Airo [00:47:17]: Tuo on mielenkiintoinen aihe, ja ei aina helppoa niille vanhemmille. Kyllä se voi olla monenlaista, mutta tämä on tosi hieno mahdollisuus, tämä lahjasoluasiasia. Se on ehkä semmoinen, että kannustan, että jos semmoista miettii, niin hakee mahdollisuuksia puhua näistä asioista. Usein ne pelotkin sitten hälvenevät.

Jenni Huhtala [00:47:43]: Kyllä. Tämä oli todella hyvä lopetus. Kiitos oikein paljon Maiju Tokola ja Riikka Airo, Terapiatalo Tunnetilan terapeutit. Tosiaan kiitos, että kuuntelit tämän

Helminauha-podcastin jakson. Ja jos tuntuu, että tämä jakso olisi semmoinen, jota haluat jollekin suositella tai arvelet, että tämä voisi hyödyttää jotain lähipiirissäsi, niin lämpimästi laittakaa tätä vaan jakoon. Ja tosiaan kiitos minun puolestani. Olen Helminauha-hankkeen hankevastaava Jenni Huhtala. Tämä oli Helminauha-podcastin viides jakso. Kiitos.

Maiju Tokola [00:48:32]: Kiitos.

Riikka Airo [00:48:33]: Kiitos. Oli tosi kiva olla mukana.

[00:48:38] Tunnusmusiikki

[äänite päättyy]