

# Hyvä järjestys, sujuvampi arki

Moni adhd-oireinen kuvailee arkeaan kaoottiseksi: tavarat kertyvät kasoiksi, esineet katoilevat ja niitä etsitään päivittäin, mielenkiinnon kohteita ja projekteja on monia eikä aika tai innostus tunnu riittävän kaikkien loppuun viemiseen. Tahaton myöhästely haittaa työelämää ja ihmissuhteet kärsivät unohtelusta. Kaikki eivät synny musikaalisina tai järjestelmällisinä, mutta siitä huolimatta näitä taitoja voi harjoitella ja oppia.

**K**un puhutaan järjestyksestä, ensimmäiset miellelyhtymät liittyvät usein tavaroihin ja niiden organisointiin. Kun tavarat löytyvät oikeista paikoista oikeaan aikaan, arki on sujuvampaa, aikataulut pitävät paremmin ja pinnakin kiristyy vähemmän. Moni kuvailee hakevansa ja saavansa järjestämisellä mielenrauhaa. Myös rahaa säästyy, kun hukkassa olevia asioita ei tarvitse korvata uusilla ja tärkeät paperit sekä laskut pysyvät tallessa. Parhaimmillaan järjestyksessä oleva ympäristö auttaa keskittymään käsillä olevaan tehtävään ja stressi vähenee. Toiveikkuus

lisääntyy sitä mukaan kun selkeys kasvaa.

Järjestyskolikon toinen puoli on ennakointi ja suunnitelmallisuus. Puutteellinen aikaperspektiivi, impulsiivisuus ja toiminnanohjauksen pulmat tekevät adhd-oireisen arjesta pikemminkin hässäkkää kuin harmonista. Isojen projektien pilkkominen pienempiin osiin, osatehtävien aika- ja tärkeysjärjestykseen laittaminen ja edistysaskelien ottaminen vaativat ”sisäistä sihteerää”, joka adhd-oireisilta uupuu. Silloin avuksi voi ottaa muita ihmisiä ja ulkoisia apuvälinei-

tä, jotka auttavat homman kasassa pitämisessä.

Uusien tapojen opetteluun avulla arjesta voi saada mukavampaa niin kotona kuin työpaikalla. Tehtävien valmiiksi saattaminen lisää onnellisuutta ja hyvinvointia. Tavoitteiden saavuttamista tekee mieli juhlia ja itseluottamus kasvaa.

Kaikki adhd-oireiset eivät toki ole epäjärjestelmällisiä vaan järjestelmällisyys saattaa olla myös luontaisesti omaksuttu selvitysmiskeino, joka auttaa elämänhallinnassa.

*Eveliina Lindell*



Aina välillä uutisiin nousee Yhdysvalloissa tehty tutkimus, jonka mukaan epäjärjestelmälliset ihmiset ovat neroja. Täydellinen sekasotku -kirjassa esitellään epäjärjestyksen hyötyjä kuten luovuus ja joustavuus, mutta jokainen arjen kaaoksesta kärsinyt tietää, että kiireestä ja kaaoksesta on hauskuus kaukana. Kaikki eivät häiriinny ympäristön sotkuisuudesta, mutta osalle tarkkaavuuden pulmista kärsiville epäjärjestys on todellinen ongelma, johon nykyään on onneksi saatavissa apua.

## Ensin raivataan, sitten järjestetään

Järjestämisprojekti aloitetaan lähes poikkeuksetta ylimääräisten tavaroiden karsimisella eli perkaamisella. Joskus voidaan puhua jopa raivaamisesta, jos tavaraa on todella paljon. Tarkoituksena on erotella turhat tavarat sellaisista, jotka ovat tarpeellisia tai tuottavat omistajalleen muuta mielihyvää. Itselle turhien esineiden ja vaatteiden käyttöikä voi pidentää myymällä tai lahjoittamalla ne eteenpäin, kunhan ne ovat vielä käyttökelpoisia

Nykymaailmassa meillä länsimaalaisilla on tuhansia henkilökohtaisia vaatteita ja esineitä, eikä kotiin suuntautuvalla tavaravirralla näy loppua. Harvemmin meille tarjoutuu tilaisuuksia hankkiutua tavarasta eroon samalla tavalla kuin meille tuputetaan ilmaislahjoja tai ”edullisia löytöjä”. Joillekin tavarain kerääminen antaa myös turvallisuuden tunteen, kun pahan päivän varalle on kerätty tavaraa yli omien tarpeiden. Maailma on turvaton paikka eikä jokapäiväiset uutiset tuota tunnetta ainakaan helpota. Tavaroiden pakonomainen keräily on kuitenkin hyvä erottaa epäjärjestelmällisyydestä erilliseksi ilmiöksi.

## Tylsä, tylsempi, rutiini?

Rutiinien ja spontaaniuden välille rakennetaan tämän tästä vastakainasettelua, mutta minusta rutiinit ja luovuus eivät sulje toisiaan pois. Minulle rutiinit eli samanlaisina tois-

tuvat perusasiat tarkoittavat sitä, että ajattelukapasiteettia vapautuu uusille asioille, kun samoja päätöksiä ei tarvitse tehdä aina uudelleen.

Arjessa hyödyllinen rutiini voi olla esimerkiksi avainten ja lompakon laittaminen aina samaan paikkaan kotiin tullessa, jotta löytää ne varmasti myös lähtiessään ilman että niiden metsästyksen aamulla tuhrautuu kallisarvoisia minuutteja. Samoin pyykinpesuun tai tiskaamiseen voi kehittää päivittäin tai viikottain toistuvan kaavan, jolloin likaisten vaatteiden tai astioiden määrä ei normaalioloissa kerry vuoreksi, jonka edessä tuntee epätoivoa.

Rutiineista voi myös tarvittaessa joustaa, jos esimerkiksi pyykkipäivänä aurinko paistaa ja tekee mieli lähteä eväretkelle. Likaiset astiatkin odottavat kiltisti, jos lapset pyytävät rakentamaan majaa sohvatyynyistä.

Uusien tapojen opettelussa kannattaa miettiä sellaisia asioita, jotka tapahtuvat jo luonnostaan. Kun hyödyntää vahvuuksiaan, ei järjestelmällisyys vaadi ryhdistäytymistä tai itsekuria vaan se voi olla jopa hauskaa. Tässä saa ottaa kaiken luovuuden käyttöön ja hullutella! Moni miettii onko jokin idea liian hupsu, mutta jos se toimii sinulle, voit tehdä omassa kodissasi mitä haluat.

## Ammattijärjestäjä auttaa kaaoksen kesyttämässä

Ulkopuolisen, neutraalin tukihenkilön avulla järjestämisurakka on helpompi aloittaa. Ammatilaisen kanssa vietetyt tunnit tulee käytettyä tehokkaasti. Keskittyminenkin on helpompaa, kun joku toinen huolehtii projektin johtamisesta. Asiakas tekee aina kaikki tavaroista luopumiseen liittyvät päätökset.

Hollanninsuomalainen ammattijärjestäjä Anne te Velde-Luoma on kirjoittanut Kaaoksen kesyttäjän kirjan ja kouluttanut Suomeen tähän mennessä pari sataa ammattijärjestäjää. Suomen

ammattijärjestäjät ry:n verkkosivuilta löytyy koulutettujen ammattijärjestäjien yhteystietoja paikkakunnittain.

Itse valmistuin Annen koulutuksesta keväällä 2014. Kun mietin mihiin järjestämisen osa-alueeseen haluan erikoistua ja ketä haluan erityisesti auttaa, huomasin toiminnanohjauksen käsitteen ja adhd-oireisten pulmien kiehtovan itseäni ylitse muiden. Minusta tuntuu, että nykymaailmassa monet muutkin kuin adhd-oireiset hyötyvät toiminnanohjauksen perusasioiden oivaltamisesta. Opiskelu- ja työelämä on itsenäistä ja tietotyössä suurien informaatiomäärien käsittely uuvuttaa monet. Monimutkaisetkaan ongelmat eivät onneksi tarvitse vaikeita ratkaisuja, vaan ne voivat olla hyvinkin yksinkertaisia.

Viime talvena osallistuin ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja -koulutukseen ja nykyään tituleeraan itseäni Suomen ensimmäiseksi nepsy-järjestäjäksi. Sujuvampi arki kuuluu kaikille, ja sen eteen teen töitä omassa valmennusyrityksessäni mm. pitämällä järjestyskursseja ja järjestämällä asiakkaiden kanssa heidän kotonaan. Ammattijärjestäjän palvelusta saa kotitalousvähennyksen, joka nousi vuoden 2017 alusta 50 %:iin.

Missioni on raivata esteitä, jotta asiakkaani voivat järjestää kotiaan ja elämäänsä – olivatpa esteet sitten korvien välissä tai neljän seinän sisällä.

*Teksti Eveliina Lindell  
Kuva Laura Oja*

Kirjoittaja on helsinkiläinen koulutettu ammattijärjestäjä ja ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja.

Sujuvampi arki Valmennuspalvelut on yritys, joka tarjoaa sekä ammattijärjestäjän että neuropsykiatrisen valmentajan palveluita ja kursseja Uudellamaalla.

Tilaa ilmainen Toimiva eteinen -kurssi, jolla aloitat kodin järjestämisen ammattijärjestäjän vinkkien mukaan!

[www.sujuvampiarki.fi/toimiva-eteinen](http://www.sujuvampiarki.fi/toimiva-eteinen)