

1

ÄÄNIÄ JA NÄKYJÄ



Opas ääniä kuulevien ja näkyjä näkevien nuorten
vanhemmille, huoltajille ja perheenjäsenille



Suomen Moniääniset ry



SANAANEN TÄSTÄ OPPAASTA

Tämän oppaan on koontanut Iso-Britanniassa toimiva Voice Collective -projekti. Voice Collective tarjoaa tukea ääniä kuuleville, näkyjä näkeville ja muita poikkeuksellisia aistikokemuksia kokeville lapsille ja nuorille sekä näiden perheille. Oppaan suomennoksesta vastaa Suomen Moniääniset ry, jonka toiminnan tarkoituksena on tarjota tukea ja tietoa poikkeuksellisia ääniä kuuleville henkilöille.

Voice Collectivesta löydät lisätietoa englanniksi täältä:

Nettisivut: www.voicecollective.co.uk

Sähköposti: info@voicecollective.co.uk

Twitter: www.twitter.com/voicecollective

Facebook: www.facebook.com/voicecollective

Suomen Moniäänisistä löydät lisätietoa suomeksi täältä:

Nettisivut: www.moniaaniset.fi

Sähköposti: toimisto@moniaaniset.fi

Facebook: www.facebook.com/moniaaniset

VOICE COLLECTIVE KIITTÄÄ

BBC Children in Need

Comic Relief

City Bridge Trust

KÄÄNNÖS

Tuomas Honkavaara ja Niina Lätti

KANSIKUVA

sweetcaffeine-stocks ja mialove01 (<http://sweetcaffeine-stocks.deviantart.com/art/Music-is-so-sweet-195427543>)

***Tämän oppaan sisältö ei korvaa ammattilaisapua. Jos olet huolissasi lapsesi terveydestä, ota yhteyttä lääkäriin.**

JOHDANTO

Ääniä kuulevan lapsen tukemista voisi kuvata prosessiksi, jossa lapsen kuulemat äänet ensin hyväksytään ja jossa lasta tuetaan tämän hyväksynnän kautta. Se on yhteistä matkantekoa.

Dr. Sandra Escher: Children Hearing Voices

Lapsesi siis kuulee ääniä tai hänellä on muita poikkeuksellisia aistikokemuksia? Ei hätää, et ole yksin – eikä ole lapsesikaan.

Monet Voice Collectiven tukemat vanhemmat ovat kertoneet olleensa epätoivoisia. Usein vastauksia lapsen ongelmiin on lähdetty etsimään internetistä – joskus netistä löydetty tieto on kuitenkin saattanut sekoittaa vanhempia entisestään.

Tiesitkö, että noin kahdeksan prosenttia lapsista ja nuorista kuulee ääniä, joita muut eivät kuule? Jopa 75 prosenttia ihmisistä kokee lyhytkestoisen, poikkeuksellisen aistikokemuksen lapsuudessaan. Useimpia nämä kokemukset eivät jää vaivaamaan, eivätkä he tarvitse tukea mielenterveyspalveluilta.

Vaikka äänien ja näkyjen kanssa selviytyminen aiheuttaisi nuorelle ongelmia, **hänellä on hyvät mahdollisuudet toipumiseen**. Tutkimuksen mukaan kolme viidestä ääniä kuulevasta nuoresta lakkaa kuulemasta ääniä kolmen vuoden sisällä. Nekin, joilla äänien kuuleminen jatkuu, voivat opetella selviytymään ääniensä kanssa ja elää täysipainoista elämää.

Tämän oppaan päämääränä on tarjota luotettavaa ja käyttökelpoista tietoa, jonka avulla voit paremmin ymmärtää lapsesi kokemuksia. Opas on ensimmäinen osa neljän julkaisun sarjasta, joka käsittelee ääniä kuulevien lasten vanhempien tärkeäksi kokemuksia teemoja.

KOKEMUS

”Pysy lapsesi tukena – myös vaikeina aikoina. Hän luottaa sinuun. Käytä vaistojasi ja muista, että sinä tunnet lapsesi parhaiten.”

Anne, Voice Collectiven tukeman lapsen vanhempi

MITÄ OVAT ÄÄNET JA NÄYT?

Äänillä ja näyillä viittaamme sellaisiin kuulo- ja näköaistikokemuksiin, joita nuori kokee mutta joita ympärillä olevat ihmiset eivät kuule tai näe. Nämä kokemukset voivat tapahtua kaikkien viiden aistimme välityksellä; kuulon, näön, hajun, maun ja kosketuksen. Joillekin kokemus voi olla rauhoittava. Uudelle paikkakunnalle muuttanut nuori, joka kokee itsensä ulkopuoliseksi uudessa koulussa, saattaa yksinäisinä hetkinä saada lohdutusta kannustavasta äänestä. Toisille vastaava tilanne saattaa puolestaan olla hämmentävä tai pelottava ja aiheuttaa ahdistusta.

MILLAISTA SE ON?

Jokainen meistä on ainutlaatuinen. Näinpä myös se, miten kukin äänet ja näyt kokee ja niihin reagoi on yksilöllistä. Tässä kappaleessa kerrotaan tyypillisistä kokemuksista, joista Voice Collectiveen hakeutuneet nuoret usein kertovat.

Jos haluat kuulla enemmän lapsesi kokemuksista, kysy häneltä haluaisiko hän puhua asiasta. Osa nuorista kokee äänistä ja näyistään puhumisen kiusalliseksi, mutta monet avautuvat mielellään, kun kokevat, että olet aidosti kiinnostunut.

Äänien kuuleminen

Kuulen pienen tytön, joka on peloissaan. Toisinaan hän itkee ja olen pahoillani hänen puolestaan. Kuulen myös miehen äänen, joka sanoo, etten ole riittävän hyvä. Kun opiskeluni eivät suju, hän muuttuu entistä ilkeämmäksi.

Jotkut ihmiset kuulevat äänien puhuvan, kun ketään ei ole lähistöllä. Äänet voivat olla tuttujen tai täysin tuntemattomien ihmisten ääniä. Niitä voi olla monta tai vain yksi. Ne voivat huutaa, kuiskia, olla selkeitä tai vaimeita. Ne voivat sanoa lauseita tai pelkkiä yksittäisiä sanoja. Ne voivat olla mitä sukupuolta ja minkä ikäisiä tahansa. Joskus niillä on nimet, mutta ei aina. Äänet voivat olla myös muuta kuin puhetta, kuten koputusta, itkua tai musiikkia.

Jotkut äänet voivat olla positiivisia – rohkaisevia tai tukevia. Toiset saattavat sanoa asioita, jotka ovat hämmentäviä tai keskittymistä häiritseviä, vaikkapa toistaa kuulijan ajatuksia tai kummallisia lauseita. Jotkut äänet voivat olla pelottavia ja sanoa asioita, jotka ovat arvostelevia, uhkaavia tai käskeviä. Jotkut taas ovat hauskoja ja sanovat asioita, jotka saavat nauramaan.

Näkyjen näkemien

Näen joskus ihmisten kasvojen muuttavan muotoaan. Yhtenä hetkenä kasvot näyttävät normaaleilta ja sitten kivipatsailta. Se on hirveän pelottavaa.

Jotkut ihmiset näkevät asioita, joita toiset eivät näe. Näyt voivat olla hyvin selkeitä ja realistisen tuntuisia, mutta saattavat myös sisältää epäselviä muotoja, varjoja ja valonsäteitä. Joskus ne laittavat ympärillä olevat ihmiset tai asiat muuttamaan muotoaan. Kuten äänetkin, myös näyt voivat olla rauhoittavia, hauskoja, pelottava tai häiritseviä.

Hajut

Kerran kun olin metrossa matkalla kotiin, haistoin yhtäkkiä kamalan hajun. Luulin, että junani oli joutunut kaasuhyökkäyksen kohteeksi.

Jotkut ihmiset haistavat asioita, jotka muistuttavat heitä menneisyydestä. Hajut voivat olla mukavia, kuten lempiruuan tai äidin hajuveden tuoksu. Joskus kun lapsi on kokenut vaikean tai traumaattisen kokemuksen, hän saattaa haistaa siihen liittyviä hajuja. Esimerkiksi tulipalossa kotinsa menettänyt saattaa haistaa savua ahdistuessaan. Kokemus voi olla hyvin pelottava, varsinkin jos lapsi ei tajua, että aistikokemus liittyy menneisyyteen.

Joskus haju ei liity muistoihin, mutta saattaa silti aiheuttaa huolta. Esimerkiksi jotkut nuoret saattavat haistaa bensan, palonkärryn tai mätänevän ruuan hajun. Kokemus voi olla hyvin todentuntuinen ja aiheuttaa pelkoa oman turvallisuuden puolesta.

Maut

Ajoittain makunystyräni käyttäytyvät vähän oudosti. Yritän kyllä syödä, mutta kaikki maistuu pilaantuneelta.

Voi olla vaikea tietää maistaako jotain mitä muut eivät maista, ellei maistatuta ruokaansa muilla. Tämä tekee makukokemusten käsittelystä erityisen haastavaa.

Jotkut nuoret maistavat vahvan kitkerän maun ruuassaan tai juomassaan ja alkavat, ymmärrettävästi, pelätä jonkin olevan vialla. Toiset saattavat maistaa asioita suussaan silloinkin, kun eivät syö tai juo. Maku voi olla mieluisa, kuten suklaa, tai epämieluisa, kuten jotain kitkerää tai metallin makuista.

Tunto

Minua huolettaa, että niskassani on jotain. Mitä enemmän ajattelen asiaa, sitä selkeämmin voin sen tuntea.

Jotkut ihmiset voivat tuntea asioita ihollaan, vaikka iholla ei mitään olisikaan. Tunne voi olla ryömivä, kutittava tai painava. Joskus voi tuntua jopa siltä kuin ihon alla ryömisä jokin. Tällainen tunne saa kokijan luultavasti erittäin huolestuneeksi.

Nämä tuntoaistin kokemukset tuntuvat monista hämmentäviltä ja pelottavilta, joskin asia ei ole näin yksinkertainen: toisille kokemus voi olla rauhoittava. Esimerkiksi yksinäinen, pois tolaltaan oleva nuori, joka tuntee lempeän käden kosketuksen olkapäällään, voi tulkita tämän kosketuksen tuen osoitukseksi.

Tai mikä tahansa ylläolevien yhdistelmä

Joskus nämä aistikokemukset tapahtuvat vain yhden aistin kautta, mutta usein kyseessä on monien aistien yhdistelmä. Yksi saattaa kuulla ja nähdä jonkun puhuvan hänelle. Toisella saattaa olla outo maku suussa ennen näyn näkemistä. Kolmas taas saattaa nähdä ja tuntea jotain ihollaan.

Lapsesi kokemus voi olla myös jotain muuta kuin yllämainitut. Jos et ole varma mitä lapsesi kokee, kysy häneltä, haluaisiko hän kertoa. Osoita olevasi kiinnostunut hänen kokemuksistaan ja jatka kuuntelua, vaikka hänen kokemuksensa kuulostaisivat epätavallisilta. Muista myös, että monilla muillakin nuorilla on vastaavanlaisia kokemuksia – sinä ja lapsesi ette ole yksin.

ÄÄNIEN JA NÄKYJEN VAIKUTUKSET NUORIIN

Olemme kaikki erilaisia. Siksi äänet ja näyt vaikuttavat jokaiseen eri tavoin.

Negatiiviset vaikutukset

Joillekin äänten kuuleminen ja näkyjen näkeminen on pelottava ja epätoivoinenkin kokemus. Poikkeuksellisista aistikokemuksista kärsivä tai sisäänpäin kääntymisen selviytymiskeinokseen valitseva nuori saattaa joutua koulussa vaikeuksiin tarkkaavaisuutensa lipsuessa. Nuori saattaa huomata turhautuvansa helposti, joutuvansa riitoihin tai käyttäytyvänsä fyysisesti tai verbaalisesti hyökkäävästi, kun sietokyky ylittyy.

Toiset reagoivat ääniin vetäytymällä omiin oloihinsa ja viettämällä paljon aikaa yksin. Jotkut taas kehittävät ahdinkoonsa selviytymismalleja, jotka saattavat vaikuttaa ulospäin oudoilta tai epätavallisilta (esimerkiksi laskeminen, asioiden tarkistaminen ja omien rituaalien suorittaminen).

Hämmentyneenä ajatuksistaan, tuntemuksistaan ja kokemuksistaan nuori saattaa kehittää epätavallisia uskomuksia. Uskomukset tarjoavat selityksen epätavalliselle tilanteelle ja saattavat auttaa nuorta selviytymään, mutta ne voivat myös saada aikaan lisää ahdistusta. Kokijan voimattomaksi tekevät uskomukset, esimerkiksi salaliittoteoriat, saattavat aiheuttaa paljon pelkoa ja vainoharhaisuutta.

Negatiiviset äänet nakertavat vähä vähältä nuoren itsetuntoa ja itsevarmuutta. Nuori saattaa pyrkiä hallitsemaan toivottomuuden ja voimattomuuden tunnetta itsetuhoisuudella, syömishäiriökäyttäytymisellä ja huumeiden väärinkäytöllä. Jotkut nuoret kuulevat hyvin pelottavia ääniä, jotka uhkaavat heille tärkeitä ihmisiä tai käskvät heidän vahingoittaa itseään.

Suurin osa Voice Collectivessa tapaamistamme nuorista kertoo tuntevansa itsensä oudoiksi ja vääränlaisiksi. Yhteiskunnassamme äänien kuuleminen yhdistetään niin moniin negatiivisiin mediastereotyypppeihin, että monet pelkäävät puhua kokemuksistaan ystävilleen ja perheelleen. Toisia taas on jo kiusattu erilaisuuden vuoksi tai he kärsivät mielenterveysongelmista.

Positiiviset

Joillekin äänien kuuleminen ja näkyjen näkeminen voi olla positiivinen tai hyödyllinen kokemus. Kuvittele olevasi yöllä yksin huoneessasi, huolissasi tulevasta kokeesta ja kuulevasi tutun äänen, joka vakuuttaa, että hyvin se tulee menemään tai saa sinut jopa nauramaan. Osa nuorista kuulee ääniä, jotka antavat hyviä neuvoja tai pitävät seuraa yksinäisinä hetkinä.

Äänet voivat olla luovia ja antaa nuorelle ideoita runoihin ja taiteen tekemiseen. Esimerkiksi jotkut kirjailijat kertovat tarinoidensa henkilöhahmojen puhuvan heille ja kertovan, mitä kirjoittaa. Tällainen taito voi olla haltijalleen eduksi.

Jopa ahdistavilla äänillä voi olla positiivisia vaikutuksia. Nuori, joka pystyy puolustautumaan käskeviä tai ilkeitä ääniä vastaan, voi oppia hyödyntämään näitä taitoja myös kohdatessaan koulukiusaajia. Arvostelevat äänet syövät helposti itsetuntoa, mutta niiden käsittelemään oppiminen vahvistaa lapsen identiteettiä ja opettaa hänet tunnistamaan vahvuutensa.

Äänien käsittely helpottuu, kun tiedostaa, että niiden olemassaoloon on syy. Negatiiviset äänet liittyvät yleensä asioihin, joista nuoren on hankala selviytyä. Oikeanlaisella tuella negatiivisten äänien positiivisena vaikutuksena voi olla se, että nuori ja hänen tukijansa alkavat käsitellä äänien taustalla olevia ongelmia.

Tai jotain siltä väliltä

Monet nuoret eivät koe ääniä ja näkyjä pelkästään negatiivisesti tai positiivisesti – ne ovat enemmänkin jotain siltä väliltä.

Nuori voi löytää – ja löytääkin tapoja, joilla selviytyä aistikokemustensa negatiivisesta puolesta. Olemme nähneet nuorten kasvavan, ottavan haltuun kokemuksensa ja jatkavan elämäänsä oikeanlaista tukea saatuaan. Voice Collectivessa myös työskentelee ihmisiä, joilla on kokemusta äänien kuulemisesta, mikä on mielestämme loistava esimerkki negatiivisten kokemusten muuttamisesta positiivisiksi.

SELITYKSIÄ ÄÄNILLE JA NÄYILLE

”Tunnet lapsesi paremmin kuin kukaan muu. Älä turhaan epäile arviontikykyäsi, äläkä pelkää kysyä neuvoa, tukea tai apua.”

Anne, Voice Collectiven tukeman lapsen vanhempi

MIKSI TOISET MEISTÄ KUULEVAT ÄÄNIÄ JA NÄKEVÄT NÄKYJÄ?

Valitettavasti ei ole olemassa yhtä selkeää selitystä sille, miksi lapset ja nuoret kuulevat ääniä ja näkevät näkyjä. Käsityksiä on useampia ja tästä syystä on olennaista, että löydätte lapsesi kanssa selityksen, joka sopii teidän tilanteeseenne.

Joitakin mahdollisia selityksiä:

Trauma/vaikeat elämäntilanteet: Kiusaaminen, koulun vaihto, ongelmat kotona (avioero tai riidat), hyväksikäyttö, läheisen kuolema, fyysinen sairaus, rikoksen uhriksi tai silminnäkijäksi joutuminen – ja kaikki muu mikä saa lapsen tuntemaan epätoivoa ja voimattomuutta. Tällaiset tapahtumat voivat aiheuttaa lapselle voimakkaita tunteita ja ajattelumalleja, joiden seurauksena äänet ja näyt saattavat syntyä.

Hengelliset kokemukset: Jotkut ihmiset kuulevat Jumalan – tai jonkun muun olenon, puhuvan heille. Joillekin kokemus voi olla positiivinen, mutta toisille se voi olla hyvin pelottava. Uskontokunnasta riippuu, miten näihin kokemuksiin suhtaudutaan. Kannattaa kuitenkin muistaa, että jumalaksi tai demoniksi julistautuva ääni voi myös valehdella. Jos sinä tai lapsesi uskotte lapsesi kokemuksen olevan hengellinen, arvositetun hengellisen neuvonantajan mielipiteen kysymisestä saattaa olla apua.

Yksilölliset erot: Joidenkin ihmisten kohdalla äänten kuuleminen tai näkyjen näkeminen ovat vain osa heidän persoonallisuuttaan. Joillain on vihreät silmät, jotkut ovat vasenkätisiä ja jotkut kuulevat ääniä. Sinänsä yksinkertaista, mutta äänien kuuleminen saattaa muuttua kuluttavaksi kokemukseksi nuoren stressaantuessa. Jos äänten kanssa eläminen alkaa tuntua vaikealta, nuori tarvitsee tukea kokemaansa.

Lahja tai erityisherakkyys: Monissa kulttuureissa uskotaan henkien voivan puhua ihmisille. Jotkut ihmiset uskovat, että heillä on hengille puhumisen lahja. Tällaisen lahjan saaminen voi kuitenkin tuntua lapsesta hämmäntävältä ja hän saattaa tarvita tukeasi asian käsittelyyn.

Psyykkisen terveyden ongelmat: Äänet ja näyt voivat saada alkunsa myös tunteista. Esimerkiksi äärimmäistä ahdistusta poteva nuori saattaa alkaa kuulla varoittavia ääniä. Alakuloinen, ehkä masentuneeksi diagnosoitu nuori saattaa kuulla äänen, joka tuomitsee nuoren pahaksi henkilöksi ja kertoo tämän ansaitsevan rangaistuksen. Syömishäiriöstä kärsivän nuoren äänet taas saattavat kieltää tätä syömästä tai käskeä ahmimaan ja oksentamaan.

Fyysisen terveyden ongelmat: Ihmismielen tilat ovat riippuvaisia fyysisestä hyvinvoinnista. Univaje, sosiaalinen eristäytyminen, kuume, epilepsia, vaikeat tartuntataudit ja pään vammat voivat aiheuttaa ääniä ja näkyjä. Jos epäilet lapsesi kokemusten johtuvan edellä mainituista, ota yhteyttä lääkäriisi.

Lääkkeet ja huumausaineet: Huumausaineiden käyttö voi vaikuttaa mieleen. Joissain tapauksissa kannabiksen käytön on epäily olleen syy äänien ja näkyjen alkamiselle. Myös amfetamiinin ja kokaiinin käytön on huomattu aiheuttavan lääkepsykooseja, joissa ilmenee epätavallisia aistikokemuksia. Tällaiset kokemukset ovat usein voimakkaita mutta lyhytaikaisia.

Joskus apteekista saatavat lääkkeet saattavat aiheuttaa harvinaisena sivuvaikutuksena ääniä ja näkyjä. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi jotkut vahvat kipulääkkeet, antibiootit, masennuslääkkeet ja malarialääkkeet. Kysy lisätietoja lääkäriltäsi tai farmaseutiltasi.

Entäpä psykoosi ja skitsofrenia?

Psykoosi on vain sana. Se ei pysty määrittelemään tulevaisuutta tai menneisyyttä. Näe lapsesi, älä leimaa.

Desmond, Voice Collectiven tukeman lapsen vanhempi

Psykoosi on yläkäsite, jota käytetään, kun nuoren epäillään menettäneen todellisuudentajunsa äänien, näkyjen ja harhaluulojen vuoksi. Psykoosi-käsitettä käytetään myös silloin, kun ihminen vaikuttaa niin sekavalta, että ympäröivien ihmisten on vaikea ymmärtää hänen sanomaansa.

Vaikka psykoosi sanana kuulostaa pelottavalta, se saattaa hyvinkin antaa täsmällisen kuvan mielen sen hetkisestä tilasta. Psykoosi ei kuitenkaan ole missään nimessä ennuste tulevaisuuden pärjäämisestä. Stressi, traumaattiset kokemukset, huumausainekäyttö, vahvat uskonnolliset kokemukset ja fyysiset terveysongelmat voivat myös aiheuttaa psykoosikausia. Tuen avulla nuori voi käsitellä psykoosin aiheuttaneita ongelmia ja toipua.

Jotkut vanhemmat ovat huolissaan siitä, onko heidän lapsellaan skitsofrenia. Skitsofrenia kuulostaa pelottavalta diagnoosilta, josta harvoin kuulee mitään positiivista, mutta mitä me oikeastaan tiedämme skitsofreniasta? Lääkärit saattavat päätyä skitsofrenia-diagnoosiin, jos potilaalla on ollut useampia pitkäkestoisia vaikeuksia äänien, näkyjen, harhaluulojen ja sekavuuden kanssa. Diagnoosia harvoin kuitenkaan annetaan lapsille ja nuorille. Lasten kohdalla on tavanomaisempaa puhua psykoosista, ahdistuneisuudesta, masennuksesta, traumaperäisestä stressihäiriöstä (PTSD) tai psykisistä ongelmista.

Monilla ääniä kuulevilla nuorilla ei ole diagnosoitu psykoosia tai muita mielen-terveysongelmia. Jos lapsesi kuitenkin saa diagnoosin, muista että kyse on vain termistä. Termeillä ei ennusteta tulevaisuutta. Voice Collectiven toiminnanjohtajalla diagnosoitiin skitsofrenia nuorena aikuisena. Nyt hän työskentelee täysipäiväisesti, ei ole huonovointinen ja elää rakastamaansa elämää. Paraneminen on siis mahdollista.

HYÖDYLLISEMPI KYSYMYS

Äänien ja näkyjen syiksi on tarjolla niin monta selitystä, että joskus sairaan lapsen vanhemmat kertovat menevänsä sekaisin yrittäessään ymmärtää, mikä lasta vaivaa. Valitettava tosiasia on, että kukaan ei pysty antamaan näille vanhemmille varmaa vastausta siihen, miksi lapsi kuulee ääniä. Selitykset vaihtelevat hoitotahosta riippuen.

Kun otetaan huomioon, että monilla nuorilla ei ole ongelmia äänten ja näkyjen kanssa selviytymisessä, ei välttämättä ole edes mielekästä yrittää selvittää, miksi he kuulevat ääniä. Hyödyllisempää on kysyä, **miksi jotkut nuoret kuulevat sellaisia ääniä, joiden kanssa on vaikea selviytyä.**

ÄÄNIÄ, NÄKYJÄ JA TUNTEITA

Olipa vaikeiden ja ahdistavien äänien aiheuttajana mikä tahansa, liittyvät ne usein vaikeisiin ja ahdistaviin tunteisiin. Tällaisia tunteita voivat olla vaikkapa pelko, syyllisyys, ahdistus, voimattomuus, turvattomuus ja viha. Tunteet voivat liittyä johonkin elämänjaksoon, jonka käsittely on ollut nuorelle liian vaikeaa.

Jos lapsellasi on häiritseviä ääniä tai näkyjä, asiaa kannattaa lähteä purkamaan miettimällä, mitä sellaista lapsen menneisyydessä tai nykyhetkessä on saattanut tapahtua, joka on jäänyt häntä vaivaamaan. Joskus tämä on itsestään selvää, saatat vaikkapa tietää, että lasta kiusataan koulussa tai hän on menettänyt jonkun läheisensä. Lapsi on saattanut kokea hyväksikäyttöä tai hänellä on ylitsepääsemättömiä vaikeuksia läksyjen kanssa. Toisinaan syiden selvittely on työläämpää. Tällöin ääniin kannattaa suhtautua sanansaattajina: äänien sanomiset jo itsessään usein viittaavat taustalla olevaan ongelmaan.

Escher kuvaa äänien kuulemisen lapsen ensimmäiseksi reaktioksi tilanteeseen, josta tämä ei pysty selviytymään omin avuin. Kyseessä on signaali. Jos lapsesi siis kuulee häiritseviä ääniä, on tärkeä löytää henkilö, jonka kanssa hän voi puhua tunteistaan – näin hän pääsee myös käsittelemään tunteiden taustalla olevia ongelmia.

NUOREN TUKEMINEN

Kuuntele lastasi ja ota hänet vakavasti, mutta älä unohda pitää huolta myös itsestäsi.

Jo, Voice Collectiven tukeman lapsen vanhempi

Kun häiritsevien äänten taustalla olevista ongelmista aletaan puhua, monet nuoret huomaavat kuulemiensa äänien katoavan tai muuttuvan ystävällisemmiksi. Toisinaan taas äänet pysyvät muuttumattomina, mutta nuori itse muuttuu itsevarmemmaksi ja tuntee pystyvänsä selviytymään paremmin.

NEUVOJA NUOREN KOHTAAMISEEN

Älä panikoi: Tärkeintä on pysyä rauhallisena, vaikka se tuntuisi vaikealta. Nuorelle on tärkeä nähdä, ettei vanhempi pelkää hänen kuulemiaan ääniä tai ajattele tämän olevan hullu.

Usko lastasi: Äänten kuuleminen ja näkyjen näkeminen ovat yllättävän yleisiä kokemuksia lapsuudessa. Jos lapsesi siis kertoo kuulleensa ääniä, näin luultavasti on tapahtunut. Nuoret kaipaavat usein hyväksyntää läheisiltään, joten heille on tärkeää huomata, että heidän kokemuksensa otetaan vakavasti, vaikka se kuulostaisi epätoivalliselta.

Kommunikoi: On mahdotonta ymmärtää kokemuksia, jos niistä ei puhuta. Jos lapsesi siis haluaa puhua äänistä, näyistä ja tunteista, rohkaise häntä siihen vaikkapa kysymällä, haluaisiko hän kertoa sinulle enemmän kokemastaan. Osoita, että olet kiinnostunut. Ole läsnä ja kuuntele, mitä he kertovat ja esitä lisäkysymyksiä, jos tilanne sen mahdollistaa.

Yritä kuunnella lastasi avoimin mielin, vaikka tämän uskomukset ja kokemukset kuulostaisivat järjen vastaisilta. Pidä mielessä, että hän yrittää parhaillaan kuvailla ja ymmärtää kokemuksia, jotka hän luultavasti itsekin tiedostaa poikkeuksellisiksi.

Nuorella ei todennäköisesti ole työkaluja kokemansa käsittelyyn ja siksi epätavalliset uskomukset ovat ymmärrettäviä. Vältä kuitenkin joutumasta väittelyyn nuoren ajatusten loogisuudesta ja paikkansa pitävydestä – jos et tiedä, mitä vastata, keskity nuoren tunteiden kuuntelemiseen.

Jos puhuminen on lapsellesi vaikeaa, etsi muita keinoja, jotka auttavat häntä avautumaan. Joidenkin mielestä puhuminen on helpompaa kävellessä tai tehdessä jotain muuta yhtäaikaaisesti. Toiset ovat parempia ilmaisemaan itseään kirjoittaen tai piirtäen. Keinoja on monia – etsi siis sinulle ja lapsellesi parhaiten sopiva.

Pysy avoimena: Hätiköityihin johtopäätöksiin sortuminen on helppoa lapsen hädän kohtaavalle aikuiselle. Saattaa tulla helposti syytettyä lapsen kuulemia ääniä ongelmien aiheuttamisesta. Tällainen reagointitapa on ymmärrettävä, mutta johtaa valitettavan helposti siihen, että lapsesi todellinen ongelma jää huomiotta. Yritä pysyä avoimena, kertoipa lapsesi sinulle mitä tahansa. Jos et ymmärrä mitä jokin hänen sanomansa tarkoittaa, etsi asiasta tietoa.

Vala toivoa: Häiritsevien äänten kuuleminen voi saada lapsesi tuntemaan itsensä erilaiseksi ja eristetyksi. Hän saattaa jopa pelätä olevansa tulossa hulluksi. Lastasi saattaa lohduttaa kuulla, että hänen kokemuksensa ovat yleisiä nuoruusiässä (noin kahdeksan prosenttia nuorista kuulee ääniä), eivätkö kokemukset tarkoita samaa kuin että olisi mielenterveysongelmia. Jopa ne, joille äänien kuuleminen käy liian raskaaksi – psykoosin kokeneet nuoret, voivat toipua ja elää täyttä elämää.

Selviytymisstrategioiden hyödyntäminen: Vaikeita asioita voi lähteä purkamaan monilla yksinkertaisilla tavoilla. Hyödyllisimpiä näistä ovat keinot, jotka lisäävät turvallisuudentunnetta ja keskittyvät poikkeuksellisten aistikokemusten taustalla oleviin tunteisiin. Sinä ja lapsesi tiedätte parhaiten, miten lapsesi käsittelee stressiä. Hyödyntäkää tätä tietämystänne äänien ja näkyjen käsittelyyn. Ideoita löytyy myös tämän julkaisusarjan seuraavasta oppaasta.