

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 1/2019



20-18

Tervehdys kaikille! Olen Anni Tervonen, 31-vuotias ääniä kuuleva mielenterveyskuntoutuja ja kokemusasiantuntija Seinäjoelta. Minut valittiin Suomen Moniääniset ry:n puheenjohtajaksi viime joulukuussa. Olen ollut Moniäänisten jäsen vuodesta 2008 ja hallituksessa vuodesta 2011. Ennen puheenjohtajuutta olen toiminut muun muassa hallituksen sihteerinä ja viime vuonna varapuheenjohtajana. Valmistuin kokemusasiantuntijaksi keväällä 2012.

Haluaisin kertoa teille lyhyesti itsestäni: Minulla on taustalla koulu-kiusaamista, joka alkoi ala-asteella ja pahentui yläasteella. Ala-asteen lopulla kuvioon tuli myös itsetuhoinen käyttäytyminen. Ääniä aloin kuulla vuonna 2002 ollessani 14-vuotias. Nämä äänet olivat ja ovat edelleen haukkuvia, käskeviä ja uhkailevia. Ensimmäinen osastojaksoni oli keväällä 2003 ja se kesti lähes puoli vuotta.

Ensimmäisen kerran kerroin äänien kuulemisesta vasta tuolloin keväällä 2003. Olin siis kuullut ääniä yli vuoden ennen kuin kukaan sai tietää asiasta. Ensimmäisen osastojakson jälkeen minulla oli jaksoja lähes vuosittain. Lyhyimmät ovat olleet pari viikkoa ja pisimmät yli kymmenen kuukautta pitkiä. Osastojaksot toistuivat tiheästi



siksi, etten ollut sitoutunut lääkehoitoon ja jätin lääkkeet syömättä.

Seinäjoella toimii ääniä kuulevien vertaisryhmä, Sorina-ryhmä, ja minäkin löysin tieni sinne keväällä 2007. Ensimmäisistä käynneistä lähtien Sorina-ryhmä on auttanut paljon. Olen saanut sieltä vertaistukea ja äänien hallinta-keinoja.

Valmistuttuani kokemusasiantuntijaksi olen toiminut monella saralla, mutta omimmaksi toimintamuodoksi koen luentojen pitämisen. Moniäänisten kautta olenkin päässyt tätä toteuttamaan. Moniäänisten infotilaisuudet ovat vieneet minua ympäri Suomea ja nautin siitä todella. Nykyään lääkehoitoni on kunnossa ja olen siihen sitoutunut.



Suomen Moniääniset ry

MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS JA ULKOASU Niina Lätti KANSI Katri Valtonen TOIMITUKSEN YHTEYSTIEDOT Suomen Moniääniset ry, Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki, toimisto@moniaaniset.fi, www.moniaaniset.fi, www.facebook.com/moniaaniset JULKAISIJA Suomen Moniääniset ry PAINO Suomen Uusiokuori Oy

MONIÄÄNINEN ottaa mielellään vastaan äänien kuulijoiden kirjoituksia ja kuvia. Lähetä omasi osoitteeseen niina.latti@moniaaniset.fi.

Muutenkin elämä sujuu hyvin. Minulla on loistava tukiverkosto, joka koostuu terveydenhuollon ammattilaisista ja läheisistäni.

Millä mielin sitten aloitan puheenjohtajana? Ensinnäkin minusta on mahtavaa astua puheenjohtajaksi, sillä edellinen puheenjohtaja on hoitanut työnsä hyvin ja yhdistyksellä menee hyvin. Kun aloin pohtia puheenjohtajaksi ryhtymistä mietin, muodostuisiko ongelmaksi se, että asun Etelä-Pohjanmaalla ja suurin osa muusta hallitusväestä pääkaupunkiseudulla. Olen kuitenkin varma, että kaikki sujuu hyvin.

Olen myös mukana Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen koulutuksessa ja haluan ottaa puheenjohtajuuteeni elementtejä koulutuksessa opituista menetelmistä.

Haluan puheenjohtajana levittää tietoa äänien kuulemisesta ja vertaistuesta. Koen tärkeäksi, että voisimme levittäytyä ympäri Suomea ja saada eri maakuntien ääniä kuulevia mukaan toimintaan.

Odotan innolla tulevaa vuotta ja yhteistyötä kaikkien Suomen ääniä kuulevien kanssa.

Tulkaa rohkeasti tervehtimään ja juttelemaan, kun tavataan.

Hyvää kevään alkua kaikille!

ANNI TERVONEN
Moniäänisten puheenjohtaja

Sisällys 1/2019

2 PÄÄKIRJOITUS

4 AJANKOHTAISTA

5 ÄÄNIÄ KUULEVAT HYÖTYVÄT UUDESTA AVATAR-TERAPIASTA

6 MUSIIKKI ÄÄNIEN HALLINTAKEINONA

8 LÄPI KYLMÄN TALVEN Lukijan runo

9 ITSEMYÖTÄTUNTO JA HYVINVOINTI Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen kouluttaja Anna Grant kirjoittaa itsemyötätunnon merkityksestä hyvinvoinnille.

12 SYLISSÄ

Helsinkiläisen Tytti-Marjukka Metsänheleen kokemuskertomus Rakentavasta vuorovaikutuksesta.

13 MIELEN MAISEMIA

14 VINKKEJÄ VERTAISTUKI- TYÖHÖN Miten ylläpidät voimavarojasi vertaistyössä ja teet vertaistukiryhmän kokoontumisista entistä mielekkäämpiä osallistujille?

16 JOOELIN TARINA Ääniä kuulevan kokemustarina

18 SEBASTIAN: YHDEN IHMISEN MATKA HELVETTIIN Kirja-arvostelu kirjasta *Sebastian*.

Ajankohtaista

INFOTILAISUUKSIA ÄÄNIEN KUULEMISESTA

Tervetuloa Moniäänisten info-tilaisuuksiin Vantaalle ja Ouluun. Paikalla tilaisuuksissa ovat Moniäänisten toiminnanjohtaja Annika Roihujuuri ja ääniä kuuleva kokemusasiantuntija. Tilaisuuksissa on mahdollista tutustua myös vertaistukiryhmien toimintaan.

Oulu 7.3. klo 11.15 - 13

Hyvän Mielen Talo
Kauppurienkatu 23
(käynti Vaarankadun puolelta)
90100 Oulu

Vantaa 3.4. klo 13 - 14.30

Tikkurilan Klubitalo
Lehdokkitie 2 B, 3. krs
01300 Vantaa
Tilaisuuden jälkeen paikalle voi jäädä keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia äänien kuulemisesta.

MONIÄÄNISTEN KEVÄTKOKOUS HELSINGISSÄ

Tervetuloa yhdistyksemme kevätkokoukseen Helsinkiin 8.4. klo 14:30. Kokous järjestetään keskustakirjasto Oodin ryhmätyötilassa 3 (Töölönlahdenkatu 4). Kokouksen jälkeen halukkaat voivat jäädä pelailemaan lautapelejä ja jutustelemaan kirjaston tiloihin.

Uusi hoitomuoto auttaa nuoria psykoosiin sairastuneita palaamaan arkimaailmaan

Lähde UUTISPALVELU DUODECIM

Psykoosiin sairastuneet eristäytyvät usein maailmasta ja arkielämästä, mikä voi pahentaa oireilua ja vaikeuttaa paranemista. Brittitutkijoiden mukaan heidän kehittämänsä hoito-ohjelma voi kuitenkin auttaa sairastuneita aktivoitumaan ja lähtemään kotoaan.

Brittien menetelmässä psykoosiin sairastuneet saavat tavallisen hoidon lisäksi psykososiaalista hoitoa, jossa sairastunutta autetaan asteittain tunnistamaan odotuksiaan ja toiveitaan elämältä. Tämän jälkeen kartoitetaan keinoja toiveiden saavuttamiseksi ja pyritään mahdollisuuksien mukaan toimimaan sairastuneen toiveita edistävillä tavoilla. Samalla häntä autetaan pärjäämään sairauteen liittyvien ennakkoluulojen ja negatiivisten tuntemusten kanssa.

Nyt julkaistussa tutkimuksessa menetelmää tutkittiin 154 psykoosiin sairastuneen nuoren avulla. Heistä puolet sai tavallista hoitoa ja puolet lisäksi psykososiaalista apua hieman alle vuoden ajan. Nuoret olivat 16–35-vuotiaita, sosiaalisesti eristäytyneitä ja liikkuvat kotinsa ulkopuolella korkeintaan 30 tuntia viikossa.

Tutkijoiden mukaan seurannan aikana psykososiaalista apua saaneiden nuorten elämässä tapahtui selvä muutos parempaan. Analyysi osoitti hoidon lisänneen nuorten kodin ulkopuolisia aktiviteetteja peräti kahdeksalla tunnilla viikossa, mikä on merkittävä muutos.

Brittien havainnot olisi hyvä varmistaa lisätutkimuksissa, mutta ne ovat erittäin tervetullut viittaus psykososiaalisten keinojen mahdollisuuksista psykoosiin sairastuneiden nuorten hoidossa. ■

Tulokset julkaistiin Lancet Psychiatry -lehdessä



ÄÄNIÄ KUULEVAT HYÖTYVÄT UUDESTA AVATAR-TERAPIASTA

Lähde UUTISPALVELU DUODECIM

Tietokonepohjainen AVATAR-terapia voi tuoreen tutkimuksen mukaan huomattavasti vähentää mielen sisäisiä häiritseviä ääniä. Terapiassa häiritseville äänille annetaan kasvot ja ääni ja niiden kanssa keskustellaan.

AVATAR-terapiaa on kehitelty jo pitempään, mutta nyt julkaistu tutkimus on suurin ja laadukkain selvitys sen vaikutuksista. Tutkimukseen osallistui 150 skitsofreniaa sairastavaa henkilöä, joiden häiritsevät äänet eivät olleet helpottuneet tavanomaisilla hoidoilla.

Hoidossa terapeutti yhdessä ääniä kuulevan kanssa laatii häiritsevälle äänelle tietokoneella animoidut kasvot, äänen ja puhe-tavan, jotka muistuttavat kyseistä häiritsevää ääntä. Tämän jälkeen terapeutin ohjaamana ääniä kuuleva käy keskusteluja hahmon kanssa. Vähitellen hahmo alkaa luovuttaa valtaa ääniä kuulevalle ja muuttaa käytöstään vähemmän uhkaavaksi. Hahmo on koko ajan terapeutin ohjauksessa, ja tämä myös johtaa keskusteluja.

Tutkimuksessa puolet skitsofreniaa sairastavista satunnaistettiin AVATAR-terapiaan ja

puolet tavanomaiseen psykologin johdolla käytävään hoitoon.

Kun tutkimukseen osallistuneita verrattiin kuuden viikon viikoittaisten hoitojen jälkeen, AVATAR-ryhmäläisten häiritsevät äänet olivat vähentyneet selvästi enemmän. Tämä todettiin kolme kuukautta hoidoista, mutta vaikutuksia havaittiin vielä puoli vuotta hoitojen jälkeen tehdyissä arvioissa.

AVATAR-terapian vaikutus oli huomattava varsinkin, kun ottaa huomioon skitsofreniaa sairastavien vaikeat oireet, jotka eivät olleet vähentyneet tavallisilla keinoilla. AVATAR-menetelmä oli turvallinen eikä aiheuttanut haittavaikutuksia. Jos menetelmä osoittaa tehokkuutensa myös tulevaisuuden tutkimuksissa, se voi tarjota suuren avun monille ääniä kuuleville.

Arviolta 60–70 prosenttia skitsofreniaa sairastavista kuulee ääniä. Usein he kuulevat äänen tai useiden äänten kommentoivan käytöstään tai kehottavan tekemään jotain. Äänet ovat usein vihamielisiä ja niiden koetaan olevan omia persooniaan. ■

Tutkimus julkaistiin Lancet Psychiatry -lehdessä



Musiikki äänien hallintakeinona

Teksti ja kuva SAMULI AALTO



Äänien aiheuttama stressi ja ahdistus vähenevät, kun voi valita peittääkö äänet musiikilla vai keskittyä niihin tietoisesti.

Olen huomannut, että musiikilla on edistävä vaikutus häiritsevien mielen sisäisten äänten kanssa elämiselle. Jos on hankalia mielen sisäisiä ääniä, niin kuin aina toisinaan on, voi laittaa kuulokkeet korville ja kuunnella musiikkia. Internetissä on onneksi paljon musiikkia saatavilla ilmaiseksi ja maksullisena.

Kuulokkeet ovat paras ratkaisu, jos asuintalossa on huono äänieristys. Näin musiikki ei häiritse naapureita. Kuulokkeilla voi kuunnella itselle sopivalla voimakkuudella. On kuitenkin hyvä pitää huolta siitä, ettei huomaamatta kuuntele turhan kovalla, sillä kuulo voi heikentyä liian suuresta voimesta. On paras säätää äänen voimakkuus pysyvästi sellaiseksi, ettei turhaan rasita kuuloaistia.



Musiikki peittää äänet

Musiikilla on siis mahdollista pääosin peittää mielen sisäinen ääni. Niiden aiheuttama stressi ja ahdistus vähenee, kun voi valita kuunteleeko musiikkia vai onko hiljaisuudessa äänten kanssa.

Itse huomaan äänet helpommin hiljaisuudessa, mutta toisinaan edes musiikin kuuntelu ei peitä niitä.

Voi olla hankalaa, jos äänet eivät anna rauhaa edes musiikin soidessa. Tällöin saatan kuunnella ääniä tietoisesti ja pyrkiä löytämään niiden sanoman. Ajattelen, että äänet saattavat vaimentua sanoman löydettyäni, jonka jälkeen voin tehdä asioita taas häiriöttä. Äänten kuuntelu voi olla haastavaa, mutta pidemmän päälle vaimentaa niitä. Myös stressin vähentäminen ja mielekäs tekeminen vaimentavat ääniä.

Opettelin tekemään omaa musiikkia

Kuunneltuani musiikkia jo pitkään äänten hallintakeinona, kiinnostuin myös oman musiikin luomisesta. Harrasteilijoille onkin nykyään tarjolla mitä parhaimpia laitteita. Itse tykästyin erään taideprojektin kautta elektronisen musiikin tekemisestä ja sain harrastukseen lisävauhtia toisesta taideprojektista, johon pääsin mukaan Moniäänisten kautta. Projektissa tehtiin erilaisista ääniefekteistä ja puheesta muunneltuja looppeja, jotka olivat erikoisia ja vaikuttivat melko mielenkiintoisilta. Pääsimme kokeilemaan tätä myös Moniäänisten tukipäivillä.

Tahdoin itsekin kokeilla kappaleiden tekoa. Sainkin käyttööni Midi-koskettimiston, jolla harjoittelin kappaleiden tekoa yhdessä musiikintekohjelmiston kanssa. Näillä sai tehtyä erilaisten soittimien sointuja, ja olin ällikällä, miten mielenkiintoista musiikin tekeminen olikaan. Olen sittemmin tehnyt muutamia kappaleita liittämällä erilaisten soittimien sointuja yhteen raitoihin, ja sitten

koonnut niistä kappaleen. Kappaleeni ovat kuunneltavissa Internetin musiikkipalvelussa.

Musiikkia voi tehdä itse helposti ilmaisilla ohjelmien kokeiluversioneilla. Esimerkiksi älypuhelimien saa ladattua erilaisia musiikin teko-ohjelmia, joilla saa aikaan jo melko hyvin musiikkikappaleita.

Toinen hieman laajempi keino musiikin tekoon on käyttää tietokoneelle tarkoitettuja musiikinteko-ohjelmia ja niiden virtuaali-instrumenttejä. Tähän ei tarvita fyysisiä soittimia, vaan hiiri ja näppäimistö riittävät. Raitoja yhdistämällä saa ihan kätevästi aikaan kappaleita, joita voi halutessaan laittaa Internetiin.

Ihan kaikkea materiaalia ei omien kappaleiden tekoon voi kuitenkaan käyttää, jos tavoitteena on saada musiikin teosta rahaa. Joissain ohjelmissa on tekijänoikeudella suojattuja valmiita melodioita. Niitä käytäessä pitää ottaa selvää mitä rajoituksia tekijänoikeudet tuovat. Itselläni on kokemusta vain elektronisen musiikin teosta.

Musiikki tuo mielekkyyttä elämään

Musiikki on minulle tärkeää ajanvietettä, sillä se antaa mielen levätä hankalien mielen sisäisten äänten kuulemiselta. Musiikkimakuni on vaihtelevaa ja on päivittäinen mielenkiinnonkohteeni eri muodoissa. On hauska löytää uusia itselle tuntemattomia bändejä ja huippu kappaleita. Internetissä on nykyään helposti saatavilla mitä monipuolisinta tarjontaa musiikkia. ■

LÄPI KYLMÄN
TALVEN

Maa on valkea ja taivas sininen
Lumisateen kaiverrus on hiljainen
Kesken yön pimeän asvaltin
Sydämessä aavekaupungin
Seuranani vain varjot ja ääni maailman
Kaikuen läpi vaimean maiseman

Muistan yhä sanasi ja sen kaipuun
Kun katseellani haron yli tähtien ja kuun
Mitä oli meistä tuleva
Kun et seurassani olla uskalla
Kun et erota miestä hirviöstä
Jonka mieleesi on luonut kulissi videopeleistä?

En tiedä mitä seuraavaksi tapahtuu
Pilvien kun suojaan saa sininen kuu
Tiedän vain sen, minkä todeksi näen
Ääneni jos koen rinnalla kuin ystävien
Ja jos sinun on se niin vaikea käsittää
Ehkä tämä on se, mihin polkumme jää

Maa on valkea ja taivas sininen
Mutta enää en ole yksinäinen

SALLA



Itsemyötätunto ja hyvinvointi

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena

Teksti ANNA GRANT

H **vyinvoitimme** koostuu monesta osatekijästä. Rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen pohjalta voimme hyvin, kun meidän keskeiset inhimilliset tarpeemme ovat tyydyttyneitä. Tarvitsemme monia asioita kuten ravintoa, lepoa, fyysistä ja henkistä turvaa, sisäistä tasapainoa, huolenpitoa ja välittämistä. Lisäksi kaipaamme nähdä, kuulla ja ymmärretä tulemistä – sekä merkityksellisyyttä ja yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. Kaikki nämä – tai muutkaan tarpeemme – eivät välttämättä tyydyty koko ajan. Siitä huolimatta saatamme voida kohtalaisen hyvin. Pidemmällä tähtäyksellä on kuitenkin todennäköistä, että alamme kokea kipeitä tunteita ja jopa henkistä kärsimystä, jos keskeiset tarpeemme eivät tyydyty.

Tällaisissa tilanteissa kaipaamme myötätuntoa, eli sitä, että joku kuuntelee meitä hyväksyvästi. Toivomme kenties myös, että kuuntelijamme pyrkii aidosti ymmärtämään, miltä meistä tuntuu, mitä koemme ja mitä kaipaamme. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus perustuu ajatukseen siitä, että meillä kaikilla on lähtökohtaisesti luontainen kyky olla

myötätuntoisia. Joskus vaan on niin, että olemme kasvaneet ympäristössä, joka ei ole tukenut myötätuntotaitojemme kehittymistä. Mitä ymmärtäväisempiä ja lempeämpiä aikuisia elämänpiiriimme lapsuudessa on kuulunut, sitä todennäköisempää on, että myötätuntoisuu-temme kukoistaa. Myötätuntotaitoja voi kuitenkin aina kehittää – mukaan lukien itsemyötätuntoa eli arvostavaa ja hyväksyvää suhtautumista itseemme.

Saattaa olla niin, että suhtaudut jo myötätuntoisesti läheisiisi ja jopa tuntemattomiin ihmisiin. Kenties vietät aikaa ystäviesi kanssa tehden mukavia asioita, kuuntelet toisia tarkkaavaisesti, kysyt miltä muista tuntuu tai tarjoat heille apuasi tai tukeasi. Nämä kaikki ovat osa myötäelävää toisten ihmisten kohtaamista.

Itsemyötätunto on tietoista läsnäoloa omalle itsellemme. Se on sen ymmärtämistä, että me kaikki koemme ajoittain epämiellyttäviä tunteita ja jopa kärsimystä. Se on lempeää suhtautumista itseemme – varsinkin silloin, kun koemme kipeitä tunteita. Itsemyötätunto on erityisesti sitä, että kuuntelet itseäsi ja kysyt itseltäsi, miltä sinusta tuntuu, mitä kaipaat ja miten voit auttaa itseäsi (tai pyytää apua muilta),

*Mieti mitä kaipaat,
mitä hän?
Nuolet lentäkööt ohi
omaan suuntaansa*

- Anne-Maria Saglam

jotta hyvinvointisi kohentuisi.

Vanhan suomalaisen iskelmäkappaleen kertosaie kuuluu: ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen. Jokainen elämä on tärkeä.” [Veikko Lavi, 1976] Myötäelävä suhde omaan itseemme on sitä, että koemme itsemme laulun arvoiseksi. Se on tapa arvioida itseämme, tekojamme, tarpeitamme ja olosuhteitamme sellaisella tavalla, joka johtaa meidät tekemään hyvinvointiamme tukevia valintoja.

Myötätuntoisemman suhteen kehittäminen omaan itseen saattaa alkaa esimerkiksi tällä tavalla: Kun seuraavan kerran koet epämiellyttäviä tunteita, henkistä kipua tai kärsimystä, kysy itseltäsi: ”Mitä minä kaipaan?” tai ”Mitä sellaista tarvitsen elämässäni, jota nyt en saa?” Se voi olla esimerkiksi huomioiduksi tulemistä, huolenpitoa tai merkityksellisyyttä – tai vaikkapa toivoa, henkistä turvaa tai rauhaa. Kun saat kiinni siitä, mitä toivot itsellesi, seuraava kysymys on: ”Kuinka voin saada sitä itselleni?” Tämä kysymys saa meidät muuttumaan passiivisesta ”kärsijästä” (joka saattaa ajatella ”Mikä minussa on vikana?”) aktiiviseksi toimijaksi, jolle on mahdollista toiminnan kautta muuttaa omaa tilannettaan. Tällainen suhtautumistavan muutos on avain oman hyvinvointimme kohentamiseen.

Harjoitellessamme itsemyötätuntoa opimme myös tunnistamaan mahdollisen itseemme kohdistuvan tuomitsevan puheen. Tässä yhteydessä huomio siirretään tuomitsevan minä-puheen taustalla oleviin tarpeisiin eli siihen, mikä meille todella on tärkeää – juuri nyt tai elämässä yleensä. Itsemyötätunto-tilassa

toimimme ilon ohjaamina ja rakkaudesta itseämme kohtaan – emme siksi, että meidän pitäisi tai olisi pakko tehdä jotakin.

Itsemyötätunto on aitoa ja rehellistä omaan itseemme kurkistamista ja siellä näkemänsä hyväksymistä. Se on ystävyyssuhteen luomista ja vaalimista itsemme kanssa, oman ainutlaatuisuutemme ymmärtämistä sekä keskittymistä hyvyytemme. Jotta voimme nähdä muiden ihmisten ainutlaatuisuuden ja suhtautua myötätuntoisesti heihin, on tärkeää, että arvostamme ensin itseämme ja olemme myötätuntoisia itseämme kohtaan – jopa sellaisissa tilanteissa, joissa kadumme tekemisiämme. Se on mahdollista, jos alamme nähdä kaiken toimintamme pyrkimyksenä täyttää omia tarpeitamme ja toteuttaa maailmassa asioita, joita arvostamme.

Itsemyötätunto ei kuitenkaan tarkoita sitä, että emme olisi kiinnostuneita toisten tarpeista tai huomioisi niitä. Päinvastoin! Itsemyötätuntoisuuteen sisältyy periaate, että sekä minun että muiden tarpeet ovat yhtä tärkeitä. On ensiarvoisen tärkeää ymmärtää tämä lähtökohta ja toimia joka tilanteessa sen mukaisesti. Me voimme aidosti voida hyvin vain, jos huomioimme muiden tarpeet samalla, kun pyrimme tyydyttämään omia tarpeitamme. Jos pyrimme saamaan itsellemme jotakin meille tärkeää toisten kustannuksella, molemmat osapuolet ’häviävät’. Aina kun joku myöntyy ja tekee jotakin meidän hyväksemme vastoin omaa tahtoaan, hänen hyvántahtoisuutensa meitä kohtaan vähenee. Jos sama tilanne toistuu useamman kerran, on todennäköistä, että kyseinen henkilö ei enää halua

olla tekemisissä meidän kanssamme tai alkaa vältellä meitä.

Olemme kaikki vastuussa omien tarpeidemme tunnistamisesta ja tyydyttämisestä. Kuitenkin niin, että kaikki pyrkimyksemme tyydyttää omia tarpeitamme ottavat huomioon toimintamme vaikutukset toisiin ihmisiin. Kun kohtaamme itsemme myötätuntoisesti tästä näkemyksestä käsin, voimme oppia tekemään muille aitoja pyyntöjä. Aito pyyntö on sellainen, johon olemme yhtä valmiita kuulemaan vastaukseksi 'ei' kuin 'kyllä'. Toista ihmistä tukeaksemme voimme sanoa hänelle ennen pyynnön esittämistä: "Toivon, että vastaat 'kyllä' vain, jos sinusta todella tuntuu siltä."

Ei-vastauksen kuuleminen saattaa herättää meissä esim. pettymyksen tunteita. Tällainen tilanne on oiva mahdollisuus harjoittaa itsemyötätuntoa. Kun olemme ottaneet hieman aikaa itsellemme ja suhtautuneet lempeästi pettymyksen tunteisiin, tällaisilla tunteilla on tapana haihtua. Silloin olemme valmiita suuntaamaan huomionsi ei-vastauksen antajaan ja kohtaamaan hänet myötätuntoisesti. Nimittäin, kun toinen vastaa johonkin pyyntöömme 'ei!', hän tekee sen edistääkseen omaa hyvinvointiaan eli sanoo 'kyllä' jollekin toiselle, itselleen tärkeälle asialle. Ihan niin kuin mekin.

Kun miellämme omat ja muiden tarpeet yhtä tärkeiksi, meissä herää luonnollinen halu auttaa ja tukea muita ihmisiä silloin, kun omat voimavarat siihen riittävät. Joskus arvokkain apu toiselle saattaa olla hänen tukemisensa siinä, että hän itse tunnistaa omia tarpeitaan. Sen lisäksi hänen kanssaan voi käydä avointa vuoropuhelua siitä, miten ainakin osa hänen tarpeistaan ja omista tarpeistani voisi tulla samanaikaisesti tyydytetyksi eri tilanteissa. Parhaimmillaan tällaista kahden ihmisen välistä vuoropuhelua käydään ilosta käsin, ilman minkäänlaista velvollisuutta tai pakkoa – molempien hyvinvoinnin edistämiseksi. ■

Hankkeen kuulumisia

Teksti ULLA VARIS

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen koulutukset ovat alkaneet täysipainoisina syyskuussa 2018 ja jatkuneet vuoden 2019 puolella. Koulutusryhmissä Helsingissä ja Seinäjoella keskitytään RVMT-koulutuksen perusopintojen teemaan "Itsemyötätunnosta todelliseen empatiaan". Vuoden 2019 ensimmäisen lähikoulutusjakson aiheena on ollut mm. itseilmaisu.

Koulutukset sisältävät sekä teoriaosuutta että erilaisia harjoitteita. Koulutukset toteutetaan vuorovaikutteisesti – omakohdaisen kokemuksen ja sen myötä tapahtuvan oppimisen ollessa kantavana periaatteena. Koulutuksessa käsiteltävät aiheet synnyttävät myös joka kerta runsaasti mielenkiintoisia ja antoisia keskusteluja.

Koulutusryhmäläiset ovat jo ehtineet tutustua toisiinsa omien ryhmänsä sisällä sekä koko RVMT-koulutuksenkin piirissä. Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri on hyvä alusta itsensä kehittämiseksi. RVMT-koulutusten lähiopetusjaksot ovatkin innolla odotettuja tapahtumia sekä koulutusryhmäläisille että meille hankkeessa työskenteleville. Tiiviit ja työntäyteiset koulutuspäivät hurahtavat nopeasti – mielenkiintoisten asioiden äärellähän näin usein tapahtuu. Lähikoulutusjaksolta mukaan tarttuu sekä uusia oivalluksia että konkreettista taitojen karttumista Rakentavasta ja myötäelävästä vuorovaikutuksesta. ■

**LISÄTIETOA
RVMT-HANKKEESTA
JA NVC:STÄ**

www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke

Sylissä

Teksti TYTTI-MARJUKKA METSÄNHELE

Olen pitkin RVMT-koulutustani pohtinut, mitä myötäelävyys on minussa itsessäni. Ontuntunutsiltä, että menneet tuhoisat ihmissuhteet ovat tehneet minusta tyhjän. Minun on ollut vaikea keskittyä aidosti toisen äärelle. Tai vastaavasti olen eläytymiskyvyssäni romahtanut toisen mukana murheiden kaivoon – ymmärtämättä, että empatiataitoon tarvitaan ensisijaisesti luja itsemyötätunto, kyky kannatella omaa itseä.

Sain kuitenkin muutama viikko sitten rohkaisevan kokemuksen omasta kyvystäni olla empaattisesti läsnä toiselle. Vaikka tilanne oli raskas, koin suunnatonta lohtua ja varmuutta. Annoin sydämestäni.

Rakas ystäväni sai vaikean dissosiativisen poissaolo-kohtauksen. Hän soitti minulle, ja puhelinkeskustelun aikana tilanne paheni. Hän oli lopulta todella ahdistunut ja aggressiivinen, eikä kyennyt itse rauhoittamaan itseään.

En sanonut hänelle paljoakaan. Intuitiivisesti pyysin häntä ottamaan jonkin painavan peiton ja kääriytymään sen sisään. Pyysin häntä hengittämään aivan rauhassa, keskittymään pelkästään siihen. Kun hänen

hengityksensä oli tasaantunut, pyysin häntä lempeästi havainnoimaan, miltä peitto tuntuu kehoa vasten. Pidin pitkän tauon, kuuntelin vain hänen hengitystään. Pyysin häntä muodostamaan mieleensä jonkin tutun ja turvallisen hahmon ja taas havainnoimaan, miltä tuo turvallinen hahmo tuntuu. Miltä hän näyttää, aivan yksityiskohtaisesti. Miltä hänen puheäänensä kuulostaa. Ja että se turvallinen hahmo on hänen kanssaan, pitää häntä sylissä – turvassa – ihan koko ajan.

Hiljalleen ystäväni aggressio laantui, hän palautui läsnäolevaksi omaan itseensä. Lopulta olimme vain vaiti, hän ja minä. Hengitimme samassa rytmissä. Kun ystäväni oli viimein rauhoittunut, valvoin vielä, että hän otti iltalääkkeensä ja kävi nukkumaan.

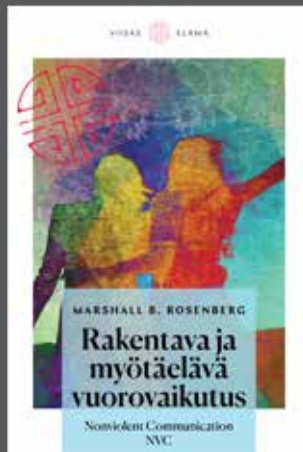
Aamulla ystäväni soitti uudestaan ja kysyi minulta, olinko kokenut öisen tilanteen rasakaaksi. Aivan vilpittömin sydämin sanoin hänelle, että en. Että tunsin vain hämmennyttä onnea ja iloa siitä, että hän oli luottanut minuun sinä vaikeana yönä. Ystäväni sanoi minulle: ”Sä olit mulle läsnä.” Kaikin tavoin – osasin olla! Eikä hiljaiseen keskinäiseen yhteyteen tarvittu sanaakaan. ■

KIRJALLISUUTTA

Marshal B. Rosenberg: Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus (Viisas Elämä)

Kirja on suomenkieliseksi käännetty perusteos NVC:stä (*Nonviolent Communication*). Kirjan voit tilata osoitteesta viisaselama.fi/kirjat/rakentava-ja-myota-elava-vuorovaikutus-2/.

Koodilla
RVMT2019
saat postikulut
veloituksetta



KIRJOITAJISTA

Anne-Maria Saglam on kokemus-asiiantuntija Seinäjoelta. Hän toimii Kokemus- ja vertaisneuvojat ry:ssä ja on mukana RVMT-hankkeen koulutuksessa. Hän on kirjoittanut Moniääninen-lehden numeroissa julkaistuja runoja koulutuksen inspiroimana toukokuusta 2018 alkaen.

Tytti-Marjukka Metsänhele on kokemusasiiantuntija Helsingistä. Kirjoittaminen on hänelle tärkeä itseilmaisun muoto ja omien kokemusten prosessoimisen väline. Hän on mukana RVMT-hankkeen koulutuksessa.

MIELLEN MAISEMIA

Jyväskylän vertaistukiryhmästä

(Jatkoa numerosta 4/2018)



"Yksinkertainen, minun näköiseni työ. Maalaus kuvaa minua ja minun nuoralla taiteilemista. On aurinkoista todellisuutta, sitten tummempaa harhamaailmaa ja minä siinä välissä."



"Halusin maalata kauniin mielenmaiseman, joka antaa voimaa ja on harmoninen. Työ on äänivapaa taideteos."



VINKKEJÄ VERTAISTUKITYÖHÖN

Vertaistukiryhmän vetäminen ja muu vertaistyö on parhaimmillaan antoisaa ja voimaannuttavaa, mutta joskus vapaaehtoistyössä saattaa väsyä. Moniäänisten kokenut vertaisohjaaja Sami Juntunen kertoo vinkkejä siihen, miten ylläpitää voimavaroja ja tehdä vertaistukiryhmän kokoontumisista entistä mielekkäämpiä osallistujille.

Teksti SAMI JUNTUNEN

Muista omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

On tärkeää huolehtia omasta päivärystymisestä ja nukkumaanmenomahdollisuuksista. Unta olisi hyvä saada 7-9 tuntia yössä. Kun jätät iltaan riittävästi aikaa rauhoittumiselle, uni tulee helpommin. Levosta on tärkeä huolehtia, sillä väsyneenä on helposti ärtynyt ja ärtyneisyys saataan tulkita vertaistukiryhmässä väärin.

Vapaa-aikana ystävyysuhteiden ylläpitäminen on tärkeää. Ystävyysuhteet antavat voimia ja niissä voi jakaa omia murheita. Tällöin pystyt helpommin ottamaan vastaan negatiiviset tunteet, joita ryhmissä voi tulla vastaan. Et myöskään uuvu niin helposti.

Muista myös pitää harrastukset ja mielenkiinnonkohteet mukana elämässä. Ilman niitä arki alkaa helposti tuntua pakko-pullalta. Jaksat olla paremmin kiinnostunut

muidenkin kuulumisista, kun elämässäsi on mielenkiintoisia asioita. Näin ryhmäläiset voivat kokea, että olet läsnä ja kuuntelet.

Vinkkejä ryhmän vetämiseen

Ryhmän kokoontuminen kannattaa aloittaa kuulumiskierroksella. Tällöin ryhmäläisillä on tilaisuus kertoa omasta voinnista ja viimeisimmistä kuulumisista. Jokainen pääsee siis vuorollaan kertomaan sydämen päällä olevia asioita. Ohjaajana voit muutamalla lauseella kysyä lisää tai kommentoida, lohduttaa, ottaa osaa suruun ym.

Säännöllisesti kokoontuvassa ryhmässä voidaan pitää teemakertoja. Voit ryhmän ensimmäisessä tapaamisessa (esim. syksyn tai kevään ensimmäisellä kerralla) miettiä sopivia teemoja yhdessä ryhmäläisten

kanssa. Näin ryhmä pääsee itse päättämään, mitä teemoja haluaisi käsitellä ja mitä ei. Teemat ohjaavat keskustelua, mutta ei haittaa, jos puhe rönkyilee sen ulkopuolellekin. Teemat voivat olla suuntaantavia puheensuunnistajia.

Kokoontumisen lopuksi kannattaa pitää suullinen palautekierros. Näin saat käsityksen siitä, kuinka hyvin kokoontuminen on ryhmäläisten mielestä sujunut. Välillä ohjaajaa voi jäädä mietityttämään, menikö ryhmän veto ihan huonosti, ja palautteen kuuleminen poistaa epävarmuutta. Jos sinua jää vaivaamaan jokin oma sanomisesi, voit kysyä ryhmäläisiltä, ilmaisitko itseäsi hölmösti. Jos joku ryhmäläisistä piti sanojasi hölmöinä, niin se ei ole maailmanloppu. Sen sijaan voit ottaa asiasta opiksi. Jos taas saat kuulla, ettei sanojasi koettu hölmöinä, niin voit lakata huolehtimasta. Oppiminen tapahtuu askeleittain.

Materiaalin käyttö ryhmässä on hyvä asia, mutta materiaalin orjaksi ei tarvitse alkaa. Sitä voi käyttää silloin tällöin ja teemoittain. Moniäänisten Sisäinen ääni -opasta voi käyttää teemakertojen keskusteluun. Oppaan Hallintakeinot-kappaleesta riittää keskusteltavaa useammallekin teemakerralle. Uhrista voittajaksi -työkirjaa* voi myös käyttää keskustelun apuna ja kirjan tehtäviä voi tehdä kotona itse ennen teemakertoja.

Ryhmäläisten kanssa kannattaa laatia ryhmän säännöt. Yhdessä laaditut säännöt koskevat niin ryhmäläisiä kuin ohjaajaakin ja tekevät ryhmässä olemisesta kaikille mukavaa. Säännöissä voidaan päättää esimerkiksi siitä, saako jokainen vuorotellen puheenvuoron vai voiko

puheenvuoroja ottaa vapaasti aina kun haluaa. Molemmissa tavoissa on puolensa.

Ryhmä voi myös tehdä muuta kuin keskustella – käydä vaikkapa syömässä tai konsertissa, jos näin yhdessä sovitaan ja resurssit siihen riittävät. Viihtyvyyttä voi lisätä yhteisellä kahvihetkellä, karkeilla, materiaaleilla ja muilla ryhmän toivomilla ja toteutettavissa olevilla tavoilla.

Kokoontumisen ajankohta on tärkeä pitää samana läpi kauden, jos vain suinkin mahdollista. Se luo turvallisuutta. Näin ihmiset voivat tulla paikalle, vaikka eivät joka kerta osallistuisikaan ryhmään. ■

*Uhrista voittajaksi -työkirja on Mielenterveyden keskusliiton julkaisu, jota Moniäänisten vertaisohjaajat voivat käyttää materiaalina ryhmien kokoontumisissa. Ohjaajat saavat julkaisun Moniäänisiltä.

Kiinnostaako vertaistoiminta?

Tarkista Moniäänisten vertais-
tukiryhmien kokoontumisajat
nettisivuiltamme moniaaniset.fi.

Jos olet kiinnostunut ryhmän
ohjaamisesta, niin ilmoitathan
siitä meille. Koulutamme koko
ajan uusia ohjaajia ääniä
kuulevien vertaistukiryhmiin.





JOOELIN TARINA

*OLEN KOHTA
66-VUOTIAS
JA AINA OLLUT
HERKKÄ JA
KAUNEUTEEN
PYRKIVÄINEN.*

Sulkeutuneena ja seksuaalisessa häiriössä aloin kuulla monenlaisia ääniä 26-vuotiaana. Tulin uskoon Jeesukseen samoihin aikoihin ja niinpä myös enkelien äänet alkoivat ohjata minua kohti parempaa elämää.

Tukiverkoston puutteessa aloin kuitenkin käyttää alkoholia ja ajauhin huonoihin ihmissuhteisiin. Lääkäreiltä en kokenut saavani apua. Kuulemani äänet muuttuivat pahemmiksi ja hyvinkin häiritseviksi. Huomasin jo silloin, että rauhallisuus, äänistä kertominen ja pyhyiden kokeminen auttoivat.

Osaston kautta normaaliin elämään

Olin pariin otteeseen Hesperian mielisairaalan puolisoljetulla osastolla muutaman viikon kerrallaan. Siellä oloni helpottui, kun lenkkeilin paljon ja kerroin vertaisilleni potilaille kaiken mahdollisen – myös äänistä. Ikävä todeta, että lääkärit eivät tuolloinkaan paljoa auttaneet tai ottaneet asioihini kantaa. Oma hoitajani Manu sentään oli asian-tunteva ja miellyttävä. Hän kuunteli minua paljon ja opetti sen tärkeän seikan, että äänten kanssa pitää

Huomasin, että rauhallisuus, äänistä kertominen ja pyhyiden kokeminen auttoivat.

oppia elämään.

Osastolla ollessani kohtasin entisen vakavasti psyykkisesti sairaan vaimoni. Hän ei tilansa takia pystynyt kuulemaan ja tukemaan minua mitenkään. Elinkin sitten pitkän aikaa suuressa traumassa. Huomasin kuitenkin, että kaunis musiikki ja voimakkaat hyvät kokemukset hiljensivät ja vaikuttivat positiivisesti ääniin.

Näinä aikoina en koskaan kieltänyt kristillistä uskoani, vaikka se elämän menossa olikin jäänyt täysin taka-alalle. Aina kun joskus kävin temppelissä tai kirkossa äänet ikään kuin kunnioittivat pyhyttä olemalla hiljaa.

Minulla oli joitain jatkuvia lääkityksiä ääniin ja ehkä ne jotenkin vaikuttivatkin – ainakin unenlaatuun. Itse äänet eivät niiden voimasta lähteneet mihinkään. Elin kuitenkin tavallisen ihmisen normaalia elämää. Minulle myönnettiin loppuelämäkseni täysi eläke ja nautin kohtuullisen vähillä varoilla elämästä niin hyvin kuin pystyin.

Löysin ymmärtäjän vierelleni

Vuonna 2007 kohtasin nykyisen ihanan vaimoni Saran. Kaikki tapahtui – ja sujuu vieläkin – kuin Taivaan Isän ohjauksessa. Asuimme ensin Israelissa yli kaksi vuotta ja sitten Virossa lähes kahdeksan vuotta.

Elämä on ollut antoisaa, kun on ollut ymmärtäjä vierellä. Olemme molemmat kokeneet traumaattisia kokemuksia ja Sarakin on psyykkisistä syistä eläkkeellä. Hän kuulee jatkuvasti voimakkaan tinnituksen.

Olemme yhdessä käsitelleet ääniin liittyviä asioita ja sitä, mistä äänet tulevat. Yhteisenä tekijänä

meillä molemmalla on ihmissuhteisiin liittyvät traumat ja rakkauteton seksuaalisuus. Kipuja meillä on ollut molemmilla, mutta eräs uskova terapeutti neuvoi, että kannattaa sitoutua rakastamaan toisessa myös hänen kipuaan. Se auttaa ja opettaa syvällistä rakkautta.

Saan kristillisyydestä apua ääniin

Olen uudistunut nyt hengellisesti ja elän voimakasta kristillistä elämää. Haluaisin antaa neuvon, että raamatun luku ääneen on helpottanut ja vaimentanut ääniäni. Mielestäni ei kannata jäädä kotiin makaamaan ja kuuntelemaan ääniä, vaan kannattaa lähteä ulos ja hyvien ihmisten ilmoille. Kannattaa välttää kiirettä, suuria marketteja ja häiriköiviä ihmisiä niin usein kuin mahdollista.

Parhaiten minua ovat auttaneet pyhyiden kokemukset ja Jeesuksen läsnäolo. Toivoisin, että oppisimme, ettemme menisi enää väärrien asioiden tai väärrien ihmisten pariin. Ei edes kaikkien uskovien pariin, sillä kaikki eivät meitä ymmärrä. Suositetaan siis seesteistä ja rauhallista elämää kivojen ihmisten parissa. Unohtamatta tunne-elämää avaavia ja mieltä kohottavia kokemuksia.

Kyllä äänten kanssa voi elää täyttä elämää, kunhan kiusaaviin kokemuksiin löytyy apu oikealta taholta. Minulle lääkäri ja lääkkeet eivät ole olleet ollenkaan se paras apu.

Kiitos elämän lahjasta! Siunausta teille kaikille!

Joel



SEBASTIAN: YHDEN IHMISEN MATKA HELVETTIIN

Mika Wickströmin teos Sebastian (1996, WSOY) on nuorten romaani, jota on vaikea kuvailla ytimekkäästi. Ja uskokaa pois, minä yritin. Etsin sanakirjoista sopivaa sanaa kuvastamaan tätä kummallista kirjaa, mutta ainut mikä osuu edes lähelle, on mieleenpainuva. Koska sitä tämä romaani todella on; en usko olevani sama ihminen enää kirjan luettuani. Antakaa kun selvennän.

Sebastian kertoo tarinan suomenruotsalaisesta, juuri 18 ikävuotta täyttävästä Johanista, joka tuskailee elämänsä kanssa. Ylioppilaskirjoitukset lähestyvät uhkaavasti ja vanhemmat hengittävät niskaan peräten kolmannelta lapseltaan hyviä tuloksia. Koulussa Johanilla on vain yksi ystävä, mutta ilkkujia senkin edestä. Mutta Johan ei ole yksin, ei – hänen mukanaan on aina Sebastian. Sebastianilla ei ehkä ole kasvoja, mutta

päähenkilöllemme hän on hyvin todellinen, vaikka toiset eivät hänen ääntään kuulekaan. Puhumattakaan kaikista niistä muista äänistä, joita Johan kuulee.

Kirjassa on kolme osaa: **Epäily**, **Vieras ja Pimeä**. Näiden kappaleiden mukana aika kuluu, tarina syvenee ja hahmot kehittyvät tasaisesti. Tässä etenemisessä on selkeiden huomattavissa, kuinka Johan noudattelee tyyppillistä skitsofrenian puhkeamista.

Sebastian välittää kylmiä väreitä, mutta osoittaa että äänet eivät aina ole pahoja – niihin pitää vain osata suhtautua oikein.

Ensioireet, kuten sulkeutuneisuus, ahdistuneisuus, masennus, ärtyneisyys ja uniongelmat pahelevat ajan kulkiessa, mutta viimeisten lukujen kohdalla ei ole enää edes varmaa kuka on äänessä Johanin päässä. Myös muissa hahmoissa tapahtuu kehityksen kaarta, kun vanhempien prioriteetit alkavat siirtyä kohdemmas poikansa terveydentilaa koulu-menestyksen sijasta. Rakastavasta äidistä kuoriutuu neuvoton pelkuri, kun hänen älykkäästä pojastaan kuoriutuu jotain kammottavaa.

Miten Sebastian siis muutti minua? No, Johanin hahmo on erityisen samaistuttava nuoren ihmisen lukemana, mutta uskon että kuka tahansa pystyy asettumaan hänen asemaansa. Johan kokee tunteita, joita olemme varmasti kaikki kokeneet: pelko, epävarmuus, viha ja katkeruus. Hän on älykäs, mutta vaikeuksien keskellä hän epäonnistuu yksinkertaisissa laskuissa. Hänen turvapaikkansa on vanha, kulunut pipo, jonka sisälle hän piiloutuu – yrittäen paeta elämän raskautta, suorituspainetta sekä jatkuvasti piinaavia ääniä, jotka kannustavat rikoksiin. Kuitenkin se, mikä teki minusta eri ihmisen, on Sebastian. Sebastian on kasvoton ja toisinaan häijy, mutta hän välittää elävistä olennoista ja haluaa myös auttaa. Hän sanoo Johanille ”Sinä kuorimitat itsesi uuvuksiin”, kun tämä yrittää opiskella väkisin, ja kiitollisesti ylistää ”Tiesin että sinuun voi luottaa” kun Johan lupaa pelastaa eläimiä häkeistään. Sebastian välittää kylmiä väreitä, mutta osoittaa että äänet eivät aina ole pahoja – niihin pitää vain osata suhtautua oikein.

Teoksessa on muutamia seikkoja, jotka jäivät häiritsemään. Lukujen välillä aika saattoi vaihdella merkittävästi, ja lukijana oli vaikeaa muodostaa kunnollista

aikajanaa tapahtumien välille. Ensimmäisen osan luvussa 7 hypätään Johanin syntymäpäiville, mikä tulee lukijalle ilman mitään aiempaa pohjustusta. Tarinassa on myöskin kaksi sivujuonta: ihas-tus Kristiina ja eläinkaupan kituva kani. Jälkimmäinen juonenkulku todennäköisesti symboloi äänien vaikutusta päähenkilön moraalisiin, mutta romanttinen sivujuoni ei palvele kirjaa kuin muutamalla lisäsivulla. Emme tee mitään sillä tiedolla, että Kristiinan poikaystävä on aggressiivinen. Tämä seikka, kirjan avoimen lopun lisäksi, saa teoksen kerjäämään jatko-osaa.

Vaikka kerronnassa on puutteensa, Wickströmillä on puoleensavetävä kirjoitustyyli, joka koukuttaa kokonaisvaltaisesti. Hahmot on kehitetty hyvin, dialogi on uskottavaa – myös nuorempien ihmisten keskuudessa – ja on selkeää, että tekstin perustaksi on käytetty oikeaa tietoa mielen-terveysongelmista. Toki, teos jonkin verran demonisoi psykoosi-sairautta, mutta se ei ole tarinan opetus. Sebastian kertoo pahimman mahdollisen lopputuleman. Sebastian on yhden ihmisen matka helvettiin; kärsimyksen polulle josta ei ole paluuta. Sebastian on kertomus nuoresta pojasta, jonka mieli on rikkonainen ja jonka avunhuutoihin ei vastaa kukaan – kukaan muu kuin Sebastian. ■



Mika Wickström
Sebastian.
WSOY 1996

