

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 3/2018

TEEMANUMERO:

**RAKENTAVA JA MYÖTÄELÄVÄ
VUOROVAIKUTUS
MIELENTERVEYDEN TUKENA**

Meidät ihmiset on tarkoitettu elämään toistemme kanssa. Yksin ei ole hyvä olla, ainakaan pitkiä aikoja. **Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeessa** opettelen tulemaan toimeen toisten kanssa. Ilman rakkautta kaikki mitä teen ja sanon, on vain sananhelinää. Etsitään hyvää jokaisesta ihmisestä! Vahvat vaeltavat rakkaudessa. Rakkaus käyttää hyödyksi kaikki tilaisuudet tehdä hyvää. Rakkaus on yleismaailmallinen kieli, jota kaikki ymmärtävät. Rakkaus ei sulje ketään pois. Silloin kun kaipaat rakkautta, ala osoittaa sitä jollekin toiselle ja huomaat, että antaessaan saa. Yhdessä meissä on voimaa!

Olen ollut neljä vuotta peräkkäin Suomen Moniääniset ry:n puheenjohtaja. Luottamustehtävä on sopinut minulle kuin veitsi voihin ja olen nauttinut tehtävästäni. Elämäni on kuitenkin tullut uusia mielenkiintoisia asioita ja olen päättänyt, että luovun puheenjohtajuudesta toistaiseksi. Jatkossa tulen olemaan mukana Moniäänisten toiminnassa muilla tavoin.

Vuosi on ollut kiireinen. Onneksi joululoma on tulossa. Toivottavasti voit viettää joulun perheesi tai ystäväsi kanssa. Jos olet kuitenkin yksin, voit katsella tv:tä, lukea kirjaa ja syödä suklaata, laittaa kynttilöitä palamaan ja rauhoittua. Ennen vuodenvaihdetta voit myös siivoilla vaatekaap-



peja tai jotain muuta, että on siistiä uudeksi vuodeksi. Oletko saanut mitään aikaan tänä vuonna? Jos et, mieti ja kirjoita ylös, mitä haluaisit ensi vuonna saavuttaa elämässäsi. Tee itsellesi tavoitteita ja suunnitelmia tulevalle vuodelle.

Mielenterveysmessut järjestetään Helsingin Kulttuuritalolla 20.-21.11.2018. Olen siellä tiistaina kolmelta puhumassa kokemusasiantuntijana aiheesta **Vertaistukipuhelin: tukea ja neuvontaa**. Maanantaina 26.11. on Moniäänisten syyskokous ja **pikkujoulu**. Lisätietoja löydät tämän lehden takakannesta. Maanantaina 3.12. kello 10:30 olen myös puhumassa Helsingin Klubitalon tietoisuudessa aiheesta **Äänienkuuleminen osana elämää**.

Nähdään messuilla tai pikkujouluissa!

MERVI JUURI

Moniäänisten puheenjohtaja



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 Grano Oy

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



10

Rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen* ytimessä ovat yleisinhimilliset tarpeet

*engl.
NVC = Nonviolent Communication

Sisällys 3/2018

- 2 PÄÄKIRJOITUS**
- 4 AJANKOHTAISTA**
Tiedätkö, minkälaisia tukipalveluita Moniääniset tarjoaa?
- 6 KÄÄRMEEN NIELIJÄ**
Lukijan runo
- 7 RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS MIELENTERVEYDEN TUKENA**
RVMT-hankkeella edistetään hyvinvointia mielenterveyskentällä vuorovaikutus- ja tunnetaitoja kouluttamalla.
- 10 KUINKA IHMISYHTEYS MAHDOLLISTUU?**
NVC-kouluttaja Anna Grant johdattelee Rakentavaan ja myötäelävään vuorovaikutukseen.
- 13 NVC AUTTAA HYVÄKSYMÄÄN ÄÄNET**
Seinäjokelainen ääniä kuuleva Anni on hyötynyt NVC:n opiskelusta.
- 14 VALO, JOKA MINUSSA KEHRÄÄ**
Helsinkiläisen Tytti Seppälän kokemuskertomus.
- 15 SELVIITYMISTARINA: KYSEENALAISTETTU**
Salla alkoi kuulla ääniä 17-vuotiaana. Kuinka hän selviytyi, kun teini-ikä oli muutenkin rankka, eikä kotoa saanut tukea?
- 18 ÄÄNIÄ KUULEVIEN KONGRESSISSA PUHUTTIIN IHMISOIKEUKSISTA**
Moniääniset matkusti Haagiin tapamaan Marius Rommea ja muiden maiden ääniä kuulevien yhdistyksiä.

Ajankohtaista

UUDET VERTAISTUKI- RYHMÄT LAHTEN JA KUOPIOON

Tervetuloa Lahden ja Kuopion ääniä kuulevien vertaistukiryhmiin! Ryhmään osallistuminen on ilmaista, eikä sitouta säännölliseen osallistumiseen. Ryhmässä voit jakaa omia kokemuksia äänien kuulemisesta tai vain kuunnella muiden keskustelevan.

Lahti 9.11. ja 7.12. klo 13-14

Miete ry, Kerintie 2, 15100
Lahti

Kuopio 20.11. ja 4.12. klo 14- 15:30

Pohjois-Savon näkövammaiset,
Kuninkaankatu 23 A, 2.
krs, 70100 Kuopio

MONIÄÄNISTEN SYYSKOKOUS JA PIK- KUJOULOT

Tervetuloa yhdistyksemme syyskokoukseen ja pikkujouluihin Helsinkiin 26.11. Kokous alkaa klo 16, pikkujoulut klo 18. Ilmoitathan osallistumisestasi Niinalle (niina.latti@moniaaniset.fi tai 050 4078 075) 18.11. mennessä. Tarkempi paikka ilmoitetaan ilmoittautuneille marraskuun aikana.



TUKEA ÄÄNIEN KUULEMISEEN


Kuinka hyvin tunnet Moniäänisten toimintaa? Tutustu vertaistukiryhmiimme, Tukinetin chat-ryhmäämme ja vertaistukipuhelimeemme. Lisätietoja löydät nettisivuiltamme **moniaaniset.fi**.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Katso kartalta Moniäänisten kaikille avoimet vertaistukiryhmät. Ohjaajina toimivat ryhmästä riippuen vertaisohjaajat tai ammattilaiset. Lähetteellä voit hakea paikkaa myös suljetuista ryhmistämme. Ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät Moniäänisten nettisivuilta.



TUKIPUHELIN

 050 540 6185

Haluaisitko keskustella sellaisen henkilön kanssa, joka on kokenut saman kuin sinä? Tukipuhelin on helppo tapa saada vertaistukea, jos lähettyvilläsi ei ole vertaistukiryhmiä tai soittaminen tuntuu muuten miellyttävämältä vaihtoehdolta.

Kirjoita tekstiviestiin tukipuhelu ja toiveesi soittoajan ajankohdasta. Saat noin viikon kuluessa paluutekstiviestillä tiedon sinulle varatusta ajasta. Puheluita vastaanottavat Moniäänisten koulutetut vertaistukijat. Puheluita vastaanottavat vertaistukijat ovat vaitiolovelvollisia. Puhelun hinta määräytyy puhelinoperaattorisi normaalin taksan mukaisesti. Voit myös tarvittaessa pyytää, että vertaistukija soittaa sinulle, jolloin sinulle ei aiheudu puhelusta kuluja.

MONIÄÄNISTEN CHAT



Tule keskustelemaan kanssamme Tukinetin liveryhmään! Chatissa esiinnyttäen nimimerkillä. Ryhmien ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset vertaistukijat, jotka vastailevat kysymyksiin ja kommentoivat. Kokoonnumme kahdesti kuukaudessa keskiviikkoisin klo 18 - 19:30. Chattiin liitytään luomalla tunnukset Tukinetin palveluun, ohjeet Moniäänisten nettisivuilla.

21.11. Yleistä keskustelua äänistä

5.12. Teemana päihheet ja mielenterveys, vieraana psykiatrinen sairaanhoitaja

19.12. Yleistä keskustelua äänistä

MIKSI OSALLISTUA VERTAISTUKIRYHMÄÄN?

Jos ympärillämme ei ole muita ääniä kuulevia, voi alkaa tuntua siltä, että olemme äänemme kanssa todella yksin. Tällöin äänet saattavat saada elämästämme suuremman otteen kuin mitä haluaisimme niille antaa.

Vertaistukiryhmässä voi jakaa kokemuksia toisten ääniä kuulevien kanssa ja käsitellä esimerkiksi ääniin liittyviä tunteita ja hallintakeinoja. Keskustelu ryhmässä on luottamuksellista.

Ryhmään voi tulla sellaisena kuin on; siellä ei ole pakko puhua tai käydä joka kerta. Tavoitteena on, että kukin osallistuja kokee tulevansa kuulluksi ja hyväksytyksi.

Ääniä kuulevien vertaistukiryhmät ovat voimauttavia siksi, että niissä voi määritellä itsensä ja äänien kuulemisen uudella tavalla ja kokea yhteenkuuluvuutta.

KÄÄRMEEN NIELIJÄ

Sisälläni on käärmeen pesä, pelkojeni ruokkima. Käärmeen munat ovat olleet minussa alusta asti. Ne hautoutuivat ja kuoriutuivat menneiden tragedioiden alla. Ne purevat, jos niitä uhkaa ja kasvavat pelosta. Ne kääntyvät vastaan, jos kääntyy niitä vastaan.

Niitä ei voi häätää tai poistaa. Se olisi, kuin yrittäisin ajatuksen voimalla poistaa sisäelimiäni. Se on mahdotonta, sillä ne ovat osa minua.

Eivät he tarkoita paha. He yrittävät suojella minua. Varoittaa vaaroista ja kertoa tunteista, joita en ole muuten osannut käsitellä.

Parempi laiha sopu, kuin lihava riita. Jospa istutankin niille puun, jossa voivat levätä ja annan niille kallion, jossa voivat paistatella auringossa. Koitan antaa niille elintilaa. Opettelen niiden kanssa elämään.

SUVI

tarvetta näiden taitojen lisäämiseen myös työntekijöillä ja esim. kokemusasiantuntija-tehtävissä toimivilla. Henkilöt, jotka mielen-terveysjärjestöissä tukevat ja/tai kouluttavat mielen-terveyskuntoutujia, ovat keskeisessä roolissa kuntoutujien kuntoutumispolulla. On osoitettu, että kun mielen-terveyskuntoutuja koee tulevansa omana itsenään arvostavasti kohdatuksi ja kun hänellä on pidempiaikaisia toi-
 mivia vuorovaikutus-
 suhteita, hänen kun-
 toutumisensa on toden-
 näköisempää ja no-
 peampaa. Jotta mielen-
 terveysjärjestöissä
 työskentelevät kyke-
 nevät kerta toisensa
 jälkeen kohtaamaan
 kuntoutujia arvosta-
 vasti ja kuulemaan,
 mitä kuntoutujat tar-
 vitsevat, heillä itsel-
 lään on oltava riittävät sosioemotionaaliset
 taidot ja kyky ylläpitää myös omaa hyvin-
 vointiaan.

Hankkeessa koetaan, että mielen-terveys-
 kentän järjestöpuolella tarvitaan uudenlai-
 sia, konkreettisia keinoja kehittää itsemyö-
 tätuntotaitoja ja sosiaalista kompetenssia
 – ja sillä tavoin lisätä kaikkien toimijoiden
 hyvinvointia. Hankkeen tavoitteena onkin
 sekä mielen-terveyskuntoutujien, kokemus-
 asiantuntijoiden että työntekijöiden itse-
 myötätuntotaitojen kehittyminen ja näiden
 taitojen pohjalle rakentuvan sosioemotio-
 naalisen kompetenssin (eli sosiaalisten tai-
 tojen ja tunnetaitojen) syveneminen. Tätä
 varten hankkeessa toteutetaan vuorovaiku-
 tustaitokoulutusta, joka pohjautuu edellä
 mainittuun Rakentavaan ja myötäelävään
 vuorovaikutukseen (RMV).

Koulutuksia järjestetään kahdella paikka-
 kunnalla, Helsingissä ja Seinäjoella. Koulu-
 tukset toteutetaan kahden päivän lähiope-
 tusjaksoina kerran kuukaudessa. Ne ovat
 johdanto-osuuden jälkeen käynnistyneet
 täysipainoisina syyskuussa 2018 ja jatkuvat
 vuoden 2019 loppuun saakka. Koulutukset
 koostuvat perusopinnoista sekä syventäväs-
 tä opintojaksosta. Perusopinnojen teimana

on ”Itsemyötätunnosta todelliseen empati-
 aan”. Syventävissä opinnoissa keskitytään
 vuorovaikutustaitojen eri osa-alueisiin sekä
 minä-suhdetta eheyttäviin teemoihin. Ai-
 heina tässä koulutusjaksossa ovat mm. kii-
 tollisuus, palautteen antaminen ja henkinen
 väkivalta. Koulutuksissa käsitellään näihin
 aihealueisiin liittyviä prosesseja, ja opiskelu
 on erittäin vuorovaikutteista.

”NVC”

*Väline erilaisuuden,
 ristiriitojen ratkaisuun.
 Täyttymättömien tarpeiden
 väkivallaton vapaus
 tulla julki,
 eheytyä ihmisydestä.*

- Anne-Maria Saglam

Vuorovaikutus- ja
 tunnetaidot ovat opit-
 tavissa olevia taitoja.
 Taitojen sisäistäminen
 vaatii kuitenkin pitkä-
 jänteistä ja tietoista
 harjoittelua. Se edellyt-
 tää myös itsereflek-
 tiota sekä kykyä vas-
 taanottaa palautetta
 – jopa sellaista, jota
 saattaa aluksi olla vai-
 kea kuulla. Hankkees-
 sa toteutettava RMV:n

koulutus painottaa epätarkoituksenmukais-
 ten ajattelu- ja toimintamallien vähittäistä
 muuttamista toimivammiksi. Tämä tapah-
 tuu kokemusperäisesti osallistujien omien
 oivallusten ohjaamana. Tällöin on kyse sy-
 vällisellä tasolla tapahtuvasta vuorovaiku-
 tus- ja tunnetaitojen omaksumisesta.

Koulutuksiin osallistuu kumppanijärjes-
 töjen piiristä mielen-terveyskuntoutujia,
 kokemusasiantuntijoita ja työntekijöitä.
 Koulutusten keskeisenä periaatteena on ta-
 savertaisuus – koulutusryhmissä on muka-
 na henkilöitä kaikista em. ryhmistä ja kaikki
 ovat keskenään samanarvoisessa asemassa.
 Keskinäiseen kunnioitukseen perustuvan il-
 mapiirin toteutuminen on tärkeää.

Hankkeen kouluttajana toimii **Anna
 Grant**, joka on koulutukseltaan filosofian
 tohtori (Ph.D. in International Relations)
 erikoistumisalueenaan etiikka. Annalla on
 laaja ja ajantasainen koulutustausta NVC:stä
 14 eri kansainvälisen kouluttajan ohjaamana
 CNVC-organisaation (The Center for Non-
 violent Communication) piirissä.

Hankkeessa tehdään uraa uurtavaa työtä.
 Koulutukset kehitetään alusta pitäen
 tätä hanketta varten soveltuvaksi ja ni-
 menomaan mielen-terveyskentän toiminta-



ympäristö huomioiden. Hanke on luonteeltaan koulutus- ja kehityshanke, jossa kerätään tietoa koulutuksen vaikutuksista osallistujiin ja kehitetään mielenterveyskentälle sopivia toimintatapoja vuorovaikutustaitojen mallintamiseksi ja eteenpäin viemiseksi. NVC:tä ei ole aiemmin tässä laajuudessa sovellettu mielenterveyskentälle missään päin maailmaa, joten hankkeella on myös kansainvälistä merkitystä.

Kokemukset tähän mennessä toteutetusta räätälöidystä koulutuksesta ovat olleet hyvin lupaavia. Osallistujien keskuudessa on jo nyt nähtävissä myönteistä kehitystä ja he ovat myös erittäin motivoituneita ja sitoutuneita koulutukseen. Mielenterveyskuntoutujien

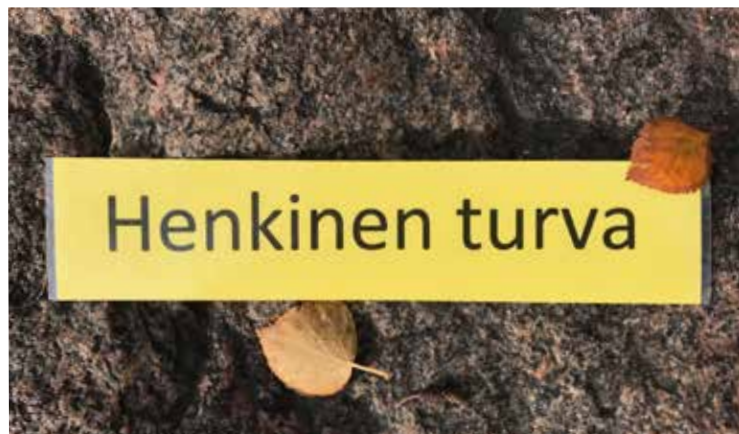
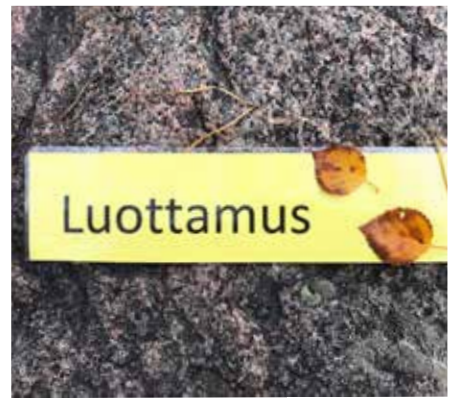
hyvinvoinnin lisääntyminen ja elämänlaadun koheneminen ovat äärimmäisen tärkeitä asioita ja hankkeen päätavoitteita. Toisen hyvinvoinnin edistäminen kuuluu ihmisen perimmäisiin tarpeisiin. Siinä onnistuminen tuo vahvoja merkityksellisyyden kokemuksia myös auttajalle. RMV tarjoaa konkreettisia välineitä sekä oman että muiden hyvinvoinnin edistämiseen.

Tulemme jatkossa kertomaan säännöllisesti hankkeen kuulumisista tämän lehden sivuilla RVMT-hankkeen omalla palstalla. Tietoa löytyy myös hankkeen nettisivuilta www.moniaaniset/rvmt-hanke.

ULLA VARIS

Hankekoordinaattori (KTM)

Hankkeen jatkohankesuunnitelmat on käynnistetty, ja kartoitamme parhaillaan mahdollisia uusia yhteistyökumppaneita mukaan joukkoomme. Onko organisaatiosi kiinnostunut? Lisätietoa löydät nettisivulta: www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke/ajankohtaista.



Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus: Kuinka ihmisyyhteys mahdollistuu?

Aito ihmisyyhteyden kokemus – se, että tulemme arvostavasti ja myötätuntoisesti kohdatuksi – on kenties arvokkain lahja, jonka ihminen voi toiselle antaa. Tällaisissa kohtaamisissa koemme tulevamme kuulluksi ja nähdyksi juuri sellaisena kuin olemme – sekä kenties myös ymmärretyksi sen suhteen, mikä meille on tärkeää. Kun meillä on taito ja halu olla läsnä toiselle ihmiselle koko olemuksemme, myötätunnon energiasta käsin, koemme samalla saavamme jotakin arvokasta sitä kautta, että annamme toiselle. Olemme tällöin tukeneet toista ihmistä saamaan syvemmän yhteyden itseensä - ja ehkä myös ilmaisemaan tarpeensa, toiveensa tai vaikkasen, minkälaista tukea hän arvostaisi.

Nonviolent Communication (NVC) perustuu humanistiseen psykologiaan, väkivallattomuuden etiikkaan sekä tarvekeskeiseen ihmiskäsitykseen. Se tarjoaa sellaisia ajattelun välineitä ja toimintatapoja, joiden avulla yllä kuvatut ihmisyyhteyden kokemukset mahdollistuvat. 'Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus' (eli NVC suomen kielelle luontevimmin käännettynä) opettaa taitoja kohdata itseämme ja toinen toisemme sekä olla vuorovaikutuksessa keskenämme tavoilla, jotka rikastuttavat kaikkien osapuolten elämää.

Rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen (tästä eteenpäin lyhenteenä RMV) on kehittänyt yhdysvaltalainen psykologian tohtori

Marshall B. Rosenberg (1934-2015). Hän toimi psykoterapeuttina sekä sovittelijana monissa maailman eri kriisipesäkkeissä. Hän kirjoitti useita teoksia ja opetti RMV:ta yhteensä 85 eri maassa. Rosenberg opiskeli ja työskenteli psykoterapian merkittävänä kehittäjänä tunnetun psykologian tohtori *Carl Rodgers*'n alaisuudessa. Rodgers teki tiivistä yhteistyötä psykologian tohtori *Abraham Maslow*'n kanssa, ja yhdessä he loivat humanistisen psykologian tutkimussuunnan. Maslow tunnetaan myös tarvehierarkiateorian kehittäjänä. RMV sisältää vaikutteita myös heiltä.

RMV:n keskiössä ovat läsnäolo ja myötätunto suhteessa itseemme ja muihin. Koska voimme antaa itsestämme muille vain sitä, mitä meillä jo on, itsemyötätuntotaitojen kehittäminen on edellytys toisen ihmisen myötäelävään ja arvostavaan kohtaamiseen. RMV:n opiskelu on tästä syystä tarkoituksenmukaista aloittaa myötätuntoisen minä-suhteen kehittämisestä. Itsemyötätunnon ja toisten myötäelävän kohtaamisen taitojen lisäksi RMV:n opiskelu tukee selkeän ja ytimekkään itseilmaisun kehittymistä.

RMV:ssa kiinnitetään huomiota sellaisiin ajattelu- ja toimintatapoihin, jotka estävät myötätuntoista suhtautumista itseemme ja muihin. Suurin osa ihmisistä on sisäistänyt tällaisia tapoja ajatella ja toimia sosiaalistumisen kautta, jolloin ne - useinkin huomaamattamme - ohjaavat suhtautumista itseemme ja toisiin. Tämä ilmenee taipumuksena mm. luokitella, tuomita, syyttää, leimata ja arvostella itseämme ja/tai muita.

RMV antaa uusia ajattelun välineitä, joiden pohjalta voimme muuttaa suhtautumistamme sekä nähdä itseemme ja muut ainutkertaisina olentoina, jotka ovat vastuussa omista ajatuksistaan, tunteistaan ja toiminnastaan. RMV:n mukaan ihmisillä on luontainen kyky suhtautua myötäelävästi itseen ja kanssaihmiin. Kaikilla ihmisillä on kyky kasvaa ja kehittyä. He myös pyrkivät toteuttamaan unelmiaan, silloin kun heidän voimavaransa siihen

*Luonnollisesti arvokas minä
teeskentelemättä läsnä
hyväksyttynä tässä.
Syvin kokemus sisälläni
sanoittamaton yhteys.*

- Anne-Maria Saglam



Hei kaikki
Moniääninen
-lehden lukijat!



riittävät ja/tai he saavat asianmukaista tukea.

RMV:n tarvekeskeinen ihmiskäsitys voidaan kiteyttää seuraavasti:

- Kaikki ihmiset jakavat samat inhimilliset tarpeet.
- Kaikki ihmisten toiminta on pyrkimystä tyydyttää erilaisia tarpeita tai toteuttaa heille keskeisiä arvoja.
- Kun ihmiset huomioivat muiden tarpeita yhtä lailla kuin omiaan, kaikkien ihmisten tarpeiden rauhanomainen tyydyttäminen mahdollistuu molemminpuolisten, rakentavien vuorovaikutussuhteiden avulla.

Niissä vuorovaikutustilanteissa, joissa koemme kipeitä tunteita, RMV ohjaa meitä kysymään: Mitä minä tarvitsen tai kaipaan tässä tilanteessa tai ihmissuhteessa? Tämä kysymys ohjaa meitä tarkastelemaan uteliaina omia inhimillisiä tarpeitamme ja arvojamme. Kaipammeko kenties kuulluksi tulemistä, ymmärrystä, tukea, rauhaa tai arvostusta?

(jatkuu seuraavalla aukeamalla)

Olen Anna Grant ja työskentelen 'Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena' -hankkeessa koulutuksen kehittäjänä ja kouluttajana. Olen kouluttautunut Rakentavaan vuorovaikutukseen eli NVC:hen (**Nonviolent Communication**) Iso-Britanniassa ja edustan tämän hetken kansainvälistä näkemystä siitä, mistä NVC:ssä on kysymys.

Olen asunut pitkään Iso-Britanniassa ja NVC-kouluttaja-opintojen lisäksi olen toiminut siellä kasvatustieteen tutkijana sekä yliopisto-opettajana. Olen keskittynyt työssäni erityisesti arvokasvatukseen ja etiikan rooliin yhteiskunnassa.

Olen teini-ikää lähestyvän tyttären äiti. Harrastan tanssia ja joogaa sekä nautin luontoretkeilystä, teatterista ja lukemisesta. Olen myös tyytyväinen paluumuuttaja - asun perheineni jälleen Suomessa.

NVC vetoaa minuun siksi, että se vastaa ihmisyyttä ja hyvää elämää koskeviin kysymyksiin, joihin perinteiset etiikan teoriat eivät mielestäni riittävän kattavasti tuo valaistusta. Väiteltäni yhteiskuntaetiikan alalta jäin kaipaamaan menetelmää siihen, miten itse kehittyä. Näkemykseni mukaan NVC vastaa syvällisellä tasolla parhaiten siihen, kuinka suhtautua itseemme ja muihin ihmisiin kaikkien hyvinvoinnin edistämiseksi.

Olen kiitollinen siitä, että minulle avautui mahdollisuus ryhtyä tekemään pioneerityötä Suomessa NVC:n soveltamiseksi mielenterveyskentällä. Maailmassa on toistaiseksi vain kourallinen NVC-kouluttajia, jotka ovat soveltaneet NVC:tä tässä ympäristössä. Olen luonut kontakteja useampaan heistä ja saanut arvokasta tietoa, jota voin hyödyntää RVMT-hankkeen koulutusten suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Koen työskentelyni hankkeessa erittäin antoisana, inspiroivana ja monipuolisena - kahta samanlaista päivää ei työssäni ole.

Lämpimin terveisin,
ANNA

Kuva OTTO KRONQVIST



*Vaativuus ei kuule
ei!
Pyyntö antaa vaihtoehdon
avosydämin antaa
olla antamatta.*

- Anne-Maria Saglam

Kun tavoitamme itsessämme yhden tai useamman tarpeen tai arvon, joka ei tällä hetkellä ole tyydyttynyt, voimme esittää pyyntöjä itsellemme ja muille.

RMV sisältää konkreettisia välineitä ajatteluun, itsetutkiskeluun, toisten kohtaamiseen ja itseilmaisuun. Näitä välineitä ovat havainnot, tunteet, tarpeet ja pyynnöt. Tärkeää on erityisesti sen ymmärtäminen, kuinka nämä eroavat tulkinnoista, ajattelusta, toiminnasta ja vaatimuksista.

RMV kannustaa meitä keskittymään sen tunnistamiseen ja ilmaisemiseen, mitä kunkin hetkenä **havaitsemme** eli näemme, kuulemme tai tunnemme tuntoaistimme avulla. Ihmisten todellisuudet voivat kohdata ja yhteisymmärryksen syntyminen mahdollistuu, kun ilmaisemme toisillemme asioita ja tapahtumia havaintojen pohjalta. Sen sijaan tulkinnat ovat kunkin ihmisen yksityistä, mielen sisäistä ajatuksenjuoksua.

RMV kannustaa meitä myös kehittämään kykyä tunnistaa ja nimetä niitä moninaisia **tunteita**, joita ihmisten on mahdollista tuntea. Aito tunneilmaisuus eroaa ajattelusta siinä, että tunteita aistitaan - usein kehollisesti - kun taas ajatukset syntyvät tietoisesta aivotoinnista pohjalta. Tunteiden aistiminen on keskeinen inhimillinen taito. Tunteet antavat meille viestejä siitä, mikä meille on tärkeää eri tilanteissa tai elämässä yleensä. Tunnetaidot ovat näin ollen keskeisiä hyvinvoinnin mahdollistajia.

RMV:n ytimessä ovat yleisinhimilliset **tarpeet** ja syvän tason arvot, jotka ovat kaiken toimintamme taustalla. Ne kertovat, mikä meille on todella tärkeää. Kaikki ihmiset kulttuuritaustastaan riippumatta jakavat nämä samat tarpeet; esim. lepo, henkinen turva, tuki, kunnioitus, toivo ja yhteenkuuluvuus. Ihmisten välinen yhteys voidaan saavuttaa ilmaisemalla omat tarpeemme ja kuulemalla toisten tarpeet - siinäkin tapauksessa, että kokisimme ristiriitaa tarpeiden tyydyttämiseen tähtäävän toiminnan tasolla.

Kun tiedämme, mikä lisäksi hyvinvointiamme (esim. lepo, toivon herääminen tai tuen saaminen haasteellisessa tilanteessa), voimme esittää toisille **pyyntöjä**. Pyyntöt sisältävät konkreettisia ehdotuksia siitä, mitä toivoisimme toisen olevan valmis tarjoamaan meille, jotta jokin tietty tarpeemme tyydyttyisi. Pyyntö eroaa vaatimuksesta erityisesti siinä, että olemme valmiita hyväksymään myös kieltävän vastauksen eli kuulemaan 'EI':n.

Havaintojen, tunteiden, tarpeiden ja pyyntöjen ilmaiseminen toisille on kuitenkin vain väline. Väline toimii vain, jos kykenemme aitoon, syvälliseen myötäelämiseen. Todellinen rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus on ennen kaikkea lämmintä ja välittävää läsnäoloa sekä itselle että toiselle, samanaikaisesti.

ANNA GRANT

NVC asiantuntija ja kouluttaja (Ph.D.)

Hankkeen nettisivuilta löytyy yksinkertainen harjoitus, jonka myötä voit saada omakohtaisen kosketuksen siihen, mistä RMV:ssä on kysymys:

www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke/harjoitukset

NVC auttaa ÄÄNIEN HALLINNASSA

Teksti ULLA VARIS

Mitä Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus voi antaa ääniä kuulevalle? RVMT-hankkeen koulutuksessa mukana oleva Anni Tervonen vastaa kysymykseen. Tervonen on 31-vuotias ääniä kuuleva mielenterveyskuntoutuja ja kokemusasiantuntija Seinäjoelta. Hän on myös Moniaaniset ry:n hallituksen varapuheenjohtaja.

MIKÄ SINUSTA ON KESKEISINTÄ NVC:SSÄ?

Itsemyötätunto on kaikkein tärkeintä. NVC:n myötä oppii kuuntelemaan empaattisesti itseä ja muita sekä kohtaamaan konfliktitilanteita väkivallattomasti.

MITEN NVC ON VAIKUTTANUT ELÄMÄSSÄSI ÄÄNIEN KUULEMISEEN?

Aika paljon. Olen nyt pystynyt kuulemaan ääniä positii-visemmin, aiemmin koin ne hyvin kärkkäästi ja aggressiivisin tuntein. Nyt yritän olla äänillekin lempeä. Äänien sävy ei välttämättä ole paljon muuttunut, mutta en itse heti ahdistu negatiivisista äänistä.

MILLAINEN YHTEYS ÄÄNILLÄ ON TUNTEISIISI JA TARPEISIISI?

Ääneni kumpuavat siitä, että olen vuosia kieltänyt itseltäni tiettyjä menneisyyteeni liittyviä ahdistavia tunteita. Nyt olen oivaltanut, että minun tulisi opetella sitä, miltä itsestäni ihan oikeasti tun-

tuu. Minulla on paljon kielteisiä kokemuksia ja ajatuksia, joista äänet kumpuavat. Alan nyt päästä käsiksi tunteisiin ja tarpeisiin ääneni takana. Ymmärrän, että minulla on ääniä, jotka kiusaavat minua – ja taustallani on koulukiusaaminen. NVC:n myötä olen löytänyt linkin näiden välille.

ONKO NVC AUTTANUT SINUA MUULLA TAVOIN?

NVC on tuonut arkipäivääni hyväksynnän valoa. Viimeisen puolen vuoden sisällä olen kokenut, että en ole mitenkään kelvoton. Oma terapiani on nyt hyvässä vaiheessa, ja NVC:stä on ollut minulle hyötyä terapian tukena. Näiden yhdistelmä on auttanut minua eteenpäin.

MITEN VOIT TÄLLÄ HETKELLÄ SUHTEESSA ÄÄNIISI?

Nyt on ehdottomasti paljon parempi olla äänien kanssa. NVC on auttanut nimenomaan äänien kanssa elämiseen – antanut minulle

välineitä toimia äänien kanssa. Terapeutilla ei ole ollut varsinaisesti ratkaisukeinoja äänien kuulemiseen.

MITKÄ ASIAT NVC:SSÄ OVAT SINULLE ÄÄNIEN KUULEMISEN KANNALTA MERKITTÄVIMPIÄ?

- Itse-empatia; sen avulla on helpompi suhtautua myös ääniin ja kuunnella, mitä äänillä todella on sanottavaa.
- Armollinen lähestymistapa; en heti suhtaudu ääniin negatiivisesti, vaan yritän ymmärtää, mitä tunteita ja tarpeita niillä on. Kun hyväksyy äänet paremmin, itsellä on rauhallisempi olo. Silloin äänien sävykään ei ole niin aggressiivinen.

Minulla on ollut monia ääniä päällekkäin, kaaos. Nyt ääniä on vähemmän ja ne ovat rauhoittuneet.

Annin haastattelu löytyy kokonaisuudessaan RVMT-hankkeen nettisivuilta:

www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke/kokemuksia



Valo, joka minussa kehää

Teksti TYTTI SEPPÄLÄ

Ennen kuin aloitin NVC:n opiskelun 'Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena' -hankkeessa, olin ennättänyt vihatta itseäni monin tavoin. Olin kaikkea muuta kuin itseäni myötätuntoisesti lähestyvä. Olin lähinnä oman itseni ohittaja.

Olen päälle nelikymppinen, monivaiheisen elämän kasvatti. Kärsin jo lapsena hoitamattomasta masennuksesta ja ahdistuneisuudesta. Piilotin sen ankaraan koulutyöhön, josta saavutinkin lopulta mallikelpoisen ylioppilaan paperit. Ankaruus kuvasi kaikkea opiskelua. Vaikka voin psyykkisesti yhä huonommin, en antanut sen häiritä. Uraputkeni kulki opiskelupaikasta toiseen terveydenhuollon kuntoutusalalta teatteritieteeseen. Ja sieltä lopulta, traumatisoituna epävakana psykoosisairaana, mielisairaalaan. Ennätin toki kokeilla työelämää, ties missä, itsetuhoisin seurauksin.

Tätä kaikkea taustaa vasten ymmärrän nyt, että tarvitsin vain rakkautta – itsemyötätuntoa. Sitä parhaillaan RVMT-koulutuksessa harjoittelen. Hyväksyntää omalta itseltäni. Hiljaista läsnäoloa - jotta voin todella luottaa siihen, että olen aina turvassa sylissä, joka ei minua koskaan hylkää. Ja se syli olen minä itse. Siinä sylissä, turvallisessa sylissä, saan rauhassa ja levossa kuulostella itseäni: kuka minä todella olen.

Koulutukseni aikana olen tullut tietoisiksi tunteista, joita minun on itsessäni vaikea tunnistaa ja sanoittaa. Vielä vaikeampi on ollut lähestyä omia tarpeita. Mutta vaikeinta on ollut huomata, kuinka arka olen ollut esittämään pyyntöjä, jotta tarpeeni tulisivat täytenä. Kivuliasta on ollut se, kuinka merkityksättömänä olen itseäni kohdellut - etten olisi tarpeitteni arvoinen.

Olen tullut tietoisiksi erityisesti rajoistani. Samoin olen tullut tietoisiksi, kuinka pahoin rajani on aikoinaan rikottu. Rajojeni puolustaminen onkin muodostunut tärkeimmäksi teemakseni oppimisessa. Olen tullut tietoisiksi vastuusta. Kuinka itse, riippumatta toisesta ihmisestä, kannattelen tunne-elämäni ja tarvemaailmani. Vasta sen

jälkeen, kun on riittävän luja kannattelemaan itsensä, uskaltaa kannatella toista. Kyky kohdata toinen empaattisesti rakentuu itsemyötätunnosta.

Itseymmärrykseni on laajentunut tämän hankkeen aikana. Välillä hakkaan päätäni seinään; miksi en osaa mitään. Mutta NVC kasvattaaakin rohkeaan itsereflektioon. Tarpeitteni tiedostamisen myötä minuun on tullut tavoitteellisuutta, selkeyttä ja johdonmukaisuutta – mitä minussa ei näin kirkkaana vielä koskaan ole ollut. Ensi kerran voin varovaisesti uskoa, että minulla on vielä tulevaisuutta. Valo kehää minussa. On toivoa.

*Antamatta valtaa tunteille
Tulkitsematta viestintuoja
Vahvana purkautuvat...
tarpeiden tunnistamisen kautta
pehmenee kipu.*

- Anne-Maria Saglam

Kuvat ULLA VARIS

LISÄTIETOA RVMT-HANKKEESTA JA NVC:STÄ

www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke

KIRJALLISUUTTA

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

KIRJOITTAJISTA

Anne-Maria Saglam on mielenterveyskuntoutuja ja kokemusasiantuntija Seinäjoelta. Hän toimii Kokemus- ja vertaistoimijat ry:ssä ja on mukana hankkeen koulutuksessa. Hän on kirjoittanut lehden sivuilla olevat runot RVMT-koulutuksen inspiroimana touko-lokakuussa 2018.

Tytti Seppälä on mielenterveyskuntoutuja ja kokemusasiantuntija Helsingistä.

KYSEEN- ALAISTETTU

Teksti SALLA SIEVÄNEN

Elämä tulkitaan usein polkuna: suorana linjana, jota kuljemme järjestelmällisesti etappi kerrallaan. Mutta jokainen, jolla on ollut psyykkisiä sairauksia – tai melkein mikä tahansa pidempikestoinen sairaus – tietää, ettei parantuminen ole lineaarista. Parantuminen on aaltoliike, jossa tulee toisinaan takapakkia. Siksi, kun minua pyydettiin kertomaan tarinani, kerron sen mieluummin kysymysten välityksellä.

KUKA MINÄ OLEN?

Minun nimeni on Salla Sievänen, olen 21-vuotias ja alun perin Helsingistä kotoisin. Minulla on kaksi kissaa ja haaveilen hevostilan hankkimisesta, kunhan olen vanhempi. Olen käynyt hoidossa mielenterveysongelmiin yläasteelta saakka ja minulla on lapsuusiän traumoja. Ja olen kuullut ääniä lukioajoiltani asti – siis noin neljä vuotta.

MITEN KAIKKI ALKOI?

Kaiken käynnisti se, kun masennuin ollessani noin 15-vuotias. Olotilaani vaikuttivat monet ympäristötekijät kuten ylisuorittaminen, muutamat myrkylliset ystävyysuhteet ja, no, murrosikä tietysti. Olisi toki ollut kiva

parantua, kun puberteetti-äänien hikoilut ja kiusallinen akne päättyivät, mutta kaikkeahan ei voi tunnetusti saada.

Tämä on mainitsemisen arvoista, koska kuulin ensimmäisen ääniharhani vasta vuonna 2014, ensimmäisellä Tikkurila-festivaalilla. Olin näköetäisyydellä päälavasta, istuskelemassa äitini kanssa ja katselimme kuinka seuraavaa esitystä varten säädettiin tekniikkaa. Aivan yllättäen, kuin nainen näyttämöllä olisi puhunut mikrofonin, kuulin nimeäni huudettavan, ja hennon äänen kysyvän ”onko kuulossani jotain vikaa?” Hättäännyin ja kysyin äidiltäni mitä äsken sanottiin, mutta vastaukseksi sain vain olan kohautuksen sekä nopean ”en

tiedä en välitä” – tyyppisen kommentin.

Mitä tämä viive äänien ilmestymisessä todistaa? Että monet psykoosisairaudet ovat kuin syysasterit: puhkeavat vasta myöhemmin ja keräävät suurimman huomion ennen pitkää.

MITÄ SITTEEN TAPAHTUI?

Sen festivaalin jälkeen äänet lisääntyivät tiputellen. Ensin muutama yksittäinen tapaus, sitten muutaman keran kuussa, sitten se lisääntyi jopa viikottaiseksi. Aluksi tietysti ajattelin vain kuvittelevani kaiken, että hermoni olivat kireällä stressin takia. Sitten minuun iski vainoharhaisuus, jolloin aloin epäilemään kaikkia ääniä, hajuja

– kaikkia aistimuksia, jotka saattoivat potentiaalisesti poiketa normaalista. Jokainen rasahdus, jokainen narahdus. Sitten aloin panikoida. Muistan ajatelleeni, että ”nytkö tulin sitten hulluksi?” Tästä huolimatta en kertonut oireistani lääkärilleni, sillä näihin aikoihin aloittamani hoitosuhde keskittyi pelkoihin ja pakko-oireisuuteeni. En kokenut asiaa ykkösprioriteetiksi. Hassua kyllä, se mikä ajoi minut puhumaan aistiharhoista, olivat hajuaistiin liittyvät harhat. Haistoin koko ajan joko jotain pilaantunutta – esimerkiksi pilaantuneen veden – tai sairaalan pesuaineen. Vasta tässä yhteydessä, noin vuotta myöhemmin, toin esille muutkin harhat. Se taisi olla hetki, jolloin hyväksyin sen, että koen aistiharhoja.

MINKÄ TYYPPISIÄ ÄÄNET OVAT?

Äänistäni todellisimmat ovat yleensä yksittäisiä sanoja. Nimeni, helppoja lauseita, tervehdyksiä aamun ratoksi. Joskus kuulen musiikkia, radion tai vaikka etäistä keskustelua. Joskus on ikäviä sanoja, kommentteja ulkonäöstäni tai älykkyyteni solvaamista, mutta se on harvinaisempaa. Yleisintä

kaikista on kuitenkin se epäselvä puhe. Se pienenpieni supina, mistä en ihan saa selvää. Kuiskimista, muminaa, kaikenlaista vaikeasti ymmärrettävää. Joskus ne hyssyttelevät minua kun minulla menee liian lujaa, joskus ne tuhahtelevat vähemmän älykkäistä päätöksistäni. Kaikista eniten niitä kuuluu kun olen yövuorossa töissä, mutta äänet eivät rajoitu siihen. Äänet ovat sekä mies- että naispuolisia, mutta isoin ongelma on kun äänet ovat tuttuja. Kun ääni on sama kuin hyväksikäyttäjälläni. Silloin saatan saada paniikkikohtauksen.

MIKSI KUULEN ÄÄNIÄ?

Olen kääntynyt lääketieteen puoleen, mikä voi olla helppo selitys: toiset uskovat kosmisiin viesteihin tai Jumalan sanaan. Minulle on tähän mennessä diagnosoitu pakko-oireinen häiriö, epävakaata persoonallisuushäiriö ja viimeisimpänä psykoottinen masennus. En tiedä pitävätkö nämä diagnoosit paikkansa, mutta ne auttavat minua ymmärtämään. En tosin väitä, etteivätkö kaikki äsken mainitsemani vaihtoehdot voisi olla mahdollisia. Olen pohtinut, josko kuulemani äänet ovat viestejä hengiltä (tai aaveilta, kuinka vain)

jotka yrittävät estää minua toistamasta menneisyyden virheitä. Ehkä he ovat ihmisiä, joita emme näe paljain silmin. En tiedä, mutta olen kiinnostunut oppimaan lisää. Tarvitsen kuitenkin psykiatrista hoitoa muihin ongelmiin, joten siinä samalla minua tutkitaan myös äänten varalta.

KUINKA MINUA ON HOIDETTU KULUNEIDEN VUOSIEN AIKANA?

Ajan kulkuun on mahtunut kaikenlaista. Lääkkeitä toistensa perään, keskusteluhoidoa, terapiaa, akupunktiota ja sähköshokkeja. Keskustelu luotettavien ihmisten kanssa on auttanut eniten ja kokonaisvaltaisimmin, mutta muista hoidoista kaikista tehokkainta on varmaan ollut akupunktio; se nimittäin tekee uskomatonta jälkeä. Ensimmäisen hoidon jälkeen nukuin kuin tukki ja mieleni oli tyyni sekä selkeä. Sen sijaan vähiten toimiva hoito on ollut sähköhoito. Se kyllä tasasi oloani, mutta aiheutti aivan uskomattomia muistikatkoksia. En muista kahdesta viime vuodesta juuri mitään. Muistot varmaankin palaavat ajan mittaan, mutta voin vain odottaa ja katsoa.

MISTÄ OLEN KIITOLLINEN?

Ensinnäkin kaikesta psykiatrisesta terveydenhuollosta, mitä olen vuosien varrella saanut. Minua on hoitanut moni hyvä lääkäri ja sairaanhoitaja, jotka ovat kaikki tehneet parhaansa auttaakseen, vaikka se on joskus ollut vaikeaa. Toki, julkisen terveydenhuollon veemäisyyksiä on se, että hoitohenkilökunta vaihtuu vähän väliä ja kaiken joutuu aloittamaan alusta, mutta sellaista elämä on. Minulla on myös paljon ystäviä, joista lähes kaikilla on kokemusta mielenterveysongelmista, joten heidän kanssaan on helppo keskustella – anteeksi puujalka – mieltä painavista asioista. Eräällä tutullani on skitsofrenia, ja olemme vertailleet paljon kokemuksia. Uskonkin vertaistuen olevan yksi avaintekijä äänien kanssa elämiseen.

MITEN PERHEENI ON SUHTAUTUNUT ÄÄNIIN?

Lyhyesti: ei kovin hyvin. Äitini mielestä liioittelen eikä äänien kuulemisessa ole hänestä mitään erityistä. Hän jopa totesi itse kuulevansa toisinaan puhetta, joten ”jos hän ei tee siitä ongelmaa

niin ei minunkaan pitäisi”. No, otin aiheen puheeksi tätini kanssa ja hän selitti minulle ponnekkaasti, kuinka ”hänen mielensä säveltää kaunista musiikkia, jota hän ei yhdeltäkään levyltä ole kuullut.” Tässä vaiheessa ajattelin kuten kuka tahansa järkvy ihminen: koko sukuni on päästään vialla. Koin sen niin huvittavaksi että kerroin asiaa anekdoottina isoäidilleni ja arvatkaa mitä hän vastasi? ”Voi, minä aina nuorempana kuulin kauniita sinfonioita, oikea orkesteri soitti minulle melodioita”. En osannut tehdä muuta kuin vain hymyillä ja mielesäni todeta, että äänien kuuleminen ilmeisesti kulkee suvussa. Sukuni puolesta en siis ole saanut juuri ymmärrystä, mutta on muutamia, joilta olen saanut tukea, kuten serkkuni.

MISSÄ VAIHEESSA TA- PAHTUI NS. KÄÄNNE- KOHTA?

Isoin muutos on tapahtunut tänä kesänä, kun olen viettänyt aikaa pois vanhempieni luota. Asuin serkkuni asunnolla harjoitellakseni omaan asuntoon muuttamista ja siinä sain kokeilla millaista on elää itsenäisenä. Lisäksi vietin monta yötä töissä, omalla hiljaisella työpisteelläni,

ja juttelin kunnolla äänteni kanssa. Silloin aloin tulla enemmän sinuiksi sen faktan kanssa, että äänet ovat osa elämääni. En ole enää pelokas teini, joka yrittää epätoivoisesti ylläpitää mainetta virheettömästä opiskelijanuoresta.

MILLAISTA ELÄMÄNI ON NYKYÄÄN?

No, tänä päivänä juttelen äänteni kanssa satunnaisesti. Elän hyvin usein sellaisessa tunteessa, että joku on lähelläni ja puhuu minulle – ja koen jopa rauhaa siitä tunteesta. Kuin luonani olisi joku, joka haluaa suojella minua. Kommunikoin äänille usein myös taiteen kautta, minä maalaan ja kirjoitan runoja kaikista siitä mitä olen kuullut ja kokenut. En enää pelkää niin kuin pelkäsin vuosia sitten, vaan otan avoimesti vastaan sen mitä seuraavaksi on edessä. Ja niin varmaan pitäisikin.

KUKA MINÄ OLEN?

Minun nimeni on Salla Sievänen, olen 21-vuotias ja alun perin Helsingistä kotoisin.

Minä kuulen ääniä.

Enkä halua luopua niistä enää.

ÄÄNIÄ KUULEVIEN KONGRESSISSA PUHUTTIIN IHMISOIKEUKSISTA

Ääniä kuulevien maailman kongressi järjestettiin Hollannin Haagissa viime syyskuussa. Hallituksemme jäsen Sami Juntunen kertoo, millaista oli osallistua tapahtumaan kolmensadan muun ääniä kuulevan kanssa.

Olin odottanut matkaa jo viikon aktiivisesti ja hehkuttanut ihmisille:

Hollantiin, Hollantiin! Lause oli tarttuva ja muutkin olivat tulleet fiilistelyyn mukaan ja lähtö oli konkreettisesti edessä. Mukana oli pieni reppu matkatavaroille. Suuria tavaroita ei ollut tarpeen tuoda.

Kongressin ensimmäinen päivä oli tutustumispäivä, johon osallistui ääniä kuulevien yhdistyksiä ympäri maailman. Alussa oli puheita ja sitten ryhmätyöskentelyä, jossa jakaannuttiin puhumaan ihmisoikeuksien eri osa-alueista. Omassa ryhmässäni oli mm. irlantilainen terveystalon ammattilainen, joka ajaa äänien kuulijoille omaa diagnoosia ("ei-haitallinen äänien kuuleminen"). Hän kiteytti asian niin, etteivät kaikki halua päästä eroon äänistään. Lopuksi esitimme keskustelumme pääpointit yleisön edessä.

Menimme myös lounaalle **Marius Rommen** ja hongkongilaisten, luxemburgilaisen, ruotsalaisten kanssa. Keskustelimme siitä, millaista ääniä kuulevien toimintaa kussakin maassa on. Suomessa olemme tosi aktiivisia!

Seuraavana päivänä alkoi kongressin virallinen osuus. Kuulimme kokemuspuheenvuoroja eri puolilta maailmaa.

Yksi päivän pääpuhujista oli Yhdysvalloista kotoisin oleva ääniä kuuleva juutalainen. Hänellä oli itsetuhoinen tausta ja hän oli vetänyt itsemurhaa yrittäneiden vertaistukiryhmää. Siellä hän koki olevansa kotonaan: Yksinäisyys ei ollut enää ongelma ja puhuminen auttoi hyväksymään omat vaikeat tunteet. Syitä elämiseenkin löytyi, kun oli yhteys muihin ja pystyi muodostamaan oman kulttuuri-identiteetin juutalaisena. Hänen sanomansa oli, että usein jääme vaikeiden tunteitten kanssa yksin. Näin ei pitäisi olla, sillä vaikeiden tunteiden käsittelyssä auttaa se, että saa tukea ja hyväksyntää ympärillä olevilta ihmisiltä. Juuri tästä syystä vertaistukiryhmät ovat tärkeitä.

Toinen pääpuhujista oli YK:n erityisraportoija Danius Puras. Hän kertoi mielenterveyskentän ihmisoikeustilanteesta maailmalla. Tällä hetkellä psykiatrialla on valta-asema, vaikka hoitosuosituksissa korostetaan yhteisöjen ja yksilön asemaa. Pakkolääkintä on ongelma varsinkin Länsi-



Euroopassa. Puras ei suoraan vaikuta maiden lainsäädäntöön, vaan antaa suosituksia. Ihmisoikeudet ovat hänestä tärkeä puheenaihe ja niiden tulisi olla kaiken keskiössä. Avainsanani oli voimaantumisen!

Kongressin kolmas päivä oli maailman ääniä kuulevien päivä. Kuulimme tanskalais-srilankalaisen ääniä kuulevan kokemuspuheenvuoron. Hän oli kuullut ääniä pienestä

pitäen, eikä kokenut sitä ongelmaksi. Vasta seurustelun aloitettuaan hän meni hoitoon kumppaninsa pyynnöstä. Lopulta hänen äänensä katosivat ja hän jäi kaipaamaan niitä.

Kuulimme myös lisää puheita ihmisoikeuksista ja äänien kuulemisesta. Paikalla oli psykiatriasta selviytyneiden yhdistys (vapaa suomenos) ja psykologi, joka puhui mielenterveysongelmien traumaperäisyydestä. Kolme

eri traumaa kärsineellä oli 18-kertainen riski alkaa kuul-la häiritseviä ääniä. Viisi traumaa kärsineellä riski oli jopa 193-kertainen.

Lopuksi menimme juhliin syömään ja viettämään iltaa. Seuraavana aamuna palasimme Suomeen.

Tässä muutama sana matkasta ja oppimistani asioista.



Vasen ylä: matkalla hotellilta kongressiin. Oikea ylä: yhteiskuvassa Marius Rommen kanssa. Vasen ala: viettämässä iltaa hongkongilaisten ääniä kuulevien kanssa. Oikea ala: Odottelemassa juhlien alkamista Haagin rannalla.

Äänien kuuleminen: pitkä historia ihmisoikeusrikkomuksia

Äänien kuuleminen ilman ulkoista ääntä nähdään usein merkinä hulluudesta, sairaudesta ja häiriöstä. Psykiatriassa äänien kuuleminen on pitkään nähty skitsofrenian oireena. Oletettiin, että skitsofrenia on elämän mittainen sairaus, josta ei voi toipua.

Tästä johtuen monet äänien kuulijat on pakotettu ottamaan vastaan psykiatrisia toimenpiteitä. Meitä on laitettu suljetulle osastolle vastoin tahtoaamme. Olemme joutuneet eristyshuoneisiin. Meitä on pakkolääkitty ja pakkosyötetty. Meille on annettu sähköhoitoa, eikä meillä ei ole ollut oikeutta kieltäytyä hoidosta.

Psykiatriassa on menty eteenpäin, mutta negatiiviset mielikuvat elävät yhä maailmalla ja vaikuttavat siihen, millaista kohtelua saamme osaksemme. Psykiatriassa pitkään vallassa ollut tapa katsoa äänien kuulemista – tapa, jolla ei ole vahvaa tieteellistä perustaa – on vaikuttanut yleiseen mielipiteeseen niin, että meitä äänien kuulijoita yhä syrjitään ja suljetaan ulos yhteiskunnasta, emmekä voi puhua kokemuksistamme turvallisesti.

Äänien kuulijat ovat joutuneet kestämaan pitkän historian ihmisoikeusrikkomuksia. Tämä tilanne jatkuu monissa paikoissa vielä tänäkin päivänä. Me vaadimme muutosta kohteluamme!

Lähde: The Human Rights of Voice Hearers 2018



Tervetuloa Moniäänisten syyskokoukseen ja pikkujouluihin!

Tilaisuus järjestetään Helsingissä
Hotelli Arturin Hjeltin salissa **26.11.**
klo 16-20. Pikkujoulut alkavat klo 18.
Ilmoitathan osallistumisestasi toi-
mistolle (niina.latti@moniaaniset.fi
tai 050 4078 075) 18.11. mennessä.