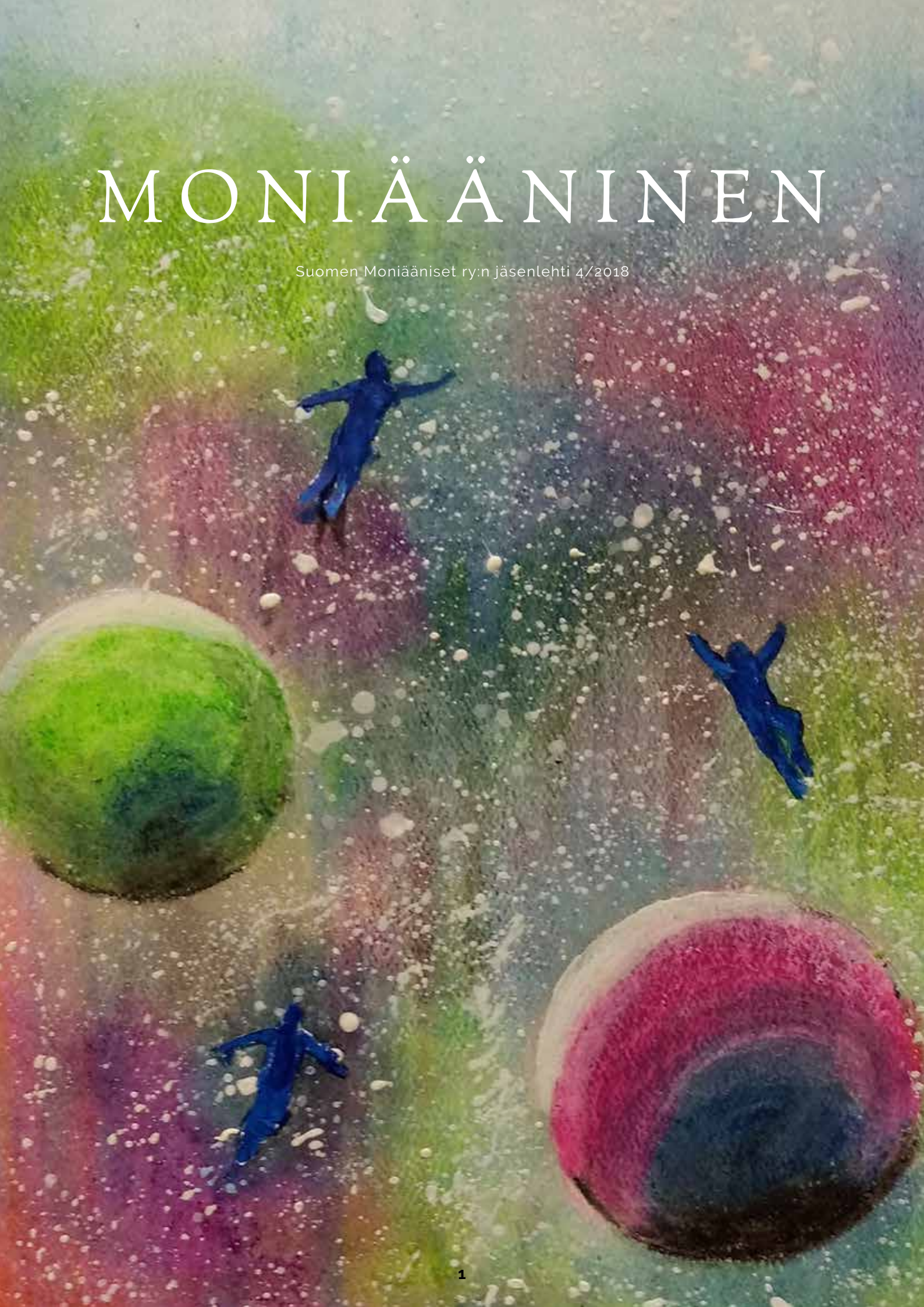


MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 4/2018



Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta! Vähän haikeana jätän puheenjohtajan tehtävät Moniäänisten uudelle puheenjohtajalle Anni Tervoselle. Olen todella iloinnut näistä neljästä vuodesta yhdistyksemme puheenjohtajana. Jatkan edelleen varapuheenjohtajana ja haluan tukea Annia hänen tehtävässään. Antaa uusien tuulten puhaltaa. Olen myös mukana Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeessa. Käyn koulutusta ja osallistun hankkeen ohjausryhmään.

Valmistuin joulukuussa kosmetologiksi. Minulla, ääniä kuulevalla mielenterveyskuntoutujalla, on nyt ihka oikea maallinen ammatti. Haluaisin hyödyntää sitä elämässäni. Olen myös liittynyt uuteen seurakuntaan ja käyn siellä Raamattukoulua. Olen siirtymässä täältä mielenterveyskentältä vähän enemmän seurakuntaelämän pariin. Ensi vuonna yritän harrastaa enemmän liikuntaa: kuntosalia, vesijuoksua ja kävelyä. Yritän myös opetella syömään terveellisemmin ja laihtua.

Joulua vietän vanhempieni kanssa ja uuden vuoden otan vastaan seurakunnassa. Muuten aion levätä ja siivoilla kotona. Olen tänä vuonna saanut selkeyttä siihen, mitä toivon vielä tulevaisuudeltani. Odotan, että elämä kantaa ja asiat loksahtelevat paikoilleen. Päivä kerrallaan ja päivässä hetki kerrallaan. On parempi, että nousee joka päivä sängystä kuin että jäisi vain nukkumaan ja vetäytyisi pois elämästä. Ihmisten kanssa voi olla joskus vaikeaa, mutta sekin on parempi kuin se, ettei elämässä olisi ihmisiä ollenkaan. Me ihmiset olemme kuitenkin kivoja persoonia kaikki.



Toiset temperamenttisempia kuin toiset. Meillä on toisistamme paljon opittavaa.

Lepääminen on kuitenkin myös tärkeää. Vuorottelu ihmisten kanssa olemisen ja itsekseen olemisen kanssa on taitolaji. Aion pitää nyt joululomalla niitä pyjamapäiviä ja viettää aikaa sen ihmisen kanssa, jonka kanssa on tärkeintä tulla toimeen - eli itseni kanssa. Ääniä on vielä, mutta ne eivät enää estä elämästä onnellista ja hyvää elämää. Olen saanut vuorokausirytmini normaaliksi, enkä käytä päihteitä. Nukun joka yö sikeästi käsittääkseni sen vuoksi, että elän päivällä ja tapaan ihmisiä ja minulla on mielekästä tekemistä. Elämä on parasta huumetta, sanotaan ja se on näin.

Kiitos näistä neljästä vuodesta puheenjohtajana. Tämä on nyt toistaiseksi viimeinen pääkirjoitukseni, mutta ota hihasta kiinni, jos näemme jossain ja hymyillään kun tavataan!

MERVI JUURI

Moniäänisten puheenjohtaja



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 Grano Oy

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

MONIÄÄNISET SAI UUDEN HALLITUKSEN

Moniäänisille on valittu hallitus vuodelle 2019. Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Anni Tervonen, jäseniksi Mervi Juuri, Samuli Aalto, Sami Juntunen, Tiina Mauno, Salla Sievänen, Susanne Ådahl ja Aatu Poutanen sekä varajäseniksi Sari Järveläinen ja Oskari Ihalainen. Moniääniset onnittelee hallituslaisia valituksi tulemisen johdosta!



Vasemmalta: Niina Lähti, Samuli Aalto, Oskari Ihalainen, Annika Roihjuuri, Aatu Poutanen, Anni Tervonen, Tiina Mauno, Sami Juntunen ja Mervi Juuri
Kuva: Juha Korkee

TUNNELMIA MIELENTERVEYS- MESSUILTA



Mielenterveysmessut järjestettiin Helsingin Kulttuuritalolla marraskuussa. Moniäänisten messupöydän ääressä oli iloinen tunnelma.
Kuva: Juha Korkee

YLE AREENASSA DOKUMENTTEJA ÄÄNIEN KUULEMI- SESTA

Yle Areenassa on katsottavissa kaksi äänen kuulemiseen liittyvää dokumenttia:

Tiededokumentti Äänet päässäni

areena.yle.fi/1-4287682

Dokumentti sisältää nykyäikaista tietoa äänen kuulemisesta ja siinä esiintyy myös ääniä kuulevien liikkeen kansainvälisiä aktiiveja.

Prisma: Miksi tulin hulluksi?

areena.yle.fi/1-4303903

Eräänä päivänä Rachelia katsoi peilistä pelottava hirviö, Jacqui alkoi kuulla ääniä ja David näki ympärillään pieniä olentoja. Dokumentissa pohditaan, mistä psykoosi oikeastaan johtuu, ja miten ääniin ja hallusinaatioihin tulisi suhtautua.

VERTAISTUKIRYHMÄT KÄYNNISTYVÄT TAAS ALKUVUODESTA

Tervetuloa mukaan ääniä kuulevien vertaistukiryhmään! Päivitämme ryhmien kokoontumisaikataulut tammikuun aikana. Tarkistathan oman ryhmäsi kokoontumisajan nettisivuiltamme moniaaniset.fi.



MIELLEN MAISEMIA

*Tiesitkö, että ääniä kuulevien vertaistukiryhmissä tehdään välillä muutakin kuin jutellaan? Jyväskylän ryhmässä maalattiin taannoin äänimaisemia. Saimme **Suvimäen Klubitalolla** kokoontuvan ryhmän teokset näytille lehtemme. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa ja mukaan mahtuu uusia osallistujia. Ryhmän lisätiedot löydät [Moniäänisten nettisivuilta](#).*

"Tässä on vuorimaisema. On kesä ja aurinko paistaa.
Kuvassa on toivoa ja toisen auttamista."



"Maalasin talvimaiseman, koska tänään satoi lunta. Taivaalla on valopilkut, jotka antavat toivoa. Maalatessa äänet sanovat minulle, että sinä teet niin kuin itse haluat, et mitä me sanomme."



"Olympiarenkaita, ilotulituksia, mielen räjähdyksiä. Kuvassa on iloa ja surua. Uudet ihmiset kokevat minun sairauteni järkyttävämpänä kuin mitä minä itse koen. Tämä sairaus on elämää rikastuttava kokemus."

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus: Johdatus itsemyötätuntoon

Teksti ANNA GRANT ja ULLA VARIS Kuvat ULLA VARIS

Rakentavan vuorovaikutuksen periaatteiden mukaan myötätuntoinen suhtautuminen omaan itseen on keskeisen tärkeää. Se luo pohjaa omalle hyvinvoinnille ja omien tarpeiden huomioinnille. Se myös mahdollistaa myötätuntoisen suhtautumisen muihin ihmisiin.

Mitä itsemyötätunto on?

Itsemyötätunto tarkoittaa hyvántahtoista suhtautumista itseä kohtaan. Tämä merkitsee sitä, että silloinkin, kun elämässä kohtaa vaikeuksia tai kokee epäonnistuneensa, suhtautuu silti itseensä lempeästi. Usein ihmisillä on tällaisissa tilanteissa taipumus tuomita itsensä. Itsemyötätunnosta käsin ihminen ei kuitenkaan tuomitse itseään, vaan suhtautuu itseensä armollisesti - arvostuksella ja ymmärryksellä.

Itsemyötätuntoon sisältyy jaettu ihmisyiden kokemus. Tällöin ymmärretään se, että kaikki ihmiset kokevat haavoittuvuutta ja kärsivätkin välillä. Haavoittuvuus ja kärsimys eivät siis ole vain

'minun osani ja ominaisuuteni'. Tämä merkitsee sitä, että emme elä eristäytyneisyyden tilassa, vaan osana ihmiskuntaa ja siinä ilmenevää ihmisyyttä - johon osana elämää kuuluu myös kipua ja kärsimystä.

Itsemyötätunto on tietoista läsnäoloa omalle itselle. Tästä tietoisuudesta käsin voi tarkastella uteliaisuudella kaikkia ajatuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan. Tällöin ei samaistuta liiallisesti omiin ajatuksiin ja tunteisiin, vaan hyväksytään se, että kyse on ihmisyyden ja inhimillisyyden kokemuksesta tässä hetkessä.

Mitä itsemyötätunto ei ole?

Itsemyötätunto ei kuitenkaan ole itsesääliä tai esimerkiksi ylenmääräistä itsensä hemmottelua. Itsemyötätunnossa ei myöskään ole kysymys itsetunnon tavoittelusta sillä tavoin, että vertaa itseään muihin ja pyrkii sitten olemaan jotenkin 'parempi' ihminen.

Itsemyötätuntoa voi vahvistaa muun muassa tietoisien läsnäolon harjoituksilla.



Tietoa hankkeesta löydät nettisivuiltamme www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke.



Itsemyötätunnosta on tulossa laajempi juttu Moniääninen-lehden seuraavaan numeroon.



ESIMERKKIHARJOITUS

Tietoinen läsnäolo itselle

Asetu mukavaan rentoon, mutta silti ryhdikkääseen, asentoon. Voit seistä tai käydä istumaan - kumpi tuntuu sinusta paremmalta. Voit harjoituksen etenemisen opittuasi sulkea silmäsi harjoituksen ajaksi; tämä helpottaa yhteyden luomista omaan itseesi ja tuntemuksiisi.

Harjoituksessa kiinnitetään huomio omiin ajatuksiin, tunteisiin ja tarpeisiin. Riittää, että tulet tietoisiksi niistä yrittämättä muuttaa tai arvioida niitä mitenkään.

1. Vaihe - Tunteet

- Tuo käsi sydämellesi.
- Nimeä ne keholliset tuntemukset ja tunteet, joita koet juuri nyt.

Ota rauhallinen ja syvä hengenveto.

2. Vaihe - Tarpeet

- Tuo käsi vatsallesi.
- Pyri tunnistamaan se tarve tai ne tarpeet, jotka ovat ajatustesi ja tunteidesi taustalla.

Ota rauhallinen ja syvä hengenveto.

3. Vaihe - Pyyntöt

- Vie kämmenet vatsalta eteesi ja avaa ne kämmenet ylöspäin valmiiksi vastaanottamaan.
- Nimeä mikä tahansa pyyntö, joka mieleesi nousee, kun olet saanut yhteyden tunnistamiisi tarpeisiin. Se voi olla pyyntö itsellesi tai jollekin tuntemallesi henkilölle.

Hengitä rauhallisesti ja avaa silmäsi, jos olit sulkenut ne.

Jos haluat, voit kirjoittaa pyyntösi ylös, jotta se jää mieleesi.

Hankkeen kuulumisia

Teksti ja kuva ULLA VARIS

Tämän lehden ilmestyessä Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeessa on ehditty toteuttaa RVMT-koulutuksen neljä ensimmäistä lähiopetusjaksoa.

Näiden opintojaksojen ohessa toteutettiin perjantaina 30.11.2018 hankkeen koulutusryhmäläisten yhteinen RVMT-tapaamispäivä. Koko päivän kestäneen ohjelmaosuuden jälkeen vietettiin vielä hankkeen pikkujouluja.

Ohjelmaosuuteen sisältyi koulutuksellisia osioita, joiden teemana oli joulun lähestyessä ajankohtainen aihe - kiitollisuus. NVC kouluttaja Anna Grant alusti aihetta ja ohjasi teemaa käsitteleviä vuorovaikutteisia harjoitteita.

Tapaamispäivään sisältyi myös vierailijaluennon osuus. Kirjailija, johtajuuskouluttaja ja Nokian entinen lakiasiaintohtaja Annu Palmu saapui tilaisuuteemme puhumaan aiheesta 'Rakasta itseäsi - löydä sydämesi viisaus ja voima'. Annun erittäin antoisaa ja mielenkiintoista alustusta seurasi lähes tunnin kestänyt vireä, Annun johtama yhteiskeskustelu aiheen piiristä.

Tiivis päivä päättyi hankkeen pikkujoulujen viettoon. Iltaruokailun jälkeen vuorossa oli musiikkia - osallistujien joululauluesityksiä sekä muusikkovieraamme Antti Pitkäsän esiintyminen. Antti tekee omaa musiikkia ja säestää kitarralla lauluaan. Yleisö tykkäsi kovasti, ja Antti esitti yleisön pyynnöstä vielä muutaman ylimääräisenkin kappaleen. Kuopiolainen Antti on mukana Moniäänisten toiminnassa.

Tapaamispäivän aluksi osallistujat toivoivat päivältä mm. rentoa yhdessäoloa. Tämä toive taitoi toteutua oikein hyvin. Tämän jälkeen on mukava jälleen jatkaa aherrusta koulutuksissa Rakentavaa ja myötäelävää vuorovaikutusta opiskellen ja jo kehittyneitä taitoja syventäen.

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hanke toivottaa kaikille Moniääninen-lehden lukijoille oikein hyvää uutta vuotta 2019!



RUTH FORRESTIN TARINA

Lähde LIVING WITH VOICES Käännös NIINA LÄTTI

Olen 27-vuotias nainen ja suoritan parhaillani ammatillista harjoittelua mielenterveys-hoitajaksi.

Nuorena en ollut kovin itsevarma; minua kiusattiin ala-asteella, enemmänkin henkisesti kuin fyysisesti. Minut jätettiin aina ryhmän ulkopuolelle ja kustannuksellani pidettiin hauskaa. Olisin halunnut olla kuulua joukkoon, mutta ympärilläni ihmiset esimerkiksi teeskentelivät, että olin näkymätön. Nostaessani maahan pudonneen tavaran he saattoivat ihmetellä, että tavarahan leijui – olin heille näkymätön. Minua myös syytettiin kaikesta: jos joku tavara oli kateissa,

minun sanottiin varastaneen sen.

Minulla ei ollut keinoja taistella kiusaamista vastaan. Kaikki sanomani käännettiin minua vastaan tai muutettiin vitsiksi. En kokenut olevani omien asioideni herra ja oloni oli siksi toivoton. Vanhempani tukivat minua ja auttoivat vaihtamaan luokkaa. Uudella luokalla kaikki kuitenkin tiesivät historiani, joten tilanne ei parantunut. Vanhempani kannustivat minua olemaan vahva. Tiedän heidän tarkoittaneen hyvää, mutta en tiennyt, miten tulla vahvaksi.

Ala-aste oli elämäni onnettominta aikaa – kiusaaminen loppui ala-asteen lopussa. Yläasteella elämäni muuttui paremmaksi. Ensimmäisenä

päivänä tutustuin suosittuun tyttöön, joka asui samalla kadulla; hän piti minusta ja auttoi minua saamaan ystäviä. Olin kuitenkin erittäin epävarma itsestäni ja tunsin jäävän kavereideni varjoon.

Epävarmuus kantoi myös lyhyihin seurustelusuhteisiin, joita minulla alkoi olla poikien kanssa. Koin, että ihmiset pitivät minusta siihen asti, kunnes tutustuivat minuun kunnolla. Sitten he eivät enää halunneet minua. Ajattelin, että ihmiset voisivat tykätä minusta vain, jos eivät tiedä, minkälainen oikeasti olin. Vielä yliopistoaikoinakaan en ollut kovin itsevarma. Tunsin jääneeni muista jälkeen.



Ääni uhkasi etsiä minut käsiinsä

Aloin kuulla ääniä kuusi vuotta sitten opiskellessani yliopistolla kolmatta vuotta psykologiaa. Olin tuolloin 21-vuotias. Ennen äänen alkamista olin ollut surullinen pitkään. Elin siinä luulossa, että tuotin ihmisille pettymyksen ja koin syyllisyyttä monista asioista. Äänen alkaessa poikaystäväni oli juuri jättänyt minut ja tunsin tullessi torjutuksi. Olin pois tolaltani. Tuntui, ettei kukaan halua minua. Aikaisemmat lyhyet suhteeni olivat myös päättyneet siten, että minut oli jätetty.

Oli ilta ja olin huoneessani, kun kuulin äänen ensimmäistä kertaa. Se oli miehen ääni. Se sanoi, että pystyi näkemään minut ja aikoi tulla sisään huoneeseeni. Että se etsisi minut nyt käsiinsä. Se tiesi kaikki pahat asiat, jotka olin tehnyt ja uhkasi kertoa niistä muille. Kuulosti siltä kuin se olisi ollut huoneeni ulkopuolella, joten telkesin itseni sisään. Olin todella peloissani, koska se sanoi aikovansa tulla sisään ja pystyvänsä näkemään minut, vaikka minä en nähnyt sitä. Seuraavana päivänä kun ääni oli lakannut, ajattelin, että olin varmaan tullut hulluksi. Että olin ryyppännyt liikaa ja että elämäni oli liian kiireistä.

Seuraavina iltoina ääni palasi, aina kovaäänisenä ja aina ilta-aikaan. Seuraavien kuukausien aikana tuli myös muita ääniä. Pelkäsin, että naapurihuoneissa asuvat kaverini kuulisivat äänet, koska ne puhuivat niin kovaa.

Äänet olivat kaikki miehiä,

jotka loukkasivat ja uhkailivat minua. Ne sanoivat, että kaikki saisivat tietää, millainen oikeasti olin ja että joka kerta kun onnistuin saamaan kavereita, nämä kyllä lopulta näkisivät, kuinka kauhea ihminen olin.

Viime aikoina olen lopettanut anteeksipyytelyn. Tiedän nyt, että se pahentaa asioita ja olenkin opetellut unohtamaan pikkujutut.

Olin aina hyvin herkkä sille, miten muut minut näkivät. Korostin negatiivisia puolia ja pyytelin aina anteeksi. Viime aikoina olen kuitenkin lopettanut anteeksipyytelyn. Tiedän nyt, että se pahentaa asioita ja olenkin opetellut unohtamaan pikkujutut.

Otin yliannostuksen lääkkeitä päästäkseni sairaalaan

Kuultuani ääniä noin kuukauden otin yliannostuksen lääkkeitä. Kyseessä ei ollut itsemurhayritys, pikemminkin yritys päästä sairaalaan ja saada apua. Sairaalassa pyysin, että osa aivoistani poistettaisiin. Olin epätoivoinen. En saanut enää nukutuksi. Minut laitettiin tippaan ja olin unelias, joten nukuin. Vaikka muistankin kertoneeni äänistä sairaalaan saapuessani, minulle kerrottiin, että olin ollut vain sekava. Herätessäni päätin, että olisi parempi sanoa, että olin ollut vain ahdistunut ja sekaisin. Tiesin, että näin kannatti sanoa, jos ei halunnut joutua väkisin jäämään sairaalaan. Pääsinkin siten kotiin. Henkilökunta oli

huolissaan painostani, mutta kävin jo terapiassa syömiseen ja mielialaani liittyen.

Kun palasin kotiin äänet olivat ihan yhtä pahoja kuin ennenkin. Menin kesäksi lapsuudenkotiini Bristoliin van-

hempieni hoiviin. Siellä äänet eivät juuri häirineet. En tehnyt kesällä paljon ja nukuin paremmin, sillä käytin aikani urheilun. Lapsuudenkodissa oleilu teki elämästäni helpompaa, varsinkin kun ympärillä ei ollut paljon ihmisiä.

Kesän jälkeen palasin Edinburghiin suorittamaan viimeisen opintovuoteni. Äänet muuttuivat häiritseviksi heti kun palasin yliopistolle. Kehitin itselleni päivärutiinin: Heräsin aamulla kuudelta; urheilin, kunnes äänet lakkasivat; opiskelin kirjastossa; etsin lounasseuraa; palasin kirjastoon; etsin kahviseuraa; opiskelin lisää siihen asti, että löysin hengailu- ja ryyppäysseuraa ja sen jälkeen pystyin palaamaan kotiin ja nukahtamaan, koska alkoholin avulla kykenin estämään äänien kuulemisen. Tällä tavoin onnistuin suorittamaan opintoni loppuun. Tällaista kaksoiselämää elämällä valmistuin yliopistosta kiitettävien arvosanoin.

Jumalan äänet

Valmistuttuani matkustin Intiaan. Halusin päästä eroon kaikesta, mikä liittyi elämäni Isossa-Britanniassa sekä elämäntyylistä, jota olin onnistunut jotenkuten ylläpitämään. Intiassa aloin ajatella ääniäni Jumalan ääninä. En ollut koskaan ollut uskonnollinen, mutta aloin käydä jumalanpalveluksissa joka

päivä ja muutuinkin tyyneksi ja onnelliseksi. Annoin äänille paljon merkitystä ja olisin halunnut jäädä Intiaan. Koska rahaakin piti ansaita, palasin Britteihin yhdeksän kuukauden jälkeen.

Saatuani kotona matkara- hat kasaan palasin Intiaan, jossa suunnittelin alkavani nunnaksi. Minua ei kuitenkaan huolittu luostariin. Siitä lähtien Intia näyttäytyi minulle erilaisena. Sillä ei ollut minulle enää samanlaista merkitystä, eivätkä ihmisetkään vaikuttaneet enää lämpimiltä. Minusta tuli pelokas ja aloin eristäytyä. Oleskelin Intiassa kuitenkin vielä puoli vuotta, koska pelkäsin palata kotiin.

Kun vihdoinkin palasin, päätin muuttaa Sheffieldiin asumaan pitkäaikaisen poikaystäväni luokse. Olimme olleet

ystäviä monta vuotta ja muuttimme yhteen parin kuukauden seurustelun jälkeen. En ollut kertonut hänelle äänistä, mutta tunsin oloni turvalliseksi, kun oli joku, jonka kanssa jakaa sänky. Panikoin vähemmän, enkä pelännyt ääniä.

Löysin kannustajan

Kun kerroin poikaystävälleni äänistä, hän sanoi, että ymmärtää käytöstäni nyt paremmin. Hänellä ei ollut ennakkoluuloja tai oletuksia. Hän tuki minua ja sanoi, että voisin aina herättää hänet yöllä, jos olin peloissani. Hän ei tullut kinnut ääniäni oudoiksi. Kerran kuulin laulua ja ajattelin kuulevani ääniä, mutta hän kertoi myös kuulevansa laulun. Se olikin jalkapallopeleiden kannustuslaulu. Hän norma-

lisoikin kokemukseni. Hän myös sanoi mukavia asioita minusta, päinvastoin kuin äänet. Siitäkin oli apua. Näin minulle tuli parempi olo itsestäni: ajattelin, että hän tuntee minut ja pitää minusta.

Poikaystäväni kannusti minua tekemään haluamiani asioita ja hankkiutumaa töihin mielenterveysalalle. Ajatus oli ollut mielessäni siitä lähtien, kun sairastin masennuksen 15-vuotiaana. Hän rohkaisi minua uskomaan, että olin enemmän kuin kykenevä ryhtymään mielenterveyden sairaanhoitajaksi. En halunnut alkaa psykologiksi, sillä olin tavannut kyseisen ammatin harjoittajia, enkä ollut pitänyt heistä. Se oli muutenkin liian teoreettista. Ajattelin, ettei se ollut paras ähtökohta ihmisten auttamiseen.

Ääniä kuulevien ryhmä

- Antaa minulle **sanasto-** jolla puhua kokemuksistani.

- Antaa minulle mahdollisuuden kuunnella ihmisiä puhumassa asioista, joihin voin **samaistua**.

- Lisää **itsehyvä-** syntää ja normalisoi kokemaani. Kokemukseni eivät tunnu enää niin kummallisilta, kun muut läsnäolijat

jakavat samat kokemukset.

- Auttaa olemaan **rehellinen** itselle. Olen esimerkiksi oppinut, miten stressaava viikko vaikuttaa minuun tunnetasolla.

- Auttaa ymmärtämään, mikä **yhteys** stressillä ja äänien sanomisilla on.

- Antaa mahdollisuuden **puhua** koko

elämästäni, koko minuudestani, koska muut ymmärtävät.

- Auttaa minua saamaan **syvempää ymmärrystä**: pää-ääneni on minua nuorena kaltoinkohdelehen henkilön ääni. En tunne itseäni enää niin paljon uhriksi, kun olen tullut tietoiseksi siitä, että minä en tehnyt väärää.

Löysin syytä stressilleni ja aloin toipua

Niinpä aloitin harjoittelun hoitajana. Äänet olivat silloin hallinnassa. Ne ilmaantuivat yleensä vain illalla kuudelta, kun olin väsynyt. Silloin otin yhden kaljan tunteakseni oloni rentoutuneemmaksi, en tullakseni humalaan niin kuin yliopistolla.

Heräsin kuitenkin edelleen ääniin. Silloin laitoin kuulokkeet korviin, join kupin teetä ja lähdin lenkille. Aloin pohtia, miksi tunsin oloni stressaantuneeksi. Ennen hoitajakoulutuksen alkua työskentelin vanhusten parissa, enkä tuntenut itseäni stressaantuneeksi, mutta nyt tunsin. Olin stressaantuneempi siksi, että olin oman ikäisteni ympäröimä ja nämä (ääniä kuulemattomat) ihmiset kertoivat minulle äänistä ja skitsofreniasta kuin he tietäisivät asiasta minua enemmän.

Silloin aloin käydä ääniä kuulevien ryhmässä. Halusin päästä harjoitteluun hoitajana, muuttua ja tehdä asioita eri tavalla kuin aikaisemmin.

Hyväksikäyttävä suhde ja häpeä käynnistivät äänet

Jo nuoresta iästä lähtien itse-tuntoni oli huono ja hain sille vahvistusta muilta ihmisiltä. En kuitenkaan saanut sitä, koska minut sivuutettiin ja minua kiusattiin ala-asteella. Vanhetessani halusin epätoivoisesti tulla huomatuksi ja arvostetuksi.

Aloitettuani yläasteen ja ollessani herkässä iässä vanhempi mies alkoi kiinnittää minuun huomiota ja sai minut tuntemaan itseni arvokkaammaksi. Muilla kavereillani

alkoi olla poikaystäviä ja tämä mies kehui ja kuunteli minua. Kun hän sitten halusi, että tekisin hänelle asioita (sekuaalisessa mielessä) hänen ei tarvinnut fyysisesti pakot-

Olen tullut siihen tulokseen, että paras ratkaisu voittoa ääneni saattaa olla se, että lopetan menneisyyteni salailun.

taa minua. Hän taivutteli ja manipuloi minua. Tuolloin hänen asenteensa muuttui ja hän alkoi syyllistää ja vastuuttaa minua tekemisistäni. Hän ei ollut koskaan fyysisesti vahingoittanut minua, joten hänen oli helppo vakuuttaa minut siitä, että kaikki tapahtunut oli ollut oma valintani ja siksi oma vikani.

Kun otin yliannostuksen, halusin kuolla. Uskoin, ettei kukaan muu välittänyt minusta kuin hän, mutta tiesin myös, että se mitä tein hänen kanssaan oli väärin. Olin alkanut ajatella, että hän vihasi minua. Otettuani yliannostuksen tajusin kuitenkin, että perheeni ja monet ystäväni välittivät minusta, mutta he eivät tietenkään tienneet kaikista niistä kauheista asioista, joita olin tehnyt tämän miehen kanssa. Oletin, että he välittivät minusta vain, koska eivät tienneet totuutta. Ja samaan aikaan tämä mies uhkasi kertoa kaikille, mitä olin tehnyt.

Uskon, että tämän takia elin siinä luulossa, että ihmiset välittäisivät minusta vain, jos eivät tuntisi minua kunnolla. Uskon, että sekaannuin vanhempaan mieheen juuri siksi,

että halusin epätoivoisesti, että joku pitäisi minusta. Olen aina tuntenut turvattomuutta oman ikäisteni parissa, koska välitän liikaa siitä, mitä he ajattelevat minusta. Pelkäsin epäsuosioon joutumista.

Äänet (miehen ääni erityisesti) alkoivat, kun olin nuorten ihmisten ympäröimä ja salailin sitä, mitä minulle oli tapahtunut. Hänen uhkailunsa tuntui erittäin todelliselta ja pelottavalta ja sai minut pelkäämään, että saat-

taisin menettää kaiken elämässäni. Vieläkin hän uhkaa paljastaa minut ja kaikki pahat asiat, jotka olen tehnyt – ei pelkästään kytköstäni häneen. Tämä sisältää pienetkin tekemäni virheet, sellaisetkin, jotka muiden mielestä tuskin olisivat merkittäviä. Muut ääneni puhuvat minusta negatiivisesti yleisellä tasolla, eivät niinkään uhkaile tai puhu suoraan minulle.

Aion lopettaa menneisyyteni salailun

Olen tullut siihen tulokseen, että paras ratkaisu voittoa ääneni saattaa olla se, että lopetan menneisyyteni salailun. Jos voin hyväksyä tapahtuneen, olla avoin ja myös sisäistä, ettei se ollut minun vikani, niin silloin hänelle ei jää mitään, millä uhata minua. Hän ei voi paljastaa minua, jos paljastan itse itseni. En aio tulla esiin kertarysäyksellä, mutta uskon kehittyväni, jos tutkiskelen ja hyväksyn pikkuhiljaa kokemukseni. Toivon voivani tehdä tämän sellaisen ihmisen kanssa, johon luotan ja joka auttaa minut kokemukseni lävitse.

