

# Moniääniset 20 vuotta, muistoja vuosien varrelta

## Kokemusasiantuntija Annikka Niinikoski

Moniäänisten alkutaipaleelta minulla on seuraavan laisia muistoja. Yhdistys perustettiin hotelli Arthurissa tammikuussa 1996. Olin mukana tuossa tilaisuudessa. Äitini oli nähnyt lehdessä ilmoituksen kokouksesta, joka oli tarkoitettu ääniä kuuleville. Mielenterveyden keskusliitto perusti yhdistyksen Englannin ääniverkoston vierailijoiden läsnä ollessa.

Kampin ryhmä oli ensimmäisiä Moniäänisten perustamia oma-apu ryhmiä. Kävin alkuvuosina muutaman kerran ryhmässä, joka oli aluksi liian suuri. Paikalla oli usein n. 20 ihmistä. Myöhemmin ryhmä vakiintui hieman pienemmäksi. Uusi ilmiö herätti huomiota ja lehdistökin oli kiinnostunut äänten kuulemisesta.

Sitten keväällä 1999 toteutui ensimmäinen Moniäänisten jäsenristeily Tallinaan. Meitä matkalaisia oli n. 15 ja matkan aikana tutustuin Hannele Janhuseen, joka toimi silloin Moniäänisten puheenjohtajana. Risteilyn jälkeen Hannele pyysi minua mukaan Moniäänisten hallitukseen. Lähdin mukaan hallituksen toimintaan. Aluksi olin vain kuunteluoppilas, mutta myöhemmin opin myös kokouskäytännöt. Olin hallituksessa monia vuosia. Koska meillä ei ollut omaa toimistoa kokoonnuimme ravintoloissa.

Hannelen toimiessa puheenjohtajana Moniäänisten määrärahat olivat todella pienet. Hannele matkusti Espoosta Helsinkiin reppuineen monistamaan jäsenkirjeitä kaikkein edullisimmassa monistuslaitoksessa. Moniäänisillä ei ollut omaa toimistoa ja hallitus kokoontui aina Helsingin ravintoloissa tai Kampin palvelukeskuksessa. Näinä vuosina alkoi myös pyöriä Kampin palvelukeskuksessa ensimmäinen ääniä kuulevien vertaisryhmä. Hannele järjesti myös suurta suosiota saavuttaneita yleisöluentoja. Ryhmiä syntyi jo tuolloin myös eri puolille maata joko ammattilaisten johdolla tai vertaistukeen perustuen.

Muita toiminnan alkuvaiheessa mukana olleita henkilöitä ovat psykologi Marja Vuorinen, sairaanhoitajat Mervi Hursti ja Kristiina de Brujn ja hallituksen jäsen, sosionomi Atte Kotaluoto. Marja oli toiminnassa mukana heti yhdistyksen alkutaipaleella. Kristiina teki pitkän päivätyön

ääniä kuulevien kanssa ja Mervi Hursti veti vuosien varrella paljon ääniä kuulevien ryhmiä Helsingin kaupungin alaisuudessa. Atte toimi hallituksessa ja oli pitkään mukana toiminnassa.

Hannelen jäätyä pois toiminnasta seurasi vaihtuvien puheenjohtajien kausi. Ensimmäinen toimistotila sijaitsi Malmilla Mieli Maasta -yhdistyksen kanssa samoissa tiloissa. Ensimmäinen sihteerimme toimistossa oli Ulla, joka toimi osapäiväisenä työntekijänä. Keskityimme seminaareihin ja ääni-infoihin, joita oli ympäri maata. Tampereen seminaarissa, joka järjestettiin 2000-luvun alussa, oli ennätyselliset yli 100 osallistujaa. Vuonna 2000 Moniääniset sai Terve-Sos -palkinnon.

Kävin silloin ja käyn edelleen luennoimassa Moniäänisistä ja äänten kuulemisen ilmiöstä oppilaitoksissa mm. tuleville sairaanhoitajille, terveydenhoitajille, lähihoitajille, ensihoitajille sekä nuoriso-ohjaajille, myös suljetun osaston potilaille ja lääkärikandeille. Opiskelijat suhtautuvat äänten kuulemiseen avoimesti ja kyselevät paljon.

Olen myös muutamia vuosia vastannut Moniäänisten vertaistukipuhelimeen. Lopetin vertaistukipuhelimeen vastaamisen tänä syksynä. On aika antaa tilaa muille asioille. Lisäksi aloitteestani on perustettu Vantaan itäiselle psykoosipoliklinikalle ääniä kuulevien ryhmä, jossa vetäjänä toimii ammattilainen.

Jossain vaiheessa yhdistys sai toimistolle tilat MTKL:n Ratakadun toimistosta. Siirryimme rahoituksessa RAY:n piiriin. Toimintaan tuli ammattimaisuutta mukaan, kun saimme palkattua työntekijän, joka toimi kokopäiväisesti.

Kaiken kaikkiaan on mahtavaa, että meillä on tämä yhdistys, jonka kautta voimme kohdata muita ääniä kuulevia ihmisiä. On upeaa, että meillä on oma lehti ja palkattua työvoimaa. Ryhmätoimintaa on myös olemassa, olemme tavoitettavissa ja voimme jakaa informaatiota myös netin kautta. Vertaistukipuhelimeen voi myös soittaa alueilta, joissa ei ole ryhmätoimintaa. Moniääniset on vuosien varrella kehittynyt reppufirmasta hyvin toimivaksi yhdistykseksi - mistä voimme kaikki olla ylpeitä.

## Psykologi Marja Vuorinen (haastattelun pohjalta)

Marjan Vuorinen työskenteli Mielenterveyden keskusliitossa, kun liiton puheenjohtajana toimi psykiatri Ilkka Taipale. Taipale oli seurannut alan uusia virtauksia Euroopasta, jossa oli löydetty uudenlainen näkökulma mielen sisäisten äänten kuulemiseen. Hän halusi levittää tietoa tästä uudesta lähestymistavasta (jota kutsumme äänimyoenteiseksi lähestymistavaksi) myös Suomeen.

Taipale kutsui professori Marius Rommen vierailulle Suomeen vuonna 1996. Tilaisuudesta tuli täysi menestys, sekä yleisön että tunnelman osalta. ”Kokoussalissa oli käsin kosketeltava muutoksen ilmapiiri”, Marja kuvailee, ”silloin syntyi ajatus, että myös Suomeen tarvitaan ääniä kuuleville oma yhteisö, jonka kautta ääniä kuulevat saavat vertaistukea ja tietoa ilmiöstä.”

Siihen asti mielenterveyshoidossa äänet oltiin nähty vain oireena vakavista mielisairauksista. Uusi äänimyoenteinen lähestymistapa taas käsitti äänet ilmiönä, joka ei välttämättä kuulu mielenterveysongelmiin.

Äänimyoenteisyys tarkoitti äänistä vapaasti puhumista ja sitä, että niiden kanssa voidaan opetella tulemaan toimeen.

Äänimyoenteinen näkökulma oli niin paljon erilainen kuin aiemmat, sairauteen sidotut tulkinnat, että ääniä

kuulevien oman yhdistyksen perustaminen ylitti kaikki uutiskynnykset. Monenlaiset yleislehdetkin pyysivät haastatteluja ja julkaisivat artikkeleita. Parhaimpana uutispäivänä Marja oli sekä aamulla että illalla tv:n uutislähetyksessä.

Vain ihan yksittäisiä vastustavia ääniä tuli esiin. Eräs lääkäri kirjoitti lehden yleisönosastolla, että äänimyoenteisyys ei saa olla se tapa, jolla äänten kuulemiseen suhtaudutaan. Tuolta ajalta Marja kertoo muistavansa myös puhelun, jonka soittaja kertoi kuulleensa ääniä 30 vuotta. Soittaja halusi ottaa yhteyttä yhdistykseen ja ihmetellä ääneen, että ”mitä sitä nyt äänistä puhutaan ongelmana?” Soittaja kertoi kokeneensa äänet myönteisenä osana elämäänsä.

”Antoisaa työssä oli erityisesti se, että kun kävin puhumassa äänimyoenteisyydestä sairaaloissa kokemusasiantuntijan kanssa, niin sitä koki todella auttavansa ilmiön kanssa eläviä ihmisiä. Sairaaloihin alettiin perustaa ammattilaisten vetämiä oireidenhallintaryhmiä. Kiinnostus oli laajaa. Myös materiaalin tuottaminen oli antoisaa”, Marja kertoo. Suomen Moniääniset käänsi ja toimitti äänien kuulemiseen liittyviä ulkomaisia kirjoja ja artikkeleita. Marja toimitti ensimmäisen version Sisäinen ääni-oppaasta.



Marja Vuorinen

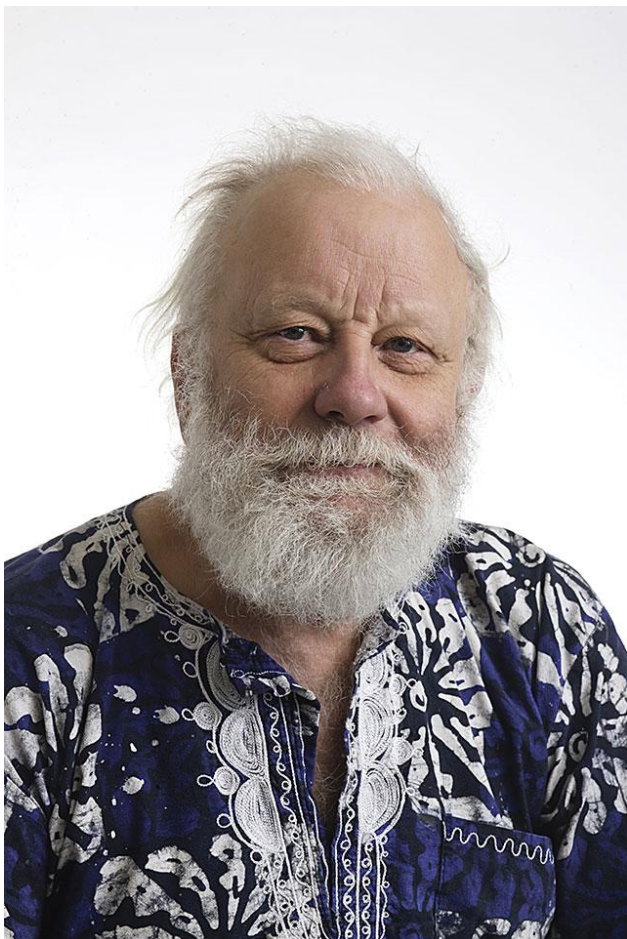
# Poliitikko, lääkäri ja kansalaisaktivisti Ilkka Taipale

Kesäkuussa 1994 osallistuimme Vapun kanssa Hampurissa 14. Maailman sosiaalipsykiatriseen kongressiin. Yhdessä valtaisassa salissa oli Oxfordin Hearing Voices järjestön organisoima tilaisuus ääniä kuulevista. Sali oli niin täpötäynnä, että emme mahtuneet sisään emmekä kuulleet mitään.

Onneksi pöydillä oli aihetta käsitteleviä vihkosia ja esitteitä. Tästä syntyi Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) ja Kellokosken sairaalan yhteydet Englannin ja Hollannin järjestöihin ja tutkijoihin.

Jo seuraavana vuonna järjestimme yhdessä Kellokoskella Ääniä kuulevien valtakunnallisen kokouksen, johon osallistuivat alan gurut Hollannin Limburgin yliopiston sosiaalipsykiatrian professori Marius Romme ja tiedetoimittaja Sandra Escher sekä Hearing Voices järjestön Paul Baker. Osallistujia oli lähes sata, joista noin puolet oli aktiivisesti ääniä kuulevia – ainakin parikymmentä keskustelikin ääniensä kanssa.

Tapahtuma oli käännteentekevä asenteiden muutokselle.



Ilkka Taipale. Kuva: Pertti Nisonen / Helsingin kaupunki

Alettiin ymmärtää, että äänet eivät suinkaan ole mielisairauden merkki, vaan niitä on joskus elämässään kuullut jopa 40% väestöstä – usein unen ja valheen välimailloilla. Hollantilaisista peräti 2 - 3% kuulee ääniä aika ajoin. Katastrofien yhteydessä voi ihan tavallisille ihmisille ilmaantua ääniä. Niitä pidetään ns. dissosiativisina ilmiöinä ja suggestiolla tai hypnoosillakin voidaan aikaansaada äänikokemuksia keskisyvässä hypnoosissa, joka onnistuu noin puolella ihmisistä.

MTKL ja siellä kehittämisjohtaja Marja Vuorinen aloitti tämän jälkeen ääniä kuulevien verkoston rakentamisen, josta sitten syntyi Suomen Moniääniset ry. Samalla käännettiin suomeksi Rommen ja Escherin kirja Moniääniset – näkökulmia äänien kuulemiseen (MTKL 1997) ja Oxfordin yhdistyksen vihkonen Sisäinen ääni. Ääniä kuulevan opas (MTKL 1997). Marja Vuorinen ja Kellokosken lääkäri Kari Raaska järjestivät lukuisia koulutustilaisuuksia alan työntekijöille. He osallistuivat myös Hollannin Maastrichtissa ääniä kuulevien kongressiin 1995 ja alan tutkimusverkoston kokoukseen 1997.

Noina vuosina Kellokoskella perustettiin kuusi järjestöä, muiden muassa Aivovammayhdistys ja oppimisvaikeuksisten järjestö Erilaiset oppijat. Ääniä kuulevien yhteisön muodostuminen jäi ehkä parhaiten mieleen.

Kerrotaan, että Sibeliuskin kuuli sinfoniansa ensin ääninä ja sävelsi ne sen mukaan – ilmiötä on nimitetty myös eideettiseksi mielikuvitukseksi.

Kuulin kahvilassa yksinäisen henkilön puhuvan takanani. Käännyin ympäri ja havaitsin, että kerrankin tulee vastaan joku kunnon ihminen, joka puhui itseksensä ilman kännykkää.