

ÄÄNIEN KUULEMINEN

4 – 10 % maailman ihmisistä kuulee ääniä, joita muut eivät voi kuulla. Lähes 40 % ihmisistä on jossakin elämänsä vaiheessa kuullut sisäisen äänen tai ääniä.

Äänien kuuleminen ei ole sairaus, vaan ihmisen ominaisuus. Äänien kanssa voi oppia tulemaan toimeen. Ratkaisevan tärkeää on päästä puhumaan asiasta. Puhuminen on yleensä helpointa vertaisten, eli muiden ääniä kuulevien kanssa. Toivottu muutos elämässä alkaa siitä, kun hyväksyy äänet osaksi itseä ja omaa elämää.

Äänien kuuleminen on ilmiönä hyvin monimuotoinen ja jokaisen ääniä kuulevan kokemus äänistä on yksilöllinen. Äänet todella kuuluvat kuulijan mielessä, ne eivät ole mielikuvitusta. Yleensä äänet koetaan hyvin voimakkaina ja todellisina ja ne herättävät myös voimakkaita tunteita.

Tavallisesti äänet ovat puhetta. Niitä voi olla yksi tai useampia ja ne voivat:

- kuulua jatkuvasti tai harvoin
- kuulua korvista, pään sisältä tai ympäristöstä
- olla selostavia, keskustelevia tai käskeviä
- olla tunnistettavia tai tunnistamattomia
- olla kovaäänisiä tai hiljaisia
- olla mukavia tai ilkeitä

Usein äänet ovat rankkoja ja häiritsevät elämää. Tällöin ihminen tarvitsee tukea äänien hallinnassa ja äänien taustalla olevien ongelmien käsittelyssä.

Äänet alkavat yleensä traumaattisen tai muun voimakkaan kokemuksen seurauksena. Stressitekijät ja synnynnäinen alttius äänien kuulemiselle voivat yhdessä laukaista äänien alkamisen. Äänet voivat liittyä asioihin, joita kuulija ei ole pystynyt käsittelemään tai tunteisiin, joita hän ei pysty ilmaisemaan. Äänet kuvaavat aina jollakin tavoin sitä, miten kuulija kokee ympäröivän maailman ja ihmiset.

Tavoitteeksi ei kannata ottaa vain äänien poistamista, vaan etsiä uusia tapoja suhtautua asiaan ja tulla toimeen äänien kanssa. Opettelemalla erilaisia hallintakeinoja voi lisätä omia vaikutusmahdollisuuksia suhteessa ääniin. Toiset hallintakeinot kiinnittävät huomion pois äänistä ja tarjoavat siten kuulijalle levähdystauon. Toiset taas kiinnittävät huomion äänien sanomaan ja auttavat sen käsittelyssä.

SUOMEN MONIÄÄNISET RY

Olemme valtakunnallinen ääniä kuulevien ihmisten yhdistys. Ääniä kuulevien lisäksi toiminnassa on mukana myös mielenterveysalan ammattilaisia ja ääniä kuulevien omaisia.

Tarjoamme vertaistukea ja tietoa äänien kuulemisesta. Haaveenamme on yhteiskunta, jossa äänien kuulemisesta voi puhua avoimesti, ilman leimautumisen pelkoa ja jossa ääniä kuulevat saavat tarvittaessa tarpeitaan vastaavaa hoitoa.

Ääniä kuuleva ihminen on itse oman tilanteensa paras asiantuntija. Kannustamme ääniä kuulevia ottamaan aktiivisen roolin äänien hallinnassa ja elämässä yleensä. Yhdessä se on helpompaa.

Moniääniset on jäsenenä Mielenterveyden keskusliitossa (MTKL) ja kansainvälisessä ääniä kuulevien verkostossa Intervoiceissa. Yhdistyksen toiminnan tärkein rahoittaja on Raha-automaattiyhdistys.

VERTAISTUKI

Ääniä kuulevien ryhmiä kokoontuu ympäri Suomea. Ryhmät ovat vertaisohjaajien vetämiä oma-apuryhmiä ja mielenterveystyön ammattilaisten vetämiä ryhmiä. Ryhmät tarjoavat mahdollisuuden keskustella luottamuksellisesti äänikokemuksista avoimessa ja kannustavassa ilmapiirissä.

Moniääniset ylläpitää myös päivystävää vertaistukipuhelinta ääniä kuuleville.

TILAISUUDET JA MATERIAALI

Kaipaatko lisätietoa äänien kuulemisesta? Moniääniset järjestää aiheeseen liittyen infotilaisuuksia, seminaareja ja koulutusta. Yhdistykseltä voi myös tilata infomateriaalia.

JÄSENYYS

Tervetuloa mukaan moniääniseen joukkoomme! Jäsenenä saat:

- jäsenlehden neljästi vuodessa
- Revanssi-lehden ja muut MTKL:n jäsenedut
- osallistua yhdistyksen ja MTKL:n kursseille ja tapahtumiin
- mahdollisuuden vaikuttaa yhdistyksen toimintaan

