



Suomen Moniääniset ry

Sisäinen ääni

Opas ääniä kuuleville ja heidän omaisilleen



Julkaisu: 2016
Tekstin toimittanut: Annika Roihujuuri
Kuvat: Karoliina Lukala
Taitto: Annika Roihujuuri
Paino: Grano Oy
ISBN: 978-952-93-7462-5

Suomen Moniääniset ry on mielen sisäisiä ääniä kuulevien ihmisten valtakunnallinen yhdistys.

Oppaiden myynti ja lisätietoa yhdistyksestä:
Suomen Moniääniset ry
Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki
040-830 9663 / toimisto@moniaaniset.fi
www.moniaaniset.fi

Sisällys

I Annetaan ääntemme kuulua!	3
II Puhuminen ja hyväksyminen	3
III Millaista on kuulla ääniä?.....	4
IV Miksi ihminen kuulee ääniä?	6
V Hallintakeinot ja hoito	8
VI Ääniä kuulevan tukeminen: läheisille	14
VII Tietoa ja vinkkejä nuorelle.....	16
VIII Ääniä kuulevan tukeminen: mielenterveysalan ammattilaisille.....	17
IX Ääniä kuulevien kokemuksia selviytymisestä	18
XI Lisätietoa	21
Lähteet	22



I Annetaan ääntemme kuulua!

Sisäisillä äänillä on yleensä suuri merkitys niiden ihmisten elämässä, jotka niitä kuulevat. Äänien kanssa eläminen voi olla hyvinkin raskasta, mutta ne voivat toimia myös voimavarana. Niille, joilla ei ole kokemusta sisäisistä äänistä, ilmiön ymmärtäminen on usein vaikeaa.

Useimmat ääniä kuulevat ajattelevat alusta alkaen, että he ovat kokemuksensa kanssa yksin ja ainoita. Jo pelkkä tieto siitä, että äänien kuuleminen on huomattavan yleistä, saattaa tuoda yllättävää helpotusta.

- N. 4 % ihmisistä kokee psykiatrian kriteerien mukaisia äänihallusinaatioita, mutta vain 1/3 heistä tarvitsee psykiatrista hoitoa (Romme 2009, 24).
- 5 - 15 % koko väestöstä on satunnaisesti kuullut ääniä (Ådahl 2015).

Äänien kuuleminen ei välttämättä ole ongelma. Ongelma muodostuu yleensä tavasta, jolla äänien kanssa koetetaan tulla toimeen. Ääniä kuulevat, jotka ovat pystyneet elämään ääniensä kanssa ilman psykiatrista hoitoa, suhtautuvat ääniin yleensä positiivisemmin kuin ääniä kuulevat psykiatriset potilaat.

Suhtautumistapa onkin ratkaisevan tärkeä ja se on asia, johon voi itse vaikuttaa. Suhtautumistavan muuttaminen on ääniä kuulevan oma, henkisen kasvun prosessi. Siihen liittyy itsetuntemuksen, elämänhallinnan ja itseluottamuksen kehittämistä sekä turvallisempien ihmissuhteiden ja elinolojen rakentamista. Tuki on ensiarvoisen tärkeää. Tukijoiden on kuitenkin hyvä tiedostaa, että tämä prosessi ottaa aikansa, eikä sitä voi kukaan ulkopuolinen kiirehtiä.

Tämän oppaan tavoitteena on antaa peruskäsitys siitä, mistä äänien kuulemisessa on kysymys ja miten häiritsevienkin äänien kanssa voi selviytyä. Monet ihmiset kokevat äänien lisäksi tai niiden sijaan näkyjä tai muita poikkeuksellisia aistiko-

muksia, kuten sellaisia hajuja, makuja tai tuntemuksia (kosketusta), joita muut eivät koe. Tässä oppaassa puhutaan vain äänien kuulemisesta, mutta se voi tarjota hyödyllistä tietoa myös muita poikkeuksellisia aistikokemuksia kokeville ihmisille.

Oppaassa korostetaan ääniä kuulevan omia kokemuksia ja niiden merkitystä, sekä hänen omaa, aktiivista rooliaan äänien kanssa toimeen tulemisessa. Äänet eivät ole sairaus tai vain sairauden oire. Ne ovat ihmisen ominaisuus yhtä lailla kuin esimerkiksi vasenkätisyys tai homoseksuaalisuus. Kun äänet nähdään ominaisuutena, ne on helpompi hyväksyä osaksi elämää ja omaa itseä. Toipuminen voi alkaa.

II Puhuminen ja hyväksyminen

Puhuminen on avain selviytymiseen äänien kanssa. Keskustelu perheenjäsenten ja muiden läheisten kanssa auttaa heitä ymmärtämään paremmin tilannetta. Monesti keskustelu on kuitenkin helpointa aloittaa toisten ääniä kuulevien kanssa, jolloin on mahdollisuus jakaa samantyyppisiä kokemuksia ja oppia toisilta.

Keskustelu auttaa hyväksymään äänet osaksi omaa itseä, mikä tukee itsetuntoa. ”Nämä ovat minun ääniäni, minä itse kuulen niitä.” Omaa näkökulmaa ja omaa vastuuta kehitettäessä ensiaskel on äänien tunnustaminen itselle kuuluviksi. Tämä askel on tärkeä – mutta myös vaikea ottaa. Jos läheiset pystyvät hyväksymään äänien kuulemisen, he pystyvät olemaan kannustavampia ääniä kuulevaa kohtaan.

Hyväksyminen ei tarkoita alistumista äänille, eikä myöskään niiden torjumista. Käytännön tilanteissa hyväksymistä voi kuvailla lempeänä tiedostamisena esimerkiksi näin:

Anna äänien ja niiden herättämien tunteiden tulla ja päästä irti ajatuksesta, että sinun pitäisi tehdä asialle jotakin. Huomaat vain äänien kuuluvan ja huomaat millainen tunnetila sinulla on. Sen sijaan, että reagoisit niihin automaattisesti, voit keskittyä hengitykseeni hetkeksi. Kun olotilasi hieman rauhoittuu, voit tehdä tietoisemman valinnan siitä, miten todella haluat toimia tässä tilanteessa.

Äänistä puhumisella on huonotkin puolensa ja monien ääniä kuulevien on hyvin vaikeaa alkaa puhua kokemuksistaan. Ajatus puhumisesta voi herättää pelkoa siitä, että joutuu arvostelluksi tai leimatuksi. Äänet saattavat myös kieltää kuulijaa puhumasta kokemuksistaan. Puhumisen mahdollinen varjopuoli on, että äänet saattavat sen seurauksena tulla aluksi entistä häiritsevämmiksi. Tämä riski kannattaa kuitenkin ottaa puhumisen monien hyötyjen vuoksi.

III Millaista on kuulla ääniä?

Äänien kuuleminen on hyvin yksilöllinen kokemus. Kaikki ääniä kuulevat ovat keskenään erilaisia ja heidän kokemuksensa äänistä ovat henkilökohtaisia. On myös monia erilaisia tapoja kuulla ääniä. Äänten voidaan kokea tulevan pään sisältä, pään ulkopuolelta tai jopa kehosta. Ne ovat yleensä puhetta, mutta voivat olla myös melua tai musiikkia. Äänien kuuleminen ja äänien sanomat asiat herättävät kuulijassa usein voimakkaita tunteita.

Ääniä voi olla yksi tai useampi. Joillakin ääniä on kymmeniä tai sitäkin enemmän. Ne voivat puhua suoraan ihmiselle, puhua hänestä itsestään tai esimerkiksi keskustella toisten äänien kanssa. Ilmiö on niin monimuotoinen, että aina ilmaisu ”äänien kuuleminen” ei ole kovinkaan hyvä kuvaamaan sitä. Äänet voivat esimerkiksi olla kuin ajatuksia, jotka tuntuvat tulevan jostakin ulkopuolisesta lähteestä.

Saatat ajatella, ettet ole koskaan kuullut mielen sisäisiä ääniä, mutta oletko varma? Oletko koskaan kuullut jonkun kutsuvan nimeäsi ja sitten huomannut, ettei paikalla ollutkaan ketään? Tai oletko koskaan kuullut puhelimen soivan ja sitten huomannut erehtyneesi? Äänet voivat myös olla unenomaisia. Me kaikki uneksimme ja koemme sanoja, kuvia ja tunteita. Unessa tapahtuu kaikenlaisia outoja asioita, jotka tuntuvat todellisilta.

Äänet kuulostavat usein samanlaisilta kuin jos kuulisi ääniä normaaliin tapaan korvilla. Näillä äänillä vain ei ole fyysistä, ulkopuolista aiheuttajaa. Joku kertoo esimerkiksi joutuvansa lähtemään juhlista ja ihmisten parista äänien käskystä, toinen taas saa ääniltä välillä rohkaisevia tai arvostelevia kommentteja ja kolmas kuulee naapurinsa höpöttävän turhanpäiväisiä asioita.



-HEI, SUN KUULEMAT ÄÄNETHÄN KUULOSTAA IHAN SAMALTA KUN MUN HILKKA-TÄTI!

Äänet voivat olla negatiivisia, positiivisia tai jotakin siltä väliltä. Yksi voi kertoa mukavia asioita ja olla kuulijan puolella, toinen taas voi olla kuulijaa vastaan. Jako positiivisiin, negatiivisiin, hyviin tai pahoihin ääniin on kuitenkin keinotekoinen, sillä aggressiivisetkin äänet edustavat vain tyydyttymättömiä, inhimillisiä tarpeita. Kun ne tulevat kuulluiksi ja ymmärretyiksi ja taustalla olevat tarpeet (kuten esim. turvallisuus, hyväksyntä tai yhteys itseen ja toisiin ihmisiin) huomioidaan, äänet voivat jopa muuttua mukaviksi tai ainakin siedettävämmiksi.

Joskus äänellä voi olla persoonallisuus ja joskus se taas voi olla määrittämätön hahmo. Ääniä kuulevat kertovat, että äänet voivat tuntua tulevan esimerkiksi: tutulta tai tuntemattomalta ihmiseltä, kuolleelta tai elossa olevalta, vanhemmilta tai muulta perheenjäseneltä, ohikulkijalta, neuvonantajalta, henkiolennotta, jumalalta, saatanalta tai tuntemattomasta lähteestä.

Äänet voivat olla hyvin aggressiivisia ja ahdistavia. Ne voivat syyttää ja solvata kuulijaa väittämällä tätä huonoksi, arvottomaksi, pahaksi, tyhmäksi, jne. Äänet saattavat myös antaa ihmiselle käskyjä. Käskyihin alistuminen voi vaikuttaa ääniä kuulevasta pakolliselta, jos hän kokee, että ääni kontrolloi hänen kehoaan. Ääni voi esimerkiksi tuntua aiheuttavan kohtauksen tai saada tuntemaan kipua.

Eri ihmisten äänet myös käyttäytyvät eri tavoin. Äänet voivat tulla esiin sosiaalisissa tilanteissa ja esimerkiksi keskeyttää tavallisen keskustelun kommenteillaan kuten "tuo ei ole hyvä idea", "tuosta ei tule mitään", "hän on yksi heistä" jne. Jotkut kuulevat ääniä vain yksin ollessaan. Äänien kuuleminen voi myös olla samanlaista kuin kuulisi satunnaisia katkelmia keskustelusta tai ne voivat esimerkiksi toistaa asioita monotonisesti ja jatkuvasti.

Äänien kuulemisessa voi kaikesta huolimatta olla myös hyvä puolensa. Äänet voivat olla älykkäitä, nokkelia, lempeitä ja hauskoja. Ääniä kuulevat sanovat, että äänet ovat kertoneet heille asioita, joita he eivät tienneet tai eivät pystyneet itse ratkaisemaan. Jotkut ihmiset pitävät tätä kokemusta lahjana, joka on kuin arvokas kyky ja tuntevat voivansa luottaa ääniinsä.

IV Miksi ihminen kuulee ääniä?

Useimmat ääniä kuulevat kuvailevat kokemustensa alkamista melko äkilliseksi, yllättäväksi ja ahdistavaksi tapahtumaksi ja he pystyvät muistamaan tarkalleen sen hetken, jolloin he kuulivat äänet ensimmäisen kerran. Äänien käynnistäjänä toimii yleensä jokin traumaattinen tai voimakkaita tunteita synnyttävä tapahtuma. Tällaisia voivat olla esimerkiksi vaikea ruumiillinen sairaus, läheisen kuolema, pitkä yksinolo, tärkeän ihmissuhteen katkeaminen, kiusatuksi joutuminen, psykiatriseen sairaalahoitoon joutuminen, seksuaalinen hyväksikäyttö tai työpaikan menetys.

Äänien kuulemiselle ei ole olemassa yhtä oikeaa selitystapaa, vaan ilmiö voidaan selittää monin eri tavoin. Selitystapa ohjaa suhtautumista ääniin ja määrittelee myös sen, millaista hoitoa tai tukea ääniä kuulevalle tarjotaan. Biologisen psykiatrian selitystapa on ongelmallinen, koska siinä äänet yhdistetään sairauteen ja ilmiö sijoitetaan siten ihmisen oman hallinnan ulkopuolelle. Myös muut selitystavat, jotka eivät jätä ääniä kuulevalle tilaa vaikuttaa itse ääniinsä, hidastavat tasapainoisen suhteen muodostamista niihin.

Haavoittuvuus-stressi -mallin mukaan voimakas kokemus tai stressitilanne voi laukaista äänien kuulemisen niillä ihmisillä, joilla siihen on alttius. Alttaus voi olla perinnöllistä tai varhaiskehityksen aikana syntynyttä tai näiden yhdistelmä. Kaikilla ihmisillä on eri aikoina vaihteleva määrä stressiä sekä oma yksilöllinen haavoittuvuuskyynyksensä. Jos ihmisellä on biologinen alttius ja stressin määrä ylittää tuon yksilöllisen kynnyksen, voi ihminen alkaa kuulla ääniä. (Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskuksen psykiatrian ryhmäterapiakeskus 2009, 4.)

Biologia ja ympäristöstä tulevat stressitekijät eivät kuitenkaan ole toisistaan erillisiä. Toisaalta elämäkokemukset muovaavat esimerkiksi aivojemme rakenteita

(Cromby ym. 2013, 128-130) ja toisaalta taas biologiset piirteemme vaikuttavat siihen, millaisiin ympäristöihin hakeudumme (Jaffee & Price 2007, 432–442).

Biologinen psykiatria: Aistiharhan ilmentyessä aivojen välittäjäaineepitoisuuksissa on epätasapaino. Tällöin aivoissa on alueita, jotka aktivoituvat itsestään ja tuottavat informaatiota ilman ulkoista ärsykettä. (Elina Hietala 2012.) Biologisessa psykiatriassa äänien kuuleminen nähdään osana psyykkisiä sairauksia, kuten skitsofreniaa. Ääniä kutsutaan auditiivisiksi hallusinaatioiksi ja lääkitys on olennainen osa hoitoa. (Escher & Romme 2010, 20.)

Sosiaalipsykiatriassa äänet nähdään reaktiona sosiaalisten olosuhteiden aiheuttamiin ongelmiin. Sosiaalipsykiatrisessa hoidossa keskitytään äänien ja ongelmien väliseen suhteeseen. Hoito sisältää sekä selviytymiskeinojen opettelua, että äänien taustalla piilevien vaikeuksien käsittelyä. (Escher & Romme 2010, 21.)

Kognitiivinen psykologia: Tavallisesti ihminen kykenee erottamaan oman ajattelunsa ja ulkopuolelta tulevat todelliset äänet toisistaan. Tämä on kyky, johon vaikuttavat muun muassa stressi, melu ja ihmisten omat uskomukset. Kognitiivisen psykologian mukaan selityksenä äänien kuulemiselle on kyvyttömyys erottaa sisäinen ja ulkopuolelta tuleva puhe toisistaan, jolloin sisäsyntyinen ääni tulkitaan ulkopuolelta tulevaksi (Hki ryhmäterapiakeskus 2009, 4).

Kognitiivinen käyttäytymisterapia ja tutkimus ovat osoittaneet, että ääniä kuulevat voivat oppia tulemaan toimeen äänien kanssa ja että tähän on olemassa tehokkaita ja vähemmän tehokkaita keinoja. Ääniä kuulevia tuetaan ja kannustetaan puhumaan äänistään ja tämä itsessään jo vähentää äänien aiheuttamaa ahdistusta. (Escher & Romme 2010, 2)

Psykodynaamisen teorian mukaan vaikeasti käsiteltävät asiat voivat esimerkiksi traumaattisen kokemuksen laukaisemina muuttua oman persoonan ulkopuolelle ääniksi. Nämä asiat jäävät ikään kuin elämään omaa elämäänsä äänien muodossa. Äänien kuuleminen saattaa myös liittyä voimakkaaseen tai pitkään jatkuneeseen stressiin, jolloin sietämätön tilanne ja siihen liittyvät voimakkaat tunteet koetaan

ulkoisina äänien muodossa, mikä lievittää ahdistusta. (Hki ryhmäterapiakeskus 2009, 5)

Sosiaalipsykologisen selitysmallin mukaan äänien kuuleminen on hyvin arvo- ja kulttuurisidonnainen asia. Ihmiset kertovat näkevänsä ja kuulevansa helpommin sellaisia asioita, jotka ovat heille ja heidän kulttuurilleen hyväksytyjä ja todellisia. Kulttuurissamme on paljon kirjoittamattomia sääntöjä siitä, mikä on hyväksyttävää käyttäytymistä. Poikkeavan käyttäytymisen ja kokemusten, kuten äänien kuulemisen, saatetaan katsoa rikkovan näitä sosiaalisia sääntöjä, jolloin niistä voi seurata luokittelu psyykkisesti sairaaksi. (Hki ryhmäterapiakeskus 2009, 5.)

Ikivanhoja kulttuureita tutkiessaan Julian Jaynes tuli siihen johtopäätökseen, että äänien kuuleminen oli koko yhteiskunnalle yhteinen kokemus aina vuoteen 1300 eKr. Hänen teoriansa mukaan ihmisillä, jotka tänä päivänä kuulevat ääniä, on edelleen tämä taipumus, joka on kadonnut muilta ihmisiltä. (Hki ryhmäterapiakeskus 2009, 5.)

Muita selitystapoja

Äänet voidaan selittää myös esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Hengellinen tai mystinen kokemus
- Selväkuuloisuus (tai selvänäkeminen)
- Telepatia tai ajatuksensiirto
- Eriytynyt lahja tai kyky
- Persoonallisuuden osa
- Ihmisten erilaisuus

Kuten alan asiantuntijatkin, ääniä kuulevat ihmiset etsivät selityksiä ilmiön ymmärtämiseksi. Yleensä selitykset ovat sellaisia, joilla pyritään tekemään elämä helpommaksi ja antamaan äänille jokin merkitys. Selitystavan löytyminen tuo osaltaan selkeyttä kaoottiseen tilanteeseen äänien kanssa. On tärkeää tiedostaa, että ääniä kuulevalla on oikeus selittää äänet itselleen sopivalla, itse valitsemallaan tavalla.

Epätavalliset uskomukset

Ääniä kuulevalla henkilöllä saattaa olla epätavallisia uskomuksia tai hän saattaa elää vaihtoehtoisessa todellisuudessa, jota ympärillä olevien ihmisten on vaikea ymmärtää. Näitä uskomuksia tai todellisuuksia kutsutaan usein harhaluuloiksi. Monet tässä oppaassa esiin tuodut äänien kuulemiseen liittyvät näkemykset käyvät sovellettaviksi myös suhteessa epätavallisiin uskomuksiin.

Epätavallisia uskomuksiakaan ei välttämättä kannata nähdä sairautena. Se, mihin ihminen uskoo, ei ole niin tärkeää kuin se, miten hän elää uskomustensa kanssa ja ilmaisee niitä. Sosiaalisista suhteista eristäytyminen saa tyypillisesti aikaan sen, että ihmisen uskomukset muuttuvat voimakkaammiksi ja joustamattommiksi. Tärkeintä ei ole saada ihmistä vakuuttumaan siitä, että hänen uskomuksensa ovat väärinä, vaan tukea häntä mielekkäämmän elämän rakentamisessa.

Kun ihmisellä on turvallisempi olo, kun hän saa elää vapaammin uskomustensa kanssa ja kun hän saa mielekästä tekemistä ja sosiaalisia kontakteja, uskomusten merkitys elämässä lieventyy yleensä itsestään. Epätavalliset uskomukset liittyvät ihmisen tunteisiin, tarpeisiin ja sosiaalisiin kokemuksiin. Uskomusten käsitteleminen psykoterapiassa voi auttaa ymmärtämään, mikä niiden merkitys on. (May 18.3.2016.)

Epätavallisten uskomusten vuoksi ihmisen totuudenmukaisetkin kertomukset tulkitaan herkästi "harhaluuloiksi". Tilanne on vakava varsinkin silloin, kun ihminen kertoo esimerkiksi itseensä kohdistuneesta väkivallasta tai hyväksikäytöstä, eikä häntä uskota. Kaikilla ihmisillä, myös ääniä kuulevilla ja epätavallisiin asioihin uskoviilla ihmisillä on yhtäläinen tarve tulla kuulluksi.

V Hallintakeinot ja hoito

Se, miten äänet vaikuttavat kuulijan elämään, on yksilöllistä. Tärkeää on etsiä apua silloin, kun asiasta tulee ongelma. Kun äänet ovat rankkoja ja rajoittavat elämää ja toimintakykyä, tarvitaan ulkopuolista tukea tilanteen helpottamisessa.

Kun kerrot äänien kuulemisesta lääkärille, hän todennäköisesti ohjaa sinut mielenterveyspalveluihin. Kannattaa tuoda selkeästi esiin, että haluat tavata ammattilaista, joka on valmis auttamaan sinua työskentelemään äänien kanssa. Voit kertoa, että haluat oppia hallintakeinoja ja ymmärtää ääniä paremmin. Tarvitset ihmisen, joka osaa tukea sinua tässä tavoitteessa. Pyydä tarvittaessa tapaamaasi mielenterveysalan ammattilaista tutustumaan tähän oppaaseen tai ottamaan yhteyttä Suomen Moniääniset ry:een.

Joillakin ääniä kuulevilla äänet saadaan poistettua tai niitä saadaan vähennettyä lääkityksellä. Kaikkien kohdalla näin ei kuitenkaan ole. Äänien vähentämisen lisäksi lääkityksen tehtävänä on yleensä helpottaa ääniin liittyvää ahdistusta. Lääkkeisiin ei kannata suhtautua ainoana ratkaisuna. Omaa suhdetta ääniin kannattaa kehittää tasapainoisemmaksi ja hallintakeinoja opetella riippumatta siitä, käyttääkö lääkitystä vai ei.

On hyvä keskustella hoitotahon kanssa lääkityksestä, mutta vaihtaa myös toisten ääniä kuulevien kanssa kokemuksia siitä, kuinka hyvin lääkkeet ovat toimineet ja mitä sivuvaikutuksia niillä kenties on ollut.

Äänien hallitseminen ei tarkoita äänistä ”paranemista”, vaan kyse on erilaisten keinojen avulla vastuun ottamisesta omasta elämästä. Hallintakeinoilla äänet eivät siis välttämättä häviä kokonaan, mutta niiden vaikutus ihmisen elämään saattaa lieventyä.



- MITÄ IHMETTÄ,
MINÄHÄN KUULEN VAIN ÄÄNIÄ...

Ihmissuhteissa asetamme rajat sille, minkälaisia asioita toiset saavat meille sanoa ja tehdä. Myös äänille on asetettava rajat. Ääniä kuulevan on astuttava ulos uhrin roolista ja opeteltava lisäämään omaa vaikutusvaltaansa ääniin. Äänet elävät omaa elämäänsä, mutta ihminen on se, joka tekee päätökset ja ottaa vastuun oman hyvinvointinsa edistämisestä.

Ääniä kuulevat käyttävät erilaisia keinoja selviytyäkseen äänien kanssa. Nämä keinot saattavat kuitenkin olla tehottomia, eivätkä välttämättä auta pitkällä tähtäimellä tulemaan paremmin toimeen äänien kanssa. Esimerkiksi äänien jatkuva huomiotta jättäminen ja yritys harhauttaa niitä ovat yleisesti käytettyjä keinoja, jotka kuitenkin saattavat voimistaa ääniä. Toisaalta huomion suuntaaminen välillä muualle voi tarjota tärkeän levähdystauon äänistä. Esimerkiksi musiikin kuuntelu, TV:n katselu, liikunta tai muut harrastukset voivat toimia tässä tehtävässä.

Tässä esiteltyt hallintakeinot suuntaavat huomion ääniin ja kannustavat keskustelemaan niistä ja niiden kanssa. Hallintakeinojen avulla pyritään ensisijaisesti parantamaan ääniä kuulevan ja äänien välistä suhdetta. Monet haastavia ääniä kuulevat ihmiset ovat todenneet, että käännekohta heidän selviytymisessään äänien kanssa oli se, kun he alkoivat keskustella niiden kanssa ja yrittivät ymmärtää niitä.

Hallintakeinoja on monenlaisia ja tärkeintä on löytää niistä itselle sopivat. Löydettyäsi sinulle toimivia hallintakeinoja, harjoittele niitä aktiivisesti erilaisissa tilanteissa vahvistaaksesi omaa hallinnan tunnettasi suhteessa ääniin.

ÄÄNILLE VASTAAMINEN

Tämä on helppo tekniikka. Anna äänille lyhyt vastaus ”kyllä, olet oikeassa” tai ”ei, olet väärässä”. Tämä keino on sopiva, kun äänet ovat kuvaavia, kertovia, arvostelevia tai kriittisiä. Älä ala riidellä niiden kanssa, vaan pyri olemaan rehellinen. Kun ääni on oikeassa, vastaat myöntävästi ja kun ääni on väärässä, vastaat kieltävästi. Jos ääni alkaa jankuttaa, älä mene mukaan. Pidä kiinni siitä, mitä olet sanonut! (Hki ryhmäterapiakeskus 2009.)

TIETYN AJAN VARAAMINEN

Tämä keino sopii sinulle, jos ahdistuksesi ei ole hallitsevaa ja pystyt toimimaan aktiivisesti. Kun äänet häiritsevät päivittäistä toimintaasi, voit varata päiväohjelmastasi sopivan ajan niiden kuunteluun. Asiasta kannattaa tehdä äänien kanssa sopimus, joka kirjataan paperille niin, että ”äänetkin voivat lukea sen”. Sopimuksesta on pidettävä kiinni, eikä ääniä saa huijata. Tämä hallintakeino vaatiikin jämäkkyyttä. On myös hyvä olla järjestelmällinen ja varata äänille samanpituisen aika (5 min-1 tunti) päivittäin. Kannattaa tehdä selkeä päiväohjelma, jossa on tarpeeksi tekemistä ja tapahtumia. Ohjelman avulla voit helpommin perustella äänille, mikset voi kuunnella niitä milloin tahansa. Jos äänet tulevat muulloin kuin sovittuina aikoina, lue niille sopimus ääneen. Ole johdonmukainen, äläkä luovuta ensimmäisen päivän jälkeen. (Hki ryhmäterapiakeskus 2009.)

ÄÄNIEN TORJUMINEN MÄÄRÄTYN PITUISIKSI AJOIKSI

Tämän toteuttamista varten voit tehdä harjoitusohjelman, jossa käsket äänet pois esimerkiksi puoleksi tunniksi, jolloin saat hoidettua keskittymistä vaativia asioita. Sovitun ajan jälkeen äänet on taas päästettävä takaisin. Voit pidentää äänien poissaoloaikaa pikkuhiljaa. Tämä keino sopii käytettäväksi erityisesti sellaisessa tilanteessa, jossa ääni ei tule usein, mutta siitä huolimatta sopimattomana hetkenä. Määräajan jälkeen voit poistua hetkeksi paikalta, puhua äänien kanssa tai kuunnella niitä pari minuuttia esimerkiksi WC:ssä ja palata sen jälkeen siihen mitä olit tekemässä. (Hki ryhmäterapiakeskus 2009.)

TARKISTA ÄÄNIEN SANOMAT VÄITTEET

Voit korostaa omaa mielipidettäsi ja itsenäisyyttäsi suhteessa ääniin tarkistamalla puhuvatko äänet totta vai valehtelevatko ne. Jos et tarkista ovatko niiden väittämät tiedot tosia vai ei, saatat tuntea itsesi epävarmaksi. Jos äänet esimerkiksi sanovat sinun valehtelevan, tulet vihaiseksi ja pelokkaaksi. Ääni voi myös olla oikeassa, silloin voit sanoa vaikka: ”kyllä valehtelin, sillä minulla oli epävarma olo”. Äänien väittämien asioiden tarkistaminen luo turvallisuuden tunnetta ja rohkaisee päätöksentekoon. Äänet ja sinä suhtaudutte näin toisiinne tarkkaavai-

semmin. (Hki ryhmäterapiakeskus 2009.) Voit myös kirjoittaa ylös, mitkä asiat tukevat äänien sanomaa väitettä ja mitkä eivät.

ASETA ÄÄNILLE RAJOJA

Rajojen asettaminen on haastava tekniikka. Kun ääni sanoo jotakin, mitä et voi hyväksyä, lähetä se välittömästi pois. Epämiellyttäville äänille voit myös kertoa, ettet pidä niitä mukavina etkä hyödyllisinä ja ettet aio sietää niitä, jos ne eivät muuta tapojaan. Ilmaise äänille, että ne voivat olla paikalla vain mikäli ne käyttäytyvät kunnolla. Voit opettaa niille, miten haluat itseäsi kohdeltavan. Tämä keino on käyttökelpoinen, jos sinulla on taipumusta antaa äänille ja muille ihmisille ylivalta omaan ajatteluun ja päätöksentekoon. (Hki ryhmäterapiakeskus 2009.)

LYKKÄÄ ÄÄNIEN ANTAMIA MÄÄRÄYKSIÄ

Tämä keino sopii tilanteisiin, jolloin äänet ovat kärsimättömiä, vaativat liikaa ja niihin tuntuu olevan pakko reagoida jotenkin. Lykkäämällä äänien antamia määräyksiä, saat lisää aikaa asian käsittelyyn. Kun ääni alkaa vaatia huomiota, asetu tarkkailijan rooliin ja odota omien tunteitasi ”jäähdytystä” esim. puoli tuntia. Sen jälkeen voit palata asiaan ja päättää miten toimit tilanteessa. Äänien herättämät tunteet voivat olla hyvin voimakkaita, mutta useimmat tunnetilat menevät nopeasti ohi. Tässä harjoituksessa tilanne käännetään päinvastaiseksi kuin se on tavalisesti. Sinä oletkin rauhallinen, ulkopuolinen tarkkailija ja äänet ovat kiihtyneinä tunnevyöryn vallassa. Äänet voivat hermostua ja alkaa uhkailla. Sinä voit edelleen pysyä tarkkailijana ja odottaa tapahtuuko jotain. Voit nähdä äänien avuttomuuden. Aluksi lykkäys voi olla 1-2 min, minkä jälkeen voit pidentää aikaa pikkuhiljaa. Tämän harjoituksen myötä voi oppia, että ahdistus on normaali tunne, ja ahdistuneena reagoiminen ei ole tarpeellista. (Hki ryhmäterapiakeskus 2009.)

KORVAA ÄÄNIEN ANTAMIA KÄSKYJÄ

Tämä tekniikka on tarkoitettu äänille, jotka ovat kärsimättömiä ja raakoja. Tarkoituksena on korvata äänien määräykset vähemmän vaarallisilla keinoilla. Äänet ovat kuin tunteidesi peili. Kun olet ahdistunut, äänet voivat olla pahempia kuin ollessasi itsevarma tai hyväntuulinen. Äänien aggressiivisuus voi johtua siitä, että

et pysty ilmaisemaan omia, aggressiivisia tunteitasi. Äänet ikään kuin tekevät sen puolestasi, vaikka ne näin tekemällä saattavatkin tehdä olosi entistä kurjemmaksi. Onkin hyvä opetella uusia tapoja ilmaista tunteitaan. Voit kokeilla esimerkiksi seuraavia:

- hakkaa tyynyä tai nyrkkeilysäkkiä
- potki ilmaa
- rypistä papereita mytyiksi ja heittele niitä seinään niin kovaa kuin jaksat
- juokse tai liiku muulla tavoin
- huuda kovaa paikassa, jossa se ei aiheuta häiriötä
- tee mitä vain, mikä ei vahingoita sinua tai muita

(Hki ryhmäterapiakeskus 2009.)

ETSI JOKU, JONKA KANSSA VOIT KESKUSTELLA ÄÄNISTÄ

Etsi sellainen henkilö, jonka kanssa voit puhua kokemuksestasi. Tässä ei tarkoiteta terapiakeskustelua. Onko sinulla joku läheinen, ystävä tai tuttava, jolle voisit puhua äänistä? Tai onko sinulla mahdollisuus osallistua ääniä kuulevien vertaistukiryhmään? Onko paikkakunnallasi mielenterveysyhdistys? Ehkä sen kautta voisit löytää jonkun toisen ääniä kuulevan ihmisen tai muun henkilön, jolle voisit kertoa kokemuksistasi. Kaikille ihmisille on tärkeää päästä puhumaan vaikeista asioista toisten ihmisten kanssa. Äänistä kertominen ja keskusteleminen auttavat erityisesti pääsemään yli häpeän tunteesta ja lievittää pelkoa. (Hki ryhmäterapiakeskus 2009.)

KOMMUNIKOINTI POSITIIVISTEN ÄÄNIEN KANSSA

Jos kuulet negatiivisten äänien lisäksi positiivisia ääniä, keskity kommunikoimaan niiden kanssa ja yritä ymmärtää niitä.

KUUNTELE YSTÄVÄLLISESTI

Kokeile kohdella ilkeitä ääniä ystävällisesti. Voit yrittää suhtautua ääniin samaan tapaan kuin kiukuttelevan lapsen auttamiseen. Kuuntele ja ohjaa keskustelua äänien kanssa soveltaen seuraavia kommentteja:
”kuulostaa siltä, että sinulla on tosi paha olo, kun riehut tuolla tavalla”

”taidat olla vihainen ja turhautunut, kun syyttelet ja arvostelet noin”

”huutamisesi ja uhkailusi saa minut huolestumaan voinnistasi, mikä hätänä?”

”toivoisitko, että ottaisain paremmin sinun tarpeesi huomioon?”

”nyt vasta huomaankin, miten suuri hätä sinulla on, hyvä että osaat pitää meteliä itsestäsi, muuten olisin taas jättänyt sinun tarpeesi huomiotta”

”toivoisitko, että pysähtyisin kuuntelemaan, ja yrittäisin ymmärtää, mikä sinulle todella on tärkeää?”

”oletko todella noin huolestunut siitä, pärjääkö?”

”Taidat tosissaan pelätä, että epäonnistun. Tiesitkö, että voit auttaa minua onnistumaan? Jos sanot, että luotat minuun ja että olet tukenani, mahdollisuuteni onnistumiseen kasvaa.”

”Minun on vaikea ottaa viestiäsi vastaan, kun ilmaiset sen noin. Sen sijaan, että syyttelet, arvostelet tai uhkaillet, voisitko kertoa mikä helpottaisi sinun ja meidän molempien oloa?”

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA HYVÄKSYMINEN

Kun huomaat äänien sanovan jotakin, mikä liittyy senhetkiseen tunteeseesi, voit kiittää ääntä, vaikka se ilmaisikin asian epämiellyttävällä tavalla, esim: ”Kiitos! Sanomalla noin autat minua tiedostamaan, kuinka tosiaankin ärsyyntynyt olo (tai muu tunne) minulla on.”

ENNAKOI ÄÄNIÄ

Tiedätkö, mitkä tilanteet tai asiat laukaisevat sinun kohdallasi äänien kuulemisen? Jos tiedät, voit ennakoida ääniä. Se tarkoittaa, että voit jo etukäteen päättää, mitä hallintakeinoja aiot käyttää kyseisessä tilanteessa.

ÄÄNIPÄIVÄKIRJA

Kirjoita päiväkirjaan, missä tilanteissa äännet tulevat, kuinka voimakkaita ne ovat, mitä ne sanovat ja millaisia tunteita sinulla herää. Näin opit vähitellen tuntemaan äänien käyttäytymistä paremmin ja ennakoimaan sitä, miten ne toimivat eri tilanteissa.

Äänipäiväkirja rohkaisee keskittymään ääniin ja siihen mitä ne sanovat ja ilmaisevat. Sen avulla voit myös seurata hallintakeinojen käyttöä ja sitä miten ne auttavat. Äänien kuuleminen kuormittaa vähemmän, kun hahmotat tarkemmin, mistä on kysymys. Voi olla helpottavaa huomata, ettei äänien kuuleminen olekaan täysin riippumatonta omasta toiminnasta ja olotilasta.

Äänipäiväkirjaa voit hyödyntää myös esimerkiksi terapiassa, jos ääniin liittyviä kokemuksia on vaikea pukea sanoiksi. Päiväkirjamerkintöjen näyttäminen terapeutille voi auttaa sinua kuvaamaan, millaista elämäsi äänien kanssa todella on. Jotkut ääniä kuulevat kirjoittavat päiväkirjaa tietoisina siitä, että eivät halua lukea enää jälkeempään kirjoittamaansa, tai jopa heittävät kirjoitukset pois. Mikä sitten onkaan sinun tapasi hyödyntää äänipäiväkirjaa, huolehdi joka tapauksessa yksityisyydestäsi. Älä anna päiväkirjaa kenenkään luettavaksi muuten, kuin omasta vapaasta tahdostasi.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmässä voi jakaa kokemuksia toisten ääniä kuulevien kanssa ja käsitellä esimerkiksi ääniin liittyviä tunteita ja hallintakeinoja. Keskustelu ryhmässä on luottamuksellista. Tärkeä tavoite on, että kukin osallistuja kokee tulevansa kuulluksi ja hyväksytyksi. Ryhmää ohjaa joko mielenterveysalan ammattilainen, vertaisohjaaja tai molemmat. Vertaisohjaaja on ääniä kuuleva henkilö, joka on saanut koulutuksen ryhmän ohjaamiseen. Osa ryhmistä on avoimia, eikä niihin tarvitse sitoutua. Toiset ryhmät taas ovat suljettuja ja kestävät sovitun ajan, esimerkiksi 10 kokoontumiskertaa. Joihinkin ryhmiin tarvitaan lääkärin tai hoitajan lähete.

Tässä joitakin esimerkkejä ääniä kuulevien positiivisista vertaisryhmäkokemuksista:

- Huomaa, ettei ole yksin.
- Kokemus äänien kuulemisesta hyväksytään todellisenä.
- Ei tarvitse peitellä eikä selitellä äänien kuulemistä.
- Pääsee irti eristäytymisestä.
- Pääsee kehittämään omia selviytymiskeinoja.

- Voi huomata, että ääniä voi työstää ja että niiden tukahduttaminen ei ole ainut vaihtoehto.
- Voi huomata, että äänten kanssa selviytymisessä on olemassa eri vaiheita.
- Voi saada positiivista palautetta pienistäkin saavuttamistaan edistysaskeleista.
- Tiedostaa, että ainoa valta joka äänillä on, on valta jonka antaa niille.

MINDFULNESS APUNA ÄÄNIEN HALLINNASSA

Mindfulness, hyväksyvä tietoinen läsnäolo on menetelmä, joka pyrkii vahvistamaan ihmisen läsnäoloa nykyhetkessä ja auttamaan häntä tarkastelemaan kaikenlaisia omia kokemuksiaan hyväksyen ja myötätuntoisesti. Mindfulnessin avulla voi luoda pienen välimatkan omiin kokemuksiin niin, ettei niihin tarvitse vajota. Ääniä, samoin kuin vaikeita ajatuksia kannustetaan lähestymään ilman arvostelua, hyväksyen ja myötätuntoisesti samalla tiedostaen, ettei niiden mukaan tarvitse toimia eikä niitä tarvitse uskoa.

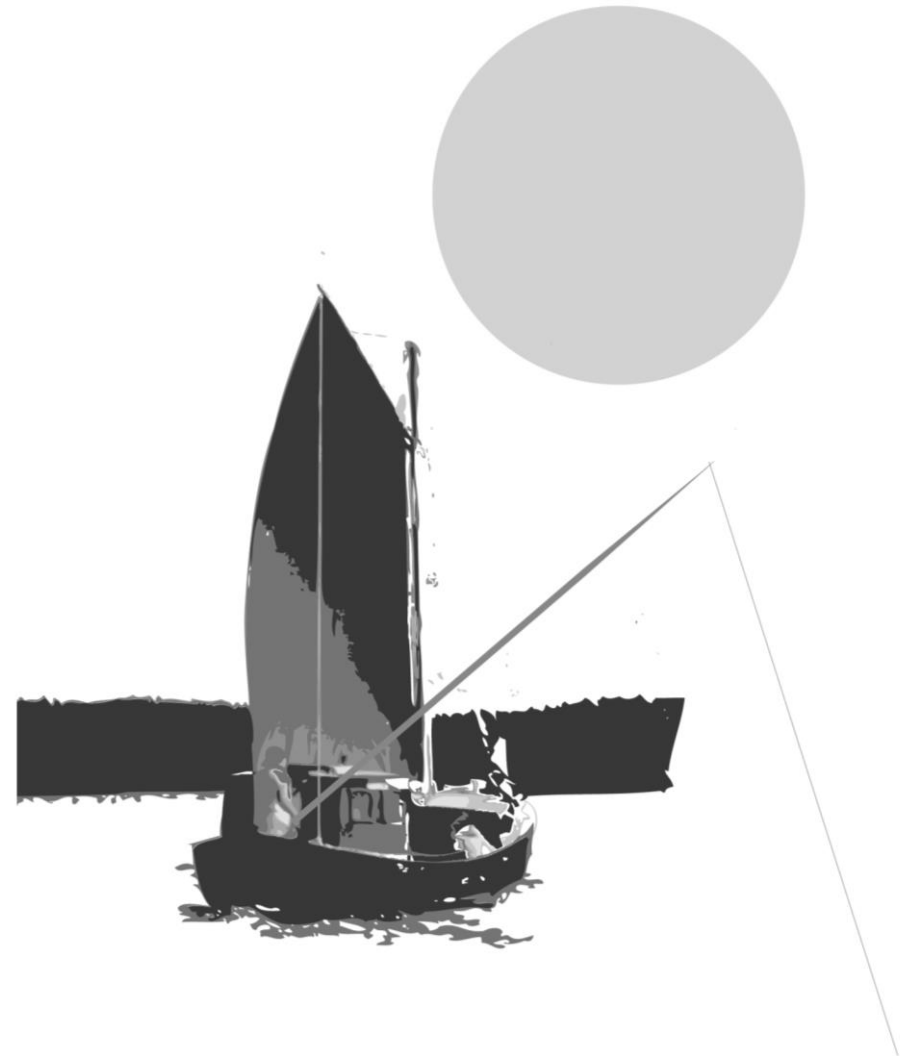
Mindfulnessia voi harjoitella osallistumalla kurssille, mutta alkuun pääsee myös kokeilemalla erilaisia harjoituksia itsenäisesti. Tässä muutama harjoitus, joista on ollut apua ääniä kuuleville:

Laske hengityksiäsi

Hengitän sisään ”yksi”, hengitän ulos ”yksi”, hengitän sisään ”kaksi”, hengitän ulos ”kaksi”, hengitän sisään ”kolme”, hengitän ulos ”kolme”). Jatka tätä esim. viiteen tai kymmeneen. Aina kun huomiosi karkaa laskemisesta, siirrä se lempeästi takaisin laskemiseen ja aloittaen taas ykkösestä. Tee harjoitusta sopiva aika esim. kymmenen minuuttia.

Huomion suuntaaminen hengitykseen

Keskity hengitykseesi. Aina, kun huomiosi on vaeltanut pois hengityksestä, pane merkille ne tunteet, ajatukset tai äänet, jotka ovat tulleet mieleen. Ovat ne sitten mitä tahansa, riittää, että huomaat vain niiden tulleen ja palautat sitten huomion takaisin hengitykseen. Näin tehdessäsi päästät irti mieleen tulleista



ÄÄNILLE TIEDOKSI:
OLEN KALASSA KLO 16-18
SINÄ AIKANA MINUA EI SAA HÄIRITÄ!
T: JOUNI
PS: VOITTE VAPAASTI RUIKUTTA RANNALLA...

tunteista, ajatuksista ja äänistä. Kun annat niiden elää omaa elämäänsä, annat samalla niille mahdollisuuden haihtua pois.

Kävely ja hengitys

Kadulla kävellessäsi voit suunnata huomiosi jokaiseen askeleeseen hengityksen mukaan. Sano mielessäsi jokaisen sisäänhengityksen aikana ottamasi askeleen kohdalla "sisään" ja uloshengityksen aikana "ulos" (esim. sisään, sisään, sisään (kolme askelta yhden sisäänhengityksen aikana), ulos, ulos, ulos (kolme askelta yhden uloshengityksen aikana)). Jos teet harjoitusta sisällä kannattaa kävellä hyvin hitaasti niin, että jokaisen sisään- ja uloshengityksen aikana astut yhden askeleen. Ollessasi yksin voit myös kuvitella, että kanssasi kävelee joku, johon luotat ja jota arvostat.

Kävely ja ympäristön aistiminen

Kävellessäsi voit harjoittaa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa myös seuraavasti. Kävele rauhallisesti ja suuntaa huomiosi jokaiseen askeleeseen ja samalla ympäristöön sellaisena, kuin havaitset sen aistiesi kautta. Älä tulkitse tai arvioi aistimiasi asioita. Riittää, että näet, kuulet, tunnet tai haistat samalla kun keskityt jalkojesi liikkeeseen kävellessäsi.

(May 18.3.2016; Anttonen 2016.)

RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS, NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC)

Rakentava vuorovaikutus, lyhyemmin NVC, kiinnittää huomion siihen, mikä ihmissuhteissa tai suhteessa sisäisten äänien kanssa on todella tärkeää. Voit oppia ilmaisemaan itseäsi rehellisesti ja kuuntelemaan toista myötätuntoisesti. Sen sijaan, että eläisit äänten määrittelemää elämää, NVC-menetelmä auttaa sinua huolehtimaan omista tarpeistasi. Empaattisen kuuntelun kautta voit oppia ymmärtämään, mitä tarpeita äänet ilmentävät. NVC:ssä tärkeää on läsnäolo ja aidon, arvostavan yhteyden luominen omaan itseen, muihin ihmisiin tai ääniin.

NVC:hen voi tutustua hakeutumalla koulutukseen, harjoitteluryhmään tai lukemalla esimerkiksi: Marshall B. Rosenberg (2015). Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Basam Books.

ÄÄNIDIALOGI

Äänidialogi on menetelmä, jota voi käyttää äänien työstämiseen terapeutin tai muun mielenterveysalan ammattilaisen kanssa. Äänidialogiin osallistuva antaa toisen ihmisen kuulla oman sisäisen äänensä. Tämä on voimauttava ja vapauttava kokemus, joka tarjoaa merkittävää tukea. Samalla se auttaa ammattilaisia ja läheisiä ymmärtämään ääniä kuulevan kokemuksia. Äänidialogi -menetelmä pohjautuu "Voice Dialog" -menetelmään (Stone & Stone, 1993). Se ei alun perin viittaa ääniin, vaan ajatukseen siitä, että jokaisella ihmisellä on erilaisia minuuksia. Ääniä kuulevilla äänet edustavat näitä minuuksia.

Kokemuksemme mukaan äänet tahtovat tulla kuulluiksi. Monet äänet ovat vihasia tai jopa pahansuopia. Kuten vihaiset ihmiset, myös äänet haluavat purkaa vihaansa, ilmaista miksi he ovat vihaisia. Enimmäkseen viha kumpuaa tukahduttamisesta ja rajoittuneisuudesta. Edellä kuvatun rakentavan vuorovaikutuksen (NVC) taidoista on äänidialogissa paljon hyötyä, sillä äänien empaattinen kuuntelu ja niiden tarpeiden esiin tuominen on työskentelyssä keskeistä.

Äänidialogin ohjaaja keskustelee ääniä kuulevan henkilön välityksellä hänen sisäisen äänensä kanssa. Ohjaaja kyselee ääneltä asioita ja kuuntelee, mitä sillä on sanottavaa. Ääniä kuuleva kertoo ohjaajalle, mitä ääni vastaa. Työskentelyn tavoitteena on äänten taustalla olevien motiivien tutkiminen, etäisyyden saaminen äänikokemuksiin, tasapuolisemman dialogin aikaansaaminen, konfliktien ratkaiseminen, tiedon kerääminen äänien merkityksestä kuulijan elämään, sopivien toimintatapojen löytäminen ja sisäisen muutosprosessin käynnistäminen.

(Corstens, May & Longden 18.3.2016.)

VI Ääniä kuulevan tukeminen: läheisille

Oletko huolissasi läheisesi voinnista ja mielenterveydestä? Jos tilanne ei näytä esimerkiksi itsetuhoisuuden myötä aiheuttavan välitöntä vaaraa, tässä vinkkejä siihen, miten sinun kannattaa toimia ja suhtautua asiaan:

1. Ota rauhallisesti ja vältä ylireagoimista! Äänien kuuleminen ei ole katastrofi, vaan inhimillinen ilmiö.
2. Olet ymmärrettävästi huolissasi. Yritä silti olla välittämättä omaa ahdistustasi ääniä kuulevalle läheisellesi.
3. Hyväksy se lähtökohta, että kokemus äänistä on läheisellesi todellinen. Älä kyseenalaista äänien kuulemistä. Tämä ei tarkoita sitä, että sinun tulisi valehdella itsekin kuulevasi samoja ääniä. Riittää, kun kuuntelet läheisesi kokemuksia ja niihin liittyviä tunteita arvostelematta.
4. Ymmärtääksesi ääniä kuulevaa ja ääniä paremmin, kannattaa kysellä asiasta. Voit kysyä esimerkiksi:
 - Kuinka kauan ääntä/ääniä on kuulunut?
 - Keitä tai mitä äänet ovat? Onko niillä nimiä?
 - Mitä äänet sanovat?
5. Herätä toivoa. Äänien kanssa voi oppia tulemaan toimeen ja silloin äänet muuttuvat vähemmän häiritseviksi tai jopa mukaviksi ja yleensä vähenevät. Ääniä kuulevilla on hyvät mahdollisuudet selviytyä mielekkääseen elämään, vaikka äänet olisivat rankkoja ja tilanne vaikuttaisi aluksi epätoivoiselta. Myöskään psykoosi tai skitsofreniadiagnoosi eivät tarkoita elinikäistä tuomiota. Kannattaa tutustua toisten ääniä kuulevien selviytymistarinoihin esimerkiksi Suomen Moniääniset ry:n nettisivuilla.
6. Auta läheistäsi katkaisemaan eristäytyminen. Kerro, että äänien kuuleminen on melko yleinen ilmiö ja vaikka hän onkin äänikokemuksineen erityinen henkilö, hän on silti normaali.
7. Selvitä, onko läheiselläsi elämässään sellaisia ongelmia, joiden kanssa hänellä on suuria vaikeuksia tulla toimeen tai joihin hän ei ole löytänyt ratkaisua.
8. Mieti läheisesi menneisyyttä. Milloin äänet ilmestyivät ensimmäisen kerran hänen elämäänsä? Mitä hänelle tuolloin tapahtui tai millaisessa tilanteessa hän oli? Muistatko jotakin poikkeuksellista tai stressaavaa, joka olisi voinut vaikuttaa äänien alkamiseen?
9. Jos koet, että tilanteessa tarvitaan ulkopuolista apua, etsi terapeutti, joka on valmis hyväksymään läheisesi kokemuksen äänistä ja työskentelemään äänien ymmärtämiseksi ja selviytymiskeinojen löytämiseksi.
10. Kuunteleminen on erityisen tärkeää. Ole siis valmis pysähtymään ja olemaan läsnä, jos läheisesi haluaa puhua äänistään. Voit myös ehdottaa erilaisia keinoja, kuten piirtämistä tai näyttelemistä kokemusten kuvaamiseen. Äänien viestit voivat olla hyvin kuvainnollisia ja vaatia tulkintaa. Kokemuksia voi olla helpompi ilmaista luovilla keinoilla, kuin sanallisesti.
11. Jatkaa normaalia elämääne. Älkää antako äänikokemusten muodostua keskeisimmäksi asiaksi teidän kummankaan elämässä.
12. Pidä huoli omasta hyvinvoinnistasasi. Se on tärkeää sinun itsesi takia ja siksi, että jaksat olla tukena ääniä kuulevalle läheisellesi.
13. Suurimmalla osalla niistä ihmisistä, jotka tulevat hyvin toimeen ääniensä kanssa, on tukenaan perhe. Tukeminen lähtee siitä, että läheiset hyväksy-

vät äänikokemukset ja mieltävät ne ääniä kuulevan ominaisuudeksi, osaksi häntä itseään. Sinäkin pystyt siihen!

Muistilista ääniä kuulevan läheiselle

- Huolehdi omasta fyysisestä terveydestäsi, syö terveellisesti ja lepää riittävästi
- Hanki tietoa äänien kuulemisesta
- Älä syyllistä itseäsi
- Keskustele ystäviesi kanssa, älä eristäydy
- Älä tee kaikkea yksin, vastuuta myös ääniä kuulevaa
- Vältä turhaa huolehtimista ja kiirettä
- Harrasta itsellesi tärkeitä asioita
- Opettele puhumaan itsesi puolesta ja sanomaan Ei
- Opettele luopumaan ja päästämään irti
- Säilytä huumorintaju ja luo hyviä ja hauskoja hetkiä
- Äänien kuuleminen on yksi asia, elämässä on paljon muutakin
- Tarvittaessa hae tukea:
 - ystäviltä ja tuttavilta
 - vertaisilta (omaisten vertaistukiryhmät)
 - ääniä kuulevan hoitotaholta
 - FinFami ry:n mielenterveyskuntoutujien omaisille tarkoitettu tuki- ja neuvontapuhelin (09) 686 0260
 - Suomen Moniääniset ry



VII Tietoa ja vinkkejä nuorelle

- Äänien kuuleminen ei tee sinusta erilaista kuin muut. Ääniä kuulevia on paljon ja kaikilla ihmisillä on ominaisuuksia, jotka tekevät heistä ainutlaatuisia. Selvitä, mitkä ovat sinun vahvuutesi, jokainen on hyvä jossakin.
- Elämässä on paljon muutakin kuin äänet. Kannattaa keskittyä tekemään asioita, joista pitää, jottei elämä pyöri pelkästään äänien ympärillä.
- On tärkeää hahmottaa oma tukiverkko. Tämä tarkoittaa omia vanhempia, muita läheisiä ihmisiä ja/tai ammattilaisia, joihin voit luottaa ja joilta voit saada apua.
- Millä tavalla haluat, että sinua autetaan? Jos ympärilläsi olevat ihmiset eivät osaa auttaa sinua, mikset yrittäisi kertoa heille, millaista tukea tarvitset?
- Miten olet tähän asti tullut toimeen äänien kanssa? Mitä keinoja olet käyttänyt, jotta olosi helpottuisi? Mieti mitkä keinot ovat olleet hyviä ja koita keksiä myös uusia, entistä parempia keinoja.
- Äänien kuuleminen alkaa yleensä silloin, kun elämässä tapahtuu jotakin sellaista, mihin tuntuu olevan mahdotonta löytää ratkaisua, eikä pysty puhumaan asiasta muille.
- Äänet liittyvät tunteisiin. Ne ilmaisevat usein sellaisia raskaita tunteita, joita ihminen ei ole pystynyt muuten ilmaisemaan. Tällaisia tunteita ovat mm. pelko, suuttumus, suru, turvattomuus/epävarmuus, syyllisyys ja

yksinäisyys. On tärkeää löytää tapoja puhua näistä tunteista ja ilmaista niitä.

- Yritä selvittää, mihin tunteisiin ja asioihin äänet liittyvät sinun elämässäsi. Mihin aikaan, missä paikoissa ja tilanteissa äänet tulevat? Äänet eivät ole hyviä ilmaisemaan asiaansa selvästi. Niillä on kuitenkin usein jokin tärkeä viesti. Yritä selvittää, mitä äänet todella haluavat sanoa. Ovatko ne esimerkiksi huolissaan hyvinvoinnistasi?
- Äänet aiheuttavat yleensä hämmennystä. Silloin on vaikea tehdä päätöstä siitä, mitä aikoo tehdä. On kuitenkin hyvä opetella tekemään päätöksiä omassa elämässään ja ottamaan ohjat omiin käsiinsä. Sinä päätät itse elämästäsi, eivät äänet. Tämä kannattaa myös kertoa äänille.
- Äänet voivat vaikuttaa elämään monella tavalla. Niistä voi olla apua, jos ne ovat mukavia, mutta ne voivat olla myös todellinen riesa. Äänet voivat saada olosi hyvin kurjaksi ja vihaiseksi. Ne ehkä yrittävät näyttää voimakkailta tai kaikkietäviltiltä. Ne saattavat myös antaa käskyjä, joiden totteleminen voi tuntua pakolliselta. On hyvä muistaa, että äänet ovat oikeastaan aika avuttomia, sillä niillä ei ole käsiä eikä jalkoja. Ne eivät pysty tekemään haluamiaan asioita kuin sinun avullasi. Ja sinä päätät itse mitä teet, sillä olet myös vastuussa omista teoistasi.
- On hyvä tietää, että äänien vaikutus muuttuu ajan kuluessa. Se vähenee, kun äänien kanssa opettelee tulemaan toimeen. Äänet voivat tällöin myös hävitä kokonaan.
- Oma suhtautuminen ääniin vaikuttaa paljon siihen, miten paljon niillä on vaikutusta omaan elämään. Mitä enemmän ääniä pelkää, sitä enemmän ne pystyvät vaikuttamaan.

- Tärkeää on hyväksyä äänet. Kun hyväksyy sen, että äänet ovat osa omaa itseä ja omaa elämää, voi alkaa opetella tulemaan toimeen niiden kanssa.
- Lisäksi on tehtävä päätös siitä, että aikoo tehdä tilanteelle jotakin. Vasta sen jälkeen voi todella alkaa etsiä ratkaisuja siihen, miten voi muuttaa omaa elämäänsä paremmaksi.

(Escher & Romme 2010.)

VIII Ääniä kuulevan tukeminen: mielenterveysalan ammattilaisille

Kokemuksen hyväksyminen

Kuulija kokee äänet usein hyvin voimakkaina ja todellisina. Varo kyseenalaistamasta sitä, onko ääniä kuulunut vai ei tai vähättelemästä kokemuksen merkitystä.

Empaattinen kuuntelu

Saatat olla ensimmäinen ihminen, jolle ääniä kuuleva kertoo kokemuksistaan. Se miten suhtaudut häneen ja hänen kokemuksiinsa, voi olla ratkaisevan tärkeää.

Usein ihmiset, varsinkin äänikokemuksensa kanssa yksin jääneet ihmiset, kaipaavat empaattista kuuntelua jopa enemmän kuin varsinaisia ohjeita ja neuvoja. Empaattinen kuuntelu tarkoittaa, että olet aidosti läsnä omana itsenäsi ja yrität todella ymmärtää ääniä kuulevan kokemusta, hänen tunteitaan ja tarpeitaan.

Äänistä puhuminen

Äänien kuuleminen on hyvin monimuotoinen ilmiö. Vain kyselemällä voit selvittää, millaisia äänet ovat, miten ne vaikuttavat kuulijan elämään ja mitä ristiriitoja niiden taustalla on juuri kyseisen henkilön kohdalla.

Erilainen kieli

Yritä ymmärtää kieltä, jota ääniä kuulevat käyttävät kertoessaan ja kuvaillessaan kokemuksiaan. Äänien tapa ilmaista asioita voi olla hyvin symbolinen, tunteellinen ja tulkintaa vaativa. Yhteistyössä ääniä kuulevan kanssa voitte etsiä äänien viesteistä yhteyksiä ääniä kuulevan tunteisiin ja tarpeisiin.

Puhuminen äänille

Auta ääniä kuulevaa kommunikoimaan äänien kanssa ja kannusta häntä tarvittaessa sanomaan niille vastaan. Vuorovaikutus äänien kanssa on avain niiden ymmärtämiseen. Opettelemalla rakentavampaa vuorovaikutusta ääniä kuuleva voi muuttaa suhdetta ääniinsä arvostavammaksi. Vuorovaikutuksen kehittämässä voi hyödyntää esimerkiksi sivuilla 24-25 kuvattuja menetelmiä NVC ja äänidialogi.

Äänien merkitys

Pohtikaa yhdessä äänien sanomaa ja sen merkitystä. Miten se liittyy ääniä kuulevan elämään ja ihmissuhteisiin? Kuvaavatko äänet menneisyyden traumaattisia kokemuksia ja niistä kumpuavia ristiriitoja?

Jaksamisen tuki

Tue ääniä kuulevan jaksamista. Äänien kuuleminen voi olla hyvin raskasta.

Hallintakeinot

Ota selvää erilaisista selviytymis- ja hallintakeinoista, joita ääniä kuuleva käyttää. Näin voit ymmärtää paremmin häntä ja sitä miten hän pyrkii tulemaan äänien kanssa toimeen. Auta ääniä kuulevaa tarvittaessa löytämään tehokkaampia, hänelle sopivia hallintakeinoja.

Mielekäs tekeminen

Yritä estää ääniä kuulevan eristäytymistä. Toisaalta on hyvä keskittyä ääniin puhumalla niistä ja kehittämällä vuorovaikutusta niiden kanssa, mutta elämä ei saisi jäädä pyörimään pelkästään äänten ympärille. Auta ääniä kuulevaa löytämään mielekästä tekemistä ja sosiaalisia suhteita.

IX Ääniä kuulevien kokemuksia selviytymisestä

Tässä on ääniä kuulevien ihmisten kuvauksia siitä, millaiseen tilanteeseen he ovat päässeet äänien kanssa. Kaikki nämä ihmiset ovat olleet alun perin erittäin vaikeassa tilanteessa äänien kanssa.

Tomi

”Olen kehittänyt omia selviytymiskeinoja ja äänet ovat muuttuneet ystävällisemmiksi, jopa kehuiksi ja kannustaviksi. Asenteeni ja elämänkatsomukseni on muuttunut. Osaan suhtautua positiivisesti asioihin. Tulevaisuudessa haluan puhua luennoilla päihteistä, mielenterveydestä ja äänistä ja vetää näitä ryhmiä. Opin elämään äänien kanssa asennoitumalla oikein ja hyväksymällä, että ne ovat osa persoonallisuuttani. Aluksi pidin niitä sairautena, mutta nyt en tiedä, tarvitseeko tästä parantua, eikä minulla ole tarvetta sitä selvittääkään. Äänet ovat minulle ikään kuin ominaisuus. Silloin, kun on tosi väsynyt ja stressaantunut, äänet ovat ranskempia. Niitä kuulee yleensä iltaisin. Keskittymällä omaan hyvinvointiin ja lepäämällä voin vaikuttaa äänien laatuun ja määrään. Kannattaa yrittää normalisoida äänet. Ei se niin paha juttu ole, kuin mitä aluksi ehkä luulee. Itse olen saanut neutralisoitua tilanteen esimerkiksi lääkkeiden ja vertaistuen avulla. Vaikka ääniä kuulee, se ei ole maailmanloppu. Äänien kanssa pystyy ihan hyvin elämään.”

Sari

”Nykyisin äänet eivät minua häiritse. Pystyn elämään normaalisti ja reagoimaan ääniin positiivisesti, ja myös itse äänet ovat nykyään positiivisia. Tällä hetkellä äänet ovat taustalla, eivätkä ne häiritse niin paljoa. Esimerkiksi kun olen kaupassa ostoksilla ja olen epävarma jostain vaatteesta, jonka harkitsen ostavani, äänet tulevat esiin tai oikeastaan kysyn neuvoa niiltä. Ja usein kun olen tilanteessa, jossa minun pitää puhua itsestäni, esimerkiksi jonkun kysyessä mielipidettäni, saattaa epävarmuus iskeä ja äänet tulevat kuvioihin.”

Sami

”Vertaistuki vähensi ääniä ja auttoi oireiden lieventymisessä. Lopulta tuli positiivisia ääniä. Ääniä kuulevien ryhmässä kokeiltiin menetelmiä, jotka olivat auttaneet muita. Yksi menetelmistä oli äänien kanssa keskustelu. Jossain vaiheessa äänet alkoivat reagoimaan siihen, mitä sanoin niille takaisin. Yksi menetelmistä oli aset-

taa äänille rajat. Keskustelu äänien kanssa vain silloin, kun muita ei ollut läsnä, auttoi selviämään sosiaalisista tilanteista. Menetelmä, jossa opetettiin molemminpuolista kunnioitusta, sai äänten kanssa käytävän keskustelun sävyn muuttamaan yhä positiivisemmaksi. Yhdessä nämä menetelmät ovat vähentäneet negatiivisia ääniä.

Positiiviset äänet saavat jäädä, jos ovat jäädäkseen. Negatiivisten äänien kanssa tunteet eivät ole enää niin kielteiset ja häpeälliset kuin alussa. Opeteltuani menetelmiä tullakseni toimeen äänien kanssa, ahdistus väheni, vaikkakin stressi ja äänet lisääntyivät ensin väliaikaisesti. Ääniä tulee lähes päivittäin mieleen. Ne ovat musiikkia ja satunnaisesti puhetta. Pahat äänet eivät ole täysin poistuneet, mutta ne ovat vähentyneet. Äänien kuuleminen ei enää vaikuta tekemisiini ja tekemättä jättämiseen suuressa määrin. Negatiiviset äänet menevät ohi korvien, ellei halua kommentoida niitä. Jotkut pahat äänet ovat vielä olemassa. Esimerkiksi kehotus junan alle hyppäämisestä tulee aina kun juna tulee, mutta tilanteeseen liittyvät fyysiset tuntemukset ovat poistuneet.

Toisinaan tällaiset äänet vievät vielä voimia ja uuvuttavat, muuta yleensä ne eivät tunnu kuin pienenä ärsytyksenä, jonka kestää. Elämänhaluni on lisääntynyt ja olen oppinut arvostamaan omaa parantunutta terveyttäni enemmän.”

Juha

”Eräs asia, jolla olen saanut ääniä kontrolloitua, on ollut Suomen lain lukeminen niille. Olen kokenut sen tärkeäksi, koska äänet ovat pelotelleet minua erilaisilla syytteillä, pakkohoidoilla, jonkinlaisilla vastentahtoisilla tutkimuksilla, sähköshokeilla ja vastaavilla. Suomen laki kuitenkin suoja meitä kaikkia mielenterveyskuntoutujia. Naisääneni pettyi kovasti, kun hänen peloteltuaan minua sähköshokilla, vastasin hänelle sen tuottavan potilaalle lähinnä ilon tunteita eikä aiheuttavan kipua ollenkaan. Kun nainen kirjoitti minulle äänenäni lähetteen Tammiharjun mielisairaalaan, kerroin sen sijaitsevan oikein kauniissa ympäristössä, jossa voisni mielelläni viettää aikaa. Yleensä kuitenkin olen äänien kanssa tehnyt niin, että otan tosiasiat äänien eteen; näin niiden elämä on nykyään hyvin tukalaa.”

liris

”En ole mielestäni sairas, mutta minulla on lääkitys ja hoitosuhde. En ole tullut syrjityksi äänten takia, ja läheiseni ymmärtävät tilanteeni. Nykyään asiasta voidaan jo vitsaillakin, eivätkä äänet ole niin keskeinen puheenaihe. 30 vuoden kuulemisen jälkeen koen, että ääni on osa elämäni. Pidän ääntä yhtä luonnollisena ilmiönä kuin hengittäminen. Toisaalta äänet ovat olleet myös kova elämäkoulu. Ensin äänet olivat negatiivisia. Vastustin ääniä vuosikymmenet ja olin vihainen jatkuvasti. Nyt 28 vuoden jälkeen olen todennut, että vastarinta ei auta. Olen muuttanut omaa suhtautumistani ääneen, ja ääneni on kohtuullisen positiivinen. Minun on ollut pakkokin hyväksyä tämä ääni elämäni. Toisinaan olen iloinen sen olemassaolosta – joskus yhä olen myös vihainen.”

Mervi

”Ääneni ovat kehittyneet. Alun kaaoksen jälkeen tunteeni ovat rauhoittuneet enkä tunne kipua. Ehtoollinen loitontaa ääniä. Nykyään äänet myös puolustavat ja auttavat. Aluksi äänet haittasivat tosi paljon, nyt ne ovat lahja, josta en haluaisi luopua. Muutos johtuu muutoksesta käyttäytymisessäni, en makaa enää sängynpohjalla vaan elän elämää. Yleinen hyvinvointi on paras hallintakeino. Ei saa vetäytyä yksinäisyyteen, vaan täytyy mennä ihmisten pariin. Käytän mielelläni lääkitystä, pelkkä Pyhällä Hengellä hoitaminen ei riitä. En ole paha ihminen, mutta persoonallisuuteni on mennyt rikki ja särkynyt. Olen rakentanut uudet ihmissuhteet ja minulla on paljon ystäviä. Ääneni ovat osa hengellistä matkaani, kristityn elämää. Ääneni eivät enää satuta tai tee toimintakyvyttömäksi, en enää pelkää niitä. Kykenen normaaliin elämään.”

Sami

”Kuulen paljon vähemmän ääniä nyt ja oikeastaan päivällä kuulen satunnaisesti naurua. Illalla voin käydä jonkinlaista vuoropuhelua eri asioista äänien kanssa. Äänet eivät suuremmin enää haittaa, joskus ne saattavat auttaa tai antaa neuvo-

ja. En oikeastaan tarvitse tällä hetkellä hallintakeinoja. Pidän itseäni ihmisenä, jolle on vain sattunut erilaisia asioita, mikä sitten näkyy siten, että kuulen ääniä. Lääkäriä tapaan hyvin harvoin, mutta olen käynyt jo vuosia oloani tukevassa terapiassa. En ole tullut kummemmin syrjityksi. En tosin heti ensimmäiseksi kerro, että kuulen ääniä, vaikka en sitä myöskään salaa. Läheisteni kanssa niistä ei juuri puhuta. Koen äänet myös hyvin henkilökohtaisiksi, joten en ihan kaikkea ole valmis myöskään jakamaan. En pelkää ääniäni enkä myöskään usko niiden väitteisiin, ellei todenperäisyyttä voi jostain tarkistaa. Välillä äänet naurattavat, välillä ne vihastuttavat.”



XI Lisätietoa

Children hearing voices: What you need to know and what you can do. Escher Sandra & Romme Marius (2010) PCCS Books.

Hearing Voices: A common human experience. John Watkins (2008). Michelle Anderson Publishing.

Living with Voices – 50 Stories of Recovery. Romme, M., Escher, S., Dillon, J., Morris, M. & Corstens, D (2009). PCCS Books in association with Birmingham City University, UK.

Minä ja ääni – äänielokuva (DVD). A.H.C.K vision 2013. Suomen Moniääniset ry.

Moniääniset – näkökulmia äänien kuulemiseen. Romme, M. & Escher, S. (2000). Mielenterveyden Keskusliitto ry.

Puhutaan äänistä! Materiaalia ääniä kuulevien tueksi. Koivuranta, M. (2008). Sopimusvuori ry – Linkkiprojekti.

Uhrista voittajaksi –työkirja ääniä kuulevalle. Coleman, R. & Smith, M. (2000).

Ääniä kuulevien ryhmän työkirja. (2009) Auroran kuntoutuspoliklinikan työryhmä, Helsingin terveystieteiden keskuksen psykiatriaosasto.

Internet:

Suomen Moniääniset ry. Ääniä kuulevien yhdistys: www.moniaaniset.fi
Intervoice. Kansainvälinen äänien kuulemisen tutkimus- ja kehittämisverkosto:
www.intervoiceonline.org (englanninkielinen)

Iso-Britannian ääniä kuulevien verkosto: www.hearing-voices.org (englanninkielinen)

Lähteet

Tämä on 2. uusittu painos julkaisusta Sisäinen ääni – opas ääniä kuuleville ja heidän läheisilleen.

Pääasiallisena lähteenä oppaan teossa on käytetty:

Vuorinen, Marja (2002) Sisäinen ääni -Ääniä kuulevan opas. 5. uusittu painos. Mielenterveyden keskusliitto ry.

Muut lähteet:

Anttonen, Seppo 2016. Mindfulness apuna äänien hallinnassa. Sähköpostiviesti 14.3.2016.

Corstens, May & Longden 18.3.2016. www.rufusmay.com/index.php/resources/94-talking-with-voices

Escher, Sandra & Romme, Marius 2010. Children hearing voices: What you need to know and what you can do. PCCS Books.

Helsingin terveystieteiden psykiatrian ryhmäterapiakeskus (2009) Ääniä kuulevien ryhmän työkirja.

Hietala, Elina 2012. Ääniseminaari 25.4.2012. Seinäjoen keskussairaala.

Jaffee, S.R. & Price, T.S. 2007. Gene-environment correlations: a review of the evidence and implications for prevention of mental illness. *Molecular Psychiatry* 12 (5).

John Cromby, David Harper & Paula Reavey 2013. Psychology, mental health and distress. Palgrave Macmillan.

May, Rufus 18.3.2016. www.rufusmay.com/index.php/news-and-views/108-living-mindfully-with-voices

May, Rufus 18.3.2016. www.rufusmay.com/index.php/resources/84-new-paper-i-have-written-on-unusual-beliefs

Omaisat mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry 10.11.2010. www.otu.fi/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=2

Ådahl, Susanne 18.3.2016. www.moniaaniset.fi/aanien-kuuleminen/pyhimyksia-vai-mielipuolia-seminaarijulkaisu/aanten-kuuleminen-mystisena-kokemuksena/

Romme & Escher 1997. Moniääniset - näkökulmia äänien kuulemiseen. Mielenterveyden Keskusliitto.

Romme, M., Escher, S., Dillon, J., Morris, M. & Corstens, D. 2009. Living with Voices – 50 Stories of Recovery. PCCS Books in association with Birmingham City University, UK.

Toikka, Eeva 2010. Ääniä kuulevan haastattelu opinnäytetyöhön: Ääniä kuulevien ja ääniä kuulevien omaisten tarinat. Humak.