

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti

2/2017

TEEMANA NUORET

LKS
2007

PUHEENJOHTAJAN PALSTA



Odotan kesän tuloa: vapaata yhdistystoiminnasta ja sitä, että pääsen vesijuoksemaan ja kävelemään. En ole tekemässä mitään matkoja, eikä minulla ole sen suurempia suunnitelmia. Toivon, että tulisi lämpimiä kesäpäiviä ja voisin viettää päiviä maauimalassa.

Tätä kirjoittaessani tulevana viikonloppuna on Nuuksiossa Moniäänisten tukipäivät ja olen siellä kouluttajana Mielenterveyden ensiapu 1 -kurssilla. Olen viime syksynä käynyt Kouluttaja-valmennuksen ja Mielenterveyden ensiapu 1 ja 2 ovat ensimmäisiä vetämiäni koulutuksiani. Syksyllä on suunnitteilla muitakin koulutuksia.

Moniääniset on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys. Olen ollut kaksi kolmevuotiskautta, eli kuusi vuotta MTKL:n liittovaltuuston jäsen. Jännitin kovasti, pääsenkö jatkamaan kolmannelle kolmivuotiskaudelle, mutta ihan turhaan, sillä sain äänestyksessä neljänneksi eniten ääniä. Olen siis nyt kolmatta vuotta Moniäänisten puheenjohtaja ja kolmatta kolmivuotiskautta MTKL:n liittovaltuuston jäsen.

Tuoreena on muistissa Jyväskylässä käyminen Annika Roihujuuren kanssa pitämässä Moniäänisten infotilaisuutta kuntoutujille, mutta myös ammattilaisille. Saatiin Jyväskylään myös Moniäänisten vertaistukiryhmä perustettua. Minun Helsingissä ohjaamani Moniäänisten ryhmä on nyt kesätauolla.

Rakentavan vuorovaikutuksen opiskelu jatkuu syksyllä. Se ei olekaan ollut niin helppoa kuin aluksi ajattelin. Minun täytyy ihan tehdä töitä menetelmän omaksumiseksi. Mutta haluan oppia, miten keskustella ja kuunnella meidän ääniäkuulevien kanssa niin että ei loukkaisi toista, usein paljonkin julmuutta kokenutta kuntoutujaa.

Hyvää kesää!

Mervi Juuri,
Moniäänisten puheenjohtaja



Suomen Moniääniset ry

MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Annika Roihujuuri, Niina Lätti ULKOASU Niina Lätti KANSI Liisa-Alice Sallinen TOIMITUKSEN YHTEYSTIEDOT Suomen Moniääniset ry, Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki, toimisto@moniaaniset.fi, www.moniaaniset.fi JULKAISIJA Suomen Moniääniset ry PAINO Grano Oy

INFOTILAISUUS HYVINKÄÄLLÄ

Hyvinkään pääkirjastolla järjestetään 4.9. klo 17-20 tilaisuus, jossa käsitellään äänien kuulemistä, myös uskonnollisesta ja taiteellisesta näkökulmasta. Tilaisuudella juhlistetaan syyskuun ajan kirjastossa esillä olevaa Pyhiä myksiä vai mielipuolia? -näyttelyn alkamista. Näyttelyn teokset käsittelevät sitä, miten ääniä kuulevat leimataan nykypäivänä hulluiksi, kun taas historiassa äänien kuuleminen on ollut pyhimysten arvostettu kyky.

ÄÄNIÄ KUULEVIEN RYHMÄ TUKINETISSÄ

Tukinetissä kokoontuu Moniääniset-liveryhmä parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 18:00-19:30. Ryhmää ohjaavat Moniäänisten koulutetut vertaistukijat. Kokoontumisissa vuorottelevat yleinen keskustelu mielen sisäisistä äänistä ja teemaillat, joiden aiheet ja vierailevat asiantuntijat selviävät myöhemmin. Kokoontumispäivät:

16.08.2017	25.10.2017
30.08.2017	08.11.2017
13.09.2017	22.11.2017
27.09.2017	06.12.2017
11.10.2017	20.12.2017

VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmäluettelo päivitetään alkusyksystä. Jos haluat aloittaa ryhmässä käymisen heti syyskauden alusta, kannattaa ajankohtaisin tieto ryhmien kokoontumisesta tarkistaa Moniäänisten nettisivuilta tai kysyä suoraan toimistolta. Seuraava jäsenlehti ilmestyy lokakuun tietämillä.

JÄRJESTÖSIHTEERI ESITTÄYTYY

Hei moniääniset!
Olen Niina Lätti,
yhdistyksen uusi
järjestösihteeri.

Aloitin työt Moniäänisten toimistolla maaliskuussa.



Äänien kuuleminen ei ollut minulle entuudestaan kovin tuttu ilmiö, mutta asiaan perehtyminen on ollut erittäin antoisaa ja mielenkiintoista. Siitä on ollut hyötyä myös henkilökohtaisessa elämässäni, sillä vaikka itse en tunnista koskaan kuulleen ääniä, niin perheessäni on äänien kuulijoita.

Oma koulu- ja työhistoriani on värikäs – olen koulutukseltani Japanin-tutkija mutta suuntautunut jo opiskeluaikoina järjestötyöhön. Ennen Moniäänisille tuloa työskentelin eläinoikeuspuolella muun muassa delfinaarioiden parissa. Olen aina nauttinut uusiin asioihin tutustumisesta ja uusien kokemusten hankkimisesta, mutta samalla minulle on tärkeää edistää kanssaihminen (ja kanssaeläinten) hyvinvointia.

Perheeseeni kuuluu puoliso, neljä lasta ja neljä kissaa, joten arki on usein kiireistä. Vapaa-ajallani harrastan kuorolaulua ja nukkekotien rakentamista. Pidän myös kovasti matkustelusta, lasten kanssa unelmoimme yhteisestä Japanin matkasta.

Odotan innolla pääseväni tutustumaan teihin kaikkiin! Toivottavasti tapaamme Moniäänisten tilaisuuksissa tai vaikka toimistolla. Minulle saa myös soitella.

Ps: Tämän kertainen jäsenlehti on pitkälti minun käsialaani. Lehteä ei kuitenkaan tehtäisi ilman Moniäänisten jäseniä ja vapaaehtoisia. Jos sinulla on juttuideoita tai palautetta, haluat jakaa oman tarinasi äänien kuulemisesta tai olet innostunut kirjoittamisesta tai juttujen suomeksi kääntämisestä, niin kuulen siitä mieluusti.

Tiesitkö, että maailmalla on suuri joukko hienoja järjestöjä, jotka tarjoavat tukea ja asiantuntemusta äänien kuulemiseen? Tässä jutussa esittelemme niistä yhden.



Kuuletko ääniä? Et ole yksin. Brittijärjestö haluaa, ettei yksikään ääniä kuuleva nuori joutuisi kokemaan olevansa ulkopuolinen tai "hullu".

Tutkimusten mukaan joka viides alle kolmetoistavuotias (ja joka kahdestoista yli kolmetoistavuotias) on kokenut epätavallisen aistikokemuksen. Kokemusten yleisyydestä huolimatta äänien kuuleminen ja näkyjen näkeminen kuvataan medias- sa oudompana ja pelottavampana kuin mitä se todellisuudessa on. Ei siis ihme, jos poikkeuksellisia aistikokemuksia kokeva nuori pelkää kertoa kokemuksistaan muille. Leimatuksi tulemisen pelko on suuri niin koulussa kuin kotonakin.

Tätä varten syntyi Voice Collective, lontoolainen hanke, jonka toiminta keskittyy ääniä kuuleviin, näkyjä näkeviin tai muita epätavallisia aistikokemuksia kokeviin lapsiin ja nuoriin. Hanke tarjoaa nuorille mahdollisuuden tulla kohdatuksi ja kunnioitetuksi juuri sellaisina

kuin he ovat. Voice Collectivessa työskentelee- kin henkilöitä, joilla itselläänkin on kokemuksia äänien kuulemisesta, joten he jos ketkä ymmärtävät, mitä nuori kokee.

Voice Collective tarjoaa tukea ja tietoa myös vanhemmille ja perheenjäsenille sekä nuorten parissa työskenteleville henkilöille. Hankkeen englanninkielisiltä nettisivuilta löytyy kattavasti tietoa lasten ja nuorten äänien kuulemisesta ja vinkkejä elämänhallintaan.

Voice Collective nettisivuilta löydät neuvoja muun muassa näihin kysymyksiin:

Miten kerron äänistä muille? Miten käsittelen pelottavia ääniä? Kuulen ääniä ja kuulun seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön. Miksi olen niin erilainen kuin muut?

MIKSI LAPSET JA NUORET KUULEVAT ÄÄNIÄ?

Äänien, näkyjen ja muiden epätavallisten aisti-kokemusten kokemiselle on olemassa useita selityksiä. Saatat ehkä aavistella, mistä omat äänesi (tai jonkun tuntemasi henkilön äänet) kumpuavat. Jos kuitenkin kaipaat selityksiä äänien syiksi tai haluat kuulla, mitä muut asiasta ajattelevat, niin katso oikealla oleva lista.

Olipa pohjimmainen syy äänien taustalla mikä tahansa, saattaa olla hyödyllistä miettiä, mikä ääniä laukaisee tai mikä niitä pahentaa. Tällaisia asioita voivat olla vaikkapa väsymys, tunteet (kuten viha, turhautuminen ja suru) tai tietyt paikat, tilanteet ja vuorokaudenajat.

Jos kaipaat apua oman tilanteesi pohtimiseen, puhu asiasta jollekin luotettavalle läheisellesi. Myös vertaistukiryhmään osallistumisesta voi olla apua.

SELITYKSIÄ

- Traumaattiset tai vaikeat elämäkokemukset
- Hengelliset kokemukset
- Yksilölliset erot
- Erityislahja tai erityisherakkyys
- Henkisen terveyden ongelmat
- Sisäinen ääni
- Fyysisen terveyden ongelmat

MITÄ YHTEISTÄ ON NÄILLÄ KUULUISUUKSILLA?

Lady Gaga

ZINEDINE ZIDANE

FREUD

Virginia Woolf

Frederic Chopin

Anthony Hopkins

Socrates

GANDHI

Carlos Santana

Jeanne d'Arc



*Tekijä on 12-vuotias nuori, jolla on kokemuksia äänien kuulemisesta.

1

ÄÄNTÄ JA NÄKYJÄ



Kuva: sweetcaffeine-stocks ja mialove01 (<http://sweetcaffeine-stocks.deviantart.com/art/Music-is-so-sweet-195427543>)

Ääniä ja näkyjä – opas ääniä kuulevien ja näkyjä näkevien nuorten vanhemmille, huoltajille ja perheenjäsenille

Mikä: Ensimmäinen osa neljän oppaan sarjasta, suunnattu nuorten vanhemmille

Julkaisija: Voice Collective

Suomenkielinen käännös: Moniäänisten vapaaehtoiset

Milloin: Ensimmäinen osa julkaistu suomeksi, englanniksi julkaistu myös toinen osa. Loput kaksi osaa tulossa myöhemmin.

Missä: Ladattavissa ilmaiseksi Moniäänisten nettisivuilta, www.moniaaniset.fi

LATAA PDF!

Vanhempi! Tiesitkö, että noin kahdeksan prosenttia nuorista kuulee ääniä, joita muut eivät kuule?

Äänien kuuleminen saattaa olla nuorelle hyvin pelottava kokemus ja siksi on tärkeää, että läheiset ovat nuoren tukena. Aikuisen voi kuitenkin olla vaikea ymmärtää nuoren kokemaa, varsinkin jos itse ei ole kokenut epätavallisia aistikokemuksia.

Apuun rientävät Moniääniset ja brittiläinen nuorisjärjestö Voice Collective. Voice Collectivessa on tekeillä neljän oppaan julkaisusarja, joka tarjoaa käytännön neuvoja ääniä kuulevien lapsien vanhemmille äänikokemusten yhteiseen käsittelyyn. Oppaissa käsiteltävät teemat on valittu yhdessä ääniä kuulevien nuorten vanhempien kanssa. Ensimmäinen opas vastaa muun muassa seuraaviin kysymyksiin: Minkälaisia epätavallisia

aistikokemuksia nuoret kokevat ja mistä nämä kokemukset johtuvat? Millaisia vaikutuksia epätavallisilla aistikokemuksilla voi olla? Miten vanhempi voi tukea nuorta, jolla on häiritseviä aistikokemuksia?

Ja nyt hyviä uutisia sinulle, ääniä kuulevan nuoren vanhempi: Voice Collectivesta kerrotaan, että vaikka äänien kanssa selviytyminen tuottaisi nuorelle vaikeuksia, hänellä on hyvät mahdollisuudet ääniensä haltuun ottamiseen. Tutkimuksen mukaan kolme viidestä ääniä kuulevasta nuoresta lakkaa kuulemasta ääniä kolmen vuoden sisällä. Nekin, joilla äänien kuuleminen jatkuu, voivat opetella selviytymään ääniensä kanssa ja elää täysipainoista elämää.



ASHLEYN TARINA

NUOREN
SELVIYTYMIS-
TARINA

"Muiden on vaikea ymmärtää, miltä tuntuu kuulla ääniä ja nähdä asioita. Kun olin sairaalassa, joku väitti, että kuvittelin äänet."

Alkuperäinen teksti: Voice Collective, kuva: Marjut Jeskanen

Minua pelottaa, kun kuulen ääniä ja näen näkyjä. Äänet uhkaavat minua joka päivä, pyytävät minua tekemään asioita joita en halua, asioita joiden tiedän olevan väärin ja vaarallisia. Ne myös sanovat, että minua tarkkaillaan ja että ihmiset eivät ole niitä joita väittävät olevansa. Äänet myös huutavat minulle ja puhuvat keskenään tekemisistäni. Välillä tuntuu siltä kuin ne olisivat saaneet vallan minusta ja ympärilläni olevista ihmisistä. Pahimpina hetkinä tuntuu siltä kuin olisin vankina toisessa maailmassa ilman pakomahdollisuutta.

Aikaisemmin kuulin kahtatoista eri ääntä (kaikki lapsia), mutta nykyään niitä on enemmän. Näen mustapukuisen miehen, joka seuraa minua, hänen murhaamansa kolmen lapsen henget ja arpi-naamaisen henkilön, joka joskus näyttäytyy naisena ja joskus lapsena. Näen myös avaruusalentoja, hämähäkkejä, skorpioneja, henkiä ja väriä vaihtavia asioita. Toisinaan en enää jaksa ja mieleni tekee vahingoittaa itseäni, kun elämäni on tällaista joka päivä.

Kukaan muu ei kuule ääniäni – vain minä. Äänet sanovat, että olen valittu. Voice Collectiven kautta olen kuitenkin tavannut muita ääniä kuulevia ihmisiä, joten tiedän, etten ole yksin.

En muista päivää, jolloin en olisi kuullut ääniä. Äänet alkoivat, kun olin todella nuori.

Muiden on vaikea ymmärtää, miltä tuntuu kuulla ääniä ja nähdä asioita. Kun olin sairaalassa, joku väitti, että kuvittelin äänet. Suutuin älyttömän

paljon, koska se ei ollut totta. Minusta alkoi tuntua, että ihmiset kuvittelevat minun valehtelevan ja siksi en ole halunnut puhua asiasta enää kellekään. Silloin kun haluaisin, niin pelkään ja jännitän ihmisten reaktioita. Minusta tuntuu, etteivät lääkäritkään aina ymmärrä.

Äitini on ollut tukenani alusta asti. Hän saa minua tuntemaan oloni turvalliseksi. Hän käyttää harjoituksia ja pelejä, kun ajatukseni pitää saada pois äänistä. Äidille voin puhua äänistä silloin kun haluan. Hän ei koskaan pakota puhumaan, vaan saan itse valita, mitä jaan. Joskus pelkkä hali riittää. Minulla on myös sisar tukenani.

Voice Collectivessa on ollut mahtavaa. Siellä todella ymmärretään minua ja kokemaani, koska työntekijät itsekkin ovat kuulleet ääniä. Tiedän, että he myös uskovat minua ja se on tärkeää. He ovat auttaneet minua kyseenalaistamaan ääniäni ja opettaneet selviytymiskeinoja, joiden avulla tunnen oloni turvallisemmaksi. Käyn viikoittain vertaistukiryhmässä tapaamassa muita samassa tilanteessa olevia nuoria. Ryhmässä olen tajunnut, etten ole kokemusteni kanssa yksin. Käyn myös yksilötapaamisissa ja pidän henkilökuntaan yhteyttä puhelimitse ja maililla.

Voice Collective on aina tukenani. Siellä keskitytään elämäni positiivisiin puoliin ja saavutuksiini – ei epäonnistumisiini. Henkilökunta on aina kuullolla. Olen myös osallistunut yhdistyksen taide- ja teatteripajoihin ja se on ollut siistiä. Minulla on täysi luotto kaikkiin yhdistyksen jäseniin ja koen, että he myös ymmärtävät minua. Heiltä olen saanut niin paljon apua, etten tiedä, miten kiittää.

Mitä tehdä, kun äänet pelottavat?

Alkuperäinen teksti: Voice Collective

Saatat hyötyä selviytymiskeinojen harjoittelusta, jos äänet pään sisällä uhkaavat käydä liian raskaiksi tai pelottaviksi. Eri asiat toimivat eri ihmisillä, mutta parin yksinkertaisen rauhoittumiskeinon osaamisesta on paljon apua tilanteessa kuin tilanteessa. Yksi hyödyllinen menetelmä on nimeltään ”viisi asiaa”. Tämän menetelmän avulla voit palauttaa itsesi takaisin nykyhetkeen, jos olet eksynyt omiin ajatuksiisi.

Nimeä viisi asiaa jotka voit nähdä, viisi jotka voit kuulla ja viisi jotka voit tuntea.

Sitten nimeä neljä asiaa...

Kolme asiaa...

Kaksi asiaa...

Yksi asia.

On täysin ok toistaa samoja asioita, jos mieleen ei tule muuta. Voit myös tuottaa itse ääniä, jos olet hiljaisessa paikassa.

IRJAN SELVIYTYMISTARINA: Äänien kanssa voi oppia tulemaan toimeen

Matka äänien alkamisesta niiden hallinnan saavuttamiseen on kestänyt monta vuotta. Äänien kuulemisesta kertominen oli merkittävä askel kohti parempaa elämää – vasta silloin aloin löytää tapoja äänien käsittelyyn.

Burn out ja terrorismin pelkoa

Reilut kaksikymmentä vuotta sitten, vuonna 1995 koin ensimmäisen poikkeuksellisen näköäistimukseni. Äänet tulivat seuraavaksi. Vuosi 1998 oli vaikea, olin ihan pihalla. Ihmettelin, mistä äänet tulevat ja kuka minulle puhuu. Luennoilla luulin niiden tulevan kaiuttimista, kotona televisiosta ja tietokoneen tuulettimesta. En tajunnut niiden tulevan pääni sisältä. Jälkeenpäin olen miettinyt, että äänet taisivat alkaa loppuun palamisen seurauksena. Työskentelin tuolloin teknologia-alalla.

Mediassa kirjoitettiin paljon terrorismista 2000-

luvun alkupuolella. Se oli sitä aikaa, kun syyskuun 11. päivän terrori-iskut tapahtuivat. Sitten tulivat Lontoon metroisku ja Madridin junaisku. Ääneni käsittelivät paljon terrorismia – luulin niiden enustavan minulle seuraavat iskut. Olin mielestäni maailman paras selvänäkijäkuulija. Äänet taisivat kuitenkin olla omien pelkojeni tulkkereita. Nykyään äänet liittyvät lähinnä itseäni ympäröiviin tapahtumiin, vaikka joskus kuulenkin vielä rikoksiin liittyviä ääniä.

Äänet ovat olleet läsnä elämässäni vaihtelevasti. Alkuunsa niitä oli kymmeniä, eri tilanteissa eri ääniä, lapsesta vanhukseen. Pahimmillani olen käynyt psykoosissa, mutta välillä on ollut myös hiljaisia kausia ilman ääniä. Välillä minulla on ollut tunteita intiimialueilla ja niihin liittyvät äänet ovat tuntuneet kidutukselta. Nykyään ääniä tulee harvakseltaan, oma elämä on jäänyt vähitellen rauhaan.



Selviytymisstrategioista apua arkeen

Aikaisemmin lähdin mukaan äänien kanssa väittelyyn ja keskusteluun. Sittemmin luin Moniäänisten Sisäinen ääni –oppaan ja päätin, että väittelyt on aina yritettävä saada johonkin lopputulemaan, jotta aiheeseen ei tarvitse jatkuvasti palata. Jos äänet yrittävät jatkaa keskustelua, niin niitä voi muistuttaa loppupäätelmästä. Sisäinen ääni –oppaan lukemisesta oli myös sellainen hyöty, että uskalsin puhua äänistäni sairaanhoitajalle, jonka luona kävin. Hänellä ei ollut riittävästi koulutusta aiheen käsittelyyn, mutta onneksi seuraava hoitaja oli osaavampi ja ymmärtävämpi.

Myös oireiden hallintaryhmään osallistuminen oli merkittävä kokemus. Siellä opin, että äänien kanssa voi sopia ajan, jolloin ne saavat tulla. Tästä on ollut paljon apua ja arkeni on helpottunut huomattavasti. Nykyään äänille voi sanoa ajatuksissa tai vaikka hiljaisella äänellä, että nyt olen töissä, jos niitä alkaa kuulua työaikana. Eipä niitä ääniä enää työaikana juurikaan edes kuulu. Töihin kulkiessa välillä. Vapaa-ajalla koiraa ulkoiluttaessa äänet saavat tulla, mutta joskus silloinkin on hiljaista.

Ystävät ovat olleet ehtymätön voimavara, jotka

ovat jaksaneet kuunnella aina tarpeen tullen. Ystävän kautta löysin Moniäänisetkin. Perheenikin on suhtautunut äänien kuulemiseen ymmärtävästi.

”Kahdenkymmenen vuoden projekti”

Ajattelen, että äänien kanssa voi oppia tulemaan toimeen. Kun niiden kanssa muodostaa tasapainoisen suhteen, ne vähitellen hälvenevät tai poistuvat jopa kokonaan. Toivoa ei siis saa heittää, vaan kannattaa hakea apua ja yrittää saada äänet hallintaan. Ei se mikään päivän projekti ole ja takapakkejakin tulee. Itsellenikin on jo pitkä taival äänien seurassa, tämä on ollut tällainen kaksikymmentä vuotta kestänyt projekti, mutta nykyään olen työelämässä ja teen kokopäivätyötä.

Olen myös itse ohjannut vertaistukiryhmiä. Omien kokemusteni kautta olen voinut auttaa muita äänien kuulijoita ja samalla saanut itse vertaisuutta ääniryhmäläisiltäni.

Mielestäni äänistä puhuminen on tärkeää. Äänistä on puhuttava, jotta meidät nähtäisiin yhtä arvokaina ihmisinä kuin ääniä kuulemattomat ihmiset.

Irja

Lapsuuden trauma, psykoosi ja skitsofrenia.

Kirjallisuuskatsaus teoreettisista ja kliinisistä tutkimuksista.

Alkuperäinen teksti: Inter Voice, käännös: Tuomas Honkavaara

Kirjoittajat: Read, J., van Os, J., Morrison, A., & Ross, C. (2005)

Julkaisu: Acta Psychiatrica Scandinavica, 112(5), 330-350.

Taustaa: Vaikka psykoosista puhutaan yleensä lääketieteellisenä ilmiönä, viime aikaiset tutkimukset ovat osoittaneet tiettyjen elämäntapahtumien lisäävän merkittävästi riskiä psykoottisten kokemusten kokemiselle.

Tavoite: Tarkastella yhteyksiä lapsuuden trauman ja psykoosin/skitsofrenian välillä

Menetelmä: Kirjallisuuskatsaus olemassa oleviin tutkimuksiin

Tulokset: Psykoottisina pidetyillä kokemuksilla, kuten äänen kuulemisella, näkyjen näkemisellä ja epätavallisilla uskomuksilla (harhakuvitelmillä), on vahva yhteys lapsuudessa seksuaaliseen, fyysiseen ja henkiseen hyväksikäyttöön. Yhteys on selvin äänen kuulemisen tapauksessa. On myös havaittu, että mitä vakavampaa hyväksikäyttö on ollut, sitä vakavampia ovat aikuisiän mielenterveysongelmat.

Johtopäätös: Tutkimustuloksista on tehtävissä seuraavat merkittävät teoreettiset ja kliiniset päätelmät: A) Lääketieteessä on tarvetta psykoosimallille, joka huomioi psykologiset ja sosiaaliset tekijät. B) Lapsuudessa hyväksikäytetyille ja laiminlyödyille potilaille on tärkeää tarjota tueksi mielenterveystyön henkilökuntaa, jolla on riittävä ammattitaito kyseisen potilaan kohtaamiseen.

Äänidialogi ja äänen sanoman tutkiminen

Alkuperäinen teksti: Inter Voice, käännös: Niina Lätti

Kirjoittajat: Corstens, D., Longden, E. & May, R. (2011).

Julkaisu: Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches. Advance online publication.

Taustaa: Äänen kuuleminen (myös psykoosissa) nähdään lääketieteessä yhä yleisemmin dissosiativisena kokemuksena, joka liittyy äänen kuulijan läpikäymiin haastaviin elämäkokemuksiin. Äänen tunnetason ja psykologisen puolen tarkasteluun tähtäävät hoitomenetelmät saattavat osoittautua hyödyllisiksi äänen kanssa työskennellessä.

Tavoite: Käsitellä sitä, miten äänen ottaminen yhdeksi keskusteluosapuoleksi hyödyttää hoitotyön etenemistä. Lähestymistapa lisää tietoisuutta ja ymmärrystä äänen luonnetta kohtaan ja parantaa kuulijan ja äänen välistä suhdetta.

Menetelmä: Kuvalla ääninen kanssa keskustelemisen hyötyjä. Kyseinen äänen kanssa työskentelyn relationaalinen malli juontaa juurensa äänidialogiteoriasta (Stone & Stone, 1989: Embracing our selves: The voice dialogue training manual, New York: Nataraj Publishing).

Tulokset: Äänidialogin hyödyntämisestä ääniä kuulevien ihmisten hoidossa on saatu vakuuttavia tuloksia.

Johtopäätös: Jotkut henkilöt hyötyvät äänidialogin käyttämisestä työkaluna hoidossa. Äänidialogi auttaa kasvattamaan kuulijan tietoisuutta äänen taustalla olevista emotionaalisista ja sosiaalisista haasteista, parantaa vuorovaikutusta ja äärimmillään kehittää rauhallisemman ja tuottavamman suhteen kuulijan ja äänen välille.

Vastaus sivun 5 kuvaan: He ovat kaikki kertoneet kuulleensa ääniä. Monet julkkikset ja historian merkkihenkilöt ovat kertoneet kuulleensa ääniä. Joissain kulttuureissa äänen kuuleminen nähdään lahjana – siis asiana, josta olla ylpeä. Jos siis tiedät jonkun ääniä kuulevan tai kuulet itse ääniä, niin olet hyvässä seurassa.