

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti

3/2017



PUHEENJOHTAJAN PALSTA



Kyllä elämä on ihmeellistä.

Elämäni vaikeina vuosina 1990-luvulla minulla ei ollut edes kalenteria käytössä ja tänä päivänä kalenteri on aivan täynnä. Ja täynnä mielenkiintoisia juttuja. Tämän vuoksi en kannata eutanasiaa, sillä jos se olisi ollut mahdollista, olisin todennäköisesti kuollut. Mutta minäpä elän ja nykyään voin sanoa jo olevani onnellinen. Ihmiset sanovat, että muista levätä ja totta se on, että pitää välillä hengähtää, mutta silti on kivaa, että on kipinä sisälläni siitä, kuinka kivoja asioita saan tehdä ja kuinka mielenkiintoisiin ihmisiin olen saanut tutustua. Voi olla, että minulla on pientä maniaakin, mutta kivempaa tämä on kuin olla yksin sängynpohjalla. Ja sinulle, joka olet parhaillaan sängynpohjalla, haluan kertoa, että olen minäkin lähtenyt Auroran suljetulta osastolta, mutta sieltä voi nousta ylös! Ja äänetkin ovat iloisempia, kun minulle välillä tapahtuu jotain hyvääkin. Nyt mennään vain eteenpäin ja ylöspäin. Eikö sitä sanota, että pohjalta on vain yksi tie ja se on ylöspäin. Pieni positiivinen stressi ja kiire ovat vaan hyviä. Vuoden lopussa on kiva katsella mennyttä vuotta ja nähdä kuinka paljon on saanutkaan aikaan.

Mitä kivaa minä sitten teen? Teen kokemusasiantuntijatehtäviä, minulla on luottamus-toimia, toimin kouluttajana, olen vähän julkisuudessaakin mukana, käyn ehtoollisella ja pidän raamattupiiriä, opiskelen rakentavaa vuorovaikutusta ja kosmetologiksi, syön hyvin, nukun hyvin, käyn vesijuoksemassa, ajan autoa, siivoan kotiani, katson tv:tä...

Kaikkea kivaa, mutta raittiina. Ravintolaelämää en ehdi harrastamaan, enkä halua. Päihteet eivät mielestäni sovi meikäläiselle. Minulla on paljon hyviä ystäviä. Toiset ovat vähän arvostetumpia yhteiskunnassa ja toiset ovat ns. tavallisia ihmisiä, mutta kaikki yhtä hienoja ihmisiä. Asun yksin ja jonkun mielestä se ei ole onnellista, mutta minusta on ihanaa, että kaiken kiireen keskellä on rauhallinen kolo, jossa saa rentoutua ja levätä rauhassa. Ei tarvitse palvella ketään ja saa olla minkä näköinen tahansa.

Ei sitä tarvitse olla mitään niin ihmeellistä. Annankin sinulle tehtäväksi miettiä, mikä tekee sinut onnelliseksi. Kun olet löytänyt sen, ala toteuttaa sitä vähitellen.

Aletaan me ääniä kuulevatkin elämään onnellista ja hyvää elämää!

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 JOENSUUSSA

Moniääniset ja Siun Sote järjestävät infotilaisuuden äänien kuulemisesta marraskuussa. Tilaisuudessa kuullaan Moniäänisten työntekijää ja kokemusasiantuntijaa ja lopuksi on mahdollista jäädä keskustelemaan omista kokemuksista. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa!

2.11.2017 klo 17-19 (20),
Torikatu 30 b 3krs, 80100, Joensuu

ÄÄNIÄ KUULEVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ ALOITTA JOENSUUSSA

Joensuussa alkaa vertaistukiryhmä. Ryhmä on ilmainen ja siellä voi käydä joka kerta tai silloin tällöin - miten itselle parhaiten sopii. Ohjaajina mielenterveyspalvelujen työntekijä ja mahdollisuuksien mukaan myös vertaisohjaaja. Ryhmä kokoontuu osoitteessa: Torikatu 30 b, 3. kerros, 80100 Joensuu.

Ma 27.11. Ma 11.12. Ti 2.1. Ma 8.1.
Klo 14 - 16

TERVETULOA SYYSKOKOUKSEEN JA PIKKUJOULUIHIN!

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous ja pikkujoulut järjestetään Helsingissä torstaina 7.12.2017 klo 16:00-20:00. Ilmoitathan osallistumisestasi torstaihin 30.11. mennessä, jotta osaamme varata riittävästi tarjoiluja. Tarkempi paikka ja kokouksen esityslista päivitetään Moniäänisten nettisivuille marraskuun aikana. Matkakorvauksia voit tiedustella toimistolta. Ilmoittautumisen ja lisätietoa Niinalta, puh. 050 4078 075.

TAIDERYHMÄ ALOITTA HELSINGISSÄ

Helsingin Malmilla alkaa tammikuussa Moniäänisten taidepainotteinen vertaistukiryhmä. Ryhmässä keskustellaan ja maalataan vesiväreillä. Ohjaajana toimii Moniäänisten vertaisohjaaja. Ryhmä on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa!

Joka toinen torstai 25.1. - 3.5.2018
klo 12:00 - 14:00
Malmin toimintatalon kuvataideluokassa

HANKEKOORDINAATTORI ESITTÄYTYY

Hei kaikki Moniääninen-lehden lukijat!

Olen Ulla Varis ja työskentelen *Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena* -hankkeessa hankekoordinaattorina. Moniääniset hallinnoi hanketta, joten 3-vuotisen hankkeen ajan kuulun Moniäänisten henkilöstöön vastaten käytännön tasolla hankkeen toteuttamisesta ja sen kehittämisestä. Tulen jatkossa kertomaan säännöllisesti kuulumisia hankkeesta. Lehdessä tulee olemaan tietoa myös Rakentavasta vuorovaikutuksesta eli NVC:stä (Nonviolent Communication).



Olen koulutukseltani kauppatieteiden maisteri ja työskennellyt aiemmin yritysmaailmassa, pisimpään rahoituslallalla. Olen kahden tytön äiti – ja tuore tyttövauvan (4 kk) kummitäti. Oheisessa kuvassa olemme vaunukävelyllä vauvan kanssa... Harrastan musiikkia, lukemista ja kotikokkailua. Nuoruudessani olin klassisen musiikin aktiiviharrastaja, nykyisin keskityn nauttimaan muiden esityksistä.

Olen ollut jo pitkään hyvin kiinnostunut kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja suorittanut myös Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja (RVO) -koulutuksen. Nyt hankkeen alkuvaiheessa keskitymme kouluttamaan kumppaniyhdistysten piirissä Rakentavan vuorovaikutuksen menetelmää erityisesti mielenterveyslalle sovellettavissa RVO-koulutuksissa. Koen hyvin merkitykselliseksi sen, että saan työssäni olla edistämässä sekä Rakentavaa vuorovaikutusta että hyvinvointia laajemminkin - tässä hankkeessamme erityisesti mielen hyvinvointiin ja mielenterveyteen keskittyen.

Aurinkoista syksyn jatkoa ja palaamisiin!

Ulla Varis

Moniäänisten syksy

*Kuinka hyvin tunnet Moniäänisten toimintaa? Tutustu vertaistukiryhmiimme, Tukinetin chat-ryhmäämme, vertaistukipuhelimeemme ja rakentavan vuorovaikutuksen hankkeeseemme! Lisätietoja löydät tarvittaessa nettisivuiltamme **moniaaniset.fi**.*

VERTAISTUKIRYHMÄT

Katso kartalta Moniäänisten kaikille avoimet vertaistukiryhmät. Ryhmiin osallistuminen on ilmaista, osallistua vain milloin haluat. Ohjaajina toimivat ryhmästä riippuen vertaisohjaajat tai ammatillaiset. Lähetteellä voit hakea paikkaa myös suljetuista ryhmistämme. Katso ryhmien tarkemmat tiedot Moniäänisten nettisivuilta.

TULE
VAPAA-
EHTOISEKSI

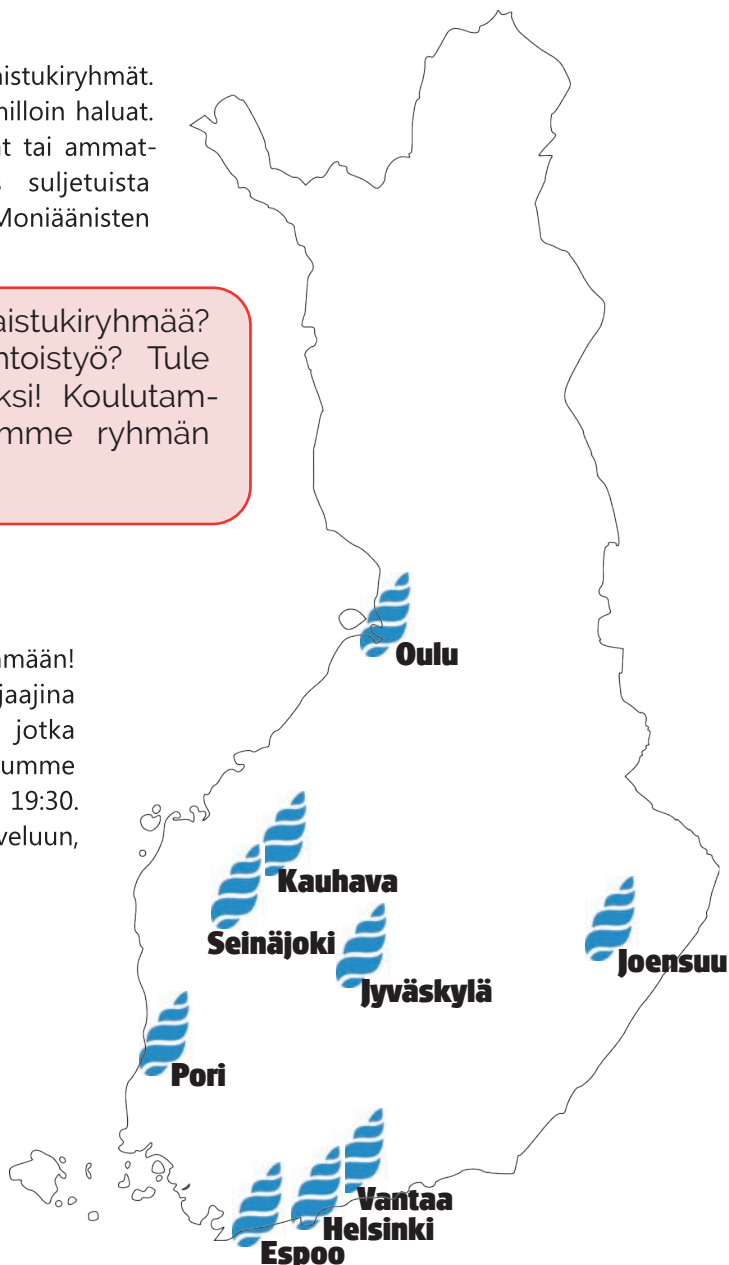
Eikö lähistöltäsi löydy vertaistukiryhmää? Kiinnostaisiko sinua vapaaehtoistyö? Tule Moniäänisten ryhmänohjaajaksi! Koulutamme sinut tehtävään ja tuemme ryhmän ohjaamisessa.

MONIÄÄNISTEN CHAT

Tule keskustelemaan kanssamme Tukinetin liveryhmään! Chatissa esiinnyttään nimimerkillä. Ryhmien ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset vertaistukijat, jotka vastailevat kysymyksiin ja kommentoivat. Kokoonnumme kahdesti kuukaudessa keskiviikkoisin klo 18 - 19:30. Chattiin liitytään luomalla tunnukset Tukinetin palveluun, ohjeet Moniäänisten nettisivuilla.

Loppusyksyn aikataulu

- 25.10.2017 Teemana äänien kuuleminen ja tutkimus
- 8.11.2017 Yleistä keskustelua äänistä
- 22.11.2017 Teemana äänet kirjallisuudessa
- 6.12.2017 Yleistä keskustelua ja juhlapyhät
- 20.12.2017 Yleistä keskustelua äänistä



TUKIPUHELIN



Tilaa soittoaika
lähettämällä
tekstiviesti numeroon:

050-540 6185

Haluaisitko keskustella sellaisen henkilön kanssa, joka on kokenut saman kuin sinä? Tukipuhelin on helppo tapa saada vertaistukea, jos lähetyksilläsi ei ole vertaistukiryhmiä tai soittaminen tuntuu muuten miellyttävämmältä vaihtoehdolta.

Kirjoita tekstiviestiin tukipuhelu ja toiveesi soittoaajan ajankohdasta. Saat noin viikon kuluessa paluutekstiviestillä tiedon sinulle varatusta ajasta ja numerosta, jossa puhelusi vastaanotetaan. Puheluita vastaanottavat Moniäänisten koulutetut vertaistukijat. Puheluita vastaanottavat vertaistukijat ovat vaitiolovelvollisia. Puhelun hinta määräytyy puhelinoperaattorisi normaalin taksan mukaisesti. Voit myös tarvittaessa pyytää, että vertaistukija soittaa sinulle, jolloin sinulle ei aiheudu puhelusta kuluja.

"Äänistä kannattaa puhua, vaikka ne kieltäisivät tekemästä niin. Itse sain apua puhumisesta. Rohkeasti siis soittamaan!"

Vertaistukipuhelimen vapaaehtoinen

RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hanke jatkuu Moniäänisissä tänä syksynä. Hankkeen tavoitteena on luoda toimitapoja, joiden avulla mielenterveyden haasteita kohdanneet ihmiset voivat opetella rakentavan vuorovaikutuksen taitoja ja saada siitä apua tilanteeseensa. Parhaillaan koulutamme vapaaehtoisista ja työntekijöistä koostuvaa joukkoa rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajiksi. Ohjaajat alkavat valmistuttuaan jalkauttaa rakentavaa vuorovaikutusta Moniäänisten toimintaan.

Rakentava vuorovaikutus antaa keinoja rakentaa empaattisen yhteyden itseen ja muihin ihmisiin. Menetelmän avulla opetellaan muun muassa tunnistamaan omia ja muiden tunteita ja tarpeita, ilmaisemaan itseä rehellisesti, huolehtimaan siitä, että tulee itse kuulluksi ja kuuntelemaan toista niin, että toinen voi kokea tulevansa kuulluksi.

Tunnistatko itsessäsi nämä tunteet ja tarpeet?

Henkinen turva

Rentoutuminen

Kuulluksi tuleminen

Järjestys

Elämän rikastuttaminen

Uteliias

Hämmmentynyt

Rauhaton

Pirteä

Pettynyt





Parempaa unta äänien kuulijoille

Alkuperäinen teksti: Hearing Voices Network
Käännös: Tuomas Honkavaara ja Niina Lätti

Äänet, näyt ja muut aistituntemukset saattavat vaikeuttaa nukahtamista. Äänet saattavat myös herättää nukkujan kesken yöunien.

Moni ääniä kuuleva nukkuu huonosti. Huono uni voi tarkoittaa nukahtamisongelmia, yöheräilyä, liian aikaisin heräämistä tai sitä, ettei aamulla ole levännyt olo.

Äänien kuulijoille on tavallista, että äänet saattavat voimistua nukkumaan mennessä. Unen tuloa taas eivät helpota tavalliset äänten kuulemisen hallintakeinot kuten liikkeelle lähteminen. Yöllä ollaan usein yksin ja yöunille rauhoittuminen ja rentoutuminen saattavat tuoda äänet pinnalle.

Mitä tehdä, jos äänet häiritsevät unta

Kokeile äänikirjan tai radion kuuntelemista. Voit myös katsoa televisiota ilman ääniä. Jotkut äänien kuulijat kokevat, että se vie heidän ajatuksensa pois äänistä. Vältä kuitenkin keskittymistä vaativia ohjelmia. Erityisen hyviä ovat aikakatkaisimella varustetut laitteet, jotka sammuttavat itse itsensä, eivätkä häiritse untasi myöhemmin yöllä.

Kohinan, vaikkapa tuulettimen äänen kuunteleminen saattaa myös torpata äänet. Toisaalta myös korvatulpat saattavat auttaa.

Jos huomaat makaavasi valveilla ja kuuntelevasi ääniä ilman, että siitä on apua nukahtamisellesi, toiseen huoneeseen meneminen ja rauhallinen tekeminen (lukeminen, radion kuuntelu tai television katsominen) saattaa joskus auttaa.

Mitä tehdä, jos heräät yöllä

Jos heräät keskellä yötä, saatat saada unen päästä kiinni toistamalla jotain fraasia, mantraa tai rukousta. Esimerkiksi sanojen "olen rauhallinen ja rentoutunut" toistaminen monta kertaa peräkkäin saattaa auttaa nukahtamaan.

Myös rauhoittavien ja rohkaisevien viestilappujen säilyttäminen sängyn vieressä saattaa auttaa. Lappuihin voit kirjoittaa itseäsi lohduttavia viestejä, vaikkapa "tämä kokemus on vain väliaikainen ja menee ohi". Kokeile lappujen lukemista, jos et saa unta tai herään keskellä yötä.

Voit myös pitää sängyn vieressä vihkoa, johon kirjoittaa ajatuksesi ja kokemuksesi tai perustaa oman huolilaatikon: kirjoita huolesi lapulle, pistä ne laatikkoon ja käsittele ne aamulla herättyäsi.

Jos uni ei silti tule, kokeile jotain rauhoittavaa tekemistä, jos sängyssä valveilla makaaminen tuntuu epämieluisalta.

Mitä tehdä, jos näet painajaisia

Painajaiset ovat tavallisia erityisesti traumaattisten kokemusten jälkeen. Ne saattavat olla aivojen tapa käsitellä tapahtunutta. Tilanne ei kuitenkaan ole toivoton: Jotkut uskovat, että painajaisiin voi vaikuttaa suunnittelemalla etukäteen, miten unissa käyttäytyy.

Käytä mielikuvitustasi ja suunnittele painajaisesta erilainen: Mieti paikkoja, joista voisit löytää unessa suojaa, pyydä muilta unessa esiintyviltä henkilöiltä apua tai tarjoudu itse auttamaan. Kun otat painajaisissasi aktiivisen toimijan roolin, keräät samalla voimavaroja valveilla oloon.

Kokeile myös näitä

Tee sopimus äänien kanssa: Lupaa kuunnella niitä esimerkiksi puolen tunnin ajan, jos ne antavat sinulle sen jälkeen unirauhan.

Jos ääniesi joukossa on suopeita ääniä, pyydä ne avuksesi rentoutumisessa ja rauhoittumisessa.

Kuuntele rentoutusvideoita netistä tai tee muita rentoutumisharjoituksia.

Joskus on vain hyväksyttävä, ettei uni tule. Asiasta stressaaminen usein pahentaa tilannetta.

Osallistumalla voit auttaa!

Suomalainen SUPER-tutkimus selvittää psykoottisten häiriöiden periytyvyyttä ja syntymekanismeja

Tutkimukseen etsitään henkilöitä, joilla on joskus elämänsä varrella todettu jokin psykoottinen häiriö, kuten psykoottinen masennusjakso tai skitsofrenia.

Tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa sellaisia biologisia mekanismeja, jotka mahdollistavat uusien hoitokeinojen ja lääkeaineiden kehittämistä. Siksi osallistujia tarvitaan runsaasti. Ensimmäisiä tuloksia on odotettavissa vuoden 2020 tienoilla.

Tutkimukseen osallistuminen vie 1 - 2 tuntia ja tutkimuksen aikana osallistujista otetaan verinäyte. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota, mutta osallistujat saavat pienen haittakorvauksen. Mahdolliset matkakulut korvataan.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä alueesi tutkimushoitajiin, joiden yhteystiedot löytyvät tutkimuksen [www-sivuilta](http://www.sivuilla): www.superfinland.fi.



Pitkä tie mielenrauhaan

SELVIYTYMIS-
TARINA

Jos jonain aikamme päivänä tiede kykenee lukemaan ajatuksemme ja seuraamaan tietoisuuttamme, ei se minua paljoakaan enää hermostuttaisi, elinhän sitä todeksi yli 20 vuoden ajan.

Minun tapaukseni alkoi jo oikeastaan vuonna 1981, jolloin hakeuduin silloiseen Lappeenrannan mielenterveystoimistoon ahdistukseni ja masentuneisuuteni takia. Olin kokenut menetyksiä, lähinnä tyttöystäväni hylkäämisen ja isäni kuoleminen kurkkusyöpään. Minulle määrättiin ahdistusta ja masennusta lievittäviä lääkkeitä. Vuonna 1982 hakeuduin, vastoin mielenterveystoimiston henkilökunnan ohjeita, silloiseen Rauhan mielisairaalaan vapaaehtoiseen hoitoon, koska olin saanut kuulla sieltä voivan saada nopeaa ja intensiivistä apua tämän kaltaisiin ongelmiin. Tämä oli päätös, josta seurasi myöhempiä vaikeuksia johtuen osin pienestä asuinpaikkakunnastani.

Mitään psykoottisia oireita minulla ei ollut, mutta lääkitykseksi määrättiin aluksi 150 mg masennuslääke Doxalia ja heti perään antipsykoottista Largactilia. Ensimmäinen maksatulehdukseni osoitti oireita jo tuolloin. Hoito kesti noin kuukauden ja myöhemmin keväällä 1983 kuntoutusosastolla 3 viikkoa.

Seuraavana syksynä suoritin aikuislukion loppuun. Olin aloittanut alkoholinkäytön kymmenisen vuotta aikaisemmin teininä ja olin jo vahvasti sidoksissa alkoholiin. Jatkoin mielenterveystoimistossa käyntejä halki 80-luvun ja sain ja söin erilaisia lääkkeitä hulautellen myös alkoholia säännöllisesti. Vuonna 1991 demonstratiivisen itsetuhoyrityksen jälkeen sain jälleen passituksen Rauhan sairaalaan. Olin todellakin tuuliajolla elämässäni ja kuinka ollakaan, tutustuin sairaalassa itseäni huomattavasti nuorempaan naiseen. Puolen vuoden seurustelun jälkeen olimme jo kihloissa. Olin jättänyt alkoholinkäytön samoihin aikoihin, mutta tämä liitto osoittautui lähtö-

laukaukseksi koko myöhemmälle sairaushistorialleni. Erohan siitä sukeutui, mutta onneksi ilman jälkeläisiä.

Vuonna 1993 totesin, että minulla on paranoidisia ajatuksia. Seuraavana vuonna opiskelin lyhyen aikaa Punkaharjun kansanopistolla ja sitten alkoikin todella tapahtua. Eräänä yönä heräsin tunteeseen, että minua tarkkaillaan. Kuulin myös selkeitä ääniä.

Se oli täysin uusi ja järkyttävä ilmiö elämässäni. Ja kun samoihin aikoihin julkaistiin paikkakunnan sanomalehdessä juttu tutkija Risto Näätäsestä ja mismatch negativitistystä eli aivojen häiriötaajuusvasteesta, alkoi tapahtua. Tämä tieteen uusi ilmiö johti rajusti matkaa ensimmäiseen todelliseen psykoosiini. Tätä outoa näytelmää kestitkin sitten aina vuoteen 2013, jolloin minulla oli toivottavasti viimeinen raju psykoosini. Koko tämän ajan, siis vuodesta 1995 aina vuoteen 2014, kuulin ääniä enemmän ja vähemmän. Se oli hyvin rasittavaa ja kuluttavaa. Pitkiä yöllisiä keskusteluja äänten kanssa – ja päivisinkin, paikasta ja ajasta riippumatta.

Vuodet 1995–1998 olin jatkuvassa sairaalakierroksessa. Uskoin kaikkien valehtelevan minulle, mitä tuli ääniä ja niiden kuulemiseen. Uudet käsitteet kuten mmn meg ja pet loivat jatkuvan varjon maailmani ylitse ja herättivät minussa vahvoja paranoidisia reaktioita. Milloin asialla olivat teinipojat teknisine kapineineen, milloin ulkomaiset tiedusteluorganisaatiot häirintälaitteineen.

Olin joutunut mahtavan ja väkivaltaisen vihollisen kanssa tekemisiin. Useaan kertaan kävin ydinsotaa omassa asunnossani ja jälki oli sen mukaista.

Olihan oma käsitykseni maailmasta jakautunut hyviin ja pahoihin; kristittyihin ja paholaisen omiin. Otaksuin jokaisen tietävän ajatukseni ja lukevan niitä aivan avoimesti. Useaan otteeseen jouduin ottamaan näiden sotilasoperaatioiden jäljiltä yhteyttä ulkopuoliseen siivousapuun. Vuonna 2013 ollessani hoidossa aloin kyetä erottamaan todellisuuden paremmin ja kykenin vihdoinkin torppaamaan äänet.

Pidin aivotutkimusta ja tiedettä syllisenä koke-
maani epämukavuuteen.

Lopulta aloin tympääntyä ajatukseen siitä, että ajatukseni, tekemiseni ja liikkumiseni tiedettäisiin ja tunnettaisiin kaikkialla ja aloin luopua enimmästä taistelusta ja vastareaktioista. Aloin kokea yhä suurempaa rauhaa ja tyyneyttä.

Jo lapsesta saakka omaksumani hengellisyys alkoi muuttaa muotoaan ja aloin muuttua sen mukana. Se syvä hengellisyys, joka aiemmin oli näyttäytynyt taistelujen sarjoina, alkoi merkitä yhä enemmän rauhan maailmaa. Olin kuin inkar-

noitunut Buddha tai syvän rauhan saavuttanut kristitty omassa pienessä maailmassani.

Jos jonain aikamme päivänä tiede kykenee lukemaan ajatuksemme ja seuraamaan tietoisuuttamme, ei se minua paljoakaan enää hermostuttaisi, elinhän sitä todeksi yli 20 vuoden ajan. Olen löytänyt itseäni suuremman voiman ja rauhan, jotka suojelevat minua kaikkialla ja kaikissa olosuhteissa.

Kaikki sodat loppuvat aikanaan, niin omanikin. Olen löytänyt tien jota kulkea. Aloitan aamuni rauhoittumisella ja etsien sisäistä rauhaa. Se on tärkein omaisuuteni ja ominaisuuteni, jota voin välittää ympäristölleni. Rukoilenkin tässä ja nyt:

Jumala suokoon meille tyyneyttä hyväksyä asiat, joita emme voi muuttaa; rohkeutta muuttaa sen, mitä voimme ja viisautta erottaa nämä toisistaan. Tapahtukoon sinun tahtosi, ei minun.

-nimetön



Kuva: Olli-Pekka Vanhala



Maaria Oikarinen,
Lucian silmät,
Arktinen Banaani 2017

Boheemi taidemaalari sairastuu psykoosiin

Maaria Oikarisen teos "Lucian silmät" avaa lukijalle kirjan päähenkilön kokemuksen hektisestä taiteilijaelämästä ja siitä aiheutuneesta psykoosista. Kirjan päähenkilö on Janna Ovaska, taidemaalari, joka sairastaa bipolaarista psyyken sairautta. Jannan maailma on kaoottinen, täynnä ärsykeitä, värejä, muotoja, ihmisiä, tavaraa, vaatteita, kenkiä, kalliita käsilaukkuja. Janna on jollain tasolla pinnallinen ihminen, joka pyrkii hallitsemaan muita ihmisiä ja syyttelee heitä epäonnistumisistaan. Hänen arkensa luomisvaiheessa on täysin hillitöntä, paljoutta. Hän pukeutuu värikkäästi ja ostaa koko ajan uusia asusteita sekä tapaa uusia ihmisiä. Ideat vilisevät päässä nopeassa tajunnanvirrassa.

Työskentelyjaksojensa välissä hän juo samppanjaa ja viettää yleistä erotiikan täyttämää elämää ja samalla laiminlyö perhettään. Kotona odottaa mies, Petri, joka ottaa vastuun perheestä – Jannan tyttärestä Hilmaasta ja yhteisistä lapsista, kaksosista.

Kirja on kuvaus taiteilijasta, joka työntäyteisen luomiskauden ja hillittömän "makean elämän" pyönteissä joutuu sairaalaan suljetulle osastolle. Janna näkee kaiken väreissä ja myös kuulee ääniä manian kanssa painiskellessaan. Sairaalakuvaus potilaineen on todentuntuinen ja huumori, jonka kautta kirjailija kuvaa myös muita potilaita, on osuvaa.

Kirja rakentuu ensin Jannan luovuuden kuvaukselle – taulut kuvaavat erilaisia fiktiivisiä, merkittäviä naisia ja heidän kohtaloitaan. Taulujen kautta kirjailija pohtii myös hieman tämän päivän naisen asemaa. Lukija alkaa tässä vaiheessa odottaa syvempääkin eri naishahmojen tutkistelua. Yksi luku keskittyy äänimaailman kuvaamiseen dialogeineen. Sitten kirjassa on eri kertojien näkökulmasta valotettu heidän suhdettaan Jannaan ja Jannan elämään. Äänensä saavat esiin Jannan mies Petri, tytär Hilma ja Hilman kuollut isä Uljas. Jannan elämä hahmottuu myös Hilman kokemuksen kautta, psyyken sairaudesta kärsivän naisen lapsena. Loppupuoli kirjasta rakentuu Jannan sairaalajakson kuvaamiseen.

Kirjassa ei kuvata esimerkiksi romaanihenkilöiden ulkoista olemusta, paikkoja tai rakennuksia. Lukija voi itse luoda mielikuvansa henkilöistä ja ympäristöstä, jossa he elävät. Ehkä kirjan rakenne voisi olla johdonmukaisempi ja selkeämpi, vaikka toisaalta toisistaan näennäisesti irralliset luvut muodostavatkin yhdessä yhtenäisen kuvan päähenkilöstä ja hänen todellisuudestaan.

Lainaus sivulta 231: "Karuselli, se on hyvä kuva siitä mitä tapahtui. Kun laite alkaa pyöriä tarpeeksi lujaa, on mahdotonta hypätä pois. Ensin on hauskaa: maisema vaihtuu, aurinko liikkuu, on ihanaa nostaa kasvot kohti tuulta, on ihanaa kikattaa ja tuntea väreet vatsan pohjassa. Mutta sitten, pyöritys ei lopu, karuselli jatkaa; silmissä vilisee ja alkaa oksettaa, pää tuntuu hajoavan, koko maailma kieppuu, ja vauhti vain kiihtyy, karuselli pyörii, eikä sen kyydistä pääse pois."

Sairaalassa Janna kokee maalaamansa "Lucia" –taulun puhuttelevan häntä. Hän istuu suljetulla osastolla silmät peitettynä liinalla, koska samaistuu tauluunsa, jossa "Luciasta" näkyy vain silmät. Taiteilijana hänellä on lahja työstää sairauttaan taulujensa kautta – maalata auki kokemustaan. Kirjailijan kuvaus psykoosista on todentuntuinen, samoin kun Jannan äänien kuuleminen – on mahdollista, että äänet voivat joillakin ihmisillä muodostaa tämän kaltaisen todellisuuden.

Lukukokemuksena kirja on ennen kaikkea kurkistus taidemaalari Jannan elämään. Se on myös taitava kuvaus psyyken sairaudesta sen tietyissä vaiheissa. Kun kirja loppuu lukija, on valmis päästämään irti – Jannakin on päässyt sairaalasta kotiin.

Annika Niinikoski

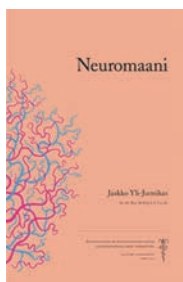


Kysyimme kirjallisuus-bloggareilta vinkkejä kirjoista, joissa esiintyy ääniä kuulevia henkilöitä. Tässä muutama suositus. Katso koko lista Moniäänisten nettisivuilta!



Ursula Poznanski
Äänet.
Atena 2016.

Hyttävä dekkari sairaalan suljetulta osastolta. Yksi osaston lääkäreistä löydetään raa'asti murhattuna sairaalan tiloista, ja rikoskomisario Beatrice Kasparyn tiimeineen pitää yrittää onkia tietoja potilailta, jotka kuulevat olemattomia ääniä.



Jaakko Yli-Juonikas
Neuromaani.
Otava 2013.

Neuromaani on Paavo Riekkisen ja myrkkysateenvarjon kohtaminen leikkauspöydällä. Aidanseipään ja susikoiran avoliitto sveitsiläisellä lenkipolulla. Tanssiteatteri Zodiac on tehnyt kirjasta myös näytelmän vuonna 2017.



Anni Kytömäki
Kivitasku.
Gummerus 2017.

Kivitasku kuljettaa lukijansa veden ääreen ja kalliolle. Järkäläinen sukupolviromaa-ni on kirkkaasti ajattelevan kirjailijan rohkea puolus-tuspuhe mielen ja ruumiin vapaudelle. Teoksessa rinnastuvat järjestyttävällä tavalla kallioperä ja ihmisen aivot, oma peruskalliomme.



Anssi Kela
Kesä Kalevi
Sorsan kanssa.
Teos 2008.

Vakavassa onnettomuudessa ollut Johannes kohtaa herrasmiehen, joka osoittautuu Kalevi Sorsaksi. Entinen pääministeri ilmoittaa olevansa Johanneksen päänsisäinen ystävä ja linkki kadonneeseen onnettomuudesta aiheutuneeseen muistinmenetykseen – itse asiassa koko Johanneksen menneisyyteen.



Maria Päivinen
Kellari.
Into 2016.

Kahden lapsen yksinhuoltajaäiti Vilma sulkee entisen miehensä äänieristettyyn kopperoon. On hylätyksi tulleen naisen vuoro elää kaksoiselämää. Teos on huimaava matka ihmisen mieleen ja kellareihin.

Mitä äänet sanovat?

Äänien sanoman tärkeys ja häiritsevien äänien työstäminen

Alkuperäinen teksti: Inter Voice, käännös: Niina Lähti

Kirjoittajat: Beavan, V. & Read, J. (2010)

Julkaisu: Journal of Nervous and Mental Disease, 198(3), 201-205.

Taustaa: Äänien sanomaa ei ole perinteisesti pidetty lääketieteessä olennaisena, eikä monilta äänien kuulijoilta siksi kysytty, mitä heidän äänensä sanovat.

Tavoite: Tutkia äänien sanomaa ja äänien kuulemisen emotionaalista vaikutusta äänien kuulijaan.

Menetelmä: 154 osallistujaa täytti kyselykaavakkeen, jossa tutkittiin vastaajan äänien kuulemiskokemuksia. Tämän jälkeen 50 osallistujaa haastateltiin. Osallistujat koostuivat potilaista ja henkilöistä, joilla ei ollut äänien kuulemiseen liittyvää hoitosuhdetta.

Tulokset: Osallistujat kertoivat useista erilaisista sanomista, joita äänet saattoivat tuoda: neuvoista, opastuksesta, käskyistä, aavistuksista ja sanattomasta ääntelystä. Sanoma saattoi olla positiivinen tai negatiivinen ja liittyi olennaisesti kuulijan elämänkokemuksiin. Sanoman perusteella pystyttiin päättämään, kokiko kuulija emotionaalista ahdistusta ja/tai tarvitsiko hän mielenterveyspalveluja.

Johtopäätös: Äänien sanoma liittyy olennaisesti äänien kuulemiskokemukseen ja sillä voi olla suuri merkitys terapeuttisessa työssä.

Äänien kuuleminen elämänkerrallisessa kontekstissa

Malli, jolla linkittää äänet kuulijan elämänhistoriaan

Alkuperäinen teksti: Inter Voice, käännös: Niina Lähti

Kirjoittajat: Longden, E., Corstens, D., Escher, S., & Romme, M. (2011).

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

Taustaa: Yhä useamman lähdeaineiston mukaan on todisteita siitä, että trauman kokeminen ja henkilökohtaiset menetykset liittyvät ns. psykoottiseen oireiluun.

Tavoite: Osoittaa Rommen ja Escherin konstruktio-konseptin avulla, miten äänien sanoma ja erityispiirteet ovat kuulijalleen henkilökohtaisesti merkittäviä ja miten tätä tietoa voidaan hyödyntää terapia-työskentelyssä.

Menetelmä: Konstruktiokonseptin kuvailu; systemaattinen psykologinen metodi, joka tutkii 1) ketä tai mitä ja 2) mitä sosiaalisia ja emotionaalisia ongelmia äänet edustavat.

Tulokset: Äänen erityispiirteet liittyvät kuulijaan. Tätä tietoa voidaan käyttää psykoterapiassa yksilöllisen hoitosuunnitelman perustana.

Johtopäätös: Äänien kuulijat ja mielenterveysalan ammattilaiset voivat yhteistyötä tekemällä saada selville, miten ja miksi äänet liittyvät kuulijaansa.

Tervetuloa pikkujouluihin!

Moniäänisten pikkujoulut järjestetään Helsingissä torstaina 7.12.2017 klo 18:00-20:00. Ilmoitathan meille osallistumisestasi torstaihin 30.11. mennessä, puh. 050 4078 075.