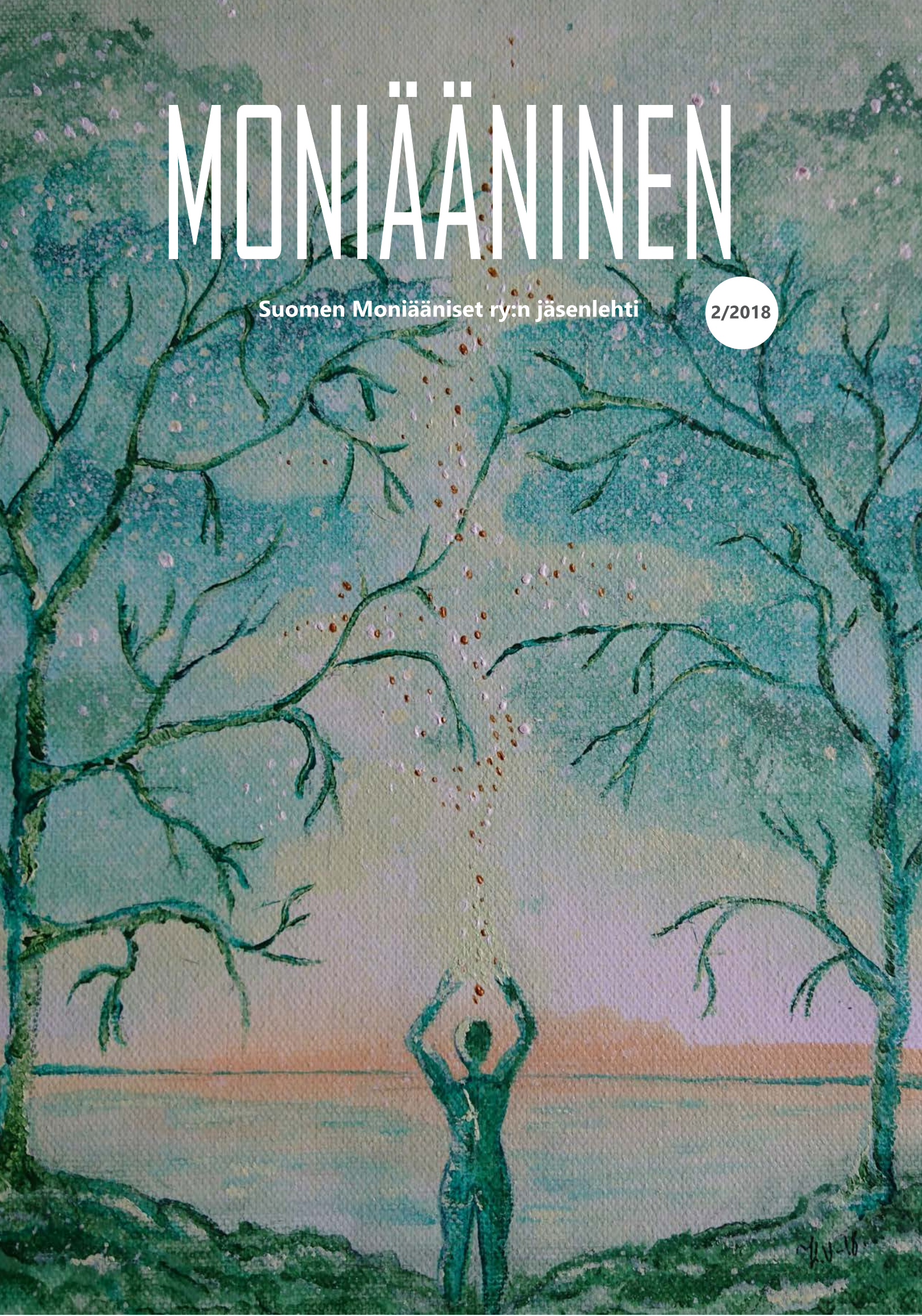


MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti

2/2018



PUHEENJOHTAJAN PALSTA



Aurinkoista kesää kaikille! Nyt kannattaa lähteä ulos nauttimaan kesästä ja jättää murheet ja katkeruudet taakseen. Ota jotain evästä mukaan ja lähde vaikka rantsuun istumaan sen sijaan, että jäisit äänten kanssa yksin kotiin. Annetaan anteeksi niille, jotka ovat meitä loukanneet ja aletaan elämään päivä kerrallaan eteenpäin niin, että täytämme vähitellen päivämme iloisilla ja onnellisilla asioilla. Sellaisilla asioilla, joista saa voimaa; ei sellaisilla, jotka vievät voimat.

Moniäänisten rakentavan vuorovaikutuksen koulutus jatkuu vihdoin oltuaan muutaman kauden tauolla. Uutena kouluttajana toimii Anna Grant. On suuri ilo, että Moniäänisten aktiivit ja työntekijät saavat hänen johdolla oppia tärkeitä vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on äärettömän tärkeää. Jos ei osaa tulla toimeen ihmisten kanssa, voi jäädä kovin yksinäiseksi. Rakentava vuorovaikutus auttaa siinä, ettei jää yksin. Anna Grant on luvannut, että saan oppia hänen kanssaan myös äänidialogia eli sitä, että kuunnellaan mikä sanoma äänillä on. Äänet ovat usein pään sisällä jostain tietystä syystä ja niilläkin on tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Rakentavaan vuorovaikutukseen kuuluu myös empaattinen kuunteleminen. Monia yksinäisyyttä kokevia ihmisiä helpottaa se, että joku jaksaa kuunnella. Joskus ei tarvitse edes sanoa yhtään mitään. Myös äänet saattavat muuttua ystävällisemmiksi, jos heitä kuunnellaan empaattisesti.

Moniäänisten vapaaehtoisille tarkoitetut tukipäivät järjestettiin Espoon Kaisankodissa touku-kuussa. Tukipäivillä teimme teatteria, musiikkia ja kuvataidetta äänten kuulemisesta. Minulle tuli lukioaikani mieleen, kävin silloin Kallion ilmaisutaidon lukiota. Saimme tukipäiville mukamme teatteritaiteilija- ja pedagogi Teemu Päivisen ja äänisuunnittelija Miro Mantereen, jotka kuuluvat Ruumis ja toinen -tutkimushankkeeseen. Tutkimushanke tarkastelee ja tutkii erilaisia ns. kummaksi määriteltäviä tapahtumia ja kokemuksia. Muutama Moniäänisten jäsen on mukana Teemun ja Miron teatteriryhmässä ja itsekin menin juuri mukaan. Saa nähdä milaista taidetta meistä moniäänisistä syntyy!

Itse aion liikkua kesällä paljon: kävellä, vesijuosta ja käydä kuntosalilla.

Miten sinä aiot viettää kesän?

Mervi Juuri

Moniäänisten puheenjohtaja



Suomen Moniääniset ry



facebook.com/moniaaniset



instagram.com/moniaaniset

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

MONIÄÄNINEN ottaa mielellään vastaan äänien kuulijoiden kirjoituksia ja kuvia. Lähetä omasi osoitteeseen niina.latti@moniaaniset.fi

AJANKOHTAISTA

TOIMISTO KESÄLOMILLA

Moniäänisten työntekijät ja vapaaehtoiset lomailevat heinäkuun, jolloin myös toimisto on suljettu. Tavoitat meidät taas elokuussa. Ääniä kuulevien vertaistukipuhelin toimii läpi kesän.

MONIÄÄNISTEN LEHTIRYHMÄ ALOITTAU SYKSYLLÄ

Haluaisitko sinä ottaa osaa Moniääninen-lehden tekoon? Kaipaamme uusia henkilöitä suunnittelemaan ja toteuttamaan lehden sisältöä. Suunnitteluryhmä kokoontuu syksyllä Helsingissä, kokoukseen voi osallistua myös Skype-yhteydellä. Tarkempi aika ja paikka ilmoitetaan Moniäänisten nettisivuilla syksyn alussa.

SYKSYN INFOTILAISUUDET

Syksyllä tulossa infotilaisuudet Kuo-

pioon, Lahteen, ja Seinäjoelle! Tapahtumista tulee lisätietoa Moniäänisten nettisivuille loppukesästä.

PYHIMYKSIÄ VAI MIELIPUOLIA? -NÄYTTELY ELOKUUSSA TAMPEREELLA

Pyhimyksiä vai mielipuo-
lia? -näyttely saapuu tänä vuonna Tampereelle, Sampolan kirjastoon elokuun ajaksi. Näyttelyn avajaiset ja infotilaisuus äänien kuulemisesta järjestetään kirjastolla 17.8. klo 15-18. Pyhimyksiä vai mielipuo-
lia? on kiertävä näyttely, joka käsittelee äänien kuulemisen kokemusta ja sen kulttuurisia ulottuvuuksia. Äänten kuulemiselle on eri aikakausina, erilaissa kulttuureissa annettu vaihtelevia merkityksiä. Näillä merkityksissä on suuri vaikutus ääniä kuulevien ihmisen elämään.

ÄÄNIÄ KUULEVIEN CHAT TUKINETISSÄ JOKA TOINEN KESKIVIIKKO KLO 18-19:30

- | | |
|--------|--|
| 01.08. | Yleistä keskustelua |
| 15.08. | Teemailta - Työkyvyttömyyseläke ja kuntoutustuet, vierailijoina Työvakuutusyhtiön Elon asiantuntijat |
| 29.08. | Yleistä keskustelua |
| 12.09. | Teemailta - Uskonto ja äänet, vierailijan uskontotiteilijä Aatu Poutanen |
| 26.09. | Yleistä keskustelua |
| 10.10. | Teemailta - Kirjoittaminen, vierailijana kirjailija Ansu Kivekäs |
| 24.10. | Yleistä keskustelua |
| 07.11. | Teemailta - Kysy lääkityksestä, vierailijana Juhana Santti osastonlääkäri Peijaksen Psykoosi poliklinikka. |
| 21.11. | Yleistä keskustelua |
| 05.12. | Teemailta - Päätteet ja mielenterveys, vierailijana Susanna psykiatrinen sairaanhoitaja |
| 19.12. | Yleistä keskustelua |

ÄÄNIÄ KUULEVIEN VERTAISTUKI- PUHELIN

Haluaisitko keskustella sellaisen henkilön kanssa, joka on kokenut saman kuin sinä? Tilaa aika laittamalla viesti numeroon

 **050 540 6185**



Suomen Moniääniset ry

Elämänhallintaa äänien kuulijoille

Onko sinulla keinoja, joilla pystyt asettamaan rajoja häiritseville äänille? Kaipaanko elämääsi enemmän hallinnan tunnetta? Moniäänisten uusi Ääniä ja näkyjä 2 -opas ja vanha tuttu Sisäinen ääni -opas sisältävät tietoa hallintakeinoista, joita voit kokeilla, jos äänet tuntuvat raskailta. Se mikä kenelläkin toimii, on henkilökohtaista, joten itsellesi sopivimmat keinot löydät kokeilemalla. Oppaat sopivat erinomaisesti myös ääniä kuulevien lähipiirin luettavaksi – Ääniä ja näkyjä 2 -nuorten opas onkin suunnattu erityisesti ääniä kuulevien nuorten vanhemmille.

Lataa oppaat ilmaiseksi Moniäänisten nettisivuilta moniaaniset.fi/materiaalit.



Opas elämänhallintaan ja toipumiseen, suunnattu erityisesti ääniä kuulevien ja näkyjä näkevien nuorten vanhemmille, huoltajille ja perheenjäsenille. Sisältää tietoa ja ideoita siitä, miten häiritseviä ääniä kuulevan nuoren kanssa aletaan rakentaa hallintakeinojen työkalupakkia. Moniääniset on julkaissut myös oppaan ensimmäisen osan, jossa on tietoa nuorten äänien kuulemisesta yleisemmällä tasolla.



Tiivis perustietopaketti äänien kuulemisesta. Sisältää hallintakeinoja ja vinkkejä äänien kanssa toimeen tulemiseksi sekä tietoa läheisille ja mielenterveysalan ammattilaisille. Mukana myös kokemuksia äänien kanssa selviytymisestä.

"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."

Muutama hallintakeino kokeiltavaksi

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!

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 tarkkaavaisemmin. Voit myös kirjoittaa ylös, mitkä asiat tukevat äänien sanomaa väitettä ja mitkä eivät.

Tietyn ajan varaaminen

Tämä keino sopii sinulle, jos ahdistuksesi ei ole hallitsevaa ja pysyvästi 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.

Terveyspalveluissa toimiminen

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.

Lähde: Sisäinen ääni -opas

Näin tuet ääniä kuulevaa ja näkyjä näkevää nuorta

Äänet ja näyt kertovat tärkeitä viestejä siitä, miten lapsi kokee itsensä ja maailmansa, mutta ne harvoin puhuvat suoraan. Epäystävälliset ja ahdistavat äänet heijastavat usein vaikeita tunteita ja elämäkokemuksia. Hallintakeinojen kehittäminen antaa lapsellesi arvokkaita taitoja, jotka auttavat häntä saamaan enemmän irti elämästä, jatkuipa äänien kuuleminen tai ei.

Selvitä, mikä ääniä ja näkyjä laukaisee

Erilaiset ongelmat tarvitsevat erilaisia ratkaisuja. Joskus taustalla olevat ongelmat saattavat olla itsestään selviä (esim. lasta kiusataan koulussa), mutta usein tarvitaan enemmän selvittelyä. Älä syytä tilanteesta itseäsi – jollet ole tarkoituksellisesti kaltoinkohdellut lastasi, et ole syyppä hänen kokemaansa.

Kun lapsesi on rauhallinen, rohkaise häntä puhumaan tunteistaan ja jos mahdollista, myös siitä, mitä äänet sanovat. Muista itse pysyä tyyneenä ja osoittaa, että olet kiinnostunut näkemään asiat hänen näkökulmastaan. Jos rauhoittuminen on lapsellesi vaikeaa, kannattaa omistaa aikaa rentoutumiskeinojen löytämiselle.

Äänet ja näyt kertovat usein siitä, miten lapsi näkee ja kokee itsensä ja maailmansa. Ne antavat arvokkaita vihjeitä hänen kohtaamistaan haasteista. Esimerkiksi lapsi, jonka äänet huutavat hänelle, voi tuntea vihaa itseään tai muita kohtaan. Jos lapsesi kuulee hyvin vihaisia ääniä, hän todennäköisesti tuntee olonsa pelokkaaksi ja heikoksi. Ei pidä unohtaa, että kauheillakin äänillä on tietty tarkoitus. Yritä olla pelkäämättä ääniä, vaikka lapsesi niitä pelkäisikin. Kun lapsesi on rauhallinen, voit alkaa selvittää, mitä hänen mielessään tapahtuu.

Tunnista lapsesi vahvuudet ja vahvista niitä entisestään

Jokaisella meistä on luontaisia keinoja selviytyä vaikeista tunteista ja tilanteista. Lapsellasi luultavasti onkin jo käytössään keinoja, joista et ole tietoinen. Tee lapsesi kanssa lista hänen käyttämistään keinoista ja kannusta häntä säilyttämään lista. Jos suinkin kykenet, selvitä miksi juuri nämä keinot toimivat lapsellasi. Mitä enemmän ymmärrät, sitä helpompi sinun on etsiä lisää lapsellesi sopivia hallintakeinoja. Lapselle hallintakeinojen ajattelu saattaa olla vaikeaa silloin, kun tunteet kuohuvat. Voit tukea lasta ylläpitämällä toivoa ja muistuttamalla, että hän tulee löytämään tapoja selviytyä, vaikka nyt ei siltä tuntuisikaan. Uusien kykyjen kehittäminen vie aikaa ja vaatii paljon kannustusta ja rohkaisua.

Etsikää yhdessä uusia hallintakeinoja

Uusien toimivien hallintakeinojen etsiminen vaatii kärsivällisyyttä. Me kaikki olemme erilaisia, eikä hallintakeinopakin kokoamiseen ei ole oikotietä. Voit tukea lastasi ylläpitämällä hänen mielenkiintoaan tätä luovuuttakin vaativaa prosessia kohtaan.

Lähde: Ääniä ja näkyjä 2 -opas

SELVIITYMIS-
TARINA



Äänten
Kakofonia
S.A.

Frank Dahmenin tarina

KIRJASTA LIVING WITH VOICES - STORIES OF RECOVERY
KÄÄNNÖS: NIINA LÄTTI, KUVA SAMULI AALTO

Frank on 38-vuotias mies. Hän suoritti lähihoitajan tutkinnon vuonna 1989 ja jatkoi opintojaan iltakoulussa. Tämän jälkeen hän opiskeli yliopistossa biologiaa kaksi vuotta ja sitten psykologiaa neljä vuotta.

Lopetin biologian opiskelun, koska en halunnut tehdä eläinkokeita. Opintojen loppu oli minulle rankka kokemus ja tuntui kuin olisin pudonnut kuiluun; olin aika masentunut. Näissä merkeissä aloin kuulla ääniä vuonna 1994. Olin tuolloin 27-vuotias.

Kuulen äänet korvien kautta. Ne sanovat minulle vieraita asioita eli ne eivät ole omia ajatuksiani, vaikka osa niistä olikin minun ajatuksiani. Äänet puhuvat ajatusteni päälle ja sanovat samoja asioita kuin mitä ajattelen. Joskus ne vain yksinkertaisesti toistavat samaa. Jokin oli kuollut sisälläni ja äänet sanoivat: ”jokin kuoli”. Äänet saivat minut itsemurhan partailla.

Ääneni ovat kolme pientä poikaa. Yksi niistä on kommentaattori: hän kommentoi ajatuksiani. Toinen on tuomari: hän tuomitsee ja loukkaa minua asioista, joita teen. Kolmas on antaja: hän antaa lahjoja esimerkiksi sanomalla: ”Pian sinä saat marijuanaa”. Välillä ne laulavat yhdessä kuin kuoro, mutta tuomari on yleensä dominoivin. Äänet ovat kertoneet, että ne ovat 10-12 vuotiaita, mutta tiedän niiden olevan äitini. Kysyin niiltä ja kolmisen vuotta sitten yksi vastasi: ”Olen äitisi ja voin olla mikä tahansa ääni haluan”.

Äitini olisi nykyään 61-vuotias. Hän kuitenkin kuoli 25-vuotiaana, kun olin itse kaksivuotias. Äitini oli minulle todella tärkeä. Tarvitsin hyvän uuden äidin ja toivoin, että saisin sellaisen. Isäni meni uusiin naimisiin vuoden kuluttua äitini poismenosta, mutta uusi äitini käyttäytyi todella aggressiivisesti minua kohtaan. Hän vaati, että kuuntelin häntä ja minun odotettiin tottelevan. Hän valitsi usein

olla kommunikoimatta kanssani ja syyllistä minua kaikesta. Hän käytti minua oman aggressionsa hoitamiseen. Se oli minulle psykologisesti tuhoisa suhde. Sisarpuoleni saivat parempaa kohtelua.

Kuulin ääniä kahtena eri ajanjaksona: Biologian opintojeni lopusta vuonna 1994 vuoteen 1996 ja psykologian opintojeni lopusta vuonna 2000 tähän päivään saakka. Vuosina 1996-2000 psykologian opintojeni aikana minulla ei ollut ääniä. Lopetin opintoni, koska luulin, etten tulisi pääsemään tenttejä läpi. Silloin äänet palasivat. Jälkimmäisenä ajanjaksona saatoin usein suuttua, kun äänet ilmaantuivat. Puhuin niille paljon ja saatoin huutaa asuntoni ikkunasta ja kaduilla. Minut lähetettiin kahdesti psykiatriseen sairaalaan. Kummillakin kerroilla minut kuitenkin vapautettiin: ensimmäisellä kerralla vuoden kuluttua ja toisella kerralla kahden ja puolen vuoden kuluttua.

Äänet suuttuttavat minua, kun ne käskevät minun lähteä kotoa ilman avaimia tai heittää avaimeni pois. (Saksassa ilmaisu ”heittää avaimet pois” vastaa suomen kielen ilmaisua ”tulla kaapista ulos”). Näin äänet vihjailevat, että minun pitäisi vahingoittaa itseäni. Samalla tavalla kuin silloin, kun ne sanovat ”hukuta itsesi, sinulla ei ole toivoa”. Mutta äänet myös sanovat ”Rakastan sinua ja olen todella pahoillani, että asiat menivät mönkään”. Tästä luonnollisesti seuraa ristiriitaisia tunteita tai ehkä se on osoitus ristiriitaisista tunteistani.

En ollut samaa mieltä hoidostani psykiatrisessa sairaalassa, koska se ei toiminut tai sisältänyt psykoterapiaa. Vuonna 2002 kuulin itseapuryhmästä,

jota järjesti NeST, Saksan ääniä kuulevien yhdistys. Aluksi otin ryhmään vain osaa ja keskustelin muiden kanssa, mutta sitten tutustuin asioihin kunnolla ja aloin tehdä aktiivisesti vapaaehtoistöitä NeST:ille.

En analysoinut asiaa, minä vain tiesin tarvitsevani ystäviä, etten putoaisi taas mustaan aukkoon. Opin NeST:issä työskentelevältä Antje Mülleriltä, että psykoterapiasta olisi hyötyä, joten aloin järjestää sitä itselleni. Soitin monelle ihmiselle ja sovin koekäyntejä ja lopulta löysin terapeutin, jonka kanssa saatoin aloittaa terapian.

En ajattele, että ääneni ovat sairauden oire; ajattelen, että ne ovat reaktio sille, mitä minulle on tapahtunut. Ensimmäinen itsemurhayritykseni oli reaktio yksinäisyyteeni ja muista vieraantumiseen. Äänet edustavat myös seksuaalista ongelmaa. Kysymys kuuluu, olenko taipuvainen masokismin ja olenko homo- vai heteroseksuaali.

Osana psykoterapiaa halusin myös päästä eroon syyllisyyden tunteesta ja sosiaalisesta ahdistuksesta. Halusin oppia itsevarmemmaksi, enkä halunnut tapella muiden kanssa vaan puolustaa itseäni enemmän. Halusin olla menestyvä, ottaa selvää kuka olen – ja löytää itseni. Terapiaprosessin aikana äänet muuttuivat ystävällisemmiksi. Kun äänet puhuvat nykyhetkestä ne ovat paljon vähemmän dominoivia. Tämä ei kuitenkaan päde vielä siihen, kun ne puhuvat tulevaisuudestani.

Olen nyt kokopäivätoisissa myyjänä orgaanisen ruuan kaupassa, osana kuntoutusohjelmaa. Pidän siitä. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki ongelmani olisi ratkaistu.

Johannes, mies niskakaulurissa

TEKSTI: SARI JÄRVELÄINEN

Johannes on ollut vakavassa onnettomuudessa. Hänellä on niskakauluri, kipuja ja muistikatko onnettomuutta edeltäneiden kahden viikon ajalta. Pian Johannes kohtaa tutun näköisen herrasmiehen, joka puhuttelee Johannesta nimeltä. Mies on Kalevi Sorsa. Entinen pääministeri ilmoittaa olevansa Johanneksen pääsisäinen ystävä ja linkki kadonneeseen kahteen viikkoon – itse asiassa koko Johanneksen menneisyyteen.

Kirja alkaa kuvauksella paikasta, jonne päähenkilö Johannes päätyy seikkailtuaan kesän jo kuolleen, entisen pääministerin, Kalevi Sorsan kanssa. Johannes on joutunut onnettomuuteen, jonka seurauksena hän on fyysisten vammojen takia unohtanut onnettomuutta edeltäneen kaksi viikkoa ja alkanut nähdä entisen pääministerin. Tämä puhuu Johannekselle ja johdattelee hänet unohtuneisiin muistoihin. Muut eivät Sorsaa kuule tai näe.

Tarina etenee polveilevasti käsitellen Johanneksen elämää ja kavereita ja palaa välillä tämän lapsuuteen, jossa on rankkojakin vaiheita. Markus on useimmiten mukana tarinaa kerrottaessa. Lisäksi mukana on Johanneksen uusi tyttöystävä Heidi, jonka Johannes tapaa käydessään Hangossa Markuksen vanhempien kesäasunnolla. Kerronta risteilee tapahtumiin ennen ja jälkeen onnettomuuden ja kertoo niistä varsin seikkaperäisesti.

Heidin ihanuudesta kertova ote tuo hyvin esille, kuinka Anssi Kela kuvaa henkilöitä mielikuvarikkaasti. Linaus: ”Heidi on ihana. Puhuttavaa löytyy mistä vain: puista, lasten kiipeilytelineistä, tenniksestä, Seppo-nimisestä miehestä, kyykyssä olemisen eduista seisomiseen verrattuna, pasianssin sääntötulkintoista, perintöveroista, harmonikansoiton rikollisesta luonteesta, nykyarkkitehtuurin ankeudesta tai siitä, miksi Pauliina on yleisesti hyväksytty tytön nimi mutta Sauliina taas ei. Kun emme puhu näistä asioista, halailemme ja pussailemme.”

Kirjassa selviää myös syy sille, miksi Johannes

näkee Kalevi Sorsan. Itsekin toivoin jossain vaiheessa elämäni, että äänilleni löytyisi konkreettinen fyysinen syy. Sellainen, joka olisi voitu poistaa, jotta en olisi enää kuullut ääniä ja nähnyt näkyjä. Valitettavasti harvalle on tämä onni suotu. Tuleekin mieleen, että kirja voi olla äänien kuulijan mielestä ”kevyt” versio äänien kuulemisesta. Kirjassa kuitenkin kuvataan hyvin äänien kuulemista ja harhojen näkemistä ja sitä, että ne ovat todellisia kuulijalleen ja näkijälleen.

Johannes keskustelee Kalevi Sorsan kanssa eri aiheista ja saa häneltä myös tietoa asioista. Johanneksen suhde ääniin on siis alkuhämmästyksen jälkeen asioita selvittävä ja keskustelevala, varsinkin kun keskustelujen seurauksena Johanneksen muisti alkaa palautua asia kerrallaan. Kirja kuvaa äänikeskustelua ja näkyjä hyvin todentuntuisesti: Johanneksen ja Sorsan keskustelu siirtyy aiheesta toiseen kiivasta tahtia – kuten äänillä on usein tapana, kuitenkin säilyttäen jonkinasteisen äänikeskustelun punaisen langan. Esimerkkinä Kalevi Sorsan äänen antamasta tiedosta mainittakoon linaus ”- Kuningas Kamehameha yhdisti Havajin saaret 1800-luvun alussa ja oli niiden ensimmäinen hallitsija, mielikuvitusystäväni kertoi tärkeän näköisenä.” Tuntuukin, että Kalevi Sorsa on Johanneksen mielikuvitusystävä ennemminkin kuin monen mieltä vaivaava negatiivinen jankuttaja. On kuin Johannes eläisi lapsuuden mielikuvitusystävävaihetta aikuisena. Tosin monella äänet ovat kertovia ja positiivisiakin, eivätkä vain komentavia tai itseään tuhoamaan käskiviä. Kalevi Sorsaa voikin ajatella esi-

Anssi Kela

KESÄ KALEVI SORSAN KANSSA



Anssi Kela
Kesä Kalevi Sorsan kanssa.
Teos 2008.

merkkinä keskustelevalta neuvoa antavasta äänestä.

Kesä Kalevi Sorsan kanssa on antoisaa ja viihdyttävää lukemista ja yksi tapa tutustua siihen, miten äänet ja harhat vaikuttavat ihmisen elämään. Keronta on sujuvaa; aiheesta ja henkilöstä toiseen siirrytään jouhevasti. Kirjaa lukiessa mietin, onko kirjailijalla tai hänen lähipiirillään kokemuksia äänien kuulemisesta ja näkyjen näkemisestä, sillä tarina oli ääniä kuulevalle uskottava. Voin siis suositella kesäluke-miseksi tätä Anssi Kelan esikoisromaanin: Kesä Kalevi Sorsan kanssa.

Äänien kuulijan on saatava määritellä itse selitys äänille

- ja muita tärkeitä pointteja psykoositutkimuksesta

British Psychological Society julkaisi keväällä laajan selvityksen psykoosista ja skitsofreniasta. Selvitys käy läpi nykytietämystämme siitä, miksi jotkut ihmiset kuulevat ääniä tai kokevat vainoharhaisuutta ja muita psykoosiksi määriteltäviä kokemuksia. Selvitys myös käy läpi asioita, jotka saattavat auttaa. Tästä voit lukea selvityksen yhteenvedon suomeksi. Selvitys on luettavissa kokonaisuudessaan internetissä englanniksi. Yhteenvedoa lukiessa kannattaa muistaa, että selvitys perustuu brittiläiseen tutkimukseen, joskin yhtäläisyyksiä Suomeenkin varmasti löytyy.

Äänien kuuleminen ja vainoharhaisuus ovat yleisiä kokemuksia, jotka johtuvat usein trauman, hyväksikäytön tai puutteen kokemuksista. Niiden kutsuminen mielisairauden, psykoosin tai skitsofrenian oireiksi on vain yksi tapa ajatella asiaa, eikä se ole täysin ongelmaton.

Psykoosin ja muiden ajatusten, tunteiden ja uskomusten välillä ei ole olemassa selkeää rajaa: psykoosia on mahdollista ymmärtää ja hoitaa samalla tavalla kuin muitakin psyyken ongelmia, esimerkiksi ahdistuneisuutta tai ujoutta. Viimeisen 20 vuoden aikana on tehty merkittävää edistystä näiden kokemusten ymmärtämisessä ja auttamiskeino-

jen löytämisessä.

Osa kokee hyödylliseksi sen, että voi ajatella sairastavansa sairautta. Toiset ajattelevat äänien kuulemisen mieluummin yhtenä osana persoonaansa; osana joka toisinaan aiheuttaa ongelmia mutta jota ilman he eivät haluaisi olla.

Joissain kulttuureissa äänien kuuleminen on arvostettu piirre. Jokaisen kokemukset ovat ainutlaatuisia – yhdenkään henkilön ongelmat tai selviytymiskeinot eivät ole täysin samanlaisia kuin toisten.

Monille ihmisille, joskaan ei kaikille, äänien kuuleminen ja vainoharhaisuuden kokemus ovat lyhytaikaisia. Nekin



joilla kokemukset ovat pidempiaikaisia elävät kuitenkin usein onnellista ja täysipainoista elämää.

Ei pidä paikkansa, että äänien kuulijat olisivat muita ihmisiä taipuvaisempia väkivaltaan.

Psykoterapia (tms. terapia, jossa painopiste on puhumisella) on ollut suureksi hyödyksi monelle. Iso-Britannian kansallinen terveysinstituutti suosittelee, että kaikille psykoosi- tai skitsofreniadiagnoosin saaneille tulisi tarjota terapiaa. Tällä hetkellä näin ei kuitenkaan juuri tapahdu.

On tärkeää, että julkiset palvelut tarjoavat tilaisuuden puhua äänien kuulemisesta ja auttavat hahmottamaan syitä kokemusten taustalla. Valitettavasti harva palvelu onnistuu tässä tavoitteessa. Ammattilaisten ei tulisi vaatia äänien kuulijaa hyväksymään vain yhtä selitystä äänille (esimerkiksi sitä, että ne olisivat osa sairautta).

Monet kokevat, että antipsykoottinen

"Psykoosi liittyy usein hyväksikäytön, puutteen, kaltoinkohdeltelun ja rasismien kokemuksiin."

lääkitys auttaa vähentämään häiritseviä ääniä ja tekee niistä vähemmän rankkoja ja ahdistavia. Ei kuitenkaan ole todisteita siitä, että lääkitys korjaisi biologisia poikkeavuuksia. Viime aikoina on myös saatu todisteita siitä, että lääkitykseen liittyy huomattavia riskejä, erityisesti pitkäaikaisesti käytettynä.

Psykoosi liittyy usein hyväksikäytön, puutteen, kaltoinkohdeltelun ja rasismien kokemuksiin.

Iso-Britannian julkiset palvelut sisältävät rasismia ja muita syrjinnän muotoja. Etnisistä taustoista lähtöisin olevat ihmiset, erityisesti nuoret miehet, saavat muita todennäköisemmin skitsofreniadiagnoosin, joutuvat pakkokeinojen kohteeksi, saavat vahvoja lääkkeitä ja heille epätodennäköisemmin tarjotaan terapiaa. Yleisesti ottaen vähävaraiset ihmiset saavat muita huonompia palveluja.

Iso-Britannian palveluja on muutettava radikaalisti ja on panostettava oireiden ennaltaehkäisyyn kiinnittämällä huomiota hyväksikäytön, puutteen kokemuksen ja epätasa-arvon vähentämiseen.

"Terapia on ollut suureksi hyödyksi monelle."

Lähde: <http://www.bps.org.uk/>



Kansainvälinen ääniä kuulevien suur tapahtuma saapuu Eurooppaan!

Nyt jos koskaan kannattaa tehdä matkasuunnitelmia, sillä kansainvälinen ääniä kuulevien suur tapahtuma järjestetään syyskuussa Hollannin Haagissa. Tapahtuman järjestelyistä vastaavat hollantilainen Stichting Weerklank –yhdistys ja ääniä kuulevien kansainvälinen kattojärjestö InterVoice. Ääniä kuulevat ja muita epätavallisia aistikokemuksia kokevat voivat ostaa päätapahtumaan alennuslipun. Lisätietoja löydät englanniksi tapahtuman Internet-sivuilta.

Lippu kaksipäiväiseen päätapahtumaan **275e** työssäkäyvät, **190e** vähävaraiset ja **125e** ääniä kuulevat ja muita

Tapahtuman nettisivut:

<http://10thworldhearingvoicescongress.nl>



OHJELMA

INTERVOICE-PÄIVÄ: 12.9.

Kansainvälisen ääniä kuulevien liikkeen toimijoiden päivä, joka sisältää keskustelua, ideointia, toiminnan kehittämistä ja verkostoitumista. Päivän tarkoituksena on innostaa ja inspiroida toimijoita työssään. Moniääniset osallistuu tapahtumaan.

PÄÄTAPAHTUMA: 13.-14.9.

Kaksipäiväinen kongressi, jonka teemana on äänien kuuleminen ja ihmisoikeudet. Päivien ohjelma pitää sisällään henkilökohtaisia tarinoita, esityksiä, luentoja, työpajoja, keskustelua ja juhlat kansainvälisen ääniä kuulevien päivän juhlistamiseksi.

AVOIMET OVET: 15.9.

Päivä on pääasiassa hollannin kielellä, mutta käännetään englanniksi. Päivän päämääränä on lisätä tietoisuutta äänien kuulemisesta ja ihmisoikeuksista suuren yleisön keskuudessa.