

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 4/2020



Jouluiinen tervehdys kaikille moniäänisille!

Alkuun voin todeta, että minä olen oikea jouluihminen. Tykkään suunnitella ja laittaa joulua. Lahjoja olen valmistanut jo paljon ennen joulu-kuuta. Haluan kaunistaa kotini valoilla ja koristeilla. Kuitenkaan se aito joulun tunne ei synny mistään pling plingistä ja härpäkkeistä.

Haluan nyt kertoa teille vähän elämäni parhaasta joulusta. Ollessani noin 10-vuotias, vietin joulun perheeni kanssa Lapissa. Olimme vuokranneet mökin, jossa ei ollut sähköä eikä juoksevaa vettä. Läheiseltä parkkipaikalta oli noin 1km hiihtomatka mökille. Autolla ei päässyt pihaan asti. Mukaan saimme ottaa yhden joulupaketin. Metsähallituksen tuoman kuusen koristimme lautasliinoista ja suklaasta tehdyillä koristeilla.

Pihalla paukkui 30 asteen pakkasen, mutta mökissä oli lämmin joulutunnelma. Lauloimme yhdessä taskulampun valossa joululauluja ja paistoimme pipareita kaasuuunissa. Äiti kokkasi jouluruuat vaatimattomissa oloissa ja isä piti huolen että mökki oli lämmin.

Aaton kruunasi joulusauna myrskylyhdyn valossa. Tuolla mökissä ollessa tunsin, että tällainen on oikea joului. Se joului koostui yhdessä olosta ja rauhoittumisesta. Kenelläkään ei ollut kiire



minnekään. Ei ollut mitään ylimääräistä vouhotusta.

Edelleenkin yli 20 vuotta myöhemmin muistelen tuota joulua lämmöllä. Tuolaisen joulutunnelman haluaisin jakaa myös jokaiselle teille lukijoille. Tässä vielä tunnelmaa Juha Vainion laulun sanojen myötä:

*"Joulumaa on muutakin
kuin pelkkää toiveunta,
Joulumaa on ihmismielen
rauhan valtakunta.
Eikä sinne matka silloin
kovin kauan kestä,
Joulumaa jos jokaiselta
löytyy sydäimestä."*

Nyt haluan toivottaa teille kaikille oikein hyvää ja rentouttavaa joulunaikaa.

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja



MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Ulla Varis (RVMT-hanke) ja Suvi Toivola ULKOASU Suvi Toivola KANSI Sari Nieminen TOIMITUKSEN YHTEYSTIEDOT Suomen Moniääniset ry, Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki, toimisto@moniaaniset.fi, www.moniaaniset.fi, www.facebook.com/moniaaniset JULKAISIJA Suomen Moniääniset ry PAINO Suomen Uusiokuori Oy

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

SISÄLLYS 4/2020

- 2 PÄÄKIRJOITUS
- 3 AJANKOHTAISTA
- 4 MONIÄÄNISTEN JOULUMUISTOJA
- 5 ITSEMYÖTÄTUNTOA JOULUAIKAAN
Hankekoordinaattori Ulla Variksen kirjoitus johdattelee RVMT-hankesivujen tämän kertaiseen teemaan itsemyötätunnosta.
- 6 JOULUNA ANNAN ITSELLENI LAHJAKSI LOHDUN
Miten kohdata joulu yksin? Tätä miettii turkulainen Lotta Kulola.
- 8 HELLYYDEN EHDOILLA
Helsinkiläinen Tytti-Marjukka Metsänhele pohtii, mikä hänelle joulun vietossa on tärkeää.
- 11 VAPAAEHTOISEN RUNO
Moniäänisten jäsenen, Teron, Haukka-runo.
- 12 HARRASTUS MIELEN-TERVEDEN TUKENA
Moniäänisten vapaaehtoisen Oliver Sieväsén kirjoitus harrastuksista mielenterveyden ja äänten kuulijoiden tukena.

AJANKOHTAISTA

MONIÄÄNISTEN TOIMISTO JOULULOMALLA

Moniäänisten toimisto on suljettuna 22.12.2020 - 6.1.2021. Olemme tavoitettavissa jälleen Loppiaisen jälkeen 7.1. alkaen. Toivotamme kaikille hyvää joulua ja uutta vuotta!

VERTAISTUKIPUHELIN JA NETTIRYHMÄ JOULUN AIKANA

Vertaistukipuhelin on joululomalla 22.12.-31.12.2020.

Ajalle 1.1.2021 - 6.1.2021 soittoaikoja voi varata ennen joulua. Varauksia voi tehdä 21.12. klo 12 saakka. Aikoja voi varata jälleen normaalisti 7.1.2021 lähtien.

Nettiryhmä on normaalisti käynnissä ja osallistujien käytettävissä myös joulun aikaan. Uusia ilmottautumisia ei käsitellä Moniäänisten toimiston ollessa suljettuna 22.12.2020 - 6.1.2021.

LIVECHAT-RYHMÄ JA VIDEORYHMÄ JATKUVAT TAMMIKUUSSA

Livechat-ryhmä Tukinetissä kokoontuu keväällä jälleen alkaen keskiviikkona 27.1.2021. Kevään tarkempi aika-tila päivitetään nettisivuillemme: moniaaniset.fi/vertaistuki/livechat-ryhma-tukinetissa

Videoryhmä Discordissa jatkuu viikottaisena suljettuna ryhmänä alkaen tiistaina 26.1.2021. Voit ilmoittautua mukaan 18.1. saakka. Katso tarkemmat tiedot videoryhmämainoksesta sivulta 15.

FYYSISESTI KOKOONTUVAT RYHMÄT

Vertaistukiryhmät ovat pääkaupunkiseudulla todennäköisesti tauolla alkuvuodesta koronatilanteen vuoksi. Ryhmiä käynnistetään heti kun mahdollista. Myös muiden paikkakuntien kokoontumistilanteisin voi tulla nopeita muutoksia.

Päivitämme ajankohtaisimman tiedon nettisivuillemme: moniaaniset.fi/vertaistuki/vertaistukiryhmat
Tilanteesta voi myös kysyä suoraan paikallisen ryhmän järjestäjältä tai toimisto@moniaaniset.fi/040 8309 663.

Moniäänisten joulumuistoja

Joulut virroilla

Muistan joulut, kun olimme anoppilassa mieheni kanssa Virroilla. Yksi joulu anoppi ehdotti, jos haluaisin kutoa. Ja niin me mentiin hakemaan lankoja ja puikkoja kaupasta, ja niinhän minä sitten kudoin koko joulun ihan hervotonta vauhtia. Tuli oikein iso kaulaliina (josta kotona tuli sitten vain tuubikaulaliina). En ollut aiemmin kutonut paljoakaan, mutta nyt oli puikot kädessä koko ajan. Anoppi ja mieheni vain naureskelivat, että jotain rajaa, mutta en osannut lopettaa.

- Sari Nieminen, Moniäänisten vapaaehtoinen

Mutta siis siellä eivät paljon äänet kuuluneet. Joulupäivänä kirkkoon, ja syötyä tuli hirmuisesti. Kinkkua ja laatikoita yhtenä päivänä ja lipeäkalaa toisena, ja loput päivät mitä jäi.

Muistan, kun laitoin kirkkoon uuden neulemekkoni ja kysyin anopilta, oliko se liian lyhyt kirkkoon. Anoppi siihen, että ihan on hyvä. Muistan anoppia lämmöllä, hän nukkui pois vuonna 2017. Muistot ihanat on jääneet Virroilta.

Jännitystä aattoillassa

Tämä joulumuisto vie minut lapsuuden jouluun ja sitä edeltävään aikaan. Olen ollut kymmenenvuotias, vietimme joulua mummolasassa, maatilalla. Olimme syöneet monenmoisia joulupöydän herkkuja ja me, aikuiset ja lapset odotelimme joulupukkia saapuvaksi.

Viimeinkin joulupukki saapui, muistan vielä, että pukilla oli valkoinen takki sekä parta ja musta lakki. Se ei minua haitannut, kun odotin saavani toivomani lahjan, parkkitalobensa-aseman. Kaikenlaisten piirileikkien, pukille laulamisten ja kuulumisten vaihdon jälkeen oli viimein se kauan odotettu hetki, lahjojen jaon hetki!

Lahjat odottivat joulupukin kahdessa isossa ruskeassa juuttisäkissä. Ajatella, minä sain toimia joulupukin avustajana, kun tontut eivät olleet ehtineet joka paikkaan. Minä, neljäsluokkalainen, sain lukea lahjapakettien korteista, kenelle lahja on osoitettu, se oli tärkeä työ. Koitin pitää yllä ripeää tahtia lahjanjaossa, että pääsisin pian odottamani lahjan äärelle. Lahjat toki tultaisiin aukaisemaan vasta, kun pukki on lähtenyt, ettei seuraavien lasten tarvitse odottaa pukkia niin kauan. Pukilla kun on paikkoja käytävänä vaikka kuinka paljon.

Vielä yhdet joululaulut sekä piirileikki ja vielä toinenkin, kun meni niin hienosti. Kyllä siinä odotus kasvoi, mutta viimein päästiin aukaisemaan

joululahjoja. Valtaisa odotus lahjapakettien, paperien sekä nauhojen avaamisen jälkeen muuttui hämmennykseksi, siitä pettymykseksi. En löytänytkään avaamieni lahjojen joukosta tuota toivomaani parkkitalobensa-asemaa. Oliko pukki unohtanut tai jopa pitänyt sen itsellään?

Uskalsin tästä sanoa enolleni ja pyysin häntä auttamaan asiassa. Niinpä me sitten marssimme kaksistaan pimeässä illassa, taskulamppujen valossa kohti traktoritallia tarkistamaan, olisiko lahjani siellä. Siellä SE odotti, keskellä lattiaa, mutta minä tunnistin kaipaamani lahjan. Se ei ollut mahtunut pukin juuttisäkkiin ja oli siten unohtunut sinne. Jouluni oli pelastettu!

Mistäkö tiesin, että odottamani lahja puuttui? Tiesin meillä kotona joululahjojen kätköpaikan ja ennen joulua varmistin (tietenkin) salapolii- sin taidoillani, että saan varmasti joululahjaksi toivomani lahjan. Salapolii- sin taitoihin luettiin tuolloin mm. lahjapapereihin käärittäisiin, jopa arveluttaviinkin, kurkkaaminen. Tietenkin niin varovaisesti, ettei paperi repeydy ja että teipit pystyy laittamaan takaisin samaan kohtaan kiinni. Näin tulikin varmistaakseni sen, että minulle oli tulossa tuo hartaasti toivomani joululahja. Eikä joulupukinkaan lievä ammattitaidottomuus vienyt joulun täyttymystä minulta.

Hyvää ja lämminhenkistä joulua jokaiselle!

- Kimmo, ääniä kuuleva kokemusasiantuntija



Itsemyötätuntoa jouluaikaan

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Teksti ULLA VARIS Kuva TUOMAS PERITALO

Olemme aiemmin käsitelleet 'Itsemyötätunto'-teemaa näillä RVMT-hankkeen sivuilla Moniääninen-lehden numeroissa 4/2018, 1/2019 ja 2/2020. Tällä kerralla pohdiskelemme sitä, miten jokainen voi harjoittaa ja kehittää itsemyötätuntotaitoa käytännön tasolla omassa elämässään. Erityisesti nyt joulun aikaan. Näkökulmia, ajatuksia ja ideoita tähän tuovat kaksi hankkeen koulutuksissa mukana olevaa kokemusasiantuntijaa.

Joulu mielletään ilon, valon ja rakkauden juhlaaksi. Silti tämä aika on monille se haasteellisin ja vaikein aika vuodesta. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2019 Suomessa oli yksinasuvia jo lähes 45 prosenttia kaikista asutokunnista. Yksinäisyyden ja osattomuuden kokemukset korostuvat, kun meneillään on juhla-aika, jossa läheiset ja lämpimät perhesuhteet sekä toisista välittäminen – sen osoittaminen ja vastaanottaminen – ovat keskiössä. Koronapandemia tuo tänä vuonna jouluun oman erityisen lisänsä. Nyt moni heistäkin, joilla useimmiten on ollut mahdollisuus ja onni viettää joulua läheisten kanssa, saattaa tautitilanteessa joutua viettämään juhlapyyhiä yksin tai kokea yksinäisyyttä, ikävää, huolta

tai ahdistusta jostain muusta syystä.

Kyky itsensä kannatteluun ja itsemyötätuntoon auttaa elämään vaikeiden vaiheiden läpi. Se jo itsessäänkin helpottaa elämää sekä toisaalta myös vahvistaa ihmistä, kun sen myötä syntyy selviytymisen kokemuksia haasteellisistakin tilanteista. Se on arvokas asia ja taito, josta on hyvä olla tietoinen ja jota on tärkeää harjoitella, kehittää ja ylläpitää. Itsemyötätuntoa kokeva ihminen voi aidosti olla myötätuntoinen myös toiselle. Tässä hyvin poikkeuksellisessa ajassa myötätuntotaidot nousevat aivan uuteen merkitykseen ja arvoonsa. Kyky itsemyötätuntoon voi muodostua keskeiseksi selviytymisen mahdollistajaksi, kun elämässä väistämättä kohtaa monenlaisia haasteita.

Toivomme, että lukijamme saavat näistä kirjoituksista itselleen ajatuksia ja ideoita siitä, miten osoittaa ja kokea myötätuntoa omaa itseään kohtaan. Juuri omalla tavallaan, omille tarpeilleen sopivin keinoin – omaa hyvinvointiaan lisäten ja sitä vahvistaen.

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hanke toivottaa kaikille lukijoille hyvää terveyttä sekä:

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2021!

Jouluna annan itselleni lahjaksi lohdun

Teksti ja kuva LOTTA KULOLA

Aloitin tulevan yksinäisen joulun pelkäämisen jo alkusyksystä. Tämä tulee olemaan avioeron jälkeen ensimmäinen joulu, jonka vietän yksin. Minulla joulun liittyy paljon kipeitä muistoja. Enkä ole ainoa.

Se kuva, joka joulun idyllistä on luotu, joko omassa mielessä ja/tai mediassa, vastaa harvoin todellisuutta. Minunkin mielessäni joulu on kaksijakoinen. Toiseen kuvaan joulusta liittyy rakkaus, välittäminen, yhteisöllisyys, jakaminen ja osallisuus. Toiseen taas yksinäisyys, pelko, suru, tuska, ahdistus ja lamaannus.

Joulu voi olla aikaa, jolloin yksinäisyys on muusertavaa. Jolloin juodaan alkoholia kohtuuttoman paljon. Aikaa, jolloin psykiatriset osastot ja turvakodit ovat ääriään myöden täynnä. Se voi olla aikaa, jolloin keräännytään lapsuuden perheen kanssa yhteen ja näennäisesti kaikki on hyvin, mutta pinnan alla puukot lentävät toisten selkään. Joulu on myös aikaa, jolloin monella on valtava kiire paikasta toiseen. Joulu on aikaa,

jolloin ostetaan kalliilla rahalla lahjoja, jotka heitetään roskeen pyhien mentyä ohi. Tai aikaa, jolloin toivoisi voivansa ostaa lahjan, mutta siihen ei ole varaa. Aikaa, jolloin toivoisi saavansa lahjan, mutta ei ole ketään keneltä sen saisi.

Aikaa, jolloin tarvitaan erityisen paljon tunnetaitoja ja itsemyötätuntoa, mutta näitä taitoja ei välttämättä ole.

Koska minun tuleva jouluni ei vastaa tarpeitani ja toiveitani, olen pysähtynyt pohtimaan, josko näkökulman vaihtamisesta ja itsemyötätunnosta voisi olla apua. Olen yrittänyt pysähtyä tuskan äärelle ja kuunnella sitä. Mitä, jos laskisin odotukseni joulun suhteen? Mitä, jos käpertyisin jouluna omaan kotiin ja loisin tänne turvallisen pesän? Menisinkö läheiselle luontopolulle ja veisin metsän eläimil-

le ruokaa? Tekisin jouluna niitä asioita, jotka lisäävät turvan kokemustani ja auttavat minua valjastamaan kaiken energiani itseni tueksi. Antaisin itselleni lahjaksi oman rakkauteni ja hoivan itseäni kohtaan. Etsisinkö muita kohalotovereita, jotka haluaisivat jakaa joulunsa



uuden ihmisen kanssa jollain tavoin? Voisinko saada lohtua siitä ajatuksesta ja tosiasiaista, etten ole yksin yksinäinen jouluna? Muistaa, etten kärsi yksin tämän asian kanssa. Voisinko tehdä jotain jonkun toisen yksinäisen hyvinvoinnin edistämiseksi?

Sen sijaan, että antaisin pelon ja tuskan lamaannuttaa itseäni, teen suunnitelman, miten voin parhaiten pitää itsestäni huolta joulun aikana. Kokoan yhteen ne asiat, joiden tiedän minua auttavan eniten, kun kärsin. Käytännössä tämä tarkoittaa, etten odota sitä hetkeä, kun olen jo lamaantunut kauhusta. Lupaannolla itseni tukena. Pyrin antamaan itselleni jouluna niitä asioita, joita eniten tarvitsen siinä hetkessä. Lohtu, hyväksyntä ja myötätunto ovat uskoakseni suurimpia lahjoja, joita voin itselleni antaa.

Tämänkin asian suhteen on tärkeää pysähtyä kuuntelemaan. Vaikka kokisit miten kipeitä tunteita tahansa, ne eivät voi kasvaa suuremmaksi kuin, mitä sinä itse olet! Sinä olet se henkilö, joka voi huomata, että kärsit. Vaikeiden ajatusten ja tunteiden nimeäminen vaikka ihan ääneen auttaa tuomaan etäisyyttä kipuun sekä huomaamaan, että kyseessä on ajatukset ja tunteet. Ne eivät ole sama asia kuin sinä itse.

Itse olen antanut samana toistuvilla ajatuskuluilla nimiä. Nimistä tulee usein automaattisesti koomisia. Musta huumori auttaa minua sietämään katastrofitarinoita paremmin ja siten lievittämään niihin liittyvää ahdistusta. Kun havahdun uppoutuneeni tämän tarinani pyörteisiin, sanon itselleni ääneen tarinani nimen. Voin tällöin palauttaa itseni tähän hetkeen ja hengitykseen. Voin muistuttaa itseäni, että juuri nyt olen turvassa ja että olen itseni tukena. Voin tarjota itselleni lohtua ja turvaa.

Joulutarinani ilmestyy mieleeni turhauttavan usein, samoin kuin muutkin katastrofijatuksiin pureutuvat tarinat. Voin huomata, että mieleni toimii näin ja se yrittää kaikin keinoin suojella minua sen perusteella, millaisia kokemuksia se muistaa elämässäni olleen. Valitettavasti mielen yritykset suojella minua eivät kovinkaan usein tue hyvinvointiani. Mieleni yrittää suojella minua uhilta, jotka omalla

kohdallani harvoin ovat todellisia. Voin kiittää mieltäni näistä suojeluyrityksistä sekä sitten palauttaa tietoisuuteni takaisin nykyhetkeen. Usein käsillä oleva hetki on ainakin 'ihan ok', mutta nimenomaan kauhuajatukset kertovat elimistölleni, että olen vaarassa.

Itsemyötätunnon harjoittaminen on avainasemassa, kun puhutaan vaikeista sisäisistä kokemuksista. Hyväksynnän, lohdun ja myötätunnon tarjoaminen itselle silloin, kun kärsii, on yksi suurimmista lahjoista, joita voi itselleen antaa. Tämä voi olla äärettömän vaikeaa, mikäli ei ole saanut syystä tai toisesta tällaisia kokemuksia osakseen elämässään. Uskon varkaasti, että jokaisella meistä on sisäsyntyinen kyky itsemyötätuntoon, kunhan tätä kykyä herättelee ja kehittää. Itsemyötätuntoharjoitukset voi aloittaa helposti netistä löytyvien harjoitteiden avulla.

Vaikeiden kokemusten keskellä olisi tärkeää aktivoida turvan kokemusta. Mielestäni itsemyötätunto on tässä suuressa roolissa. Turvallisuuksi yleisesti lisääviä ja rauhoittavia asioita ovat turvallinen ilmapiiri, miellyttävä kosketus, rentoutuminen, hengitykseen keskittyminen ja miellyttävä liikunta. Nämä ovat myös asioita, joita ihminen voi itse elämäänsä luoda. Mitä, jos tämä joulu olisikin joulu, jolloin annat itsellesi lahjaksi turvallisuuttasi lisääviä asioita ja olet itsesi tukena silloinkin, kun kärsit? ■

KIRJALLISUUTTA

Marshall B. Rosenberg:
Rakentava ja myötäelävä
vuorovaikutus (Viisas Elämä)

Viisas Elämä -kustantamo on
RVMT-hankkeen yhteistyökumppani. Ks. Lisätietoa kirjasta tämän lehden sivulla 11.

Hellyyden ehdoilla

Teksti TYTTI-MARJUKKA METSÄNHELE Kuva SALLA SEPPÄLÄ

Olen varmaankin eniten kaikista juhlista miettinyt joulua. Lapsuuteni jouluun liittyy kauniita ja lämpöisiäkin muistoja, mutta myös paljon vaikeita ja ristiriitaisia tunteita.

Siihen on sisältynyt murhetta ja pakkoajatuksia. Ahdistuneisuutta, surua. Nämä tunteet ovat kantautuneet minuun omasta lapsuudestani, äidiltäni. Hänelle joulu oli varmasti stresseistä hirvein. Kamala pakko perfektionistisesti suoriutua, raivata joulusta täydellinen. Eikä sitä tehty ilolla, vaan hampaat verisessä irvessä. Itkun ja hien säestyksellä, niin että lapsuuden jouluista minulle ei ole muuta muistikuvaa edes jäänyt.

Mielessäni edelleenkin joulunodotuksen muistoissa on kaikkensa antanut äiti, joka vielä tuon kaiken urheilusuorituksensa jälkeen itkusilmin ahdistui, että tekikö hän kaiken varmasti oikein ja ansiokkaasti. Minulle kävi tuolloin suru äidistä. Olisin tahtonut lohduttaa, mutta en osannut. Tunsin syvää ahdistusta, yhtä isoa varmaankin kuin äiti. Jo tuolloin minulle kohosi tärkeimmäksi tarpeeksi saada nauttia joulusta joskus aidosti, levollisesti ja rauhassa.

Sisäinen hiljaisuus

Itselleni tuota kaikkea taustaani vasten onkin noussut joulunvietosta keskeiseksi todellisen rauhan ja sisäisen hiljaisuuden löytäminen. Minulle joulu on valinta pysähtyä oman itseni äärelle. Se on ollut tärkeätä ja merkityksellistä juuri tuolloin. On ollut levollista syvästi tunnustella omaa sisäisyyttään.

Oli aika, milloin tuo sisäisytyeni oli

jouluna yksinäinen. Se oli mykkä, vaitonainen. Aluksi se pelotti, ahdistikin. Mutta lopulta rohkaistuini sen antaa olla. Annoin sille rauhassa aikaa. Ja niin huomasinkin, että sillä oli minulle kerrottavaa. Juuri sillä, oman hiljaisuuteni äänellä. Huomasin, kuinka paljon sillä oli tärkeitä tarpeita. Omaa sisäistä hiljaista kauneutta, jota en ole löytänyt koskaan mistään muualta – ulkopuoleltani.

Vähitellen olenkin tullut sisäisen hiljaisuuteni suhteen rohkeammaksi. Uskallan viipyä sen äärellä, olla sen kanssa kahden. Ymmärtää sitä, kuunnella sitä. Todella syvästi antaa sille sitä, minkä vain minä itse voin sille tarjota: Olla läsnä, omassa itsessäni.

Maadoittuminen turvan tunteeseen

Kaikessa tärkeintä itselleni on syvä turva. Niin iso ja lämpöinen turva, ettei sen sylistä tahdo poistua. Joulun aikaan minulle tuo turvan tunteen saavuttaminen on ihan tärkeintä. Se on ehdottomasti merkityksellisin asia koko joulunvietossa.

Seisahdun sen äärelle, tunnustelen sitä. Tunnustelen omia rajojani – omia turvarajojani. Joiden ympäriltä ei minua tavoita muu kuin syvä, syleilevä rakkaus. Se rakkaus, jota vain itse voin itselleni antaa. Sanon ”EI” kaikelle pakolle, kiireelle. Kaikelle hopulle, häsläykselle. Kaikelle ahdistukselle. Riisun itseni ajatuksista, joissa vain ”pitää”, ”täytyy” ja ”on pakko”. Riisun ne yltäni, kerta kaikkiaan. Sen sijaan sanon itselleni: ”On lupa!”

Teen oman oloni niin hyväksi kuin vain ikinä osaan. Ja juuri sillä hetkellä tunnenkin sitten vain suurta lohdutusta. Omasta itsestäni. Tunnen hellyyden, joka kietoutuu

ympärilleni. Kaikki hellyys, jota maailma minuun suodattaa. Ja niin pitkään vietän tuon tunteen kanssa, että todella jokaisessa raajasani myös uskon sen. Ja annan sen jäädä. En aja sitä pois.

Vaikeiden tunteiden salliminen

Joulu herättää ja nostattaa minussa tunteita. Kaikki tunteet eivät ole helppoja. On todella paljon kipua, surua. Hämmennystä ja lohduttomuutta. Jopa vihaa. Ennen estin näitä tunteita nousemasta pintaan. Mutta ne jäivät hiertämään – ahdistavaksi ja puristavaksi möykyksi rintaan.

En kyennyt nauttimaan mistään jouluun liittyvästä. En tuoksuista, en väreistä, en ympäröivistä äänistä. Joululaulutkin olivat täysin sietämättömiä kuunnella. Suljin korvat, suljin tunteet, suljin itseni. Lopulta olin aivan yksinäisessä vankilassani, seuranani vain puristava ahdistukseni. Kunnes ymmärsin yhtenä jouluna antaa tunteideni vain olla.

Hyväksyin niiden olemassaolon. Asetin tunteeni kämmenelleni, aivan kuin tarkastelakseni niitä – siinä turvallisella lujalla kämmenelläni. Näin kaikki ahdistavat muistoni, jopa traumani. Mutta annoin niiden muistojenkin olla. Tarkastelin niitä ja totesin: ”Näin on käynyt, näin on ollut.”

Tuo hetki minulla on edessä aina jokaisena jouluna. Mutta viimein ymmärrän tunteideni

viestin: ne tarpeet, jotka jäivät vaille. Mutta samalla tunnen irtautumista. Tunnen lohdutusta ja iloa – että voin itse olla tarpeilleni hyvä. Minä yksin vain.

Ehdoitta oma itse

Minulle onkin tärkeimmäksi teemaksi joulupuuhiesta noussut omannäköisyyden ehdottomuus. Minulla on lupa tehdä viimein joulustakin oman itseni näköinen. Jouluni, jota kukaan ulkopuolinen ei voi tulla arvostelemaan.

Samaa toivon syvältä sydämeistäni kaikille ihmisille. Että jokainen löytäisi oman tapansa voida jouluna mahdollisimman hyvin. Oman, itse luodun, kauneuden äärellä.

Keinot ovat todella yksilökohtaiset. Tärkeintä tässä kaikessa on turva – turvallisen hyvän olon luominen. Itselleni tuon turvan tarjoaa musiikin kuuntelu. En kuuntele joululauluja, vaan kuuntelen musiikkia,

josta minulle yksilöllisesti tulee hyvä olo. Juuri sinä päivänä, juuri siinä hetkessä.

Saatan napata jonkin hyvän kirjan ja upota kynttilän kajossa totaalisesti sen uumeniin. Turvalliseen, lohdulliseen syliin, jossa on kaikki lapsuuteni rakkaimmat ystävät. Jotka eivät koskaan jättäneet yksin, eivätkä hylänneet. Olen turvassa, rakkaudessa. Hyvässä hoidossa ja huolenpidossa.

Saman turvallisen olon saavat minulle elokuvat. Valikoin telkkarista katsottavaksi jännittävän fantasian tai seikkailuleffan. Jouluelokuvat minua eivät kiinnosta pätkän



vertaa. Eivät romanttiset perhekomediat tai rakkausdraamat. Mieluummin valitsen abso-luuttista horroria. Ja nautin täysillä.

Jouluvieras

Ja yhtäkkiä huomaa, kuinka en koskaan ollutkaan todella yksin. Minulla on luonani kaikki se, jonka omalta joulultani tarvitsen. Yksityisyys, rauha, levollisuus, turva. Ja sen kaiken olen tehnyt itselleni, ainoastaan minä.

Saan olla minä, yksin minä. Tehdä ja luo-da omat perinteeni, omat arkisetkin kuvio-ni. Enkä tipan vertaa mieti, mitä muut siitä ajattelevat. Minulla on hyvä olla, ihan vain minussa yksin.

Ja silloin otan syliini itseni – maailman kul-taisimman, rakkaimman jouluvieraan. Oman itseni, jota en laske ovestani ulos. Annan hä-nen tulla tupaani, majaan. Annan hänen viettää joulun luonani, minun oman pienen pikkuruisen jouluni. Ainoastaan hellyyteni ehdoilla – valon ja rauhan joulun. ■

*Sisäinen turvatila,
sinne rauhassa paeta.
Rakentua uudelleen
itsensä kautta.*

*Arvottamatta olla olemassa,
kohdata itsensä.
Huoltaa minuuttaan,
uskaltautuen tuntemaan
syvää ymmärrystä.*

- Anne-Maria Saglam

LISÄTIETOA RVMT-HANKKEESTA JA RAKENTAVASTA VUOROVAIKUTUKSESTA

www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke

Tietoa hankkeesta on myös Kuntoutussäätiön tieteellis-ammattillisessa **Kuntoutus-lehdessä** nro 2/2019: Hanke-esittelyartikkeli 'Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena' (kirjoittajina Anna Grant ja Ulla Varis).

<https://kuntoutussaatio.fi/palvelumme/viestinta-ja-tiedolla-vaikuttaminen/kuntoutus-lehti/>

KIRJOITTAJISTA

Anne-Maria Saglam on kokemus-asiantuntija Seinäjoelta. Hän toimii Kokemus- ja vertaisneuvojat ry:ssä ja on mukana RVMT-hankkeen koulutuksessa. Hän on kirjoittanut Moniääninen-lehden numeroissa julkaistuja runoja koulutuksen inspi-roimana toukokuusta 2018 alkaen.

Tytti-Marjukka Metsänhele on kokemus-asiantuntija Helsingistä. Kirjoittaminen on hänelle tärkeä itseilmaisun muoto ja omien koke-musten prosessoimisen väline. Hän on mukana RVMT-hankkeen kou-lutuksessa.

Lotta Kulola on turkulainen kokemus-asiantuntija, joka on muka-na RVMT-hankkeen koulutuksessa. Hän toimii mm. Mielenterveyden keskusliitossa ja A-klinikkasäätiön KokeNet-neuvontapalvelussa. Kir-joittaminen eri muodoissaan kuu-luu olennaisena osana hänen elä-määnsä. Sen lisäksi hän prosesso-i asioita aktiivisesti keskustelujen ja kehollisuuden kautta.

HAUKKA

*Minä olen haukka, sinä tuuli siipieni alla
Lennän korkealle, kosketan taivasta*

*Kasvosi ovat kaikkialla
Ei ole muuta, sinä olet totta*

*Sydämeni puhdas, tosi
kuin jää ja tuli*

*Tahdon syöksyä, eksyä
tähän hetkeen, ikuisesti
ja ikuisesti*

*Kuulen ajatuksesi
Näen unesi*

*Punainen on rakkauden väri
Punainen on veren väri*

*Minulle ei ole ollut paikkaa,
jota kutsua kodiksi*

*Nyt sinä olet kotini
Sinä olet minulle kaikki*

Tero V. P. Nevalainen



KIRJALLISUUTTA

Marshall B. Rosenberg: Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus (Viisas Elämä)

Kirja on suomenkielille käännetty perusteos RVMT-hankkeen koulutuksessa sovellettavasta NVC:stä (*Nonviolent Communication*). Kirjan voit tilata osoitteesta: kauppa.viisaselama.fi

Koodilla
RVMT2019
saat postikulut
veloituksetta



HARRASTUS

MIELENTERVEYDEN TUKENA



*Kirjoittaja **Oliver Sievänen** on Moniäänisten vapaaehtoinen, joka pitää harrastuksia tärkeänä myös äänten kuulijoiden tukena. Hänellä itsellään on lemmikkikotiloita ja hän kertoo oman harrastuksen voivan olla syy jatkaa eteenpäin ja sinnitellä vaikeiden aikojen läpi.*

Mitä harrastaminen siis on?

Wikipedia määrittelee sanan ”harrastus” vapaa-ajan tekemiseksi, jonka on tarkoitus rentouttaa ja tuottaa mielihyvää ja jonka päämäärä on itsensä toteuttaminen. Harrastaminen on vastapaino töiden ja arjen rasitukselle ja stressille – omaa aikaa, joka palauttaa enemmän kuin nukkuminen. Lukeminen, musiikin kuuntelu ja kävely voivat toimia harrastuksena, jos ne tuottavat sinulle iloa. Itse asiassa, australialainen tutkimus osoittaa musiikin säännöllisen kuuntelun laskevan stressitasoja huomattavasti. Harrastamisella on yhteiskunnallisia etuja – työllisyyden lisääntyminen, oppimisen ja osaamisen kehitys, jopa tasa-arvon parantuminen! – mutta se tarjoaa paljon myös henkilökohtaisella tasolla. Mitä harrastaminen siis oikeasti on? Mitä tahansa, mitä tahdot sen olevan.

Harrastuksista puhutaan vähän väliä mediassa – tälläkin hetkellä taitaa olla mainoskampanja kehottamaan lapsia liikumaan vapaa-ajalla. Onhan se totta, että etenkin liikunnallisella harrastuksella on

”En mä oikein harrasta mitään.”

Aika monelle tuttu fraasi. Meistä jokainen tuntuu tietävän, mitä harrastukset ovat – postimerkkeily, lenkkeily, neulominen, pienoismallit ja nukkekodit, kaikenlaiset hassut räpeltämiset. Useat meistä pitävät niitä merkityksettöminä, aikaa ja energiaa vievinä rahareikkinä. Miksi vaivautua? Saman ajan voisi käyttää paremminkin, ja siihen suunnatulla rahalla on muutakin käyttöä. Mutta todellisuudessa, oikeanlainen harrastus voi tarjota korvaamattomia hyötyjä – eikä se maksa juuri pennin latia enempää.

paljon terveydellisiä hyötyjä, mutta kaikenlainen harrastaminen on todistettu hyväksi keholle ja mielelle. Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi tutkimuksen viime vuonna, jossa kerrottiin muun muassa luovien taiteiden (erityisesti musiikin) ehkäisevän dementiaa ja tanssin helpottavan erilaisten kroonisten kipujen kanssa.

Erilaisilla taidemuodoilla on myös todistettu suuri hyöty masennuksen, ahdistuksen, vihanhallinnan ja uupumuksen hoitamisessa – juuri siksi taideterapia onkin niin suosittua. Samassa WHO:n tutkimuksessa mainitaan, että itselleen mielekkään

ja mieluisan asian harrastaminen lisää serotoniinin tuotantoa aivoissa, vähentää stressihormoni kortisolin tuotantoa ja voi jopa parantaa immunitettia. Ei ihmeikään, että nuorten harrastamisen vähentyminen kulkee käsi kädessä nuorten lisääntyneiden mielenterveysongelmien kanssa. Panostaminen harrastukseen on siis panostus hyvinvointiin.

Miten harrastus voi tukea ääniä kuulevaa ihmistä?

Esimerkiksi luova ilmaisu voi helpottaa, jos äänet hankaloittavat elämää. Maalaus, piirtäminen ja kirjoittaminen tarjoavat kanavan purkaa ikävää tunnetta ja tehdä siitä jotain konkreettista. Jopa jotakin kaunista, mikä omalta osin muovaa henkilökohtaista suhdetta ääniin.

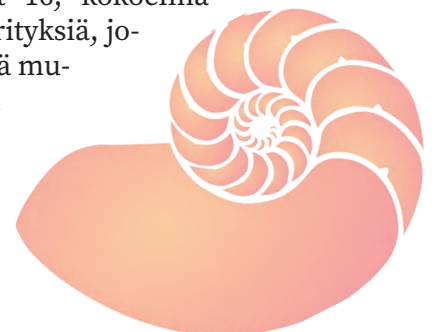
Aiemmin mainitsemieni masennuksen ja ahdistuksen lisäksi harrastaminen auttaa myös muiden mielenterveyden poikkeamien kanssa. Erilaisilla mielenterveysfoorumeilla esimerkiksi skitsofreniaa sairastavat puhuvat harrastamisen ilosta, mainiten että fyysinen rasitus toimii usein erityisen hyvin – sillä urheilun jälkeen rentoutuminen on paljon helpompaa. Kehuttuja ovat myös harrastukset,

jotka yhdistävät silmän ja käden välistä koordinaatiota, koska tiukka keskittyminen vie huomion pois pään sisäisestä myllerryksestä. Sosiaaliset harrasteet tarjoavat psykoosisairauden kanssa elävälle myös ulkopuolisen näkökulman edun: jos harrastustoverisi tietävät tilanteesi, he voivat puuttua asiaan, jos käytöksesi alkaa muuttua tiedostamattasi huolestuttavaan suuntaan.

Lisäksi, koska äänet saattavat olla voimakkaasti tunnesidonnaisia, oma hyvinvointi saattaa muuttaa ääniä tai niiden laatua. Monet saattavat kuulla enemmän negatiivisia ääniä, kun olo on jo valmiiksi kurja, mutta voinnin pa-

rantuuessa ne vähentyvät tai niiden luonne muuttuu. Oman henkisen voinnin vahvistaminen harrastusten avulla helpottaa myös ilikuristen äänten kohtaamista: ikävät äänet eivät horjuta, kun seisot tukevasti vahvalla pohjalla.

Kävin itse terapiassa vuoden, ja alusta saakka terapeutini kehotti etsimään itseleni mielekästä ajanvietettä. Huusin, itkin ja kiukuttelin, koska minun silmissäni kaikki oli turhaa ja päämäärätöntä. Miksi harrastaa jotain pirun frisbeegolfia? Mitä väliä sillä on, kun aikamme on rajallinen kuitenkin? Mitä järkeä on yrittää, jos epäonnistuu kuitenkin? No, ystäväni inspiroimana hain marraskuussa 2019 kaksi tavallista fulica-lajikkeen kotiloa, nimiltään Herbert ja Kori-Antero. Laitoin heidät turpeeseen, isoon rei'itettyyn muovilaitikkoon ja tarjosin kurkkua sekä seepiaa. Ajattelin, ettei minulla ole mitään menettävääkään. Tällä hetkellä minulla on kotiloita hulppeat 16, kokoelma eri lajikkeita ja värityksiä, jokaisella nimet sekä mukava koti. Ja olen onnellinen. Jouduin siis syömään sanani perinpohjaisesti.



*"Harrastusta valitessasi,
ota huomioon omat
resurssisi ja omat arvosi."*

Miten harrastaminen auttaa konkreettisesti?

Oma harrastus voi olla syy jatkaa eteenpäin ja sinnitellä vaikeiden aikojen läpi. Kun olin masennuskuopassa (taas vaihteeksi) minua auttoi kotiloideni olemassaolo sekä sen luoma vastuu. En voi jäädä sänkyyn makamaan päiväkausiksi: lemmikit pitää ruokkia. Oloni oli sama kuin monen koiranulkoiluttajan, kun he heräävät ennen kukonlaulua ulkoilemaan – sängystä nouseminen on raskasta, mutta lenkin lopussa olet täynnä kiitollisuutta.

Harrastaminen on sosiaalinen aktiviteetti. Vaikka et ilmoittautuisikaan ryhmäliikuntaan tai muutoin harrastaisi ryhmässä, voit vaikkapa internetistä etsimällä löytää paljon samasta aiheesta innostuneita. Tämä on todella tärkeää, koska kokeneemmat harrastajat voivat tarjota vasta-alkajille tukea sekä neuvoja ja omia niksejään. Löytäessäsi itsellesi sopivan harrastuksen voit saada uusia ystäviä, joilla on samoja mielenkiinnon kohteita mutta myös uudenlaisia näkökulmia. Olen myös huomannut, että harrastukset auttavat näkemään läheisesi uudessa valossa. Parhaimmillaan se vahvistaa suhdettasi ystäviisi aivan uudella tasolla!

Oikeanlainen, mielekäs harrastus ei ole vain ajanvietettä: se auttaa sinua kehittämään itseäsi. Leipurina saatat haluta alkaa kokeilemaan vaikeampia reseptejä, runoilija parantaa tekniikkaansa koko ajan ja ottaa

vaikutteita ympäristöstä, lintubongari alkaa lukemaan lisätietoa eri lajeista ja niiden vuotuisesta liikehdinnästä. Mikään tieto tai osaaminen ei ole turhaa.

Harrastusta valitessasi, ota huomioon omat resurssisi ja omat arvosi. Jos jonnekin lähteminen harrastuksen vuoksi on liian suuri kynnyks, mieti vaihtoehtoja, joita voit toteuttaa kotona. Jos haluat aktiivisesti auttaa muita ihmisiä, voisi vapaaehtoistyö olla sinulle sopiva valinta. Juuri nyt, globaalin tilanteen takia, kaikki vaihtoehdot eivät ole heti toteutettavissa, mutta älä anna harrastusideasi tyssätä siihen. Meillä on paljon aikaa käsissämme: se tarjoaa tilaa luovuudelle ja kekseliäisyydelle.

Älä pelkää riskien ottamista: yrityksellä ja erehdyksellä kulkeminen on täysin luonnollista. Ehkä sauvakävely ei ole sinua varten, joten miten olisi uinti? Yllättävän usein itseään inspiroivat asiat löytyvät sieltä, mistä et uskoisi niiden löytyvän. Minä juoksin itkien karkuun huoneeseeni eksynyttä yököstä vielä muutamia vuosia sitten: nyt huoneestani löytyy lemmikkikotiloita ja keittiössäni nukkuu käärme. En tietenkään sano, että radikaali hyppy tuntemattomaan on oikea ratkaisu kaikille. On täysin ok ottaa askel kerrallaan ja edetä varovasti. Tärkeintä on, ettet anna periksi itsesi suhteen. Mitä jos siis tilaisit sen joogavideon mitä olet miettinyt, tai lainaisit kirjastosta kirjan, joka poikkeaa normaalista lukemisestasi? Uskalla haastaa itsesi! ■

Mielen sisäisistä äänistä puhuminen on tärkeä askel kohti tasapainoisempaa elämää äänien kanssa. Vertaisryhmässä on mahdollisuus jakaa äänikokemuksia hyväksyvässä, luottamuksellisessa ilmapiirissä.

VIDEORYHMÄ

ÄÄNIÄ KUULEVILLE

KEVÄT 2021

8 kerran suljettu ryhmä, alkaen Ti 26.1. 2021

Discordissa
Joka tiistai klo 16:00-17:00

Ryhmä on valtakunnallinen ja videovälitteinen vertaisryhmä.

Pääset mukaan ilmoittautumalla ma 18.1. mennessä:
toimisto@moniaaniset.fi tai 040-830 9663

Ti 19.1. iltapäivällä järjestämme harjoittelukokoontumisen, jossa saa teknistä apua ja pääsee kokeilemaan, miten videoryhmä toimii.

Lisätietoja: www.moniaaniset.fi/vertaistuki/videoryhmat-discordissa/



Suomen Moniääniset ry



MONIÄÄNISET TOIVOTTA

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!