

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 1/2020



Talvinen tervehdys kaikille moniäänisille! Olen Anni, Suomen Moniääniset ry:n puheenjohtaja, Etelä-Pohjanmaalta Seinäjoelta. Minut valittiin uudelleen puheenjohtajaksi syyskokouksessa ennen joulua, ja olen kiitollinen saamastani kannatuksesta. Aion hoitaa tehtävääni jämäkästi ja reilusti. Minuun saa aina ottaa yhteyttä, jos on jotain, mikä painaa mieltä tai haluatte keskustella yhdistyksestä.

Uusi vuosi on lähtenyt hyvin käyntiin, ja myös uusi hallitus on alkanut tutustua toisiinsa. Voin sanoa, että tänä vuonna meillä on todella hyvä jengi työskentelemässä kaikkien ääniä kuulevien hyväksi. Täällä Seinäjoella maa on tätä kirjoittaessa valkoisena ja myös pakkasta on hiukan. Tällä hetkellä on erittäin talvinen olo.

Kuitenkin haluan katsoa jo kevääseen päin. Tulemme vuoden aikana järjestämään infotilaisuuksia, ja ääniä kuulevien vertaistukiryhmiä toimii ympäri Suomea. Voit tarkistaa oman lähimmän ryhmäsi yhdistyksen nettisivuilta. Myös RVMT-hankkeen koulutuksia järjestetään sekä Seinäjoella että Helsingissä. Tällä hetkellä koulutuksessa on menossa syventävät opinnot, ja olemme alkaneet miettiä, miten voimme konkreettisesti hyödyntää op-



pimiamme taitoja Moniäänisten piirissä ja hyväksi.

Kevään lopulla vapaaehtoiset kokoontuvat yhteisille tukipäiville virkistytymään ja oppimaan uutta. Kuitenkin vielä ennen tuota loppukevättä saamme nauttia tästä talvesta. Tiedän, että kaikkialla Suomessa ei välttämättä edes ole lunta ja talvi saattaa tuntua märältä ja harmaalta. Mutta yritetään nauttia niistä talvisista päivistä, kun aurinko paistaa ja on vähän pakkasta.

Itse aion nauttia tästä seinäjokisesta lumisäästä ulkoillen sekä yksin että läheisten kanssa. On niin ihanaa mennä vaikka pulkkamäkeen ja päästää sisäinen lapseni irti.

Haluan toivottaa kaikille lukijoille oikein hyvää kevättä.

Hymyillään, kun tavataan.

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 1/2020

- 2 PÄÄKIRJOITUS
- 3 AJANKOHTAISTA
- 5 **SURUN KOHTAAMISESTA**
RVMT-hankkeen kouluttaja Anna Grant avaa kirjoituksessaan näkökulmia suruun ja sen kohtaamiseen.
- 7 **SURU**
Kollaasi turkulaisen Lotta Kulolan henkilökohtaisesta surun kokemuksesta.
- 8 **OMAN SURUNI OLEMUKSESTA**
Lietolainen Milla Ristolainen pohtii surunsa ulottuvuuksia.
- 9 **LOHDUTUS**
Helsinkiläinen Tytti-Marjukka Metsänhele kirjoittaa suhteestaan suruunsa.
- 10 **RUNO**
Satakuntalaisen Tuulan runo surusta.
- 11 **VERTAISTUKEA PUHELIMITSE**
Ääniä kuulevien vertaistukipuhelimen käyttäjä sekä vertaistukija kertovat Moniäänisten vertaistukipuhelinkokemuksistaan.
- 13 **MILLAINEN HALUAISIT MONIÄÄNISTEN OLEVAN VUONNA 2025?**
Moniäänisissä on käynnistynyt pitkä linjan suunnittelutyö.
- 14 **KELLOTTAMISTA, KÄSITÖITÄ JA FLANELIPAITAINEN MIES**
Ääniä kuulevan kokemustarina.

AJANKOHTAISTA

MONIÄÄNISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Moniäänisten avoimia vertaistukiryhmiä järjestetään Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Järvenpäässä, Joensuussa, Jyväskylässä, Kuopiossa ja Seinäjoella. Koronavirustilanteen myötä monet ryhmät ovat tauolla. Lisätiedot ajankohtaisesta tilanteesta ja ryhmien kokoontumisista nettisivuiltamme osoitteessa:

www.moniaaniset.fi/vertaistuki/vertaistukiryhmät

Olethan tarvittaessa yhteydessä
toimisto@moniaaniset.fi/040 8309 663

MONIÄÄNISTEN KEVÄTKOKOUS

Suomen Moniääniset ry:n kevätkokous järjestetään ma 6.4. klo 16 - 18 yhdistyksen toimistolla, Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki. Kokoukseen ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen jäsenet. Kokouksessa on kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset 2.4. mennessä: suvi.toivola@moniaaniset.fi / 050-4078075. Ilmoittautuminen on tärkeää, jotta voimme myös tarvittaessa ilmoittaa kokouksen siirtymisestä.

Katso esityslista ja lisätiedot nettisivuilta
<http://moniaaniset.fi/ajankohtaista/>

RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS MIELEN-TERVEYDEN TUKENA -HANKE JATKUU

Hankkeen tavoitteena on lisätä mielenterveysjärjestöissä toimivien ihmisten hyvinvointia kehittämällä vuorovaikutustaitoja. Hankkeelle on myönnetty jatkorahoitus, ja hankkeen toimintaa jatketaan vuoteen 2021. Voit tutustua hankkeeseen ja rakentavaan vuorovaikutukseen lisää nettisivuilla osoitteessa:

<https://moniaaniset.fi/rvmt-hanke/>

TUKINETIN KEVÄT 2020

01.04. Yleistä keskustelua mielen sisäisistä äänistä

15.04. Teemailta: Ääniteatteria

29.04. Yleistä keskustelua mielen sisäisistä äänistä

13.05. Teemailta: Ääniä kuuleva ja läheinen

27.05. Yleistä keskustelua mielen sisäisistä äänistä

AJANKOHTAISTA

UUSI HALLITUSLAINEN ESITTÄYTYY

Olen **Kimmo Vinni** Seinäjoelta, yhdistyksen hallituksen uusi jäsen. Yhdistystoiminta, kokemus-asiantuntijatyö ja yrittäjänä toimiminen pitävät minut toimeliaana perheenisän touhujen lisäksi.

Seuraan jääkiekkoa ja jalkapalloa suurella mielenkiinnolla ja tämän penkkiurheilijan kovin haave on saada järjestymään matka Tour de Skille Alppimaisemiin, Formula1 -kisaan, Bundesliigan-matsiin ja tietenkin myös Valioliigamatsiin.

Äänten kuulemisesta minulla on omakohtaista kokemusta jo kymmeniä vuosia. Kouluja olen käynyt liiketoiminta-alalta ja viimeistä silausta vaille on puutekniikan insinöörin opinnot. Työkokemusta on kaupan alalta ja nyt, kun olen yrittäjä, saan tehdä kokemusasiantuntijan työtä ja yhdistystoimintaa sujuvasti yhteen sovittaen.

Jaksamisen kanssa oli viime vuodet ongelmia, mutta nyt koen, että voin taas paremmin. Olen halukas kehittämään toimintaa ja tuon mielelläni kokemuksiani kaikkien hyödyksi.

MONIÄÄNISTEN UUSI HALLITUS 2020

Syyskokouksessa valittu hallitus aloitti toimikautensa vuoden alusta. Kimmo Vinni aloitti uutena jäsenenä ja Salla Sievänen jäi hallituksesta pois. Muuten työskentelyä jatkaa edellisvuodelta tuttu kokoonpano.

Puheenjohtajana viime vuonna aloittanut Anni Tervonen jatkaa tehtävässään. Mervi Juuri toimii varapuheenjohtajana, Samuli Aalto rahastonhoitajana. Oskari Ihalainen siirtyi varajäsenyydestä nyt hallituksen sihteerin rooliin. Muut hallituksen jäsenet ovat Sami Juntunen, Tiina Mauno, Kimmo Vinni ja Susanne Ådahl. Sari Järveläinen jatkaa varajäsenenä.

Tästä kokoonpanosta löytyy laajasti kokemuksen kautta saatua asiantuntijuutta, ainoastaan Ådahl on mukana ammatillisen asiantuntijaroolinsa kautta.

Hallituksen kokoustyöskentelyn lisäksi hallituksella on tänä vuonna keskeisenä tehtävänä osallistua pitkän linjan suunnittelutyöhön, josta on kerrottu tarkemmin sivulla 13. ■



Vasemmalta: Sari Järveläinen, Mervi Juuri, Oskari Ihalainen, Sami Juntunen, Tiina Mauno, Anni Tervonen, Kimmo Vinni, Susanne Ådahl ja Samuli Aalto. Kuva: Juha Korkee



Surun kohtaamisesta

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Teksti ANNA GRANT Kuva ULLA VARIS

*"Kyynleet kertovat, että meillä on paljon rohkeutta
– rohkeutta kokea henkistä kipua."*

- Viktor E. Frankl -

Koemme kaikki aika ajoin henkistä kipua. Se on normaali osa ihmisyksyyden kokemusta. Henkinen kipu näyttäytyy usein jonkinlaisina fyysisinä tuntemuksina kehossamme, esimerkiksi paineen tunteena rintakehän alueella tai lihaskipuina. Jos tunnistamme tunteitamme, saatamme huomata, että henkinen kipumme sisältää ikävää, kaipuuta, vihaa, katkeruutta, raivoa, syyllisyyttä, ahdistusta, epätoivoa, yksinäisyyttä, masennusta, ulkopuolisuutta, tuskaa, avuttomuutta, väsymystä, uupumusta, pelkoa, kauhua, turvattomuutta tai häpeää.

Oli kokemamme henkisen kivun kirjo tietyllä hetkellä mikä tahansa, sen taustalla on useimmiten surematonta surua. Suru ei ole häiriötila, joka tulisi hoitaa pois, vaan normaali reaktio menetykseen. Menetys voi koskea mitä tahansa. Oman terveyden menetys, läheisen menetys, unelman toteutumattomuus ja turvan tai koskemattomuuden menetys lap-

suudessa ovat vain muutamia esimerkkejä.

Menetyksen meissä synnyttämä henkinen kipu saattaa tuntua erityisen raskaalta, jos ajattelemme, että meidän on voitettava surumme sen sijaan, että kokisimme sen. Muut saattavat vahvistaa tätä uskomusta sanomalla meille "ole vahva" tai vähättelemällä menetystämme. Suru on raskas kantaa myös silloin, jos olemme kasvaneet ympäristössä, jossa surun julkisen ilmaisun, erityisesti itkemisen, on katsottu olevan joko epäsopevaa tai jonkinlainen heikkouden merkki.

Raskaat menetykset ja niihin liittyvä henkinen kipu saattavat lamaannuttaa meitä. Toisaalta saatamme pelätä henkisen kivun kohtaamista ja siksi torjumme sen. Kenties uskomme, että henkinen kipu voi vahingoittaa meitä, ja siksi teemme kaikkemme, että emme tuntisi sitä. Erilaiset päihdeaine- ja muut riippuvuudet ovat useimmiten keinoja turruttaa henkistä kipua ja sen takana olevaa surua.

Valitettavasti menetämme edellä mainituissa tapauksissa yhteyden itseemme, erityisesti tunteisiimme, jotka ovat varastoituneet kehoomme. Tällöin sureminen, jota menetyksen integrointi osaksi elämäkokemustamme vaatii, estyy. Lisäksi saattaa käydä niin, että mitä pidempään olemme tukahduttaneet suruamme, sitä vahvemmin sen koemme, kun se lopulta pintaautuu.

Jos koet surun tunnistamisen, hyväksymisen ja/tai kohtaamisen raskaaksi – jopa ylittämättömän vaikeaksi – kuinka voisit tukea itseäsi? Sen lisäksi, että sinun on tärkeää hakeutua ammattiavun piiriin, seuraavista pienistä askelista saattaa olla sinulle apua.

1. Rentoutuminen

- Pyri lisäämään kykyäsi rentoutua.
- Ehdotan, että kokeilet erilaisia rentoutumistapoja ja valitset niistä itsellesi mieluisimman.
- Kannustan sinua ottamaan rentoutumisen osaksi päivittäistä ohjelmaasi, sillä säännöllisen rentoutumisen myötä alat todennäköisesti huomata muutoksia olotilassasi.

2. Läsnäolo

- Pyri löytämään itsellesi sopivia ja mieluisia tapoja lisätä omassa kehossasi läsnä olemista.
- Liikunta ja erilaiset kehomeditaatiot voivat tukea sinua siinä.
- Tärkeää on päästää irti ajatuksista ja vaan olla omassa kehossa tässä ja nyt.

3. Keholliset tuntemukset

- Kun läsnäolo omassa kehossasi tuntuu luontevalta, voit alkaa havainnoida, miltä misäkin kehon osassa tuntuu. Voit esimerkiksi pitää päivittäistä 'keholliset tuntemuksen' -päiväkirjaa.
- Tärkeintä on tarkkailla omia tuntemuksia ja hyväksyä, että ne ovat osa tämänhetkistä ihmisyyden kokemustasi, joka muuttuu koko ajan. Liiallinen samaistuminen tunteisiimme ei yleensä tue meitä.

4. Tunteiden tunnistaminen

- Kun kehotietoisuutesi lisääntyy (askel 3), kykyäsi tunnistaa omia tunteitasi mahdollistuu.
- Ehdotan, että valitset tietyn hetken päivässä (esim. lounasajan), jolloin pysähdyt ja vietät 5-10 min rauhallisessa tilassa. Kysy silloin itseltäsi: Mitä minä tunnen juuri nyt?
- Tunnesanalista voi toimia apunasi, kun alat harjoitella tunteittesi tunnistamista ja nimeämistä. (Katso RVMT-hankkeen nettisivut: <https://moniaanis.fi/rvmt-hanke/muuta-materiaalia/>)
- Voit kirjata tunnistamasi tunteet ylös. Jos teet sen, saatat huomata, että tunnistamiesi tunteitten määrä lisääntyy ajan kuluessa.

Kun tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen alkavat sujua, saatat huomata itsessäsi 'suruvireisiä' tunteita ja kehollisia tuntemuksia. Silloin tiedät, että olet kulkenut jo pitkän matkan kohti surun hyväksymistä ja kohtaamista itsessäsi.

"Ainoa tie henkisen kivun toiselle puolelle on kulkea sen läpi". Näin opastaa Michael A. Singer kirjassaan 'Kahleeton sielu'. Henkinen kipu tuntuu raskaalta, mutta kokemus voi helpottua, kun olemme kyenneet muuttamaan suhtautumistamme siihen. Surun läsnäolo voi tuntua kipeältä, mutta sen ei välttämättä tarvitse olla raskasta.

Suru kutsuu meitä antamaan huomiota kokemallemme menetykselle, suremaan sitä ja integroimaan alkuperäisen menetyksen tai rannan kokemuksen osaksi elämänhistoriaamme. Surun kohtaaminen ja sureminen vaativat kuitenkin valtavaa rohkeutta. Kun uskallamme antaa kyynelten valua pitkin poskia, tiedämme olevamme sankareita. Vähitellen kipu alkaa laantua ja sen takaa saattaa paljastua haikeutta – ja jopa kauneutta sekä rauhaa. Mieleemme saattaa myös kirkastua.

Surun kohtaaminen opettaa meitä elämään tässä hetkessä sekä kehittää kärsivällisyyttämme ja lempeää suhtautumista itseemme. Menetyksen kokenut ja sitä aidosti surrut voi myös kokea elämänarvojensa muuttuneen myönteisempään suuntaan. Hän saattaa arvostaa enemmän läheisiä ihmisiä ja elämän perusasioita sekä pyrkiä kohti itselleen merkityksellisempää elämää. ■

Suru

Teksti ja kuvat LOTTA KULOLA

Suru on lyhin tie iloon, sanotaan.

Pelottaa liikaa,
pelottaa, että suru nielaisee minut kokonaan.
Kerään rohkeutta.
Ehkä vielä voin surulle antautua.
Löytää kyynelten avulla ilon,
elämän tukirangan, vahvan.



Kaikessa on puolensa, luopumisessa, lopussa,
uuden luomisessa.

Tarkoituksen näkeminen,
mahdottomalta tuntuvassa,
raastavassa tilanteessa.

Luopuminen ei ole loppu.
Se on alku tuntemattomaan.
Mahdollisuudet, uudet
koittavat aikanaan, ajallaan.

Heittäydyn uuteen ja annan mahdollisuuden,
viedä minut mukanaan.
Katson, mihin polku johtaa
ja otan vastaan tulevan.

Kyynelten välistä näen

Etäällä kimmeltävä meri,
pilvien piirto taivaan halki.
Vahva kallio, jolle asetella epäröivät askeleet.
Sitkeä käppyrämänty, johon tukeutua.
Auringonsäteiden lämpö hymykuopissani.

Olen ympäröity elämällä.
Olen turvassa.
Minulla on paikka maailmassa.
Minä selviydyn!



Oman suruni olemuksesta

Teksti MILLA RISTOLAINEN

Miltä sinun surusi tuntuu? Miltä se ehkä näyttää tai kuulostaa? Tällaisille kysymyksille aukeni elämässäni tilaa, kun pääsin pohtimaan syvemmin omaa suhdettani tuttuun ja rakkaaseen matkailaiseeni 'Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena' -hankkeen suruun ja suremiseen keskittyvien koulutuspäivien yhteydessä. Kuvasin tuolloin sisälläni olevaa surun tunnetta turkoosinsävyiseen h u l m a v a a n asuun verhoutuneen naishahmon kautta. Suru-naiseni näytti surulliselta – silti kauniilta. Sellaista minun suruni on aina ollut – vapaasti mukanaani ja ajatuksissani liikkuvaa, ylleni varovasti laskeutuvaa ja pääosin kaunista.

Siihen liittyy kuitenkin myös tuskaa, lohduttomuutta ja kipua. Lisäksi omaan suruuni liittyy olennaisesti kokemus itkusta, lohduttoman surun jälkeisestä lohdun tilasta sekä surun muuttumisesta ajan kanssa joksikin muuksi. Minä tunnen itsessäni itkun, jonka voin kuulla – ja itkun, joka soi surusta sisälläni ääneti. Itkua ei voi milloinkaan pakottaa, ja joskus suurinkaan suru ei kykene ottamaan minikäänlaisen äänen muotoa kuuluakseen. Sellaisen surun kanssa koen itse pärjääväni kovin huonosti.

Löydän itsestäni monenlaista surua. Se voi olla hyvin yksityistä. Silloin suruni on ehkä sanatonta tai hyvin salaista – sellaista, jota en voi tai edes halua jakaa kenellekään toiselle. Suruni voi olla myös avointa, itkun käynnistävää surua. Tai surua, josta pystyn puhumaan ja joka helpottaa itkemättäkin. Löydän itsestäni kokemuksia kaiken alleen peittäneestä surusta, jos-

ta olen kuitenkin aina suremalla saanut myös toipua. Olen kokenut surua tekemiäni asioita kohtaan – ja myös tekemätömiksi jääneitä asioita kohtaan. Suruni on ollut minulle silti aina lämmin seuralainen. Olen saanut oppia tunnistamisen taitoa surtavien ja surutyötä edellyttävien asioiden suhteen. Olen myös löytänyt uskallusta surra riittävällä tavalla asioita,

jotka ehkä surematta olisivat voineet sisälleni jääneinä kimppuina minua myöhemmin vahingoittaa. Olen oppinut hyväksymään, että suru pyytää itselleen aina tilaa ja että sureminen vie aina myös aikaa. Suru itsessään ei ole minua milloinkaan haavoittanut – senkin olen op-

pinut vasta elämän myötä.

Tänään ajattelen, että suhteeni suruun on hyvä. Se on osa elämääni, johon – suru- ja ennen tai niiden jälkeen – myös iloiset hetket ja riemukkaat ajat ovat aina kuuluneet ja tulevat aina kuulumaan. Luotan sinisilmäisesti siihen, että raskainkaan suru ei koskaan kestä ikuisesti. Suremisen ja surutyön kautta löytyy ajan kanssa elämään aina myös lohtua, helpotusta ja eheyttä.

Ajattelen ihmisten olevan omien surujensa säiliöitä. Minunkin sisälläni säilöön suljetut surut kulkevat aina mukanani. Surutyön kautta ne tulevat osaksi omaa elämää ja muuttavat aina, ehkä elämäni loppuun asti, myös muotoaan. Suru on myös tunne, joka paljastaa minusta esiin itseään tärkeämpiä asioita – monia muitakin tunteita ja vielä syvemmältä myös omia pohjimmaisista tarpeistani. Niihin minun olisi hyvä siirtää omia ajatuksia ja katsettani sitten, kun siihen taas surultani kykenen. ■

*"Entä jos suru onkin
suurinta kauneutta?
Se, että olet haavoittunut,
avuton ja yksin.
Mitä jos luopuminen ja sureminen
on elämänmittainen jatkumo
ja surusi kertookin
että olet aito ja kaunis?"*

- Päivi Prusti

Lohdutus

Teksti ja kuva TYTTI-MARJUKKA METSÄNHELE

Aнна minulle anteeksi, Suru. Vasta nyt uskallan sinusta kertoa. Tiedät-hän elämäntarinani - ettei se ole kovinkaan valoisa. Se on täynnä kipeitä haavoja, joiden olemassa olon olen halunnut vain unohtaa. Toivoa siitä, ettei mitään pahaa minulle ole koskaan edes tapahtunut. Kasvoillani lepää tyhjä hymy, ettei kukaan saisi tietää totuutta sinusta, jota sielussani kannan.

Olet rikkinäinen lapsi. Tumman hahmon soturi. Suru. Niin pieni, niin yksinäinen. Kaltoin kohdeltu. Kokenut, ettei sinulla ole ollut oikeutta edes olla olemassa. Tarvita. Tuntee. Olet mykistänyt itsesi, niin ettei olemassa olosi ketään häiritse. Ettei kukaan sinusta rasitu.

Mutta minä tunnen sinut. Salassa sisäisyydessäni tarkastelen sinua. Kasvosi ovat hauraat. Silmäsi arat. Sinulla on hontelot olkapäät, kädet ja jalat. Polvet mustelmilla. Katseesi on vakava, täynnä kyyneleitä. Kuinka surullinen oletkaan.

Pidän sinua sylissä. Hiljaa sinua kiikutan. Olet kantanut suurta taakkaa. Suurta muistojen, kokemusten taakkaa. Asioita, joita lapsen ei tarvitse kantaa. Asioita, joista lapsen ei tarvitse edes olla tietoinen. Olet väsynyt. Aivan uuvuksissa. Sinulla on lupa levätä. Lupa levätä siinä surussasi. Lupa levätä minussa.

Tunnustelen itseäni, kehoani. Tunnustelen sinua surevaa pientä minussa. Tunnen lämpöä

ja avutonta hellyyttä. Tunnen suurta rakkautta. Hyväksyntää. Tunnen tarvetta vain pitää sinusta huolta. Sinusta, surevasta pienestä soturistani.

Millaisia uhrauksia olenkaan tehnyt. Säilyttänyt hymyn, ettei kukaan saisi koskaan tietää. Ettei kukaan saisi tietää kaikista niistä kipeistä kokemuksista ja pettymyksistä, jotka vain pakotin itseni sietämään. Kuinka itse mykistin itseni, hautasin pahan olon kehoni pimeimpään sopukkaan. Enkä kuunnellut sinua, Suru. En

kuunnellut tarpeitasi, sitä mitä tahdoit minulle ilmaista.

Mutta viimein olen tässä. Olen läsnä sinulle ja sinä olet läsnä minulle. Tunnen kehossani, mitä minulta pyydät. Tahdot vain tulla minulle nähdyksi.

Tahdot että ymmärtäisin, ettei sinua tarvitse pelätä.

Tunnen lohduttavan turvasi, sydämeni rasakat lyönnit. Tunnen, kuinka hengitykseni virtaa keuhkoissani, koko kehossani. Kyyneleet valuvat poskilleni. Kokoan itseni suppuun. Menen aivan pienelle kerälle. Hytisen. Itken itseni puhtaaksi, pois kaiken tuskan ja kärsimyksen. Sen, kuinka jätin sinut huomiotta, kuinka mitätöin sinut, Suru.

Mutta sinä et hylkää minua. Anteeksi vain annat kaiken. Käperryt ympärilleni. Kiedot minut suojaavaan viittaasi. Sinä katselet minua, Suru. Silität selkääni. Ympärilläni on hiljaisuus, ylläni ääretön rauha. ■



**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 mielen terveyden tukena' (kirjoittajina Anna Grant ja Ulla Varis).

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

*Suru,
sinä asetuit asumaan minuun
jo monia vuosikymmeniä sitten.*

*En ymmärtänyt.
En osannut.
En tiennyt kehollisuudesta.*

*En osannut keskustella kanssasi,
ymmärtää
päästää sinua lähelle,
päästää sinusta irti.
Olit hirviö,
tuntematon kauhu koskemattomuudessa,
olit tavoittamaton.*

*Tänään otan sinut avosylin vastaan,
palleani painona – täyteytenä – porttina.
Astun portista sisään,
hoitamattomaan, luonnonvaraiseen puutarhaan.
'Herran huomassa' puutarhassani
suruni
on saanut kasvaa vuosikymmeniä
kuin Prinsessa Ruusunen kuolon unessa.*

*Tänään suutelen sinut eläväksi,
luovun sinua kantamasta jatkuvasti,
päästän irti.
Annan tilaa uudelle
surun tilalle tulevalle.*

Kiitos. Kiitos. Kiitos.

- Tuula

KIRJALLISUUTTA

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

Kirja on suomenkielelle käännetty perusteos hankkeen koulutuksessa sovellettavasta NVC:stä (*Nonviolent Communication*). Ks. Lisätietoa tämän lehden takakannesta.

KIRJOITTAJISTA

Tämän lehden 'Rakentava vuorovaikutus mielen terveyden tukena' -hankkeen sivujen kirjoittajat ovat hankkeen kumppaniyhdistysten piirissä toimivia kokemusasiantuntijoita ja työntekijöitä. He ovat mukana hankkeen koulutuksessa. Tekstit ovat syntyneet surua ja suremista käsitelleen koulutusosion tiimoilta.



VERTAISTUKEA PUHELIMITSE

Mikä on vertaistukipuhelin?

Vertaistukipuhelimeen vastaavat Suomen Moniääniset ry:n koulutetut vapaaehtoiset. Soittaja voi jakaa kokemuksiaan ja puhua äänien kuulemisesta ja itselleen merkittävistä asioista. Myös ääniä kuulevien läheiset voivat soittaa keskustellakseen tilanteestaan. Läheisille voi myös olla hyödyllistä kysellä vastaavan vertaistukijan kokemuksista ja selviytymisestä äänien kanssa.

Tukipuhelimen tarkoitus on tarjota mahdollisuus omasta äänitilanteesta puhumiseen turvallisessa ympäristössä. Keskustelun kautta voi myös avautua uusia näkökulmia siihen, miten voisi helpottaa omaa tilannettaan äänien kanssa. Tukipuhelimen päivystäjillä on vaitiolovelvollisuus.

Vertaistukipuhelin toimii lähettämällä tekstiviesti numeroon 050 540 6185. Viestiin kirjoitetaan ”tukipuhelu” ja toive soittoajan ajankohdasta. Mitä enemmän antamassasi ajassa on joustovaraa, sitä helpommin aika sopii tukipuhelimen vapaaehtoisille vastaajille. Noin viikon kuluessa saat vastaukseksi tekstiviestin, jossa kerrotaan, koska ja mistä numerosta tukipuhelu tulee. Kesällä ja joulun aikaan vastauksissa voi olla viivettä. Tukipuhelimesta soitetaan sinulle päin, minkä vuoksi puhelinlaskusta ei tarvitse murehtia.

Tukea ja selviytymiskeinoja luottamuksellisesti

Yksi tukipuhelimessa toimivista vertaistukijoista on Sami. Hän on tehnyt tätä vapaaehtoistyötä vuoden 2017 kesästä lähtien.



*"Minulla on pelkkää
hyvää sanottavaa
tukipuhelimesta.
Tukipuhelimeen vastaajat
ovat asiallisia ja heille on
helppo jutella."*

Samin mukaan vertaistukipuhelimeen ottaa yhteyttä erilaisia ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Koska aika varataan etukäteen, on Saminkin helpompi suunnitella päivänsä niin, että puheluihin on aina riittävästi aikaa. Puheluita tulee sen verran, että Samilla olisi hyvin aikaa puhua useamminkin, siksi hän toivoo tukipuhelimen suosion nousevan ja mahdollisen soittokynnyksen laskevan.

Vertaistukipuhelin on olemassa soittajaa varten. Vaatimuksia ei ole, ja kaikki puhuttu pysyy salassa. Sami kertoo, ettei mitään puhelun sisällöstä kirjata ylös, eikä mitään tietoja edes tarvitse antaa.

"Monella voi olla pelkoa sairaalahoittoon pakottamisesta, jos puhuu asioista suoraan. Sitä ei tarvitse pelätä tukipuhelimeen soittaessa," Sami vakuuttaa.

Palaute Samille on pääosin ollut positiivista. Moni on kokenut hyötyvänsä puhelusta ja saaneensa uutta tietoa, jonka pohjalta jatkaa eteenpäin.

"Negatiivista palautetta ei juurikaan ole tullut, ainoastaan jos joku on ymmärtänyt, että puhelun olisi tarkoitus ratkaista kaikki ongelmat. Yleensä puhelut kuitenkin menevät luontevasti ja niistä on saanut kiitosta," Sami muistelee.

Sami uskoo, että tukipuhelin on tärkeä ja kätevä etenkin paikkakunnilla, joissa ei tarjota mahdollisuuksia tukiryhmiin. Puhelimitse vertaistukea voi saada poistumatta edes omasta kodista.

Tukipuhelin on "suuri rikkaus"

Eräs tukipuhelimeen soittavista vertaistukea kaipaavista on Päivi. Päivi on käyttänyt vertaistukipuhelinta muutaman

vuoden ajan enemmän ja vähemmän säännöllisesti.

Ihmiskammon ja huonojen kokemusten vuoksi Päivi ei osallistu mielenterveysyhdistysten vertaistukitapaamisiin, ja suoraan ääniä kuuleville tarkoitettuun vertaistukeen Päivin paikkakunnalla ole edes mahdollisuutta. Hänelle mahdollisuus saada tukea puhelimitse on suuri rikkaus.

"Minun on menneisyydestä johtuen vaikea luottaa ihmisiin. Sen suhteen on helppo jutella vertaistukipuhelimessa, kun tietää että voi puhua välillä myös päättömämpiä ja vaikeampia juttuja ilman että sieltä tulee pilleriä pillerin perään, tai että asioista puhutaan eteenpäin," Päivi kertoo.

Päivi kertoo saaneensa vertaistukipuhelimen kautta uusia keinoja suhtautua päänsisäisiin ääniin ja niiden kanssa elämiseen. Hänen mielestään tukipuhelimen päivystäjät tekevät tärkeää työtä.

Päivin mukaan puhelut sujuvat ongelmitta oli mieliala sitten soittaessa mikä tahansa. Hän on soittanut sekä hyvin että huonoin mielin, ja saanut aina tarvitsemaansa tukea ja hyvät fiilikset puhelusta. Vaikka pääosin puhutaan vertaistuen kannalta oleellisista asioista, on Päivin mukaan puheluissa mahdollista jutella kaikesta maan ja taivaan välillä. Välillä hän soittaa ihan vain juttukaveria kaivattessaan.

"Minulla on pelkkää hyvää sanottavaa tukipuhelimesta. Tukipuhelimen vastaajat ovat asiallisia ja heille on helppo jutella. Vastaaja on aina ihan nakutettuna siihen aikaan, kun on sovittu ja aina on ollut kiva jutella," Päivi kertoo. ■

MILLAINEN HALUAISIT MONIÄÄNISTEN OLEVAN VUONNA 2025?

Käynnistimme Moniäänisissä viime vuonna pitkän linjan suunnittelutyön. Tarkoituksena on kehittää yhdistyksen toimintaa mahdollisimman hyvin ääniä kuulevien ihmisten tarpeita vastaavaksi.

Meille on selvää, että haluamme edistää ääniä kuulevien ihmisten hyvinvointia Suomessa. Lisäksi tiedämme, että ääniä kuulevat ja heitä tukevat ihmiset kaipaavat ainakin tietoa ja tukea. Näihin tavoitteisiin toimintamme on tähdännyt tähän saakka. Nyt haluamme tarkentaa tavoitteitamme ja varmistaa, että toteuttamamme toiminta palvelee tiiviisti päämääriämme. Haluamme suunnata käytössämme olevan työpanoksen, vapaaehtoisten panoksen ja taloudelliset voimavarat parhaalla mahdollisella tavalla.

Osana suunnittelutyötä etsimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Millainen yhdistys haluamme Moniäänisten olevan vuonna 2025?
- Minkä arvojen pohjalta rakennamme toimintaamme?
- Mikä toiminnassamme on kaikkein tärkeintä?
- Mitä asioita on jätettävä pois, jotta voimme keskittyä tekemään niitä kaikkein tärkeimpiä asioita?
- Kenelle suuntaamme toimintaamme, jotta siitä olisi mahdollisimman paljon iloa ja hyötyä?
- Minkä tahojen kanssa meidän kannattaa tehdä yhteistyötä?

Vastaamalla jäsenkyselyyn osallistut pitkän linjan suunnittelutyöhön

Edellä mainittujen kysymysten pohdintaan ja suunnittelutyöhön osallistuvat Moniäänisten hallitus, vapaaehtoiset ja työntekijät. Lisäksi pyydämme matkan varrella näkemyksiä yhteistyökumppaneilta. Jäsenten näkemykset ovat erityisen tärkeitä ja niitä kartoitamme toukuussa toteutettavalla jäsenkyselyllä. Jäsenkyselyn avautuessa lähetämme linkin vastaamista varten jäsenten sähköpostiin. Jos et ole ilmoittanut meille käyttämäsi sähköpostiosoitetta, ehdit tekemään sen vielä huhtikuun aikana.

Tähänastisen suunnittelutyön tuloksia

Vapaaehtoisten tukipäivillä marraskuussa pohdittiin yhdistyksen toimintaa yhteiskunnallisten muutossuuntausten valossa ja alettiin hahmottaa tulevaisuuden toimintaa ja visiota. Työskentelyssä edettiin määrittämään yhdistykselle arvot. Vaiheittaisen valintaprosessin tuloksena päädyttiin kolmeen arvoon, joiden koettiin kuvaavan parhaiten Moniäänisiä matkalla kohti tavoitteitamme. Arvomme ovat yhteisöllisyys, empatia ja rohkeus. ■

Haluatko osallistua?

Haluatko osallistua tekemäämme pitkän linjan suunnittelutyöhön muutenkin kuin vastaamalla jäsenkyselyyn? Otathan yhteyttä:

Annika Roihujuuri: 040-830 9663 /
annika.roihujuuri@moniaaniset.fi

KELLOTTAMISTA, KÄSITÖITÄ JA FLANELLIPAITAINEN MIES

Nanni oli lapsi, jota kiusattiin paljon. Koulussa häntä piinattiin kaiken aikaa haukkumalla ja häiritsemällä. Nannin ollessa kahdeksannella luokalla hän pakeni kiusaamistilannetta koulun vessaan. Itkiessään vessassa hän kuuli ensimmäisen kerran päänsisäisiä ääniä, jotka kehottivat viiltelemään.

Lapselle, joka oli pyöritellyt ajatusta itsensä satuttamisesta jo pidemmän aikaa, oli jopa helpottavaa kuulla jonkun ehdottavan sitä. Ensimmäistä kertaa sitä ei kielletty, vaan sille ikään kuin annettiin lupa. Tämän vuoksi Nanni ei aluksi edes yrittänyt saada ääniä minkäänlaiseen hallintaan, vaan totteli niiden käskyjä. Äänet kuitenkin halusivat koko ajan lisää ja lisää. Vuotta myöhemmin äänien alkamisesta Nanni päätyi ensimmäisen kerran laitoshoitoon nuoriso-osastolle. Vasta 15-vuotias tyttö ei tuntunut saavan hetkeäkään rauhaa, sillä erittäin negatiiviset ja arvostelevat äänet olivat päivän asioista aamulla ensimmäinen ja illalla viimeinen. Lisäksi yöllä piinasivat painajaiset.

Noin kymmenen vuotta Nanni luovi laitoksia vuosittain. Äänet olivat negatiivisia, pelottavia ja pahimmillaan jopa kuusi ääntä huusi Nannin päälle sisällä päälle-

käin, estäen häntä keskittymästä maailmassa tapahtuviin asioihin.

Nyt Nanni on ollut noin kolme vuotta ilman laitoshoidtoa. Äänet ovat edelleen jokapäiväisiä ja negatiivisia, mutta suhtautuminen niihin on muuttunut positiivisemmaksi ja vertaistuen kautta Nanni on ymmärtänyt, ettei ole yksin.

Äänimaailman tutut, tuntemattomat hahmot

Nannin kuulemat äänet ovat pysyneet suhteellisen samoina vuosien ajan. Poikkeuksena tilanne, jolloin hänen ystävänsä teki itsemurhan. Tämän jälkeen ystävän ääni liittyi joksikin ajaksi Nannin päänsisäiseen äänimaailmaan. Äänten kauan samana pysyminen ei tee äänistä

*"Äänten kanssa voi
oppia tulemaan toimeen.
Itsekin harjoittelin
kellotusta monta vuotta,
ja nyt se toimii"*

Nannille läheisempiä, mutta sen avulla hän on muodostanut käsityksiä niiden ulkonäöstä ja luonteista.

Esimerkkinä hän esittelee yhden äänistään: vanhempi harmaapartainen mies, joka kulkee punaisessa flanellipaidassa. Tämä, kuten muutkaan Nannin äänistä, ei ole mukava hahmo. Nanni kuvailee jokaisen äänensä armottoman negatiivisena ja arvostelevana.

Vaikka äänet alkoivat koulukiusaamisesta, ei Nanni kuule kiusaajiensa ääniä. Hän ei usko kiusaamisen olevan ainut syy äänien kuulemiseen, vaan pikemminkin niiden ilmenemistä nopeuttava seikka.

”Olette puoli tuntia poissa, niin saatte tulla vartiksi”

Nanni ei koe äänten olevan enää yhtä merkittävä osa elämäänsä, kuin

ne ennen olivat. Äänien poissulkemisen sijaan Nanni on pyrkinyt miettimään äänien tunteita ja tarpeita. Nanni uskoo, että jokainen voi oppia hallintakeinoja päänsisäisiin ääniin, vaikka se ei aluksi ole helppoa. Äänten kanssa kannattaa pyrkiä rakentamaan tasapainoisempi suhde.

Vaikka Nannille ei suora äänten kanssa keskustelu edelleenkään toimi, hän on opetellut tulemaan niiden kanssa toimeen esimerkiksi kellottamalla. Se on ääntenhallintakeino, jossa äänten kanssa pyritään luomaan ikään kuin sopimuspohjaisempi suhde. Kun äänet ovat liian väsyttäviä tai tulevat huonoon ajankohtaan, niiden kuuliija voi pyytää näitä tulemaan takaisin myöhemmin.

Tätä taktiikkaa Nanni opetteli noin viisi vuotta. Hän aloitti ilmoittamalla ääneen, että äänet saavat tulla vasta vartin päästä. Myöhemmin hän saattoi pyytää ääniä tulemaan puolen tunnin päästä vartiksi. Harjoittelu oli monimutkainen prosessi, mutta Nannille kellotus on kuitenkin ollut toimiva ja tärkeä äänien hallintakeino.

Muita ääniin auttavia tekijöitä ovat muun muassa ulkoilu ja käsitöiden tekeminen. Nanni tienaa käsintehdyillä korteilla, koruilla ja tiskiräteillä, mutta niiden tekemisellä on hänelle rahaa tärkeämpi merkitys. Puuhastellessaan käsitöiden parissa Nanni kokee pystyvänsä paremmin selviytymään raskaiden äänten kanssa.

Perheestä on ollut ja on edelleen Nannille suuri apu. Hänen vanhempansa ja sisaruksensa perheeseen ovat iso osa hänen elämäänsä. Kummilapset ovat Nannille ilonlähde ja suuri voimavara. ■





Viisas Elämä -kustantamo on
Rakentava vuorovaikutus
mielenterveyden tukena
-hankkeen yhteistyökumppani.
Rakentava ja myötäelävä
vuorovaikutus -kirjan voit
tilata osoitteesta:
kauppa.viisaselama.fi

Koodilla **RVMT2019** saat
postikulut veloituksetta