

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 2/2020



Kesäinen tervehdys kaikille moniäänisille! Tämä kevät on ollut erilainen ja haastava. Veikkaan että jokaisen arki on muuttunut koronatilanteen myötä. Meille Moniäänisille näkyvin haitta on ollut se, että kaikki kasvokkain tapahtuvat ryhmät ovat peruutuneet, joten meidän on täytynyt keksiä muita keinoja vertaistuen saamiseen. Onneksi meillä on monia vaikutuskanavia, kuten Tukinetin livechat-ryhmä.

Moni ääniä kuuleva kuuluu myös riskiryhmään, jolloin on täytynyt pysytellä kotona. Siksi on ollutkin tärkeää pitää yhteyttä toinen toisiimme, ettei kukaan jää yksin kotiin omien ääniensä ja ajatustensa kanssa. Monilla äänet ovat lisääntyneet, kun ei ole päässyt purkamaan niitä. Onneksi nyt näyttää siltä, että tilanne on helpottamassa ja pikkuhiljaa voimme ottaa myös kasvokkain kontaktia muihin ihmisiin.

Monia asioita jouduttiin siirtämään koronan takia syksyyn, kuten esimerkiksi Moniäänisten kevätkokous ja vapaaehtoisten tukipäivät. Nämä molemmat pidetään myöhemmin, kun tilanne kunnolla helpottaa. Yhdistyksen hallitus on kokoontunut etänä Teams-ohjelman kautta ja nämä kokoukset ovat sujuneet hyvin. Kuitenkin kaipaamme hirveästi perinteisiä kokouksia.

Jos halutaan nähdä jotain positiivista koronassa, niin itselle hyvää on ollut se, että olen ulkoillut huomattavasti



enemmän kuin ennen. Myös puhelimen välityksellä tapahtuvat kontaktit ovat lisääntyneet merkittävästi. Olen myös tehnyt paljon käsitöitä ja laittanut ruokaa.

Nyt näyttää siltä, että myös ääniryhmät pyörähtävät käyntiin syksyn tullen. Olisi kiva nähdä tuttuja ryhmäläisiä ja vaihtaa kuulumisia kasvokkain. Tällä hetkellä ulkona paistaa lämmin aurinko, joka kutsuu ulkoilemaan ja viettämään aikaa vehreässä luonnossa. Itse aion nauttia elosta ja olostani. Myös jäätelön syönti kuuluu minun kesääni.

Toivon teille lämmintä ja aurinkoista kesää. Vietetään aikaa kauniissa Suomen luonnossa ja pidetään myös huolta toinen toisistamme. Huolehditaan, että kukaan ei jää yksin!

Rentouttavaa kesää kaikille.

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

2 PÄÄKIRJOITUS

3 AJANKOHTAISTA

4 MONIÄÄNISTEN NETTIVERTAISTUKI

Esittelyssä Moniäänisten uusi netti-ryhmä sekä livechat-ryhmän syksyn aikataulu.

5 ITSEMYÖTÄTUNNON MERKITYKSESTÄ

RVMT-hankkeen hankekoordinaattori Ulla Varis johdattelee itsemyötätunto-teeman käsittelyyn.

6 ITSEMYÖTÄTUNNON PARANTAVA VOIMA

Turkulainen Lotta Kulola pohtii, millainen merkitys itsemyötätuntolla suhtautumisella on hänen elämälleen.

8 VIERELLÄKULKIJA

Helsinkiläinen Tytti-Marjukka Metsänhele kuvaa, millaisten vaiheiden kautta hänen tiensä itsemyötätuntoiseen elämään on kulkenut.

11 TAITEELLA EROON TABUISTA

Ääniä kuulevan taiteilijan San-na Pynnösen maalauksia esittelyssä.

15 NYT SAA UNELMOIDA!

Moniäänisten visio on muodostumassa. Kerro meille mielipiteesi!

MONIÄÄNISTEN HEINÄKUUN JA VERTAISTUKI

Moniäänisten toimisto on suljettuna 6.7. – 26.7.

Livechat-ryhmämme Tukinetissä on tauolla heinäkuun ajan ja jatkuu jälleen elokuussa. Voit katsoa koko syksyn ohjelman ja teemat seuraavalta sivulta.

Uusi nettiryhmämme Discordissa on käynnissä myös heinäkuussa, mutta uusia ilmoittautumisia ei käsitellä 3.7. – 26.7. välisenä aikana. **Kun ilmoittaudut viimeistään 2.7. niin ehdit jo heinäkuuksi mukaan!**

Vertaistukipuhelin on käytössä koko kesän. Toivomme soittoaikojen varauksia heinäkuulle mahdollisuuksien mukaan jo kesäkuussa.

Netissä tarjoamastamme vertaistuesta saat lisätietoa seuraavalta sivulta sekä nettisivuiltamme. Syksyn fyysisten vertaistukiryhmien tilanteesta tiedotamme nettisivulla moniaaniset.fi/vertaistuki/ elokuusta alkaen sitä mukaa, kun ryhmien tilanne selviää.

PYHIMYKSIÄ VAI MIELIPUOLIA -NÄYTTELY LOVIISASSA HEINÄKUUSSA

Moniäänisten taiteilijajäsenten kiertävä Pyhimyksiä vai mielipuoia -näyttely on nähtävillä

Almitalolla Loviisassa la 4.7. - su 26.7.2020.
Osoite: Brandensteininkatu 3, 07900 Loviisa.

Avajaiset la 4.7. klo 12-14. Avajaisissa taiteilijat kertovat teoksistaan ja äänten kuulemisesta. Lisätietoa näyttelystä: moniaaniset.fi/ajankohtaista

Tervetuloa!

MONIÄÄNISTEN KEVÄTKOKOUS SIIRTYI SYKSYYN

Moniäänisten sääntömääräinen kevätkokous siirrettiin myöhempään ajankohtaan koronavirusepidemian vuoksi. Uusi kokous ajoittuu elo-syyskuulle. Ilmoitamme kokouksen ajankohdasta elokuun alussa nettisivuiltamme: moniaaniset.fi/ajankohtaista/

MONIÄÄNISTEN NETTIVERTAISTUKI

NETTIRYHMÄ DISCORDISSA

Olemme avanneet Discordiin uuden vertaistuellisen keskusteluryhmän. Tässä nettiryhmässä voi jutella äänistä tai muista asioista, se on tekstipohjainen ja joka päivä osallistujien käytettävissä. Ryhmässä käytetään nimimerkkejä ja se toimii melko itsenäisesti – vertaisohjaajat seuraavat keskustelua pari kertaa päivässä.

Haluatko mukaan?

Ilmoittaudu täyttämällä ilmoittautumislomake nettisivuilla: moniaaniset.fi/vertaistuki/nettiryhma-discordissa/ tai soittamalla nettiryhmästä vastaavalle työntekijälle: **040 830 9663** (Annika).

Kun olet ilmoittautunut, lähetämme sähköpostiisi ohjeet ja linkin ryhmään liittymistä varten. Uusia ilmoittautumisia ei käsitellä 3.7. – 26.7. Kun ilmoittaudut viimeistään 2.7. niin ehdit jo heinäkuuksi mukaan!



LIVECHAT-RYHMÄ TUKINETISSÄ

KESKIVIIKKOISIN KLO 18:00 - 19:30

12.8. Yleistä keskustelua äänistä

19.8. Teemailta: Liikunta hyvinvoinnin tukena – vierailijana PT, fysioterapeutti Heikki Laatikainen

26.8. Yleistä keskustelua äänistä

9.9. Teemailta: Psykoosi ja psykoosiherkkyys sekä äänet – vierailijana lääkäri Juhana Santti

23.9. Yleistä keskustelua äänistä

7.10. Teemailta: Videoinstallaatio Moniäänisten kanssa – vierailijana Teemu Päivinen, teoksen ohjaaja

21.10. Yleistä keskustelua äänistä

4.11. Teemailta: Äänet hallintaan - vieraina kokemusasiantuntijat Annikka ja Sami

18.11. Yleistä keskustelua äänistä

2.12. Teemailta: Joulun odotus – ääniä kuuleva ja hänen läheisensä, vierailijana Nanni ja hänen äitinsä

16.12. Yleistä keskustelua äänistä



Itsemyötätunnon merkityksestä

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Teksti ja kuva ULLA VARIS

Olemme eläneet viime kuukaudet poikkeusoloissa. Tuskinpa kukaan on säästynyt tämän vaikutuksilta, muodossa tai toisessa. Tarvitsemme kaikki selviytyäksemme sekä muita ihmisiä että omaa henkilökohtaista kannattelukykyä. Haasteellisina aikoina tämä korostuu entisestään. Muiden ihmisten tukea ei aina ole riittävästi saatavilla, kun sitä tarvitsisimme tai kaipaisimme. Meillä on kuitenkin mahdollisuus opetella, harjoittaa ja vahvistaa henkilökohtaista kannattelukykyämme itsemyötätunnon avulla.

Itsemyötätunto kuuluu olennaisena osana Rakentavaan vuorovaikutukseen. Itsemyötätunto voidaan määritellä monin tavoin, mutta ennen kaikkea se merkitsee ystävällistä, hyväksyvää ja myötätuntoista suhtautumista omaan itseän. Se on sekä taito että asenne. Taitoa voi oppia ja asennetta muokata.

Mikäli kokemusta myötätuntoisesta suhtautumisesta omaa itseän ei ole ollut, tämä tuskin tapahtuukaan aivan yhtäkkiä. Muutokset vievät yleensä aikaa. Mutta sitä voi – ja kannattaa – alkaa opetella. Jos mahdollista, sitä kannattaa harjoitella yhdessä toisen ihmisen kanssa – esimerkiksi vuorotellen toista vain hiljaisesti ja läsnäolevasti kuuntelemalla.

Opetella voi silti hyvin yksinkin – pienesti ja pienin askelin. On tärkeää käyttää aikaa siihen, että oppii olemaan läsnä itselleen. On myös hyödyllistä tietoisesti etsiä ja löytää itsestään hyviä puolia – sellaisia, joita arvostaisi toisen ihmisen kohdalla. Ja on tärkeää opetella lohduttamaan itseään. Kauniit itselle osoitetut sanat ja lämmin sisäinen puhe rakentavat ja vahvistavat myötätuntoa itseä kohtaan ja vaikuttavat ihmiseen eheyttävästi. Pienikin myönteinen muutos omassa ajattelussa on merkittävää. Vähitellen tulee huomaamaan sen positiivisia vaikutuksia itseen, väistämättä. On kuin alkaisi katella itseään hieman uusin silmin – lempeydellä ja arvostuksella. Samalla muistaen myös sen, että ei vahvisteta sellaisia asioita tai ominaisuuksia, joista voisi olla haittaa itselle tai muille.

Seuraavissa kirjoituksissa on RVMT-hankkeen koulutuksessa mukana olevien henkilöiden omakohtaisia kokemuksia itsemyötätunnosta ja sen merkityksestä heidän elämälleen. Kun ihminen vaikeiden vaiheiden jälkeen löytää tien itsemyötätuntoiseen suhtautumiseen, pelot alkavat vähitellen vaimentua ja varjoihin alkaa pilkottaa valoa. Muutos voi olla mullistavaa ja jopa avata kokonaan uuden oven elämään. ■

Itsemyötätuntoa on käsitelty aiemmin RVMT-hankkeen sivuilla Moniääninen-lehden numeroissa 4/2018 ja 1/2019. Tulemme tuonnempänä erikseen käsittelemään lehdessämme itsemyötätuntoa vielä käytännönläheisemmällä tasolla.

Itsemyötätunnon parantava voima

Teksti LOTTA KULOLA Kuva ULLA VARIS

Koen syntyneeni ihmiseksi, joka luonnostaan on myötätuntoinen ja rakastava niin itseään kuin ympäröivää maailmaa kohtaan. Tästä huolimatta minulla on ollut hyvin ristiriitaiset tunteet sen suhteen, millaiseksi olen kasvanut. Olen kokenut surua siitä, että olen kadottanut kyvyn itsemyötätuntoon. Olen kadottanut rakastavan ja lempeän puolen itsestäni, erityisesti suhtautumisessani itseäni kohtaan. Havahdun edelleen säännöllisesti sen äärelle, kuinka vaativa, armoton ja kriittinen osaan olla. Saatoinkin - ja saatan edelleenkin - sättiä kärsivää ja tarvitsevaa osaa itsessäni. Tällöin yhteys itseäni on katkennut. Toimin tavalla, jonka olen oppinut - mutta, joka ei ole syvintä osaa persoonastani.

Myötätuntotaitojen opettelu ja niiden juurruttaminen osaksi eloaani on muuttanut elämäni suuntaa pysyvästi sekä tehnyt siitä monin tavoin rikkaampaa. Edelleen tarvitsen usein konkreettisia, ohjattuja harjoituksia, jotta kykenen valjastamaan itsemyötätunnon avukseni. Minulle toimivat parhaiten äänitteet, joita kuuntelen, sekä psykologini ohjaamat harjoitteet ja päiväkirjan kirjoittaminen. Harjoittelussa tärkeää on se, että sitä tekee säännöllisesti ja löytää it-

selleen parhaiten sopivat tavat.

Itsemyötätunto merkitsee minulle kykyä hoivata, lohduttaa, tukea ja kannatella itseäni. Itsemyötätunto on auttanut minua selviytymään kriiseistä, joista en välttämättä olisi epävakana ihmisenä selvinnyt. Kriisit

ovat olleet armottomia armollisuuden opettajia. Ne ovat monesti asettaneet minut tilanteeseen, jossa en olisi kyennyt edes elämään ilman kykyä itsemyötätuntoon. Kriisit ovat haastaneet minut opetelemaan olemaan äiti sisälläni olevalle pienelle, hädissään olevalle lapselle.

Ilman menetysten tuomaa tuskaa, hätää, pelkoa ja surua en välttämättä olisi oppinut kannattelemaan itseäni tavalla, johon nyt kykenen. Antamaan itselleni sitä lohtua ja turvaa, jota hädän keskellä tarvitsen. Löytämään rakastavia sanoja, kun ensin olen itseäni haukkunut. En kykenisi kokemaan ja elämään täydesti, koska pelkäisin liikaa. Pystyn nyt pitelemään pelkoani kämmenilläni, suojassa ja turvassa.

Pystyn mahduttamaan sen ja kaikki muutkin kokemani tunteet itseäni. Olen tehnyt niille tietoisesti tilaa olla minussa. Muistutan myös itseäni säännöllisesti siitä, että tunteet eivät minua vahingoita ja että kärsimys on osa ihmisyyttä. Kärsimys kertoo, että jokin,



*Sisäiselle kipupisteelle
lempeää kosketusta
Säätöä kauneuden taajuudelle
Rakkaudellista asennetta
itseään kohtaan
Sitä on itsemyötätunto*

- Anne-Maria Saglam

jonka olen vaikkapa menettänyt, on ollut minulle hyvin tärkeää. Kun olen kyennyt kohtaamaan vaikeimmatkin tunteet sellaisenaan, ne ovat johdattaneet minut oman itseäni luokse.

Olen kyennyt oppimaan hyvinkin vaikeista kokemuksista ja löytämään elämään mielekkyyden - menetyksen keskellä ja niistä huolimatta. Myötätunto on auttanut arvojeni kirkastumisessa ja siten näiden arvojen mukaan elämisessä, päivittäin. Tärkein arvoni on rakkaus. Myötätuntoinen tapa elää on yksi kauneimmista tavoista ilmentää tätä rakkautta omassa elämässäni. Itsemyötätunto on auttanut minua olemaan samanaikaisesti rohkea ja haavoittuvainen. En enää juurikaan välttele tilanteita, joiden tiedän aiheuttavan minussa kuohuntaa. Päinvastoin, minun on halutessani mahdollisuus kulkea niitä kohti, sillä voin luottaa siihen, että elämän kolhiessa kykenen hoivaamaan itseäni

ja pitämään itseni turvassa. Antamaan itselleni niitä asioita, joita eniten tarvitsen kussakin hetkessä. Ja myös sanoittamaan ja esittämään pyyntöjä muille. Kestän nyt paremmin myös kielteiset vastaukset, sillä olen oppinut lohduttamaan itseäni.

Itsemyötätunto on auttanut minua lempeästi kunnioittamaan niin omia kuin toistenkin rajoja ja auttanut kohtamaan kanssaihmissä sydämen tasolla.

Minulle on auennut aivan uusi elämä. Elämä, jossa on mahdollisuuksia ja toivoa. Se, että kykenen kohtaamaan kriisit hyvin syvästi, on auttanut minua selviytymään niistä paremmin ja näkemään kolikon kääntöpuolen. Se, etten enää pelkää niin paljon vaikeiden tunteiden kokemista, mahdollistaa pirskahtelemaan ilon ja kiitollisuuden elämässäni vaikeuksienkin keskellä. Voin itkeä ja nauraa samassa hetkessä. Elää joka solullani tätä ainutkertaista ja -laatuista elämääni. ■

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/>

KIRJALLISUUTTA

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

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

Vierelläkulkija

Teksti TYTTI-MARJUKKA METSÄNHELE Kuvat ULLA VARIS

Olen aina kokenut yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta. Mihin tahansa joukkoon tai ryhmään olen yrittänytkin pyrkiä, olen kokenut tulleetni lopulta syrjityksi, mitätöidyksi. Juuret ovat syvällä lapsuudessa, koulukiusaamistauksissa. Olisin viihtynyt hyvin yksin. Mutta ulkopuolelta tulevan - vanhempieni ja opettajani toiveesta nousevan - vaatimuksen johdosta yritin pakkososiaalistaa itseni.

Olin poikkeava. Mielenkiinnonkohteeni ja kiinnostukseni eivät vastanneet muiden ikätoveriäni kiinnostuksia. Minua pidettiin outona ja kummallisena. Lopulta aloin uskoa samaa itsestäni. Siitä, missä olin lahjakas - kuten piirtämisessä, laulamissa, mielikuvitusrikkaassa leikissä ja ainekirjoituksessa - tulikin minulle rasite. Aloin väheksyä itseäni, omia lahjakkuuksiani. Aloin väheksyä niitä asioita, joiden seurassa minun oli hyvä olla. Joiden seurassa en ollut yksin. Joiden seurassa olin läsnä. Omalle itselleni.

Seisahtuminen

Noista lapsuuden ajoista on jo pitkä aika. Yhä huomaan, että minun on todella vaikea seisahtua itseni äärelle. Kysyä itseltäni: "Mitä minulle tänään kuuluu? Kuinka voin? Mitä tarvitsen tältä päivältä, jotta voisin mahdollisimman hyvin?"

Huomaan, että minun on vaikea pysähtyä, tunnustella omaa sisäisyyttäni. Minulla ei lapsena ollut siihen mahdollisuutta. Jos olisin, niin aina tuli tilalle joku muu. Jonkun toisen tarpeet. Aivan kuin olisin asunut talossa, jonka jokaisessa huoneessa asui joku muu henkilö. Kun tarkastelin kasvojani peilistä, näin siellä aina vieraat kasvot. En osannut kommunikoida itseni kanssa, millään tavoin.

Tämä sama mekanismi siirtyi aikuisuuteen. Koin, ettei omilla tarpeillani ollut mitään merkitystä. Minulle itselleni kaikkein vähiten. Ohitin omani - palvelukseni, täyttääkseni toisen. Olin jo aikaa sitten unohtanut, mistä asioista minä



*Tärkeää kuunnella itseään
Peilata elämää
Jokaisessa hetkessä
Olla läsnä*

- Anne-Maria Saglam

nautin. Aivan kuin lapsuudessanikin.

Hurjat mielikuvitusleikit suuressa, tuoksu-
suvassa kesämetsässäni. Prinsessat ja hevo-
set piirustuslehtiössäni, kaikki ihanat laulut
nuottiviivastoilla, sadut kirjoitusvihossa, leikit
kissanpentujen kanssa, hurjien vauhtien otta-
minen pihakeinussa, niin että vatsanpohjassa
lensivät perhoset. Kaiken tämän olin unohta-
nut. Jättänyt ja hylännyt. Tietämättä, että sa-
malla olin hylännyt oman itseni.

Yhteyden herääminen omaan itseän

En oikeastaan tiedä, mitä minulle on tapah-
tunut, kun olen alkanutkin käydä dialogia
- oman itseni kanssa. Olen löytänyt itsestäni
persoonani sisältyvät eri osat, joilla jokaisella
on omat erityiset tarpeensa. Tärkeintä on ol-
lut havaita, kuinka minussa on herännyt luja,
luotettava ja turvallinen aikuisosa, joka osaa
kannatella pahoin tarpeiltaan vaille jääneitä
lapsiosiani.

Lapsiosat ovat rikkinäisiä, orpoja, hylättyjä.
Vasta aivan hiljattain olen tajunnut, että itse
olen ollut itseni pahin hylkääjä, tuomitsija.
Olen oivaltanut paljon. Olen oivaltanut, kuinka
jokainen näistä persoonani osista tarvitsee tul-
la rauhassa nähdä, kuulla ja kohdataksi.
He eivät tarvitse tuomitsemista, jonka tähden
he joutuisivat kokemaan häpeää; omasta itses-
tään, omista tarpeistaan ja tunteistaan.

Nämä lapsiosani osaavat viimein pyytää. He
ovat vielä melko avuttomia ja tarvitsevat roh-
kaisua. Mutta kyllä he uskaltavat, kun heille
antaa vain riittävästi aikaa ja tilaa. Rauhaa.
Mutta eniten he tarvitsevat empatiaa. He tar-
vitsevat turvaa, hellyyttä. Ymmärrystä. Aitoa
myötätuntoa. Eikä sitä voi parhaiten antaa

kukaan muu kuin minä itse. Tärkeintä onkin,
että viimein minulla on viisautta - pysähtyä.
Olla heille läsnä. Olla itselleni läsnä. Antaa
kaiken olla sillä hetkellä juuri niin kuin on.

Läsnäolo omassa itsessä

Minulla on minut. Minulla on persoonani
kaikki osat. Osieni kautta - minä olen. Suon
itselleni rauhallisen hetken. Annan heidän
kertoa. Toiveistaan, tarpeistaan. Voinnistaan,
olostaan. Olen heistä vilpittömästi, uteliaasti
ja avoimesti kiinnostunut. Heidän sisäisyydes-
tään, heidän tunteistaan. Olen kiinnostunut
siitä, mitä he tahtovat juuri sillä hetkellä mi-
nulle tunteellaan viestiä.

Lempeästi puhuttelen itseäni ja heitä. Lem-
peästi katselen, kosketan, tunnustelen. Osoi-
tan heille, että minulla on heille kaikki maa-
 ilman aika - olla minun kanssani levossa ja
 rauhassa, juuri sillä hetkellä. Ja että voimme
 yhdessä viipyä siinä hetkessä niin pitkään,
 kuin vain on tarpeen. En kiiruhda. Annan kai-
 ken vain olla.

Välillä he ovat mykkiä, eikä heihin saa mi-
 tään kontaktia. Mutta silloinkin annan vain
 olla, juuri niin kuin on. Hyväksyn sen, että he
 kaipaavat lepoa. Se on viesti itselleni - olla vain
 hiljaa. Tunnustella omaa sisäistä hiljaisuutta
 ja antaa hiljaisuuden laskeutua ylleni - sisään,
 jokaiseen soluuni minussa. Vain kyllä siinä
 hetkessä, olla. Vailla mitään syytöksiä tai vaa-
 timuksia. Olla vain.

Tunteiden ja tarpeiden kuunteleminen omien rajojen sisällä

Hitaasti olen oppinut tunnistamaan omat

*Vahvistan itseäni
Itselleni uskottavaksi*

- Anne-Maria Saglam

rajani. Näissä läsnäolon hiljaisissa hetkissä tunnen ne selkeimmin. Usein silitän itseäni. Tunnustelen raajojani, ääriviivojani. Aivan kuin maalaisin kehooni rauhan, elämän. Syvän viisauden, joka minua kannattelee. Se viisaus on oma kehoni.

Kehoni tietää, mitä se milloinkin tahtoo ilmaista. Kehoni tietää, mitä se tarvitsee ilmaistaakseen itsensä. Minut. Kun olen läsnä itsessäni - yhteydessä itseeni - olen samalla läsnä kehossani. Maadoittuneena, juureni syvällä maaytimessä.

Kuuntelen rajojani. Tunnustelen niitä. Rajani ovat ehdottomat, lujat. Sellaisiksi ne ovat viimein rakentuneet. Korjaantuneet. Osaan viimein rajojani myös suojella. Olen niille hyvä. Annan niiden läpäistä ainoastaan rakkauden. Hyväksyvästi, turvallisesti kohtelen rajojani. Aivan samoin kuin kohtelen omaa itseäni, kehoani. En tee sille enää pahaa, en kohtele millään tavoin kaltoin. En sanoin, en teoin. Ainoastaan rakastan.

Oman itseni paras kaveri

Minulla on aina minut. Oikeastaan ensisijaisesti minulla ei ole muita. On toki rakkaita ystäviä, läheisiä ihmisiä, elämän-

kumppani. Mutta he ovat vain heijastuksia minusta. Niin kuin minäkin olen heijastus heistä. Kuka olen, se minun on tiedettävä itse.

Aivan huomaamatta olen palannut lapsuuteni äärelle. Kaikkien niiden puuhien ja harrastusten äärelle, joista sain silloin niin suurta nautintoa. Jotka tekivät minusta minut. Olen uudelleen löytänyt musiikin, sen

ihmeellisen maailman, johon voisin upota tuntikausiksi. Olen löytänyt piirtämisen ilon, värikyynät. Uutena villityksenä harrastan nyt myös valokuvamista ja villasukkien kutomista. Olen löytänyt rakkauden koiranpentuihin, joiden kanssa telminen on aivan hillitöntä riemua.

Mutta ennen kaikkea, olen löytänyt kirjoittamisen intohimon.

Näistä kaikista osatekijöistä saan elämäni niin paljon. Saan myönteisiä asioita. Ja sitä, miten kauniin ja arvostavin tavoin omaa itseäni viimein kohtelen. Olen tajunnut, että en ole yksin, en ulkopuolinen. En koskaan ollutkaan. Minulla on vierelläkulkija, paras kaveri. Joka välittää minusta, kaikista persoonani osista. Kannattelee niitä vastuullisesti. Se vierelläkulkija olen minä itse. Myötätunto, rakkaus. Lempeys, jolla itseäni kohtelen. Enkä ikinä enää hylkään. ■



KIRJOITTAJISTA

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

Tytti-Marjukka Metsänhele on kokemusasiantuntija Helsingistä. Kirjoittaminen on hänelle tärkeä itseilmaisun muoto ja omien kokemusten prosessoimisen väline. Hän on mukana RVMT-hankkeen koulutuksessa.

Lotta Kulola on turkulainen kokemusasiantuntija, joka on mukana RVMT-hankkeen koulutuksessa. Hän toimii mm. Mielenterveyden keskusliitossa ja A-klinikkasäätiön KokeNet-neuvontapalvelussa. Kirjoittaminen eri muodoissaan kuuluu olennaisena osana hänen elämänsä. Sen lisäksi hän prosessoii asioita aktiivisesti keskustelujen ja kehollisuuden kautta.

TAITEELLA

EROON TABUISTA

Sanna Pynnönen on suurperheellinen, ääniä kuuleva taiteilija, joka on päättänyt tulla esiin mielenterveyskuntoutujana taiteen avulla. Hänen maalauksensa käsittelevät mielenterveysongelmia ja kertovat henkilökohtaisia tarinoita taiteilijasta.

Mielenterveyden keskusliiton joka toinen vuosi järjestämän mielenterveysbarometrin mukaan mielenterveysongelmiin kohdistuva negatiivinen leima on edelleen vahvasti näkyvissä.

“Väestöstä lähes viides pelkää mielenterveysongelmia kokeneita ihmisiä: 19% ei haluaisi heitä naapurikseen ja 18%:n mielestä heitä on epämurkavaa ja pelottavaa kohdata” Mtkl:n sivuilla sanotaan.

Tom of Finland, eli Touko Laaksonen rikkoi oman aikansa tabuja tuomalla homoerotiikan taiteeseen. Nyt taiteilija Sanna Pynnönen pyrkii tekemään samaa yhdelle oman aikansa tabuista.

Pynnönen kuului aikaisemmin RIK-KI-ryhmään, eli suomalaiseen taideprojektiin, jonka tarkoitus on kertoa psyykkisistä sairauksista taiteen muodoin. Sen kautta hän on ollut mukana pitämässä taidenäyttelyä Berliinissä. Hän on ollut mukana myös muutamissa muissa taidenäyttelyissä, joista yksi oli Risteys -näyttely Finlandia-talolla.

Pynnönen perhe-elämä on eloisaa ja kiireistä, sillä perheeseen kuuluu kuusi lasta. Hän pyrkii tekemään taidetta mahdollisim-

man paljon, sillä se toimii hänelle terapiana.

Pynnönen itse on mielenterveyskuntoutuja, joka vielä muutama vuosi sitten koki häpeää mielenterveysongelmistaan. Taiteen avulla hän on päässyt eroon häpeätunteesta.

“Aluksi ahdistuin ajatuksesta tulla julki näiden asioiden kanssa. Mutta jotenkin päätin, että minä en häpeä. Jos joku ei ymmärrä niin ihan sama minulle. Se on osa minua, siinä missä silmien tai hiusten väri tai jalan koko” Pynnönen kertoo. Uusimpana hän on saanut Adhd-diagnoosin. “Usein Adhd on minun ikäluokassani jäänyt tunnistamatta, minkä vuoksi uskon, että useiden masentuneiden ihmisten mielenterveysongelmien taustalla saattaa olla hoitamaton neuropsykiatrinen ongelma. Itse koen, että hoitamaton Adhd, elämän erilaiset pettymykset ja muut ikävät käännteet ovat kasanneet sen henkisen materian, josta muut mielenterveysongelmat sitten ovat alkaneet.” Hän jatkaa.

Finlandia-talon Risteys -näyttelyssä on ollut viime vuonna esillä neljä upeaa, tarinantäyteistä maalausta, jotka esitellään seuraavilla sivuilla.

Depersonalisaatio

"Depersonalisaatiolla tarkoitetaan kokemusta, jonka yhteydessä henkilö kokee persoonallisuutensa, identiteettinsä, ruumiinsa tai ympäristönsä muuttuneen niin, että ne eivät ole entisensä kaltaisia tai ovat jollakin tavoin epätodellisia."

-terveyskirjasto- *

Tämä maalaus on Pynnösen tulkinta siitä, miltä depersonalisaatio tuntuu. Elät mutta et ole olemassa, tuntuu että elää ilman tunteita. Maalauksessa esiintyy riutunut nainen taustallaan laitosmainen käytävä. Nainen on harmaa, koska kaikki hänen tunteensa ovat kadonneet, ympärillä lentävät perhoset menettävät värinsä sitä mukaa, mitä lähemmäs naista lentävät. Nainen huutaa, mutta mitään ei kuulu. Taustalla näkyy mystistä tekstiä. Teksti on Pynnösen omaa salakieleltä, jolla hän lapsena kirjoitti päiväkirjaansa.





Dissosiatiiivinen omakuva

Perinteisen omakuvan sijaan Pynnönen päätti kuvata omia dissosiatiiivisia puoliaan. Näitä Pynnönen kuvaa viidellä osalla:

1. Haavoittunut lapsi: Oikeassa reunassa taustalla näkyvä nallepukuinen lapsi kuvastaa dissosiaatiohäiriöön usein liittyvää traumataustaa.
2. Dissosiatiiivinen minuus: Maalauksen oikeanpuolisen naishahmon ulkomuoto tuo esiin dissosiaation oireita, kuten kuulo- ja näköharjoja.
3. Reaalimaailman minuus: Vasemmalla

puolella oleva hahmo kuvaa realistisessa maailmassa olevaa tavallista henkilöä, joka ei koe dissosiaatiomaailman derealisaatiota, eli tuntemusta ympäristön epätodellisuudesta.

4. Terve minuus: Alhaalla keskellä uinuva hahmo, joka aikanaan noustessaan tulee tasapainottamaan kokonaisuutta.

5. Nyytti: Oikeanpuolisen naisen vatsassa pilkottava pieni nyytti kuvaa sinnittelevää, tulevaa kuvausta minuudesta. Se on ikään kuin pieni, sinnittelevä kipinä, jonka persoonallisuudesta ei vielä osaa sanoa mitään.



Kun en ole enää paikalla

Maalaus, jonka Pynnönen on maalannut aviomiehelleen. Pynnönen on heijastanut kuvan naiseen itseään ja tilannetta, jolloin hän ei ole paikalla tässä maailmassa. Etäisyys ja irrallisuus ympärillä olevasta maailmasta on saanut toisen kuvassa olevan henkilön luovuttamaan ja lähtemään.

Taakka

Tämä silmiin upeilla väreillään pistävä maalaus kuvastaa lähes jokaisella ihmisellä olevaa tunnetaakkaa ja yksinäisyyttä. Mieleltään terve tai ei, Pynnösen mukaan jokaisella meistä on henkistä jätettä, jota joskus joutuu kantamaan yksin. Taustalla näkyvä kaupunki korostaa ulkopuolisuuden tunnetta ja muiden ihmisten kaukaisuutta. ■



NYT SAA UNELMOIDA!

MONIÄÄNISTEN VISIO ON MUODOSTUMASSA

Viime lehdessä esittelimme Moniäänisten uudet arvot: yhteisöllisyys, empatia ja rohkeus. Pitkän linjan suunnittelutyömme jatkuu.

Nyt olemme alkaneet unelmoida tulevaisuudesta ja hahmottaa visiota viiden vuoden päähän.

Hallitus on päättänyt seuraavanlaiseen vision muotoiluun:

Olemme elävä ja voimauttava yhteisö ihmisille, joita yhdistää äänien kuulemisen kokemus.

Luomme mahdollisuuksia myötätuntoisiin kohtaamisiin ja vertaistukeen ammentamalla luovuuden ja digin maailmoista.

Mielenterveyskenttä tuntee meidät laajasti äänimyönteisen lähestymistavan määrätietoisena edistäjänä ja tietolähteenä.

Nyt kuulisimme mielellämme, mitä mieltä te yhdistyksen jäsenet ja muutkin Moniääninen-lehden lukijat olette tästä visiosta.

Minkälaisia mielikuvia se herättää?

Kuvaako se sitä, miten itse haluaisit nähdä Moniääniset tulevaisuudessa?

Ovatko visiossa mainitut asiat sinulle tärkeitä?

Haluatko osallistua?

Sähköisessä jäsenkyselyssämme selvitetään jäsenten näkemyksiä sekä visiosta että arvoista ja toimintamuoistoamme. Osallistu pitkän linjan suunnittelutyöhömmme täyttämällä jäsenkysely 26.7. mennessä osoitteessa **moniaaniset.fi/ajankohtaista**

Voit kertoa meille mielipiteesi myös sähköpostitse tai puhelimitse: Annika Roihujuuri 040-830 9663 / annika.roihujuuri@moniaaniset.fi



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 veloitusetta