

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 3/2020



TEEMANUMERO

RAKENTAVA JA MYÖTÄELÄVÄ
VUOROVAIKUTUS:
TURVALLISUUDEN TUNNE
SISÄISENÄ KOKEMUKSENA

Tervehdys kaikille moniäänisille! Syksy alkaa olla takanapäin ja talvi on tuloillaan. Täällä meilläpäin Pohjanmaalla satoi tänään ensilumi. Minusta talvi on ihanaa aikaa ja odotan erityisesti joulua.

Tämä kulunut vuosi on ollut meille monelle koronan vuoksi erilainen ja haastava. Keväällä meidän Moniäänisten vertaistukiryhmät jäivät tauolle, ja moni koki jäävänsä tyhjän päälle. Syksyllä suurin osa ryhmistä saatiin taas käynnistettyä. Tällä hetkellä korona on jälleen voimistunut, mutta ryhmät pyritään pitämään käynnissä mahdollisuuksien mukaan. Valitettavasti vapaaehtoisten tukipäivien fyysinen kokoontuminen joudutaan perumaan, samoin pikkujoulut. Syyskokous järjestetään etänä. Myös hallitustyöskentely hoidetaan pitkälti netin välityksellä. Onneksi kuitenkin vertaistukipuhelin, Tukinetin livechat-ryhmä ja muu netin kautta toimiva vertaistuki on käynnissä, ja sitä kannattaakin hyödyntää.

RVMT-hanke jatkuu edelleen. Koulutuspäivillä huolehdimme hygieniasta, pidämme turvavälejä ja kaikilla halukkailla on mahdollisuus maskin käyttöön. On hienoa, että voimme tavata hankkeen puitteissa kasvotusten sillä rakentava vuorovaikutus toimii parhaiten, kun kaikki ovat läsnä. Kuitenkin jokaisella on myös mahdollisuus



osallistua koulutukseen etänä.

Kehotankin kaikkia nauttimaan nyt syksystä ja alkutalvesta. Ulkoillaan ja pidetään itsestämme huolta. Muistetaan myös läheisiä ja tavataan heitä mahdollisuuksien mukaan. Huolehdataan siitä, että kukaan ei jää yksin.

Itse saan voimaa käsillä tekemisestä. Jo usean viikon ajan olen virkannut ja kutonut erilaisia töitä. Olen ajatellut, että tänä jouluna en juokse kaupoissa etsimässä lahjoja, vaan teen ne itse.

Haluan toivottaa teille kaikille oikein hyvää alkanutta talvea.

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 3/2020

- 2 **PÄÄKIRJOITUS**
- 3 **SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA**
- 4 **TIETOA JA TUKEA
ÄÄNIÄ KUULEVILLE**
Tiedätkö, millaista tukea
Moniäänisiltä voi saada?
- 7 **TURVALLISUUDEN TUNNE
KOKEMUKSENA JA TARPEENA**
Hankekoordinaattori Ulla Variksen
kirjoitus johdattelee RVMT-hanke-
sivujen tämänkertaisen teeman
käsittelyyn.
- 8 **TURVA**
Turkulainen Lotta Kulola analysoi ja
kuvailee, mistä turvallisuudentuntee-
sa on kysymys ja miten se hänen omas-
sa elämässään muodostuu ja ilmenee.
- 10 **HANKKEEN KUULUMISIA**
Hankekoordinaattori Ulla Varis kertoo
RVMT-hankkeesta ja siinä toteutetus-
ta suunnanmuutoksesta.
- 12 **METSÄNKÄTKÖ**
Helsinkiläisen Tytti-Marjukka Metsän-
heleen omakohtainen tarinallinen
kertomus turvallisuuden tunteen
merkityksestä ja kehityksestä.
- 15 **SUSANNE ÅDAHLIN TUKIMUS:
ÄÄNTEN KUULIJOIDEN
KOKEMUKSIA**
Uusi juttusarja suomalaisten ään-
ten kuulijoiden kokemuksista al-
kaa! Ensimmäisessä osassa Ådahl
avaa tutkimuksen taustaa.
- 16 **VERTAISTUKI JA TIEDOTUS -
MONIÄÄNISTEN KIVIJALKA
JATKOSSAKIN**
Moniäänisten pitkän linjan suunnit-
telutyö on jatkunut.
- 18 **EROON PELOSTA JA HÄPEÄSTÄ**
Ääniä kuulevan Ainomielen koke-
mustarina.

AJANKOHTAISTA

MONIÄÄNISET MIELENTERVEYS- MESSUILLA 17.-18.11.2020

Mielenterveyst messut järjestetään tänä
vuonna verkossa. Moniääniset osallistuvat
näytteilleasettajina messuille. Lue lisää:
www.mtkl.fi/mielenterveystmessut/

TURKUUN UUSI ÄÄNIRYHMÄ

Turkuun on käynnistymässä ääniä kuule-
vien vertaistukiryhmä, joka kokoontuu
ITU ry:n tiloissa, Hämeenkatu 28.

Ilmoittautuminen ITU:n asiointipiste
Toviin: tovi@itu.fi / 044 702 30 15.

Kokoontumisajat: Tiistaisin 17.11., 1.12. ja
15.12. klo 15 – 16:30.

Lisätietoa: toimisto@moniaaniset.fi /
040 830 9663. Tervetuloa mukaan!

MONIÄÄNISTEN SYYSKOKOUS 4.12.2020

Moniäänisten jäsenten sääntömääräinen
syyskokous järjestetään **perjantaina 4.12.**
klo 14 alkaen Moniäänisten toimistolla,
osoitteessa Asemamiehenkatu 4, 00520
Helsinki. **Koronatilanteen vuoksi kokouk-
seen osallistutaan ensisijaisesti etäyhtey-
dellä.** Tilanteen vuoksi emme järjestä tänä
vuonna pikkujouluja.

Ilmoittautuminen ma 23.11.mennessä
sähköpostilla suvi.toivola@moniaaniset.fi
tai puhelimitse 050 4078 075. Kerrothan il-
moittautumisen yhteydessä, oletko tulossa
paikan päälle vai osallistutko etänä.

Kokouksessa käsitellään mm. uuden halli-
tuksen valinta sekä toimintasuunnitelma
ja talousarvio vuodelle 2021. Esityslista on
nähtävissä Moniäänisten nettisivuilla:
<http://moniaaniset.fi/ajankohtaista/>

ETÄVERTAISTUKEA



UUSI VALTAKUNNALLINEN

VIDEORYHMÄ

Moniäänisten uusi videovälitteinen vertaistukiryhmä on käynnistynyt lokakuussa Discordissa.



Mervi ohjaa videoryhmää, hänellä on pitkä kokemus Moniäänisten vertaistukiryhmien ohjauksesta.

Videoryhmän ohjaajana toimii Mervi Juuri, joka on ohjannut pitkään ääniä kuulevien ryhmiä Helsingissä. Mervin oma taival äänten kanssa alkoi parikymmentä vuotta sitten. Sen jälkeen hänen äänensä ovat vähitellen kehittyneet kaaoksesta rauhallisiksi ääniksi. Moniäänisten toiminnan lisäksi Mervi toimii nykyään aktiivisesti kokemusasiantuntijana mm. Mielenterveyden keskusliitossa ja Vuosaaren psykiatrisella poliklinikalla. Mervi kuvaa ohjaajana toimimisestaan näin: ”Vertaistukiryhmän ohjaajana minulle on tärkeää, että jokainen saa puhua vuorollaan kaikki kuulumisensa loppuun asti. Jokaisella saa olla oma selitystapansa äänille. Pidän tärkeänä myös sitä, että ryhmässä kaikki voivat puhua vapaasti äänistä pelkäämättä arvostelua tai seuraamuksia. Tavoitteenani on, että osallistujat voisivat todella kokea tulevaisuutta kuulluksi ja ymmärretyksi. Uskon, että tämä voi toteutua hyvin myös videoyhteyden kautta. Tervetuloa mukaan!”

Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai klo 17 – 18.30:

17.11. 1.12. 15.12.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan videoryhmään Moniäänisten nettisivuilla:
moniaaniset.fi/vertaistuki/videoryhmat-discordissa

ÄÄNIÄ KUULEVILLE



VERTAISTUKIPUHELIN

050 540 6185

Haluaisitko keskustella puhelimitse sellaisen henkilön kanssa, joka on kokenut saman kuin sinä? Tukipuhelin on helppo tapa saada vertaistukea, jos lähettyvilläsi ei ole vertaistukiryhmiä tai soittaminen tuntuu muuten miellyttävämmältä vaihtoehdolta. Kirjoita tekstiviestiin 'tukipuhelu' ja toiveesi ajankohdasta, jolloin sinulle voitaisiin soittaa. Saat paluutekstiviestillä tiedon sinulle va-

ratusta ajasta. Vertaistukipuhelimessa toimivat vertaistukijat ovat Moniäänisten tehtäväänsä kouluttamia vapaaehtoisia. Puhelut ovat luotamuksellisia. Vertaistukija soittaa sinulle, jolloin sinulle ei aiheudu puhelusta kuluja.

Lue lisää nettisivuiltamme:

moniaaniset.fi/vertaistuki/vertaistukipuhelin/



MONIÄÄNISTEN CHAT-RYHMÄT



NETTIRYHMÄ

Nettiryhmä on vertaistuellinen chat-ryhmä **Discordissa**, missä voi kirjoitella äänikoke- muksista tai muista asioista. Ryhmä on osallistu- jien käytettävissä joka päivä. Ohjaaja on paikalla keskustelemassa torstaisin 26.11. ja 10.12. klo 15- 16. Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan Moniäänisten nettisivuilla:

moniaaniset.fi/vertaistuki/nettiryhma-discordissa

RYHMÄN YLLÄPITÄJÄT KOMMENTOIVAT:

"Ryhmässä on ollut mukava ilmapiiri. Siinä on hyvät puolensa, kun voi kotoa käsin toimia muiden kanssa internetin välityksellä. Monelle tämä sopii paremmin kuin fyysisesti kokoontuvaan ryhmään osallistuminen."

"Nettiryhmän vahvuutena on se, että se on aina saatavilla - toisten kommentteihin voi tutustua ja omia koke- muksiaan jakaa silloin kun se itselle on sopivinta. Uusia kom- mentteja tulee vielä tässä vaiheessa harvakseltaan, mutta toi- saalta yksittäiset kommentit huomataan hyvin, kun tahti on rauhallinen. Osallistujia on nyt 15 ja mukaan otetaan mielellään reilustikin lisää väkeä."



LIVECHAT-RYHMÄ

Moniäänisten livechat-ryhmä **kokoon- tuu Tukinetissä** joka toinen keskiviikko klo 18 - 19:30. Ryhmän ohjaajina toimivat va- paaehtoiset vertaistukijat, jotka vastailevat kysymyksiin ja kommentoivat. Livechattiin voi osallistua kun on rekisteröitynyt Tukinet- tiin. Tukinetissä esiinnyttään nimimerkillä. Lisää ohjeita, livechattien aikataulut ja teema- iltojen aiheet löytyvät Moniäänisten nettisi- vuilta:

moniaaniset.fi/vertaistuki/livechat-ryhma-tukinetissa/

Katso alta loppuvuoden livechat-ryhmän aikataulu:

- 18.11.** Yleistä keskustelua äänistä
- 02.12.** Teemailta: Joulun odotus
- 16.12.** Yleistä keskustelua äänistä

Tietoa äänien kuulemisesta

Moniäänisten nettisivuilta voit ladata ja tilata oppaita ja materiaaleja. Voit myös tilata Moniäänisten uutiskirjeen sähköpostiisi. Uutiskirje ilmestyy 4 kertaa vuodessa ja se on kätevä tapa pysyä kärryllä Moniäänisten toiminnasta!

Katso lisää:

moniaaniset.fi/materiaalit

moniaaniset.fi/uutiskirje

SISÄINEN ÄÄNI -OPAS

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

ÄÄNIÄ JA NÄKYJÄ -OPPAAT 1 & 2

Oppaat on suunnattu erityisesti ääniä kuulevien ja näkyjä näkevien **nuorten** vanhemmille, huoltajille ja perheenjäsenille. Oppaat sisältävät tietoa äänien kuulemisesta ja muista epätavallisista aistikokemuksista sekä ideoita siihen, miten häiritseviä ääniä kuulevan nuoren kanssa voi alkaa rakentaa hallintakeinojen työkalupakkia.

MATERIAALIPAKETTI

Paketti sisältää Moniääninen -lehtiä, esitteitä ja artikkeita äänien kuulemisesta.

ÄÄNTEN KUULIJOIDEN KOKEMUKSET – Tuloksia laadullisesta tutkimuksesta

Susanne Ådahlin tutkimusraportti tulee luettavaksi Moniäänisten nettisivuille tammikuussa.

Fyysisesti koontuvat VERTAISTUKIRYHMÄT

Katso kartalta Moniäänisten kaikille avoimet vertaistukiryhmät. Ohjaajina toimivat ryhmästä riippuen vertaisohjaajat tai mielenterveysalan ammattilaiset.

Lisäksi eri paikkakunnilla on suljettuja ryhmiä, joihin pääsee lääkärin tai hoitajan läheteellä.

Koronatilanteen pahentuessa ryhmien kokoon-tumisiin voi tulla nopeitakin muutoksia ja peruutuksia. Ajankohtaiset tiedot avoimista ryhmistä löytyvät Moniäänisten nettisivuilta:

moniaaniset.fi/vertaistuki/vertaistukiryhmat/





Turvallisuuden tunne kokemuksena ja tarpeena

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Teksti ULLA VARIS Kuva MIRJA ULMANEN

Tämän lehden RVMT-hankkeen teemasivujen sisällöksi on valittu turvallisuuden tunne sisäisenä kokemuksena. Teeman valintaan on ollut monia syitä. Koronapandemia-aikana elämä on muuttunut varmasti jokaisen ihmisen kohdalla. Aiempaa 'normaalia' ei ole, eikä todennäköisesti enää paluutakaan tuohon 'normaaliin' - mitä se itse kunkin kohdalla ikinä on merkinnytkään. Lisäksi Psykoterapiakeskus Vastaamon tietomurto on merkinnyt monille turvallisuuden tunteen horjumista, jopa sen vaurioitumista. Elinympäristössä tapahtuvat suuret muutokset ja epävarmuus vaikuttavat myös siihen, miten turvallisena koemme elämämme.

Turvallisuuden tunne on tärkeimpiä tarpeitamme. Kokemus sekä fyysisen, psyykkisen että henkisen turvallisuuden tunteesta on useimmiten edellytyksenä hyvinvoinnille ja tasapainoiselle elämälle. Mistä turvallisuudentunne ihmisessä sitten syntyy ja rakentuu? Kuinka turvallisuuden tunnetta voi itselleen

luoda, vaikka elämän puitteet eivät sitä edes lähtökohtaisesti olisi tukemassa tai vahvistamassa vaan jopa aivan päinvastoin? Näitä pohdintoja voit lukea seuraavista, RVMT-hankkeen koulutuksessa mukana olevien, kahden kokemusasiantuntijan kirjoituksista.

Haluamme hankkeessamme nostaa esille kokemusasiantuntijuuden ja siihen liittyvän tiedon ja ymmärryksen merkitystä. Kokemusasiantuntijoilla on usein taustallaan pitkäkestoinen syvälinen henkilökohtainen prosessointi, jossa on hyödynnetty laaja-alaisesti erilaisia menetelmiä. Tämän seurauksena syntyy sellaista arvokasta tietoa, kokemusta ja näkemystä, jollaista ei voi muodostua ilman kokemuksellisuutta. Tämän lehden RVMT-hankesivujen sisältö onkin omistettu kokemusasiantuntijoiden äänelle. Toivomme, että Moniääninen-lehden lukijat löytävät kirjoittajiemme ajatuksista, oivalluksista ja kokemuksista sekä konkreettista hyötyä itselleen oman turvallisuuden tunteen vahvistamiseksi että ajatuksia ja näkökulmia muiden tukemiseksi. ■

Turva

Teksti ja kuva LOTTA KULOLA

Turva on ensiarvoisen tärkeä asia henkiinjäämisen kannalta. Se onkin yksi elämäni tärkeimmistä arvoista. Läpi elämäni olen kamppaillut turvattomuuden kokemusten kanssa. Se on aiheuttanut suurta ristiriitaisuutta elämäni. Omat arvoni sekä tarpeeni turvan kokemuksesta eivät ole kohdanneet todellisuuden kanssa. Kuilun tiedostaminen on motivoinut minua etsimään keinoja ja harjoittelemaan taitoja, joiden avulla olen kyennyt lisäämään turvan tuntua elämäni ja tällä tavoin vaikuttamaan pitkällä aikavälillä hyvinvointiini.

Poh ti e s s a n i turvallisuu tta tarpeena, pohdin samalla myös pelkoja. Minulla on traumatausta, ja elämäni on ollut monin tavoin kuormittavaa ja vaativaa lapsuudesta lähtien. Maailma on ollut minulle turvaton ja pelottava paikka, ja ajatuskehäni ovat sen mukaisia. Löydänkin itseni edelleen usein pelkäämästä. Pelot ja elämän kietoutuminen niiden ympärille ylläpitävät ja lisäävät turvattomuuden kokemuksiani. Turvattomuus puolestaan lisää pelkoa ja surua sekä voi laukaista 'taistelee-pakene-jähmety'-reaktion elimistössä hyvinkin herkästi. Noidankehää on ollut hyvin vaikeaa muuttaa – mutta se ei ole mahdotonta.



Koska pelot ja turvattomuus ovat niin syvä osa minua, on näiden hyväksyminen osaksi elämäni myös ollut ensiarvoisen tärkeää. Hyväksyminen on vaatinut ymmärrystä sekä myötätuntoa. Sen ymmärtämistä, miksi koen, kuten koen. Ymmärrys on lisännyt armollisuutta ja lempeyttä itseäni kohtaan ja siten auttanut minua huolehtimaan itsestäni paremmin.

Turvattomuutta elämässäni aiheuttavat yksin jäämisen ja hylätyksi tulemisen pelot. Kokemukset siitä, etten kuulu joukkoon. Ulkopuolisuuden tunne – se, ettei minulla ole omaa laumaa. Toisaalta sosiaalisten tilanteiden pelot. Riittämättömyys ja häpeä – ydinuskon siitä, etten riitä sellaisena kuin olen. Traumataustani, sairauteni, taloudellinen turvattomuus ja työkyvyttömyys. Toisinaan on myös tehtävä asioita, jotka eivät tue turvallisuuden kokemuk-

tani juuri sillä hetkellä, mutta ovat kuitenkin pidemmällä aikavälillä välttämättömiä esim. terveyteni kannalta.

Ajattelen, että käsiteltäessä turvallisuu tta on tärkeää tiedostaa sisäisen turvallisuuden kokemuksen esteet. Mitkä asiat heikentävät ja estävät turvallisuuden kokemusta? Kun nämä esteet tiedostaa kirkkaasti, on helpompi vaikuttaa turvallisuutta lisäävästi ja tehdä sitä edistäviä tekoja.

Miten sitten vahvistaa turvallisuuden kokemusta? Miten pitää itsensä turvassa, kun ympärillä kuohuu ja kun oma sisäinen maailma kuohuu mukana? Haluan jakaa itselleni merkityksellisimpiä ja toimivimpia keinoja teille Moniääninen-lehden lukijoille. Sellaisia keinoja, joita pystyn harjoittelemaan ja käyttämään itsenäisesti. Toivoen, että niistä voisi olla apua ja ne voisivat lisätä toivoa sen suhteen, että turvan kokemusta on mahdollista vahvistaa. Pidän olennaisen tärkeänä itselle parhaiten toimivien tapojen etsimistä ja näiden sopivien keinojen säännöllistä käyttämistä.

Turvapaikka

Käydessäni aikanaan terapiassa tärkeä tehtävä oli *oman mielikuvaturvapaikan kehittäminen*. Tämä turvapaikka on sellainen, jonne voin haakeutua tarpeen vaatiessa. Se on aina mukana. Minun turvapaikkani on tällä hetkellä pesä metsän siimeksessä. Pienessä pesässä olen suojassa. Mikään ei voi minua siellä vahingoittaa. Siellä voin kerätä voimia, levätä ja elpyä. Voin myös halutessani tuoda mielessäni sinne vieraita. Silloin turvapaikassa yhdistyvät paikan turvallisuus ja vieraani tuoma turva. Olen onnistunut rauhoittamaan itseni turvapaikan avulla jopa äärimmäisen paniikin vallitessa.

Metaforan hyödyntäminen

Kun elämässä ja mielessä kuohuu, ajattelen usein *vanhoja käppyrämäntyjä* – niihin samaistuen. Kuvittelen olevani tuollainen mänty myrskyn keskellä pienellä luodolla. Myrsky voi riepotella mäntyä. Se voi tiputtaa neulasia – ja oksiaakin. Kuitenkin se pysyy pystyssä ja vakaana ottaa myrskyt vastaan. Se voi taipua, mutta sen vahvat juuret, jotka ovat pureutuneet ikivanhaan kallioon, auttavat sitä selviytymään – pysymään pystyssä. Kun näen tällaisia mäntyjä luonnossa liikkeessani, vahvistan mielikuvaani. Usein myös halailen näitä vakaita puita, imien niistä voimaa ja rauhaa itseäni. Tällä tavoin voin vakauttaa omaa sisäistä maailmaani.

Luonto

Luonnossa olen turvassa. Se on minun kotini. Vietän luonnossa aikaa niin paljon kuin mah-

dollista. Luonnossa koen voivani olla juuri sellainen kuin olen. Siellä riitän ja koen olevani syvä osa ympäröivää maailmaa. Luonnossa kaikki asiat saavat oikeanlaiset mittasuhteet. Siellä voin itkeä, huutaa, iloita ja tuntea syvää kiitollisuutta. *Luonnossa elän hetkessä*. Olen läsnä elämälle sellaisena kuin se on – en sellaisena kuin mieleni pahimmillaan kertoo sen olevan.

Aikuinen minä

Sain muutama vuosi sitten terapeutiltani lahjaksi pienen nukken. Se on Pikku-Lotta. En oikein ole aiemmin elämässäni osannut olla lempeä ja myötätuntoinen itseäni kohtaan. En ole myöskään osannut lisätä omaa turvan kokemustani. Olen vuosien aikana ymmärtänyt, että lapsiosa minussa on se, joka usein kokee pelkoa ja turvattomuutta. *Aikuinen minä on se puoli, joka voi lisätä turvan kokemusta*. Tyynnyttää ja rauhoittaa hädissään olevaa osaa minussa. Edelleen minun on usein vaikea havaita ne hetket, jolloin Pikku-Lotta kaipaa hellää hoivaa ja suojaa. Harjoittelen tätä hoivan tarjoamista usein. Ja mitä enemmän harjoittelen, sitä helpommaksi hoivan antaminen tulee.

Menetelmät

Olen harjoitellut *tietoista, hyväksyvää läsnäoloa (mindfulnessia)* noin 10 vuoden ajan kursseilla ja itsenäisesti. *Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT:iin)* tutustuin kirjallisuuden sekä YouTube-videoiden avulla reilu vuosi sitten, kun avioliittoni kariutui. HOTin ansiosta olen tiedostanut kirkkaammin arvoni sekä ymmärtänyt, miksi koen niin

*Tuomitsematta kietoudun
tähän hetkeen
Kaiken keskellä
tarvitsen
turvallista lämpöä*

- Anne-Maria Saglam

voimakasta turvattomuutta, tuskaa ja kärsimystä. Elämän ollessa liian kaukana arvojen ja syvien tarpeiden mukaisesta elämästä muodostuu kuilu. Mitä syvempi tämä kuilu on, sitä voimakkaampia vaikeita tunteita koen. Kun tiedostan tämän kuilun ja siitä aiheutuvat vaikeat kokemukset, minun on helpompi toimia arvojeni mukaista ja merkityksellistä elämää edistävällä tavalla.

Tuskallisten ja epämiellyttävien ajatusten ja tunteiden käsittelyyn mindfulnessin harjoittelu soveltuu erinomaisesti. Tietoisuustaidot auttavat keskittämään huomion nykyhetkeen, ja säännöllisesti harjoiteltuna hyväksyvä ja salliva suhtautuminen vahvistuu. Olen oppinut paremmin ottamaan ajatukset ajatuksina ja tunteet tunteina. Samalla muistaen, että olen paljon enemmän kuin ne. Ajatukset ja tunteet itsessään eivät voi vahingoittaa minua. Tietoisuustaitojen avulla kykenen paremmin havainnoimaan kokemusmaailmaani ja sitä, milloin vaikeisiin ajatuksiin ja tunteisiin uskomisen ja samaistumisen lisää turvattomuutta, pelkoa ja kärsimystä. Pystyn etäännyttämään itseäni kokemuksistani ja katselemaan itseäni ikään kuin ulkoapäin. Tähän kykeneminen on vaatinut vuosien säännöllistä harjoittelua. Näiden taitojen avulla olen pystynyt selviytymään sellaisesta kauhusta ja paniikista, joka olisi aiemmin saattanut johtaa henkeäni uhkaaviin tilanteisiin.

Rakastavan asenteen omaksuminen ja vahvistaminen niin itseäni kuin ympäröivää maailmaa kohtaan on auttanut minua muistamaan, että olen syvä osa maailmaa. Seuraavien lauseiden toistaminen – alkuun itselle minä-muodossa ja lopuksi laajentaen koskemaan kaikkea elollista - on lisännyt omaa turvallisuuden tunnettani ja levollisuutta silloin, kun koen oloni turvattomaksi. Muistan, etten ole ainoa, joka kokee näin. Vaikeat kokemukset ovat osa kaikkien ihmisten elämää.

Toivon saavani elää turvassa, vapaana kärsimyksestä.

Toivon saavani elää onnellisena, terveenä ja hyvinvoivana.

Toivon saavani elää rauhassa.

Hankkeen kuulumisia

Hei kaikki Moniääninen -lehden lukijat!

Tässä tämän hetken infoa hankkeestamme:

Rakentava vuorovaikutus mielen-terveyden tukena (RVMT) -hanke on STEA:n rahoittama hanke, jossa tuodaan vuorovaikutustaitoja mielen-terveyskentälle 3. sektorilla. Käytännössä toteutamme hankkeen kumppaninyhdistysten piirissä mielen-terveyskuntoutujille, kokemusasiantuntijoille ja yhdistysten työntekijöille koulutuksia, joiden tavoitteena on osallistujien sosioemotionaalisen kompetenssin (eli sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen) sekä sen myötä koetun hyvinvoinnin lisääminen. Koulutusryhmissä on mukana osallistujia kaikista näistä kohderyhmistä keskenään tasaveroisessa asemassa ja roolissa.

RVMT-hankkeen kumppaninyhdistyksiä ovat Mielen-terveyden keskusliitto, Kokemus- ja vertaistoimijat ry Seinäjoelta sekä Suomen Moniääniset ry. Hanke on luonteeltaan koulutus- ja kehityshanke, ja siinä on lähdetty liikkeelle Marshall Rosenbergin kehittämän Nonviolent Communication (NVC) -ajattelun ja periaatteiden pohjalta tätä erityisesti mielen-terveyskentälle soveltaen.

Hankkeen edetessä on kuitenkin käynyt ilmi, että alun perin valittu näkökulma ei sel-

Kuva ULLA VARIS



Psykoteraapeutti Veli-Matti Saarinen ja kokemusasiantuntija Kaisa Suomalainen luennoimassa DKT:stä Helsingissä syyskuussa 2020.

laisenaan riittä, vaan sitä on laajennettava. Uusien näkökulmien tuominen hankkeeseen on konkreettisesti käynnistetty syyskuussa 2020, jolloin mukaan on tuotu dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) sekä logoterapia. Lokakuun 2020 lähikoulutusjaksossa uutena näkökulmana tuotiin mukaan Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT). NVC:stä on saatu työskentelylle hyvää pohjaa, ja osallistujat ovat jo päässeet pitkälle NVC-taitojen oppimisessa ja omaksumisessa. Täydentäviä näkökulmia tarvitaan kuitenkin sekä laajemman, teoreettisesti vahvan viitekehyksen ja tarkoituksenmukaisen käsitteistön saamiseksi ja hyödyntämiseksi että konkreettisen käytännön soveltamisen tueksi.

Hanke on nykyisessä muodossaan käynnistetty vuonna 2018, ja sitä jatketaan vuoden 2021 loppuun. Koulutuksemme olivat koronapandemian johdosta tauolla maaliskuusta elokuuhun 2020. Toteutamme RVMT-hankkeessa kahden päivän pituisia lähikoulutusjaksoja Helsingissä ja Seinäjoella keskimäärin joka toinen kuukausi. Tässä vaiheessa koulutuksissa on meneillään ns. syventävä jakso.

Lokakuun 2020 lähikoulutusjaksossa käsiteltiin masennusta teologi ja terapeutti Miia Moisio johdolla. Miia käsitteli masennus-teemaa laajasti sekä omakohtaisen sairastamiskokemuksensa että terapeuttitöskentelynsä näkökulmista. Tämän lisäksi meille oli luennoimassa HOT-terapiasta Jyväskylän yliopiston tutkijatohtori, PsT Katariina Keinonen. Tulevien lähikoulutusosioiden teemoina käsitellään vielä mm. Vihaa ja muita haasteellisia tunteita sekä Henkistä väkivaltaa ja itsen ja muiden suojelua.

Hankkeen koulutustoiminnan vaikuttavuutta on hankkeen alusta pitäen seurattu laajana ulkoisena pitkittäisarviointina Kun-

Onko organisaatiosi kiinnostunut toiminnastamme ja rakentavasta vuorovaikutuksesta?

Olethan yhteydessä hankekoordinaattoriimme. Yhteystiedot löydät nettisivuiltamme:

www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke/yhteystiedot

toutussäätiön toimesta ja toteuttamana. Tulokset ulkoisen arvioinnin pohjalta ovat olleet huomattavan myönteisiä läpi koko hankkeen ajan.

Hankkeen tavoitteena on luoda ja tuottaa mallinnusta erityisesti mielenterveyskentälle soveltuvasta rakentavasta vuorovaikutuksesta. Vuoden 2021 lopulla toteutetaan hankkeen loppuseminaari. Hankkeen toimintaa ja tuloksia esitellään tällöin laajemmalle yleisölle – mielenterveyskuntoutujista hoitotahon edustajiin.

Jokaisen Moniääninen-lehden keskeltä löytyvät RVMT-hankkeen omat sivut. Ne kietoutuvat kulloinkin oman teemansa ympärille. Aiemmin ilmestyneet lehdet teemoineen löydät sähköisessä muodossa nettisivuiltamme moniaaniset.fi/rvmt-hanke/moniaaninen-lehti/

*Sisäistä valoa ja iloa sekä hyvää terveyttä
kaikille lukijoillemme
tähän pimeään vuodenaikaan!*

ULLA VARIS

RVMT-hankkeen hankekoordinaattori

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/>

Metsänkätkö

Teksti TYTTI-MARJUKKA METSÄNHELE Kuvat TUOMAS PERITALO

Lapsuudessani talomme takana oli metsä. Se oli oma maailmani, turvapaikkani. Metsässä leikin ihanimmat ja hurjimmat leikkini. Oltiin leijonanmetsästäjää. Oltiin peikonpoikasia sammalvuoteella varpujen seassa nukku-massa, hännät solmittuina yhteen. Mutta kuljin siellä myös yksinäni, lauloin laulujani. Kuuntelin kuusten kuisketta, lintujen sirkutusta. Aavemaisesti toisinaan silmiini sattui kettupolalaisen punainen häntä, joka katosi puiden taakse, kätkeytyi salaisuuteensa. Salaisuutensa turvaan.

Mutta perheemme muutti toiselle paikkakunnalle ja jouduin metsästäni luopumaan. Tuosta tapahtuneesta en liene toipunut. Mutta metsäni on muistoissani edelleen minun. Aina kun tarvitsen erityistä voimaa, saavun mielikuvissani metsääni. Sinne, missä kaikki oli mahdollista, enkä pelännyt mitään.

Turva fyysisenä ympäristönä

Lapsuuteni metsä merkitsi minulle suurta turvaa. Se oli minulle kuin oma huone. Kun läksin metsääni, suljin takanani oven typerille aikuisille ja kaikille typerille aikuisten säännöille. Pikkuveljellekin, joka tuolloin vei kaiken äidin huomion.

Metsässä sain olla rohkea ritari, ihana linnanheimo. Sain olla jopa mörkö tai noita-akka. Näin sukelsin metsän maisemaan – miten mieleni minua ja maisemaani kulloinkin

väritti.

Metsäni turva salli minun tuntea levollisesti kaikki tunteeni. Pelottavatkin. Minua tuudittivat jykevät kuuset. Niiden ikiaikainen, syvä viisaus ja havisevat, maahan ulottuvat oksat. Niiden alla oli minun pesäni.

Turvan psyykkinen ympäristö

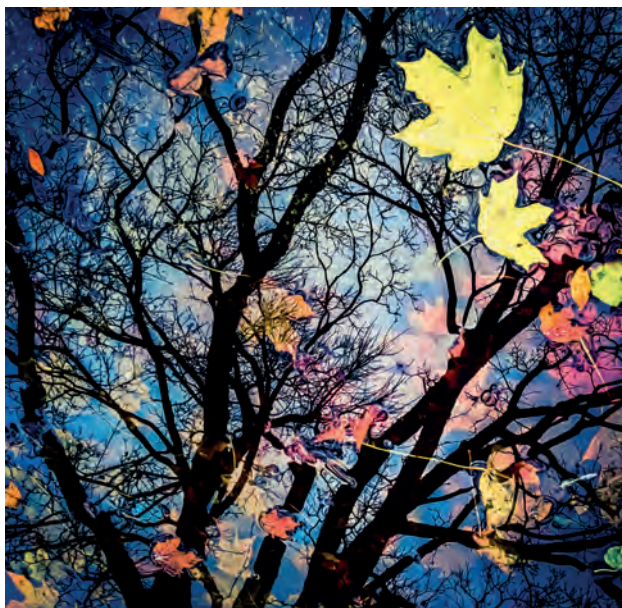
Metsä oli minun reviirini. Yksityinen tilani, jonne ulkopuolisilla ei ollut sisäänpääsyä, ei kulkulupaa. Samoin on mieleni tila. Tarvitsen yksityisyyttä edelleenkin – voidakseni tuntea olevani turvassa. Mieleeni olen tehnyt tuon lapsuuteni metsän.

Sain olla metsänsäni täydesti läsnä itselleni, tunnistaa sen mitä tarvitsin. Sain leikkiä kaverin kanssa – tai valita olla yksin. Sain huumoria, iloa. Sain vapautta, avaruutta. Sain koskettavaa kauneutta. Metsän hellyyttä. Sain yhteyden omaan itseeni ja yksityiseen maailmaani. Tunsin olevani turvassa.

Seisahtuminen nykyhetkeen

Kotini on minulle kauneinta, turvallisinta maailmassa. Turvan olen sinne itse rakentanut. Värien energian, harmonian, sommittelman. Huomaan, kuinka tärkeitä minulle ovat juuri värit. Niiden asennot, muodot, rytmi.

Myös rutiinit luovat turvaa. Minulla menisi



koko päivä sekaisin, ellen saisi viettää aamua omassa järjestyksessäni. Erityisen tärkeää minulle on yksinäinen aamuhetki. Että saan rauhassa, pyhässä yksinäisyydessäni, nauttia aamukahvin sekä selata aamu-uutiset.

Lisäksi minulla on liuta turvaesineitä. Oranssit kuulokkeet, joiden myötä täytän musiikilla mieleni ja kehoni. Kuusenvihreä pipo, jota en ota pois päästä muutoin kuin väkisin nukkumaan mennessä. Salmiakki ja Snickers-suklaa, jota mutustan aina tiukan paikan tullen. Käsirengas, joka on solmittu sähkökaapeleista, ja peukalosormus, jonka sain mieheltäni lahjaksi.

Käytän paljon myös turvalliseksi kokemieni ihmisten vaatteita. Mieheni garderoobista monet asusteet ovat päätyneet minulle – juuri tästä syystä. Turvavaatteet ovat kuin suojaava viltti, jonka sisään kääriytyä maailman pahuudelta. Ne ovat kuin panssari urhealle soturille, joka taistelee mielensä mörköjä vastaan.

Hetki omassa kehossa

Mieleeni ja kehooni olen luonut suojaavan metsän. Aiemmin minua ovat kiusanneet tuhoiset ajatukset, tuhoiset itseäni kohdistuneet teot. Nykyisin tahdon olla keholleni hyvä – kuten lapsuuteni metsä oli minulle. Hoidan kehoani pitääkseni sen turvassa.

Annan keholleni turvallista ravintoa. Lepään, kun kehoni ilmoittaa sitä tarvitsevasa. Liikun, kun kehoni tarvitsee energiaa. Rentoudun, kun kehoni tarvitsee hengähdystaukoa.

Kuuntelen kehoani. Annan metsäni kuiskea siinä, olla syvässä yhteydessä niihin lapsuuteni kokemuksiin, jolloin koin täy-

dellistä turvaa. Läsnaolevana itselleni, koko sisäiselle maailmalleni, sisäiselle tilalleni.

Sisäisen tilan merkitys

Minulle sisäinen tila merkitsee turvaa. Sen saavuttamiseksi minun tarvitsee saada seisahtua itseni äärelle. Sulkea ulkomaailma oven taakse, asuttaa tila itselleni kuin autio-

talo, rakentaa sinne oma huone. Tuoda sinne lapsuuteni piilopaikka, metsä.

Ja siellä istun maahan, solutan varpaani elämänmehua kihiseväksi juurakoksi. Olen kuin ikiaikainen puu. Viisas ja vanha, vahvarunkoinen. Annan hengityksen kulkea juuresta latvaan, harmonisessa rytmissä. Annan jokaisen hengenvedon tuntua keuhkoissani, kaikissa raajoissani.

Tunnen oksistoissani levollisen tuulenvireen, joka heilauttaa niitä hetkittäin. Mutta oksani ovat rotevat. Ne kannattelevat minut.

Tunteeni, tarpeeni. Ajatuksenikin ovat turvallisuutta tulvillaan. Ne lepäävät oksistoilla, niiden lehtevässä vihreässä. Ne eivät tee minulle pahaa.

Turvan tunteen suojaaminen

Voi käydä myös, että turva särkyy. Laaja sisäinen tila tyrehtyy. Mieli uupuu, eikä se jaksaa suojautua uhkaa vastaan. Silloin minusta tuntuu siltä, kuin metsääni tunkeutuisi vihollinen. Minun yksityiselle reviirilleni raivaisi tiensä joku, jolla ei sinne oikeutta ole.

Silloin menettäisin metsäni. Tuntisin, kuinka se tunkeutuja tekisi minulle pahaa kaikin tavoin. Ettei hän kunnioittaisi eikä arvostaisi minua. Rajojani.

Siksi suojaan metsäni. Herkästi kuulostelen sen tarpeet. Reviirilleni en päästä ulkopuolisia, enkä anna heidän rajoihini kajota.



Kerran metsäni menetin. Sen vuoksi tunnen suurta surua. Häpeän kipeästi, että annoin vihollisen tulla vallihaudan yli ja murtaa muurin. Katselin palavaa metsää. Lopulta jäljelle jäi vain katkenneita, hiiltyneitä runkoja, savuavaa maata.

Paluu

Mutta aika hiljalleen kului. Sain etäisyyttä, tilaa hengittää omaa reviiriä. Viimein hylkäsinkin sen osan itsestäni, joka uhan edessä jähmettyi ja pakeni.

Taistelija minussa otti takaisin maan, joka minulle kuuluu. Hän otti takaisin lapsuuden, hän otti takaisin turvan. Sen ainoan paikan, jonne muut eivät koskaan saa tulla.

Siellä on niin kaunista. Huiluja soittavat mustarastaat. Pienillä poluilla taapertavat muurahaisten armeijat. Ne johdattavat minut salaisuuteen, turvapaikkaan. Minun metsänkätköni. ■



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.

*Pinnistän hiljalleen liikkeelle
aina on mahdollista
pysähtyä ja palata
tuulettaa sielua hiljaisuudessa*

- Anne-Maria Saglam

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 inpiroimana 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.

SUSANNE ÅDAHLIN TUTKIMUS AVAA SUOMALAISTEN ÄÄNTEN KUULIJOIDEN KOKEMUKSIA



Susanne Ådahl on kulttuurintutkija, etnografi ja Suomen Moniääniset ry:n hallituksen asiantuntijajäsen, jolle ihmisten tarinat ovat keskeinen osa tutkijan työkalupakkia. Hänen erikoisalaansa on lääketieteen antropologia, joka keskittyy sairauden ja terveyden tarkastelemiseen. Susanne on ollut mukana Mieli ja toinen -hankkeessa, jossa hänen laadullinen tutkimuksensa tarkasteli äänen kuulemista elettyinä kokemuksina. Tulevissa jäsenlehdissämme tulee olemaan otteita tästä tutkimuksesta.

Tutkimusraportti julkaistaan kokonaisuudessaan Moniäänisten nettisivuilla tammikuussa. Tässä juttusarjamme ensimmäisessä osassa Susanne kertoo tutkimuksen vaiheista.

”**M**uistan selkeästi sen päivän, jolloin minut pyydettiin mukaan Mieli ja toinen -hankkeeseen, joka tutki ihmisten kummia kokemuksia sekä ihmisen mieltä koskevia kulttuurisia käsityksiä. Ajattelin, että onpa kiehtova aihe! Lisäksi saisin keskittyä äänen kuulemisen kokemukseen. Miksi juuri tämä aihe annettiin minulle? Olin kertonut hankkeen johtajalle Professori Marja-Liisa Honkasalolle, että äitini kuulee kummallisia ääniä asunnossaan, ja olin yrittänyt selvittää mistä tämä voisi johtua. Netin välityksellä löysin Suomen Moniääniset ry:n ja tietoa äänen kuulemisen ilmiöstä.

Tutkin sairautta ja terveyttä kulttuurisina ilmiöinä ja kokemuksina. Kulttuuri tässä yhteydessä tarkoittaa arvoja, normeja, käytäntöjä ja merkityksiä, jotka vaikuttavat ihmisten elämään. Minua on aina kiinnostanut tuoda ilmi vähemmän tunnettuja kokemuksia ja tavallisten ihmisten tarinoita esille. Maailma on täynnä kertomatta jääneitä kokemuksia ja näkökulmia elämän monimuotoisuudesta, joista kuuluisi kertoa.

Tutkimukseni Mieli ja toinen -hankkeessa tarkasteli äänen kuulemista elettyinä kokemukseksi, eli miten te, äänen kuulijat koette elämänne. Lähtökohtana oli se, miten kuulija oppii kokemaan äänen kuulemista, miten hän suhtautuu siihen, määrittelee kokemustaan sekä miten hän muokkaa itse kokemustaan. Olin kiinnostunut ilmiön vuorovaikutuksellisesta luonteesta ja halusin selvittää, millaisia uskomuksia ja mallikoiden antamia selityksiä äänen kuulemisen kokemukseen liitetään. Tutkijana minulle oli tärkeää tarkastella ilmiötä ikään kuin puhtaana, vailla ennakko-oletuksia.

Haastattelin yhteensä 18 äänen kuulijaa vuosina 2013 - 2016, joista valtaosan tavoitin Moniäänisten kautta. Vierailin myös kahdessa vertaistukiryhmässä pääkaupunkiseudulla. Samalla saisin tuottaa aineistoa, josta toivottavasti olisi hyötyä mielenterveysalan ammattilaisille, äänen kuulijoille ja heidän läheisilleen. Minulle oli todella tärkeää kertoa aineistostani helppolukuisella tavalla. Halusin myös käyttää laajoja

lainauksia haastatteluista.

Syntyi tutkimusraportti. Tutkimusaineistoa oli runsaasti – yli 600 sivua tekstiä. Oli vaikeaa valikoida isosta tekstimäärästä otoksia, koska aineistossa oli niin paljon kiinnostavia näkökulmia ja selityksiä. Raportti kuvailee lyhyesti mitä äänten kuulemisen kokemus on sekä antaa lyhyen katsauksen äänten kuulemisen historiaan. Ilmiön tutkimuskenttä on laaja ja kattaa useita tutkimusaloja sekä lähestymistapoja. Kuvailen tutkimusmetodeja ja aineistoa sekä vastaajien taustoja ja yleisiä huomioita heidän kokemuksistaan äänten kuulijoina. Valtaosa raportista käsittelee haastattelujen teemoja, kutakin omana osuutenaan.

Raportin teemat kattavat seuraavia aiheita: Elämää äänien kanssa, äänten kuulemisen maallikoteorioita, äänipuhe, äänten vaikutus kuulijan

käyttäytymiseen, kokemukseen liittyvät muut aistilliset kokemukset, kokemuksia hoidosta ja lääkityksestä, vertaistuen merkitys, suhtautuminen elämään ilman ääniä sekä äänten kuulemisen kulttuuriset piirteet.

Työstin tutkimusraporttia tutkimushankkeen loputtua monen vuoden ajan. Olen iloinen, että sain sen nyt vihdoin valmiiksi ja ihmisten nähtäväksi. Olen halunnut olla aktiivisesti mukana Suomen Moniäänisten toiminnassa ja olen nyt monta vuotta saanut antaa panokseni hallituksen asiantuntijajäsenenä. On ollut etuoikeus tavata teitä, rohkeita äänten kuulijoita. Teidän elämäkokemuksenne ja kamppailunne ovat meille kaikille esimerkki ihmishengen luovuudesta ja sinnikkyydestä. Haluan esittää sydämellisen kiitoksen kaikille tutkimukseeni osallistuneille.”

Juttusarja jatkuu tulevilla jäsenlehdissä. ■

MONIÄÄNISTEN KEHITYSTYÖN KUULUMISIA

VERTAISTUKI JA TIEDOTUS – MONIÄÄNISTEN TOIMINNAN KIVIJALKA JATKOSSAKIN!



Moniäänisten pitkän linjan suunnittelutyö on jatkunut edelleen. Kesällä teimme sähköiset kyselyt yhdistyksen jäsenille ja yhteistyökumppaneille ja elokuussa muutimme vapaaehtoisten kanssa arvot ja vision toiminnaksi.

KYSELYIDEN TULOKSIA

Kyselyiden pohjalta sekä jäsenet että yhteistyökumppanit olivat yksimielisiä siitä, että arvomme yhteisöllisyys, empatia ja rohkeus ovat tärkeitä tai erittäin tärkeitä. Myös visiota pidettiin hyvänä, mutta vastausten

pohjalta siihen lisättiin sana ”moninainen” korostamaan äänikokemusten vaihtelevuutta.

Kyselyiden vastauksissa korostui se, että nykyisiä toimintamuotojamme pidetään niin tärkeinä, että niitä ei ole syytä korvata uusil-



Strategiatyöskentelyä vapaaehtoisten tukipäivillä elokuussa. Kuvassa Tiina, Anni Tervonen, Juha Korkee ja Anne-Marie Korkealehto.

la toimintamuodoilla. Jäsenet ja kumppanit pitivät kaikkein tärkeimpinä jäsenlehteä, vertaistukiryhmiä, infotilaisuuksia ja vertaistukipuhelinta. Myös tukihenkilötoiminta ja kumppaneiden vastauksissa chat-ryhmät koettiin tärkeiksi. Vastausten pohjalta uutta toimintaa suunniteltaessa olisi hyvä painottaa myös hoitotahojen kanssa tehtävää yhteistyötä ja vaihtamista hoidon kehittämiseen.

ARVOT JA VISIO KÄYTÄNTÖÖN

Vapaaehtoisten tukipäivillä elokuun lopussa pohdimme, miten yhdistyksen arvot välittyvät eri toimintamuodoistamme. Hahmotimme myös minkä toimintamuotojen avulla voimme parhaiten toteuttaa yhdistyksen visiota. Työskentelyn tulos oli pitkälti yhdenmukainen jäsenkyselyn ja kumppaneiden kyselyn tulosten kanssa. Siinä nousi kuitenkin lisäksi esiin sometiedotus ja kokemusasiantuntijatyön edistäminen tärkeinä asioina, kun taas jäsenlehden tärkeys ei korostunut niin kuin jäsenten keskuudessa.

TÄSTÄ ON HYVÄ JATKAA

Pitkän linjan suunnittelutyön tärkeimpänä viestinä korostuu se, että nykyinen toimintamuotojemme paletti vastaa edelleen hyvin kohderyhmän toiveita ja tarpeita. Vertaistuki ja tiedotus on tärkeää säilyttää toiminnan kivijalkana jatkossakin. Samalla huolehdimme, että nämä tärkeiksi koetut toimintamuotomme elävät ja kehittyvät ajan ja yhteiskunnan muutosten mukana. Tämä tarkoittaa esimerkiksi netin kautta tarjottavan toiminnan ja sisällön painottamista. ■

Kiitämme lämpimästi

Kaikkia kyselyihin vastanneita jäseniä ja kumppaneita, sekä kehittämistyössä mukana olleita vapaaehtoisia!

EROON PELOSTA JA HÄPEÄSTÄ

Ainomieli (nimimerkki) tunsi vielä muutama vuosi sitten voimakasta häpeää mielenterveysongelmistaan ja äänten kuulemisesta. Hän pelkäsi, etteivät ihmiset ymmärrä häntä, ja että hänet leimataan mielisairaaksi. Nyt Ainomieli on saanut tehtyä äänien kuulemisesta itselleen tavallista, eikä häpeä enää. Hänen mielestään äänien kuuleminen on osa minuutta, ja sen kuuluu olla niin.

"Kun ymmärsin, etteivät äänet voi satuttaa minua, en pelännyt enää niin paljoa. Välillä ne edelleen huutavat, valvottavat ja hämmentävät, mutta eivät ne satuta"

- Ainomieli

TAISTELU HÄPEÄ VASTAAN

Ainomielen äänet alkoivat aggressiivisina ja häiritsevinä. Hän pyysi apua ja mahdollista hoitoa, sitä kuitenkin saamatta. Kukaan ei edes kysynyt mitä hänelle kuuluu tai saako hän tukea mistään. Edelleen Ainomieli kertoo ihmettelevänsä, miten apua tarvitseva voidaan jättää yksin.

Alussa Ainomieli pelkäsi ihmisten suhtautumista, ja saikin osakseen paheksuntaa. Kukaan Ainomielen omasta perheestä ei ollut tukena. Lisäksi kun hän viisi vuotta sitten uskaltautui kertomaan eräälle ystävälleen tilanteesta, lopetti tämä yh-

teydenpidon kokonaan, eikä hänestä sen koommin kuulunut. Muun muassa näiden asioiden vuoksi Ainomielen on vaikea luottaa ihmisiin. Vaikka Ainomieli sai lohtua lukemalla toisten kokemustarinoita, pelotti häntä ajatus vertaistukiryhmään menemisestä, koska silloin hänen pitäisi lähteä ihmisten ilmoille.

"On väärin, että ihmiset joutuvat kantaamaan häpeää, jonka ulkopuoliset henkilöt asettavat. Kenenkään ei pitäisi joutua häpeämään ääniä tai itseään, äänien kuuleminen ei tee ihmisestä huonoa," Ainomieli toteaa.

Ainomieli toivoo suuresti muidenkin ymmärtävän saman, mitä hän on oivaltanut. Hän taistelee sellaisen maailman

eteen, jossa mielenterveysongelmat eivät ole tabu ja niiden kanssa elävät otettaisiin vastaan sellaisina kuin muutkin.

PERHE, TAIDE JA RUNOILEVAT ÄÄNET

Muutama viime vuosi on mennyt paremmin. Ainomieli kuulee edelleen ääniä ajoittain, mutta kokee ne tavanomaisena asiana.

Yksi suurimmista tukipilareista Ainomielen elämässä on hänen aviomiehensä. Mies on alusta asti tiennyt vaimonsa mielenterveysongelmista, ja ymmärtänyt niitä, vaikka se Ainomielen omien sanojen mukaan ei aina ole ollut helppoa. Myös lapset ja koti tuovat lohtua ja voimaa. Kaiken pahan keskellä perhe ja lapsien hyvinvointi tuovat valon pimeään keskelle. Vaikka lapset ovat niin nuoria, etteivät vielä juuri ymmärrä mielenterveysasioiden päälle, on heille muodostunut jo voimakas empatiakyky. Osa lapsista osaa jo kysellä, miksi äiti on surullinen, ja lohduttaa tätä piirroksilla.

Vuosien saatossa Ainomieli on oppinut hälventämään häpeän tunteita taiteen keinoin. Hän maalaa tunteuksiaan ja taide onkin hänelle tärkeä selviytymiskeino äänten kanssa. Nykyisin hän näkee ääntenkuulemisen enemmänkin osana itseään ja luonnettaan. Tätä piirrettä voi jopa hyödyntää taiteessa esimerkiksi kirjaamalla ääniä ylös ja käyttämällä niitä myöhemmin inspiraation lähteenä. Ainomieli on lapsesta asti kirjoittanut päiväkirjaa, joten kirjoittaminen on aina ollut hänelle tärkeä tapa käsitellä tunteita.

Vaikka Ainomieli edelleen välillä toivoo äänten katoavan lopullisesti, kokee hän ne

usein positiivisesti, jopa tukena ja turvana. Hän ei ole koskaan yksin, äänet ovat hänelle ikään kuin ystävä hyvässä ja pahassa.

”Joskus kun olin ahdistunut, kuulin miehen äänen, joka luki minulle kauniita runoja. Ajattelin että runot ovat oikeita, jotka olen vain kuullut jossain. Monen päivän google-hakujen jälkeen selvisi, että nämä eivät ole valmiita runoja, vaan tulevat minun pääni sisältä. En tiennyt osaavani kirjoittaa tuollaisia runoja,” Ainomieli kertoo kokemuksestaan.

PELKOTILASTA HÄLYTYSKELLOKSI

”Alussa oli se suuri pelko, että kuinka mielisairaaksi minä tässä ajaudun ja se pelko ohjasi aika paljon. Silloin äänet olivat ilkeitä ja aggressiivisia. Kun ymmärsin, etteivät äänet voi satuttaa minua, en pelännyt enää niin paljoa. Välillä ne edelleen huutavat, valvottavat ja hämmentävät, mutta eivät ne satuta,” Ainomieli pohtii.

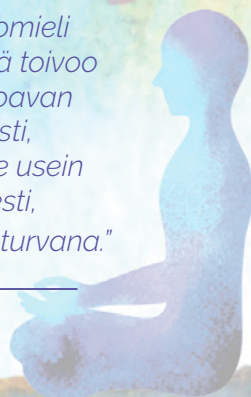
Uusi suhtautumistapa pelkoa ja ahdistusta kohtaan on kehittynyt niin vahvaksi, että äänet ovat Ainomielelle osa minuutta ja niitä voi kuunnella. Hän kokee äänen usein kertovan jostain. Joskus hän kokee ne

omien sivupersooniensa ääninä, jotka viestivät hänelle siitä, että jokin on nyt huonosti, kun omat hälytyskellot eivät vielä soi.

”Joskus voi voida huonosti huomaamattaan, esimerkiksi raskaassa ihmissuhteessa tai liiassa stressitilassa. Tällaisissa tilanteissa äänet voivat olla jopa avuliaita, jos niitä kuuntelee. Ne kertovat minulle sen, mitä en osaa sanoa itselleni,” Ainomieli kertoo.

Kuitenkaan aina Ainomieli ei halua ääniä kuunnella. Silloin hän pyrkii ajattelemaan ne taustakohuna, jonka voi sivuuttaa. ■

”Vaikka Ainomieli edelleen välillä toivoo äänten katoavan lopullisesti, kokee hän ne usein positiivisesti, jopa tukena ja turvana.”





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