MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 1/2021

TEEMANUMERO

RAKENTAVA JA MYÖTÄELÄVÄ VUOROVAIKUTUS: MASENNUS

Tervehdys kaikille moniäänisille! Tällä hetkellä elämme erilaisissa oloissa. Koko Suomi on koronan vallassa. Fyysiset kohtaamiset ovat siirtyneet nettiin. Näin on myös meillä Moniäänisillä. Hallituksen kokoukset hoidetaan netissä Teamsin välityksellä, samoin tuleva kevätkokous on suurelta osin virtuaalinen.

Hankkeen koulutuspäiviä on myös toteutettu netissä, ja ne jatkuvat nyt keväällä samalla tavalla Teamsin kautta. Nämä järjestelyt ovat mielestäni sujuneet hyvin.

Monella meistä moniäänisistä ovat äänet saattaneet lisääntyä näinä vaikeina ja epävarmoina aikoina. Onneksi kuitenkin osaa ääniryhmistä voidaan pitää, ja vertaisryhmiämme on netissä. Siellä voimme saada apua ja vertaistukea. Tulisi muistaa pitää huolta läheisistä, mutta myös itsestä.

Vaikka emme aina pysty kohtaamaan kasvotusten, läheisiä on muistettava – aina voimme soittaa tai olla netin kautta yhteydessä. Olen itse huomannut kuinka piristävää on saada puhelu ystävältä, jota ei ole kohdannut vähään aikaan.

Sallittujen toimintojen listalle kuuluu myös ulkoilu. Voimme nauttia kauniista kevätsäästä ja hengittää raikasta kevätilmaa. Kevät on jo tuloillaan.

Moni meistä on jo saanut tai on pian saamassa koronarokotteen. Se tuo vähän helpotusta arkipäiväiseen elämään. Vaikka rokotuksen jälkeenkin pitää huolehtia

turvaväleistä ja hygieniasta, tuo rokotus helpotusta omaan mieleen. Näin on ainakin minulla.

Tämän hetken tilanne saattaa joistakin tuntua toivottomalta, mutta haluan sanoa, että kyllä tämä tilanne helpottaa. Toivottavasti jo kesällä on hieman helpompaa. Voisimme nauttia kesästä. Uida ja syödä jäätelöä. Voisimme tavata ystäviä ja voisimme nauttia elämästä.

Haluan toivottaa teille kaikille oikein hyvää ja turvallista kevättä. Pidetään huolta toinen toisistamme. Katsotaan, ettei kukaan jää yksin.

Hymyillään, kun tavataan!

ANNI TERVONEN
Moniäänisten puheenjohtaja

Suomen Moniääniset ry

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 1/2021

2 **PÄÄKIRJOITUS**

3 **SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA**

5 **JOHDANTO MASENNUS-TEEMAAN**
RVMT-hankkeen hankekoordinaattori Ulla Varis taustoittaa masennusta ja sen merkitystä yksilön, kanssaihmisten sekä yhteiskunnan näkökulmista.

6 **KUORMA**
Helsinkiläisen Tytti-Marjukka Metsänheleen kokemuskertomus omasta syvästä masennuksesta.

10 **MASENNUS**
Turkulainen Lotta Kulola kuvailee runojen muodossa sitä, miltä vaikea masennus tuntuu.

12 **MASENNUS VOI KUTSUA KOHTI UUDENLAISTA ELÄMÄÄ**
Terapeutti, pappi ja tietokirjailija Miia Moisio kirjoittaa siitä, mistä masenuksessa on hänen omankin kokemuksen sa mukaan kyse ja mikä auttaa toipumisen polulla.

15 **ETSIMME UUSIA VAPAAEHTOISIA**
Haluaisitko tulla vapaaehtoiseksi Moniäänisille?

16 **SUSANNE ÅDAHLIN TUKIMUS: ELÄMÄÄ ÄÄNIEN KANSSA**
Uusi juttusarja suomalaisten äänten kuulijoiden kokemuksista jatkuu. Toisesssa osassa avataan selviytymiskeinoja äänien kanssa.

18 **EI TIETO TIELTÄ TYÖNNÄ**
Ääniä kuulevan Kimmon kokemustarina.

AJANKOHTAISTA

MONIÄÄNISTEN HALLITUS VUODELLE 2021

Viime syyskokouksessa valittiin Moniäänisille hallitus vuodelle 2021. Hallituksen puheenjohtajana jatkaa Anni Tervonen. Hallituksen jäseniksi valittiin Samuli Aalto (rahastonhoitaja), Tiina Mauno (varapuheenjohtaja), Oskari Ihalainen (sihteeri), Mervi Juuri, Kimmo Vinni, Sami Juntunen ja Susanne Ådahl.

OMAKILTA-PALVELU JÄSENILLE

Käytämme Mielenterveyden keskusliiton Kilta-jäsenrekisteriä, johon on tullut uusi OmaKilta-palvelu jäsenille. Jäsenlaskun mukana lähetämme jäsentiedotteen sekä tietoa ja ohjeet uuteen OmaKilta-palveluun.

Lue lisää: **moniaaniset.fi/ajankohtaista**

MONIÄÄNISTEN VIDEORYHMÄ ÄÄNIÄ KUULEVILLE JATKUU

Ryhmä on valtakunnallinen, videovälitteinen vertaisryhmä, joka toimii **Microsoft Teamsin** kautta. **Otamme nyt uusia osallistujia mukaan! Ilmoittautuminen ti 20.4. mennessä.**

Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia ja keskustellaan äänistä ja muista pinnassa olevista asioista. Kerromme mielellämme lisää ryhmän sisällöstä, teknisestä toteutuksesta ja tietoturvasta. Voit myös pyytää meiltä apua Teamsin käyttöön saamiseksi – yhteydenotot ja ilmoittautuminen: **toimisto@moniaaniset.fi tai 040 830 9663.**

Videoryhmä kokoontuu **tiistaisin klo 16-17 seuraavasti: 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6. ja 8.6.** Tervetuloa mukaan!

Videoryhmän ohjaaja Mervi.

TERVETULOA MONIÄÄNISTEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Moniäänisten jäsenten sääntömääräinen kevätkokous järjestetään **tiistaina 20.4. klo 14 alkaen** Moniäänisten toimistolla.

Koronatilanteen vuoksi kokoukseen osallistuminen toteutetaan etäyhteydellä **Microsoft Teamsin** kautta.

Ilmoittauduthan ti 13.4. mennessä:
sähköpostitse suvi.toivola@moniaaniset.fi
tai puhelimitse 050 4078 075.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: tilinpäätös ja toimintakertomus sekä vastuuvapauden myöntäminen. Näiden lisäksi valitaan yhdistyksen hallitukseen varajäsen.

Esityslista sekä mahdolliset lisätiedot ja muutokset päivitetään nettisivuillemme:

moniaaniset.fi/ajankohtaista

Johdanto masennus-teemaan

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Teksti ULLA VARIS Kuva LOTTA KULOLA

Masennus on sairaus, josta kärsitään maailmalaajuisesti. WHO:n (Maailman terveysjärjestön) mukaan se on sairaus, joka eniten maailmassa aiheuttaa työ- ja toimintakyvyttömyyttä aikuisväestön keskuudessa.

Suomessa mielenterveyden häiriöt nousivat vuonna 2019 ensimmäistä kertaa tuki- ja liikuntaelinsairauksien ohi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen perusteeksi. Näistä häiriöistä suurimpana yksittäisenä mielenterveyssyynä eläkkeelle siirtymiseen on masennus. Näin on ollut jo pitkään, ja lisäksi tämä on nyt selvässä kasvussa. Vuonna 2019 masennuksen perusteella työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyvien määrä oli neljässä vuodessa lisääntynyt 25 %:lla – samalla kun työkyvyttömyyseläkkeellä olevien kokonaismäärä 10 vuodessa on kuitenkin laskenut lähes 40 %:a.

Naiset kärsivät masennuksesta miehiä yleisemmin. Eläköitymisen perusteena tämä sukupuolten välinen ero korostuu vielä lisää: naisten määrä on kaksinkertainen miehiin verrattuna. Masennus on pitkään ollut yleisintä keski-ikäisillä, mutta viime vuosina nuorten (alle 30-vuotiaiden) ja toisaalta vanhempien (yli 60-vuotiaiden) naisten osuus masennusperusteisista eläkkeistä on lisääntynyt huomattavasti. Korona-ajan arvioidaan johtavan ongelmien syvenemiseen edelleen. Tässä ajassa korostuu aiempaa vahvemmin myös omasta itsestä huolehtimisen merkitys hyvinvoinnille.

Ns. kehittyvissä maissa 76 %–85 % masennukseen sairastuneista ei saa minkäänlaista hoitoa, monista tekijöistä johtuen. Mutta kaikkialla maailmassa – myös ns. vauraissa maissa – on yleistä se, että masennusta ei diagnosoida oikein tai siihen saa pelkästään lääkehoitoa. Myös masentuneen stigmatisointi on yleistä.

Mielenterveys on meidän kaikkien asia – ja masennus vaikuttaa ihmisen itsensä lisäksi aina myös ympäristöön. Aidoilla, arvostavilla kohtaamisilla – kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi tulemisella – voimme vaikuttaa toisiimme suotuisalla, vahvistavalla tavalla.

Masennus alentaa toimintakykyä. Se aiheuttaa myös valtavaa inhimillistä kärsimystä – mm. vakavaa yksinäisyyttä, erillisyyttä sekä eristäytymistä ympäröivästä ihmisyhteisöstä. Tämän kärsimyksen syvyydestä saa käsitystä tämänkertaisten kirjoittajiemme teksteistä. He kaikki puhuvat kokemusasiantuntijuudesta käsin. Pappi, terapeutti ja tietokirjailija Miia Moisio on toipunut omasta pitkästä masennuksestaan ja auttaa nyt muita. Hän on toiminut luennoitsijana myös hankkeemme koulutuksissa. Miia korostaa toivon merkitystä masennuksesta toipumisessa.

Jokainen ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Tämä on myös osa meidän jokaisen vahvuuden ydintä. Omat kipupisteet voi tietää vain ihminen itse. Toipumisen näkökulmasta näiden kipupisteiden tunnistaminen on tärkeää. Vain ihminen itse voi löytää omat kipupisteensä.

Omalla toipumispolulla toivo on tärkeä matkaseuralainen. Toivoon sisältyy myös kyky sietää epätoivoa – sekä itsessä että muissa. Jokaisella masentuneella on ikioma tarinansa – myös selviytymistarinansa. Toivomme, että tämän lehden kirjoituksista löytyy elementtejä myös näihin selviytymistarinoihin. ■

Lähteet: World Health Organization WHO ('Depression' 30.1.2020), Eläketurvakeskus ('Mielenterveyden syyt yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy' 8.4.2020) ja Mielenterveyden keskusliitto (Mielenterveysbarometri 2021)

Kuorma

Teksti TYTTI-MARJUKKA METSÄNHELE Kuvat TUOMAS PERITALO

Olen kantanut kuormaa – koko elämäni. Vasta nyt alan siitä vapautua. Tämä kaikki on ollut hidasta kasvua. Omaksi itsekseni. Olen kulkenut pitkän, pimeän polun. Vaikeakulkuisen, rämeikköisen. Niin epätoivoisen, että uskoni ja luottamukseni ovat usein horjuneet. Silti olen matkannut, nähdäkseni valon.

Viimein valo on varoen tullut. Pikkuhiljaa olen päässyt sitä koskettamaan. Se on tullut luokseni aluksi säleittäin – mieleni rämeikössä, puiden raatojen oksistojen väleistä. Valon myötä olen viimein nähnyt tarkkoja muotoja, värejä. Kuvan siitä, mistä kuormani muodostui.

Vasta nyt uskallan tuohon kuvaan tutustua. Katsella sitä. Kertoa siitä. Kuvan katsominen tuottaa minussa surua. Myös paljon kipua – koska voin tunnistaa sieltä tarpeita. Arvokkaita tarpeita, jotka olivat minulta tuolloin piilossa. Se luo minussa myös ymmärryksen, miksi tunsin siten kuin tunsin. Elämänvaiheessani, jossa maailmankuvaani hallitsi pimeys.

Jäykistynyt hymy

Olen aina ollut pärjäävä. Tärkeintä on ollut se, että ihmiset näkevät minun pärjäävän. Huolimatta siitä, että sisälläni on voinut olla kuinka kipeitä tunteita hyvänsä. Tarvitsevuuteni näyttäminen on ollut rikos – itseäni kohtaan. Jo varhain lapsena päätin, että minä en itke. Enkä osoita, että tarvitsen apua.

Minua kohdeltiin koulussa kaltoin. Olin koulukiusattu, syrjitty ja ulossuljettu. Koen, että ryhmästä ulossulkeminen samalla sulki minut ulos myös omalta itseltäni. Minulle osoitettiin kaikin tavoin, etten ollut omana itsenäni kelpaava, hyväksytty tai riittävä. Pärjäävyydestä tuli suojakuoreni ja kilpeni. Tunsin sisälläni lohdutonta, huutavaa yksinäisyyttä. En sitä kuitenkaan kenellekään paljastanut, vaan rakensin hymyn kasvoilleni. Ja pidin sen siinä.

Reipas tyttö

Otin reippauden leiman. Minuun oltiin lyöty jo monta muutakin positiivista leimaa. Olin hymyilevä, hauska, sinnikäs, itsenäinen, päättäväinen, selviytyjä – tätä itsestäni kuulin. Mutta kukaan ei tiennyt, kuinka eksyksissä oikeasti olin. Kuinka sulkiessani oman huoneeni oven riisuin pärjäävyyden ja reippauden hymyn kasvoiltani. Kuinka tunsin syvää surua ja ahdistusta siitä, etten uskaltanut kenellekään kertoa, mitä tunteita sisälläni oikeasti oli. Yksinäisyyttä ja uupumusta. Epätoivoa siitä, että en edes *olisi* voinut kertoa kenellekään raskaasta taakasta ja väsymyksestä, joka musersi ja nujersi minua. Ettei kukaan huolestuisi – eikä äitini vointi minun takiani romahtaisi. Kannoin vastuuta toisten ihmisten hyvinvoinnista – lapsena, jonka olisi tullut saada koulun jälkeen vapaa-ajallaan leikkiä. Eikä olla huolissaan aikuisten asioista.

Mutta lapsi valitsi kulissien pitämisen – omien rajojensa ja tarpeittensa ohittamisen kustannuksella. Siksi, että sellaisen mallin hän oli saanut. Kaiken piti olla täydellistä, mallikelpoista ja hyvin. Vaikka kulissien takana kärsi pahoinvoiva lapsi – jolla ei ollut omaa ääntä, joka ei ollut kenellekään näkyvä. Ei itselleen eikä muille.

Näkymätön lapsi

Vasta aivan hiljattain minulle on kirkastunut, miksi valitsin tuon näkymättömän lapsen roolin. Ja miksi olin valinnut sen aikuisuuteenikin. Opin toistamaan samaa kaavaa. Tämä näyttäytyi kaikessa. Opiskelussani, työhistoriassani, yksityiselämässäni, parisuhteissani.

Ihminen valitsee sen, mikä hänelle itselleen on tutuinta. Silloin valinta on myös turvallinen. Näkymättömyyteni oli minulle turvapaikka. Näkymättömyyteni merkitsi sitä, etten paljastanut toisille haavoittuvuuttani. En sitä, mitä todella tunsin. Enkä sitä, mitä tarvitsin. Siksi, että en ollut itsekään omista tarpeistani tietoinen. Minulla ei ollut rohkeutta katsella peilistä näkymättömiä kasvojani, sillä silloin tuo totuus olisi muuttunut keholliseksi. Olisin tullut näkymättömyydestäni tietoiseksi.

Kiersin itseni ja ohitin itseni. Kuin ruman, arvottoman hylkymaan. Enkä ymmärtänyt, että samalla hylkäsin oman itseni.

Tyhjyys

Itseni hylkäämisestä tuli tuhoisa selviytymismekanismini. Kuin olisin asunut tyhjässä, autioituneessa talossa. Kannattelin elämää, joka ei ollut minun, vaan kuului jollekin toiselle. Olin kantanut huolen läheisteni hyvinvoinnista, vaatinut työpaikallani itseltäni huippusuoritusta. Vaatinut huippusuoritusta koko elämästäni. Mutta kaikesta saavuttamastani huolimatta tunsinkin tyhjyyttä – kaikkien asioiden merkityksettömyyttä, arvottomuutta. Oman itseni mitättömyyttä. Koin olevani orpo ja yksin. Ja niin mieleltäni uupunut.

Tyhjyys oli läsnä kaikkialla minussa – ajatuksissani, muistoissani. Oloni oli epätodellinen ja irrallinen. Jossakin mieleni usvaisessa hämäryydessä – häivähdyksinä ja katkelmina – näin hymyilevän, tomeran reippaan pienen tytön. Joka ei anna periksi kenellekään eikä millekään. Sillä muuta mahdollisuutta hänellä ei ole. Mutta syvimmällä sisimmässään hän pelkää. Hän pelkää kilpensä putoamista minä hetkenä hyvänsä. Sillä hän ei enää jaksa.

Pimeä

Se romahti. Koko elämäni romahti. Kaikki huolella kootut rakennelmat, joiden tarkoitus oli kannatella minua. Putosin pimeään, josta en päässyt enää ylös. Voimani olivat nitistyneet, nujertuneet. Ne olivat vuotaneet minusta hitaasti, pieninä puroina. Kehoni ja mieleni täyttyi pimeydellä. Pimeän lohdullisella hyväksynnällä, hellyydellä, sallivuudella. Pimeä jähmettyi minuun.

Kasvoillani oli eleetön ilme. En osannut itkeä. Olin niin väsynyt, etten jaksanut edes viedä henkeä itseltäni. Olin niin uuvuksissa, että vaan kietouduin pimeään. Kuin lapsuuden lohdulliseen vilttiin. Keskityin odottamaan – että tulee lopullinen pimeys. Kuolema, joka poimii minut syliinsä. Jossa saan viimein levätä.

Syyllistävä sisäinen puhe

Halusin piiloutua kaikilta sanoilta. Siltä väkivaltaiselta puheelta, jolla itseäni puhuttelin. Jolla itseäni kirosin. Jolta pimeydessänikään en ollut turvassa.

"Olet pettänyt kaikkien luottamuksen. Esitit muuta kuin oikeasti olit. Sinun olisi pitänyt jaksaa enemmän. Sinun olisi pitänyt olla enemmän. Etkö ymmärrä, mitä sinulta vaadittiin? Olit huolimaton, petollinen. Olet paha ihminen, pahin kaikista. Valehtelet, kieroilet. Yrität peittää surkeita jälkiäsi, etkä edes siihen kykene. Joutaisit ikuiseen kadotukseen ja yksinäisyyteen. Äläkä kuvittele, että enää tässä vaiheessa on mitään merkitystä sillä, kuinka sinä kärsit…. Äläkä pillitä. Ei tuota jaksa kukaan katsella. Ja turha luulla, että kukaan edes välittäisi. Sinusta ei välitä kukaan. Ja se on sinulle ihan oikein!"

Puhuin itselleni väkivaltaisesti. Ilman ymmärryksen ja empatian häivähdystäkään. Tunsin vain hirveän syyllisyyden ja häpeän. Kuinka olin pettänyt kaikkien luottamuksen.

Aloin uskoa sisäistä puhettani. Ja romahdin vielä pimeämpään. Eikä tuo pimeys ollut enää ystävä. Siinä ei ollut lohtua – ei hellyyttä, ei hyväksyntää. Se salli ainoastaan mielen sisäisen ruoskinnan: missä kaikessa olin elämässäni epäonnistunut. Se ruoski minut näkemään itseni ihmisheittiönä, surkimuksena. Arvottomana, mitättömänä, hyödyttömänä ja turhana henkilönä maailmankaikkeudessa. Jonka ainoa hyvä teko olisi ollut vain poistaa itsensä näyttämöltä. En siihen kyennyt. En kyennyt edes kirjoittamaan itseäni ulos omasta elämäntarinastani. Vastassani oli mieleni ja kehoni rakas varjo, jonka tuijottamiseen olin juuttunut.

Raskaat varjot

Tulin tietoiseksi kehostani. Kuinka lyijyn painoinen se oli – kuin hartioitani olisi painanut betonipalttoo. Kuin olisin ollut sisältäni pelkkää mykkää – mykistettyä – kiveä. Puuroisessa, tokkuraisessa mielessäni en välittänyt siitä, kuinka voimani hupenivat päivä päivältä.

En käynyt enää suihkussa, en harjannut hampaitani. En jaksanut syödä enkä juoda. Oli epärealistinen ajatus, että olisin käynyt ulkoilemassa tai ruokakaupassa. Tai pitänyt kodistani hyvää huolta.

Olin raskaiden varjojen vankina. Ne varjot olivat jähmettyneet mieleni huoneen seinille, ikuisiksi ajoiksi. Ne tuijottivat minua ilmeettöminä. Veivät valtakuntaansa, josta kaikki toivo oli kadonnut.

Perusturvan löytäminen

Heräsin sairaalan sängystä. Peloissani – kuinka olin sinne joutunut. Silloin luokseni saapui ystävällisesti hymyilevä hoitaja. Hänellä oli lämpöinen katse, ymmärtävät kädet. Hän kietoi minut peiton sisään tiukkaan kapaloon. Siinä oli hyvä, lohduttavaa olla. Katselin ikku-

nasta lentokonetta, joka jätti korkealle taivaalle valkean viivan.

Minua hoidettiin kuin pientä vauvaa. Sekin tuntui hyvältä. Turvalliselta, suojaavalta. Hoitajan tukemana pääsin pesulle ja syömään. Lopulta pääsin hänen avullaan pukemaan päivävaatteet ja kävelylenkille. Lähdimme yhdessä niin monta kertaa, että se oli minulle lopulta turvallista. Että uskalsin lähteä yksinkin. Jutella muiden potilaiden kanssa. Ja lopulta tavata ystäviäni, läheisiäni. Luottaa heidän sanaansa, että olen heidän huolenpitonsa arvoinen.

Valo joka saapui sittenkin

Sairauteni luonteeseen liittyvät toistuvat masennusjaksot. Kevät on minulle vuodenajoista vaikein. En kestä siirtymää. En kevään luonnonvoimaa, joka jyrää ylitseni ja rusentaa minut alleen. Lisääntyvä auringonvalo paljastaa sulaneen lumen alta likaisen maan – ikään kuin se olisi tullut tapetuksi.

Mutta lopulta syntyy vihreä. Kuollut maa alkaa versoa luottamusta, toivoa. Uutta elämää. Ja siihen minä lujasti oman toivoni asetan. Aivan kuin luonto olen antanut kaikkeni. Ja samoin saan kaiken entistä ehyempänä takaisin.

Saan takaisin lapsen, joka ei tiennyt, kenen kasvot hän näki peilistä. Lapsen, joka ei enää ole näkymätön. Hänet – pienen, avuttoman ja tarvitsevan. Hän kuitenkin tietää kaiken sen, mikä saa hänet voimaan hyvin – ja kuinka hän itse osaa pitää itsestään hyvää huolta.

Saan takaisin lapsen, joka viimein tietää kuka hän on. Ja vaikkei tietäisikään, hänen ei silti tarvitse kokea siitä syyllisyyttä. Ja minulla on aikaa – tutustua tuohon lapseen, omaan itseeni. Se on elämänikuinen tehtäväni.

Lasken harteiltani kuorman ja otan vastaan valon. Varovasti sitä syleilen. Se tihkuu minuun, täyttää minut. Annan sen minuun jäädä ja lepään siinä hetken. Tämän, ikuisuudelta tuntuvan hetken. Aamu sarastaa. Pimeys on väistynyt. En pelkää. ■

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

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 elämäänsä. Sen lisäksi hän prosessoi asioita aktiivisesti keskustelujen ja kehollisuuden kautta.

Masennus

Teksti LOTTA KULOLA Kuvat LOTTA KULOLA ja HARRI LIKKI

SYSIPIMEÄ MASENNUS

Loputon pimeys.
Valonsäteet sisäänsä imevä synkkyys.
Läpipääsemätön.
Kaiken toivon tieltään tappava,
alasti tyhjyyteen riisuva.

Olen voimaton tämän edessä.
Miten sysipimeässä voi milloinkaan edetä?

VALON PELKO

En kevättä odota,
kasvua, valoa.

Mieli ei muista kuin pimeän.
Tuttu synkkyys tuntuu turvallisemmalta
kuin pilkahdus paremmasta.
Valonsäde.

MYRSKY

Myrskyn keskellä koen helpotuksen.
Tunnen ihollani jäätävän sateen.
Kuin neulat ne laskeutuvat
kasvojen iholla.

Hyinen tuuli heittelee hiuksia,
vavisuttaa kehoa.
Koettaa kaataa.

Myrsky koettelee.
Hyvällä tavalla.
Toisin kuin mieleni myrskyt.
Tunnen olevani elossa.
Vapaa mielen kahleista.

USKALLUS

Uskon loikka, uuden edessä.
Polku aukenee jo
kirkkaana, selkeänä.

Ja kuitenkin epäröinti,
pelkokin kintereillä.

Pelottaa.
Pelottaa kasvaa pienestä isoksi.
Tulla näkyväksi.
Uskaltaa.

Menneisyyden tuttuudesta luopuminen.
Uuden mahdollisuuden edessä avautuminen,
kahleista irti päästäminen.

Uskallus,
Suuri Uskallus.

Masennus voi kutsua kohti uudenlaista elämää

Teksti MIIA MOISIO Kuva TUOMAS PERITALO

Moni suomalainen kärsii masennuksesta. Siitä kärsii niin moni, että masennusta kutsutaan hyvällä syyllä kansansairaudeksi. Masennusta, kuten jokainen tietää, on eriasteista: lievää, keskivaikeaa ja vaikeaa masennusta. Mitä vaikeampiasteinen masennus on, sitä vaikeampaa sen kanssa on elää. Masennus ilmentää itseään tavalla, joka listataan usein oireluetteloksi. Tämän listan mukaan masennuksen ilmenemismuodot ovat: masentunut mieliala, mielenkiinnon tai mielihyvän väheneminen, painon nousu tai lasku (yli 5 % kuukaudessa) tai merkittävä ruokahalun muutos, unettomuus tai liiallinen nukkuminen, kiihtyneisyyttä tai hitautta, väsyneisyyttä ja voimattomuutta, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteita, keskittymiskyvyttömyyttä, päättämättömyyttä, toistuvaa kuoleman ajattelemista ja itseluottamuksen tai omanarvontunnon vähenemistä. Masennus voi kuitenkin oireilla muillakin tavoin.

Masennus aiheuttaa valtavan määrän kärsimystä, siksi siitä puhuminen ja sen todellisen luonteen ymmärtäminen on tärkeää. Masennus on muutakin kuin edellä kuvattu oireluettelo. Oire kertoo aina jostain syvemmästä. Kun päästään käsiksi tuohon syvyyteen, on masentuneen mahdollista saada todellista apua.

Olen kirjassani 'Toivon kirja masennuksesta' (Otava 2018, Hidasta elämää-sarja) kirjoittanut oman masennuksesta toipumisen tarinani ja pohtinut sekä kirjan sivuilla että kirjan ilmestymisen jälkeen paljon sitä, mistä masennuksessa todella on kysymys. Kirjoitin kirjassani näin: *"Ajattelen masennukseen sairastumisen olevan kuin kellariin vievien rappujen kävelemisen. Askel kerrallaan kuljetaan pitkiä rappusia pitkin alaspäin niin, että valo vähenee pikkuhiljaa koko ajan. Elämänilo sammuu ja elämä saa tummat sävyt. Masennus syntyy harvoin hetkessä, se kehittyy pitkän ajan kuluessa. Kellarin pohjalle, kylmälle lattialle, asettautuu turvapeiton alle makaamaan hyvin väsynyt ihminen, joka on ihan hukassa itseltään. Kellarissa on kylmää, pimeää ja yksinäistä."*

Usein masentuneen taustalla on monenlaista hylkäämistä ja kaltoin kohtelua. Osalle masennus tulee reaktiona esimerkiksi tiettyyn elämänvaiheeseen. Joskus on vaikeaa erottaa, onko kysymys nimenomaan masennuksesta vai esimerkiksi surusta tai uupumuksesta.

Mitä masennus on?

Olen kutsunut masennusta seuraavilla nimillä – se on kärsimyssairaus, itsestä etääntymisen sairaus, näkymättömyyssairaus, tunnelukkosairaus, voimattomuussairaus, rajattomuussairaus, viha-, häpeä- ja syyllisyyssairaus sekä läsnäolottomuussairaus. Se on varmasti muutakin. Yleensä masen-

nus on kaikkea edellä esitettyä yhtä aikaa, ainakin silloin kun puhutaan vakavasta masennuksesta.

Masennus kärsimyssairautena tarkoittaa minulle sitä, että masentunut saattaa kerätä kärsimystä tiedostamattaan. Hän ikään kuin kerää ruokaa kärsimyskeholleen ja on kärsimyksessä kiinni. Kärsimystä saattaa lisätä esimerkiksi elämän erilaiset vastoinkäymiset – masentunut tulkitsee vastoinkäymiset usein kärsimyksen kautta ja saattaa todeta: ”Miksi minulle tapahtuu aina kaikkea ikävää?”. Kärsimys saattaa olla kuin vanha tuttu kaveri, josta voi olla vaikea luopua.

Itsestä etääntymisen sairautena tarkoitan sitä, että masentunut on usein etäällä omasta ydinolemuksestaan. Hän ei ole ikään kuin kiinnittyneenä syvälle itseensä, omaan persoonaansa, vaan hänellä saattaa olla todella hukassa sellaiset asiat kuin, mitä hän itse on, mitä hän haluaa, mitä hän tuntee ja tarvitsee.

Masentunut haluaa usein olla näkymätön tai on sitä tahtomattaan – hän on saattanut jo lapsena huomata, että on parempi olla näkymätön. Masentuneen yllä on kuin näkymättömyysviitta, jonka avulla hän suojautuu muiden katseilta, jotta kukaan ei näkisi hänen todellista olemustaan. Tähän liittyy ajatukseni masennuksesta rajattomuussairautena: masentuneena on vaikea asettaa rajoja eikä niitä masentuneena välttämättä edes tunnista.

Todellisen oman olemuksen peittämiseen liittyy kokemus omasta vääränlaisuudesta, arvottomuudesta ja kelpaamattomuudesta eli häpeästä. Masentunut saattaa tuntea myös syyllisyyttä vähän joka asiasta eikä hän välttämättä tunnista vihaansa – paitsi sen joka kohdistuu häneen itseensä. Masentuneen sisäinen puhe on usein hyvin ankaraa ja tuomitsevaa – ja se luonnollisesti lisää hänen huonoa oloaan.

Masennus on ennen kaikkea voimattomuussairaus. Masentuneen elinvoimaisuus on usein niin vähissä, ettei hän meinaa jaksaa oikein mitään. Hän saattaa kyllä jopa touhuta päivänsä töissä ja muissa arjen touhuissa, mutta väsähtää kotiin päästyään ihan täysin. On kamalan vaikeaa yrittää pärjätä suorittajien valtakunnassa väsyneenä ja voimattomana.

Läsnäolottomuussairaus tarkoittaa sitä, että monella masentuneella on taipumusta murehtia mennyttä tai tulevaa. Moni analysoi paljon ja pyörittää päässään niin loputonta ajatusvirtaa, että kaikki energia tuntuu valuvan hukkaan ja ahdistaa.

Masentuneilla on monesti myös useita vahvoja tunnelukkoja, jotka selittävät paljon sitä, miksi masennus aikanaan syntyi ja miksi masentuneisuus on edelleen osa omaa mielenmaisemaa. (Tunnelukoista löytyy lisää tietoa täältä: www.tunnelukkosi.fi).

Mitä sitten vastalääkkeeksi?

Masennus on kaikenlaista, mutta siinä kaikenlaisuudessa on paljon toivoa. *Kun oivaltaa oman masennuksensa todellisen olemuksen, löytyvät siihen myös vastalääkkeet.* Masennus voi olla valtava mahdollisuus itseen tutustumiselle ja omannäköisen elämän luomiselle.

Kärsimyksen keräämistaipumukseen auttaa ensinnäkin se, että taipumuksen tiedostaa ja herää kova halu toipua. Itse uskon vahvasti siihen, että elämässä tapahtuu asioita tarkoituksenmukaisesti. Asiat tapahtuvat aina jostain syystä. Kun kärsimyksen keräämistaipumuksen tiedostaa, pystyy siitä myös sinnikkäällä työllä päästämään irti.

Kuva ARTO WIIKARI

Kirjoittaja Miia Moisio on terapeutti, pappi ja tietokirjailija. Hän on kirjoittanut kirjat ’Toivon kirja masennuksesta’ (2018) ja ’Lupa surra’ (2020). Miian seuraava kirja ’Häpeästä valoon’ ilmestyy elokuussa 2021.

Seuraavalla sivulla olevassa kuvassa on kortti Miia Moision Toivon kortit -korttipakasta (Hidasta elämää, 2019). Voit tutustua korttien sisältöön ja käyttömahdollisuuksiin lähemmin täällä: https://hidastaelamaa.fi/puoti/toivon-kortit/

Kärsimykseen voi pyrkiä ottamaan positiivisia ajatuksia – joku kirjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa ja yrittää aina muistaa, että elämässä on myös niitä hyviä asioita.

Masentunutta auttaa hyvin paljon se, että hän opettelee tutustumaan omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Ainoastaan sillä tavalla on mahdollista päästä sen äärelle, mitä itse todella on. Läsnäolotaitojen opettelu voi auttaa tässäkin: kun oppii hyväksymään itsensä ja omat tarpeensa täysin, alkaa myötätunto itseä kohtaan kasvaa. Itsemyötätunto on paitsi kaiken hyvinvoinnin lähde, se on myös paras vastalääke häpeälle. Häpeä pelkää rakkautta.

Masentuneen on hyvä löytää itsestään viha. Viha vartioi rajojamme, se kertoo pettymyksistämme ja siitä, että tunnemme itsemme avuttomiksi. Itseä kohti käännetty viha aiheuttaa masennusta – siksi on hyvä opetella terveitä keinoja vihan purkamiselle. Syyllisyys on usein itseä kohti käännettyä vihaa eikä suinkaan suoraan sitä, että on tehnyt jotain väärin. On tärkeää silti muistaa, että tunteet kertovat itsestä jotain hyvin merkityksellistä ja oikeaa.

Voimattomuussairauteen vastalääke on sen tiedostaminen, mitkä asiat todella vievät omat voimat. Ja seuraava askel se, että lähtee tilkitsemään näitä energiavirtoja itsestä poispäin ja alkaa löytää niitä asioita, joista tulee virtaa. Elinvoimaisuutta ajatellen on tärkeää myös saada suolisto kuntoon eli kehossa mahdollisesti oleva matala-asteinen tulehdus kuriin – käyttää hyviä vitamiini- ja hivenainevalmisteita, nukkua hyvin, liikkua sen mitä jaksaa ja mittauttaa esimerkiksi ferritiini- (eli varastorauta-) ja kilpirauhasarvot. Monta kertaa voimattomuuteen liittyy myös kehollinen epätasapainotila. Jo pienillä fyysisillä elämäntapamuutoksilla saattaa oma voima lähteä nousemaan niin paljon, että jaksaa lähteä tekemään myös psyykkistä työtä itsensä kanssa. Usein on helpointa fyysisten juttujen kautta lähteä nostamaan omaa energiatasoa.

Masennuksesta toipumisen matkalla joutuu opettelemaan rajojen asettamista ja omiin tunnelukkoihin tutustumista. Usein toipumiseen liittyy itsen kuoriminen psyykkisesti, aivan kuin kuorisi sipulia: toipumisen polulla pääsee katsomaan koko elämänhistoriaa, joutuu kohtaamaan vanhoja tunteita, saa itkeä vanhoja suruja pois ja jättää vanhoja painolasteja pois. Joskus tämä puhdistustyö tarkoittaa sitäkin, että joutuu päästämään irti joistakin huonoista ihmissuhteista ja muista itseä vahingoittavista olosuhteista. Ja se jos mikä tekee ihmiselle hyvää. Kun ulkoiset asiat lähtevät muuttumaan, on se merkki siitä, että sisällä itsessä tapahtuu jotain hyvää muutosta.

Toipuminen on hidasta, mutta jokainen hiirenaskel kannattaa ottaa – olet sen arvoinen, että voit voida paremmin. Parasta tietysti olisi, että tuolla toipumisen matkalla olisi joku, joka kannattelee, katsoo myötätuntoisesti ja hyväksyvästi silloin, kun itse ei oikein jaksa, ja kulkee rinnalla vielä silloinkin, kun oma askel jo kantaa. Masentunut on toipilas pitkään masennuksen jälkeenkin, siksi on tärkeää huolehtia itsestä ja omasta jaksamisesta – joka ikinen päivä. ■

LISÄTIETOA RVMT-HANKKEESTA JA RAKENTAVASTA VUOROVAIKUTUKSESTA

www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke

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

https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2020/08/Kuntoutus-2_19-kokolehti.pdf

ETSIMME UUSIA VAPAAEHTOISIA

Moniäänissä on tarjolla monenlaisia vapaaehtoistehtäviä. Juuri nyt tarvitsisimme kiireellisesti kolmannen **vapaaehtoisen vastaamaan vertaistukipuhelimeen.**

Korona-ajan myötä vertaistukipuheluiden määrä on moninkertaistunut! Etsimme tähän tehtävään henkilöä, joka on itse tasapainoisessa tilanteessa omien äänien kanssa ja joka haluaa auttaa muita vertaistukijana oman kokemuksensa pohjalta. Perehdytämme uuden vapaaehtoisen tehtävään ja annamme hänen käyttöönsä tarvittavat laitteet.

Tässä vapaaehtoistehtävässä vapaaehtoisen olisi hyvä pystyä sitoutumaan tehtävään vähintään muutamaksi kuukaudeksi. Vapaaehtoinen voi päättää vapaasti itse mihin aikaan hän ottaa kunkin puheluajan.

Vertaistukipuhelimen lisäksi meillä on tarvetta saada vapaaehtoisia myös mm. seuraaviin tehtäviin:

- **Chat-ryhmien ohjaaminen Tukinetissä ja Discordissa.**
- **Oman selviytymistarinan kirjoittaminen tai haastattelun antaminen Moniääninen-lehteen.**
- **Vertaistukiryhmän ohjaaminen.**

Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä, otathan yhteyttä. Jos et tiedä mikä tehtävä sinulle sopisi, voit olla meihin yhteydessä ja voimme pohtia yhdessä, miten ja millaisessa tehtävässä voisit aloittaa. Vapaaehtoisena pääset myös mukaan kahdesti vuodessa järjestettäviin vapaaehtoisten koulutus- ja virkistysviikonloppuihin sekä vapaaehtoisten etäohjelmaan.

Vapaaehtoisten virkistäytymisviikonloppu Backbyn kartanossa viime kesänä. Kuva: Juha Korkee

JUTTUSARJA

SUSANNE ÅDAHLIN TUTKIMUS:

ELÄMÄÄ ÄÄNIEN KANSSA

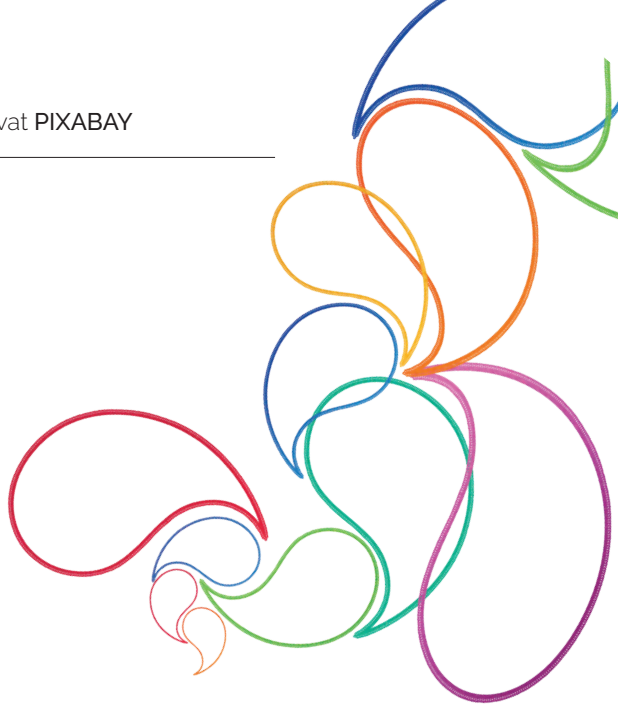
Tämän artikkelin tiedot perustuvat Susanne Ådahlin tutkimusraporttiin Äänten kuulijoiden kokemukset – tuloksia laadullisesta tutkimuksesta. Artikkeli on raportin pohjalta kootun juttusarjan toinen osa.

Suurimmalle osalle tutkimukseen osallistuneista päänsisäiset äänet ovat aluksi pelottavia, uhkaavia tai aggressiivisia, ja niiden kanssa on vaikea tai jopa mahdoton kommunikoida. Ajan kanssa äänihallusinaatioihin on tutkimuksen mukaan kuitenkin mahdollista pystyä vaikuttamaan esimerkiksi kontrolloimalla ääniä neuvottelemalla niiden kanssa, pyytämällä niitä palaamaan takaisin sopivampana ajankohtana tai muokkaamalla äänien luonnetta.

SELVIYTYMISKEINOT APUNA ÄÄNTEN VÄHENTÄMISESSÄ

On olemassa selviytymiskeinoja, joilla ääniä voidaan vaimentaa tai sulkea taustalle. Osa tutkimukseen osallistuvista ääniä kuulevista kertoo aktiivisuuden vähentävän ääniä.

Käytännön työhön keskittyminen, kuten käsityöt tai ruuanlaitto, musiikin kuuntelu tai soittaminen tai kävelylle lähteminen ovat tällaisia aktiivisia selviyty-



Olennaisin elementti äänten pitkän tähtäimen hallinnassa on kommunikaatio.

miskeinoja. Myös muiden seurassa oleminen, välinpitämättömyys ääniä kohtaan ja erillisen ajan varaaminen äänten kanssa kommunikoinnille ovat tutkimuksessa ilmeneviä, toimivia keinoja.

Äänien määrään voi myös vaikuttaa elämäntavoilla, kuten lepäämällä riittävästi ja välttämällä ylimääräistä stressiä.

OMA "ÄÄNIURA"

Siinä missä selviytymiskeinot auttavat väliaikaisessa äänienhallinnassa, oman "ääniuran" edistäminen auttaa pidemmässä mittakaavassa.

Olennaisin elementti äänten pitkän tähtäimen hallinnassa on kommunikaatio. Ådahlin tutkimus osoittaa, että äänistä kertominen on monelle vapauttava ja voimauttava kokemus. Äänikokemuksiin suhtautuivat tutkimuksen mukaan positiivisemmin ne henkilöt, jotka olivat avoimia lähipiirinsä seurassa ja jotka saivat perheeltä ja ystäviltä arvostusta ja huolenpitoa. Äänistä puhuminen lähipiirille koetaan kuitenkin usein pelottavana, sillä näiden kokemusten ympärillä on paljon negatiivisia ja voimakkaita asenteita ja mielipiteitä. Useampi tutkimukseen osallistunut pelkää mielisairaaksi leimaantumista.

Äänistä voi myös keskustella muiden ääniä kuulevien kanssa, esimerkiksi tukichattien, tukipuhelimen tai vertaistukiryhmien kautta. Jotkut tutkimukseen osallistuneet kertovat myös saaneensa apua suurelle yleisölle aiheesta puhumisesta, esimerkiksi julkisten esiintymisten tai haastattelujen muodossa.

Kommunikaatio äänten hallinnan elementtinä pitää sisällään myös omien äänten kanssa kommunikoinnin. Äänten kanssa keskustelu ja niiden motiivien selvittäminen edistävät omaa ääniuraa. Keskustelua voi koittaa käydä esimerkiksi mielessä, ääneen puhumalla tai kirjoittamalla. Osa ääniä kuulevista on oppinut jopa arvostamaan ääniä seurana, neuvonantajana ja resurssina.

Juttusarja jatkuu tulevissa jäsenlehdissä. ■

KOKEMUS-
TARINA

EI TIETO TIELTÄ TYÖNNÄ

"En osaa edes sanoa tarkasti, milloin äänien kuuleminen alkoi tai mikä sen laukaisi. Olen kuullut ääniä noin 30 vuotta, ehkä hieman yli parikymppisestä lähtien. Voisin kuvata syitä ehkä vähän kuin nuhan tulemista – ei tiedä, olisiko pitänyt olla päällä enemmän, vai mistä se nuha puhkesi.""

- Kimmo -

PÄÄROOLEJA JA SIVUROOLEJA

Vaikeat elämänkokemukset liittyvät Kimmon ääniin. Hän kertoo ääniä olevan ehkä toistakymmentä, joista kaksi on niin sanotusti pää-ääniä, ja muut sivuosissa. Pää-äänet ovat olleet samoja alusta asti, muut ovat vaihdelleet. Toinen pää-äänistä on Kimmon edesmennyt isä, joka on ollut kova arvostelemaan. ”Koin henkistä ja fyysistä väkivaltaa. En tiennyt, miten päin olla, kun kommenttina tuli aina ’et ole mitään’ tai ’et osaa mitään’.” Kimmo kertoo. Toinen pää-äänistä on myös sukulainen, jonka taholta Kimmo koki hyväksikäyttöä lapsuudessa. Myös äänet liittyvät hyväksikäyttöön ja alistuneisuuteen. Kimmon sukulaisia esiintyy myös sivurooleissa olevissa äänissä, jotka myös ovat dissaavia ja verbaalisesti alistavia.

Kimmo on kokenut lapsuudessaan koulukiusaamista, jossa on ollut niin fyysistä kuin henkistäkin väkivaltaa. Yksi muisto on jäänyt vahvasti mieleen, kun kiusaajat tiputtivat talvella Kimmon koulun pihalle tehtyyn yli kaksi metriä syvään lumionkaloon. Lisäksi kiusaaminen oli muun muassa hakkaamista, silmälasien rikkomista, lumipesuja, haukkumista, uhkailua ja alistamista. Myös näiden kiusaajien ääniä Kimmo kuulee sivurooleissa.

Kaikki Kimmon kuulemat äänet ovat aina olleet negatiivisia, tavalla tai toisella. Äänet eivät myöskään ole muuttuneet aikojen kuluessa, vaan ne ovat koko ajan olleet sisällöltään negatiivisia ja loukkaavia.

ÄÄNIEN OLEMASSAOLON KIELTÄMINEN

”Ainoana hallintakeinona käytin sitä, että yritin vain unohtaa äänet ja työntää syrjään. Ajattelin, että kun kiellän niiden olemassaolon, ne lakkaavat. Keino toimi hetken aikaa, mutta äänet tulivat yhä uudelleen ja uudelleen arkipäivään ja ovat edelleen olemassa. Hallintakeino ei oikeasti toiminut.” Kimmo kertoo.

Kimmolla on takanaan kahdeksan vuoden terapiarupeama, jossa hän lopulta kaiken rohkeuden kerättyään uskalsi mainita äänien kuulemisesta. Terapeutti sivuutti kuitenkin asian ottamatta mitään kantaa Kimmon kertomaan. Tämä herätti Kimmossa valtavaa syyllisyyttä ja häpeää.

”Se tuntui hämmentävän pahalta ja väärältä

"Jos edes joku saa apua minun tarinastani, niin haluan kertoa sen."

asialta. Ajattelin, että jos ammattilainen ei osaa sanoa tähän mitään, niin tämän täytyy olla niin paha asia, että tästä kannattaa vaieta kokonaan. Koin syyllisyyttä ja häpeää – miksi menin kysymään edes tätä?" Hän muistelee.

"SIPULI ON LÄHTENYT KUORIUTUMAAN"

Myöhemmin, parisen vuotta sitten, Kimmo löysi Suomen Moniääniset ry:n nettisivun. Siitä alkaen hänen sanojensa mukaan "sipuli on lähtenyt kuoriutumaan". Kimmo kokee saaneensa juuri kaipaamaansa tietoa, jonka ansiosta olo parani huomattavasti.

"Tätä tietoa pitäisi saada terveydenhuollosta. Moniäänisten sivuilla kerrotaan, kuinka yleistä traumaperäisyyteen liittyvä äänien kuuleminen on – ei olisi ollut paljoa vaadittu terapeutilta tutkia ja kertoa minulle tämä asia. En ole saanut ammattihenkilöstön kautta tätä tietoa." Kimmo sanoo.

Vaikka äänten sisältö ei ole muuttunut, äänet ovat hiljentyneet. "Äänten intensiteetti on tullut pienemmäksi ja tänä päivänä niitä ei ole ehkä vuoteen selkeästi kuulunutkaan." Kimmo kertoo. Kimmon mukaan ne yrittävät "kysymällä ja kuiskimalla" tulla, mutta toipumisen polun eteneminen on pitänyt ne poissa.

Kimmo kokee, että äänet ovat rauhoittuneet juuri tiedon saannin kautta. Hän on vetänyt myös itse Moniäänisten vertaistukiryhmää toisen kokemusasiantuntijan ja sairaanhoitajan kanssa. Ryhmässä on noin kuusi osallistujaa, joten kaikilla on hyvin tilaa puhua. Syyllisyyden ja häpeän huomattava vähentyminen on tuonut Kimmolle voimavaroja arkeen ja toipumiseen. Oman kokemuksen jakaminen on myös ollut tärkeää.

"Jos edes joku saa apua minun tarinastani, niin haluan kertoa sen." Kimmo sanoo. Hän kokee, että vertaistukiryhmässäkin vallitsee tärkeä antamisen ja saamisen vastavuoroisuus, joka jatkuu kokoontumisesta toiseen. "Mitalissa on kaksi puolta, ja tässä vastavuoroisuuden mitalissa molemmat puolet ovat positiivisia."

"Pelkäsin kertoa vaimolleni äänten kuulemisesta ensimmäistä kertaa. Ahdistuin miettiessäni, miten hän vastaanottaa tämän, ja miten itse joudun potemaan syyllisyyttä siitä. Lopulta hänelle kerrottuani huojennuin. Hänen suhtautumisensa oli aseista riisuvaa ja vapauttavaa." Kimmo kertoo.

"Haluan sanoa äänien kanssa yksin kamppaileville, että läheisille kertominen voi auttaa. Tietoa saa esimerkiksi Moniäänisten nettisivuilta, jotta ilmiötä pystyy ensin itse ymmärtämään. Äänten kuulemisesta kannattaa ottaa selvää ja asian eteen toimia heti, jotta voi kokea, ettei todellisuudessa ole yksin asian kanssa." Kimmo summaa. "Tässä asiassa tieto ei lisää tuskaa", hän lisää. ■

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