

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 2/2021



PÄÄKIRJOITUS

Aurinkoinen tervehdys kaikille moniäänisille! Kevät on ollut monelle raskasta aikaa. Korona on jyllännyt ympäri maailmaa ja rajoittanut elämäämme. Nyt kuitenkin kevät on vaihtunut kesäksi ja koronatilanne tuntuu helpottavan pikkuhiljaa. Moni meistä on myös saanut koronarokotteen, joka hie- man helpottaa eloa ja oloa.

Itse aion nauttia kesästä. Aion pyöräillä, syödä jäätelöä ja viettää aikaa rannalla. Toivon, että kesästä tulisi oikein lämmin ja aurinkoinen. Minulle on myös tärkeää, että pääsen veneilemään merelle vanhempieni veneellä. Siellä sielu lepää ja pystyn rentoutumaan.

Vaikka toivon aurinkoista kesää, niin mielestäni kesään kuuluu myös sateet. Vällillä on ihana nukkua päiväunia terassilla, kun sade ropisee terassin kattoon. Mielestäni Suomen luonto on kesällä kauneimmillaan. Puut ovat vihreinä, ojanpientareet ja niityt ovat täynnä erilaisia ja erivärisiä kukkia. Niitä on myös ihanaa poimia maljakkoon pöytää kaunistamaan. Joskus on ihanaa lähteä aamuvarhaisella pihalle, kun luonto on heräämässä päivään. Silloin kaikki tuoksut ja äänet ovat parhaimmillaan. Silloin minä tunnen itseni onnelliseksi ja tyytyväiseksi.



Tänä kesänä emme vielä pysty matkustamaan ulkomaille koronan takia, mutta meidän kannattaisi tutkia lähialuettaamme. Kuinka hienoja kohteita voimmekaan löytää ihan naapurista. Ja joskus on mukavaa, vaikka lähteä vain rannalle tai puistoon piknikille. Ei tarvitse keksiä mitään erikoista. Ollaan vain läheisten kanssa.

Ja kun vielä jaksetaan pitää huolta käsihygieniasta, maskeista ja etäisyydestä niin kesästä tulee täydellinen.

Oikein hyvää ja 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 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA**
- 4 MIELIKUVITUKSEN VANKI**
Ääniä kuulevan kokemustarina.
- 7 HYVÄÄ KESÄÄ**
RVMT-hankkeen hankekoordinaattori Ulla Varis kertoo hankkeen kuulumisista.
- 9 MUUTOKSEN PYSYVYYS**
Turkulaisen Lotta Kulolan kirjoitus muutoksen kohtaamisen merkityksestä.
- 11 SUSANNE ÅDAHLIN TUKIMUS: ÄÄNTEN KUULEMISEN MAALLIKKOTEORIAT**
Juttusarja suomalaisten äänten kuulijoiden kokemuksista jatkuu. Kolmannessa osassa avataan äänien kuulemisen maallikkoteorioita.
- 15 MONIÄÄNISTEN ETÄVERTAISTUEN SYKSY**
Tutustu Tukinetin livechat-ryhmän ja Teamsin videoryhmän syksyn aikatauluihin!
- 16 ÄÄNIMAAILMASSA**
Anne-Marien runo.

MONIÄÄNISTEN VERTAISTUKI KESÄLLÄ

Vertaistukipuhelimeen voi varata aikoja koko kesän paitsi viikolla 26.7. - 1.8.

Moniäänisten nettiryhmässä Discordissa voi chattailla koko kesän. Viikoittaiset ohjaajantunnit jatkuvat ma 5.7. Uusia osallistujia otamme vastaan taas elokuusta alkaen. Elokuussa Discordissa jatkuvat myös voice chat-keskustelut ma 9.8. alkaen.

Livechat-ryhmämme Tukinetissä on tauolla heinäkuun ajan ja jatkuu 11.8. Katso syksyn aikataulu sivulta 15. Tarkemmat tiedot livechatin teemoista päivitetään nettisivuille: moniaaniset.fi/vertaistuki/livechat-ryhma-tukinetissa

Videoryhmä Teamsissä jatkuu elokuussa! Katso lisätiedot sivulta 15 ja nettisivuiltamme: moniaaniset.fi/vertaistuki/videoryhma-teamsissa

Fyysisesti kokoontuvien ryhmien syksyn tilanteesta tiedotamme nettisivuilla tilanteen selkiytyessä: moniaaniset.fi/vertaistuki/vertaistukiryhmat

TUTKIMUSRAPORTTI JULKAISTU!

Susanne Ådahlin tutkimusraportti on nyt julkaistu Moniäänisten nettisivuilla. Tutkimus käsittelee suomalaisten ääntenkuulijoiden kokemuksia: moniaaniset.fi/aanien-kuuleminen/tutkimusraportti-aanikokemuksista

MONIÄÄNISTEN TOIMISTO KESÄLOMALLA

Moniäänisten toimisto on suljettuna 2.7. - 25.7. Toivomme hyvää ja aurinkoista kesää kaikille jäsenille ja lukijoille!

JÄSENKYSELY

Keräämme kesän aikana jäsenten näkemyksiä toiminnastamme sähköisen kyselyn avulla. Toivomme, että mahdollisimman moni jäsen vastaa kyselyyn **1.8. mennessä!** Kysely löytyy nettisivuiltamme osoitteesta: moniaaniset.fi/ajankohtaista/jaskenkysely



MIELI- KUVITUKSEN VANKI

"Lapsena unohduin usein mielikuvitusmaailmaani, ja koin sen eräänlaisena turvapaikkana. Näin aikuisiällä mielikuvitukseni on edelleen yksi vahvuuksiani, mutta mielenterveysongelmien kautta se on muuttunut kaksiteräiseksi miekaksi. Välillä tuntuu, kuin alitajuntani käyttäisi mielikuvitustani minua vastaan."

- Miamria -

VIHAN JA EPÄTOIVON NAAMIOT

Vaikka koen olevani pääosin positiivinen ja elämäniloinen tyyppi, on masennus ollut jo pitkään osa minua. Minulla oli hyvä lapsuus, mutta olin silti ensimmäisen kerran ala-asteella masentunut ja harkitsin jopa itsemurhaa. Teini-ikäisenä ajauduin vaaralliseen parisuhteeseen, jonka jättämät traumat alkoivat vainota minua kaksikymppisenä. Siihen ikävuoteen mennessä olin kokenut paljon, ja negatiiviset kokemukset ottivat minusta vallan.

Onnekseni olin tällöin jo tavannut parhaan ystäväni ja kämppäkaverini, joka huomasi oireiluni ja puuttui siihen. Hän auttoi minut Kriisikeskuksen avun piiriin, jossa ensimmäisen kerran aloin avaamaan esimerkiksi raiskaus-traumojani. Sain kriisikeskuksesta paljon apua, ja hakeuduin terapiaan.

Terapiaa edeltävälle psykologille kerroin ensimmäisen kerran kuulevani päänsisäisiä ääniä, ja sain osakseni vähättelyä aiheesta. Sieltä



"Sanotaan, että hyvät ystävät tunnistaa hädän hetkellä. Tämä väite ei mielestäni voisi olla enempää oikeassa."

minulle ei herunut tippaakaan apua asiaan. Tällöin kuulemani äänet olivat ikään kuin "toisten ihmisten ajatusääniä", jotka eivät noteeranneet minua vaan keskittyivät omiin ajatuksiinsa, minun pääni sisällä. Päädyin diagnosoimattomana ja lääkkeettömänä terapiaan. Vuoden jälkeen terapeutini tuli tulokseen, että oireilen liikaa terapiaa varten, ja minun paikkani olisi ennemmin jossain, missä minua voitaisiin tutkia ja diagnosoida.

Kun terapia lopetettiin ennen kesää 2019, putosin erittäin syvään kuoppaan. Ajattelin, ettei minusta ole mihinkään, jos edes psykoterapeutti ei voi minua auttaa. Vietin tämän kesän toisessa kaupungissa työharjoittelussa, ja olin näin ollen kauempana tukiverkosta, joka minulla oli omalla paikkakunnallani.

Tästä alkoi (tietääkseni) ensimmäinen psykotottinen kauteni. Olin epätoivoisen masentunut, mutta en osannut käsitellä tätä tunnetta. Tuntemani suru ja kipu pukivat ylleen vihan ja epätoivon naamiot. Olin tänä kautena huono ystävä ja huono tapailukumppani, ja satutin useaa lähelläni olevaa ihmistä. Muistikuvani tältä kaudelta ovat hämärän verhon alla. Työharjoitteluni onnistuivat jollain taikatemppauksella kuitenkin suorittamaan kunnioitettavasti, vaikka olin äärimmäisen uupunut.

Hetkessä elämisestä tuli pakkomielle, ja ainoa tapa johon pystyin. En kyennyt tuona aikana käsittämään, että teoillani on seurauksia ja vaikutuksia muihin ihmisiin. En myöskään nähnyt, millaiseksi kylmäksi ja itsekkääksi olenoksi olin kiltistä ja ajattelevaisesta tyyppistä muuttumassa.

TIKKA

Kesän aikana minulle kehittyi erittäin voimakasluontoinen ja negatiivinen ääni, joka hiljaa-

kin ollessaan tuntui ikään kuin koputukselta takaraivossani. Nimesin äänen Tikaksi. Tikka oli ensimmäinen äänistäni, joka noteerasi minut. Se myös opetti muut kuulemani äänet kommentoimaan tekemisiäni. Äänet alkoivat keskustella minusta keskenään, joten niistä tuli paljon häiritsevämpiä ja itsetuntoani syöviä, vaikka ne Tikkaan verrattuna edelleen olivat melko harmittomia.

Tikka oli sitä mieltä, että minun pitää vain kuolla pois, koska minulla ei ole mitään muutaakaan vaihtoehtoa enää jäljellä. Aluksi uskoin tätä ääntä, ja adoptoin sen ajatusmallit omikseni.

Tikan tapa kommunikoida oli aggressiivinen. Se kommentoi tekemisiäni, syyllisti ja kiusasi. Se väitti jyrkästi vastaan kanssani asioissa, joista olin eri mieltä. Se nimitti itsensä omantuntoni ääneksi. Ehkä se jonkinlainen häiriintynyt versio siitä yritti ollakin.

HÄDÄSSÄ YSTÄVÄ TUNNETAAN

Sanotaan, että hyvät ystävät tunnistaa hädän hetkellä. Tämä väite ei mielestäni voisi olla enempää oikeassa. Olen onnekas, sillä ympärilläni on ihmisiä, jotka kaikesta huolimatta näkivät minut jossain siellä pahan ihmisen kuoren alla. Minulle pidettiin useita väliintuloja, ennen kuin vihdoinkin osa näistä minulle sanotuista asioista kolahti. Aluksi ajattelin, että minua pidetään suurennuslasin alla ja kaikki vain ylireagoivat tekemisiini. Kunnes paras ystäväni sanoi minulle, ettei tiedä olenko enää hyvä ihminen. Kaiken tärkeän sanoman seasta tämä lause käynnisti aivoissani erittäin tärkeän ajatustyön, jonka seurauksena tajusin, etten ole ollut oma itseni niin pitkään aikaan, etten tiedä kuka todellisuudessa enää olen. Pikkuhiljaa tajusin alkaa ajattelemaan omilla aivoillani, sillä

*"Tiedän, etten koskaan tule
joutumaan tilanteeseen, missä minun
pitäisi selvitä yksin."*

ymmärsin, etten halua olla tämä ihminen, joka minusta on tulossa.

Helposti se projekti ei alkanut, sillä ajauduin vuoden 2020 alussa taas psykoottiseen masennustilaan, jossa itsemurha ei ollut kaukana. Minua piti elossa vain ajatus, etten saa aiheuttaa vanhemmilleni tilannetta, jossa he joutuvat hautaamaan oman lapsensa. Sitä ei kenenkään pitäisi joutua kokemaan. Varmasti minulla oli muitakin syitä pysyä kiinni elämässä, mutta silloin se tuntui ainoalta, jolla oli merkitys.

Onnekseni tukiverkkoni ei edelleenkään antanut kohdallani periksi, vaan veti minut pintaan masennuksen syövereistä jälleen kerran.

OMAN ELÄMÄNI HERRA

Pääsin asiakkaaksi psykoosityöryhmään, jossa minut vihdoinkin otettiin tosissaan. Sain hiukan epämääräisen diagnoosin, mutta sen avulla minulle pystyttiin vihdoinkin etsimään oikeanlaista lääkitystä.

Lääkityksen avulla sain ensimmäistä kertaa vuosiin vallan omista aivoistani. En enää ollut vain yksi matkustaja sekavassa junassa, vaan ylenin kuljettajaksi. Pystyn nykyään itse auttamaan itseäni kun alkaa ahdistaa. En enää joudu blokkamaan ääniä jatkuvasti musiikilla ja muulla taustahälyllä, vaan jopa viihdyn omis- sa ajatuksissani, koska pitkästä aikaa valtaosa niistä on puhtaasti omiani.

Tällä hetkellä minulla on vain yksi ääni. Se ei ole yhtä voimakas ja vihainen, kuin Tikka oli. Ennemmin se on äärimmäisen masentunut, kyllästynyt ja epätoivoinen. Se ei usko, että tulevaisuudella on tarjota minulle mitään, sillä voimavarani eivät tule riittämään. Olen äänen

kanssa eri mieltä. Tämänhetkinen projektini on osoittaa tämä ääni vääräksi, sillä en usko pääseväni kokonaan eroon päänsisäisistä äänistä. Uskon kuitenkin, että minun on mahdollista vaikuttaa siihen ja kääntää se positiivisemmaksi. Helppoa se ei tule olemaan, mutta ainakin minulla on motivaatiota.

EN OLE YKSIN

Minulla on upea perhe ja ystävät, jotka tukevat ja auttavat minua. Tiedän, etten koskaan tule joutumaan tilanteeseen, missä minun pitäisi selvitä yksin. Se tuo minulle paljon voimaa ja iloa.

Luulen, että omalla kohdallani äänet ovat syntyneet pakonomaiseksi muodostuneesta tarpeesta sulkea kaikki negatiivinen tunne pois. Koska nekin ovat tärkeitä tunteita, ei niitä voi pakottamalla karsia. Kuulemani äänet ottavat nuo tunteet omaksi persoonakseen ja tilanne kärjistyy. Puhumalla läheisteni kanssa pystyn paremmin käsittelemään tunteitani, jopa niitä negatiivisia. Pysyn näin paremmin kärryillä siitä, mikä on totta ja mikä äänen kärjistämää.

Olen saanut paljon apua vertaistukiryhmistä, ja työharjoittelustani Suomen Moniäänisillä. Näiden avulla olen oppinut erilaisia keinoja selvitä ja kommunikoida äänten kanssa. Pelko totaalista järjen menettämisestä on helpottanut, kun on nähnyt että tällaisten asioiden kanssa pystyy elämään, ja ettei niiden kanssa tarvitse jäädä yksin.

Toivon jatkossa pystyväni itse olemaan tukihenkilönä niille, jotka uivat samankaltaisissa syvissä vesissä, jotka itse olen sukellellut läpi. ■



Hyvää kesää

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Teksti ja kuvat ULLA VARIS

Tätä lehteä tehtäessä kesä on kuumimmillaan. Takana on pitkä ja poikkeuksellinen talvi – ja vuosi. Olemme eläneet poikkeusoloja pian jo puolentoista vuoden ajan, koronapandemian pitkälti hallitessa elämäämme. Olemme kaikki joutuneet sopeutumaan siihen tavalla tai toisella – itse kukin omallaan.

Tämä poikkeuksellinen aika on vaikuttanut myös Rakentava vuorovaikutus mielen-terveyden tukena -hankkeen etenemiseen ja toteuttamiseen. Syksyllä 2020 ehdimme pitää pari lähikoulutusjaksoa hybridimuotoisesti, mutta sen jälkeen jouduimme siirtämään hankkeen koulutustilaisuudet kokonaan verkkoon. Koulutussisällöt ja toteutustapa rakennettiin koronatilanteen sitä edellyttäessä uudelta pohjalta. Hämmästyttävää on ollut se, kuinka ryhmäytyminen ja aidot kohtaamiset ovat toteutuneet myös tällä tavoin, virtuaalisina. Vuorovaikutustaitoja ja niihin liittyviä teemoja on ollut mahdollista käsitellä hyvin syvällisellä tasolla myös verkossa. Jopa niin, että tunnelma on

monesti ollut kuin käsin kosketeltavissa. Py-sähtyminen ja hiljainen läsnäolo toisen äärelle on toteutunut myös ruudun ja kuvan, jopa pelkän äänenkin, välityksellä. "Kuka sanoi, ettei vuorovaikutustaitoja voisi opetella myös verkossa?"

Talven ja kevään aikana olemme saaneet ammentaa vierailijaluennoitsijoidemme asiantuntemusta, tietoa ja viisautta – meille räätälöidysti ja hyvin vuorovaikutteisesti toteutettuna.

Kukunori ry on kansalais- ja ihmisoikeusjärjestö, joka keskittyy mielenterveystyön kehittämiseen uusilla tavoilla. Kukunorin toiminnanjohtaja Markus Raivio on perehdyttänyt meitä Toipumisorientaatio-ajattelun ja toiminnan viitekehykseen. Siinä painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys sekä positiivinen mielen-terveys. Keskiössä on ihmisen oma toipumisprosessi, joka ei kulje lineaarisesti, vaan sisältää sekä etenemisen että taantumisen vaihteita.

Terapeutti, pappi ja tietokirjailija Miia

Moisio on puolestaan johdatellut masennuksen mielenmaailmaan sekä avannut skeematerapian ja sen myötä ns. tunnelukkojen periaatteita. Psykologi, psykoterapeutti (VET) ja kirjailija Katja Myllyviidan ohjauksessa olemme saaneet edelleen matkata syvällisen tason ymmärrykseen tunteista ja niiden dynamiikasta sekä tunteiden hallinnasta. Olemme erityisesti perehtyneet vihan ja häpeän tunteisiin sekä niiden merkityksiin.

Talven ja kevään kestänyt, luonteeltaan edukatiivinen koulutusjakso on syventänyt ymmärrystämme siitä, millaiset tunteisiin, tarpeisiin ja jopa perusbiologiaamme liittyvät asiat meihin ja meissä vaikuttavat. Sekä miten moninaisesti se kaikki meissä ja vuorovaikutussuhteissamme voi ilmetä – sekä suhteessa omaan itseemme että suhteissa muihin ihmisiin. Olemme saaneet eväitä ymmärtää myös sitä, kuinka voimme tietoisesti ja konkreettisesti tarttua ohjaksiin omassa elämässämme – ilman että olemme tunteidemme tai tarpeidemme vietävinä tai vietävissä. Myös sitä, kuinka kohdata toinen ihminen tästä ymmärryksen perspektiivistä käsin – ihmisyyttä arvostavalla tavalla. Vastuullisina – samalla inhimillisinä ja ainutkertaisina yksilöinä.

Käsitlemämme teemat ovat hyvin haasteellisia. Kesän taitteessa onkin hyvä välillä keventää ja huilata. Emme siksi tämän lehden sivuilla paneudu näihin teemoihin, vaan palaamme niiden äärelle tuonnempana.

Koronavuosi on ollut monille rankka koettelemus. Silloin – ja tietysti muutoinkin – on tärkeää löytää omaan elämään ja arkeen sellaisia asioita, joista ammentaa itselleen voimia ja jaksamista, iloakin. Pie-nilläkin asioilla ja teoilla on merkitystä. ■

*Rakentava vuorovaikutus
mielenterveyden tukena -hanke
toivottaa kaikille lukijoille
mukavaa ja rentouttavaa kesää
sekä hyvää terveyttä!*

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 sivulta 10.



SEURAAVAN SIVUN KIRJOITAJASTA

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.

Muutoksen pysyvyys

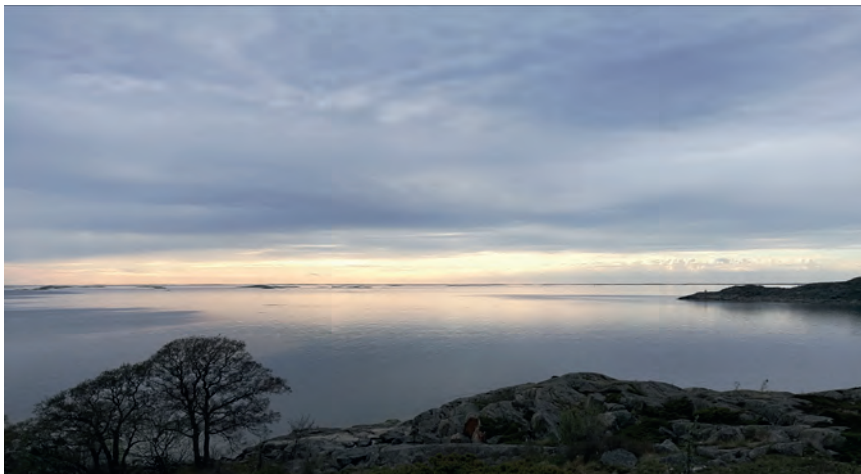
Teksti ja kuva LOTTA KULOLA

Kun elämä ympärillä näyttäytyy kaoottisena eikä mikään tunnu olevan kuin ennen.
Kun kaikki muuttuu liian nopeaan ja kaipaisi pysyvyyttä, jatkuvuutta ja vakautta.
Silloin on tämä hetki ja hengenveto.

Luonto on minulle paikka, jossa muutoksen väistämättömyys on lohdullista ja turvallista.
Vuodenajat seuraavat toisiaan. Joka syksy voin katsoa kaihoisasti muuttolintujen lähtöä.
Keväällä kokea riemua kuullessani kurkien ensihuudot taivaalla.
Voin luottaa siihen, että talven pimeyden jälkeen valo löytää tiensä jok'ikiseen kolkkaan.
Luonto herää, versoo, kasvaa ja kukoistaa.
Luonnossa kiteytyy kaiken elämän kiertokulku.

Pienen pieni kastepisara poimulehdellä.
Lammen tyyni pinta iltahämärässä.
Ympäröivä maailma heijastuu,
käsillä olevassa hetkessä.
Ei ole hätää!
Nyt juuri,
lepo ja rauha
ovat tässä.

Annan katseeni asettua
meren aalloille.
Ne seuraavat toinen toistaan,
vakaasti ja varmasti.
Aivan kuin hetki seuraa toistaan.
Siinä on koko elämä.
Raivoavat myrskyt vaahtopäineen.
Tyyni hiljaisuus pinnan alla.
Muutoksen pysyvyys.



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/assets/files/2020/08/Kuntoutus-2_19-kokolehti.pdf



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

SUSANNE ÅDAHLIN TUTKIMUS:

ÄÄNTEN KUULEMISEN MAALLIKKO- TEORIAT

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

Maallikkoteorioilla tarkoitetaan selityksiä, jotka ovat ammattilais-selitysten ja arkijärjen selitysten välimaastossa. Ådahl pyrki tässä tutkimuksenvaiheessaan selvittämään, kuinka ääniä kuulevat kokevat äänien kuulemisen ja mitä merkityksiä he itse antavat äänien kuulemisen kokemukselle. Nämä merkitykset muodostuvat erilaisten uskomusten ja toimien yhdistelmästä, ja voivat olla esimerkiksi lääketieteellisiä tai hengellisiä selityksiä.

Suurin osa tutkimukseen osallistuvista ääniä kuulevista oli jopa sairaalajaksojen aikana saanut vain vähän selityksiä sille, mikä ääniä aiheutti. Erilaisiin tietolähteisiin ja muiden ääniä kuulevien kokemuksiin perehtyneet ymmärsivät paremmin äänten kuulemisen kokemusta ja onnistuivat tätä kautta luomaan oman selityksensä sille, mistä äänet johtuivat. Tämä vaikutti puolestaan äänten kanssa toimimiseen ja helpottaa niiden luonteen muuttamista positiivisemmaksi.



TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVIEN SELITYKSIÄ ÄÄNILLE:

- Geneettinen alttius skitsofrenian (tai kaksisuuntaisen mielialahäiriön) sairastamiselle
- Stressaavat tilanteet; työhön liittyvä stressi, liian suuri työtaakka, liian kovat vaatimukset töissä, univaje, koulutukseen liittyvät vaatimukset
- Sosiaalinen trauma; (alkoholiin liittyvä) perheväkivalta, raiskauksen yritys, koulukiusaaminen (kuudella 18 vastaajasta), vanhempien avioero, vanhemman väkivaltainen kuolema, traumaattiset kokemukset, jotka aktivoivat aivokemian häiriön
- Vahva tunnekokemus; yksipuolinen ihastuminen tai rakastuminen
- Masennus
- Huumeiden väärinkäyttö (amfetamiini)
- Hengelliset viestintuojat; Jumala, paholainen, henget tai enkelit, viestintuoja toisesta todellisuudesta
- Oman alitajunnan tuote (koskien tunteita ja kokemuksia, joita ei ole käsitelty)
- Aivojen kemiallisen toiminnan häiriö, aivojen sekasotku fyysisen trauman vuoksi
- Hormonaaliset vaihtelut (vaihdevuosien aikana)
- Jonkinlaisen salaliiton uhrina oleminen, äänten tunkeutuminen heidän mieliinsä (valvonta)teknologian kautta (vastaanottimet, satelliitit, radio, televisio)

SALALIITTOTEORIAM

Monet tutkimukseen osallistuneista selittävät äänien kuulemisen johtuvan mieleen asennetusta tai kauko-ohjauksella toimivasta tekniikasta tai kauko-ohjauksella toimivasta tekniikasta. Tämä teoria on tuttu läntisen maailman kirjallisuudesta, mediasta ja TV-sarjoista, ja sitä on esitetty jo 1800-luvun alusta saakka. Edelläkävijänä koneiden ja ihmisten välisen yhteyden käsittelemisessä toimi psykoanalyttikko ja neurologi Viktor Tausk. Tausk oli ensimmäinen henkilö, joka tarkasteli teknologioiden ja sotaan liittyvien psykoottisten oireiden symbioottista yhteyttä. Vuonna 1919 julkaistussa artikkelissa ”vaikuttava kone” Tausk havaitsi, että skitsofreniapotilaille on tavallista olla vakuuttuneita mieltä ja kehoa hallitsevista teknologioista, jotka olivat näkyväisiä vain heille. Potilaat kertoivat kuulemiensa äänien olevan peräisin akuista, käämeistä ja sähkölaitteista, kuten kehittyneistä puhelimista ja

levysoittimista.

Ådahlin tutkimukseen osallistuneista ääniä kuulevista osa uskoo äänten johtuvan nimenomaan tällaisista salaliitoista, joihin liittyy usein heihin asennettu laite. Eräs tutkimukseen osallistuneista kertoo muistostaan sairaalan akuuttiosastolla, jossa lääkäri kertoi hänelle laittavansa jäykkäkouristusrokotteen, jonka ääniä kuuleva itse mielsi kauko-ohjattavaksi laitteeksi, joka sijoitettiin hänen ihoonsa. Toinen tutkimuksessa mainituista tiedostaa osan harhoista johtuvan mielenterveydellisistä syistä, mutta uskoo omien ääniensä johtuvan mieleensä asennetusta laitteesta. Kolmas osallistuja selittää ääniensä alkuperäksi poliittisen salaliittoteorian, jonka mukaan on olemassa suurvaltojen asentamia laitteita, jotka sijoitetaan ihmisen korvaan. Haastateltavan mukaan laitteet toimivat hyödyllisinä, jos Suomeen hyökätään.

STRESSI JA/TAI SOSIAALINEN TRAUMA

Yksi yleisistä äänien alkamisen selityksistä on stressi. Stressi voi johtua esimerkiksi psyykkisesti tai fyysisesti raskaasta työstä tai taloudellisista vaikeuksista. Myös traumat voivat maallikkoteorioiden mukaan aiheuttaa äänten kuulemista.

Tutkimuskirjallisuudesta tuttu, usein mainittu laukaisija äänten kuulemisella on sosiaalinen trauma. Tällä voidaan tarkoittaa esimerkiksi perheväkivaltaan, koulukiusaamiseen tai petetyksi tulemiseen liittyviä tilanteita. Maallikkoteorioissa sosiaalinen trauma yhdessä esimerkiksi stressin tai hengellisten syiden kanssa ovat yksi syy äänien kuulemiselle.

Ådahlin tutkimukseen osallistuneista useampi selittää äänensä traumaattisella kokemuksella, kuten väkivaltainen suhde, alkoholitiläheinen tai koulukiusaaminen. Osa ääniä kuulevista pitää näitä kokemuksia syinä lisääntyneeseen stressiin, joka on laukaissut äänet. Koulukiusaamistilanteissa äänet saattavat tulla ikään kuin kiusaajien tilalle jatkamaan äänten kuulijan piinaamista.

Eräs tutkimukseen osallistuneista uskoo, että äänet ovat suhteessa hänen alitajuntaansa, johon on kertynyt ajan mittaan ”kaikenlaista moskaa”, kuten yksinäisyys, työpaineet ja lapsuuden traumat, jotka mielikuvitukseen yhdistettynä aloittavat äänten kuulemisen kokemuksen.

HENGELLISET SYYT

Äänten kuulemiseen yhdistetään usein hengellisiä olentoja, kuten Jeesus tai henkiolennot, jotka yrittävät auttaa tai vainota äänien kuulijaa.

Erään tutkimukseen osallistuneen äänille antama selitys oli olemassaoloa koskeva ja

uskonnollinen. Äänien alkuperä on kuulijalle epävarma, koska niiden sävy on erittäin negatiivinen ja se saa hänet epävarmaksi myös siitä, onko äänien sanoma totta. Äänien negatiivisuus saa hänet myös vihaiseksi ja vastustamaan niitä: ”Mä joskus ajattelen silleen et mitä jos ne onkin syvempi totuus tai korkeampi totuus et jospa ne on oikeassa ja tietää niinku paremmin kuin minä et miten asiat oikeesti on. Mut sit se et ne on niin äärettömän negatiivisia niin se saa mut välillä kapinoimaan ja ajattelemaan et hitot et mä en oo niitä itte pyytänyt. Mä en oo niille antanut lupaakaan tulla. Joskus mä oon miettinyt sitäkin että olenko mä riivattu?” (nainen, 38v.)

VAHVA TUNNEKOKEMUS

Voimakkaat tunteet, kuten rakastuminen, tai viha ja turhautuminen, voivat saada ihmisen haavoittuvaan tilaan. Tämä on yksi Ådahlin tutkimuksessa ilmenevistä äänten kuulemisen syistä.

Tutkimukseen osallistuvat esittivät teorioita, joissa äänten laukaisijana toimi esimerkiksi yksipuolinen rakkaus, läheisen kanssa tapahtunut suuri riita tai voimakas rakastumisen tunne.

”Mä rakastuin onnettomasti mieheen ja sitten ku mä lähdin sieltä sitten aamupäivällä kotiin, niin mulla oli satoja vihaisia tämmöisiä nuorten ääniä, miesten ja naisten, vihaisia nuorten ääniä. Siinä mä olin ihan psykoosissa. Mulle jäi vielä siitä ku mä lepäsin sen miehen kanssa niin, kaikki rakkauden suuret, suuret tunteet. Mä yksin ne kaikki koin ja sit alussa mä itkin koko aika että muhun sattuu se asia. [-] Samalla kun oli niitä intohimon tunteita oli semmoinen kipu sielussa mitä mä oon jotenkin yrittänyt sanoa, et se on puukon viiltoa tai semmosta viiltävää kipua sielussa.” (nainen, 39v.)

Haluaisitko keskustella
henkilön kanssa, jolla on kokemusta
äänien kuulemisesta?

ÄÄNIÄ KUULEVIEN VERTAISTUKIPUHELIN

Tilaa soittoaika laittamalla tekstiviesti alla olevaan numeroon.

 **050 540 6185**

 Suomen Moniääniset ry

Tule mukaan!

MONIÄÄNISTEN NETTIRYHMÄ

Voice chat maanantaisin klo 16 - 16.45
Ohjaajantunnit maanantaisin klo 17

Jatkuva keskusteluryhmä Discordissa ääniä kuuleville.

ILMOITTAUDU
10.8.
MENNESSÄ

VIDEORYHMÄ ÄÄNIÄ KUULEVILLE

SYKSY 2021

24.8. 7.9. 21.9. 5.10. 19.10. 2.11.

Microsoft Teamsissä Joka toinen tiistai klo 16:00-17:00

Kokoontumisten teemat:

- Yleisesti äänen kuulemisesta
- Äänien alkaminen
- Miksi ihminen kuulee ääniä?
- Selviytymis- ja hallintakeinot
- Mervin selviytymistarina äänten kanssa
- Mistä äänet kertovat?

Ryhmä on valtakunnallinen ja videovälitteinen ryhmä.

Ilmoittautuminen ti 10.8. mennessä: toimisto@moniaaniset.fi
Lisätietoja: annika.roihujuuri@moniaaniset.fi / 0408309663

  Suomen Moniääniset ry



SYKSYN LIVECHAT-RYHMÄ TUKINETISSÄ

JOKA TOINEN KESKIVIIKKO KLO 18:00 - 19:30

11.8. Yleistä keskustelua äänistä

25.8. Teemailta: Vierailijana esitystaiteilija Teemu Päivinen

8.9. Yleistä keskustelua äänistä

22.9. Teemailta: Musiikki harrastuksena - Vierailijana kokemusasiantuntija Sami

6.10. Yleistä keskustelua äänistä

20.10. Teemailta: Keinot hyvään uneen - Vierailijana unihoitaja Tuula Tanskanen

3.11. Yleistä keskustelua äänistä

17.11. Teemailta: Äänten hallintakeinot - Vierailijana kokemusasiantuntija Annikka

1.12. Yleistä keskustelua äänistä

15.12. Teemailta: Äänet ja lääkitys - Vierailijana lääkäri Juhana Santti

29.12. Yleistä keskustelua äänistä

ÄÄNIMAAILMASSA

”

*En ole yksin hetkeäkään,
minulla on läsnä äänet,
jokaisena hetkenä ja päivänä.*

*Olkoon ne joskus viihdyttäviä,
joskus hyvinkin kiusallisia,
tai vain luovuuden lähde,
tai sitten huvittavia ja naurattavia.*

*Kuulen ne kuiskauksina,
hiisukoiksi olen heidät ristinyt,
sitten onttona kaikuvat pönttöäänet,
ja ne kovasti ihmistä ivaavat,
paljon halventavat saatanat.*

*Mitä ne minulle sanovat,
että kuinka huono ihminen olen,
ja miten minä olen epäonnistunut,
kuinka kukaan ei toimita hoitoon,
ja miten olen tuhonnut muiden elämää.*

*Hyvin turhanpäiväistä puhetta,
sitä minä kuulen jokaisena päivänä,
kuinka sinä et viitsi kuunnella,
ja miksi sinä et tottele meitä,
miten sinä teet aina mitä itse haluat?*

*Hetkinen eihän ne joka hetki ole,
joskus olen herännyt ilman ääniä,
ja ihmetellyt mitä on käynyt,
onko omat ääneni nukahtaneet,
silloin voi olla hetki hiljainen,
kai aivoni vielä nukkuvat,
vaikka luulin jo heränneeni.*

*Ja jos kuuntelen rokkia kovaa,
niin en kuule silloin ääniä,
tai kun keskityn ja teen vain töitäni,
unohdan koko sen äänimaailman,
ja joskus olen vain kuulematta,
tai olisiko se kuuntelematta,
niin monen monta tuntia!*

”

- Anne-Marie -