

SUSANNE ÅDAHLIN TUTKIMUS:

ELÄMÄÄ ÄÄNIEN KANSSA

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

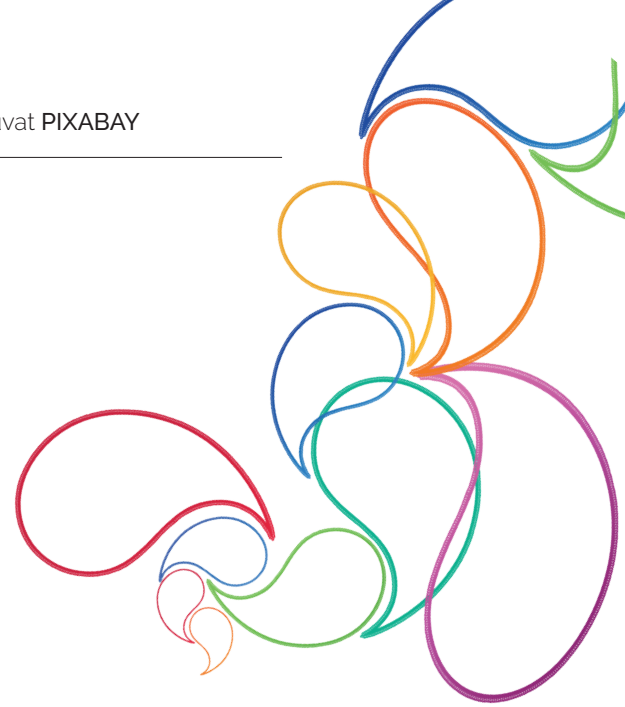
Suurimmalle osalle tutkimukseen osallistuneista päänsisäiset äänet ovat aluksi pelottavia, uhkaavia tai aggressiivisia, ja niiden kanssa on vaikea tai jopa mahdoton kommunikoida. Ajan kanssa äänihallusinaatioihin on tutkimuksen mukaan kuitenkin mahdollista pystyä vaikuttamaan esimerkiksi kontrolloimalla 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 kävelyllä lähteminen ovat tällaisia aktiivisia selviyty-

*Olennaisin elementti
äänten pitkän tähtäimen
hallinnassa on
kommunikaatio.*



miskeinoja. Myös muiden seurassa olemisen, 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 huo-

lenpitoa. 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.