

2

# ÄÄNTÄ JA NÄKYJÄ



## Opas elämänhallinnan ja toipumisen tukemiseen

ääniä kuulevien ja näkyjä näkevien nuorten  
vanhemmille, huoltajille ja perheenjäsenille



Suomen Moniääniset ry



# Sananen tästä oppaasta

Tämän oppaan on koontanut Iso-Britanniassa toimiva Voice Collective -projekti. Voice Collective tarjoaa tukea ääniä kuuleville, näkyjä näkeville ja muita poikkeuksellisia aistikokemuksia kokeville lapsille ja nuorille sekä näiden perheille. Oppaan suomennoksesta vastaa Suomen Moniääniset ry, jonka toiminnan tarkoituksena on tarjota tukea ja tietoa poikkeuksellisia ääniä kuuleville henkilöille.

Voice Collectivesta löydät tietoa englanniksi täältä:

**Nettisivut:** [www.voicecollective.co.uk](http://www.voicecollective.co.uk)

**Sähköposti:** [info@voicecollective.co.uk](mailto:info@voicecollective.co.uk)

**Twitter:** [www.twitter.com/voicecollective](http://www.twitter.com/voicecollective)

**Facebook:** [www.facebook.com/voicecollective](http://www.facebook.com/voicecollective)

Suomen Moniäänisistä löydät tietoa suomeksi täältä:

**Nettisivut:** [www.moniaaniset.fi](http://www.moniaaniset.fi)

**Sähköposti:** [toimisto@moniaaniset.fi](mailto:toimisto@moniaaniset.fi)

**Facebook:** [www.facebook.com/moniaaniset](http://www.facebook.com/moniaaniset)

**Instagram:** [www.instagram.com/moniaaniset](http://www.instagram.com/moniaaniset)

---

## VOICE COLLECTIVE KIITTÄÄ

**Lahjoittajat:**

BBC Children In Need  
John Lyon's Charity

**Etusivun kuvalähde:**

<https://www.stockvault.net/photo/104175/small-talk>

## KÄÄNNÖS

Oskari Ihalainen ja Niina Lätti

**\*Tämän oppaan sisältö ei korvaa ammattilaisapua. Jos olet huolissasi lapsestasi, ota yhteyttä lääkäriin.**

# Johdanto

Ääniä kuulevan lapsen tukemista voisi kuvata prosessiksi, jossa lapsen kuulemat äänet hyväksytään ja jossa lasta tuetaan tämän hyväksynnän kautta. Se on yhteistä matkantekoa.

*Dr. Sandra Escher: Children Hearing Voices*

Enemmistö ääniä kuulevista lapsista ei kärsi äänistä, mutta tämä tieto tuskin lohduttaa äänien kanssa kamppailevaa. On normaalia, että koko perhe tuntee olonsa voimattomaksi, kun lapsen äänet ja näyt ovat häiritseviä ja huolta aiheuttavia. Vanhempana saatat kokea, että lapsesi kamppailee oman ymmärryksesi ulottumattomissa olevan asian kanssa.

Hyvä uutinen on, että tutkimustiedon mukaan **paraneminen on mahdollista** ja sinulla vanhempana on siinä tärkeä rooli. Voit kannustaa lastasi löytämään potentiaalinsa kasvuun ja paranemiseen kannustamalla ja luomalla toivoa.

Jos lapsellasi on tällä hetkellä vaikeaa, paraneminen saattaa tuntua kaukaiselta haaveelta. Saatat tuntea olosi neuvottomaksi, etkä tiedä, miten voisit olla avuksi. Kannattaa kuitenkin muistaa, että jokainen matka – olipa tie kuinka vaikea tahansa – kuljetaan askel kerrallaan.

Me olemme kaikki yksilöitä, eikä ole olemassa yhtä kaikille sopivaa selviytymiskeinoa. Toivomme kuitenkin, että tämän oppaan tieto antaa sinulle inspiraatioita keksiä keinoja, jotka sopivat sinulle ja lapsellesi.

**Muistathan myös, että matkaa ei tarvitse kulkea yksin.** On ihmisiä, jotka voivat auttaa sinua ja lastasi. Jos et ole varma, kuinka lähestyä apua tarjoavia ihmisiä, kysy lääkäriltäsi tai ota yhteyttä Suomen Moniäänisiin.

# Parantuminen

Jos elämä olisi helppoa, kenenkään meistä ei tarvitsisi parantua. Me yksinkertaisesti kuulimme ääniä, jotka saisivat meidät nauramaan ja hymyilemään. Parantuminen on muutakin kuin vain tapoja käsitellä ääniä; se on parantumista niistä vaikeista kokemuksista, jotka usein ovat vaikeiden äänien taustalla.

*Rachel, Voice Collectiven projektipäällikkö ja ääniä kuuleva*

## Mitä on parantuminen?

Meille tämän oppaan kirjoittajille **parantuminen merkitsee sitä, että kykenee elämään itsensä näköistä elämää.**

Häiritsevät äänet voivat vaikeuttaa nuoren arkea, vaikka ne eivät häntä varsinaisesti ahdistaisikaan. Ne voivat vaikuttaa minäkuvaan, itsetuntoon, mielialaan, ystävyyssuhteisiin, koulutyöhön ja perhesuhteisiin. Joskus tilanne voi olla nuoren ja hänen läheistensäkin mielestä toivoton – kaikki tuntevat olonsa voimattomiksi ja kokevat olevansa jumissa tilanteessa, johon eivät voi vaikuttaa.

Hyvä uutinen on, että jopa ne nuoret, joille äänet aiheuttavat hämmennystä ja pelkoa voivat parantua ja parantuvatkin. Parantuminen on yksilöllinen matka ja on olemassa monia tapoja, joilla voimme kulkea sitä kohti. Meidän tehtävämme tukijoina on auttaa nuorta löytämään juuri hänelle sopivat selviytymiskeinot.

Parannuttuaan osa nuorista saattaa yhä kuulla ääniä ja nähdä näkyjä, toiset taas eivät. Sillä ei oikeastaan ole merkitystä. Pääasia on, että nuori kykenee elämään oman näköistä elämää – elämää, jossa on ylä- ja alamäkiä, haasteita, iloa, onnistumisia ja epäonnistumisia. Kun parantuu, äänet eivät ole enää ohjaajan paikalla. Tärkeintä on käsitellä ne ongelmat, jotka alun perin laukaisivat häiritsevät äänet.

# Mitä äänille tapahtuu?

Äänien kuulemista tutkivat tohtori Sandra Escherin mukaan 60% lapsista ja nuorisista lakkaa kuulemasta ääniä, kunhan äänien taustalla olevat ongelmat on käsitelty.

Jos lapsesi äänet ovat erittäin häiritseviä, voi ajatus siitä, että hän parannuttuaan kuulisi yhä ääniä tuntua epämieluisalta. Eihän kukaan voi tuntea olonsa hyväksi, jos kuulee ääniä, jotka sanovat kamalia asioita ja käskevät pysyä poissa rakastamiensa ihmisten seurasta.

Yksi tapa ymmärtää asiaa on ajatella jotain sellaista ihmistä, jonka kanssa on vaikea tulla toimeen. Ideaalitulanteessa lopettaisimme varmaan yhteydenpidon tähän ihmiseen, mutta aina se ei ole mahdollista. Mikäli kyseessä on työtoveri, sukulainen tai ystävän kumppani, joudumme olemaan hänen kanssaan tekemisissä, pidimmepä siitä tai emme. Tilanteessa, jossa emme voi muuttaa toista ihmistä, voimme muuttaa vain itseämme. Joskus lopputuloksena on, että emme enää tuhlaa yhtä paljon energiaa kyseisen ihmisen ajatteluun, mutta toisinaan uusi asenteemme saattaa saada hänetkin muuttumaan.

Lapsesi suhde hänen ääniinsä voidaan ymmärtää samalla tavalla. Parantumista voi tapahtua, jos:

## **Äänet pysyvät samoina, mutta nuori muuttaa suhtautumistaan niihin.**

Kuvittele esimerkiksi lapsi, jolle ääni sanoo kesken koesuorituksen, että hän on tyhmä eikä tule pääsemään kokeesta läpi. Jos lapsi tietää, että hänen ollessa hermostunut ääni sanoo tällaisia asioita, hän voi vastata: "Minua huolestaa, että epäonnistun, mutta olen opiskellut ja aion tehdä parhaani. Jos en läpäise koetta, voin aina uusia sen. Kumpikin on ihan ok."

**Äänet muuttuvat.** Esimerkiksi epämiellyttävä ääni, joka kehottaa lasta välttämään muiden seuraa, voi joskus olla suojelijaääni valepuvussa. Kun lapsi ei enää pelkää muita ihmisiä, ääni voi muuttua ystävälliseksi ja kannustavaksi.

# Askeleet paranemiseen

”Ole aina läsnä lapsellesi, vaikka tilanteet kävisivät rankoiksikin. Sinä olet se, johon hän eniten luottaa ja turvautuu. Kuuntele vaistojesi ja muista, että sinä tunnet lapsesi parhaiten.”

*Anne, Voice Collectiven tukeman lapsen vanhempi*

Äänet ja näyt kertovat tärkeitä viestejä siitä, miten lapsi koee itsensä ja maailmansa. Ne harvoin puhuvat suoraan – ne ovat pikemminkin kuin koodattuja viestejä. Epäystävälliset ja ahdistavat äänet usein heijastavat vaikeita tunteita ja elämänkokemuksia.

Nuoren on mahdollista löytää tapoja sietää elämää ohjailemaan pyrkiviä ääniä, näkyjä ja tunteita. Selviytymiskeinojen kehittäminen antaa lapsellesi arvokkaita taitoja, jotka auttavat häntä saamaan enemmän irti elämästä, jatkuipa äänien kuuleminen tai ei.

## 1. Mikä on ongelman ydin

Yksi ensimmäisistä askelista äänien ja näkyjen haltuun ottamisessa on selvittää, mikä niitä laukaisee. Erilaiset ongelmat tarvitsevat erilaisia ratkaisuja. Joskus taustalla olevat ongelmat saattavat olla itsestään selviä. Saatat tietää, että lastasi on kiusattu, hän on vasta menettänyt läheisen ihmisen tai nähnyt vakavan rikoksen. Usein kuitenkin tarvitaan tarkempaa tarkastelua.

Muista, että itsesi syyttelystä ei ole apua. Jollet tarkoituksellisesti ole kaltoin kohdellut lastasi, et ole syyppää hänen kokemaansa. Saattaa kuitenkin olla hyödyllistä miettiä, voisiko kotiolosuhteissa olla jotain, joka tahattomasti ylläpitää lapsesi vaikeita tunteita (esim. viime aikoina tapahtunut muutos tai läheisen menettäminen).

Kun lapsesi on rauhallinen, rohkaise häntä puhumaan tunteistaan ja jos mahdollista, myös siitä, mitä äänet sanovat. Joillekin voi olla helpompaa puhua samaan aikaan, kun kirjoittaa, piirtää tai tekee jotain muuta aktiivista.

Muista itse pysyä tyynenä ja osoittaa, että olet kiinnostunut näkemään asiat hänen näkökulmastaan. Jotkut perheet kokevat "huolilaatikon" käteväksi tavaksi käsitellä asioita. Näin lapsi voi kirjoittaa huolensa ylös niiden ilmaantuessa ja käsitellä niitä halutessaan myöhemmin aikuisen kanssa.

Äänet ja näyt kertovat usein siitä, miten lapsi näkee ja kokee itsensä ja maailmansa. Ne antavat arvokkaita vihjeitä hänen kohtaamistaan haasteista. Esimerkiksi lapsi, jonka äänet käskevät häntä toistamaan jotain asiaa niin kauan, kunnes se menee oikein, saattaa tuntea olonsa ahdistuneeksi ja epävarmaksi. Lapsi, jonka äänet huutavat hänelle, voi tuntea vihaa itseään tai muita kohtaan.

"Meille selvisi, että Samia kiusataan koulussa. Hänen äänensä huutavat, uhkailevat ja sanovat kaikenlaisia kauheita asioita. Kiusaajat ovat siirtyneet hänen mieleensä. On kauheaa tietää, kuinka pahalta hänestä tuntuu, mutta ainakin nyt voimme auttaa."

*Jane, Voice Collectiven tukeman lapsen vanhempi*

Jos lapsesi kuulee hyvin vihaisia ääniä, hän todennäköisesti tuntee olonsa pelokkaaksi ja heikoksi. Ei pidä unohtaa, että kauheillakin äänillä on tietty tarkoitus. Yritä olla pelkäämättä ääniä, vaikka lapsesi niitä pelkäisikin. Kun lapsesi on rauhallinen, voit alkaa selvittää, mitä hänen mielessään tapahtuu. Ensiksi lapsen on kuitenkin löydettävä tapoja rauhoittua ja tuntea olonsa turvalliseksi.

**Muista, että sinun ei tarvitse toimia yksin.** On monia tahoja, jotka haluavat ja kykenevät auttamaan.

## 2. Tunnista vahvuudet ja vahvista niitä entisestään

Jokaisella meistä on luontaisia keinoja selviytyä vaikeista tunteista ja tilanteista — myös silloin kun olemme stressaantuneina ja kuormittuneita. Saatat yllättyä huomattessasi, kuinka nokkelia selviytymiskeinoja lapsellasi jo on. Tee lapsesi kanssa lista hänen käyttämistään keinoista ja kannusta häntä säilyttämään lista.

Jos suinkin kykenet, selvitä kunkin keinon salaisuus – yritä ymmärtää, miksi juuri tämä keino toimii lapsellasi. Viekö se keskittymisen muualle? Onko se jotain luovaa? Lohduttavaa? Aktivoivaa? Rauhoittavaa? Mitä enemmän ymmärrät, sitä helpompi sinun on etsiä lisää lapsellesi sopivia selviytymiskeinoja.

Lapselle selviytymiskeinojen ajattelu saattaa olla vaikeaa silloin, kun tunteet kuo-  
huvat. Asiasta keskusteleminen saattaa jopa muistuttaa häntä siitä, kuinka toivot-  
tamalta tilanne hänestä tuntuu. Voit tukea lasta ylläpitämällä toivoa ja muistutta-  
malla, että hän tulee löytämään tapoja selviytyä, vaikka nyt ei siltä tuntuisikaan.  
Uusien kykyjen kehittäminen vie aikaa ja vaatii paljon kannustusta ja rohkaisua.

## 3. Etsikää yhdessä ratkaisu

Valta osa lapsesi matkasta kohti paranemista kuluu sopivien selviytymiskeinojen etsimiseen. Tätä matkaa voisi kuvata työkalupakin kokoamiseksi: pakkiin kerätään keinoja, jotka auttavat lasta käsittelemään erilaisia tilanteita ja tunteita.

Me kaikki olemme erilaisia, eikä pakin kokoamiseen ole siksi oikotietä. Voit kuitenkin tukea lastasi ylläpitämällä hänen mielenkiintoaan tätä luovuuttakin vaati-  
vaa prosessia kohtaan. Luota intuitioosi ja muista myös kuunnella lastasi – te olette parhaita asiantuntijoita!

”Älä kyseenalaista arviointikykyäsi tai pelkää pyytää  
neuvoja, tukea ja apua.”

*Dee, Voice Collectiven tukeman lapsen vanhempi*



# Joitakin selviytymiskeinoja

Tässä muutamia ideoita, joista meillä käyvät nuoret ovat hyötyneet. Voit lähteä liikkeelle näistä. Lisää ideoita selviytymiskeinoihin löydät englanniksi osoitteesta Voice Collectiven nettisivuilta ja suomeksi Sisäinen ääni –oppaasta (ladattavissa Moniäänisten nettisivuilta).

## Rauhoittuminen

Usein äänet ja näyt alkavat tai pahenevat, kun lapsesi on stressaantunut tai ahdistunut. Äänet saattavat olla sitä ilkeämpiä ja häiritsevempiä mitä stressaantuneempi lapsesi on. Ja vaikka äänien taustalla olisi jokin muu syy, saattavat ne silti tuntua lapsestasi pelottavilta.

**Näistä vinkeistä voi olla apua silloin, kun lapsellasi on tarve rauhoittua ja rentoutua.** Alla olevat keinot sopivat elämänhallintakeinoiksi myös muille kuin ääniä kuuleville. Lapsesi saattaa kaivata muistutusta näistä keinoista silloin, kun hänellä on vaikeaa. Olemme huomanneet, että nämä harjoitukset kannattaa käydä läpi jonkun kanssa—tässä sinä voit olla avuksi.

### **Keksi tyynnyttävä rituaali**

Rituaalilla tarkoitetaan tässä yhteydessä jotakin tuttua ja turvallista toimintaa, jota lapsesi voi tehdä tunteakseen olonsa turvalliseksi. Tällaisia rituaaleja voivat olla vaikkapa kuuman kaakaon juominen, pianon pimputtaminen, joogaaminen, pallon pompottelu, rauhoittavan runon tai tarinan lukeminen, lempiohjelman katselu, lempilelun tai peiton halaaminen tai rukoileminen. Jotkut nuoret saavat turvaa kuvioista ja voivat kokea papelien kokoamisen tai piirtelyn tyynnyttäväksi.

Lapsesi saattaa myös hyötyä oman mantran eli hokeman kirjoittamisesta. Se voi joko haastaa äänet tai muistuttaa niitä niiden voimasta ja turvallisuudesta. Mantra voisi olla vaikkapa tällainen: ”Olen turvassa. Kukaan ei tule satuttamaan minua.” tai ”Olen turvassa. Olen vahva. Minua rakastetaan.” Mantran voi kirjoittaa ylös kortille, jolloin lapsi voi toistaa sitä aina, kun hän tuntee olonsa turvattomaksi.

## Hengitysharjoituksia

Hengittäminen hitaasti ja syvään rauhoittaa. Saamme palautetta kehostamme, joten jos hengitämme rauhallisesti, aivomme sanovat että hätää ei ole. Jos taas hengitämme nopeasti ja pinnallisesti, aivomme saattavat tulkita, että jostain kannattaisi olla huolissaan.

Kun hätäntynyttä ihmistä pyytää hengittämään hitaammin, hän todennäköisesti yrittää liikaa ja kokee ilman loppuvan keuhkoista. Tämä saa hänet entistä hätäntyneemmäksi. Hengitysrytmin laskemisesta voikin olla apua: se tekee hengittämisestä hallitumpaa ja siirtää huomion tekniikkaan.

### **Kokeile seuraavaa samalla kun lyöt tasaista rytmiä kädelläsi tai jalallasi:**

Hengitä sisään laskien neljään, pidätä hengitystä laskien neljään, hengitä ulos laskien neljään, pidätä hengitystä laskien neljään.

Toista sykliä, kunnes olosi alkaa olla mukava. Varmista, että hengität vatsastasi, etkä vain keuhkojesi yläosasta. Vatsasi tulisi laajentua ja olkapäitteesi pysyä paikoillaan.

Kun olet valmis etenemään, pidennä uloshengitystäsi, mutta pidä muut osuudet saman pituisina kuin aikaisemmin. Aloita uloshengitys laskemalla neljään, sitten kuuteen ja sitten kahdeksaan.

**Muista** edetä lapsesi tahdissa ja tähdätä lempeään hengittämiseen. Kyseessä ei ole urheilusuoritus. Jos lasta alkaa huimata, pysäytä harjoitus ja istukaa alas.

## **Fyysinen rentoutusharjoitus**

Opasta lastasi jännittämään jokaista ruumiinosaa yhtä kerrallaan muutaman sekunnin ajan. Kannusta häntä kiinnittämään huomiota siihen, miltä ruumiissa tuntuu. Jos kyseessä on pieni lapsi, voit muuttaa harjoituksen leikiksi: Pyydä lasta ensin käpertymään kuin kilven sisällä piilossa oleva kilpikonna. Pyydä häntä sitten hitaasti muuttumaan kirahviksi, joka kurottaa syömään korkean puun ylimmän oksan lehtiä.

## Viisi asiaa

Kiinnitämme asioihin normaalia enemmän huomiota silloin, kun ne tuntuvat pelottavilta. Silloin on vaikea keskittyä muihin asioihin. Tämä on luonnollinen tapa reagoida: jos eläisimme luonnossa, olisi selviytymisemme kiinni uhkien, kuten petoeläinten, havaitsemisesta. Läsnaoloharjoitukset voivat auttaa lastasi siirtämään huomion äänistä ja näyistä muuhun hänen vartalostaan ja sen ulkopuolelta tulevaan aistitietoon. Harjoituksen tekemistä voi auttaa se, että sen esittelee lapselle pelinä.

Luettele viisi asiaa, jotka voit nähdä, viisi asiaa, jotka voit kuulla ja viisi asiaa, joita voit koskettaa.

Luettele 4 asiaa ... 3 asiaa ... 2 asiaa ... 1 asia.

Tarvittaessa voit toistaa samoja asioita ja myös huijata: Jos ympärillänne ei ole ääniä, voitte tuottaa niitä itse.

Jos lapsesi kokee epätavallisia aistikokemuksia harjoituksen aikana, hän voi sisällyttää nämäkin harjoitukseen. Juju on siinä, että äänet ja näyt asetetaan muiden kuultavien, nähtävien ja kosketettavien asioiden rinnalle, jolloin äänet ja näyt eivät ole ainoita läsnä olevia asioita. Näin ne menettävät valtaansa.

## Luo turvapaikka

Luo lapsesi kanssa kotiin turvapaikka, johon hän voi mennä aina kun tuntee olonsa turvattomaksi. Turvapaikkana voi toimia huone, huoneen nurkka, pehmeä tuoli tai mikä tahansa levollinen, hiljainen ja helposti saatavilla oleva paikka.

Toinen tapa toteuttaa harjoitus on pyytää lasta kuvittelemaan turvapaikka ja kuvailemaan se yksityiskohtaisesti. Voit auttaa lasta käyttämään kaikkia aistejaan ja tuomaan turvapaikan eloon kysymällä lisäkysymyksiä. Valitkaa lapsen kanssa joku pieni esine jota hän voi pitää kädessään harjoituksen ajan. Esineeksi käy vaikkapa pikkukivi, simpukankuori tai pieni lelu. Toista harjoitus joka päivä. Kuvitelkaa, että kaikki hyvät ja rennot tunteet liittyvät kädessä olevaan pikkuesineeseen. Rohkaise lastasi muistelemaan turvapaikkaa esine kädessä silloin, kun hän on stressaantunut tai ahdistunut.

## Hyvien muistojen laatikko

Vaikeissa elämäntilanteissa hyvät muistot tупpaavat unohtumaan. Saatatte molemmat hyötyä yhteisestä aarrearkusta, jossa muistot säilyvät lähellä sydäntä pimeinäkin päivinä. Kannusta lastasi täyttämään laatikko kaikella sellaisella, mikä muistuttaa hyvistä muistoista ja tunteista — valokuvilla, laulunsanoilla, esineillä, taiteella, muistoilla, kirjeillä, sitaateilla... mikä tahansa käy.

## Huomion poiskääntäminen

Muihin asioihin keskittäminen on yksi tavallisimmista tavoista käsitellä vaikeita kokemuksia. Lähtökohtana on, että lapsesi miettii ja tunnistaa sellaisia aktiiviteettejä, joihin hän pystyy keskittyä silloinkin, kun on rankkaa.

Tällaisia asioita voivat olla vaikkapa musiikin kuuntelu; videopelien pelaaminen; kävelyllä meneminen; urheileminen; siivoaminen; maalaaminen; piirtäminen; kirjoittaminen; jonkin asian suunnittelu; lehtien lukeminen; aivojumppaa vaativat pelit; laulaminen; tv-ohjelmien katsominen; savella, muovailuvahalla tai muulla materiaalilla muovailu; muiden ihmisten kanssa oleminen tai ruoanlaitto.

**Huomautus:** Tämä selviytymiskeino työntää vaikeat tunteet ja kokemukset hetkeksi pois, mutta ei kuitenkaan ratkaise niitä. Lapsesi tarvitsee myös apua itsensä ilmaisemiseen ja äänien hallintakeinojen etsimiseen.

## Ilmaiseminen

Vaikeat äänet liittyvät usein vaikeisiin tunteisiin, joten on luonnollista, että tunteiden ilmaisemisesta voi olla apua.

Nämä tunteet voivat olla lapselle hyvin pelottavia, varsinkin jos ne liittyvät hänen kuulemiinsa ääniin. Sinulla on tärkeä rooli lapsesi turvan tunteen luojana. Jos harjoitus käy lapsellesi ylivoimaiseksi, muista hyödyntää edellisillä sivuilla esiteltyjä rauhoittavia selviytymiskeinoja.

## Fyysinen ilmaisu

Jos lapsesi tuntee olonsa turhautuneeksi, vihaiseksi tai ahdistuneeksi, jokin fyysinen tekeminen voi auttaa. Tällaisia aktiviteetteja ovat vaikkapa juokseminen, pyöräily, pikakävely tai varjonyrkkeily. Apua voi olla myös pehmopallon seinään heittelestä, sanomalehden repimisestä ja tyynyn tai nyrkkeilysäkin lyömisestä. Musiikin tahtiin laulaminen, tanssiminen tai soittaminen voivat myös toimia.

Jokaisen tarvitsee joskus saada huutaa. Jos mahdollista, luo lapsellesi turvallinen tapa päästellä höyryjä pihalle (esim. huutamalla musiikin tahtiin). Jopa yhteisen soitatuuden keksiminen voi auttaa.

## Luova ilmaisu

Luovuus sopii erittäin hyvin lasten ja nuorten itseilmaisun välineeksi. Kannusta lastasi ilmaisemaan tunteitaan esimerkiksi kirjoittamalla, piirtämällä, maalaamalla tai muovailuvahasta muovailemalla. Jos lapsesi pitää kirjoittamisesta, päiväkirjan pitäminen on kätevä tapa pitää kirjaa kulloisistakin tunteista. Näin tunteita on helppo käydä läpi jonkun kanssa myöhemmin. Myös skräppäys ja kuvakollaasiaskartelu ovat hyväksi havaittuja tapoja pitää kirjaa tunteista — eivätkä ne sisällä kirjoittamista.

## Puhuminen

Lapsesi saattaa haluta puhua jollekin siitä, mitä kokee. Voit tukea lastasi säilyttämällä malttisi ja tarjoamalla kuulevan korvan. Ota vakavasti se, mitä lapsesi sanoo – hänelle kokemukset tuntuvat erittäin todellisilta, vaikka sinä et niitä ymmärtäisikään. Jos hänellä on erityisen vaikeaa, voit myös etsiä hänelle terapeutin tai muuta puheapua.

Lastani auttaa se, että suhtaudun häneen empaattisesti, enkä väheksy tai sivuuta mitään hänen kokemaansa. Osoitan hänelle ymmärtäväni, että hänen pelkonsa on todellista.

*Joe\* Voice Collectiven tukeman lapsen vanhempi*

# Valta takaisin itselle

Äänillä ja näyillä on valtaa tasan niin paljon kuin lapsi ja hänen tukijansa niille antavat. Joskus dominoivat ja pelottavat äänet saattavat kuitenkin päätyä ohjailemaan koko perheen elämää jopa siinä määrin, että perheenjäsenet alkavat vältellä sellaisia asioita, jotka saattaisivat pahentaa ääniä. Tällaisessa tilanteessa koko perhe saattaa tuntea olevansa eristyksissä muusta maailmasta. Tasapainon löytäminen saattaa tuntua haastavalta, mutta se ei ole mahdotonta.

## **Pysy rauhallisena**

Yksi tehokkaimmista tavoista valtasuhteiden muuttamiseen on itse asiassa myös yksi yksinkertaisimmista. Ratkaisevaa on, miten sinä vanhempana reagoit ääniin ja puhut niistä. Yritä pysyä niin rauhallisena kuin mahdollista. Näytä lapsellesi, että olet hänen tukemaan ja turvanaan, vaikka häntä pelottaakin.

## **Hanki ulkopuolista apua**

Joskus tarvitaan ulkopuolisen apua. Jos lapsesi kokee tilanteen ylivoimaiseksi tai sinä tukijana uuvut, on aika hankkia apua. Tukea voitte saada lääkäriltä, mielenterveyspalveluista, mielenterveysjärjestöiltä, seurakunnilta, ystäviltä ja sukulaisilta. Ette ole yksin.

## **Ole ystävällinen äänille**

Joitain nuoria saattaa auttaa, että äänet ajatellaan kiusaajiksi. Kiusaajat ovat usein itsekin tulleet kiusatuiksi ja pyrkivät peittämään haavansa olemalla itse ilkeitä.

Toisten mielestä on hyödyllistä kohdella ilkeitä ääniä ikään kuin ne olisivat vihasia, kiukunpuuskaisia pikkulapsia. Molemmissa tapauksissa äänien valtaa voi vähentää kohtelemalla niitä ystävällisesti mutta jämäkästi.

## **Kyseenalaistaminen ja haastaminen**

Äänet eivät aina puhu totta, joten kannattaa kerätä lapsen kanssa todistusaineistoa siitä, voiko ääniin luottaa. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun äänet esittävät väitteitä, ennustavat tulevaa tai saavat lapsesi tuntemaan olonsa turvattomaksi. Ääniä voi kyseenalaistaa ja haastaa samalla tavalla kuin ihmisiäkin. Voitte asettaa niille rajoja samalla tavalla kuin asettaisitte uhmaikäiselle lapselle. Voitte myös lykätä tai välttää tekemästä asioita, joita ne käskevät lapsesi tehdä.

## **Poislähtettäminen**

Jos lapsesi osaa siirtää huomion johonkin tekemiseen äänien kuuntelun sijaan, hän todennäköisesti kykenee aika ajoin jättämään äänet kokonaan tai osittain huomiotta. Jotkut nuoret voivat tämän kokemuksen pohjalta lähettää äänet pois joksikin aikaa (aluksi ehkä vain hetkeksi, mutta kokemuksen karttuessa kesto voi pidentää).

## **Tulkkaaminen**

Nuori voi haluta ajatella ääniä sanansaattajina, jotka eivät ole kovin hyviä kommunikoidaan. Äänien viestit voivat olla sekavia, joten on etsittävä tapoja niiden tulkitsemiseen. Jos lapsesi on kyllin vanha, hän saattaa haluta purkaa kanssasi äänien lähettämät koodit ja selvittää, mistä ongelmasta ne yrittävät viestiä.

# **Lopuksi**

Muista, että lapsessasi on paljon hyvää. Onko hän luova, päättäväinen, rakastava, älykäs, energinen, hauska, lempeä tai omalaatuinen? Kiinnitä huomiota hänen vahvuuksiinsa ja muista kertoa hänelle, että näet hänet kokonaisuutena.

Lapsesi on normaali, vaikka hänellä on poikkeavia aistikokemuksia. Hänellä tulee olemaan samanlaisia ylä- ja alamäkiä ja sivupolkuja kuin kellä tahansa nuorella. Hän tulee tekemään virheitä, jotka eivät liity äänien kuulemiseen, ja hän tulee myös saamaan onnistumisen kokemuksia. Lapsessasi on muutakin kuin äänet – jos voit auttaa häntäkin näkemään itsensä näin, teet loistavaa työtä vanhempana!