

KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS ÄÄNIÄ KUULEVANA

Moniäänisten aktiivit Sami ja Samuli toimivat kokemusasiantuntijoina. Tässä työssä he hyödyntävät erilaisissa työtehtävissä sitä kokemusta, jonka he ovat saaneet omasta selviytymisestään mielenterveyden haasteiden ja äänien kuulemisen kanssa.

SAMULI

Olen tehnyt kokemusasiantuntijana töitä nyt yli kolme vuotta. Koen saaneeni kokemusasiantuntijatyöstä paljon sisältöä ja kuntouttavia asioita elämäni. Oman tarinan kertominen ja kuntoutujien kanssa keskusteleminen on lisännyt tietoa ja ymmärrystä omasta sairaudestani sekä sen oireista, kuten äänten kuulemisesta.

Olen oppinut tulemaan toimeen äänten kuulemisen kanssa. Se on vienyt aikaa, mutta vertaistuki, tieto, aika ja mielekäs tekeminen ovat auttaneet tässä. Koen kokemusasiantuntijana toimimisen itselleni mielekkääksi. On myös hienoa, että tätä työtä tekemällä voi auttaa oman kuntoutumisen lisäksi muiden kuntoutumista.

Äänten kuuleminen on iso osa elämääni, ehkä enemmän rajoittavana tekijänä, mutta myös positiivisessa mielessä. Tämä on hyvin tuttua usein yleisölle, jolle kerron tarinaani. Ilmiö on yleinen, vaikkei olekaan kovin laajasti tiedossa sellaisen

yleisön keskuudessa, joka ei jotakin kautta ole tekemisissä asian kanssa elämässään. Koen kuitenkin, että ihmisten tietoisuus asiasta on kasvussa. Nykyään puhutaan niin paljon mielenterveyden ongelmista - tämä koskee myös äänihallusinaatioita ilmiönä. Kerron kokemustarinassani myös muista asioista kuin äänistä.

En itse juurikaan ollut tietoinen tästä ilmiöstä, ennen kuin aloin kuulemaan mielensisäisiä ääniä. On ymmärrettävää, että aihe voi olla ahdistava sellaiselle, jolle se on tuntematon. On aina hyvä päästä kertomaan tästä asiasta ihmisille, jos vaikka jonkin henkilön kohdalla viesti on merkityksellinen sen hetkiseen tilanteeseen, tai avuksi joskus tulevaisuudessa. Ääniähän voi kuulla myös täysin mieleltään terve ihminen, eikä siitä seuraa sen kummempaa. On hyvä kertoa sen olevan myös toisille vain ominaisuus, eikä välttämättä oire sairaudesta.”

SAMI

”Olen toiminut Suomen Moniääniset ry:ssä 9 vuotta. Vertaisohjaajana toimin alussa toisen vetäjän kanssa, kun olimme käyneet ryhmänohjaajan kurssin. Tämän jälkeen aloimme vetämään vertaistukiryhmää, jossa päästiin keskustelemaan äänistä ääniä kuulevien kesken. Puoli vuotta myöhemmin kävimme jatkokurssin toisen vetäjän kanssa. Ryhmän vetämiseen tuli uusia ajatuksia. Pääsin myös kertomaan äänien kuulemisesta erilaisiin tietoisuuhiin. Siitä tuli osa arkea. Joskus kuuntelijoita oli vain muutama. Ajan kanssa kuuntelijoiden määrä lisääntyi.

Kävin kokemuskouluttajakoulutuksen. Siinä opin oman tarinan rajaamista ja pääsin esittämään ensimmäisen version siitä. Versiot muokkaantuvat ajan saatossa. Kuuntelijoita oli yleensä muutamasta kah-

teen sataan asti. Joskus esiintymisistä sai palkkioita, toisinaan taas ei. Kun olin totunut puheenpitäjä ja valmis kertomaan omista kokemuksistani, myös YLE kiinnostui aiheesta etsiessään dokumenttiin henkilöä kertomaan tarinaansa. Puolentoista tunnin haastattelun jälkeen haastattelija kysyi, voiko minusta tehdä dokumentin. Minä suostuin.

Minun elämäni alettiin seurata YLE-dokumentin tekijän toimesta. Minulta kysyttiin, mitä milloinkin tein. Haastateltiin eri näkökulmista ja tultiin kuvaamaan minua arkielämässäni. Dokumentin aikana pidin vertaisryhmää, toimin yhdistyksen hallituksen jäsenenä, vietin synttäreitäni, siivosin, kävin uimassa ja yksinkertaisesti vietin arkeani. Kuvaaminen oli viikottaista. Arkeni iloinen ja suruinen tuli kansan



Kuvassa: Sami Juntunen (vas.) ja Samuli Aalto (oik.)

tietoon. Dokumentista tuli valmiina ulos 50 minuuttia. Materiaalia oli tehty 50 tunnin verran.

Dokumentin jälkeen äänien kuulemisesta puhumisesta tuli helpompaa. Se ei ollutkaan enää täysi tabu. ”Kyllä äänimiehen kanssa voi näistä puhua”, sanottiin useasti. Minua pidettiin rohkeana ja minusta tuli tunnettu mielenterveyssektorilla. Tuli muitakin haastatteluita radioon, televisioon ja lehtiin. Moni tuttu oli nähnyt minut ja he olivat innoissaan, kun minusta tuli julkkis. ”Teet arvokasta työtä”, oli tavallinen kommentti. Tunsin usein punastuvani, kun minua keuhuttiin. Kun aikaa kului, aloin ymmärtämään työni arvon. Moni on sanonut, ettei tuon työn arvoa voi mitata rahassa. Palkkioiden maksaminen kokemusasiantuntijoille oli yleistynyt juuri hieman ennen dokumenttia. Se oli suuri kulttuurin muutos parempaan suuntaan. Vaikka raha ei ole syy tehdä tätä työtä, se tuo hyvää mieltä ja motivoi.

Eräs lempikeikoistani oli Aamusydämlä-ohjelma. Sain silloin tietää kysymykset etukäteen, ja minua rauhoitti myös Päivänsäde ja menninkäinen -biisi, joka soi mielessäni ohjelman aikana. Kertomani taisi tuolloin tuottaa monelle muullekin iloa. Ja ohjelman jälkeen naapureilleni selvisi, että kuulen ääniä.

Merkittävin keikkaputkeni liittyi Heureka-näyttelyyn ”Heureka Tulee Hulluksi”. Siinä kerroin tarinani koko kansalle. Se oli tarina koulukiusaamisen arvista ja äänistä, joita kuulin. Pääsin tuolloin myös opettamaan usean tunnin ajan Heureka-henkilökuntaa äänien kuulemisesta. Kerroin siitä, kuinka kuulin ääniä sekä äänien sisällöstä. Kuvailin kokemusta mahdollisimman tarkasti.

Heurekaan otettiin näyttelyesineeksi ’skitsofoni’. Se kuvasi äänien kuulemiskokemusta hyvin. Olen vieläkin ylpeä siitä. Näyttely vietiin myös muualle maailmaan.

Suurin osa kokemusasiantuntijatehtävistä on ryhmän ohjaamista. Osa on oman tarinan kertomista ryhmälle mielenterveysalan

opiskelijoita tai ammattilaisia. Tavallinen kansa saa yleisimmin lehtien välityksellä tietoa siitä, miten koemme arjen äänten kanssa. Olen kertonut omaa tarinaani eri näkökulmista eri medioihin. Olen saanut monilta myönteistä palautetta työstäni. Siksi koen olevani arvostettu ja eläväni osana hyvin toimivaa yhteiskuntaa.

Nykyisin teen kokemusasiantuntijan töitä ajoittain. Olen sen lisäksi toiminut lehdentekijänä Helsingin sanomilla. Vertaisohjaajan töitä teen tarvittaessa. Olen jäsenenä Majakka ry:n ja Suomen Moniääniset ry:n hallituksissa. Olen mukana useissa muissakin yhdistyksissä eri rooleissa. Ääniä kuuleva kokemusasiantuntijan rooli on minulle rakas, mutta ei ainoa elämäni tärkeistä asioista. Se on kuitenkin iso asia.”

Kiinnostuitko äänien kuulemista käsittelevistä kokemustarinoista?

Kokemusasiantuntijatoimintaa edistää Suomessa KoKoa ry, jonka kautta voi tilata kokemusasiantuntijoiden palveluja.

Samulia, Samia ja muita Moniäänisten piirissä toimivia, ääniä kuulevia kokemusasiantuntijoita voi tiedustella keikoille myös Moniäänisten kautta.

Tiesitkö, että Moniääniset järjestää myös infotilaisuuksia ja koulutuksia, joissa käsitellään äänien kuulemista? Osana tilaisuuksiamme on aina ääniä kuulevan vapaaehtoisen tai kokemusasiantuntijan puheenvuoro. Olethan yhteydessä, mikäli organisaatiossasi olisi tarvetta tällaiselle tilaisuudelle.

040-8309663 / toimisto@moniaaniset.fi