

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 2/2022



Tervehdys kaikille moniäänisille!
Kesä on viimein saapunut ja ulkona on kaunis ilma.

Toukokuun alussa Moniäänisten vapaaehtoiset viettivät Nuuksiossa suurella joukolla onnistuneita tukipäiviä – eli vapaaehtoisten koulutus- ja virkistysviikonloppua. Nuuksiossa nautittiin yhdessäolosta ja luonnonrauhasta sekä pohdittiin yhdessä myötätuntoisia kohtauksia. Voit lukea lisää vapaaehtoisten viikonlopusta sivulta 9 alkaen.

Moniäänisten toimisto lomailee heinäkuun, ja vertaistukiryhmät ovat suurimmaksi osaksi myös tauolla ja jatkavat jälleen elo-syyskuussa.

Alkusyksystä Moniäänisten taitelijakollektiivi järjestää äänien kuulemiseen liittyvän näyttelyn Tampereella. Voit lukea lisää taitelijakollektiivista sivulta 5 alkaen. Tervetuloa avajaisiin ja näyttelyyn! Näiden lisäksi Tampereelle käynnistetään myös ääniä kuulevien vertaistukiryhmä yhteistyössä paikallisen mielenterveysyhdistys Taimi ry:n kanssa.

Itse aion nauttia kesästä uiden ja syöden jäätelöä. Minulle kesässä on myös tärkeää veneillä vanhempien veneellä Vaasan saaristossa.



Veneillessä saan nauttia meriilmasta, raikkaudesta ja vapaudesta.

Vaikka toivon aurinkoista kesää, on välillä ihanaa, kun taivaalta tulee virkistävää sadetta. Sade tuo mukanaan kesän vehreyden ja raikkaan tuoksen.

Toivonkin sinulle oikein hyvää kesää. Nautitaan elosta ja olostä sekä rentoudutaan kesän syleilyssä.

Syksyllä jälleen tavataan!

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja



MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS 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 2/2022

- 2 PÄÄKIRJOITUS**
- 3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA**
- 4 RVMT-HANKKEEN LOPPUSEMINAARI SYKSYLLÄ 2022**
Seminaari järjestetään etätilaisuutena Mielenterveysmessuilla marraskuussa.
- 5 MONIÄÄNISTEN TAITELIJA-KOLLEKTIVI KASVAA**
Moniääniset taitelijat -kollektiivin uusien jäsenten esittelyt.
- 9 VOIMAVAROJA LUONNOSTA JA MYÖTÄTUNNOSTA**
Moniäänisten vapaaehtoisten koulutus- ja virkistysviikonlopun tunteita toukokuulta.
- 12 SUSANNE ÅDAHLIN RAPORTTI: MUUT AISTIMELLISET KOKEMUKSET**
Juttusarja suomalaisten äänten kuulijoiden kokemuksista - seistämäs ja viimeinen osa. Kokemuksia muista aistikokemuksista, joita voi myös esiintyä äänten kuulemisen ohella.
- 13 RUNO: PURJEHDIN**
Moniäänisten jäsenen runo.
- 14 YHTEISÖLLISYYTTÄ ETÄNÄ**
Moniäänisten etätapaamiset, live-chat-ryhmä ja nettiryhmä jatkuvat syksyllä - Katso aikataulut ja teemat!

AJANKOHTAISTA

VERTAISTUKI MONIÄÄNISISSÄ

Fyysisesti kokoontuvista ryhmistä Seinäjoen toiminnallinen Sorina-vertaisryhmä jatkuu torstaisin koko kesän! Muut ryhmät ovat tauolla kesän. Tiedotamme nettisivuiltamme syksyn tilanteesta elokuusta alkaen.

Syksyllä alkaa lisäksi uusi fyysisesti kokoontuva vertaisryhmä Tampereella, ja Kuopion ryhmä jatkaa tauon jälkeen!

Moniäänisten etäryhmät jatkuvat elo-syyskuussa. Katso lisätiedot ja aikataulut **sivuilta 14-15.**

Vertaistukipuhelimeen voi varata uusia soittoaikoja jälleen **ma 8.8.** lähtien.

Lisätiedot vertaistuesta nettisivuiltamme: **moniaaniset.fi/vertaistuki/**

MONIÄÄNISTEN KOKEMUSASIAINTUNTIJOITA KUMMASTUS-FOORUMISSA

Moniäänisten kokemusasiantuntijat kertovat kokemuksiaan äänten kuulemisesta ja taiteellisesta työskentelystä Ruumis ja toinen -hankkeessa. Kummastus-foorumien blogi löytyy osoitteesta: **kummastus.utu.fi**

TOIMISTO SULJETTUNA HEINÄKUUN

Moniäänisten toimisto on suljettuna **pe 1.7. - ma 8.8.2022.**

Toivotamme valoisaa ja lämmintä kesää kaikille jäsenille ja lukijoille!

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen loppuseminaari syksyllä 2022

**RVMT-HANKKEEN LOPPUSEMINAARI JÄRJESTETÄÄN
ETÄTILAISUUTENA MIELENTERVEYSMESSUILLA
22.11.2022 KLO 15.15-17.00**

Kokemukset myötätuntoisesta yhteydestä itseen ja muihin voivat vaikuttaa mullistavalla tavalla elämäämme ja hyvinvointiimme. Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeessa opiskeltiin perusteellisesti näitä yhteyden rakentamisen taitoja. Tilaisuudessa jaamme oppimastamme parhaat palat.

Esittelemme hankkeen vaikutavuusarvioinnin tulokset ja hankkeen koulutusten osallistujat kertovat mitä he ovat oppineet ja miten he ovat soveltaneet oppimaansa elämässään. Lisäksi teemme yhdessä pienen, aiheeseen liittyvän harjoituksen. Tervetuloa mukaan messuille ja loppuseminaariimme!



Tässä jo hieman maistiaisia siitä, mitä vuorovaikutustaitojen kehittäminen voi antaa. Hankkeen koulutuksiin osallistuneet ovat kokeneet mm. seuraavat asiat tärkeiksi oppimiskokemuksiksi:

- Oivallus omien tunteiden ja tarpeiden tärkeydestä ja niiden esille tuomisen merkitys.
- Myötätunto itseä kohtaan ja uskusten muutos negatiivisesta positiiviseen.
- Ahaa-elämys siitä, että olemme "samalla puolella"

eikä toisiamme vastaan.

- Yhteyden muodostamisen myös haastavammissa tilanteissa.
- Toisen kuuntelu niin, että hän saa tilaa kertoa itselleen tärkeästä asiasta.

Lue hankkeestamme lisää täältä:
moniaaniset.fi/rvmt-hanke/

Etätilaisuus on avoin kaikille, tervetuloa!

MONIÄÄNISTEN *TAITEILIIJA-* *KOLLEKTIIVI* KASVAA

MISTÄ ON KYSE?

Moniääniset taiteilijat -kollektiivi luo tilaa tarkastella äänien kuulemisen ilmiötä uusin silmin. Se ravistelee vanhoja, kankeita käsityksiä ja tuo esiin äänien kuulemisesta myös ihmeellisen ja mystisen puolen. Kollektiivi pyrkii taiteellaan voimaannuttamaan ääniä kuulevia ihmisiä, antamaan heille kasvot ja purkamaan ennakkoluuloja.



Teos: Sari Nieminen



Teos: Henna Paasonen



Teos: Marjut Lehtinen

Kollektiiviin on jo aiemmin kuulunut Moniäänisten kiertävän näyttelyn "Pyhimyksiä vai mieli-puolia?" taitelijat Sari Nieminen, Henna Paasonen ja Marjut Lehtinen. Heidän esittelynsä on luettavissa Moniääninen-lehden numerossa 2/2019.

Tänä vuonna taitelijakollektiivi on kasvanut ja seuraava syksyn näyttely "Ainutlaatuiset ääneni" onkin yhteisnäyttely, jossa aiempien taitelijoiden lisäksi mukana on uudet jäsenet Oliver Sievänen, Anne-Marie Korkealehto ja Sami Juntunen.

Moniääniset taiteilijat -kollektiiviin otetaan mukaan myös uusia jäseniä mukaan. Taiteilijat edustavat useita taidemuotoja maalaustaiteesta performanssiin ja videotaiteeseen.

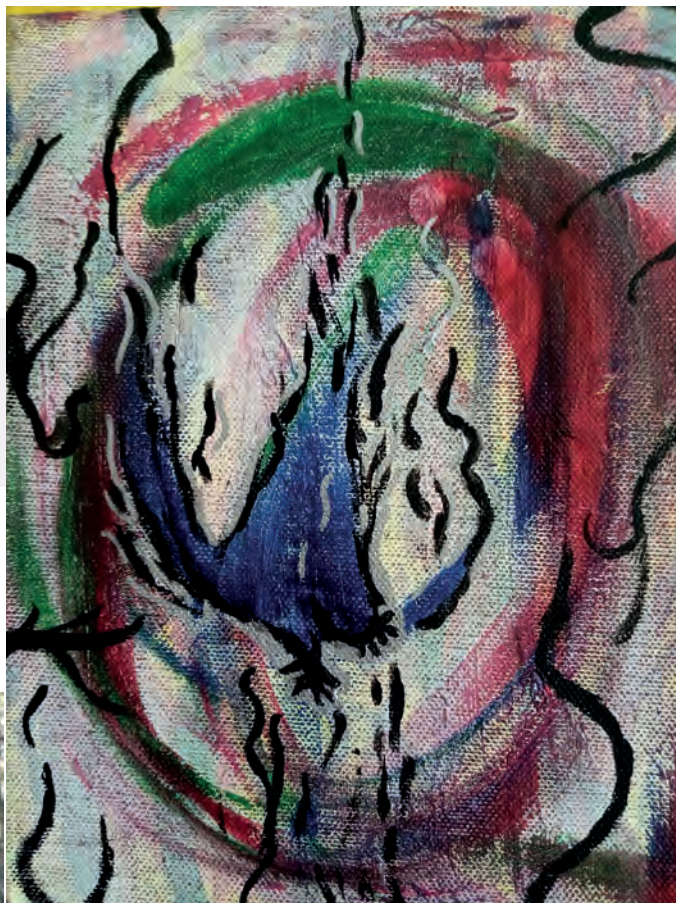
Kollektiivin suunnitelmana on järjestää teemallisia tapaamisia pari kertaa vuodessa ja näyttely kerran vuodessa. "Ainutlaatuiset ääneni" -näyttely järjestetään Tampereen Metro-pääkirjastossa 15.8.-4.9.2022.

UUDET JÄSENET ESITTÄYTYVÄT

OLIVER



"Tervehdys! Olen Oliver Sievänen, parikymppinen pitkäaikaissairas ja ääniä kuuleva taiteilija Vantaalta. Olen kuullut ääniä yli seitsemän vuotta ja tasapainoillut erilaisten mielenterveyden haasteiden kanssa vähintään yhtä kauan. Toimin koulutettuna kokemusasiantuntijana erityisesti Uuden-



Teos: Oliver Sievänen

maan alueella.

Kirjoittaessani ja luodessani uutta olen erityisen paljon omassa elementissäni. Nautin itseni toteuttamisesta, erilaisista taidemuodoista sekä uusien asioiden kokeilemisestä. Kirjoitan paljon runoja elämästä, sillä sanan säilällä pystyn tuomaan tunteitani esiin erityislaatuisilla tavoilla.

Minua inspiroivat metsät, voimakkaat tunteet, inhimillisyyden kauneus – ja tietysti ääneni. Vapaa-ajallani myös luen, hoidan lemmikkikotiloitani sekä näperrän koruja."

ANNE-MARIE

"Hei! Olen Anne-Marie Korkealehto ja olen 65-vuotias. Olen syntyisin Saarijärveltä ja olen asunut Jyväskylässä muutaman vuoden ja Laukaassa vuodesta 1985 lähtien. Olen ollut kiinnostunut kuvaamataiteista jo kouluaikoina. Olen opiskellut kauppaopistossa aikoinani

ja myöhemmin työn ohella suorittanut FM tutkinnon Kuopion yliopistossa, ja opettajaopinnot Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Toimin 27 vuotta aikaisemmassa työpaikassani Keski-Suomen ELY-keskuksessa. Jäätyäni sairauseläkkeelle hakeudun uuteen työhön ja nyt olen toiminut kotisiistijänä kuuden vuoden ajan. Olen edelleen osa-aikaisesti työelämässä.

Innostuin maalaamisesta ja taiteesta jo vuonna 1990, jolloin lähdin ensimmäiselle maalausleirille. Liityin kuvataideseuraan ja myöhemmin olen ollut mukana kolmen taideseuran toiminnassa. Olen opiskellut maalausta Jyväskylän työväenopistossa, Laukaan kansalaisopistossa ja grafiikkaa Saarijärven kansalaisopistossa eri opettajien kursseilla sekä taideseurojen maalausleireillä ja kursseilla. Olen maalannut öljyväreillä, akvarelleilla, tehnyt sekatekniikkaa ja grafiikkaa. Nykyisen teen lähinnä carborundum -tekniikalla grafiikkaa.

Odotan innolla yhteistyötä Moniäänisten taiteilijaryhmän kanssa. Olen saanut paljon uusia ideoita kuvata äänien kuulemista kuvataiteiden avulla. Yritän kehittyä omassa ilmaisussani taiteissa. Kirjoitan myös runoja ja niitä olenkin kirjoittanut 14 vuotiaasta lähtien."

Teos: Anne-Marie Korkealehto, Metsä puhuu



SAMI



"Olen Sami Juntunen, 42-vuotias äänien kuulemisen ominaisuuden omaava nuori aikuinen. Äänien kuuleminen alkoi päivittäisenä vuonna 2004. Eläkkeelle olisin päässyt sen vuoksi jo vuonna 2005. Kieltäydyin, koska halusin työelämään. Tuolloin olin juuri valmistunut insinööriksi. Pääsin päätoimittajaksi joulukuussa 2007 ja työskentelin heinäkuuhun 2010 asti. Jäin työttömäksi. Jäin eläkkeelle, joka alkoi 2013. Siitä lähtien olen toiminut kokemusasiantuntijana.

Olen ollut TV:ssä, radiossa ja lehdisissä toistuvasti kertomassa äänien kuulemisesta. Suurin julkisuus näistä oli YLE:n Äänimies-dokumentilla, jolla oli valtavasti katsojia. Nykyään toimin osa-aikaisena työntekijänä, vapaaehtois-työntekijänä ja taiteilijana. Kokemusasiantuntijuus ja taiteilijuus on minulle tärkeää. Olen myös kirjoittanut omaelämäkerran, 217 sivua. Lisäksi toimin Äänetön ääni -nimisen bändin sanoittajana ja laulajana." ■

MONIÄÄNISET TAITEILIJAT -KOLLEKTIIVI ESITTÄÄ:

AINUTLAATUISET ÄÄNENI

**TAIDENÄYTTELY
MA 15.8 - SU 4.9.2022**

**AVAJAISET
MA 15.8.
KLO 17**

**TAMPEREEN
PÄÄKIRJASTO
METSO
PIRKANKATU 2**

VAPAA PÄÄSY!

Avajaiset Metson Kataja-salissa:

- Taiteilijoiden esittäytyminen
- Äänien kuuleminen – sairaus vai ominaisuus? (Moniäänisten toiminnanjohtaja Annika Roihujuuri)
- Ääniä kuulevien vertaisryhmä Tampereelle! (ryhmän ohjaaja Oliver Sievänen)
- Näyttelyn teosten esittelyä

Ilmoittautuminen avajaisiin ma 8.8. mennessä: annika.roihujuuri@moniaaniset.fi

Lisätietoja:

Suomen Moniääniset ry / Annika Roihujuuri 040 8309 663, Henna Paasonen 044 9738 800

Kuva: Sari Nieminen

VOIMAVAROJA LUONNOSTA JA MYÖTÄTUNNOSTA

- KUULUMISIA VAPAAEHTOISTEN KOULUTUS- JA VIRKISTYSPÄIVILTÄ -

Moniäänisten vapaaehtoisten tukipäiviä - eli koulutus- ja virkistysviikonloppua vietettiin toukokuussa Nuuksiossa myötätuntotyöpajoissa sekä luonnossa liikkuen.



Moniäänisten vapaaehtoisten koulutus- ja virkistyspäivät järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Tällä kertaa vietimme viikonlopun Espoon Hotelli Nuuksiossa.

Ohjelmassa oli muun muassa opastettu luontoretki, jonka aikana tutustuttiin Nuuksion kansallispuiston metsään, luonnon hyvinvointivaikutuksiin sekä tehtiin tietoisien läsnäolon harjoituksia.

*"Työpajassa tuli esiin myös se,
miten ääniä kuulevat voisivat kohdata
omat äänensä myötätuntoisesti."*



Viikonloppuun kuului lisäksi työpajoja, joiden teemana olivat myötätuntoiset kohtaamiset. Moniäänisten hallinnoiman Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen koulutukset saatiin päätökseen viime vuonna. Tänä vuonna koulutuksiin osallistuneet Moniäänisten työntekijät ja kokemusasiantuntijat ovat alkaneet viedä koulutuksissa opittua myötätuntoteemaa nyt myös eteenpäin Moniäänisten vapaaehtoisille.

Viikonlopun työpajoissa keskusteltiin tunteista ja tarpeista, myötätunnosta, sen merkityksestä sekä siitä, mistä myötätuntoiset kohtaamiset rakentuvat. Työpajoissa jaettiin myös kokemuksia ja ajatuksia siitä, miten itseä on kohdattu myötätuntoisesti ääniä kuulevana sekä siitä, miten ääniä kuulevat voisivat tulla kohdatuiksi myötätuntoisemmin hoitotahojen, muiden toimijoiden ja läheisten taholta. Lisäksi pohdittiin vielä, miten myötätuntoiset kohtaamiset toteutuvat vertaistukiryhmissä.

Työpajassa tuli esiin myös itsemmyötätunnon merkitys sekä se, miten ääniä kuulevat voisivat kohdata omat äänensä myötätuntoisesti. Seuraavalta sivulta voit lukea esimerkkejä työpajoissa jaetuista myötätuntoisista kohtaamisista.

Oletko itse kiinnostunut tekemään vapaaehtoistyötä Moniäänisissä?

Ota rohkeasti yhteyttä, niin mietitään, millaisia tehtäviä meillä olisi sinulle tarjota: toimisto@moniaaniset.fi



"NÄIN MINUT KOHDATTIIN MYÖTÄTUNTOISESTI ÄÄNIÄ KUULEVANA..."

”**O**sallistuin huhtikuussa 2022 yhteisnäyttelyyn Galleria Alkuluomassa Turussa. Näyttelyn nimi on ”Mielenmaisemia” ja teemana siinä oli tietoisuuden ilmiöt. Osallistuin näyttelyyn kolmella äänimaailmaani kuvaavalla maalauksella. Näyttelyn järjestäjät suhtautuivat maalauksiini suurella mielenkiinnolla ja minut esitettiin avajaisissa ääniä kuulevana mystikkona.

Koin tulleeni kohdatuksi, sillä näyttelyn kuraattori piti äänien kuulemista vain yhtenä tietoisuuden ilmiönä, ei sairaana tai terveenä sinänsä, vaan vain ilmiönä, jonka ihmisen tietoisuus voi tuottaa. Turun sanomat teki jutun näyttelystä, jossa siteerattiin minun tekstiäni.

Koin itseni hyvin voimaantuneeksi ja ymmärretyksi. Pystyn maalauksillani kommunikoidaan vaikeasta ja vaietusta asiasta.”

- Henna Paasonen

”**T**oimittaja halusi tehdä lehtijutun äänien kuulemisesta.

Olin kaupassa ja toimittaja oli tekemässä juttua asiakkaiden ostokäyttäytymisestä. Tuli puhe harrastuksista ja äänien kuulemisesta. Toimittaja innostui ja kiinnostui aiheesta. Kahden viikon päästä hän tuli kotiini ja tehtiin haastattelu kuvien kera. Meillä oli antoisat keskustelut ja jutusta lehteen tuli hyvä ja myönteinen.

Jälkikäteen sain myös lukijoilta hyvää palautetta tästä vaikeasta aiheesta ja avoimuudesta. Ihmisten ymmärrys lisääntyy äänien kuulemista kohtaan.” ■

- Anne-Marie Korkealehto

Onko sinut kohdattu myötätuntoisesti?

Jaa meille kokemuksesi! Voit kertoa kohtaamisestasi meille sähköpostitse: info@moniaaniset.fi

JUTTUSARJA

SUSANNE ÅDAHLIN TUTKIMUS:

MUUT AISTIMELLISET KOKEMUKSET

Tämän artikkelin tiedot perustuvat Susanne Ådahlin tutkimusraporttiin Äänten kuulijoiden kokemukset – tuloksia laadullisesta tutkimuksesta. Artikkelin pohjalta kootun juttusarjan seitsemäs ja viimeinen osa.

Tutkimuksen mukaan ääniin liittyy usein muita aistikokemuksia, kuten näkyjä, hajuhallusinaatioita, kipua tai kosketuksen, paineen tai painon tunnetta kehossa. Tämä viittaa siihen, ettei äänten kuuleminen ole pelkästään kuulollinen ilmiö. Ådahl on kerännyt tutkimukseen-

sa ääniä kuulevien esimerkkejä osoittamaan, että äänten kuuleminen on ilmiönä laajempi ja kokonaisvaltaisempi, kuin usein oletetaan. Se ei ole vain jotain mitä kuullaan korvien tai pään kautta, vaan se koetaan kehossa erilaisten aistillisten kokemusten kautta.

ESIMERKKEJÄ AISTIKOKEMUKSISTA

Sitaatteja on saatettu muokata selkeämmiksi, mutta sisältöjä ei olla muutettu. Tutkimuksesta poimittuja kokemuksia:

“Näin harhoja ja pirua, kaikkia pirua nurkissa. Sellasia tummia hahmoja ja välillä kiiltäviä, punaisia silmiä tai jotain semmoista. Enkelit olivat vaaleita, semmoista vaaleaa valoa loisti aina välillä ja se rauhoitti silloin”

- mies, 55v

“Mä tunsin mitä ihmeellisimpiä kipuja. Tunsin niitä eri puolilla kehoa ja varsinkin sukuelimien alueella. Se oli se mikä pisti mut ihan sekaisin, kun ihmettelin, mistä nää kivut johtuu”

- nainen, 45v

“Joskus koen, että joku on läsnä kun ääni puhuu mulle. Kun mulla oli koira niin koirahan oli aina läsnä ja varmaan siitäkin on jäänyt semmoinen tunne että ääni on läsnä.”

- nainen, 48v

“Joskus niitä suojelusenkeleitä on, eikä ne harhana näy. Ne on semmoisia näkymättömiä. Läsnaoloa joskus tuntee semmoisena lämpimänä voimana. On ollut kuumotuksia ja vilunväreitä ja sitten ne äänet teki sitä että aivoissa tuntu. On ollut päänsärkyä ja migreeniä”

- mies, 48v

“Ääniin liittyy sellaisia mielikuvia, niitä tulee ihan taukoamatta. Taukoa kestää muutaman sekunnin ja sitten tulee uusi ja vähän niinkuin jostain elokuvasta, joku kohtaus tai jostain tilanteesta, missä on ihmisiä. Yleensä, useampi ihminen ja sit ne äänet tulee vielä sekaan ja ne ei välttämättä liity niihin mielikuviin eikä mun ajatuksiin”

- nainen, 40v ■

PURJEHDIN

*Laulun kehdossa,
laulun virrassa*

Purjehdin hiljaisuudessa

*Aaltojen valoisa musiikki
leviää tajuntaani*

*Lempeä meri
Hymyilevä meri
Naurava meri
Rakastava meri*

*Tuuli kulkee, kuljettaa
kuiskauksia sinusta*

*Kuulen, kuuntelen
sieluni kaikuja*

*Sydän paljaana
Kaipaen taivaan, kaipaen
sinun kosketusta*

- Tero V. P. Nevalainen, 10.2.2022

YHTEISÖLLISYYTTÄ ETÄNÄ



Discordissa kokoonnutaan syksyllä edelleen viikoittain, joka toinen maanantai chat-keskustelun merkeissä ja joka toinen maanantai puheyhteydellä voice-chatissa. Keskusteluja ohjaa kokenut vertaisohjaajamme. Keskustelu on melko vapaamuotoista, mutta sisältää myös valittujen teemojen käsittelyä. Ilmoittautuminen: **annika.roihujuuri@moniaaniset.fi**

Livechat-ryhmä jatkaa joka toinen keskiviikko Tukinetissä. Teemakerrat ovat syksyllä klo 18-19:30 ja yleiset keskustelukerrat klo 18-19.

SYKSYN LIVECHAT-RYHMÄ TUKINETISSÄ

JOKA TOINEN KESKIVIIKKO KLO 18 - 19 (19:30)

- 24.8. Yleistä keskustelua äänistä
- 7.9. Teemailta: Hyvinvointia ulkoilusta ja retkeilystä
– Vierailijana Helsingin Latu ja Polku ry:n toiminnanjohtaja Laura Juga
- 21.9. Yleistä keskustelua äänistä
- 5.10. Teemailta: Alkuun kirjoittamisessa – Vierailijana kirjailija Ansu Kivekäs
- 19.10. Yleistä keskustelua äänistä
- 2.11. Teemailta: Äänten hallintakeinot – Vierailijana kokemusasiantuntija Annikka
- 16.11. Yleistä keskustelua äänistä
- 30.11. Teemailta: Äänet ja lääkitys – Vierailijana lääkäri Juhana Santti
- 14.12. Yleistä keskustelua äänistä

NETTIRYHMÄ DISCORDISSA

Ohjaajantunnit:

Maanantaisin
klo 17-18

Joka toinen viikko
22.8. - 12.12.

Voice-chat:

Maanantaisin klo
17-18

Joka toinen viikko
29.8. - 19.12.

Moniäänisten etätapaamiset jatkuvat syksyllä tiistaina 6.9. alkaen!

Tapaamisia järjestetään 13.12. saakka tiistaisin klo 17-18 Microsoft Teamsissä. Etätapaamisissa ohjaajana toimii kokemusasiantuntija Mervi Juuri sekä lisäksi vierailevia kokemusasiantuntijoita. Ryhmäkerrat koostuvat kuulumisten jakamisesta ja teemana olevan aiheen käsittelystä.

Teemoina tulossa mm:

Kokemusasiantuntijat kertovat selviytymisestään äänien kanssa

Millaisia äänet ovat ja miksi ääniä kuuluu?

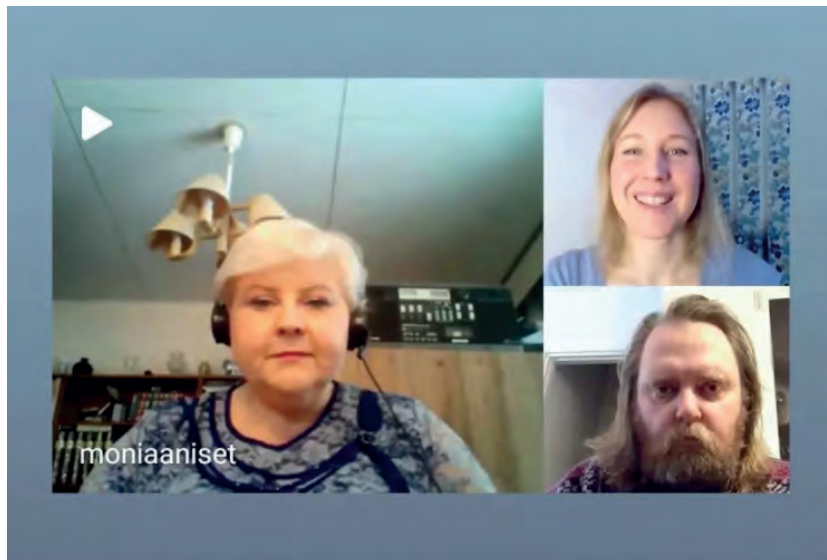
Miten selviytyä ääniin liittyvien pelkojen kanssa?

Miten keskustella äänistä muiden ihmisten kanssa?

Äänien kuuleminen ja riippuvuudet

Äänienhallintakeinoihin tutustuminen

Katso tarkempi ohjelma ja lisätietoa elokuussa Moniäänisten nettisivuilta tai ilmoittaudu jo mukaan lähettämällä viesti: **annika.roihujuuri@moniaaniset.fi**



Kaikki palautekyselyymme vastanneet osallistujat olivat kokeneet, että osallistuminen etätapaamisiin on auttanut heitä tulemaan paremmin toimeen äänien kanssa ja että he olivat saaneet toivoa toipumiseen.

Tervetuloa mukaan etäryhmiin!



MUKAVAA JA LÄMMINTÄ KESÄÄ!