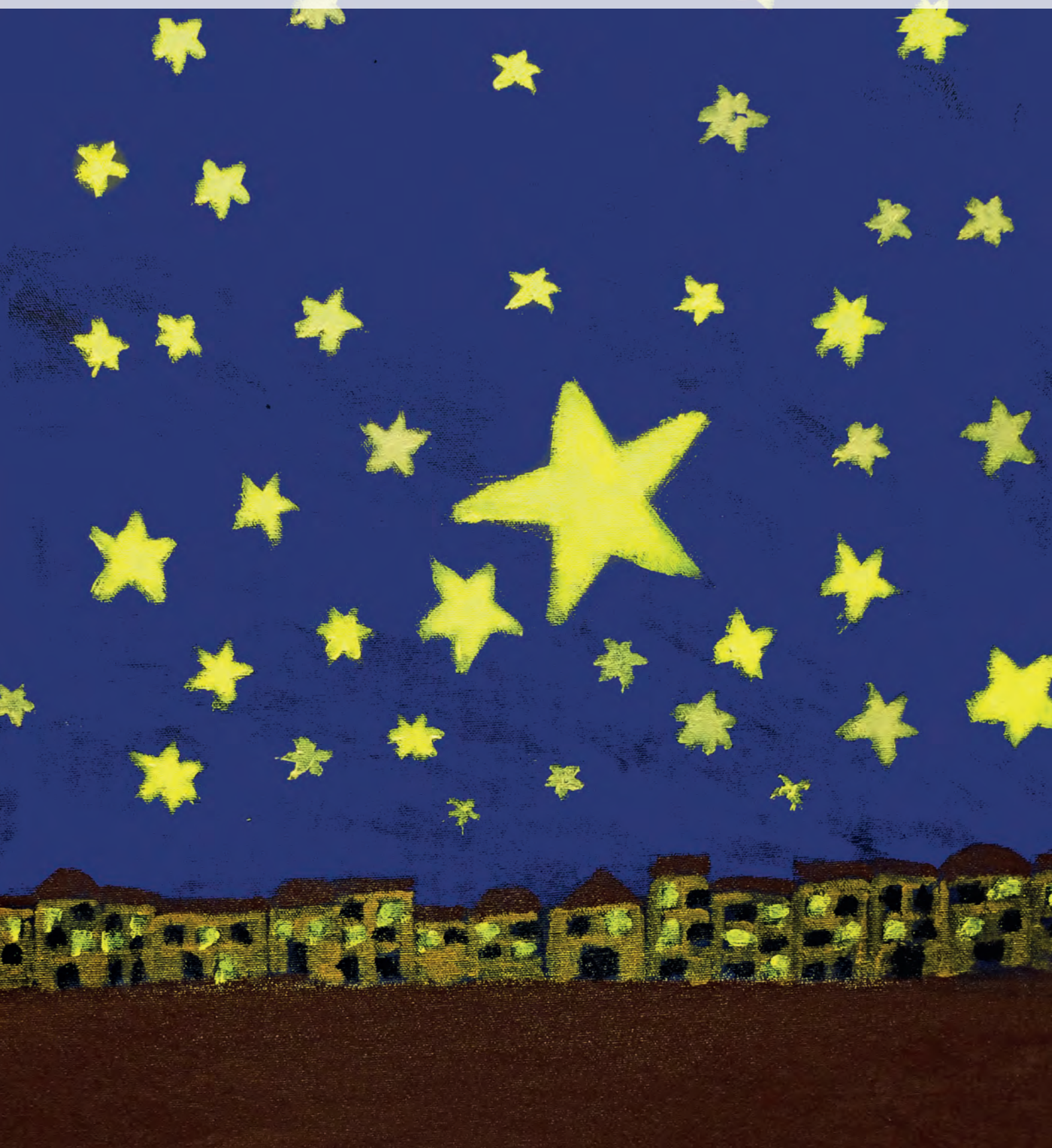


MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 4/2021



Jouluinen tervehdys kaikille moniäänisille. Pihalla on valkoista, kirkasta ja kylmää. Joulukuu alkoikin tällä kertaa ihanan talvisena. Odotan jo kovasti joulua.

Minulle joulu on rauhoittumisen ja läheisyyden juhlaa. On ihanaa, kun voi sytyttää kynttilöitä, keittää mukiin glögiä ja avata suklaarasian. Siinä voi sitten köllötellä ja olla tekemättä mitään.

Kuitenkin vielä ennen jouluun rauhoittumista on aika tehdä vuoden viimeisiä töitä. Meillä Moniäänisillä on meneillään nettisivujen uudistaminen ja olemmekin saaneet uusia sivuja hyvin eteenpäin. On kiva ja jännittävää nähdä, millaiset uudet sivut ovat valmiina. Moni vapaaehtoinen onkin päässyt sanomaan omaa mielipidettä valmistuvista sivuista.

Joulukuun alussa meillä oli Moniäänisten syyskokous ja pikkujoulu, joissa oli kiva tavata muita jäseniä ja vetää yhteen kulunut vuosi. Itse aherran vielä joululahjojen kanssa, sillä haluan antaa mahdollisimman monelle ystävälle itsetehdyn lahjan. Lahjan ei tarvitse olla suuri, vaan haluan jollainlailla kiittää heitä kuluneesta vuodesta.



Minulle on myös tärkeää muistaa jouluna vaikeassa taloudellisessa tilanteessa olevia ihmisiä. Se voi olla paketin jättämistä lapsille, joiden vanhemmilla ei ole varaa lahjoihin, tai ruokakassin toimittamista sitä tarvitseville.

Toivoisin että sinun joulusi voisi olla rauhallinen ja lämmin. Levätään, syödään, iloitaan ja pidetään huolta läheisistä joulun aikana.

Toivotankin sinulle oikein hyvää ja rauhallista joulua.

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

SISÄLLYS 4/2021

- 2 PÄÄKIRJOITUS
- 3 AJANKOHTAISTA
- 4 TAITELIJA MONIÄÄNINEN
LEHDEN -KANSIKUVIEN TAKANA
- 5 KOHTI EMPAATTISTA YHTEYTTÄ
RVMT-hankkeen hankekoordinaattori
Ulla Varis kirjoittaa empaattisen yhtey-
den merkityksestä ja rakentumisesta.
- 6 EMPATIATAIDON
KYSELEVÄT KASVOT
Helsinkiläinen Tytti-Marjukka
Metsänhele pohtii sitä, mistä kai-
kesta empatiataidoissa on hänen
kokemuksensa mukaan kysymys.
- 11 KEVÄÄN ETÄVERTAISTUKI
- 12 VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ SAA
OLLA OMA ITSENSÄ
Ådahlin tutkimusraporttiin pohjau-
tuvan juttusarjan 5. osa. Artikkelis-
sa kerrotaan myös laajemmin ääniä
kuulevien vertaistuen merkityksestä.
- 14 VAPAAEHTOISUUS
MONIÄÄNISISSÄ
- TERVEISIÄ TUKIPÄIVILTÄ

AJANKOHTAISTA

MONIÄÄNISTEN TOIMISTO JA VERTAISTUKIPUHELIN JOULULOMALLA

Moniäänisten toimisto on suljettuna 23.12. - 9.1. Ver-
taistukipuhelin on joulutauolla 22.12.-9.1. Puheluaikoja
voi varata jälleen normaalisti 10.1.2022 lähtien.

Toivotamme hyvää joulua ja uuden vuoden alkua!

LIVECHAT-RYHMÄ JA VIDEORYHMÄ JATKUVAT KEVÄÄLLÄ

Livechat-ryhmä Tukinetissä kokoontuu keväällä jälleen
alkaen **keskiviikkona 12.1.2022**. Kevään tarkempi aika-
taulu sivulla 11. Tarkemmat kuvaukset ja muutokset päi-
vitetään nettisivuillemme.

Videoryhmä Teamsissä jatkuu kevätkaudella. Voit ilmoit-
tautua mukaan 7.2.2022 mennessä. Ryhmän aikataulut ja
sisältö tarkentuvat myöhemmin. Lisätietoja ja ilmoittau-
tuminen: toimisto@moniaaniset.fi / 040 8309 663.

INFOTILAISUUS ÄÄNIEN KUULEMISESTA KOTKASSA

Toivon ilta - tilaisuus äänien kuulemisesta järjestetään **to
13.1.2022 klo 17-19 Mielipaikassa, Kaunismäenkatu 4,
Kotka**. Etäosallistuminen on myös mahdollista. Puhujina
Moniäänisten tj. Annika Roihujuuri ja kokemusasiantun-
tija Tomi Pöyry. Lisätietoa ja ilmoittautumiset:
040 8309 663 / toimisto@moniaaniset.fi

MONIÄÄNISTEN NETTISIVUT UUDISTUVAT!

Moniäänisten nettisivuja ollaan uudistamassa. Sivut
saavat uuden ulkoasun ja rakenteen ja samalla uudiste-
taan yhdistyksen ulkoasua muutenkin. Uudistuksessa
pyritään siihen, että nettisivut olisivat helposti lähes-
tyttävät sekä miellyttävät ja helpot käyttää. Uudet sivut
julkaistaan alkuvuodesta 2022. Sivujen osoitteena säilyy
moniaaniset.fi

Taiteilija

Moniääninen-lehden kansikuvien takana



KOKEMUS-
TARINA

Taiteilija Sari Nieminen

"Olen Sari, taiteilija jäsenlehden kansikuvien takana. Kansikuvien teko on ollut minulle voimaannuttavaa. Aiheet ovat olleet useasti pois mukavuusalueeltani, ja haastaneet minua kokeilemaan uutta."



Olen ääniä kuuleva vapaaehtoinen Suomen Moniääniset ry:ssä. En muista milloin olen liittynyt jäseneksi, mutta siitä on vuosia. Olen opiskellut Pekka Halosen akatemiassa valokuvausta ja ammatiltani olen taidemaalari.

Kuulen siis ääniä. Äänet ovat hallussa nyt, ne eivät häiritse enää paljonkaan. Äänet alkoivat, kun olin 23-vuotias, vuonna 1993. Kävin silloin Vapaata Taideskoulua. Asuin Kalliossa vuokra-asunnossa ja se oli hurjaa aikaa. Äänet olivat rankkoja ja itsetuhoisuuteen käskeviä. Sittemmin äänet rauhoittuvat ja olivat enemmän neuvoja antavia, mikä oli toisaalta myös ärsyttävää. Kun kaupassa mietin mitä ostaisin, äänet olivat siinä sitten neuvomassa, mikä oli toisaalta aika koomistakin. Kun äitini kuoli 2003, aloin olla psyykkisesti paremmassa kunnossa.

Pitkään olen siis näistä äänistä kärsinyt, mutta kuulen niitä enää vain silloin, kun stressaan. Äänet ovat jotenkin vain taustalla nyt. Vaikka ne ovat edelleen neuvoja antavia, ei siinä määrin kuin aiemmin. Välil-

lä huomaa, että on päiviä, jolloin en kuule ääniä. Varsinkin, kun keskityn johonkin, kuten maalaamiseen, en kuule ääniä lainkaan.

Minulta on myös leikattu rintasyöpä 2014 ja sen jälkeen se levisi luustoon 2018. Nyt viime vuodet tilanne on ollut vakaa. Mieheni on ollut rinnallani kaikkina näinä vuosina vuodesta 2004 alkaen, jolloin tapasimme. Niin vaikeina aikoina kuin hyvinä. Ja minä hänelle.

Minulla on Milla niminen kissa, nyt kolme ja puoli vuotta vanha. Otimme mieheni kanssa sen lokakuussa 2018 ja se oli ihana päätös. Millasta on ollut paljon iloa. Ihanaa, kun on jotain elävää, mihiin keskittyä. Onhan se pikku riiviö, mutta ihana sellainen. Tuo paljon iloa meille.

Milla-kissasta on ollut iloa myös maalausaiheenani. Olen maalannut paljon kissoja ja monta kisanäyttelyä olen pitänyt. Maalaaminen on minulle henkireikä. Paljon on ollut vastoinkäymisiä mutta niistä on selvitty. Vierelläni mieheni ja Milla. ■



Kohti empaattista yhteyttä

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Teksti ja kuva ULLA VARIS

Vuoden lähestyessä loppuaan olemme myös päättämässä RVMT-hankkeemme koulutuksellista osuutta. Hankkeen viimeiset koulutukset toteutetaan joulukuun aikana. Vaikka koulutukset päättyvät, hanketyöskentely jatkuu edelleen kehitys- ja juurrutustyön muodossa.

Koulutusten edetessä, koulutussisältöjen laajentuessa ja syventyessä sekä ymmärryksen ja osaamisen kasvaessa empaattisen yhteyden merkitys kaikelle vuorovaikutukselle sekä sen myötä koko ihmisen hyvinvoinnille vain vahvistuu.

Empaattinen yhteys omaan itseen tai toiseen ihmiseen ei ole itsestäänselvyys tai edes mikään pikku juttu. Kuten seuraavasta, koulutuksessamme mukana olevan kokemusasiantuntijan kirjoituksesta käy ilmi, se sisältää monia elementtejä ja haasteita voidakseen toteutua tarkoituksenmukaisella ja toivotulla tavalla.

Empaattisen yhteyden rakentuminen ja rakentaminen lähtee omasta itsestä – ja siltä pohjalta sitä voi rakentaa myös toiseen ihmiseen. Toteutuakseen aidolla tavalla se edellyttää sekä tietoisuustaitoja että harjoittelua – su-

kellusta ja tutustumista ensin omaan itseen. Matka omaan itseen on pitkä prosessi, sillä se edellyttää myös erilaisten – usein luonteeltaan tiedostamattomien – uskomusten ja leimojen havainnointia, tunnistamista sekä niiden pois riisumista.

Hienoa on se, että tällä löytöretkellä on mahdollista löytää monenlaista uutta ja arvokasta – joka vain on ollut kaiken muun, elämän mukanaan tuoman, peitossa. Tutustuminen omaan itseen on todennäköisesti haasteellista, mutta myös hyvin palkitsevaa ja eheyttävää, kun matkaa on jaksanut riittävän pitkään taivaltaa. Empatiataitoja voi jokainen oppia ja jokainen voi niissä kehittyä. Kun omalla löytöretkellään alkaa päästä käsiksi kokemukseen aidosta empaattisesta yhteydestä, se voi olla suorastaan mullistavaa. Voiko aito ja rehellinen yhteys omaan itseen sekä edelleen toiseen ihmiseen todella tuntua niin hyvältä?

Rakentava vuorovaikutus mielen terveyden tukena -hanke toivottaa kaikille lukijoille hyvää terveyttä ja voimia koronatilanteen keskelle sekä

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2022!

Empatiataidon kyselevät kasvot

Teksti TYTTI-MARJUKKA METSÄNHELE Kuvat SUVI TOIVOLA ja ULLA VARIS

Olenko aidosti empaattinen ihminen? Tämän kysymyksen huomaan kysyväni itseltäni arjen tilanteissa enemmän kuin usein. On helppoa väittää ja kokea olevansa empaattinen ja myötätuntoinen ihminen. Arjen haastavat tilanteet kuitenkin monesti osoittavat, ettei asia ole suinkaan näin. Empatian taitoon on tehtävä työtä. Toisinaan jopa hartiavoimin. Varsinkin silloin, kun yhteyden rakentaminen juuttuu eripuraisiin arvomaailmoihin. Mutta mitä empatia todella arjessa on?

Arvostava kohtaaminen

Empatia on kykyä asettua toisen ihmisen asemaan. Ensisijaisesti empatia on kykyä kuunnella. Herkin korvin, herkin vaistoin. Empatia on alituista työskentelyä kysymyksen kanssa: *"Miltä tämä minusta tuntuisi? Miltä minusta tuntuisi, jos joku tekisi tai sanoisi minulle siten, kuin itse hänelle sanoisin tai tekisin?"* Tämä vaikuttaa varsin yksinkertaiselta asialta ymmärtää ja hahmottaa, mutta tähän vaikeuteen törmäämme arjessamme kuitenkin usein. Itse ainakin huomaan törmääväni.

Silloinkin, kun olisi tarpeen olla oikein erityisenkin empaattinen ja herkin korvin kuuleva. Toisen tarpeet huomioiva.

Useimmiten syy on siinä, etten malta. Tai sitten minulla on liian kiire pysähtyä. Aivan liian hoppu seisahtua toisen ihmisen, lähim-

mäiseni, äärelle ja tunnistaa mitä hän siinä tilanteessa tarvitsee minulta eniten. Aivan liian helposti alan ratkoa hänen ongelmiaan – tai jotakin vaikeaa tilannetta, josta hän minulle avautuu. Minulla olisi suu täynnä sanottavana omaa kokemustani, kun sen sijaan voisin rauhassa levätä ja hengittää hänen kanssaan siinä käsilä olevassa hetkessä ja ainoastaan kuunnella, mitä

hän tahtoo minulle elämäntarinastaan avata. Mutta miksi se on niin vaikeaa?

Oman itsen kuuntelu

Vasta sen jälkeen, kun ihminen kykenee suhtautumaan omaan itseensä myötätuntoisesti, hänellä on tilaa ja voimavaroja ammentaa 'em-patiatankistaan'. Ja onhan tämä ihan järkeen käypääkin: Kuinka voi antaa tyhjästä kaivosta?



*Opi kuuntelemaan...
pienin askelin,
kohti ymmärrystä.*

- Anne-Maria Saglam

Jos kannamme harteillamme negatiivista minä-kuvaa, se auttamatta heijastuu lähimmäisiimme. Tuo myrkyllinen minä-kuva pitää sisällään suorastaan väkivaltaistakin omaan itseensä kohdistuvaa sisäistä puhetta. Syyllisyyttä, häpeää, ankaruutta, ivallisuutta, julmuutta, kateutta. Jopa vihaa. Näistä tunteista käsin on todella vaikea saada aidon empaattista kontaktia toiseen ihmiseen, vaikka kuinka yrittäisikin. Tärkeää onkin antaa myös vaikeille tunteilleen tilaa. Hyväksyä, että juuri tällä hetkellä tunnen näin. Tarkastella tuota hankalaa tunnetta. Ja mikä tärkeintä – antaa empatiaa omalle itselle. Kuunnella, mitä nyt juuri tällä hetkellä ja tässä tilanteessa eniten tarvitsisin. Pelkkä lempeä sisäinen puhe auttaa. Otan itseni syliin, tuuditan. Pidän itsestäni hyvää huolta, juuri sillä hetkellä.

Vilpitön minä

On äärimmäisen tärkeää säilyttää vilpittömyys. Avoimuus suhteessa omaan itseensä. Mikäli jämähtää tiukasti muuriensa taakse tukkien näin kaiken vuorovaikutuksen, se väistämättä heijastuu myös ympäristöön – ja omiin lähim-

mäisiimme. On tärkeää myös arvostaa omaa haavoittuvuuttaan, keskeneräisyyttään ihmisenä. Kaikki me teemme virheitä. Aina ei voi mennä putkeen ihmissuhteissakaan. Siksi erilaisuuden hyväksynnästä kumpuaa kaikki.

Vuorovaikutuksessa tulee aina pyrkiä tasa-arvoiseen ja yhdenvertaiseen asemaan osapuolten välillä. Jotta vilpittömyys ja avoimuus voi olla mahdollista, en henkilökohtaisesti usko minkäänlaiseen jalustojen rakentamiseen. Ylhäältä käsin alistetaan ja alhaalta käsin nöyristellään. Kuitenkin on tarkoitus, että kohtaamme toisemme sydämen tasolla, kasvoista kasvoihin. Olemalla ihmisiä toinen toisillemme.

Vuorovaikutus kehon tasolla

Me olemme äärimmäisen tarkkoja ja herkkävaistoisia – se on ollut yksi ihmisen varhaisimmista suoja- ja selviytymiskeinoista. Tätä ei pidä koskaan unohtaa. Aitouden, rehellisyyden ja avoimuuden voi jo toisen kehonkielestä 'haistaa'. Tunnistaa. Me teemme johtopäätöksiä toisen ilmeistä, eleistä ja kehon asennoista. Ne toki ovat tulkintoja. Mutta ne kuitenkin ohjaavat vuorovaikutustilanteitamme. Innostuksen ja levollisuuden voi todellakin vaistota.



Samoin toisen levottomuuden, ahdistuneisuuden. Ja erityisesti – läsnäolottomuuden.

On helppoa puhua ihmiselle, joka osoittaa kaikin tavoin, että hän on asiastani aistosti kiinnostunut. Että hänellä todellakin on minulle ja asioilleni aikaa. Että hän keskittyy kuuntelemaan – kykenee siihen – ja ottaa minut vastaan. Ottaa minut, minun elämäntarina- ni ja minun tarpeeni täysin totena. Ja todentaa tämän kaiken minulle omalla olemuksellaan. Ettei hän kehon kielellään osoita, että olisi pyrkimässä vuorovaikutustilanteesta pakoon, vaikka väittäisikin kuuntelevansa.

Pelkkä hiljaisuus puhuu enemmän kuin tuhat merkityksellistä

sanaa. Jos tarvitsee lohdutusta, voi saada toiselta vaikka vain hartiakosketuksen tai luotettavan lämpöisen halauksen. Päästä syliin. Yhteyden luomiseen ei sillä hetkellä tarvita korauseita. Voi vain levollisesti olla, toisen vierellä. Levätä toisen turvallisuudessa läsnäolossa. Tulla nähdyksi, kohdatuksi ja kuulluksi. Sillä sitä ihminen eniten

maailmassa toiselta ihmiseltä tarvitsee.

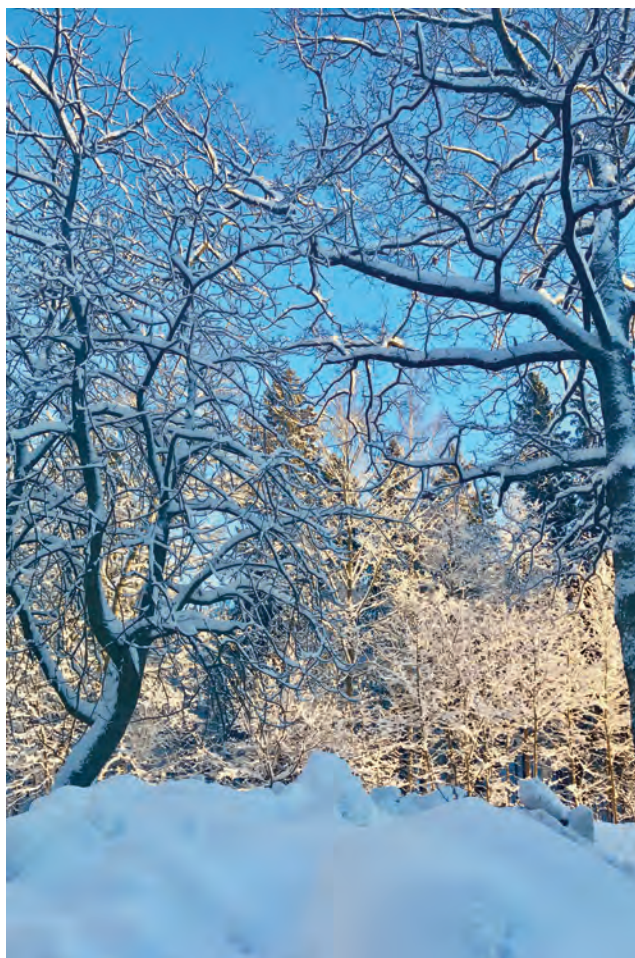
Kehon puheesta sanoihin

Silloin, kun kehollinen ilmaisu ei riitä, me otamme tueksemme sanat. Varsinkin haastavassa tilanteessa, jolloin yhteyden

luominen on erityisen hankalaa, on aivan äärimmäisen tärkeää osata sanoittaa toisen kokemus käsillä olevaan aiheeseen. Sanoilla osoitamme, että ymmärrämme toisen kokemusta – hänen omasta näkökulmastaan käsin. Osaamme olla hänen saappaissaan, osoitamme myötätuntoisuutta. Empatiaa. Toisinaan pelkkä toisen tunteiden hie-

novarainen sanoittaminen riittää puhdistamaan konfliktiherkkää ilmaa.

Sanoista käsin – jos ja kun yhteinen kieli ja ymmärrys löytyy – voidaan yhdessä pohdita tilannetta. Jäsentää sitä, käsitellä sitä. On myös tärkeä ymmärtää toisen ihmisen henkilöhistoria ja oppimiskokemukset – miksi hän kokee avaamansa tilanteen juuri



*Toisen tunnetilaan
voi samaistumatta sukeltaa,
palata pinnalle itseensä*

- Anne-Maria Saglam

niin kuin kokee. Ja siitä kaikesta, mitä hänen sanomastaan ei ymmärrä, kannattaa ystävällisesti ja arvostavasti toiselta kysyä.

Kohti radikaalia aitoutta

Se, että voimme todentaa eli validoida toisen ihmisen kokemuksen, edellyttää vahvaa empatiakykyä. Se edellyttää myös erityisesti kykyä hyväksyä toinen ihminen kokonaisvaltaisesti omana arvokkaana itsenään. Validointia on myös omien tunteiden ja tarpeiden todesta ottaminen – yhtä tasapuolisesti kuin vastapuolenkin tunteet ja tarpeet.

Hankalia tilanteita syntyy erityisesti silloin, kun arvot eivät kohtaa. Tai ne jopa riitelevät keskenään. Tämä on täysin inhimillistä. Me olemme keskeneräisiä ja haavoittuvia. Tämä on myös hyvä muistaa. Mielestäni se on lohdullinen tieto. Minun ei myöskään tarvitse olla samaa mieltä toisen kanssa validoidakseni hänen kokemuksensa. Ihmiset eivät ole törmäyskurssilla, ainoastaan asiat. Pelkästään tämä tietoisuus vapauttaa minut jumittumasta sii-

hen, että uhmakkaasti kädet puuskassa osoittaisin kehoni kielellä toiselle: "Minä en puhu sinulle."

Tietoisuus yhteyden rakentamisen mahdollisuudesta avaa jukuripäiset sormeni nyrkistä. Hämmentyneinä, arkoina, kysyvinä. Varovasti itseäni tunnustellen huomaan ja havaitsen – minä viimein osaan. ■

KIRJALLISUUTTA

Marshall B. Rosenberg:
Rakentava ja myötäelävä
vuorovaikutus (Viisas Elämä)

Kirja on suomenkielelle käännetty perusteos hankkeen koulutuksessa sovelletusta NVC:stä (Nonviolent Communication). Ks. Lisätietoa tämän lehden sivulta 10.

KIRJOITTAJISTA

Tytti-Marjukka Metsänhele on kokemusasiantuntija Helsingistä. Kirjoittaminen on hänelle tärkeä itseilmaisun muoto ja omien kokemusten prosessoimisen väline. Hän on mukana RVMT-hankkeen koulutuksessa.

Anne-Maria Saglam on kokemusasiantuntija Seinäjoelta. Hän toimii Kokemus- ja vertaisneuvojat ry:ssä ja on mukana RVMT-hankkeen koulutuksessa. Hän on kirjoittanut Moniääninen-lehden numeroissa julkaistuja runoja koulutuksen inpiroimana toukokuusta 2018 alkaen.

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 tämän kirjan postikulut veloituksetta



Tunne tunteesi -kirja sisältyy RVMT-hankkeen koulutuskirjallisuuteen. Kirjan avulla voi oppia ymmärtämään tunteiden dynamiikkaa. Siitä saa apua mm. tunteisiin liittyvien vaikeuksien tunnistamiseen sekä hankaliksi koettujen tunteiden kohtaamiseen. Kirjan harjoitteet tukevat rauhoittumista ja tunteiden säätelyä.

Katja Myllyviita on yksi RVMT-hankkeen kouluttajista.

VIDEORYHMÄ

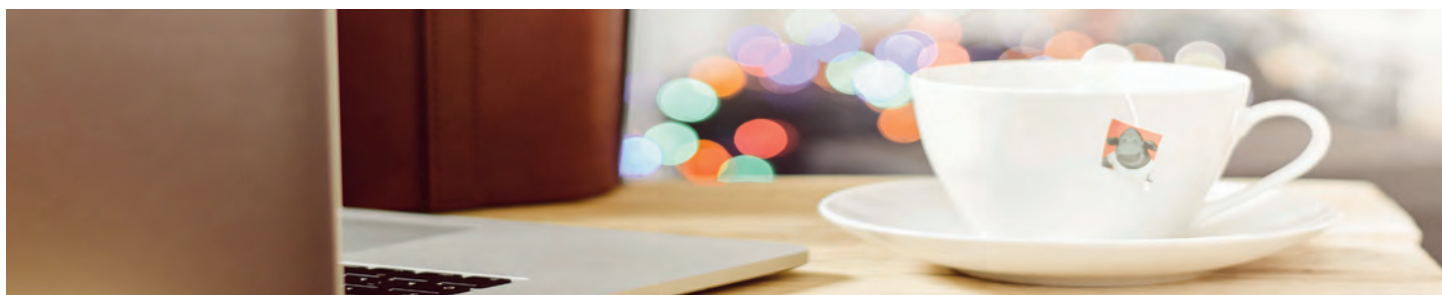
ÄÄNIÄ KUULEVILLE

JATKUU KEVÄTKAUDELLA 2022

Microsoft Teamsissä

Ryhmä on valtakunnallinen ja videovälitteinen ryhmä. Aikataulu ja sisältö tarkentuvat lähempänä.

**Voit kysyä lisää ja ilmoittautua mukaan 7.2.2022 mennessä:
annika.roihujuuri@moniaanisefi tai 040-830 9663**



LIVECHAT-RYHMÄ ÄÄNIÄ KUULEVILLE TUKINETISSÄ

KEVÄT 2022, JOKA TOINEN KESKIVIIKKO KLO 18:00 - 19:30

12.1. Yleistä keskustelua äänistä

26.1. Teemailta: Myötätuntoinen vuorovaikutus äänien kanssa – vierailijoina Anni ja Samuli (KAT)

9.2. Yleistä keskustelua äänistä

23.2. Teemailta: Tie näyttelijäksi aikuisena – vierailijana näyttelijä ja ohjaaja Mika Melender

9.3. Yleistä keskustelua äänistä

23.3. Teemailta: Äänet ja lääkitys – vierailijana lääkäri Juhana Santti

6.4. Yleistä keskustelua äänistä

20.4. Teemailta: Lemmikkien hyvinvointi - vierailijana eläintenkouluttaja, tietokirjailija Tuire Kaimio

4.5. Yleistä keskustelua äänistä

18.5. Teemailta: Ääniä kuuleva ja hänen läheisensä - vierailijoina Nanni ja hänen äitinsä

1.6. Yleistä keskustelua äänistä

15.6. Yleistä keskustelua äänistä



VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ SAA OLLA OMA ITSENSÄ



Tämä artikkeli on kirjoitettu Susanne Ådahlin tutkimusraportin Äänten kuulijoiden kokemukset – tuloksia laadullisesta tutkimuksesta pohjalta. Artikkelin on juttusarjan viides osa.

*Moniääniset tarjoaa monenlaista vertaistukea ääniä kuuleville. Mistä
vertaistuessa on kysymys?
Miksi vertaistukiryhmät ovat tärkeitä?*

Kaikki Ådahlin tähän laadulliseen tutkimukseen haastattelemat 18 henkilöä kokivat vertaistukiryhmään osallistumisen positiiviseksi asiaksi. Tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmä koetaan muun muassa itsetuntoa kohottavaksi, turvalliseksi ja auttavaksi.

“Vertaisryhmässä ei tarvitse hävetä itseään, eikä olla peloissaan ja yrittää esittää jotain hyvinvoivaa taikka ongelmatonta ihmistä. Siellä saa vaan olla oma itsensä, silloin että ‘toi nyt hyväksyy mut’ ja pystyn jakamaan asioita ihmisten kanssa” (nainen, 38v).

VERTAISTUKIRYHMISSÄ JAETAAN KOKEMUKSIA JA OPITAAN YHDESSÄ

Vertaistukiryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista ja avointa, eikä siellä vaadita puhumista, joten vain kuuntelijaksikin voi mennä paikalle. Vertaistukitoiminnassa kokemuksia jaetaan ilmapöydässä, jossa ei leimata. Vertaistukiryhmässä myös opitaan puhumaan omista kokemuksista ja

työskentelemään tunteiden kanssa. Siellä ratkotaan käytännön ongelmia yhdessä, opitaan hallintakeinoista ja jaetaan menestystarinoita.

ÄÄNISTÄ PUHUMINEN RYHMÄSSÄ

Äänistä puhuminen voi olla vaikeaa monesta syystä. Ryhmäläisillä voi olla puhumisesta hyvin huonoja kokemuksia – voi tuntua, että kukaan ei oikeasti kuuntele tai ymmärrä. Äänet voivat myös yrittää kieltää kuulijaa puhumasta tai niitä voi olla hyvin vaikea kuvailla sanallisesti. Kun ryhmässä alkaa puhumaan omista äänistään, tästä voi olla monia hyötyjä. Puhuessamme pyrimme luonnollisesti esittämään toisille asiat riittävän selkeästi niin, että he ymmärtävät mistä on kyse. Tämä selkeys auttaa myös puhujaa itseään hahmottamaan omia kokemuksia ja tilannetta äänien kanssa. Kun lisäksi kuulee toisten kokemuksia ja ajatuksia samasta aiheesta, voi löytää arvokkaita uusia näkökulmia ja saada tarvittavaa etäisyyttä omiin ääniin. Kun omista äänistä oppii ryhmässä puhumaan sel-

keämmin, on helpompi halutessaan kuvailla äänikokemuksia myös esimerkiksi omille läheisille tai mielenterveysalan ammattilaisille. Vaikka äänien puheen pukeminen sanoiksi voi aluksi tuntua haastavalta, lopulta se yleensä onkin voimaannuttavaa.

RYHMÄSSÄ VOI TUTUSTUA HALLINTAKEINOIHIN

Äänienhallintakeinojen opettelu ja käyttöön ottaminen vaatii usein ponnistelua ja pitkäjänteisyyttä. Vertaisryhmä voi tarjota tähän tärkeää tukea. Hallintakeinojen avulla osallistuja oppii esimerkiksi kuuntelemaan ääniä uudella tavalla, vastustamaan äänien vaatimuksia ja asettamaan niille rajoja. Hallintakeinojen oppiminen antaa enemmän mahdollisuuksia huolehtia itsestään ja vaikuttaa omaan elämään.

Vertaistukiryhmässä voidaan tutustua yhdessä erilaisiin hallintakeinoihin ja jakaa kokemuksia niistä. Tämä voi auttaa osallistujia löytämään itselleen sopivia hallintakeinoja. Uusien hallintakeinojen omaksuminen kuitenkin vaatii aina myös itsenäistä käytännön harjoittelua.

YHTEINEN YMMÄRRYS ÄÄNISTÄ

Kaikkein tärkeintä vertaistukiryhmässä on kuitenkin aina se, että ryhmä tarjoaa mahdollisuuden äänikokemusten jakamiseen. Ryhmä on paikka, jossa saa puhua äänistä ja ääniin liittyvistä asioista hyväksyvässä ilmapiirissä, ilman pelkoa leimaantumista. Vaikka eri ihmisten äänet ovat keskenään erilaisia, vertaistukiryhmässä on aina myös vahva yhteinen ymmärrys siitä, mitä on kuulla ääniä ja elää tänä päivänä ääniä kuulevana ihmisenä. ■



Haluaisitko kokeilla vertaistukea?

Moniääniset järjestää fyysisesti kokoontuvia vertaistukiryhmiä useilla paikkakunnilla Suomessa.

Lisäksi on monia etävertaistukimuotoja: Teams-ryhmä, chat-ryhmät Tukinetissä ja Discordissa, sekä vertaistukipuhelin ja mahdollisuus varata vertaistukihenkilön etätapaminen.

Katso lisää nettisivuilta tai ota yhteyttä:
040-830 9663 / toimisto@moniaaniset.fi

VAPAAEHTOISUUS MONIÄÄNISISSÄ

- Terveisiä tukipäiviltä



Moniäänisten vapaaehtoiset ja työntekijät nauttimassa kesästä Espoon Backbyssa. Kuva: Juha Korkee.

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa Moniäänisten toimintaa. Vertaistukitoimintaa järjestetään pääosin vapaaehtoistyön voimin ja muun muassa tässä lehdessä julkaistavat kokemukstarinat tehdään myös vapaaehtoistyönä.

Vapaaehtoisemme ovat eläviä esimerkkejä siitä, kuinka äänien kanssa voi elää mielekästä, omannäköistä elämää. Vapaaehtoisemme ovat kääntäneet omat, hyvin rankatkin äänikokemuksensa voimavaraksi ja siten voivat nyt auttaa muita selviämään äänien kanssa. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyön tekeminen tuo tekijälleen merkittävästi onnellisuutta. Myös Moniäänisten vapaaehtoisille tehtyjen kyselyiden perusteella se on vaikuttanut vapaaehtoistemme hyvinvointiin myönteisellä tavalla.

Vapaaehtoisia on mukana toiminnassa tällä hetkellä noin 25 henkeä. Osa heistä tekee va-

paaehtoistyötä vain harvoin tai satunnaisesti, toiset taas hyvin aktiivisesti ja säännöllisesti, kukin oman tilanteensa ja halunsa mukaisesti.

Moniäänisten vapaaehtoiset muodostavat yhteisön, jossa ihmiset toimivat toisilleen tukena ja inspiraation lähteenä. Koska Moniääniset on valtakunnallinen yhdistys, vapaaehtoisetkin asuvat eri puolilla Suomea. He pääsevät tapaamaan toisiaan kahdesti vuodessa tukipäivillä. Tukipäivät ovat koulutus- ja virkistysviikonloppu, joka luo tärkeää yhteyttä ja yhteishenkeä vapaaehtoisten välille. Vapaaehtoisemme Oliver Sievänen kertoo seuraavaksi tämän vuoden tukipäivistä.

Tunnelmia tukipäiviltä

Suomen Moniääniset ry:n perinteeksi muodostuneet tukipäivät pystyttiin tänä vuonna järjestämään kesäkuussa sekä lokakuussa, maailmantilanteen ollessa pikku hiljalleen rauhallisempi. Molempina kertoina paikalle saapui mahtava joukko upeita ihmisiä, täynnä intoa uuteen luomiseen, mutta myös nauttien tilaisuudesta ladata akkujaan. Tukipäivillä tarjoutuukin mahdollisuus molempiin – yhteiseen aivoriieheilyyn sekä omassa rauhassa rentoutuun.

Ohjelma on molemmissa tämän vuoden kokoontumisissa ollut kevyt, jotta energiaa riittää yhteistoiminnan lisäksi myös omatoimiseen rentoutumiseen ja virkistäytymiseen. Osallistujat saavat myös itse työkaluja sekä voimavaroja yhteisistä työpajoista, harjoituksista sekä muista tempauksista. Tauoilla on mahdollisuus ottaa aikaa juuri itselleen, tehden itselleen mieluisia asioita ja nauttia!

Rentoutumisen lomassa on myös mittaamattoman arvokasta saada viettää aikaa ystävien ja

vapaaehtoistyökavereiden parissa. Kuulumisten vaihto, ajanvietto sekä uusien tapaamisten sopiminen on luonnollinen ja merkittävä osa yhteistä toimintaa. Kun yhdessä viihdytään, on tunnelmakin katossa!

Luonnollisesti, omista äänistä puhuminen ja niiden kanssa pärjääminen kuuluu osaksi vuorovaikutusta tukipäivillä. Siellä ei äänien kanssa ole tarvetta jäädä yksin. Tukipäivät tarjoavat tarpeellisen alustan rehelliselle purkamiselle, kohtaamisille sekä myötätunnolle. Aina on mahdollisuus saada apua tai tukea.

Vertaistuen merkitys on yhä enemmän esillä yhteiskunnassamme, etenkin tällaisina aikoina. Kun on paljon stressaavia asioita ympärillä, luomassa epävarmuutta ja pelkoa, yksin jääminen on pidemmän päälle vaarallista. Juuri siksi on sanoin kuvaamattoman tärkeää, että Moniäänisten jäsenillä on olemassa mahdollisuus yhteiseen toimimiseen ja yhteisöllisyyteen.

Tukipäivien ansiosta meillä vapaaehtoisilla on hyvät eväät ja voimavarat kohdata ihmisiä, joita vapaaehtoistyössämme tuemme. Me olemme täällä myös Sinua varten. ■



Lokakuussa Jyväskylän Murikanrannassa virkistäydyttiin myös luonnossa ja mölkkyä pelaten. Kuvat: Annika Roihujuuri.

Oletko itse kiinnostunut tekemään vapaaehtoistyötä Moniäänisissä?

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



MONIÄÄNISET TOIVOTTAÄ

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!