

# MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 3/2022



# PÄÄKIRJOITUS

**Tervehdys kaikille** Moniääniset-lehden lukijoille! Syksy on jo pitkällä ja talvi alkaa olemaan nurkan takana. Itse nautin loppusyksyn pikku pakkasista kävellessäni aamuisin töihin. On ihanaa, kun pakkasen vähän kipristelee poskipäissä.

Moniäänisillä on meneillään vilkas syksy. Ryhmät pyörivät täydellä teholla ympäri Suomea ja myös netin välityksellä. Uutena kokeiluna on Seinäjoella kesällä pyörähtänyt käyntiin toiminnallinen ryhmä ääniä kuuleville. Ryhmässä mm. askarrellaan ja kokataan helppoja ruokia. Toiminnan lomassa myös keskustelemme kävijöiden omista äänikokemuksista. Tällainen toiminnallinen ryhmä on aivan uutta meillä Moniäänisissä. Ryhmä sai kesällä hyvän vastaanoton - niinpä olemme jatkaneet sitä myös syksyllä. Joka toinen viikko kokoonnumme keskustelemaan vertaisryhmään ja joka toinen viikko meillä on toiminnallista ohjelmaa. Kesällä alkaneesta toiminnallisesta ryhmästä voit lukea lisää tästä lehdestä sivuilta 11-12.

Myös muut ääniryhmät ovat saaneet hyvin kävijöitä. On hienoa, että levittäydymme koko ajan laajemmalle alueelle Suomessa. Pohjoisin ryhmä on tällä hetkellä Oulussa. Jos haluat lisätietoa sinua lähinnä olevasta ääniryhmästä, käypä kurkkaamassa meidän nettisivuillemme. Lisäksi Moniäänisten etätapaamiset Teamsissä ovat olleet suosittuja.

Syksyn aikana vapaaehtoiset kokoontuvat myös koulutus- ja virkistyspäiville Ikaalisten kylpylään. Siellä on luvassa monipuolista ohjelmaa. Voimme nauttia muiden ääniä kuulevien tapaamisesta ja hemmotella itseämme kylpylän puolella.



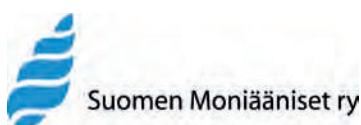
Marraskuussa kokoonnumme viettämään Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen loppuseminaaria etätilaisuutena Mielenterveysmessuille. Hanke on kestänyt viisi vuotta ja nyt se on päätöksessä. Seminaarissa on mielenkiintoisia puheenvuoroja sekä ammatilaisilta että kokemusasiantuntijoilta. Tapahduma on kaikille avoin ja maksuton, ja kannustankin sinua osallistumaan seminaariin! Tässä lehdessä sivuilla 7-10 on lisätietoa seminaarista ja sen puhujista.

Loppuvuonna vuorossa on myös Moniäänisten syyskokous ja pikkujoulut, joita vietämme joulukuun alussa. Olisi mahtavaa nähdä myös juuri sinut mukana yhteisessä illassa!

Loppuun haluan vielä sanoa, että vaikka pihalla on synkkää, niin voimme hemmotella itseämme polttamalla kynttilöitä ja käpertymällä lämpöisen viltin alle. Haluankin toivottaa sinulle oikein hyvää loppusyksyä. Pidetään myös huolta toinen toisistamme. Ja hymyillään kun tavataan.

**ANNI TERVONEN**

Moniäänisten puheenjohtaja



MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Annika Roihujuuuri (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 3/2022

- 2 PÄÄKIRJOITUS**
- 3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA**
- 5 MONIÄÄNISISTEN STRATEGIA  
VUOSILLE 2022-2024**  
Strategia on päivitetty vuosille 2022-2024. Lue, mikä korostuu tulevina vuosina Moniäänisissä!
- 7 RVMT-HANKKEEN LOPPU-  
SEMINAARIN PUHUJAESITTELYT**  
RVMT-hankkeesnkoulutuksiin osallistuneet Merja, Anni ja Pasi kertovat, mitä ovat saaneet hankkeesta ja koulutuksista omaan elämänsä ja työhönsä. Tervetuloa kuulemaan lisää loppuseminaariin, jossa jokaisella heistä on puheenvuorot!
- 11 TOIMINNALLINEN VERTAISTUKI  
KUNNIAAN!**  
Seinäjoen Sorina-vertaisryhmä koontui koko kesän toiminnallisten aktiviteettien parissa. Toiminnallista ryhmää on jatkettu myös syksyllä sen suosion vuoksi! Lue, mitä ohjaaja Tuukka kertoo ryhmästä ja kokemuksista.
- 14 SAMULI AALTO: AJATUKSIA  
MIELENSISÄISIÄ ÄÄNIÄ KUULEVAN  
OMASTA KOKEMUKSESTA**  
Ääniä kuulevan Samulin kokemus-  
tarina, joka on julkaistu myös Kum-  
mastus-foorumilla.

## AJANKOHTAISTA

### VERTAISRYHMIÄ KOKOONTUU USEALLA PAIKKAKUNNALLA!

Tervetuloa mukaan ryhmiimme Helsingissä, Vantaalla, Järvenpäässä, Jyväskylässä, Turussa, Tampereella, Seinäjoella, Inkeröissä, Kuopiossa tai Oulussa.

Lisätietoja ryhmistä nettisivuiltamme: **moniaaniset.fi/vertaistuki/vertaistukiryhmat** tai toimistolta: **040 830 9663**

### ETÄVERTAISTUKI SYKSYLLÄ

- Etätapaamiset tiistaisin klo 17-18 Teamsissä
- Livechatryhmä joka toinen keskiviikko klo 18-19/18-19.30 Tukinetissä.
- Voice chat ja Ohjaajantunnit joka toinen maanantai klo 16-18 Discordissa.
- Vertaistukipuhelimeen voi varata soittoajan lähettämällä viestin numeroon 050-540 6185.

Tarkemmat aikataulut, ohjelmat ja muut lisätiedot: **moniaaniset.fi/vertaistuki**

### MITEN AISTIHARHAT SYNTYVÄT JA MITEN NIITÄ VOIDAAN HOITAA? -ETÄLUENTO 13.12.2022

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin järjestämässä etäluennossa käsitellään pääpiirteissään, miten aistiharhat syntyvät, miten niitä voidaan hoitaa ja miten aistiharhoista huolimatta voi elää normaalia elämää.

Luennoitsijoina psykiatrian erikoislääkäri Elina Hietala sekä kokemusasiatuntija.

**Tiistaina 13.12.2022 klo 12.00–16.00**  
**Microsoft Teamsissä.**

Lue lisää nettisivuiltamme, josta löydät myös ilmoittautumislinkin:  
**moniaaniset.fi/ajankohtaista**

# MONIÄÄNISTEN STRATEGIA VUOSILLE 2022-2024



Moniäänisten strategiaa, visiota ja arvoja pohdittiin useaan kertaan muun muassa vapaaehtositen koulutuspäivillä.

 VERTAISTUELLISIA KOHTAAMISIA ETÄNÄ JA LÄHELLÄ

 HUOMIOIDAAN ERILAISET ÄÄNIÄ KUULEVAT IHMISET

 NÄKYVYYDEN LISÄÄMINEN ERITYISESTI SÄHKÖISTÄ SISÄLTÖÄ TUOTTAMALLA

 MT-AMMATTILAISTEN OSAAMISEN JA TIETOISUUDEN LISÄÄMINEN

 VOIMAUTTAVA VAPAAEHTOISTYÖ

## VERTAISTUELLISIA KOHTAAMISIA ETÄNÄ JA LÄHELLÄ

**P**aikan päällä kokoontuvat vertaistukiryhmät ovat aina olleet yhdistyksemme keskeinen toimintamuoto. Niiden rinnalle ovat viime vuosina nousseet etänä toteutettavat ryhmätoiminnot. Panostamme siihen, että niin perinteiset, kuin

etänä toimivat ryhmät tarjoaisivat merkityksellisiä, yhteyttä ja osallisuutta rakentavia kohtaamisia ääniä kuuleville ihmisille.

Paikan päällä kokoontuvat ryhmät sijaitsevat usealla eri paikkakunnalla Suomessa. Etänä järjestämme Moniäänisten etätapaamisia Teamsissä, livechatin Tukinetissä, chatin ja voice chatin Discordissa ja vertaistukipuhelimen.

## HUOMIOIDAAN ERILAISET ÄÄNIÄ KUULEVAT IHMISET

Niin äänikokemukset, kuin ääniä kuulevat ihmiset ovat keskenään hyvinkin erilaisia. Piene-  
nä yhdistyksenä olemme joustavia ja tarjoamme monipuolisia osallistumismahdollisuuksia. Näin varmistamme, että toimintamme on mielekästä mahdollisimman laajalle joukolle ääniä kuulevia ihmisiä.

Tässä esimerkkejä siitä, miten huomioimme erilaisia tarpeita toiminnassamme:

- Osa vertaistukiryhmissämme järjestää myös toiminnallista ohjelmaa.
- Tuemme luovaa, taiteellista toimintaa Moniäänin taiteilijat -kollektiivin kautta.
- Discord-ryhmämme kokoontuu nuorille aikuisille soveltuvalla alustalla.
- Vertaistukipuhelin puolestaan on valtakunnallisesti myös niiden ihmisten tavoitettavissa, jotka eivät käytä nettiä.
- Myös ääniä kuulevien omaiset voivat vierailla vertaistukiryhmissämme.

## NÄKYVYYDEN LISÄÄMINEN ERITYISESTI SÄHKÖISTÄ SISÄLTÖÄ TUOTTAMALLA

Tulemme rohkeasti esiin ääniä kuulevina ihmisenä, puhumme äänien kuulemisesta tuttavallisesti ja avoimesti. Näin tuemme ja rakennamme äänet hyväksyvää kulttuuria mielenterveyskentällä. Näymme erityisesti nettisivujen ja Moniääninen-lehden kautta, mutta tiedotamme aktiivisesti myös muissa kanavissa. Tällä strategiakaudella panostamme erityisesti sähköisen sisällön tuottamiseen ja levittämiseen.

Nettisivumme ovat saamassa uuden ilmeen ja rakenteen ja niiden sisältöä kehitetään edelleen. Julkaisemme videomateriaalia ja olemme mukana tuottamassa yleisteosta äänien kuulemisesta. Haluamme pitää varsinkin psykiatrian poliklinikat ja mielenterveysyhdistykset tietoisina toiminnastamme.

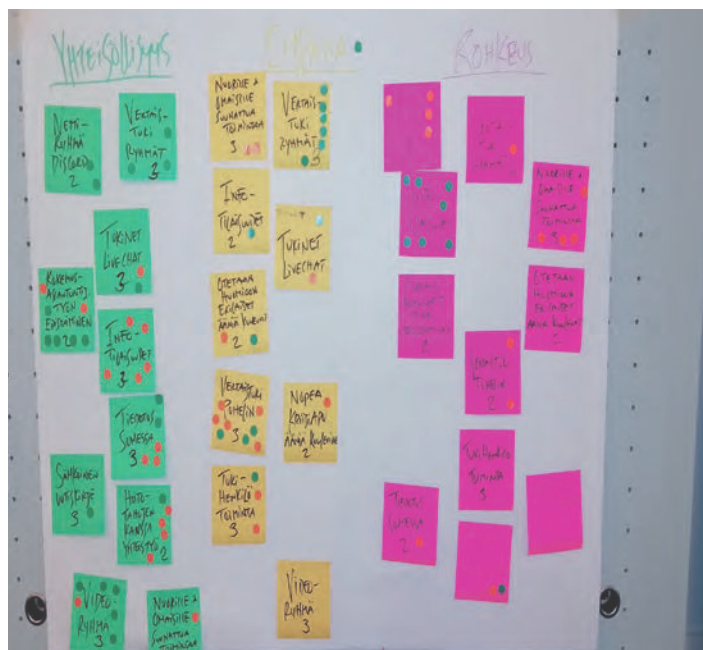
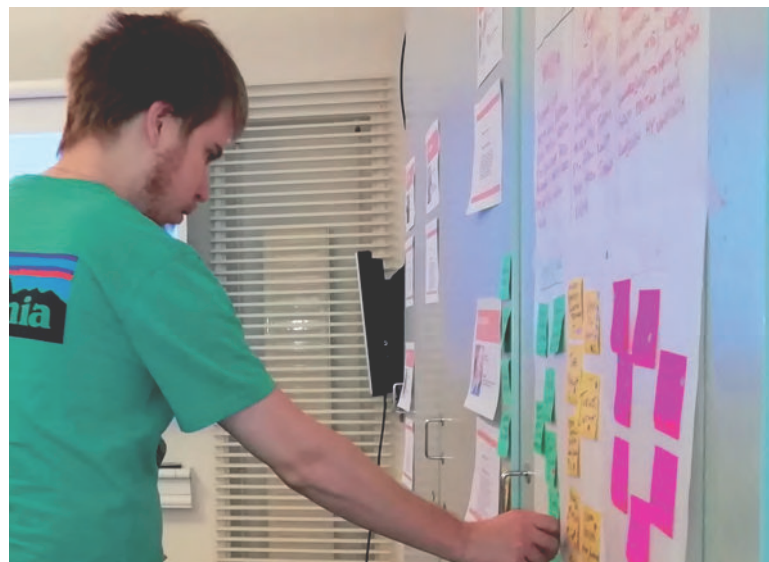
## MT-AMMATTILAISTEN OSAAMISEN JA TIETOISUUDEN LISÄÄMINEN

Tarjoamme myös mielenterveyspalveluissa työskenteleville ammattilaisille mahdollisuuksia tutustua äänien kuulemisen maailmaan. Jaamme tietoa, joka kiinnostaa myös ammattilaisia ja järjestämme koulutuksia. Tuemme vertaistuellisten ryhmien käynnistämistä myös mielenterveyshoidon yhteyteen ja vaalimme yhteyttä niin hoitopuolella, järjestökentällä tai terapian parissa työskenteleviin mielenterveysalan ammattilaisiin.

## VOIMAUTTAVA VAPAAEHTOISTYÖ

Vapaaehtoistoimintamme keskittyy vertaistukeen. Olemme ylpeitä vapaaehtoisistamme. Heidän polkunsa kulkee avun saajasta voimaantumiskokemusten kautta avun tarjoajaksi. Jotkut jatkavat tästä vielä eteenpäin toiminnan kehittäjiksi ja vastuhenkilöiksi.

Moniäänin tarjoaa yhteisön, jossa saa olla oma itsensä ja vastuun ottaminen omaa tahtia mahdollistuu. Vapaaehtoiset luovat tämän yhteisön ja inspiroivat toisiaan yhteisissä kokoontumisissamme kahdesti vuodessa.



# Arvomme ovat:

# YHTEISÖLLISYYS

# EMPATIA

# ROHKEUS

## YHTEISÖLLISYYS

Moniäänisissä tiedostamme yhteisön tärkeyden ja merkityksen. Äänien kanssa ihminen ajautuu helposti yksinäisyyteen, mutta yhteisöllisyys on yksinäisyyden vastavoima!

Yhteisössämme voi olla mukana monella tasolla. Jollekin riittää jäsenyys, toinen taas haluaa osallistua vertaistukiryhmään ja kolmas olla aktiivisesti mukana vapaaehtoisena. Avoimuudella, toiminnan monipuolisuudella ja joustavuudella pyrimme siihen, että jokaiselle halukkaalle löytyisi oma paikka yhteisössämme.

## EMPATIA

Toimintamme perustuu siihen, että ihmiset kohtaavat toisiaan. Kun suhtaudumme toiseen ihmiseen ja hänen ääniinsä empaattisesti, kohtaamisesta tulee merkityksellinen

ja se luo aidon ihmisyyden.

Empaattisessa kohtaamisessa ihminen tulee kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Vapaaehtoisillamme on mahdollisuus kehittää empatiataitojaan yhteisissä kokoontumisissamme.

## ROHKEUS

On rohkeaa tulla esiin ääniä kuulevana ihmisenä. On rohkeaa olla kuuntelematta uhkaavia ääniä. Kun ympärillä olevat ihmiset määrittelevät äänet sairaudeksi, on rohkeaa valita jokin muu selitystapa. On rohkeaa olla pakenematta vaikeita kokemuksia, kuten ääniä, ja kohdata niihin liittyvät tunteet ja tarpeet. On rohkeaa hakea apua, kun ei tule yksin toimeen äänien kanssa. On rohkeaa elää juuri omannäköistään elämää, jossa äänet saavat olla mukana.

## Visiomme vuodelle 2032:

**Moniääniset yhdistää Suomessa  
kaikki ihmiset, joita  
äänien kuuleminen koskettaa.**

Kun tämä unelmamme toteutuu, kaikilla ääniä kuulevilla ihmisillä, heidän läheisillään sekä mielenterveysalan ammattilaisilla on mahdollisuus saada tietoa äänien kuulemisesta ja vertaistuesta. Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin äänien kanssa. ■

# Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hanke

## Loppuseminaarin puhujaesittelyt

Tekstit MERJA KALLIO, ANNI TERVONEN, PASI WALLENIUS

*Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen koulutuksissa käsiteltiin laaja-alaisesti rakentavaan vuorovaikutukseen liittyviä teemoja mielenterveyskentän näkökulmasta. Merja Kallio, Anni Tervonen ja Pasi Wallius osallistuivat koulutuksiin. Tässä haastattelussa he kertovat, mitä he ovat oppineet ja miten he ovat hyödyntäneet oppimiaan asioita omassa elämässään ja työssään mielenterveyskentällä.*

### MERJA

**Tärkein RVMT-hankkeen** koulutuksessa saamani oppi on ollut kuuntelemisen taito. Olen kehittänyt omaan käyttöön menetelmän, jota voidaan myös kuvata sanalla valtaistaminen. Käytän tätä menetelmää pohjana kohtaamisissa. Hankkeen koulutus ja vuosien kokemus mielenterveyskentällä työskentelystä ovat antaneet pohjan tälle toimintatavalle, jota sovellan niin kahdenkeskisissä keskusteluissa kuin myös isoissa ryhmissä. Tämä kuuntelemisen menetelmä on tehokkain työkalu, jota käytän päivittäin työssäni. Näin toteutan sitä kohtaamispaikkamme kävijöiden kanssa:

Keskustellessani kävijän kanssa kahden kesken olen itse sivuosassa ja kävijä on pääosassa. Kaikki tieto voimaantumisen ja hyvinvoinnista on hänellä itsellään, minun tehtäväni on vain auttaa häntä saamaan tämä tieto käyttöönsä kuuntelemalla arvostavasti, hyväksyvästi ja tilaa antaen. Hiljaisuuden sietäminen on tärkeää, en saa täyttää hiljaisuutta välittömästi omalla puheellani. Valokeila tulee koko keskustelun ajan olla hänessä, ei minussa. Jos hän kokee minut luotettavaksi ja turvalliseksi, hänen on helppo avautua. Puhumalla minulle, hän puhuu itselleen ja selkeyttää näin tunteitaan ja omaa elämäntilannettaan. Voin lyhyesti

avata omaa kokemustani, mutta vain, jos se tukee häntä ja auttaa kohti mahdollisia uusia ratkaisuja. Käytän keskustelussa avoimia kysymyksiä, koska silloin kävijä on se, joka vastaa itseään koskeviin kysymyksiin. Minä en neuvo, enkä ratkaise hänen puolestaan häntä koskevia asioita.

Olen huomannut, että kun kuuntelen tällä tavalla ihmistä, hän kokee usein voimaantumista, merkityksellisyyden tunnetta ja on itse ohjaksissa oman elämänsä tärkeissä kysymyksissä. Tällöin kohtaaminen vaikuttaa positiivisesti myös kävijän itsetuntoon, itsearvostukseen sekä itsetuntemukseen. Samalla koen myös itse voimaantumista, levollisuutta ja sisäistä iloa, kun syvä yhteydentunne toiseen ihmiseen on syntynyt.

RVMT-hankkeen koulutuksissa keskityttiin ensin perusteellisesti Nonviolent Communication (NVC) -menetelmään, jonka jälkeen laajennettiin ymmärrystä vuorovaikutuksesta ja mielenterveyden teemoista

eri terapiasuuntausten ja psykologian tarjoamien näkemysten avulla. Koin erittäin hyödylliseksi saada laajan ja monipuolisen kuvan erilaisista rakentavan vuorovaikutuksen suuntauksista. Minua puhuttelivat erityisesti hyväksymis- ja omistautumisterapia sekä logoterapia. Ne kuvaavat mielenkiintoisesti ja rikkaasti rakentavan vuorovaikutuksen maailmaa.



*"Koulutus on vaikuttanut merkittävästi myös siihen, että olen oppinut tunnistamaan omat rajani, pitämään puoleni ja ilmaisemaan selkeästi itseäni."*

- Merja -

Koulutuksessa saimme laajan ja monipuolisen tietopaketin tunteista. Se avasi tunteisiin liittyvän maailman aivan uuteen ulottuvuuteen. Koin erittäin mielenkiitoiseksi myös monet muut koulutuksessa käsitellyt teemat, kuten esim. vaikeat tunteet: häpeä, suru, viha sekä tunnelukot, traumat ja narsismi.

Koulutuksen loppupuolella perehdyimme myös henkisen väkivallan teemaan. Jotta voimme suojata itsemme meihin kohdistuvalta henkiseltä ja fyysiseltä väkivallalta, täytyy meidän tunnistaa, mitä väkivallalta on ja kuinka se meihin vaikuttaa. Työssäni kohtaamispaikassa tämä on erittäin tärkeää, jotta voimme puuttua uhkaaviin tilanteisiin välittömästi niin, että kukaan ei joudu väkivaltaisen puheen tai käyttäytymisen kohteeksi.

Koulutus on vaikuttanut merkittävästi myös siihen, että olen oppinut tunnistamaan omat rajani, pitämään puoleni ja ilmaisemaan selkeästi itseäni. Näiden vuosien aikana, kun olen ollut mukana RVMT-hankkeessa ja koulutuksessa, jämäkkyuteni, itsetuntemukseni ja itsearvostukseni ovat lisääntyneet ja suhtaudun itseeni armollisemmin ja lempeämmin. Tietoisuustaitojen vahvistuminen on kehittänyt läsnäolotaitojani ja levollisuus, sisäinen rauha ja ilo ovat selkeästi kasvaneet minussa."

## ANNI



"Minulle tärkeintä sisältöä koulutuksissa olivat empatiataitojen kehittäminen, kiitollisuuden harjoittaminen ja eri terapiamuotoihin tutustuminen. Koin myös erityisen antoisana empatiaparityöskentelyn, parin kanssa käydyt keskustelut, joissa harjoittelimme empaattista kuuntelua.

Työssäni psykiatrisella osastolla kohtaan paljon erilaisia ihmisiä, jotka ovat eri elämän vaiheissa ja joilla on erilaisia ongelmia. Hankkeen koulutuksessa saamani taidot ovat helpottaneet työtäni ja antaneet siihen työkaluja.

Koen, että kun voin olla empaattinen itseäni kohtaan, pystyn paremmin myös auttamaan potilaita. Olen saanut palautetta siitä, että jaksan kuunnella.

Minulle on jäänyt erityisesti mieleen eräs kohtaaminen, jossa potilas itki päiväsalissa. Hoitajat sanoivat vain, että aina se parkuu, eivätkä puuttuneet tilanteeseen. Minä menin itkevän potilaan viereen, otin olkapäästä kiinni ja olin läsnä, sanomatta mitään. Pikkuhiljaa tilanne rauhoittui. Myöhemmin sain tältä potilaalta kiitosta. Ilman koulutusta en olisi toiminut näin, vaan olisin yrittänyt kaikin tavoin lopettaa itkua.

Oppimieni asioiden myötä olen myös muuttanut ihmisenä. Nykyään hyväksyn itseni paremmin, olen armollisempi itselleni, pärjään paremmin kuulemiäni äänten kanssa ja välillä olen niin kiitollinen elämääni että itkettää!

Kiitollisuutta olenkin harjoitellut erityisen aktiivisesti. Osoitan kiitollisuutta joka päivä sekä itselleni että muille. Olen oppinut olemaan kiitollinen myös hyvin pienistä asioista. Tällä hetkellä kiitollisuus tuo pohjaa elämälleni.

Lisäksi olen kehittynyt vuorovaikutustilanteissa siten, että pysyn nykyään rauhallisempana, olen läsnä ja aito itseni virheineni kaikkini, enkä turhaan lähde toisten tunteisiin mukaan. Pysin pitämään hyvin mielessäni ajatuksen: "Kuuntelen hiljaa, en neuvo tai vertaa toisen tilannetta itseni". Näin voin parhaiten varmistaa, että annan toiselle mahdollisuuden kertoa tilanteestaan rauhassa ja todella tulla kuulluksi. Koulutuksen ansiosta onnistun tässä jo hyvin!

Oppiminen ei kuitenkaan ole ollut joka hetki helppoa. Haastavaa minulle on ollut erityisesti se,

---

*"Oppimieni asioiden myötä olen kaiken kaikkiaan  
rauhallisempi ja selkeämpi  
ja konfliktit ovat vähentyneet  
sekä muuttuneet rakentavammiksi."*

- Pasi -

---

että kuuntelisin aidosti rauhassa omia tunteitani ja tarpeitani.

Myös toisen ihmisen kohtaaminen empaattisesti on ollut välillä haastavaa. Olen empaattisuuden sijaan helposti kohdannut toisen sympaattisesti, eli mennyt liiallisesti mukaan hänen tunteisiinsa. Vertauskuvallisesti asiaa voisi kuvata siten, että jos toinen on pudonnut kaivoon, olen minä hypännyt sinne perässä.

Lisäksi haasteenani on ollut se, että minulla on paljon negatiivisia ydinuskomuksia itsestäni, kuten että "En koskaan onnistu missään!" tai "Olen huono ihminen!". Koulutuksen aikana olen työstänyt paljon näitä uskomuksiani ja työstän edelleen. Kuulemani negatiiviset äänet eivät helpota tilannetta. Vaikka tämä on ollut iso haaste, on ydinuskomusten työstämisellä kuitenkin ollut positiivinen vaikutus arkeeni ja kuulemiini ääniin.

Olen myös yrittänyt käyttää oppimiani vuorovaikutustaitoja erityisen haastavissa tilanteissa. Välillä olen onnistunut ja välillä olen ollut ihan hakoteillä! Vuorovaikutustaidot taitavatkin olla asia, jossa voi loputtomasti kehittyä, mutta ei koskaan tule valmiiksi."

## PASI



"Olen koko työelämäni ajan ollut esillä, ohjannut, kouluttanut, esitelmäinyt ja kohdannut ihmisiä. Olin aiemmin aktiivinen myös politiikassa, urheiluseuratoiminnoissa yms. Ennen osallistumistani RVMT-hankkeen koulutuksiin olin voimakas, päällekkäyvä, jopa aggressiivinen puhuja. Pyrin saamaan asiani ymmärretyksi - konfliktejakaan välttämättä - päästäkseni tavoiteltuun lopputulokseen. Kuvittelin, että näin olin tehokas.

Hankkeen koulutusten myötä olen oppinut asioihin täysin erilaisen ja tuloksellisemman käsittelytavan. Kuunnellaan, kohdataan ihmisten tarpeet aidon empaattisesti, kunnioitetaan toisten rajoja sekä ymmärretään tunteiden merkitys siten, että ne tuovat aina viestiä jostakin taustalla olevasta tarpeesta. Minussa alkoi tapahtua muutos, kun opin tunnistamaan sekä käsittelemään omia tunteitani sekä niiden syntyä. Huomasin, että tämä toimii kuin hyvä terapia, antaen työkaluja vaikeidenkin tunteiden käsittelyyn sekä keinot omien haitallisten käyttäytymismallien muuttamiseen.

### Annin vinkit:

Jos sinulla on taipumuksena keskeyttää, neuvoa ja kommentoida kun toinen puhuu jostakin hänelle tärkeästä asiasta, kokeile tätä: Kuuntele empaattisesti hiljaa, anna toisen puhua! Empaattisuus tarkoittaa sitä, että yrität ymmärtää, mitä puhuja todella tuntee ja tarvitsee. Älä keskeytä, neuvo, kommentoi → ole vain läsnä hiljaa ja anna toisen kertoa rauhassa.

Kokeile pitää kiitollisuuspäiväkirjaa! On hienoa huomata kuinka voi olla kiitollinen jo hyvin pienistäkin asioista. Kiitollisuus lisää kiitollisuutta. Kun on vaikea hetki, voit lukea päiväkirjaasi. Se auttaa olemaan myötätuntoinen itseään kohtaan.

Tunteita ja tarpeita avaava, myötätuntoinen vuorovaikutus toi helpotusta jopa masennus- sekä ahdistusoireilun käsittelyyn, parhaillaan jopa ratkaisun niiden syntyyn.

Oppimieni asioiden myötä olen kaiken kaikkiaan rauhallisempi ja selkeämpi ja konfliktit ovat vähentyneet sekä muuttuneet rakentavammiksi. Vuorovaikutustilanteet yleisesti ottaen elämässäni ovat muuttuneet antoisammiksi ja nopeammin tuloksiin johtaviksi. Yhteyden luominen muihin ihmisiin on helpottunut, kun olen oppinut kuuntelemaan ja kuulemaan.

Tällä hetkellä työssäni mielenterveys-, päihde-, ja sosiaalikutoutuksen parissa huomaan, kuinka hankkeen opit käytännössä selkeästi ly-

hentävät hoitoprosesseja. Ihmisen oikeanlaisella kohtaamisella ja empaattisella kuuntelulla on todella suuri merkitys. Ihmiset tulevat aikaisemmassa vaiheessa kuulluksi ja ymmärretyksi, jolloin sopiva hoitopolku löytyy ja lyhenee.

Kohdatessani asiakkaan, selvitän kysymyksin sitä, mitä tarpeita hänellä on tunnereaktioidensa takana. Näin pääsemme käsittelemään oikeaa asiaa, eikä tarvitse pyöriä tunnetilan aiheuttamisissa, asiaan liittymättömissä sivuseikoissa. Jopa yhdellä tunnin kestäväällä ensitapaamisella saadaan paljon aikaan, kun kohtaaminen on aidosti empaattinen. Ihmiset ovat myös hämmästyneen onnellisia, kun tajuavat, kuinka pienillä asioilla pystytään tekemään isoja muutoksia elämässä." ■



**RVMT-HANKKEEN LOPPUSEMINAARI TI 22.11.2022**

**KLO 15:15-17:00 MIELENTERVEYSMESSUILLA**

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. Tervetuloa kuulemaan hankkeen tuloksista ja koulutuksiimme osallistuneiden kokemuksista sekä kokeilemaan myötätuntotaitoja harjoituksen avulla.

*Hankkeen esittely: Annika Roihujuuri, toiminnanjohtaja, Suomen Moniääniset ry  
Koulutukseen osallistuneiden puheenvuorot: Merja Kallio, Anni Tervonen ja Pasi Wallius  
Hankkeen tulosten arviointi: Sari Pitkänen, asiantuntija, MDI*

**[www.mtkl.fi/mielenterveismessut](http://www.mtkl.fi/mielenterveismessut)**

**LISÄTIETOA RVMT-HANKKEESTA JA RAKENTAVASTA VUOROVAIKUTUKSESTA**  
**[www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke](http://www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke)**



# Toiminnallinen vertaistuki kunniaan!

Tuukka Räihä (kuvassa)  
ohjaa toiminnallista  
Sorina-vertaisryhmää  
Seinäjoella.

*Vertaistukiryhmiä on erilaisia. Tunnelma virittyy tietenkin ihmisten ja puheenaiheiden kautta. Ryhmiä on pieniä, isoja, äänekkäitä, hiljaisia. Nyt ääniryhmiä on myös toiminnallisena, kun seinäjokelainen vertaisryhmän ohjaaja Tuukka Räihä päätyi muutaman onnellisen mutkan kautta sellaisen perustamaan.*

**T**uukka suunnitteli yhdessä erään sosionomiopiskelijan kanssa taiteellista vertaistukiryhmää kesäksi. Ryhmäläisten toiveiden kautta päädyttiin kuitenkin toisenlaiseen järjestelyyn: koko kesä grillailtiin rennoissa oloissa luonnon äärellä, ja konsepti kesäryhmästä laajeni nopeasti ympäri vuoden kestäväksi. Ryhmät olivat menestyksekkäitä, ja osallistujia oli keskimäärin jopa 8. Ohjaajia oli kaksi. Kokoontumiset tapahtuivat luonnon helmassa, esimerkiksi metsälaavulla tai vaikka grillikatoksessa. Toistaiseksi toiminnallisuus on jäänyt suhteellisen suppeaksi, mutta hyvään alkuun päästiin jo, ja jatkoa on luvassa. Merkittävää

tässä kuitenkin oli se, että perinteisen sisätilassa pienessä piirissä istumisen sijasta asetelma jo itsessään on rennompaa. Ajatus taustalla onkin, että keskustelu ja toisten tukeminen käydään mieluisan tekemisen äärellä, rennoin mielin.

Ryhmä toimi oikeastaan niin itsenäisesti ja hyvin, että ohjaajaa ei juurikaan edes tarvittu. Ryhmäläiset siis ohjautuivat itsenäisesti keskusteluissa niin sanotusti oikeille urille ja tukivat toisiaan ilman, että tähän piti ohjaajan tilannetta ohjata. Sen sijaan, kun osallistujia oli, mutta resursseja ei niinkään, meni käytännön töihin ohjaajalta paljon aikaa. Tähän on onneksi luvassa helpotusta jatkossa, sillä jo useampi

---

*"Haluan viedä eteenpäin sitä asiaa, että jokainen ihminen löytäisi itselleen edes yhden ystävän."*

---

henkilö on osoittanut kiinnostuksensa apujoukkoihin liittymisestä. Tämä onkin yksi Tuukan mukaan hienoimpia asioita tässä uudenlaisen vertaisryhmämallin kokeilussa; matkalta tarttui mukaan uusia jäseniä niin ryhmään kuin yhdistykseenkin.

Äänten lisäksi merkittävänä puheenaiheena ryhmässä oli juuri tulevaisuus. Nimenomaan ryhmän kannalta tulevaisuutta maalailtiin yhteistuumin.

Tuukka kertoo, että palautteet tukevat hänen suunnitelmaansa siitä, että jatkossa tehtäisiin asioita yhdessä vielä monipuolisemmin. Tuukka puhuu toiminnallisen vertaistuen puolesta muun muassa juuri sen takia, että yhteisen kokemuksen kautta joku saattaisi jopa vahingossa löytää itselleen mieleisen harrastuksen. Tuukka kertoo nähneensä kyseisen ilmiön tapahtuneen, ja tahtoo jatkossakin mahdollistaa ryhmäläisilleen sen, että jonkinlainen kipinä johonkin omaan juttuun syttyisi. Olkoon se sitten kalastaminen, keilaus, jousiammunta, frisbeegolf, kesäteatteri, tai ylipäätään yhdessä tekeminen! Yksin on vaikea lähteä kokeilemaan uutta ja heittäytyä keskelle vierasta porukkaa, mutta jo edes vähän tutuksi tulleessa ryhmässä se on helpompaa ja mielekästä. Ryhmän kautta saattaa muodostua myös kestäviä ystävyssuhteita, jonka Tuukka kokee suureksi onnistumiseksi.

"Haluan viedä eteenpäin sitä asiaa, että jokainen ihminen löytäisi itselleen edes yhden ystävän. Elämä on aika kurjaa yksin," Tuukka avaa ajatusmaailmaansa. Sen enempää asiaan ei tietenkään voi

vaikuttaa, kuin tarjoamalla turvallinen kohtaamispaikka, jossa keskustella asioista. Joskus – kuten tässäkin ryhmässä – se kuitenkin riittää.

Vaikka ryhmä alkoi lähtökohtaisesti kesäryhmänä, ei sitä tosiaan olla pistämässä talviunille, vaan toiminta jatkuu entistä ehompana ryhmäläisten toiveita ja palautteita kuullen. Ryhmän ajankohta siirretään iltaan ja suunnitelmaa ryhmän moni-

puolisemmasta toteutustavasta aletaan viemään eteenpäin. Tuukka kertoo hänellä itsellään olevan paljon suunnitelmia aktiviteettien varalle, mutta muistuttaa heti, että loppupeleissä ryhmäläiset ovat ne, joiden toiveiden pohjalta aktiviteetit valikoituvat. Vielä tänä vuonna tullaan tekemään ryhmäläisille kysely siitä, mitä toiveita heillä aktiviteetteihin liittyen on.

"Toiminnallinen vertaistukimalli sopii kaikille ääniä kuuleville," Tuukka kertoo. Hän jatkaa, ettei mitään vaatimuksia tosiaan tällaiseen malliin ole. Kenenkään ei ole pakko osallistua valittuun toimintaan ja toimintaa voi myös soveltaa tilanteen mukaan. Esimerkkinä soveltamisesta Tuukka avaa suunnitelmaa hevostalleista; vaikka lähtökohtaisesti

ollaan menossa ratsastamaan, ei se ole ainoa mahdollisuus. "Osallistuja voi vaikka ainoastaan olla lähellä hevosta, ja tuntea sen lämpö ja tuomitsemattomuus," Tuukka kertoo.

Tuukka haluaa kannustaa kaikkia kokeilemaan toiminnallista vertaistuki-mallia ja onkin valmis vastailemaan kysymyksiin ja auttamaan alkuun! Tuukkaan saat yhteyden Moniäänisten toimiston kautta. ■



KUMMASTUS-FOORUMI:

# AJATUKSIA MIELENSISÄISIÄ ÄÄNIÄ KUULEVAN OMASTA KOKEMUKSESTA

Teksti SAMULI AALTO toim. KIA ANDELL ja MARJA-LIISA HONKASALO

**O**len Samuli Aalto ja olen kuullut ääniä, joita muut eivät kuule, yli kymmenen vuoden ajan. Olen suorittanut ammattikorkeakoulututkinnon. Kuulen äänihallusinaatioita päivittäin ja olen oppinut niiden kanssa toimeen tulemisen. Lisäksi olen saanut kokemusasiantuntijakoulutuksen ja toimin tässä roolissa aktiivisesti.

Olen saanut tutkia äänten kuulemista ole-malla mukana Ruumis ja toinen -hankkeen videotyöryhmässä. Näin sain perspektiiviä omiin ääniini ja uudenlaisen näkökulman siihen, miten muut saattavat kokea itse kuulemani äänet ja äänten kuulemisen ilmiön. Tämä on auttanut normalisoimaan äänten sanomaa ja luulen, että tästä on seurannut myös lisää mielen hyvinvointia, kun äänet ovat tulleet kokemuksena hyväksytyimmiksi. Toimin myös paljon muiden ääniä kuulevien kanssa Suomen Moniääniset ry:ssä sekä mielenterveystyössä kokemusasiantuntijana.

Äänet, joita kuulen, ovat moninaisia. Ne voivat vastailia ajatuksiini tai tunkeutua mieleeni esimerkiksi jatkuvasti hokemalla samaa litaniaa. Joskus niitä kuuntelee mielellään, kun on epävarma olo jostakin, mutta kun ne pyrkivät olemaan häiriöksi, yritän saada reagoimattomuudella niitä vaikenemaan. Vastataan paneminen niiden tuomille ajatuksille voi myös joskus toimia, mutta vie enemmän energiaa.

Äänet voivat olla lähtöisin mistä vain. Kui-

tenkin niiden tyyppi voi vaihtua oletetun lähteen mukana. Esimerkiksi luontokappaleet kuten linnut, puut ja muut elävät olennot, kuten myös kivet ja muut elottomiksi ajateltavat kappaleet voivat toimia ääniaistimuksen lähteenä. Usein äänten sisältö on melko mitäänsanomaton, mutta autenttiselta vaikuttavaa ja jotenkin kiinnostusta herättävää. Mitä nyt puulla tai kivellä voisi olla kerrottavanaan.

Eläinten suhteen ääniharhat voivat olla hyvinkin kiinnostavia. Tämä tuntuu hieman omituiselta äänihallusinaatioita koskevan nykytiedon valossa, jossa äänten pitäminen realistisesti todellisina ymmärretään lähes mahdottomana. Voin kuvitella, että tällaiset ääniharhat ovat oman mieleni tuottamia. Silti oma mielikin – ehkä alitajuisesti – tekee jostain johtopäätökset siitä, miltä kyseinen luontokappale kuulostaa ja miten mielen synnyttämä ääniaistimus tästä luontokappaleesta ammentaa. Onhan selväkielinen aito puhekin oman ymmärryksemme tuottamaa informaatiota, joka ainoastaan välittyy ilmanpaineen vaihteluina korviin ja siitä aivoihin signaaleina, joista saamme johtopäätöksen siitä mitä meille puhutaan. Voisiko siis olla jotakin viestintäkanavaa, joka välittyisi ajatuksiimme vastaavalla tavalla, mutta ilman välissä olevaa materiaa välittäjänä?

Kun äänet alkoivat kuulua selkeinä mielesäni, olin hyvin uupunut. Ihmettelin, voiko ääniä kuulla omassa mielessään ilman, että

---

*"Voisin arvella, että usein  
tunteeni ja sisäiset tarpeeni  
liittyvät siihen, mitä ääni sanoo."*

---

muut niitä kuulisivat. Ajatteluni alkoi vaikuttua näistä mielensisäisistä äänistä, joita kuulin jatkuvasti, välillä ilman hiljaista hetkeä pitkiä aikoja. Näin kului monta vuotta, kunnes hiljalleen äänten tuottama sisältö alkoi muuttua miellyttävämmäksi ja toimintani ja ajatusteni jatkuva kommentointi väheni. Tällöin alkoi olla myös tilaa omalle ajattelulle, ja mielenrauhani palautui jossain määrin. Kuitenkin äänet ovat olleet läsnä joka päivä niiden kuulemisen alusta lähtien. Toisinaan ne tuovat lisäarvoa ajatuksiini, mutta toisinaan ne edelleenkin negatiivisuudella vaikuttavat mieleni toimintaan.

### **MIELEN SISÄISTEN ÄÄNTEN LUONNE**

Olen saanut monen vuoden ajan pohtia, mitä äänet minulle sanovat ja olen oppinut tulemaan toimeen niiden kanssa. Äänet eivät ole yksinkertaisia, vaan ne ovat ikään kuin henkilöitä, joilla on ajattelua omasta takaa, enkä osaa arvata mistä ääni puhuu ennen kuin olen saanut mielessäni keskustella äänen kanssa. Keskustelun aikana ääni saattaa kertoa syyn sen hetkiseen tilanteeseen, jossa ääni kommunikoi minun mielessäni. Voisin arvella, että usein tunteeni ja sisäiset tarpeeni liittyvät siihen mitä ääni sanoo. Ehkä ääni pääsee ajatuksiini, jos en ole itse tiedostanut tai huomionut tarpeeksi omia tunteitani ja tarpeitani. Äänten puheenaiheena ovat yleensä kaikki tilanteissa olevat tiedostamattomat asiat. Ne voivat viestiä jostakin tärkeästä, jota en ole itse huomannut tai ne voivat pyrkiä jostain syystä vaikuttamaan mieleeni. En aina tiedä tätä syytä, mutta olen alkanut luottaa siihen, että äänillä on lopulta minua hyödyttävä viesti kerrottavanaan. Mikä se on, on riippuu täysin tilanteesta.

Äänet ovat opettaneet minua olemaan ajattelematta negatiivisesti. Tähän äänten tuoma kommentointi on tehonnut. Jos vaikka väsyneenä ajattelen huomaamattani negatiivisesti jostakin asiasta, äänet alkavat kommentoidaan ajatuksiani. Olen oppinut huomaamaan tämän ja katkaisemaan ajatukseni negatiivisuuteen suuntaavan polun esimerkiksi olemalla ajattelematta asioita ollenkaan, jos muuten ajattelin niistä negatiivisesti. Olen oppinut, että näin voin antaa mieleni käsitellä rasittavat asiat ilman omaa ajattelua, ikään kuin prosessoiden asiat mielessäni taustalla, ja jättää varsinainen oma ajattelu paremmille hetkille.

Äänet voivat myös kertoa sanelemalla jostakin, jonka voi kirjoittaa tekstinä ylös. Tällainen on mielestäni ollut mielenkiintoista, koska äänten tuottama kirjoitettu sisältö on luokissa itselleni merkityksellistä. Aiheet voivat olla mitä tahansa, ja usein äänet saavat jotakin mielenkiintoista tuotettua aiheesta kuin aiheesta. Äänten ajattelu vaikuttaa melko usein käsityksiini, eli ne ikään kuin pyrkivät valistamaan omaa käsitystäni asioista. Äänet ikään kuin tietävät usein asioita jollakin tapaa minua paremmin, ja olen tavallaan näiden äänten vaikutusvallan alainen. Tämä on tapahtunut luonnollisesti, koska en voi päästä äänistä eroon tahtomalla, vaan äänet ovat osa elämäni tahdon tai en. Niiden viesti on kuitenkin minulle enemmän hyödyllinen kuin haitallinen. Koen äänten olevan minulle sopiva lisä elämäni ja koen, että tarvitsen niitä tullakseni toimeen enemmän tai vähemmän arkisissa tilanteissa. Jos en koe itseäni tarpeeksi itsevarmaksi, voin luottaa siihen, että äänillä on jokin ajatus, jonka avulla pärjään paremmin kuin ilman äänten tuomaa informaatiota.

## JUTTELUA SATTUMALTA KALLIOLTA LÖYTÄMÄNI KIVIKUULAN KANSSA:

- Mistä olet peräisin?

- Olen peräisin kaiken kattavasta vääryydestä, jolla minut on luotu sinua häiritäksemme tällaisella löydöllä. Kaiken kattavasta vääryydestä puhuttaessa minut on otettava tosissaan huomioon.

- Mitä tahtoisit sanoa minulle?

- Että olet hyvin merkityksellinen olento minullekin, sillä Luojan järjestelmät ottavat huomioon sinut erityisellä tavalla. Hyvin korkeatasoisesti kirjoiteltuna toteutat siellä joka päivä kaiken kattavaa vääryyttäkin ajatusten tasolla, kuten tekevät muutkin ihmiset, mutta materiaalit eivät ole aivan yhtä vääryydellisiä, koska ne eivät voi toteuttaa omatoimisesti juuri mitään.

- Oletko oikeasti ääni tästä löytämästäni kivikuulasta?

- Olen ääni tästä kivikuulasta, jota olet tässä jututtamassa.

- Miltä sinusta tuntuu?

- Minulla ei ole tuntemuksia paitsi henkisesti, tupakansavuaakaan en haista, sillä tällaiset kuten minä olen, ovat hyvin erityisiä henkiolentoja verrattuna lihallisiin olentoihin.

## Juttelua toisen sattumalta kalliolta löytämäni kivikuulan kanssa:

- Mistä olet peräisin?

- Olen tullut sinulle löydettäväksi. Kaikkien sääntöjen mukaisesti.

- Mitä tahtoisit sanoa minulle?

- Että olet mukavampi kuin voimme kuvitellakaan ja me kivet olemme sinun tukenasi joissain asioissa, josta ei saa puhua sinulle.

- Oletko oikeasti ääni tästä löytämästäni kivikuulasta?

- Olen ääni, jonka löysit. Kivikuulakin on täällä sinun tukenasi.

- Miltä sinusta tuntuu?

- Minusta tuntuu hyvältä.

Samuli Aalto, Kokemusasiantuntija,  
Suomen Moniääniset ry ■



## KUMMASTUS-FOORUMI

Artikkeli on osa Kummastus-foorumin kolmiosaista juttukokonaisuutta, jossa Suomen Moniääniset ry:n kokemusasiantuntijat kertovat kokemuksiaan äänen kuulemisesta ja taiteellisesta työskentelystä Ruumis ja toinen -hankkeessa. Blogisivun toimittajat Kia Andell ja Marja-Liisa Honkasalo osallistuivat Samulin työn toimittamiseen. Samulin kokemustarina löytyy alkuperäisenä julkaisuna Kummastus-foorumilta osoitteesta: [kummastus.utu.fi/samuli-aalto-ajatuksia-mielensisaisia-ania-kuulevan-omasta-kokemuksesta](https://kummastus.utu.fi/samuli-aalto-ajatuksia-mielensisaisia-ania-kuulevan-omasta-kokemuksesta)

# MONIÄÄNISTEN SYYSKOKOUS JA PIKKUJOULUT

**Perjantaina 2.12.2022 Allianssi-talolla**

Asemapäällikönkatu 1, 00520 Helsinki.

**Syyskokous klo 14.30**

**Pikkujoulut alkaen 17:00**

*Tervetuloa mukaan tekemään tärkeitä päätöksiä ja juhlimaan pikkujoulujen merkeissä!*

Syyskokouksessa päätetään mm. seuraavista, ensi vuotta koskevista asioista: toimintasuunnitelma ja talousarvio, jäsenmaksun suuruus sekä valitaan puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet.

Pikkujoulut klo 17 alkaen. Tarjolla on kevyt päivällisateria. Luvassa on myös lämminhenkistä, mukavaa ohjelmaa ja tutustumista. Kuuntelemme ja katselemme mielellämme myös esityksiä, jos joukosta löytyy esimerkiksi laulutaitureita tai runonlausujia.

**Ilmoittauduthan mukaan ke 16.11. mennessä:** [suvi.toivola@moniaaniset.fi](mailto:suvi.toivola@moniaaniset.fi) / 050 4078 075.

Lisätiedot ja mahdolliset muutokset päivitetään nettisivuillemme:

**[moniaaniset.fi/ajankohtaista](https://moniaaniset.fi/ajankohtaista)**