

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 4/2022



Jouluinen tervehdys moniäänisille! Vuosi alkaa olla loppuillaan ja joulukuukaus on ihan oven takana. Tässä loppuvuonna olemme viettäneet vapaaehtoisten koulutus- ja virkistysviikonloppua Ikaalisten kylpylässä. Siellä opimme muun muassa tietoisesta läsnäolosta, ja totta kai myös rentoutuimme hyvän ruuan ja kylpylän merkeissä. Viikonlopun tunnelmista lisää sivulla 4.

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeemme loppuseminaari järjestettiin Mielenterveysmessuilla etäseminaarina. Tuossa seminaarissa kuulumme mielenkiintoisia puheenvuoroja osallistujien kertomana. Oli todella hienoa olla mukana hankkeessa, kiitos kaikille. Voit lukea lisää seminaarista ja hankkeen vaikuttavuusarvioinnin tuloksista sivuilta 7-10.

Totta kai vuoden loppuun kuuluu myös Moniäänisten syyskokous ja pikkujoulut. Moniäänisten vertaisryhmät jäävät joulutauolle, mutta alkuvuonna ne jälleen pyörähtävät käyntiin. Käy tsekkaamassa oman paikallisryhmäsi aikataulu nettisivuiltamme. Myös etäryhmien aikatauluja päivitetään nettisivuillemme, ja Livechat-ryhmän aikataulut ja teemat löytyvät myös tämän lehden sivulta 5.

Haluan puheenjohtajana kiittää kaikkia Suomen Moniääniset ry:n toiminnassa mukana olleita. Vuosi on ollut haastava, mutta myös aivan mahtava. Olen kohdannut paljon ihania ihmisiä ja saanut luotsata toimivaa hallitusta.



Nyt haluan toivottaa sinulle oikein mukavaa ja lämmintä joulua. Nautitaan joulun rauhasta ja herkuista. Ja poltetaan paljon kynttilöitä. Toivonkin että tapaamme jälleen ensi vuonna.

Näiden laulunsanojen myötä toivotan hyvää joulua:

*"On illan sini, luonto vaiti hetkisen ja
tähti taivas harmaa pilvinen.
Kuin kauan sitten, taaskin lapsen mielin avoimin
mä hiljentyä jouluun tahtoisin.
Vaan ajatukset työ ja arki kiireinen on
sumentaneet lapsen herkkyyden.
Mä katson kauan ylös talvitaivaan hämärään ja
toivon että joulun tähden nään."*

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja



MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Annika Roihujuuri ja Suvi Toivola ULKOASU Suvi Toivola KANSI Anne-Marie Korkealehto 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 4/2022

- 2 PÄÄKIRJOITUS**
- 3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA**
- 4 RENTOUTUMISTA JA LÄSNÄOLOA**
Moniäänisten tukipäivien kuulumisia.
- 5 KEVÄÄN 2023 VERTAISTUKIRYHMÄT**
Ryhmät jatkuvat keväällä. Katso Tukinetin ja Discordin aikataulut!
- 6 RUNO: ILTÄYÖSSÄ**
Tämän lehden kansikuvataiteilijan, Anne-Marien runo.
- 7 RVMT-HANKKEEN PÄÄTÖS JA VAIKUTTAVUUSARVIOINTI**
Rakentava vuorovaikutus mielen-terveyden tukena -hanke on päätymässä. Mistä hankkeesta oli kyse ja mitä tuloksia saatiin vaikuttavuusarvioinnista?
- 12 ÄÄNTEN HALLINTAKEINOJA**
Millaisia keinoja äänien hallitsemiseen on? Understandingvoices.com on kerännyt 6 hyväksi havaittua keinoa.
- 14 SAMI JUNTUNEN: ÄÄNIEN KUULEMINEN - TOTTA VAI HARHAA?**
Ääniä kuulevan Samin kokemukseen pohjautuva näkökulma äänten kuulemiseen.

AJANKOHTAISTA

VERTAISRYHMIÄ KOKOONTUU JÄLLEEN KEVÄÄLLÄ

Ryhmien tietoja päivitetään alkuvuodesta sitä mukaa, kun ryhmiä alkaa kokoontua.

Seuraa ryhmien tilannetta ja aikatauluja nettisivuiltamme: moniaaniset.fi/vertaistuki/vertaistukiryhmat tai kysele toimistoltamme: 040 830 9663.

ETÄVERTAISTUKI KEVÄÄLLÄ:

- Etätapaamiset Teamsissä jatkuvat. Tarkemmat tiedot päivitetään nettisivuillemme alkuvuodesta.
- Livechat joka toinen keskiviikko klo 18-19/18-19.30 Tukinetissä alk. ke 4.1.2023. Katso tarkempi aikataulu ja teemat sivulta 5.
- Voice chat ja Ohjaajan tunnit jatkuvat joka toinen maanantai klo 16-18 Discordissa.
- Vertaistukipuhelimeen voi varata soittoajan lähettämällä viestin numeroon 050-540 6185. Uusia aikoja voi varata jälleen 9.1. alkaen.

Lisätiedot: moniaaniset.fi/vertaistuki

NETTISIVUT JA LOGO UUDISTUVAT

Moniäänisten nettisivu- ja brändiuudistus siirtyy vuoden 2023 alkupuolelle. Samalla käyttöön tulee Moniäänisten uusi logo. Joissakin vanhoissa materiaaleissa voi näkyä uudistuksen jälkeen jonkin aikaa vielä vanha logo.

MONIÄÄNISTEN TOIMISTO JOULULOMALLA

Toimisto on suljettuna 21.12.2022 - 8.1.2023. Toivotamme rauhallista joulun aikaa.

RENTOUTUMISTA JA LÄSNÄOLOA TUKIPÄIVILLÄ

Moniäänisten vapaaehtoisten koulutus- ja virkistysviikonloppu - eli tukipäiviä - järjestettiin tänä syksynä Ikaalisten kylpylässä.

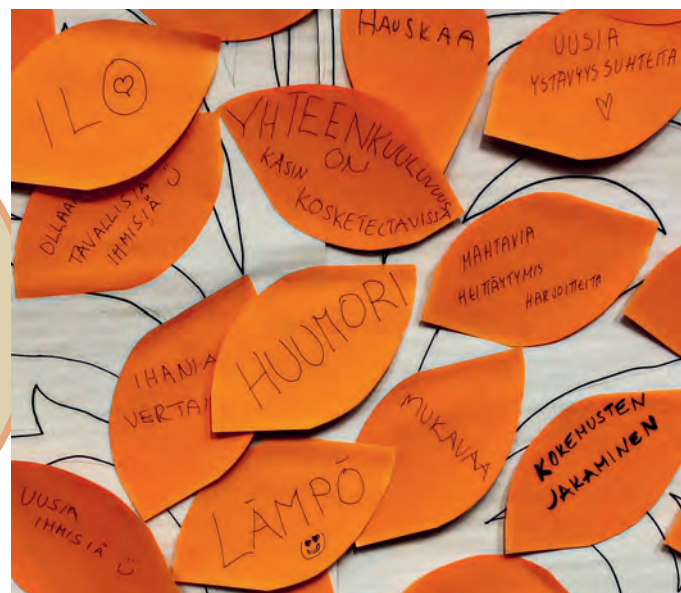
Viikonloppu täyttyi hyvästä tunnelmasta ja yhteishengestä. Koulutuksellisenä teemana oli havainnointi, joka on tärkeä vuorovaikutustaito. Käytännössä sekoitamme usein havainnot tulkitoihin. Kun opimme erottamaan havainnot ja tulkinnat toisistaan, vältymme monilta väärinkäsityksiltä ja voimme ilmaista itseämme selkeämmin.



Harjoittelimme havainnointia monin tavoin. Rentouduimme jumppamatoilla maaten, kiinnittäen huomion yhteen kehon osaan kerrallaan. Leikimme hippaa liikkuen mahdollisimman hitaasti. Aistimme karamelleja kaikilla muilla aisteilla paitsi makuaistilla ja harjoittelimme ilmaisemaan sanallisesti havaintojamme ilman tulkintaa.



Viikonloppuun kuului myös hyvää ruokaa ja seuraa, kylpylästä sekä musiikista nauttimista. Oranssit lehtilaput kuvaavat vapaaehtoisten tunnelmia tukipäivien loppuksi.

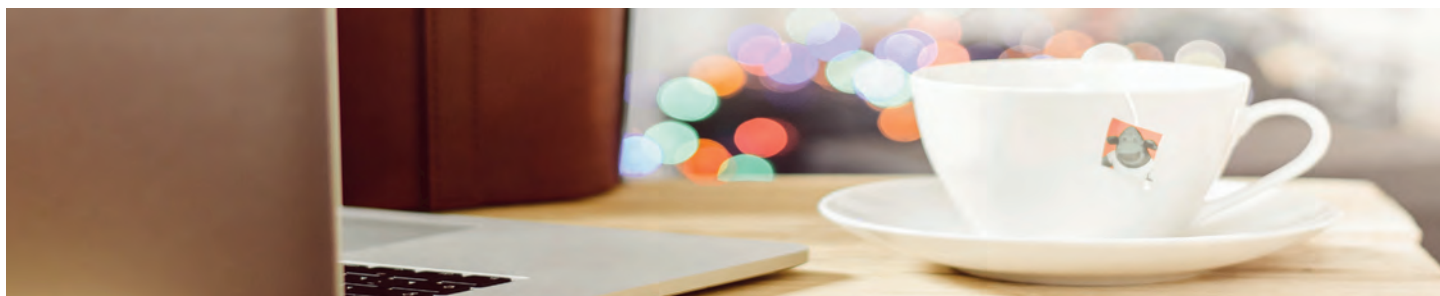


KEVÄÄN 2023 VERTAISRYHMÄT

Vertaisryhmät jatkuvat keväällä!

- ***Paikanpäällä kokoontuvat ryhmät*** aloittavat tammi-helmikuusta lähtien.
- ***Videovälitteiset etätapaamiset Teamsissä*** jatkuvat myös alkuvuodesta, tapaamisten aikataulu julkaistaan myöhemmin nettisivuillamme.
- ***Discordin Voice chat ja Ohjaajantunnit*** jatkuvat joka toinen maanantai klo 16-18:
9.1., 23.1., 6.2., 20.1., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5., 29.5., 12.6.2023.

Katso Tukinetin Livechat-ryhmän kevään aikataulu ja teemat alta!



LIVECHAT-RYHMÄ ÄÄNIÄ KUULEVILLE TUKINETISSÄ

KEVÄT 2023, JOKA TOINEN KE KLO 18 – 19, TEEMAILTOINA KLO 18 - 19:30

- 4.1.** Yleistä keskustelua äänistä
- 18.1.** Teemailta: Myötätuntoinen vuorovaikutus äänien kanssa – vierailijoina Anni ja Samuli (KAT)
- 1.2.** Yleistä keskustelua äänistä
- 15.2.** Teemailta: Äänet ja osallisuus yhteisössä - vierailijana kokemustaustainen henkilö Malmin yhteisötilasta
- 1.3.** Yleistä keskustelua äänistä
- 15.3.** Teemailta: Taide selviytymiskeinona äänien kanssa – vierailijana kuvataiteilija Sari Nieminen
- 29.3.** Yleistä keskustelua äänistä
- 12.4.** Teemailta: Äänet ja lääkitys – vierailijana lääkäri Juhana Santti
- 26.4.** Yleistä keskustelua äänistä
- 10.5.** Teemailta: Ääniä kuuleva ja hänen läheisensä - vierailijoina Nanni ja hänen äitinsä
- 24.5.** Yleistä keskustelua äänistä

Illtayössä

*Katsonko tähtien taivasta,
siellä laukkaavat iäisyyden tulet,
pääsenkö mukaanne iltaan,
jolloin jo taivas tummuu,
ja kuu nousee puiden takaa?*

*Kuutamoyössä on taikaa,
eikä tummissa varjoissa tiedä,
mitä metsä kätkee sisäänsä,
kuulenko ilveksen karjahdukset,
tai hirvilehmän ammuvan,
ratiseeko metsä astellessa,
vai hiipiikö aivan hiljaa?*

*Kuulenko pöllön huhuilun,
vai kuvittelenko kaiken,
annanko mielikuvitukseni laukata,
jonnekin kauas lapsuuteen,
kun kuljin pimeässä metsässä,
ja näin siinäkin valossa,
kaiken kauneuden ja kirkkauden,
kuutamon kuvioimat pellon laidat,
ja kimaltavat lumikiteet.*

- Anne-Marie Korkealehto -



Hankkeen päätös ja vaikuttavuusarviointi

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hanke

Tekstit ja kuvat ANNIKA ROIHUJUURI

R VMT-hankkeemme on päättymässä. Hankkeen loppuseminaari järjestettiin 22.11. webinaarina Mielenterveysmessujen yhteydessä ja se tulee hankkeen nettisivuille katsottavaksi myös jälkikäteen.

RVMT-hanke oli 5-vuotinen koulutus- ja kehityshanke, jonka Moniääniset toteutti yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton ja seinäjokelaisen Kokemus- ja vertaistoimijat ry:n kanssa. Hankkeessa järjestettiin vuorovaikutuskoulutusta, johon osallistui vapaaehtoisia, kokemusasiantuntijoita ja työntekijöitä näistä kolmesta järjestöstä.

Hankkeen tavoitteena oli lisätä osallistujien vuorovaikutusosaamista ja sitä kautta koettua hyvinvointia.

Hankkeessa toteutettu nelivuotinen vuorovaikutuskoulutus kehitettiin nimenomaan tätä hanketta ja mielenterveyskentän tarpeita varten. Koulutuksessa oli 32 lähiopetuspäivää ja 8 etäopetuspäivää, sekä lisäksi itsenäistä opiskelua. Koulutuksessa käsiteltiin vuorovaiku-

tustaitoja ensin Nonviolent Communication-menetelmää hyödyntäen ja sitten laajennettiin näkökulmaa monipuolisesti erilaisiin vuorovaikutukseen liittyviin teemoihin ja menetelmiin.

Koulutuksen vaikutuksia selvitettiin vaikuttavuusarviointilla, jonka toteutti ensin Kuntoutussäätiö ja myöhemmässä vaiheessa MDI Public.

Koulutuksissa mukana olleet henkilöt hyödyntävät saamiaan oppeja kumppaniyhdistysten toiminnassa sekä laajemmin toimintakentällään esim. kokemusasiantuntijatyössä. Mielenterveyden keskusliiton tarjoamien koulutusten sisällössä on mukana vuorovaikutustaitoihin ja mm. itsemyötätuntoon liittyviä sisältöjä.

Moniääniset mm. kouluttaa vuorovaikutustaitoja eteenpäin yhdistyksen vapaaehtoisille. Kokemus- ja vertaistoimijat ry kouluttaa vuorovaikutustaitoja yhdistyksen vapaaehtoisille, kokemusasiantuntijoille ja kävijöille.

Hankkeessa järjestetty koulutus koostui perusopinnoista ja syventävistä opinnoista ja opiskelu oli monimuotoista ja kokemuksellista sisältäen mm. lähikoulutuspäiviä ja etäpäiviä, ryhmä- ja parityöskentelyä sekä itsenäistä opiskelua.

Koulutuksen perusopintojen sisältö:

- Kehollisuus
- Tunnetaidot
- Tarpeiden tunnistaminen
- Itsemyötätunto
- Itseilmaisu
- Läsnäolo sosiaalisissa tilanteissa
- Kuuntelemisen taito
- Toisen arvostava kohtaaminen

Syventävien opintojen sisältö:

- Tunteet, tunnelukot, tunteiden säätely
- Haasteelliset tunteet, masennus, vihan hallinta, häpeän käsittely
- Henkinen väkivalta, narsismi ja itsen ja muiden suojeleminen
- Validaatio / Yhteyden rakentaminen haastavissa tilanteissa
- Motivoiva haastattelu
- Turvallinen kohtaaminen ja traumatietoisuus
- Rakentavan palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- Konfliktit ja niiden kohtaaminen
- Sisäiset ristiriidat ja sureminen
- Myötätuntokeskeinen yhteistyö ja päätöksenteko
- Toipumisorientaatio
- Dialektinen käyttäytymisterapia
- Hyväksymis- ja omistautumisterapia
- Logoteoria

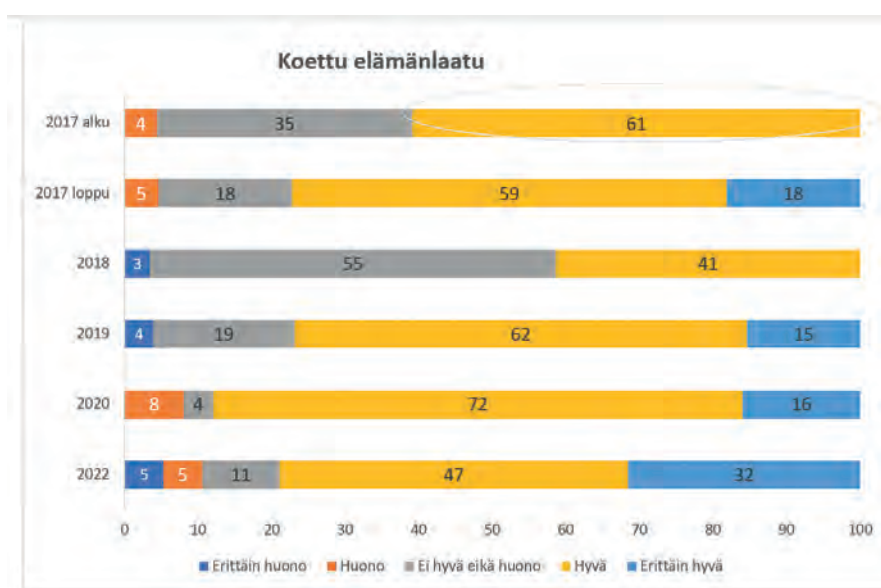
Mitä hankkeessa opittiin vuorovaikutustaitojen kehittämisestä mielenterveyskentällä?

- Itsemyötätunto on tärkeä lähtökohta, ensin on luotava empaattinen yhteys itseen, ennen kuin voi kohdata empaattisesti toisen ihmisen.
- On tärkeää huomioida terapian ja vuorovaikutustyöskentelyn ero. Vuorovaikutustaitojen opiskelussa on hyvä käsitellä osallistujien oikean elämän tilanteita, mutta käsittelyyn ei oteta voimakkaita tunteita herättäviä, liian vaikeita tai traumaattisia kokemuksia.
- On hyvä olla tietoinen siitä, että vuorovaikutusmenetelmiä on mahdollista käyttää myös väärin, itsekkäisiin tarkoituksiin. Tarvittaessa tällaiseen käyttäytymiseen tulee puuttua.
- Vuorovaikutustaitoja on suositeltavaa opiskella pitkäkestoisesti ryhmässä. Tällainen työskentely tukee osallistujien henkilökohalta kasvuprosessia. Tässä prosessissa voi joillakin nousta pintaan myös vaikeita asioita ja tulla tarvetta saada kriisiapua.
- Mielenterveyssektorilla ihmisillä on hyvin vaihtelevat valmiudet vuorovaikutustaitojen opiskeluun.
- Ohjaaja on myös itse oppimassa, ja pelkän opettamisen sijasta ohjaajan kannattakin ottaa fasilitaattorin rooli.
- Mallintaminen on keskeinen tapa hyödyntää vuorovaikutusosaamista. Kun vuorovaikutustaitoja omaksuu hyvin, ne tulevat luontevaksi osaksi omaa käyttäytymistä. Tällöin muut voivat oppia hyvästä esimerkistä.
- Vuorovaikutustaitojen kehittäminen on merkittävä mahdollisuus ihmisten voimaantumiseen ja yhteisöllisyyden luomiseen. Varsinkin silloin, kun opiskellaan pitkäkestoisesti, osallistavasti ja ryhmämuotoisesti, työskentely voi tarjota kokonaisvaltaisia ja pitkäkestoisia vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin.

Hankkeen vaikuttavuusarvioinnin tulokset

Arviointi toteutettiin kyselyinä ja sitä varten tehtiin myös neljä ryhmähaastatteluna. Alkukysely tehtiin vuonna 2017, välikyselyt 2018, 2019, 2020 ja 2022 sekä loppukysely noin kolme kuukautta koulutuksen päättymisen jälkeen. Arvioitavat asiat olivat:

Oma voimavara-arvio
Hyvinvointi
Sosioemotionaalinen kompetenssi
Sosiokognitiiviset taidot (sosiaalistiedolliset taidot)
Sosiaaliset taidot
Kiintymyssuhteet ja osallisuus
Minäkuva, itsetunto, odotukset ja uskomukset
Muut kysymykset
Kokemukset koulutuksesta ja sen hyödyllisyydestä



Tämä diagrammi kuvaa sitä, kuinka hankkeen koulutuksiin osallistuneiden kokemus omasta elämänlaadustaan on muuttunut.

Tulokset olivat yleisesti ottaen hyviä ja osoittivat, että vuorovaikutustaitojen kehittämisellä oli monia positiivisia vaikutuksia. Selkeimmin suotuisaa kehitystä tapahtui seuraavissa asioissa:

Hyvinvointi

- Osallistujien elämänlaatu on muuttunut paremmaksi
- Osallistujien hyvinvointi on lisääntynyt

Sosioemotionaaliset taidot

- Empatiataidot ovat parantuneet
- Impulssien ja mielijohteiden hallinta on parantunut

Sosiokognitiiviset taidot

- Positiivinen muutos sosiaaliin tilanteisiin liittyvien havaintojen tekemisessä
- Toisen asemaan asettuminen on kehittynyt

Sosiaaliset taidot

- Kommunikaatio ja viestintä on sujuvoitunut
- Aloitteellisuus vuorovaikutustilanteissa on parantunut
- Kuunteleminen ja toisiin reagointi on kehittynyt
- Suhtautuminen auttamiseen ja yhteistyöhön on muuttunut

Kiintymyssuhteet ja osallisuus

- Yhteisöllisyyden ja yhteisöön kuulumisen

tunne on vahvistunut

- Tyytyväisyys perhe- ja ystävyssuhteisiin on lisääntynyt
- Osallisuuden kokemus on kasvanut

Minäkuva, itsetunto, odotukset ja uskomukset

- Osallistujien minäkuva on parantunut
- Osallistujien itsetunto on vahvistunut
- Odotukset ovat muuttuneet
- Uskomukset ovat muuttuneet. ■

*Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena
-hankkeemme kiittää kaikkia hankkeessa
mukana olleita, Moniääninen-lehden lukijoita ja
hankkeesta kiinnostuneita.*



LISÄTIETOA RVMT-HANKKEESTA, RAKENTAVASTA VUOROVAIKUTUKSESTA
JA VAIKUTAVUUSARVIOINNIN TULOKSISTA:

www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke



Myötätuntoinen vuorovaikutus äänten kanssa

Entä jos yrittääkin kuulla äänen vihoittelevan viestin takaa, mikä sitä pelottaa tai harmittaa?

Voiko ilkeille tai arvosteleville äänille vastata myötätuntoisesti?

Voisiko häiritsevistä äänistä olla hyötyä siinä, että ne auttavat tunnistamaan omia tunteita ja tarpeita?

Pyri aina suhtautumaan itseesi myötätuntoisesti, vaikka äänet haukkuisivat tai arvostelisivat sinua. Vaikeana hetkenä voit vaikka kokeilla halata itseäsi tai sanoa ymmärtäviä, kannustavia sanoja itsellesi.

Rajojen asettaminen on myös osa myötätuntoista vuorovaikutusta.

Rajoja voi asettaa monella tavalla. Voit harjoitella sitä esimerkiksi yksinkertaisesti sanomalla äänille Ei.

Voit myös sanoa äänille, että kuuntelet niitä vain, jos ne puhuvat sinulle asiallisesti.

Moniäänisten livechat-teemaillassa Tukinetissä 18.1.2023 klo 18-19:30

keskustellaan siitä, miten vuorovaikutusta äänien kanssa voisi muuttaa myötätuntoisemmaksi. Moniäänisten kokemusasiantuntijat Anni ja Samuli ovat opiskelleet Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen koulutuksissa. Heillä on myös pitkä kokemus äänien kuulemisesta. Livechatissa Anni ja Samuli jakavat kokemuksiaan ja vinkkejään siihen, miten myötätuntoinen ja rakentava vuorovaikutus auttaa myös äänien kanssa.

Tervetuloa mukaan keskustelemaan!

ÄÄNTEN HALLINTAKEINOJA

Äänten hallintakeinoja on hyvin monenlaisia. Englantilainen Durhamin yliopisto on koonnut understandingvoices.com -nettisivustolle tietoa äänien kuulemisesta. Sivulta löytyy muun muassa äänien hallintakeinoja, joista esittelemme tällä aukeamalla muutaman.

1. Musiikin, podcastien ja äänikirjojen kuuntelu:

Näitä kuunnellessa huomio kiinnittyy muuhun kuin ääniin. Kun käyttää kuulokkeita, tätä keinoa on helppo hyödyntää missä tahansa.



2. Maadoittavat tekniikat ja asiat:

Nämä siirtävät huomion äänistä aistihavaintoihin. Havainnot voivat kohdistua itseän tai itsen ulkopuolelle. Aisteihin keskittyminen tuo meidät tähän hetkeen ja maadoittaa. Apuna voi käyttää esimerkiksi konkreettisia esineitä, joita havainnoit esimerkiksi koskettaen. Tai voit kokeilla keskittyä vain hengitykseen tai käydä esimerkiksi kävelyllä keskittyen siihen, miltä maa tuntuu jalkojen alla.

3. Kuntoilu:

Voi olla hyödyllistä kiinnittää huomio äänten sijasta kehoon. Jotkut kokevat hyödyllisenä myös purkaa vahvoja tunteita erilaisissa lajeissa. Liikunnan ei kuitenkaan tarvitse olla raskasta, vaan moni on kokenut hyötyvänsä rauhallisesta venyttelystä tai kävelystä.



4. Äänien haastaminen:

- ”Ei”:n sanominen vaativille äänille voi antaa itselle voimaa ja hallinnan tunnetta. Jos ei-sana tuntuu liian vaikealta, kokeile ”ei vielä”.
- Testaa äänien totuudenmukaisuus. Voit esimerkiksi pyytää kaverin mielipidettä asioihin, joita äänet esittävät.
- Äänten kuuntelulle ja keskustelulle niiden kanssa voi varata tietyn ajan päivästä. ”Kuuntelen teitä vain tunnin iltaisin”. ”Voin antaa teille aikaani aamulla ennen töitä, mutta kun olen töissä, teidän täytyy antaa minulle tilaa.”
- Voit myös ottaa tavoitteeksi vähentää äänen kanssa viettämääsi aikaa päivä päivältä vähitellen lyhyemmäksi.



6. Yhteys muihin:

Yhteys ja kokemusten jakaminen erityisesti muiden äänten kuulijoiden kanssa on tärkeää. Vertaistukiryhmät ovat hyvä mahdollisuus tähän.



5. Luovuus:

Voit käyttää kirjoittamista, kuvataidetta ja muita luovia keinoja ilmaistaksesi ääniä ja niiden tuomia ajatuksia, tunteita ja ideoita.



Alkuperäinen teksti (englanniksi), johon artikkeli pohjautuu:

<https://understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices/> Quick read: Coping with voices -pdf. ■

ÄÄNIEN KUULEMINEN – TOTTA VAI HARHAA?

Äänien kuulemisen ilmiöön voi suhtautua monella tapaa. Toiset pitävät ääniä harhana, toisten mielestä ne eivät ole olemassa ja jonkun mielestä niihin ei pidä kiinnittää mitään huomiota.

Itse ajattelen niin, että äänien kuuleminen on totta sille ihmiselle, joka niitä kuulee. Hän ei voi pitää sitä harhana, koska hän havaitsee sen. Hänelle äänet ovat olemassa. Kuvitellaan ihmistä, joka kuulee ääniä koko hereillä olonsa ajan. Kuinka hän voisi olla huomaamatta asiaa? Äänet ovat väistämättä osa hänen todellisuuttaan. Jopa tutkimuksissa äänet on havaittu todellisiksi, sillä ääniä kuullessa aivojemme kuulokeskus aktivoituu. Tämä tapahtuu siis myös silloin kun äänillä ei ole ulkopuolista, näkyvää aiheuttajaa.

MITEN ÄÄNIIN TULISI SUHTAUTUA?

Suhtautumistapamme vaikuttaa paljon siihen, millainen kokemus äänet ovat. Esimerkiksi pakenemmeko ääniä vai pyrimmekö löytämään hallintakeinoja, jotta voisimme elää niiden kanssa. Oma suhtautumistapaansa

voi myös muuttaa ja jokainen ääniä kuuleva itse päättää, miten reagoi omiin ääniinsä. On myös jokaisen ääniä kuulevan oikeus valita oma suhtautumistapansa. Tässä on kuitenkin rajansa. Jos äänet vaikuttavat toimiimme niin, että olemme itsellemme tai muille vaarallisia, tällöin on tärkeää saada hoitoa oman kunnon parantamiseksi.

MILLAISTA ÄÄNIEN KUULEMINEN ON?

Kuvittele olevasi sisällä kotona yksin omassa huoneessa, ovet kiinni, ilman televisiota ja puhelinta. Kuitenkin kuulet keskusteluja ja muita ylimääräisiä ääniä, jotka eivät ole ympäristössä. Äänet solvaavat sinua. Reagoit tunteillasi, kuten odottaa saattaa. Saat masentua tai ahdistua, jopa raivostua. Koet, ettet saa olla rau-



"Suhtautumistapamme vaikuttaa paljon siihen, millainen kokemus äänet ovat. Pakenemmeko ääniä vai pyrimmekö löytämään hallintakeinoja, jotta voisimme elää niiden kanssa."

hassa edes kotonasi.

Tai kuvittele olevasi ihmisten parissa ystävien seurassa. Kesken keskustelun äänet kommentoivat jotain. Hämmennyt ja keskittyminen herpaantuu. Hyvällä tuurilla lähellä on ihminen, joka tietää sinun kuulevan ajoittain ääniä. Tällöin tilannetta voi olla helpompi purkaa. Jos taas kanssasi on henkilö, joka ei tiedä äänien kuulemisestasi, saatat saada häneltä ilkeän kommentin. Äänet reagoivat lisää ja tarttuvat kommenttiin kiinni. Koet ristiriitaisia tunteita sekä äänien vuoksi että ilkeän kommentin vuoksi. Lisäksi oma ajattelusi käy ylikierroksilla, kun äänet lisäävät vettä myllyyn. Olosi on kuin olisit suurkaupungin vilskeessä. Sitä äänimäärää on vaikea sanoa kuvailla.

Ääniä kuuleva joutuu valikoimaan ympäristön havainnoinnin ja äänten välillä. Koska äänet kuuluvat kuitenkin, ympäristön havainnointi kärsii. Ylittäessäsi katuja, voit havaita autot, mutta kiusalliselta tuntuu keskittyä täysillä ympäristöön, kun äänet yrittävät varastaa huomion muualle. Tällaiset kokemukset voivat olla ääniä kuulevan ihmisen arkea. Äänien kuuleminen onkin monesti rasittavaa ja voimia vievää. Kuitenkin sen kanssa voi tulla toimeen. Ympäristön tuki on tärkeää.

MITEN SELVITÄ ÄÄNIEN KANSSA?

Äänikokemuksen jakaminen on hyvä keino palauttaa omia voimia. Myös stressin vähentäminen on palauttavaa. Tärkeintä on

ymmärtää, että me todella kuulemme nämä äänet ja äänet itsessään eivät ole vaarallisia. Äänillä ei ole käsiä eikä jalkoja jotta ne voisivat toteuttaa uhkauksiaan. Äänien hyväksyminen on hyvä lähtökohta, sitten voimme miettiä keinoja, miten lisätä omia voimavarojamme äänimaailmamme keskellä. ■

"Äänikokemuksen jakaminen on hyvä keino palauttaa omia voimia. Tärkeintä on ymmärtää, että me todella kuulemme nämä äänet."

"Ympäristön tuki on tärkeää."





MONIÄÄNISET TOIVOTTA

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!