

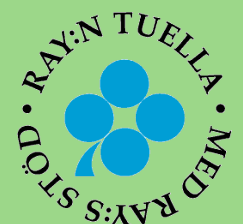
LINKKIPROJEKTI, SOPIMUSVUORI RY

PUHUTAAN ÄÄNISTÄ!

Materiaalia ääniä kuulevien tueksi

Minna Koivuranta

2008



SOPIMUSVUORI RY

Sisältö

Oppaan käyttäjälle.....	3
Ääniä kuulevien ryhmän yleiset tavoitteet:	3
Käytännön vinkkejä	3
Materiaalin käyttö yksittäisen ihmisen kanssa.....	3
Äänien kuuleminen ilmiönä.....	4
Äänien kuuleminen kokemuksena	4
Todenkaltainen kokemus	4
Yksinäisyys	4
Lamaantuminen.....	4
Tunnevaikutukset	5
Hämmennys.....	5
Myönteiset asiat.....	5
Äänien kanssa selviytyminen.....	5
Keskusteleminen äänistä: ulos yksinäisyydestä	5
Äänien kanssa voi oppia selviytymään	6
Pähkinänkuoressa:.....	7
Esimerkki ryhmärungosta	8
Esimerkki: Ryhmissä nousseita tavoitteita ja toiveita käsiteltävistä aiheista	9
HARJOITUS 1.1	10
HARJOITUS 2.1	11
TEKSTI 3.1	12
HARJOITUS 3.2	14
HARJOITUS 3.3	15
TEKSTI 4.1	17
TEKSTI 4.2	18
HARJOITUS 5.1	19

TEKSTI 5.2	20
HARJOITUS 6.1.....	21
TEHTÄVÄ: Omien tunteiden tutkimista	22
HARJOITUS: Äänien kartoitusta	23
HARJOITUS: Kielteiset ja myönteiset äänet.....	24
HARJOITUS: Miten äänet vaikuttavat toimintaan	25
TEKSTI: Äänten kanssa selviytymään oppiminen on prosessi	26
TEKSTI: Huonommin ja paremmin äänistä selviytyvät henkilöt.....	27
HARJOITUS: Äänien kanssa toimeen tuleminen.....	28
HARJOITUS: Mitä tunteita äänet Sinussa herättävät? Erialaisten reagoitustapojen vertailua.....	29
HARJOITUS: Mitkä keinot vähentävät äänten häiritsevyyttä?	30
TEKSTI: Erilaisia keinoja, jotka ovat auttaneet tulemaan toimeen äänien kanssa.....	31
KUUKAUDEN SEURANTALOMAKE	32
VIIKON SEURANTALOMAKE.....	33
ESIMERKKI RYHMÄPALAUTTEEN KERÄÄMISESTÄ	34
ESIMERKKI: Yhdessä suunniteltu ryhmä.....	35
ESIMERKKEJÄ RYHMÄN PALAUTTEISTA.....	36

TÄMÄ MATERIAALI ON SYNTYNYT ERITTÄIN MIELENKIINTOISTEN, KOSKETTAVIEN JA AVARTAVIEN Keskustelujen pohjalta sekä Taimi ry:n että Sopimusvuoren Ääniäkuulevienryhmissä:

*TUHANNET KIITOKSET KAIKILLE ÄÄNIRYHMIIN OSALLISTUNEILLE
HENKILÖILLE - TÄMÄN ASIAN TUNTIJOILLE!*

Lähdekirjallisuus:

- Coleman, Ron & Smith, Mike. 2000. *Uhrista voittajaksi. Työkirja ääniä kuulevalle. Mielenterveyden keskusliitto Ry, 3.*
- Romme, Marius & Escher, Sandra. 1999. *Äänimaailman kartoittaminen –menetelmiä ääniä kuulevien haastatteluun. Mielenterveyden keskusliitto Ry.*
- Romme & Escher (toim.) *Moniääniset –näkökulmia äänien kuulemiseen. Mielenterveyden keskusliitto Ry.*
- van der Hart, Onno. 1997. *Dissosioitunut persoonallisuus. Teoksessa Romme & Escher (toim.) Moniääniset –näkökulmia äänien kuulemiseen. Mielenterveyden keskusliitto Ry.*
- Vuorinen, Marja. 1998. *Sisäinen ääni. Ääniä kuulevan opas. Mielenterveyden keskusliitto Ry, 2.*
- *Ääniä kuulevien ryhmän työkirja. 2001. Helsinki: Keskitetty kuntoutuspsykiatria, kuntoutuspoliklinikka, 3.*

Oppaan käyttäjälle

Ääniä kuulevien ryhmän yleiset tavoitteet:

Ääniä kuulevien ryhmässä moni ryhmäläinen puhuu ensimmäistä kertaa äänistään muille kuin lääkärille tai hoitajalle/ohjaajalle. Aihe on usein arka tai jopa häpeällinen. Siksi avautumista omien äänten suhteen on syytä arvostaa. Tottuneemmallekin ryhmäläiselle on tärkeää saada puhua siitä, millaisia ääniä viikon aikana on kuullut ja miten on niihin reagoinut, koska ryhmä voi olla ainut paikka, jossa henkilö puhuu äänistään.

Ääniä kuulevien ryhmässä olennaista on, että ryhmäläiset voivat kertoa kuulemistaan äänistä. Yhtä tärkeää ryhmässä on kuitenkin kuulla toisten kertovan äänistään. Muiden kokemusten kuuleminen normalisoi omaa kokemusta, purkaa yleistä kuvitelmaa, että on ainut ongelmasta kärsivä. Siksi ryhmässä on hyvä varata riittävästi aikaa keskustelulle. Tämän materiaalin sisältämät tehtävät on tarkoitettu synnyttämään keskustelua ja ne ovat toissijaisia äänistä syntyvään keskusteluun nähden.

Ohjaajan rooli ryhmässä on joskus ”haastattelijan” rooli, jolloin hän tekee paljon kysymyksiä auttaakseen ryhmäläistä puhumaan kokemuksistaan. Joskus ryhmäläiset keskustelevat keskenään ja ohjaaja voi olla enemmänkin kuuntelijan roolissa. Ohjaajan tulee toisinaan ottaa myös ”suojelijan” rooli: ryhmäläinen saattaa paljastaa ryhmän mielestä liian intiimejä asioita, jolloin ohjaaja voi viedä asiaa yleisemmälle tasolle. Myös omat äänet tai muiden kertomukset omista äänistä voivat ahdistaa tai naurattaa, jolloin ohjaaja pitää huolta siitä, että ahdistus sanoitetaan ja jokainen puhuja tulee otetuksi vakavasti.

Ryhmässä on aiheen arkuuden vuoksi hyvin tärkeää luottamuksellisuus ja sen salliminen, että jokainen kertoo äänistään sen verran kuin haluaa. Äänten erityispiirre oireena on se, että ne saattavat kieltää puhumisen äänistä ja uhkailla ääniä kuulevaa. Siksi on tärkeää antaa ryhmäläisille lupa kuunnella omaa valmiuttaan puhua äänistä ja vastustaa uhkailevia ääniä. Rohkaistuminen puhumiseen tapahtuu yleensä pikkuhiljaa sen myötä kun kuulee muiden ryhmäläisten tarinoita.

Ryhmässä on hyvä ohjata ryhmäläisiä tuomaan esiin äänimaailman ahdistavuuden vastapainoksi muitakin puolia itsestä kysymällä: Missä onnistut? Missä suhteessa olet elämäsi tyytyväinen? Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi? jne. Tällaiset kysymykset voivat olla vaikkapa ryhmän lopetuskysymyksinä, tai kokonaisen ryhmäkerran aihe.

Käytännön vinkkejä

Materiaali sisältää yhden esimerkin ryhmäsuunnitelmasta, joka on vapaasti muokattavissa ryhmän tarpeiden mukaisesti. Ryhmäsuunnitelman kuhunkin kertaan liittyvät harjoitukset löytyvät numeroituna kokoontumiskerran mukaan. Tähän materiaalipakettiin on lisäksi kerätty harjoituksia, joista voi rakentaa oman kokonaisuuden. Yksi vaihtoehto ryhmärungon kokoamiseen on kysyä ryhmäläisiltä, mitä aiheita he haluaisivat ryhmässä käsiteltävän, ja järjestää nuo teemat ryhmärungoksi.

Toiminnallisten menetelmien, erityisesti symbolien / kuvien käyttäminen ääniä kuulevien ryhmässä on suotavaa, koska ne etäännyttävät kokemuksesta ja samalla helpottavat löytämään sanoja vaikealle aiheelle. Materiaali sisältää esimerkkejä (punertavalla pohjalla) aiemmin pidetyissä ryhmässä tuotetuista ajatuksista. Esimerkit on laitettu mukaan helpottamaan ohjaajan orientoitumista ryhmään.

Materiaalin käyttö yksittäisen ihmisen kanssa

Käsillä olevaa materiaalia voi käyttää myös yksittäisen ihmisen kanssa auttamaan henkilöä jäsentämään omaa äänien kuulemisen kokemustaan. Mukana on pari tekstiä, joissa ääniä kuuleva henkilö kuvaa omia kokemuksiaan. Tällaisten tekstien käyttö on erityisen suositeltavaa silloin kun ei ole ryhmää, jossa kuulisi muiden kertomuksia äänistä.

Äänien kuuleminen ilmiönä

Äänien kuulemisella tarkoitetaan sitä, että henkilö kuulee puhetta tai muita ääniä, joita muut eivät kuule. Ääniä kuulee säännöllisesti noin 4 % ihmisistä. Äänien kuuleminen on maailmanlaajuinen ilmiö. Esimerkiksi Suomessa on noin 200 000 ihmistä, jotka kuulevat säännöllisesti ääniä. Suurin osa ihmisistä on joskus kuullut ainakin kerran ääniä. Usein tämä tapahtuu unen ja valheen rajamailla.

On myös sellaisia ääniä kuulevia henkilöitä, joilla ei ole todettu mitään psykiatrasta hoitoa vaativaa sairautta. Äänten kuuleminen ei siis sinänsä ole sairaus.

Ei tiedetä tarkkaa syytä siihen, miksi jotkut henkilöt kuulevat ääniä. Tiedetään, että vaikeat traumaattiset kokemukset voivat johtaa äänien kuulemiseen. Moni psykoosisairautta (esim. skitsofrenia, vakava masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö) sairastava henkilö kuulee ääniä. Tuolloin ääniä pyritään vähentämään psyykenlääkkeillä.

Jotkut henkilöt ovat kokeneet äänien kuulemisen myönteisenä. Siitä voi olla heille seuraa tai äänet antavat toisinaan ”hyviä neuvoja”.

Monille ääniä kuulevalle äänet ovat hämmentävä ja arkea häiritsevä ilmiö. Sopiva lääkitys voi hillitä äänien kuulemistakin, mutta sellaista lääkettä ei ole löydetty, joka lopettaisi takuuvarmasti äänien kuulemisen. Mikäli häiritsevät äänet jatkuvat lääkityksestä huolimatta, voi ääniä kuuleva henkilö oppia tulemaan toimeen ääniensä kanssa. Moni ääniä kuuleva on löytänyt keinoja siihen, että äänistä huolimatta hän voi elää normaalia arkea.

Äänien kuuleminen kokemuksena

Todenkaltainen kokemus

Äänien kuuleminen ei ole kuvitelmaa tai harhaa, vaan ääniä kuulevalle henkilölle kokemuksellisesti täyttä totta. Kun ääniä kuulevan aivot toimintaa on tutkittu, on todettu, että ääniä kuulevan kuuloalue aktivoituu samaan tapaan kuin hänen kuullessaan ”oikeaa puhetta”. Tästä johtuu, että ääniä kuuleva henkilö ei välttämättä kykene erottamaan, onko ääni läsnä olevan ihmisen synnyttämää vai hänen mielessään syntynyt ääni.

Yksinäisyys

Ääniä kuuleva henkilö saattaa jäädä yksin äänikokemuksensa kanssa. Tämä johtuu siitä, että äänien kuuleminen on useille edelleen arka ja kipeä aihe, josta on vaikea puhua toisille ihmisille. Toinen syy yksin jäämiseen on se, että niiden, jotka eivät ole itse kokeneet äänien kuulemistakin, on hankala ymmärtää kokemuksen todenkaltaisuutta. Ääniä kuulemattomalle saattaa syntyä kiusaus antaa ääniä kuulevalle neuvo: ”Älä välitä siitä, se on vain ääni.” – Neuvossa ei sinänsä ole mitään vikaa, mutta sitä on vaikea noudattaa (suurin osa ääniä kuulevista onkin sitä jo yrittänyt monta kertaa – yleensä tuloksetta). Enemmän helpotusta ääniä kuuleville yleensä tuntuu antavan se, että joku kiinnostuu kuuntelemaan heidän kokemustaan.

Lamaantumisen

Äänien kuuleminen saattaa kiinnittää henkilön huomion niin täydellisesti, ettei hän kykene havainnoimaan tai reagoimaan siihen, mitä ulkomaailmassa tapahtuu. Se näkyy ulospäin poissaolevuutena tai lamaantumisenä. Ääniä kuuleva voi kokea, että hänen on pakko kuunnella mielessään kuuluvien äänien neuvoja, eikä hän siksi kykene reagoimaan ympäristön tilanteisiin mielekkäällä tavalla. Ääni saattaa käskä myös pysähtymään ja olla liikkumatta.

Tunnevaikutukset

Tunteisiin vaikuttavat (esim. parjaavat, uhkailevat, syyttävät, kiusaavat tai vaikkapa huvittavat) äänet saavat aikaan etenkin aluksi vahvoja reaktioita ääniä kuulevassa henkilössä. Jos henkilö esimerkiksi kuulee mielessään äänen, joka ilkkuu: *”Voi kuinka sinä taas teit typerästi, olet tosi surkea, kaikki vihaavat nyt sinua!”*, hänen tunnereaktionsa muistuttaa sitä, kuin jos joku elävä henkilö olisi sanonut nuo sanat hänelle. Äänet saattavat nakertaa itsetuntoa ja lisätä kielteisiä ajatuksia omasta itsestä.¹ Pahimmillaan kielteiset äänet voivat tehdä olon niin hankalaksi, että henkilö yrittää lievittää oloaan päihteillä tai itseään vahingoittamalla. Äänet voivat olla myös huvittavia, niin että ääniä kuuleva henkilö nauraa itsekseen ilman näkyvää syytä.

Hämmennys

Kokemuksena äänien kuuleminen voi olla monella tapaa hämmäntävä. Yksi hämmennyksen aihe on epätietoisuus siitä, mistä ääni kuuluu: Joku huikkaa nimesi kadulla, muttet näe ketään tuttua ympärilläsi. Tai: olet yksin huoneessa ja kuulet jonkun puhuvan sinulle. Joskus on hämmäntävää, kun äänet toistavat omia ajatuksia tai ”tuntuvat tietävän sinusta kaiken”.

Äänten viestit voivat hämmäntää mieltä myös valintatilanteissa silloin, kun ne ovat ristiriidassa omien ajatusten kanssa: Kaupassa kokeilet kenkiä, jotka haluaisit ostaa, mutta äänen sanovan: *”Älä noita osta, eivät ne sinulle sovi.”*

Yksi hämmennyksen aihe on se, ettei tiedä, kuulevatko muut ihmiset omassa mielessä kuuluvat äänet tai tuottavatko he niitä ääniä. Silloin on hyvä muistaa, että muut eivät voi kuulla oman mielen ääniä.

Myönteiset asiat

Äänien kuuleminen voi olla myönteinenkin kokemus. Jotkut taiteilijat ovat saaneet äänten kautta inspiraationsa (esim. kirjailija Mika Waltari tai psykiatri Carl Jung). Yksinäinen ihminen saattaa kokea saavansa seuraa äänistä, tai jos äänet ovat hauskoja, ääniä kuuleva saattaa kokea, että äänistä saa iloa elämäänsä. Jotkut kokevat myös, että äänet antavat heille hyviä neuvoja. Ja jos vastoinkäymisistä voi jotain hyötyä olla, niin ainakin se, että ne pakottavat oppimaan uusia asioita!

Äänien kanssa selviytyminen

Keskusteleminen äänistä: ulos yksinäisyydestä

Omista äänistä kertominen muille saattaa tuntua aluksi vaikealta. Ääniä kuuleva voi ajatella, että ”normaalit” henkilöt leimaavat hänet ”hulluksi”. Ei ole helppoa selittää äänikokemusta henkilölle, jolle asia on vieras. Lisäksi oman mielen äänet saattavat kieltää niistä puhumisen tai reagoida jälkikäteen epämiellyttävillä tavoilla – esimerkiksi pilkkaamalla, kiihtymällä tai väittelemällä. Ääniä kuuleva saattaa myös pelätä, että hänen kokemustaan ei oteta todesta.

Moni ääniä kuuleva on kuvannut äänien kuulemisen alkamista valtavaksi järkytykseksi. Ensimmäinen äänenkuulemistilanne voi olla pelottava, eikä siitä välttämättä uskalla kertoa heti kenellekään. Joskus kuluu vuosia, ennen kuin äänien kuulemisesta kertoo toiselle henkilölle.

Puhumisen kynnyksellä kuitenkin ylittää! Äänistä puhuminen on alku sopeutumisprosessille. Ääniä kuulevat henkilöt sanovat usein, että heitä auttaa suuresti äänistä puhuminen toisille - etenkin ihmisille, jotka ottavat tosissaan hänen kokemuksensa ja yrittävät ymmärtää sitä.

¹ Ääniä kuulematon voi kokeilla tuoda kokemusta pyytämällä, että joku toinen henkilö kuiskii ikäviä asioita hänen korvaansa samalla kun hän yrittää keskustella jonkun toisen kanssa tai keskittyä muuhun tekemiseen.

Yleensä ääniä kuulevalle tuottaa huojennusta kuulla jonkun toisen ääniä kuulevan henkilön kertovan äänikokemuksistaan. Ääniä kuulevat henkilöt kuvaavat usein, että vertaistuki on tärkeää. Ääniä kuulevat osaavat eläytyä ymmärtäen toistensa tunteisiin ja hankaliin tilanteisiin, eivätkä he yleensä lankea äänten vähättelyyn tai mitätöintiin.

Mikäli paikkakunnalla ei ole ääniä kuulevien vertaistukiryhmää, voi tehdä aloitteen sen perustamiseksi esim. Mielenterveyden keskusliiton paikalliseen jäsenjärjestöön tai mielenterveystoimistoon. Mikäli vertaistukiryhmää ei ole saatavilla, voi tukeutua muihin luotettaviin ihmisiin. Siis: Puhu äänistäsi!

Äänten kanssa oppii selviytymään

Ääniin pyritään vaikuttamaan vaimentavasti lääkityksellä. Mikäli lääkkeet tehoavat huonosti, on paras vaihtoehto opetella elämään mahdollisimman hyvää elämää äänten kanssa ja niistä huolimatta. Se, että oppii selviytymään ääntensä kanssa, on oppimisprosessi. Tuo prosessi voi kestää pitkään ja siinä on yleensä monta vaihetta ja askelta. Matkan varrella henkilö rohkaistuu puhumaan äänistään muille ääniä kuuleville, läheisilleen sekä hoitohenkilökunnalle. Hän oppii ymmärtämään, mihin arjen tilanteisiin äänien kuuleminen tyypillisesti liittyy ja millaisia reaktioita äänet itsessä herättävät. Ääniä kuuleva henkilö oppii käyttämään erilaisia keinoja (esim. musiikin kuuntelua tai kävelyä) oman mielensä rauhoittamiseksi, jolloin äänten häiritsevä vaikutus vähenee. Henkilö saattaa myös oivaltaa, miten äänten sisältö liittyy oman elämän tapahtumiin. Siis: äänten kanssa toimeen tuleminen lisääntyy äänistä keskustelemisen ja itsetuntemuksen lisääntymisen myötä.

E erityisen tärkeä oppimisen aihe on sen erottaminen, mikä on omassa mielessä kuuluva ääni ja mikä on ympäristössä syntyvä ääni. Tieto, etteivät muut ihmiset kuule omassa mielessä kuuluvia ääniä, edistää äänten kanssa selviytymistä. Jos tuntuu, että vieraat ihmiset puhuvat sinulle tietäen sinusta asioita joita eivät voi tietää, kuulet ääniä.

Kun neuvovia ja kantaaottavia ääniä kuuluu niin voimakkaasti ja paljon, että ei voi olla välittämättä niistä, on tärkeää oppia arvioimaan äänten sisältöä. Voi hyvin miettiä mielessään, milloin äänten sanomissa on järkeä ja milloin ei. Äänien sanomia asioita voi kyseenalaistaa ja jättää omaan arvoonsa. Henkilö voi oppia mielenrauhan säilyttämistä uhkaavien, pilkkaavien tai pelottelevien äänten suhteen, kun hän tietää, mikä on konkreettisesti mahdollista ja mikä ei. Moni ääniä kuuleva on todennut, että ratkaiseva käänne selviytymisessä äänien kuulemisen suhteen on sen ymmärtäminen, etteivät äänet todellakaan voi vahingoittaa itseä tai muita ihmisiä, eikä äänien uhkailuja tarvitse totella.

Mikäli ääniä kuuleva henkilö rohkaistuu kertomaan äänistään omaisilleen ja läheisilleen, he tulevat tietoisemmiksi ääniä kuulevan mielen tapahtumista. He oppivat tietämään, miksi henkilö joskus ilman näkyvää syytä tiuskii, nauraa tai kieltäytyy tekemästä joitain asioita. He ymmärtävät paremmin, miksi keskittyminen ja kuunteleminen on joissain tilanteissa vaikeaa. He voivat myös auttaa keskustelemalla äänten aiheuttamista hankalista oloista tai tilanteista. Äänistä puhuminen muille voi siis edesauttaa selviytymistä äänien kanssa.

Tässä työkirjassa keskitytään tehtäviin, jotka johdattavat ääniä kuulevaa kertomaan omasta äänien kuulemisen kokemuksestaan. Työkirjan tarkoitus on myös auttaa ääniä kuulevaa löytämään keinoja selviytyä arjestaan, vaikka hän kuulisikin ääniä.

Pähkinänkuoressa:

Miten äänet vaikuttavat?

- Äänien kuuleminen on kokemuksellisesti hyvin todenkaltaista.
- Äänien kuuleminen voi herättää voimakkaita tunteita.
- Äänien kuuleminen voi aiheuttaa voimakasta hämmennystä, epävarmuutta ja epäluuloa ympäristöä kohtaan, joskus jopa tehdä henkilön toimintakyvyttömäksi. Tästä voi seurata yksinäisyyttä ja eristäytymistä.
- Äänet voivat puheillaan vaikuttaa omanarvontuntoon.
- Ääni voi toimia myös myönteisenä tekijänä ääniä kuulevan henkilön elämässä

Selviytymisen oppiminen:

- Äänistä keskusteleminen ymmärtävässä ja hyväksyvässä hengessä koetaan yleensä helpottavaksi.
- Äänien kuulemisen alkamista seuraa useimmiten pitkä sopeutumisprosessi, jonka kuluessa etsitään tapoja selviytyä äänten aiheuttamista hankalista oloista.
- Sopeutumisprosessin myötä tapahtuu oppimista.
- Ääniä kuulevan on mahdollista selviytyä elämästä yhtä hyvin kuin sellaisen ihmisen, joka ei kuule ääniä.

Selviytymisen tukeminen:

- Äänien kuuleminen liittyy usein psykiatriseen sairauteen, jolloin sairauden lääke- tai terapiahoito voi helpottaa myös ääniä
- Äänistä puhuminen on joskus hankalaa: häpeän tunteet tai äänten kiellot voivat estää niistä puhumisen. Arvostava, vakavasti ottava, rohkaiseva ja turvallisuuteen perustuva asennoituminen auttaa ääniä kuulevaa puhumaan omista kokemuksistaan.
- Jos et itse kuule ääniä ja keskustele ääniä kuulevan kanssa äänistä, kuuntele, ole utelias, pyydä kertomaan lisää, eläydy ja tue samoin kuin todellisista tapahtumista puhuvaa.
- Auta myös palautumaan realitodellisuuteen : ”Äänet eivät oikeasti voi vahingoittaa”, ”muut eivät voi kuulla sisäisiä ääniäsi”, ”ääniä ei kannata totella, vaikka ne uhkaavatkin” jne.
- Kysy ääniä kuulevalta, millaista tukea hän kaipaa.

Esimerkki ryhmärungosta

1. KERTA: Aloitus

Tarvitaan: kortit, kynät, monisteet

1. Ryhmäläiset esittelevät itsensä: Kerro nimesi ja valitse kortti, joka kuvaa sitä, mistä pidät.
2. Oletko ollut ennen ryhmässä jossa puhutaan äänien kuulemisesta? Mitä kokemuksia? Mitä odotuksia sinulla on tällaista ryhmää kohtaan?¹
3. Laaditaan yhdessä ryhmän sopimukset
4. Omat tavoitteet ryhmän suhteen **(1.1 + purku)**
5. Loppukierros: Mikä olo nyt on?

2. KERTA: Millaisia ääniä kuulen? Mitä tunteita ne minussa herättävät?

Tarvitaan: Symbolihahmoja tai kortteja

1. Kuulumiskierros.
2. Rakennetaan "äänikartta": Omaa itseä kuvaamaan valitaan joku neutraali symboli. Sen ympärille laitetaan eri ääniä kuvaavia symboleja niin lähelle itseä kuinka paljon kyseinen ääni esiintyy. Purku: Mitä ääni sanoo/ Koska se puhuu / Kenelle se kuuluu / Miltä ääni tuntuu / Onko muilla ryhmäläisillä samantapaisia ääniä? **(2.1)**
3. Loppukierros: Mikä olo nyt on?

3. KERTA: Mistä äänet johtuvat?

1. Alkukierros: miten viime viikko on mennyt äänien suhteen?
2. Luetaan tiivistelmä "Mistä äänet johtuvat" **(3.1+ keskustelu)**
3. Äänien kuulemisen laukaisseet tapahtumat ja niihin liittyvät tunteet **(3.2+ purku)**

KOTITEHTÄVÄ: Missä tilanteissa nykyisin äänet kuuluvat? Pane mieleesi ensi viikon aikana kolme tilannetta, joissa kuulit ääniä: Mikä tilanne / tunne? **(3.3)**

4. KERTA: Äänien kuulemisen kokemus

1. Alkukierros: miten viime viikko on mennyt äänien suhteen?
2. Kotitehtävän läpikäynti: (Tilanne, teot, ajatukset, tunteet, häiritsevyyt) **(3.3 + purku)**
3. Luetaan tarinat äänien kuulemisesta. Mitä ajatuksia ja tunteita herättää? Onko jokin tuttua? Mikä? jne. **(4.1 ja 4.2 + keskustelu)**

5. KERTA: Äänien kanssa selviytyminen:

1. Alkukierros: miten viime viikko on mennyt äänien suhteen?
2. Mitä keinoja käytät selviytyäksesi äänien kanssa? **(5.1 + jakaminen)**
3. Lista: muita selviytymisen keinoja **(5.2. + keskustelua)**

6. KERTA: Yhteenveto ryhmästä

1. Alkukierros: miten viime viikko on mennyt äänien suhteen?
2. Mitä opin tässä ryhmässä? **(6.1 + keskustelua)**

Esimerkki: Ryhmissä nousseita tavoitteita ja toiveita käsiteltävistä aiheista

TAVOITTEITA ÄÄNIÄKUULEVIEN RYHMÄN SUHTEEN (KESÄ 2007)

- ✓ Haluan keskustella äänien kuulemisesta muiden kanssa
- ✓ Haluan tietää etten ole ainoa joka kuulee ääniä
- ✓ Haluan saada tukea
- ✓ Haluan oppia elämään äänien kanssa
- ✓ Haluaisin tietää et miksi kuulen ääniä
- ✓ Kaikki ymmärtävät toisiaan
- ✓ Ryhmätyö
- ✓ Liikkuminen ulkona
- ✓ Lievitetään pelkoja, jotka liittyvät ääniin
- ✓ Tavataan ryhmässä, pidetään melua, ettei kuulla ääniä
- ✓ Jaetaan kokemuksia äänien kuulemisesta
- ✓ Tavataan muita ihmisiä, jotka kuulevat ääniä
- ✓ Saada äänet reagoimaan tähän keskusteluun
- ✓ Auttaa tunnistamaan ääniä
- ✓ Löytää tapoja sulkea ääniä hetkeksi pois.
- ✓ Tavata muita ihmisiä, jotka kuulevat ääniä.
- ✓ Keskustella muistakin asioista.
- ✓ Samoja kuin muilla
- ✓ Pelkotilojen poistaminen.

AIHEITA, JOISTA HALUTAAN PUHUA RYHMÄSSÄ:

- Puhutaan kokemuksista / äänien kuulemisesta / Millaisia ääniä kukin on kuullut
- Onko joku saanut äänet loppumaan?
- Näyn näkeminen
- Pakkomielteet
- Uskooko kukaan humanoideihin, enkeleihin tai Jumalaan tai saatanaan / Ovatko äänet "pahoja" vai "hyviä" / Miksi kuulee ääniä?

SOPIMUKSET:

LUOTTAMUKSELLISUUS

SAA PUHUA SEN VERRAN KUIN ITSE HALUAA, EI PAINOSTETA

EI TAHALLISESTI LOUKATA TOISIA

TÄSMÄLLISYYS

KUNNIOITETAAN TOISTEN KOKEMUKSIA

HARJOITUS 1.1 Tavoitteet

Nimi: _____

ÄÄNIÄ KUULEVIEN RYHMÄN YHTEISET TAVOITTEET:

1. Jaetaan kokemuksia äänien kuulemisesta.
2. Etsitään keinoja, joiden avulla tultaisiin paremmin toimeen äänien kanssa.
3. Etsitään selityksiä ja ymmärrystä äänien kuulemiseen.
4. Pyritään lievittämään pelkoja tai muita kielteisiä tunteita, joita äänien kuulemiseen liittyy.
5. Tavataan muita henkilöitä, jotka kuulevat tai ovat kuulleet ääniä.

MITÄ TAVOITTEITA MINULLA ON TÄMÄN RYHMÄN SUHTEEN?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

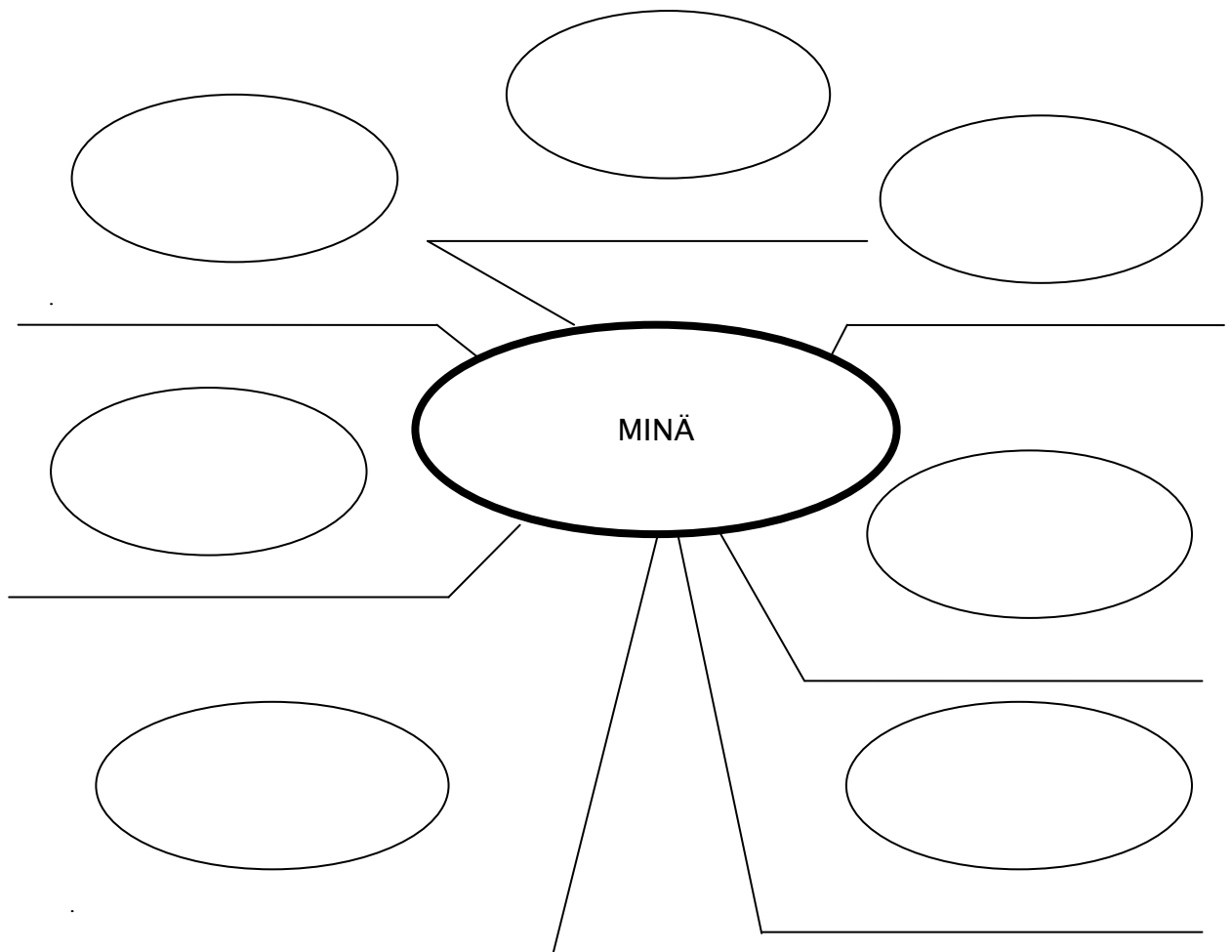
KOLME AIHETTA, JOISTA HALUAISIN PUHUA TÄSSÄ RYHMÄSSÄ

1. _____
2. _____
3. _____

ÄÄNIKARTTA

RAKENNA PÖYDÄLLE SYMBOLEISTA TAI KUVISTA "ÄÄNIKARTTA".

Laita keskelle itseäsi kuvaamaan neutraali kuva tai symboli. Laita sen jälkeen itsesi ympärille eri ääniä kuvaamaan erilaisia symboleja, jotka kuvaavat niitä ääniä, joita kuulet.



Mistä äänet johtuvat?

Mistä äänet johtuvat?



Äänien kuulemiseen on yritetty löytää selitystä, mutta sitä ei toistaiseksi tiedetä, miksi juuri jotkut henkilöt alkavat kuulla ääniä. Alla esitetään erilaisia käsityksiä äänien kuulemisesta.

Sairauden oire

Psykiatriassa on ajateltu, että äänet ovat sairauden, erityisesti skitsofrenian, oire. On kuitenkin havaittu, että psyykkisesti terveetkin voivat kuulla ääniä.

Kun henkilö kuulee ääniä, hänen aivoissaan tapahtuu samanlaisia tapahtumia, kuin jos hän kuulisi todellista, itsensä ulkopuolelta lähtevää ääntä. Siksi äänet tuntuvat niin todelliselta.

Ajattelun häiriintyminen

Yhden näkemyksen mukaan äänet johtuvat siitä, että ääniä kuuleva henkilö ei aina pysty erottamaan omia ajatuksiaan ja ulkoa tulevaa puhetta. Omat ajatukset tulkitaan ulkopuolelta tulevaksi.

Merkittäviä ihmisiä

Yhden teorian mukaan äänet edustavat ääniä kuulevalle tärkeitä ihmisiä, kuten äiti, isä tai opettaja. Jonkin traumaattisen kokemuksen (esim. äkillinen kuolema, hyväksikäyttö) johdosta heidän edustamansa asia (esim. käsky, kielto) on jäänyt elämään omaa elämäänsä ääniä kuulevan mieleen irrallisena äänenä.

Elämäkokemukset ja traumat

Äänet voivat pohjautua aiemmin elämässä koettuihin traumoihin, kuten läheisen yllättävä kuolema, vakava liikenneonnettomuus, seksuaalinen, fyysinen tai psyykinen hyväksikäyttö tai väkivalta. Onkin havaittu, että äänien kuuleminen alkaa usein jonkin vaikean kokemuksen seurauksena.

Kun ihminen on erittäin pelottavassa tilanteessa, hän saattaa torjua tilanteeseen liittyvät tunteet (esim. pelko tai kipu), ja mielen tasolla "irtautua itsestään" jotta hän pystyisi olemaan siinä. Ihminen voi esimerkiksi kokea leijuvansa katon rajassa ja katsovansa tapahtumaa kaukaa silloin kun hän on järkyttävässä tilanteessa. Myöhemmin jokin tapahtuma voi muistuttaa

järkyttävästä kokemuksesta ja torjutut tunteet nousevat esiin vaikkapa ääninä. Ihminen ei välttämättä osaa yhdistää kuulemiaan ääniä tuohon alkuperäiseen järkyttävään tilanteeseen.

Äänien kuuleminen voi myöhemmin alkaa tilanteessa (esim. hyväksikäyttäjän kuolema), jossa ihminen joutuu kokemaan voimakkaita tunteita. Äänien kuuleminen voi alkaa myös sellaisessa tilanteessa (esim. työpaikan menetys, avioero tai läheisen kuolema), jossa henkilö ei voi olla varma, miten elämä jatkuu ja hänen aiemmat suunnitelmansa ja odotuksensa eivät enää voi toteutua.

Stressi

Äänien kuuleminen voi liittyä pitkään jatkuneeseen stressiin. Vaikeaan tilanteeseen liittyvät voimakkaat tunteet saatetaan kuulla ääninä tai tuntea kipuna.

Pakkoajatukset

Äänien kuulemista on selitetty myös niin, että äänet olisivat henkilön pakkoajatuksia. Pakkoajatukset koetaan ulkoa tulevaksi ääneksi, koska ihminen ei voi hyväksyä itsellään olevan sellaisia ajatuksia kuin pakkoajatukset ovat.

Telepatia, hyvät ja pahat henget

Jotkut ääniä kuulevat ajattelevat, että äänet johtuvat telepatiasta eli siitä, että he kuulevat toisten ihmisten ajatukset. Ihminen saattaa kokea olevansa erityisen herkkä ja omaavansa erityisen lahjan. Toisaalta äänet saatetaan tulkita johtuvaksi hyvistä (esim. Jumala tai Jeesus) tai pahoista (esim. saatana) hengistä.

Ulkoiset laitteet

Jotkut kokevat äänien tulevan seinistä, kiinni tai auki olevasta radiosta, pattereista, tuuletuskanavista tms. Joillakin on pelko, että omaan päähän on asetettu laite, josta ääni kuuluu.

MITÄ SINÄ AJATTELET?

On hyvä tunnistaa, mikä oma selitys on äänien kuulemiselle. Vaikka oma selitys äänille olisi mikä, on hyvä pohtia, mistä oma käsitys juontuu. On todettu, että ääniä kuulevaa hyödyttävät eniten sellaiset selitykset, että hänellä itsellään on vaikutusmahdollisuuksia niihin. (Esim. jos äänen samaistaa Jumalan puheeksi, voi tuntua, että sitä on ”pakko” totella”.) Joka tapauksessa ääniä kuuleva voi opetella arvioimaan, mikä ääni vastaa hänen omia ajatuksiaan, mitä hän itse pitää totena tai oikeana. Hän voi pohtia, mitkä äänet kannattaa jättää huomiotta, esimerkiksi koska ne aiheuttavat haittaa hänen ihmissuhteilleen ja toiminnalleen.

(Yhteenvedon koonnut Reetta Rönkkö ja Minna Koivuranta, 2007)

HARJOITUS 3.2 Ääniä laukaisevia tapahtumia

MERKITSE RASTILLA OMAT ÄÄNIEN KUULEMISEN LAUKAISSEET TAPAHTUMASI:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sairaalaan joutuminen | <input type="checkbox"/> Muutos työelämässä tai työttömyys |
| <input type="checkbox"/> Muuttaminen pois lapsuuden kodista | <input type="checkbox"/> Läheisen kuolema |
| <input type="checkbox"/> Avioero tai seurustelusuhteen päätyminen | <input type="checkbox"/> Opiskelun aloittaminen |
| <input type="checkbox"/> Raskaus tai abortti | <input type="checkbox"/> Rakastuminen tai torjutuksi tuleminen |
| <input type="checkbox"/> Läheisen sairastuminen | <input type="checkbox"/> Muutto uuteen asuntoon |
| <input type="checkbox"/> Joutuminen psykiatriseen sairaalahoitoon | <input type="checkbox"/> Ongelmia uskonnollisen tai muun yhteisön kanssa |
| | <input type="checkbox"/> Osallistuminen saatananpavontaan |
| | <input type="checkbox"/> Toisen itsemurhan kohtaaminen tai näkeminen |
| | <input type="checkbox"/> Kireä ilmapiiri kotona tai ihmissuhteessa |
| | <input type="checkbox"/> Lapsen muuttaminen pois kotoa |

MERKITSE RASTILLA, JOS OLET HUOMANNUT ÄÄNIEN KUULEMISEN LIITTYVÄN TIETTYIHIN TUNNETILOIHIN, KUTEN:

- Turvattomuus
- Pelko
- Epäluulo
- Rakastuminen
- Viha / aggression
- Omat seksuaaliset tuntemuksesi
- Toisten seksuaaliset tuntemukset
- Kateus
- Suru
- Väsymys
- Masentuneisuus
- Onnellisuus
- Yksinäisyys
- Muu, mikä: _____

Kirjasta: Marius Romme & Sandra Excher: Äänimaailman kartjoittaminen – menetelmiä ääniä kuulevien haastatteluun (s. 28-29). Argumentteja 2/1999. Mielenterveyden keskusliitto ry.

HARJOITUS 3.3 Äänipäiväkirja, viikko



ÄÄNIPÄIVÄKIRJA PÄIVÄMÄÄRÄT: _____

Viikonpäivä	Millainen ääni?	Kuvaa tilannetta, jossa kuulet äänen.	Mitä teit kun kuulet äänen?	Mitä ajattelit ja tunsit kun kuulet äänen?	Ääni häiritsi päivääni: (ympyröi sopiva vaihtoehto)
Päivä:					1 ei lainkaan 2 jonkin verran 3 keskimääräisesti 4 melko paljon 5 erittäin paljon
Päivä:					1 ei lainkaan 2 jonkin verran 3 keskimääräisesti 4 melko paljon 5 erittäin paljon
Päivä:					1 ei lainkaan 2 jonkin verran 3 keskimääräisesti 4 melko paljon 5 erittäin paljon

Päivä:					1 ei lainkaan 2 jonkin verran 3 keskimääräisesti 4 melko paljon 5 erittäin paljon
Päivä:					1 ei lainkaan 2 jonkin verran 3 keskimääräisesti 4 melko paljon 5 erittäin paljon
Päivä:					1 ei lainkaan 2 jonkin verran 3 keskimääräisesti 4 melko paljon 5 erittäin paljon
Päivä:					1 ei lainkaan 2 jonkin verran 3 keskimääräisesti 4 melko paljon 5 erittäin paljon

Lue seuraava teksti:

”Viimeiset pari vuotta olen kuullut kolmea ääntä: ne ovat niiden ihmisten ääniä, jotka kiusasivat minua koulussa. Vuorotellen ne kiduttavat ja uhkaavat minua sanomalla ”Höyhennä sinut” ”Sinä kuolet” tai ne juonittelevat minua vastaan keskenään. Joskus ihmiset, jotka kuulevat ääniä, tottelevat saamiaan käskyjä, mutta minun ääneni ovat harvoin käskeviä.

Olanzapine ei paljon auta ääniini, mutta se saa minut tuntemaan rauhallisemmaksi ja vähemmän ahdistuneeksi, kun taa Klorpromazine väsytti minua kovasti koko ajan.

Jos kuulet ääniä päässäsi, on tärkeä muistaa, etteivät ne ole tosia ja että joskus terveetkin ihmiset kuulevat ääniä. Ensiksi pelkäsin niitä mutta enää en pelkää. Pahin mitä ne voivat tehdä minulle, on estää minua nukkumasta illalla tai ne saavat minut puhumaan itsekseni.

Minulla on myös joskus näköharhoja. Yhtenä iltana kuvittelin, että olin sydänleikkauksessa ja puhuin kirurgille operaation aikana. Kerran olin pubissa juomassa ja näin hämähäkkejä pöydällä. Kun yritin koskettaa niitä, näin niiden juoksevan käteni läpi. Ihmiset usein luulevat että hallusinaatiot ovat yksinkertaisesti sellaisten asioiden näkemistä, joita siinä ei ole, mutta minun mielestäni siinä tilassa on aivan kokonaan eri maailmassa.”

Kun olen masentunut, joskus kuvittelen mädäntyvän lihan maun ja palavan lihan hajun. Nämä hallusinaatiot voivat olla niin vakavia, että ne saavat minut olemaan syömättä.

(Ääniä kuulevan kokemuksia InterVoice -nettikeskustelupalstalta.)

Onko sinulla ollut samantapaisia kokemuksia? Mikä tekstissä ei vastaa omia kokemuksiasi? Millaisia omat kokemuksesi ovat?

USA:n eräessä osavaltiossa oli ääniä kuulevien verkoston järjestämä tilaisuus, jossa oli noin 100 henkilöä paikalla. Suurin osa oli henkilöitä, jotka olivat olleet jo pitkään psykiatrisen hoidon piirissä. Tilaisuudessa oli myös jonkin verran ammattihenkilöstöä. Tilaisuuden lopussa tuli tilaisuus kommentoida sitä toimintaa, mitä ääniä kuulevien keskuudessa oli tapahtunut, sekä esittää jotain toiveita tulevaisuuden suhteen. Eräs mies kertoi tarinan:

”Aloin kuulla ääniä ollessani teini-ikäinen. Seuraavat 30 vuotta vietin paikallisessa psykiatrisessa sairaalassa, kunnes muutin ryhmäkotiin, jossa edelleen asun parin ystävän kanssa. Yli kymmenen vuoden kontakti psykiatriseen hoitoon oli sisältänyt lähes kaikkia mahdollisia hoitomuotoja: insuliinikoomaa, sähköshokkia, pitkäaikaista neuroleptistä lääkitystä, litiumia, käyttäytymisterapiaa, pitkäaikaista holhousraha-asioissa, psykososiaalista kuntoutusta, psykoterapiaa sekä neuvontaa. Siitä huolimatta äänet jatkuivat. Ne uhmasivat jokaista ammatillista yritystä puuttua niihin.

Olin aina kuullut kolmea tai neljää erilaista ääntä, mutta kaikkein itsepintaisin ja häiritsevin ääni kuului kuoronjohtajalle, jonka kirkkokuorossa lauloin nuorena poikana. Tämä kuoronjohtaja huomautti minulle alati väärien äänien laulamisesta. Vuosien mittaan kukaan psykiatriseen hoitohenkilöstöön kuuluva ei koskaan ollut pyytänyt minua kertomaan äänen yksityiskohdista, saatikka ehdottanut, että niiden kanssa voisi keskustella. Mutta eräänä päivänä päätin, että puhuisin kuoronjohtajalle. Kerroin hänelle, että olin aina nauttinut laulamisesta ja että haaveilin vieläkin usein kuoroon liittymisestä. Tämä voitaisiin järjestää, vastasi kuoronjohtaja, ja seuraavana päivänä aloin kuulla kuoron laulavan mielilaulujani ja koraaleita, joten liityin kuoroon. Pari päivää tähän mielikuvituskuoroon liittymisen jälkeen päätin äkkiä lopettaa laulamisen ja käskin kuoron mennä pois. Seuraavana päivänä kuoronjohtaja palasi ja vaati saada tietää, miksen ollut ilmaantunut harjoituksiin. Vastasin, että olin päättänyt jättää kuoron, koska olin kurkkuani myöten täynnä sitä, että muut kuoron jäsenet lauloivat vierestä. Ja sen lisäksi olin kurkkuani täynnä kuoronjohtajan kritiikkiä, jota hän oli minulle vuosien varrella antanut, ja hän saisi myös häipyä.

En kuullut tuota ääntä enää koskaan”

(Vapaa suomennos kirjasta Philip Thomas: The Dialectics of Schizophrenia, 1997, 187, suom. MK)

Tarina kuvastaa sitä, miten ääniä kuulevalle muodostuu suhde ääniensä kanssa. Suhteet eivät ole kiinteitä ja staattisia, vaan voivat muuttua ajan kuluessa. Samaten arkipäivän suhteista tutut valta ja kontrolli ovat yhtä läsnä ääniä kuulevan ja äänien välisessä suhteessa. Ja sikäli kuin näin on, yksityiskohtaisesta ääniä kuulevan ja äänen välisen vuorovaikutuksen tutkimisesta voi olla suurta hyötyä.

HARJOITUS 5.1 Selviytymiskeinot

PÄIVÄMÄÄRÄ: _____ / _____ 20_____

KIRJAA TÄHÄN VÄHINTÄÄN KOLME SELLAISTA KEINOA, JOTKA
AUTTAVAT SINUA TULEMAAN TOIMEEN ÄÄNESI KANSSA
ARJEN TILANTEISSA.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Mitä teet ääniä kuullessasi?

Lue alla olevat vaihtoehdot. Huomaatko käyttäväsi jotain selviytymiskeinoa niistä? Oletko huomannut että niistä olisi ollut sinulle apua?

- Lähetän äänet pois.
- Kuuntelen mitä sanottavaa äänillä on.
- Yritän siirtää ajatukseni muualle.
- Jätän äänet huomiotta.
- Kuuntelen valikoiden.
- Vaimennan negatiiviset äänet, kun en halua niitä kuunnella.
- Teen sopimuksia äänien kanssa.
- Keskustelen äänien kanssa.
- Pidän päiväkirjaa äänistä.
- Alan tehdä jotakin.
- Soitan jollekulle.
- Lähden kyläilemään.
- Suoritan tiettyjä rituaaleja.
- Menen sekaisin.
- Yritän rentoutua.
- Syön.
- Juon alkoholia.
- Asetan äänille rajoja.
- Muu, mitä?

HARJOITUS 6.1 Palaute / yhteenveto

PALAUTE / YHTEENVETO

Onko voinnissasi tapahtunut muutoksia sinä aikana, jolloin olet käynyt ääniryhmässä?
Jos on, niin millaisia?

Onko ääniryhmästä ollut sinulle apua? Jos, niin millaista?

Oletko oppinut ääniryhmässä jotain, mikä auttaa sinua tulemaan paremmin toimeen
äänten / pakkoajatusten kanssa? Jos olet, niin mitä?

Mistä seuraavista aiheista sait puhua tarpeeksi tässä ryhmässä? Mistä olisit halunnut
keskustella vielä enemmän?

ALUSSA TOIVOTUT AIHEET:	Sain puhua tarpeeksi.	Olisin halunnut puhua enemmän.

TEHTÄVÄ: Omien tunteiden tutkimista

JATKA LAUSETTA:

Minusta tuntuu hyvältä kun _____

Pelkään _____

Rakastan _____

Vihaan _____

Uskallan _____

Unelmoin _____

Uskon _____

Toivon _____

HARJOITUS: Yleiskartoitus äänien kuulemisesta

1) Jatka lausetta: KUULIN ÄÄNIÄ ENSIMMÄISEN KERRAN, KUN...

2) OLIN SILLOIN _____ -VUOTIAS.

3) SE ETTÄ KUULEN ÄÄNIÄ, HÄIRITSEE NYKYÄÄN PÄIVITTÄISTÄ ELÄMÄÄNI
(MERKITSE RASTI SOPIVAAN KOHTAAN)

TODELLA	EI KOVIN	MELKO	EI LAINKAAN
PALJON	PALJON	VÄHÄN	

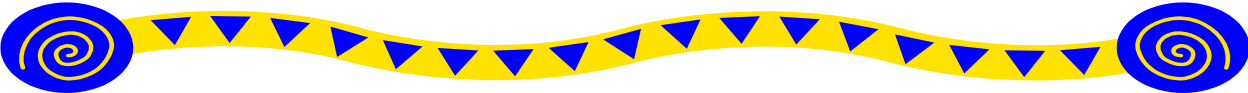
4) PUHUN MUILLE ÄÄNISTÄNI

USEIN	EN KOVIN	MELKO	EN KOSKAAN
	USEIN	HARVOIN	

5) MITKÄ KEINOT AUTTAVAT MINUA TULEMAAN TOIMEEN ÄÄNIENI KANSSA?

HARJOITUS: Kielteiset ja myönteiset äänet

OLETKO KUULLUT KIELTEISIÄ ÄÄNIÄ? MITÄ NE SANOVAT?



OLETKO KUULLUT MYÖNTEISIÄ ÄÄNIÄ? MITÄ NE SANOVAT?

HARJOITUS: Miten äänet vaikuttavat toimintaan

ÄÄNIEN VAIKUTUS TOIMINTAAN

AJATTELE VIIMEKSI KUULEMAASI ÄÄNTÄ JOKA PUHUI MIELESSÄSI.
KENELLE HENKILÖLLE TUO ÄÄNI KUULUU JA MITÄ SE SANOI?

MILTÄ SINUSTA TUNTUI KUN KUULIT TUON ÄÄNEN?

MITEN ÄÄNEN KUULEMINEN VAIKUTTI TOIMINTAASI?

SE ETTÄ OPPII TULEMAAN ÄÄNIEN KUULEMISEN KANSSA ON PROSESSI, JONKA AIKANA TAPAHTUU KEHITYSTÄ JA OPPIMISTA:

- ääniä kuulevan henkilön kokemus äänien kuulemisesta voi muuttua ajan myötä
- ääniä kuuleva henkilö voi oppia asennoitumaan ja toimimaan niin, että äänten häiritsevyys vähenisi
- kun ääniä kuuleva henkilö käyttää toimivia selviytymiskeinoja, tilanne helpottuu
- mikäli äänet edelleen häiritsevät jollain tavalla, ääniä kuuleva henkilö voi yrittää löytää uusia keinoja, jotka lieventävät äänien tuomaa häiriötä

- 1. Alkuvaihe: HÄTKÄHTÄMINEN, JÄRKYTTYMINEN, AHDISTUMINEN**
- 2. Välivaihe: JÄSENTYMINEN, SELITYSTEN JA SELVIITYMISKEINOJEN ETSIMINEN**
- 3. Tulostaihe: VAKIINTUMINEN, KOHTALAINEN SELVIITYMINEN**
- 4. Jatkovaihe: OLEMASSA OLEVIEN KEINOJEN / AJATTELUTAPOJEN KORJAAMINEN JA UUSIEN KEINOJEN OPETTELEMINEN**

Missä vaiheessa sinä olet nyt?

TEKSTI: Paremmin / huonommin äänistä selviytyvät

Hollantilaisessa tutkimuksessa, johon osallistui 450 ääniä kuulevaa kävi ilmi, että 34% (150) selvisi hyvin äänten kanssa ja 66%:lle (300:lle) äänten kanssa selviäminen tuotti ongelmia. Hyvin äänten kanssa selviävät kokevat itsensä voimakkaammiksi suhteessa ympäristöönsä ja ääniin, ja ympäristö tarjoaa heille enemmän tukea kuin uhkaa.

Paremmin äänien kanssa selviytyvät henkilöt, jotka:	Äänet ovat ongelmallisia henkilöille, jotka:
Tuntevat itsensä voimakkaammaksi kuin äänet.	Tuntevat itsensä heikommiksi kuin äänet.
Kuulevat enemmän myönteisiä ääniä.	Kuulevat enemmän kielteisiä kuin positiivisia ääniä.
Eivät saa ääniltä kovin paljon käskyjä.	Saavat ääniltä runsaasti käskyjä.
Asettavat rajoja kuulemilleen äänille.	Eivät uskalla asettaa rajoja kuulemilleen äänille.
Kuuntelevat valikoiden, oman tahtonsa mukaan.	Etsivät helpotusta ja yrittävät keskittyä muuhun kuin ääniin.
Saavat tukea muilta ihmisiltä.	Saavat muilta ihmisiltä vähän tukea.
Kertovat useammin muille kuulevansa ääniä.	Kertovat kuulemistaan äänistä harvemmin muille.

Romme & Escher (toim.): Moniääniset – näkökulmia äänten kuulemiseen. 1997. S.13.

HARJOITUS: Äänien kanssa toimeen tuleminen

Onko sinun mielestäsi mahdollista, että tulee toimeen ääniensä kanssa? Perustele.

Mitä äänten kanssa toimeen tuleminen tarkoittaisi sinun omalla kohdallasi? Mieti esimerkkitilanteita.

Mikä sinua auttaa tulemaan toimeen paremmin äänten kanssa?

HARJOITUS: Mitä tunteita äänet Sinussa herättävät? Erilaisten reagoitapojen vertailua.

1. Valitse jokin sellainen mielessäsi kuulemasi ääni, joka herättää Sinussa huonoja tunteita.
2. Kuvaa alle sen sisältö:
3. Jos ääni olisi puhetta, millainen äänensävy sillä olisi?
4. Millaisia tunteita se Sinussa herättää?
5. Kuvittele eri tapoja vastata äänelle tai reagoida siihen. Miten oma tapasi suhtautua ääniin vaikuttaa tilanteeseen?

VIHAINEN JA ÄRTYNYT/ PELOKAS

VÄLINPITÄMÄTÖN

YSTÄVÄLLINEN JA TEHOKAS

JOKIN MUU, MIKÄ _____?

HARJOITUS: Mitkä keinot vähentävät äänen häiritsevyyttä?

1. MIETI JA KIRJAA ALLE JOKIN TILANNE LÄHITULEVAISUUDESTA, JOSSA OLETAT ÄÄNTEN HÄIRITSEVÄN TOIMINTAASI

2. MITEN OLETAT ÄÄNTEN HÄIRITSEVÄN SINUA?

3. MILLAISIA KEINOJA VOISIT KÄYTTÄÄ TÄSSÄ TILANTEESSA, JOTTA ÄÄNI HÄIRITSISI TOIMINTAASI MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN?

Omat ehdotukset:

Muiden ryhmäläisten ehdotukset:

TEKSTI: Erilaisia keinoja, jotka ovat auttaneet tulemaan toimeen äänien kanssa

Alla on lueteltu ääniä kuulevien käyttämiä selviytymiskeinoja. Merkitse rasti ruutuun, jos itse käytät jotain niistä. Kirjoita alimpana olevalle viivalle, jos Sinulla on lisäksi jotain muita keinoja selviytyä.

- keksiä mieleistä tekemistä, esim. kävely, lapsenlapsen kanssa leikkiminen**
 - puhua jonkun kanssa (äänistä)**
 - lukeminen**
 - muu toiminta, tekeminen ja touhuaminen**
 - lääkkeet**
 - äänten luokittelu**
 - taideellinen toiminta, soitaaminen, terapia**
 - elokuvan katsominen**
 - uusi suhtautuminen ääniin: ne ovat omia ajatuksia**
 - väittää vastaan, väkisin ajatella jotain muuta**
 - tutut ihmiset**
 - lenkille lähteminen**
 - käsityöt**
 - radioon tai tv:n katseluun keskittyminen**
 - nukkuminen**
 - seurassa olo**
 - työnteko**
 - MUUTA: MITÄ** _____
-

KUUKAUDEN SEURANTALOMAKE

Arvioi asteikolla 1-5 kyseisenä päivänä kuulemiesi äänen eri ominaisuuksia. Kiinnitä huomioon vaihteluihin ja vaihteluiden syihin. Onko jonain tiettyinä viikonpäivinä enemmän ääniä kuin toisena? Liittyykö äänen häiritsevyys tiettyihin tilanteisiin? Jne.

KUUKAUSI:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Äänen esiintyvyys 0= ei lainkaan5=hyvin usein																																
Äänen kovaäänisyys 0=täysin hiljaisia5=erittäin äänekkäitä																																
Äänen selkeys 0=erittäin epäselviä5=erittäin selkeitä																																
Äänen ahdistavuus 0=ei yhtään ahdistavia ... 5=hyvin ahdistavia																																
Äänen pakottavuus 0= ei yhtään pakottavia 5=hyvin pakottavia																																

KUUKAUSI:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Äänen esiintyvyys 0= ei lainkaan5=hyvin usein																																
Äänen kovaäänisyys 0=täysin hiljaisia5=erittäin äänekkäitä																																
Äänen selkeys 0=erittäin epäselviä5=erittäin selkeitä																																
Äänen ahdistavuus 0=ei yhtään ahdistavia ... 5=hyvin ahdistavia																																
Äänen pakottavuus 0= ei yhtään pakottavia 5=hyvin pakottavia																																

KUUKAUSI:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Äänen esiintyvyys 0= ei lainkaan5=hyvin usein																																
Äänen kovaäänisyys 0=täysin hiljaisia5=erittäin äänekkäitä																																
Äänen selkeys 0=erittäin epäselviä5=erittäin selkeitä																																
Äänen ahdistavuus 0=ei yhtään ahdistavia ... 5=hyvin ahdistavia																																
Äänen pakottavuus 0= ei yhtään pakottavia 5=hyvin pakottavia																																

VIIKON SEURANTALOMAKE

MILLAINEN PÄIVÄ TÄNÄÄN?	Kuinka paljon kuulin ääniä?	Kuinka ahdistavia äänet olivat?	Puhuinko muille äänistäni?
Päivä:	1 = todella paljon 2 = keskinertaisesti 3 = melko vähän 4 = en lainkaan	1 = todella ahdistavia 2 = tavanomaisen ahdistavia 3 = ei kovin ahdistavia 4 = ei lainkaan ahdistavia	1 = Puhuin useaan kertaan 2 = Puhuin vähän 3 = En puhunut lainkaan
Päivä:	1 = todella paljon 2 = keskinertaisesti 3 = melko vähän 4 = en lainkaan	1 = todella ahdistavia 2 = tavanomaisen ahdistavia 3 = ei kovin ahdistavia 4 = ei lainkaan ahdistavia	1 = Puhuin useaan kertaan 2 = Puhuin vähän 3 = En puhunut lainkaan
Päivä:	1 = todella paljon 2 = keskinertaisesti 3 = melko vähän 4 = en lainkaan	1 = todella ahdistavia 2 = tavanomaisen ahdistavia 3 = ei kovin ahdistavia 4 = ei lainkaan ahdistavia	1 = Puhuin useaan kertaan 2 = Puhuin vähän 3 = En puhunut lainkaan
Päivä:	1 = todella paljon 2 = keskinertaisesti 3 = melko vähän 4 = en lainkaan	1 = todella ahdistavia 2 = tavanomaisen ahdistavia 3 = ei kovin ahdistavia 4 = ei lainkaan ahdistavia	1 = Puhuin useaan kertaan 2 = Puhuin vähän 3 = En puhunut lainkaan
Päivä:	1 = todella paljon 2 = keskinertaisesti 3 = melko vähän 4 = en lainkaan	1 = todella ahdistavia 2 = tavanomaisen ahdistavia 3 = ei kovin ahdistavia 4 = ei lainkaan ahdistavia	1 = Puhuin useaan kertaan 2 = Puhuin vähän 3 = En puhunut lainkaan
Päivä:	1 = todella paljon 2 = keskinertaisesti 3 = melko vähän 4 = en lainkaan	1 = todella ahdistavia 2 = tavanomaisen ahdistavia 3 = ei kovin ahdistavia 4 = ei lainkaan ahdistavia	1 = Puhuin useaan kertaan 2 = Puhuin vähän 3 = En puhunut lainkaan
Päivä:	1 = todella paljon 2 = keskinertaisesti 3 = melko vähän 4 = en lainkaan	1 = todella ahdistavia 2 = tavanomaisen ahdistavia 3 = ei kovin ahdistavia 4 = ei lainkaan ahdistavia	1 = Puhuin useaan kertaan 2 = Puhuin vähän 3 = En puhunut lainkaan

TAIMIN ÄÄNIÄKUULEVIEN RYHMÄN TAVOITTEITA, SYKSY 2006

Rastita ne kohdat, jotka toteutuivat kohdallasi:

- Opin tulemaan paremmin toimeen äänien kanssa
- Näin vähemmän pahoja unia ja näkyjä
- Sain vertaistukea
- Elämäni helpottui
- Kuuntelin muita
- Opin ymmärtämään paremmin muita ääniä kuulevia ja samalla itseäni
- Kerroin edes jollekin mitä koen
- Puhuin siitä, mitä itsekseni paljon mietin
- Olin ihmisten parissa pois kotoa
- Kuulin, mitä selityksiä muilla on äänistä
- Kuulin, mistä kukakin on saanut apua
- Jaoin äänikokemuksia vertaisten kanssa
- "Opin" keinoja tulla toimeen äänten kanssa
- Sain puhutuksi ahdistavista asioista (äänistä)
- Sain ryhmän tukea ja tunteen, että kuulun ryhmään
- Luotin ryhmään ja sen ohjaajaan
- Sain helpotusta vaikeisiin ääniin
- Opin ymmärtämään, mistä äänet tulevat
- Äänet lähtivät pois
- Selvitin, miksi äänet tulivat juuri mun päähäni
- Sain tietää, lähtevätkö äänet pois juttelemalla
- Opin lisää muiden äänistä
- Opin lisää omista äänistä

ESIMERKKI: Yhdessä suunniteltu ryhmä

Aiheet kerätään niin että jokainen saa muutaman lapun, joihin he kirjaavat erilaisia aiheita, joita he haluaisivat käsitellä ääniä kuulevien ryhmässä. Ryhmän aluksi valitaan yhteisvalinnalla aina se aihe, mitä kuulumisten lisäksi kyseisellä kokoontumiskerralla keskustellaan. Tämä ryhmämalli sopii erityisesti pitempään kokoontuneelle ryhmälle, jossa on tutustuttu hyvin keskenään ja perusasiat on keskusteltu.

Esimerkkejä ääniä kuulevien ryhmän alussa kerätyistä aiheista.

ÄÄNTEN PUHEISSA EI OLE MITÄÄN JÄRKEÄ.	MISTÄ VOIMAVAROJA JA / TAI ÄÄNTEN KUULUMISELLE VASTAPAINOA?	YLILUONNOLLISELTA TUNTUVAT ILMIÖT.
TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLE JÄÄMINEN JA OMASTA AMMATISTA LUOPUMINEN.	VOIMAVAROJEN VÄHENEMINEN JA TULEVAISUUDEN-NÄKYMÄT.	SOPIVAN HOIDON PUUTE.
MITEN SELITTÄÄ ITSE ÄÄNET, KUINKA SE LIITTYY MAAILMANKUVAAN?	MIKSI ÄÄNIEN YHTEYDESSÄ NÄEN NE MYÖS KUIN FILMI-NAUHALTA KUVINA?	MIKSI ÄÄNET ERI TILANTEISSA OVAT HYVÄLAATUISIA, JA VÄLILLÄ TAAS PAHALAATUISIA JA PELOTTAVIA?
MINKÄ TAKIA KUULEN ÄÄNIÄ ENEMMÄN YÖLLÄ KUIN PÄIVÄLLÄ?	KESKUSTELUA JOSTAIN KIVASTA ÄÄNESTÄ.	ONKO MITÄÄN LÄÄKETTÄ, JOKA SAISI ÄÄNET POIS?
SAAKO ÄÄNET POIS JUTTELEMALLA?	MITKÄ KEINOT AUTTAVAT SINUA TULEMAAN TOIMEEN ÄÄNIEN KANSSA?	MITKÄ ASIAT TUOTTAVAT SINULLE AHDISTUSTA?
MISTÄ OLET SAANUT APUA? ONKO SINULLA TURHIA AVUNETSINTÄKOKEMUKSIA?	MITEN SELITÄT ÄÄNET? MISTÄ ÄÄNET TULEVAT?	MIKSI ÄÄNET TULIVAT MINUN PÄÄHÄNI?

Ryhmässä esitettyjä aiheita Ääniä kuulevien ryhmään (kevät 2007)

- 1) MISTÄ ÄÄNET JOHTUVAT? MIKSI ÄÄNIÄ TULEE?
- 2) VOIKO ÄÄNIEN KUULEMISEN LOPETTAA / PARANTAA?
- 3) MITEN ÄÄNIEN KUULEMISEN SAISI LAKKAAMAAN?
- 4) VOIKO SIIRTÄÄ HUOMIOTA MUIHIN ASIOIHIN KUIN ÄÄNIIN?
- 5) MIKÄ AUTTAA SIIHEN ETTEIVÄT ÄÄNET VAIVAI SIIN PALJON?
- 6) MILLAISIA KOKEMUKSIA MUILLA ON OLLUT?
- 7) MITEN OMAN AJATUKSEN VOI EROTTAA ÄÄNESTÄ?
- 8) NÄKÖHARHAT

ESIMERKKEJÄ RYHMÄN PALAUTTEISTA

1. Kahden naisen ”ryhmä” 2005, joka kokoontui 5 kertaa:

Ryhmän pienuus oli eduksi, koska kumpikin ryhmän jäsenen tarvitsivat paljon henkilökohtaista huomiota ja keskittynyttä ”haastattelua”. Molemmille jäi sopivasti aikaa puhua ja samalla toteutui ”kuulijan terapia”. Ryhmä palveli myös siten että aiemmin ryhmän jäsenet olivat keskenään riidoissa, ja tässä ryhmässä he oppivat ymmärtämään toisiaan paremmin.

A puhui ensimmäistä kertaa äänistään miesystävälleen ryhmän aikana ja sanoi että se helpotti. Hän sanoi ryhmän aikana ”sulautuneensa ääniin paremmin”, joka kuvanee jonkinlaista eheytyksen kokemusta.

M sanoi, ettei ota ääniä enää niin tosissaan, kun on saanut puhua niistä.

Arjessa naiset eivät tienneet, kelle äänistä voisivat puhua, ohjaajista yksi oli sellainen, jolle ”ehkä” voisi puhua.

A koki, että kun enemmän tekemistä, äänet eivät niin kiusaa. Puhuttiin myös siitä, että aamuisin A kuulee ääniä jotka saavat ehkä alkunsa arjen äänistä, joihin liittyy peloista kumpuavia tulkintoja, esim. pesukone: ”raahaavaa ääntä, kuin jotain raahattaisiin hirttolavalle.” Puhuttiin keinona, että ohjaaja aamuisin ottaisi puheeksi A:n kanssa mitä ääniä hän on kuullut ja siten helpottaisi aamujen oloa.

M jäi vielä miettimään, haluaako puhua äänistä enempää yhteisössä. Hän kokee jo selviävänsä paljon paremmin nyt. Ryhmäläiset toivat voimakkaasti esiin sen, miten tärkeä ryhmä oli heille ollut.

2. Linkin ryhmä, kevät 2007

Onko voinnissasi tapahtunut muutoksia sinä aikana, jolloin olet käynyt ääniryhmässä? Jos on, niin millaista?

- Ei kuulu ääniä
- Olen levollisempi ja rauhallisempi enkä jännitä
- Hyvä ryhmä, on tullut enemmän itsevarmuutta
- Vointini on ollut hyvä silloin, olen ikään kuin saanut purkaa tuntemuksiani.
- Ei ole
- Olen kuulut muista positiivisia

Onko ääniryhmästä ollut sinulle apua? Jos, niin millaista?

- On vähän helpompi olla.
- Ääni ei kuulu yleensä ryhmän aikana. Aivoäänellä puhuva ehkä pelästyy ryhmäämme. Ääni ei myöskään kuulu ryhmän jälkeen pitkään aikaan.
- Ei ole kuullut ääniä, niin paljon kuin ennen ryhmää
- On. Olen saanut vertausta muihin ihmisiin, jotka ovat kertoneet omista kokemuksistaan ääniharhoista.
- Vaihtelua
- Rauhoittuminen

Oletko oppinut ääniryhmässä jotain, mikä auttaa sinua tulemaan paremmin toimeen äänten / pakkoajatusten kanssa? Jos olet, niin mitä?

- Puikot viuhuu ryhmästä
- En pelkää ääntäni enää niin paljon kuin ennen. Olen oppinut ymmärtämään ääntäni enkä enää välitä siitä.
- Olen oppinut ajattelemaan positiivisemmin kuulemistani ääniharhoista.
- Elään jos on ääniä äänten kanssa. Mutta kuitenkin nyt ei ole ääniä.
- Pitkäjännitteisyyttä on tullut enemmän