

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 1/2023



Keväinen tervehdys kaikille moniäänisille. Ulkona on ollut jo kaunis sää ja talvi on vaihtumassa kevääseen. Toimistolla puhaltavat nyt uudet tuulet, sillä toimisto on muuttanut Pasilasta Malmille. Malmilla meillä on valoisa ja monipuoliset tilat.

Myös nettisivujen ulkoasu ja logo on nyt uudistettu - joten käyhän kurkkaamassa uudet sivut! Sieltä löydät helposti ja sujuvasti paljon tietoa äänien kuulemisesta sekä yhdistyksestämme. Sisältö päivittyy edelleen ja samalla on meneillään brändiuudistus, joten myös tämä jäsenlehti ja muut materiaalimme alkavat kevään aikana muuttua uuden ulkoasumme mukaisiksi.

Hallitus on kokoontunut säännöllisesti ja olemme puhaltaneet yhteen hiileen niin, että saisimme teille mahdollisimman hyvän ja toimivan yhdistyksen.

Myös ääniryhmät kokoontuvat keväällä säännöllisesti ja mukana on uusiakin ryhmiä! Nettisivuilta löydät itsellesi lähimmän ryhmän, lähde rohkeasti mukaan ryhmään! Jos lähelläsi ei ole ryhmää, niin meillä toteutuu netissä myös vertaisryhmiä niin chattaillen kuin videovälitteisestikin. Tarpeen tullen voit myös varata ajan vertaispuhelimeen.



Huhtikuussa pidetään vielä sääntömääräinen kevätkokous, johon osallistuvat pääsevät myös tutustumaan uusiin tiloihimme. Kesän alussa vapaaehtoiset viettävät tuttuun tapaan tukipäiviä, eli koulutus- ja virkistyspäiviä.

Nyt kehotan sinua nauttimaan keväisestä ulkoilmasta. Käy ulkona ja hengitä syvään raitista ilmaa. Tutki tien pientareita, josko löytäisit sieltä kevään ensimmäisen leskenlehden. Tutki ja nauti kevään tulosta.

Hyvää ja valoisa kevättä teille jokaiselle!

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja

 **Moniääniset**



MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Suvi Toivola ja Annika Roihjuuri ULKOASU Suvi Toivola KANSI Marjut Lehtinen TOIMITUKSEN YHTEYSTIEDOT Suomen Moniääniset ry, Malmin raitti 17 B-C 00700 Helsinki, toimisto@moniaaniset.fi, www.moniaaniset.fi, facebook.com/moniaaniset, instagram.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 1/2023

2 PÄÄKIRJOITUS

3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA

4 MONIÄÄNISISSÄ TAPAHTUU KEVÄÄLLÄ!

Moniäänisten nettisivut sekä logo ovat uudistuneet! Toimistomme on muuttanut keväällä ja kevätkokous järjestetään uudella toimistolla! Katso myös uuden vertairyhmän aikataulu sekä Moniääniset taitelijat -kollektiivin tulevat näyttelyt!

6 UUSI KOKEMUSVIDEO ÄÄNTEN KUULEMISESTA

Moniäänisten uudistuneilla nettisivuilla on katsottavissa video äänen kuulemisen kokemuksista.

7 TYÖKIRJA ÄÄNIÄ KUULEVILLE

Miten äänien kanssa voi tulla toimeen? Millaisia harjoituksia voisi itse tehdä? Sopimusvuori ry:n työkirjassa "Puhutaan äänistä!" käsitellään näitä aiheita.

8 KIRJA-ARVOSTELU: BEATE GRIMSRUD: HULLU VAPAANA

Moniäänisten vapaaehtoisen, Olive-rin kirja-arvostelu Hullu vapaana -kirjasta, jossa käsitellään muun muassa äänien kuulemista.

10 KOKEMUSTARINA: YKSI TARINA SIITÄ, MITÄ ÄÄNET VOIVAT OLLA

Tanja kertoo kokemustarinansa äänien kuulemisesta.

AJANKOHTAISTA

VUODEN 2023 HALLITUS

Tämän vuoden hallituksen puheenjohtajana jatkaa Anni Tervonen. Hallituksen jäsenet 2023 ovat Mervi Juuri, Samuli Aalto, Sami Juntunen, Tiina Mauno, Kimmo Vinni, Tuukka Räihä, Mia Merisalo sekä varajäsen Raija Arpre.

KEVÄÄN VERTAISTUKIRYHMÄT

Paikan päällä ryhmiä järjestetään Helsingissä, Vantaalla, Järvenpäässä, Jyväskylässä, Turussa, Tampereella, Hämeenlinnassa, Inkeröisissä, Seinäjoella ja Kuopiossa.

Etätapaamiset jatkuvat 23.5. saakka, Tukin livechatryhmä 24.5. saakka ja Discordin Voice chat ja Ohjaajantunnit 12.6. saakka.

Katso lisätiedot: moniaaniset.fi/tuki

TYÖKIRJA ÄÄNIEN KUULIJOIDEN TUKEMISEKSI

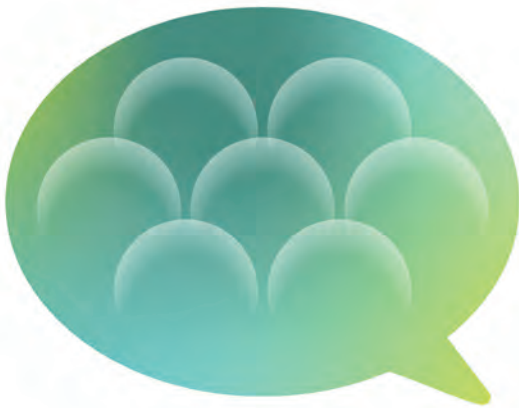
Sopimusvuori ry:n työkirja "Puhutaan äänistä!" on ladattavissa nettisivuiltamme. Lue lisää ja kokeile harjoitusta tämän lehden sivulta 7.

TEDTALK-VIDEO ÄÄNIEN KUULEMISESTA

YouTubessa on katsottavissa Eleanor Longdenin TEDTalk-video "Äänet päässäni". Longden kuvaa puheenvuorossaan, kuinka "Äänet olivat terve reaktio epäterveisiin olosuhteisiin".

Linkki videoon löytyy nettisivuiltamme: moniaaniset.fi/aanien-kuuleminen/

MONIÄÄNISISSÄ TAPAHTUU KEVÄÄLLÄ!



TOIMISTOMME ON MUUTTANUT

Toimistomme on muuttanut maaliskuun aikana. Uusi posti- sekä käyntiosoite on **Suomen Moniäänisestä ry, Malmin raitti 17 B-C, 00700 Helsinki.**

Toimistomme sijaitsee Kukunori ry:n tiloissa. Tapaamisista toimistolla sovitaan etukäteen.

KEVÄTKOKOUS TO 27.4.

Moniäänisten kevätkokous järjestetään **to 27.4. klo 17** alkaen Moniäänisten uudella toimistolla.

Ilmoittaudu mukaan **pe 21.4. mennessä:** suvi.toivola@moniaaniset.fi

Lisätiedot: moniaaniset.fi/ajankohtaista

MONIÄÄNISTEN UUDET NETTISIVUT JA LOGO JULKAISTU!

www.moniaaniset.fi on uudistunut! Samalla julkaistiin Moniäänisten uusi logo. Logon puhekupla ja sen sisällä olevat hahmot symboloivat mm. sitä, että meille on tärkeää puhua rohkeasti ja avoimesti äänistä. Joissakin materiaaleissa saattaa edelleen olla vanha logo jonkin aikaa.

Yhdistyksen brändiuudistus on käynnissä ja sen myötä myös ilme uudistuu myös somessa, lehdessä ja muissa materiaaleissamme.





Moniäänisten toiminnajohtaja Annika ja Hämeenlinnan ryhmän ohjaaja Hanna kävivät Hämeenlinnassa kertomassa äänen kuulemisen ilmiöstä ja uudesta ryhmästä.

KUUSANKOSKITALO JA MONIÄÄNISET TAITEILIJAT - KOLLEKTIIVI YLPEÄNÄ ESITTÄVÄT:

AINUTLAATUISET ÄÄNENI -TAIDENÄYTTELY

8.5. - 28.5. 2023

KYMENLAAKSONKATU 1,
45700 KOUVOLA
MA-PE 11-19
LA-SU 12-18

AVAJAISSEMINAARI 7.5. klo 16-18

Seminaarin ohjelma:
Taiteilijat esittäytyvät:
Taide ja äänen kuuleminen
Moniäänisten tj Annika Roihujuuri:
Äänet - sairaus vai ominaisuus?
Kehityopsykologi, terapeutti Raija Arpré:
Äänet tulivat kuulluksi - kokemuksia terapiasta
Näyttelyn teosten esittely

Ilmoittaudu seminaariin!
annika.roihujuuri@moniaaniset.fi
tai 040-8309663

 Moniääniset

Kuva: Marjut Lehtinen

UUSI VERTAISRYHMÄ HÄMEENLINNASSA

Maaliskuussa on alkanut uusi vertaisryhmä Hämeenlinnassa! Ryhmä kokoontuu keväällä vielä kaksi kertaa: **ma 17.4. ja 15.5. klo 15 - 16:30 Viipurintien terveysasemalla.**

Ilmoittautuminen joka kerralle erikseen viimeistään edellisen viikon torstaina.

MYÖS MUITA UUSIA RYHMIÄ SUUNNITTEILLA

Helsingin Malmille A-Killan tiloihin ja Kotkaan Kakspyn tiloihin suunnitellaan käynnistettäväksi ääniä kuulevien ryhmätoimintaa.

Tarkemmat tiedot ryhmistä päivitetään nettisivuillemme. Voit myös kysyä niistä toimistolta.

Ajankohtaisimmat tiedot ryhmistä: moniaaniset.fi/tuki

MONIÄÄNISET TAITEILIJAT -KOLLEKTIIVIN TULEVAT NÄYTTELYT

Taiteilijakollektiivin seuraava "Ainutlaatuiset ääneni" -näyttely on Kuusankoskitalolla Kouvossa **8.5. - 28.5.!** Näyttely käynnistyy **avajaisseminaarilla 7.5. klo 16-18.** Seminaarissa kuullaan mielenkiintoisia puheenvuoroja liittyen äänen kuulemiseen. Katso avajaisen ohjelma mainoksesta. Kesällä näyttely on myös esillä **Kellokosken sairaalamuseossa ajalla 10.6. - 13.8.**

Tervetuloa!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset ryhmiiin ja näyttelyyn avajaisiin:
annika.roihujuuri@moniaaniset.fi / 0408309663

UUSI KOKEMUSVIDEO ÄÄNTEN KUULEMISESTA

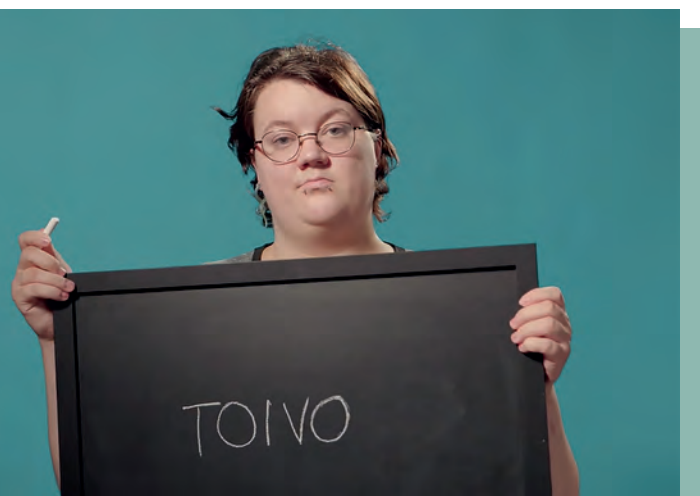
Millaista on kuulla mielen sisäisiä ääniä? Kimmo, Anne-Marie, Oskari ja Oliver avaavat kokemuksiinsa äänistä Moniäänisten nettisivuilta löytyvällä uudella videolla. Äänien kanssa eläminen voi olla vaikeaa, mutta on monia keinoja, jotka auttavat eteenpäin. Ilmiön ymmärtäminen, puhuminen ja vertaistuki ovat monelle näistä tärkeimmät.



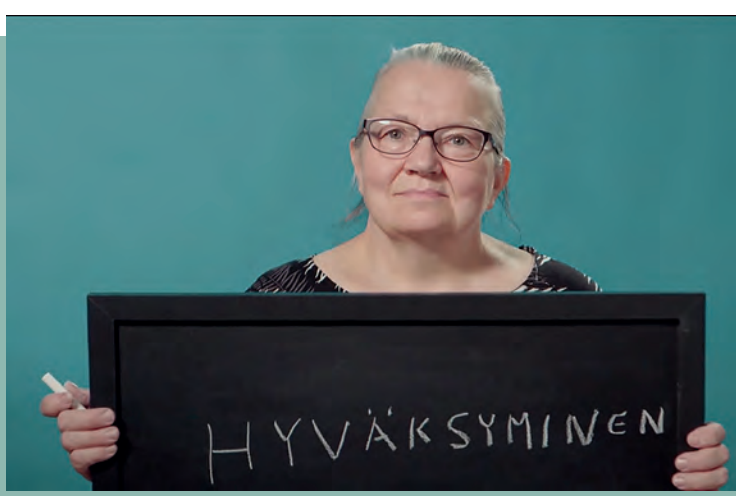
"Luin Suomen Moniäänisten sivuja ja pikkuhiljaa minulle alkoi karttua tietoa ja ymmärrystä äänistä ja sain sieltä kautta apua."



*"Olen oppinut, milloin minun pitäisi levätä ja milloin minun pitäisi ottaa iisimmin."
"Äänten kuuleminen on inhimillinen kokemus ja siitä voi selvitä."*



"Vertaistuesta pystyy saamaan uudenlaista näkökulmaa ja toivoa."



"Äänet ovat olleet minulle merkittävä osa elämää ymmärtää tätä elämän monimuotoisuutta."

"Äänet ovat minulle luovuuden lähde."

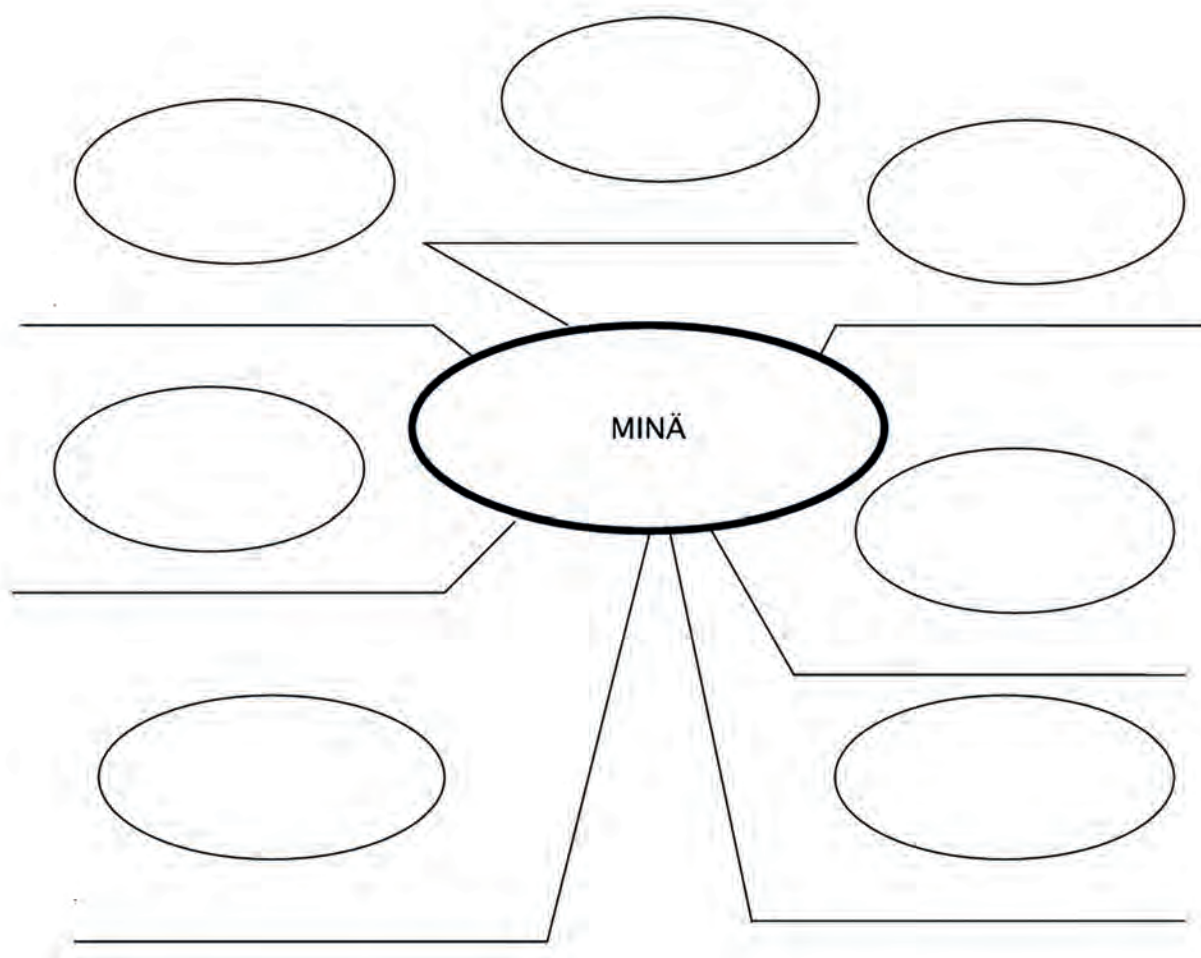


TYÖKIRJA ÄÄNIÄ KUULEVILLE

Sopimusvuori ry:n "Puhutaan äänistä" -työkirjassa on tietoa ja erilaisia tehtäviä, jotka auttavat jäsentämään omaa äänen kuulemisen kokemusta. Työkirja on tarkoitettu ääniä kuulevien vertaistukiryhmille, mutta sitä voi hyvin käyttää myös itsenäiseen työskentelyyn omien äänien kanssa. Työkirja on nyt ilmaiseksi ladattavissa Moniäänisten nettisivuilta. Työkirjasta löytyy mm. tämä tehtävä:

ÄÄNIKARTAN RAKENTAMINEN

Laita pöydän keskelle itseäsi kuvaamaan jokin neutraali kuva tai symboli. Valitse sen jälkeen kullekin kuulemallesi äänelle jokin esine, kuva tai teksti joka symboloi sitä. Lisää äänten symbolit pöydälle itsesi ympärille. Voit valita äänten etäisyyden sen mukaan kuinka läheisiä tai voimakkaita ne ovat. Mitä sinun äänimaailmasi näyttää kartan perusteella?



Linkkiprojekti, Sopimusvuori ry 2008

Lataa työkirja nettisivuiltamme: moniaaniset.fi/materiaalit/

Beate Grimsrud: HULLU VAPAANA



Teksti OLIVER SIEVÄNEN Henkilokuva KUULU OY Kirjakuva LIKE-KUSTANNUS



Kirja-arvostelun on kirjoittanut Moniäänisten vapaaehtoinen, Oliver.

Beate Grimsrudin omaelämäkerrallinen ja mainetta niittänyt *Hullu vapaana* on teos, jota voin suositella kenelle tahansa. Se on vangitseva, taidokas, tunteita herättävä ja mukaansatempaava. En yhtään ihmettele, miksi *Hullu vapaana* oli sekä Ruotsin että Norjan ehdokas Pohjoismaiden neuvoston kirjallisuuspalkinnon saajaksi vuonna 2011, saatikka teoksen vertaamista August Strindbergin klassikkoromaaniin *Inferno*. Se on vain niin hyvä.

Odotin luvassa olevan ainoastaan psykoosisairautta ja äänien kuulemista käsittelevä kirja, mutta yllätyin erittäin positiivisesti huomattessani sen olevan myös niin paljon muuta. Alusta alkaen

käy ilmi, että päähenkilöllä Elillä on myös neuroepätavallisuuden piirteitä, oppimisen vaikeutta, sukupuolen moninaisuutta, identiteettihäiriötä ja niin paljon muutakin. *Hullu vapaana* ei ole yksiulotteinen potilaskertomus, vaan kirjava koonti nuoren ihmisen kokemuksista, kasvukivuista, vastoinkäymisistä ja onnistumisista.

Eli on nuori taiteilija, joka haluaa toteuttaa itseään. Erik on kovapäinen riitapukari, joka on valmis tappelemaan kenen kanssa tahansa. Espen on tuhkimus: itkupilli, joka herää eloon vesihanan avautuessa. Emil on rasavilli lapsukainen, joka tykkää jalkapallosta ja leikin riemusta. Eugen on kapinallinen prinssi, joka puhuu ylevästi ja rakastaa

turhamaisuutta. Ja Eli on kaikki heistä, tavalla tai toisella. Jos Eli ottaa mielessään käden muodon, hän on vain yksi sormista poikien ohella. Halusi hän tai ei, he ovat yhteinen, katkeransuloinen kokonaisuus. Eli ja pojat.

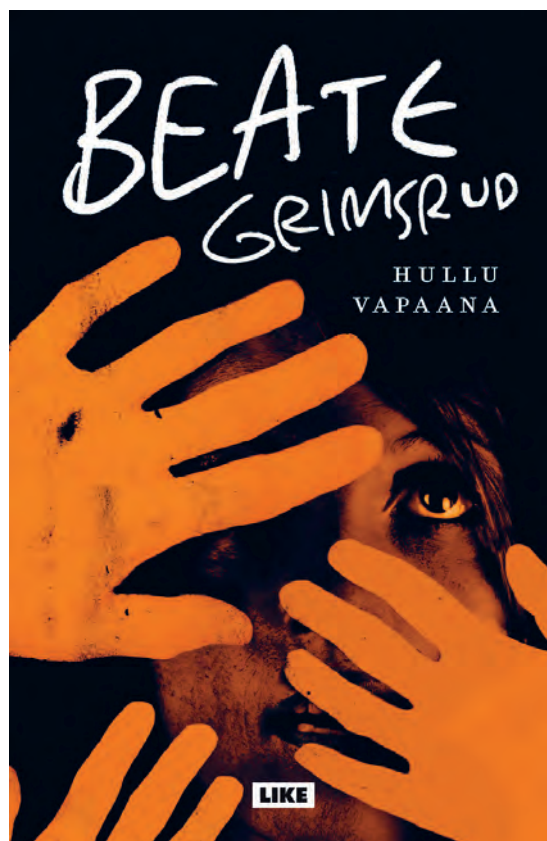
Kuvauksena psykoosista Hullu vapaana on ainutkertaisen hyvä. Sen katkonnainen, hieman sekava rakenne, joka yhdistää muistoja eri ajanjaksoilta, potilaskertomusta ja rinnalla kulkevaa nykyyhetkeä, on omaa laatuaan oikean tunteen luomiseen. On hieman kuin olisin löytänyt vanhan päiväkirjan, johon on revitty sivuja äidinkielen tuntitehtävistä ja satunnaisia otteita kulttuurilehdistä. Grimsrudin tapa kuvailla psykoosiaan on myös kirpaisevan kuvaava: on erittäin helppoa samaistua Elin hätään ja huoleen, vaikei edes olisi omaa kokemustaustaa akuutista psykoosista. Vellovat avuttomuuden ja epävarmuuden tunteet ovat käsinkosketeltavissa.

Grimsrudilla on, muitten vahvuksiensa ohella, erinomainen tapa nostaa esiin

tärkeitä kysymyksiä, aiheita ja ongelmia käyttäen vain muutamaa sanaa. Kun hän kuvailee ”äänien tulevan tielle” kauppakeskuksessa, on helppo ymmärtää mitä hän tarkoittaa – oli lukijalla kokemusta sitten aistiyliherkkyydestä taikka äänikokemuksista. Ja kun Elin avohoitokaveri miettii ääneen, mihin heidän haluttaisiin menevän muualle, nousee rivien väliltä sanaton ristiriita: kuntoutujien tulisi saada vertaistukea toisiltaan, mutta heitä ei haluta nähdä julkisivussa laisinkaan. Teos on yhä, kymmenen vuotta julkaisun jälkeen, merkittävä ja ajankohtainen.

Jos mielenterveyteen, päihteisiin, väkivaltaan, elämään tai kuolemaan liittyvät asiat ovat ahdistusta herättäviä tai pelkoti-

loja laukaisevia, en välttämättä kehota ottamaan tätä teosta aivan hetimiten luettavaksi. Mutta kaikki muut: tehkää itsellenne palvelus ja lukekaa Hullu vapaana. Voin vakuuttaa, ettette tule katumaan. Teos herättää tunteita surusta helpotukseen, päättyen tunnetiloista tärkeimpään: toivoon. ■



YKSI TARINA SIITÄ, MITÄ ÄÄNET VOIVAT OLLA

Teksti ja kuvat TANJA

Istun Myyrmäen vuokrakämpässä. Mieleni on maassa ja tuijotan vain taivasta. Hyvä jos ajatukseni juoksevat edes sen vertaa, että saisin käytyä suihkussa.

Muistan ajatelleeni jotain siihen liittyvää, että kohta joku varmaan vastaa näihin ajatuksiini. Elettiin syksyä 2015 ja kahden viikon päästä tästä ääneni alkoivat: ”Hei sä et voi tehdä noin mulle, laittaa sun äitiä kettuilemaan jostain mitättömästä asiasta”, huusin vuokrakaksiossani, kuulutuani ensimmäinen äänen. Ääni oli siis nainen ja se kuulosti aivan entisen miesystäväni äidiltä. Pian jo riitelinkin sujuvasti ex-mieheni kanssa kaksiossa, paitsi että häntä eikä hänen äitiään näkynyt missään.

Aluksi ääniä oli siellä täällä, ikään kuin ne vastaisivat hassuihinkin ajatuksiini. Pian ne jo huusivat minulle solvauksia milloin

meikeistäni, milloin suhteistani, milloin ajattelutavoistani ja milloin mistäkin käytöksestäni.

Lenkkeilin paljon ja kuuntelin vielä enemmän musiikkia. Elin musiikista ja lauloin paljon kotona. Jotenkin sain kotityötkin hoidettua, mutta ennen kaikkea kuuntelin musiikkia ja lauloin. Lauloin ilmeisesti jo niin lujaa, että naapurinikin ihmettelivät asiaa.

Ennen kuin rupesin juttelemaan entisen miesystäväni ja hänen äitinsä kans-

sa, olin juuri muuttanut yksin, eronnut ja menetin myös paljon kavereita ilmeisesti sairauteni tähden. Nämä asiat olivat todella traumatisoivia 29-vuotiaalle ja liittyvät myös jotenkin ääneni alkamiseen.

Kun äänet jatkuivat pidempään, opin jossain vaiheessa oivaltamaan, että ne ovat minulla koska ne haluavat minulta jonkinlaista käytöstä, ajattelua. Ihan kuin parannusta tapoihini. Välillä en



"Kun äänet jatkuivat pidempään, opin jossain vaiheessa oivaltamaan, että ne ovat minulla koska ne haluavat minulta jonkinlaista käytöstä, ajattelua."

saanut nukuttuakaan äänten kanssa.

Olen joutunut pohtimaan paljon sitä, mitä heikkouksia minussa on äänieni kanssa ja niiden tähden. Yhtä tärkeänä koen kuitenkin niiden oivallusten ja korjausten lisäksi sen, että en ole unohtanut vahvuuksiani. Välillä ne ovat melkein unohtuneet, kun kuulen paljon solvaavia ääniä, mutta minussa on myös hyviäkin piirteitä.

Kun oivalsin pitää säännöllisestä unirytmistä kiinni, johon kuuluu myös alkuillan uni, helpotti elämäni äänten suhteen. Lisäksi koen edelleen, että uni on minulle yksi tärkeimmistä asioista, joka pitää ajatukseni kasassa äänienkin kanssa. Kun oivalsin, että olen liian yksin ja hakeuduin ensin Mielettömän Valoa toimintaan ja tapasin siellä ihmisiä, helpotti sekin elämäni. Kun toiminnasta intoutuneena päätin ruveta käymään lisäksi kulttuuripajalla vertaisohjaajana, katsoivat ääneni, että olen taas hieman "yhteiskuntakelpoisempi" ja se helpotti taas hieman elämäni. Vielä voisin yrittää olla hermostumatta äänilleni niin maailma voisi hymyillä vähän enemmän minullekin.

Nyt noin seitsemän ja puoli vuotta äänien alkamisen jälkeen olen mukana Helsingin kaupungin kokemus-asiantuntijatyössä, jossa toimin sekä

"Koen edelleen, että uni on minulle yksi tärkeimmistä asioista, joka pitää ajatukseni kasassa äänienkin kanssa."

Aito-välittäjänä että kehittämistyössä. Olen myös edelleen mukana vertaistuottajana ja vertaisohjaajana Mielettömässä Valossa ja kulttuuripaja K-35:ssä. Aloitelen myös vertaisohjaajuutta Suomen Moniäänisillä, harrastan vesijumppaa ja käsitöiden tekoa. Koen elämäni mielekkääksi, minulla on äänien alkamisen jälkeen ensimmäisen kerran hyviä kave-reita ja haaveilen taas tulevistakin koitoksista. ■

"Koen elämäni mielekkääksi, minulla on äänien alkamisen jälkeen ensimmäisen kerran hyviä kave-reita ja haaveilen taas tulevistakin koitoksista."





MONIÄÄNISTEN KEVÄTKOKOUS 27.4.2023

To 27.4. klo 17

Moniäänisten toimistolla
Malmin raitti 17 B-C, 00700 Helsinki
Osallistua voi myös etänä (Microsoft Teams)

Ilmoittauduthan viimeistään pe 21.4.:
suvi.toivola@moniaaniset.fi / 0504078075.