

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 2/2023



PÄÄKIRJOITUS

Lämpöinen tervehdys kaikille moniäänisille! Kesä on vihdoinkin koittanut. Ulkona puut kukkivat ja päivät ovat lämpöisiä. Itse nautin suunnattomasti siitä valon määrästä minkä kesä tuo tullessaan. Voin sanoa, että pärjään myös äänen kanssa paremmin kesällä.

Joillekin kuitenkin kesä voi olla hankalampaa aikaa, kun tutut vertaisryhmät ovat tauolla ja myös muut tukitoimet voivat olla vähäisemmät. Moniäänisten Seinäjoen toiminnallinen vertaisryhmä on kuitenkin käynnissä, ja vertaistukipuhelimemme päivystää myös koko kesän! Lisäksi Moniääniset taiteilijat -kollektiivin näyttely on esillä Tuusulassa Kellokosken sairaalassa 13. elokuuta saakka. Näyttelyn yhteydessä järjestetään myös työpajoja. Voit lukea lisää kesän toiminnasta sivuilta 4-5.

Syksyn tullen muitakin tuttuja vertaisryhmiä pyörähtää jälleen käyntiin, ja on myös hienoa, että meillä on alkanut uudet ryhmät Hämeenlinnassa ja Helsingin Malmilla. Haluankin toivottaa tervetulleeksi kaikki uudet ryhmäläiset! Jos haluat lisätietoa sinua lähellä olevasta ryhmästä, käypä kurkkaamassa meidän nettisivuillemme. Sivuille päivitetään viimeistään elokuussa syksyn vertaisryhmien tietoja. Myös etäryhmät käynnistyvät jälleen elokuussa.

Itse aion kesällä uida, pyöräillä ja syödä jäätelöä. Minulle on myös tärkeää päästä veneilemään merelle. Se on minulle parasta akkujen latausta. Ja vaikka aurinko ja lämpö ovat ihania, niin välillä on mukavaa, kun tulee kunnon kesäsadekuuro. Sadekuuro virkistää ja puhdistaa luontoa.



Moniääniset teki alkuvuodesta jäsenkyselyn, jossa kartoitettiin muun muassa sitä, mitkä asiat auttavat tulemaan toimeen äänen kanssa. Jäsenkyselyn tuloksista voit lukea sivuilta 6-7. Monelle muun muassa yhteydenpito ihmisiin ja luonnossa liikkuminen olivat hyviä keinoja. Kehotankin sinua viettämään aikaa ulkona. Lähde vaikka rantapiknikille ystävän kanssa tai pyöräile lähimmälle jätskioskille. Vaikka kesällä ei olisikaan vertaisryhmiä, niin älä jää silti yksin. Pidetään yhdessä huoli, että kaikilla on kaveri myös kesän aikana.

Nyt toivotankin sinulle oikein aurinkoista ja lämpöistä kesää.

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 TAITTO 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 äänen kuulijoiden kirjoituksia ja kuvia. Lähetä omasi osoitteeseen suvi.toivola@moniaaniset.fi

SISÄLLYS 2/2023

2 PÄÄKIRJOITUS

3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA

4 MONIÄÄNISTEN KESÄ

Katso Moniäänisten kesän toiminta ja Tukinetin livechat-ryhmän syksyn ohjelma.

6 JÄSENKYSelyn TULOKSET

Tutustu jäsenkyselyn tuloksiin! Tänä vuonna jäsenkyselyssä selvitettiin, miten ääniä kuulevat jäsenemme selittävät oman äänen kuulemiskokemuksensa, mitkä asiat auttavat heitä tulemaan toimeen äänien kanssa ja mitä he toivoisivat kohtaamisilta mielen-terveysalan ammattilaisten kanssa.

8 MUSIIKKI JA ÄÄNET

Sami Juntunen laulaa bändissä ja sanoittaa biisejä. Hän kertoo, kuinka käsittelee sanoituksissaan äänien kuulemisen kokemustaan.

9 ÄÄNET OPPIVAT ARVOSTAMAAN MINUA

Hannan kokemustarina äänien kuulemisesta.

AJANKOHTAISTA

MONIÄÄNISTEN KESÄ

Toimistomme on kesälomalla **23.6. - 31.7.** Katso Moniäänisten kesän toiminnat sivuilta 4-5.

Toivotamme hyvää ja lämmintä kesää kaikille!

SYKSYN VERTAISTUKI

Paikan päällä järjestettävien ryhmien aikataulut päivitetään viimeistään elo-syyskuun aikana nettisivuillemme.

Tukinetin livechatryhmä jatkuu ke 23.8. ja Discordin Ohjaajantunnit ma 28.8. ja Voice chat 11.9.

Katso lisätiedot: moniaaniset.fi/tuki

SUOMENKIELINEN KIRJA ÄÄNIEN KUULEMISESTA TULOSSA

Kolmen kirjoittajan tiimi on viimeisen vuoden aikana työstänyt tekstejä äänien kuulemista käsittelevään kirjaan.

Kirja julkaistaan viimeistään vuonna 2024 sähköisenä julkaisuna ja mikäli rahoitus toteutuu, myös painettuna versiona.

RVMT-HANKKEEMME LOPPU-TUOTOKSIA TULOSSA NETTIVUOLLEMME

Rakentava vuorovaikutus mieleterveyden tukena -hankkeemme lopputuotuksina tehty kirjallinen julkaisu sekä loppuseminaarin tallenne ovat tulossa nettisivuillemme katsottavaksi: moniaaniset.fi/rvmt-hanke

MONIÄÄNISTEN KESÄ

Vertaistukipuhelimen kesäpäivystys 19.6. – 19.8.



Vertaistukipuhelin päivystää kesällä poikkeuksellisesti joka päivä!
Katso lisää takakannesta.



Moniääniset taiteilijat -kollektiivin kesänäyttely Tuusulassa

PÄÄÄÄNI! - Moniääniset taiteilijat kollektiivin (The Multivoiced Artists Collectiven) näyttely on kesällä esillä Kellokosken sairaalamuseossa ajalla **10.6. - 13.8.2023** osoitteessa **Vanha valtatie 198, Kellokoski**. Näyttelyn yhteydessä järjestetään myös työpajoja. Tervetuloa!

Lue lisää:

moniaaniset.fi/ajankohtaista
tuusula.fi/kellokoskensairaalamuseo

Seinäjoen ryhmä

Torstaisin 1.6. - 31.8.2023 klo 14:15-15:45

Seinäjoella kokoontuu toiminnallinen Sorina-vertaisryhmä **Seinäjoen keskussairaala**lla koko kesän torstaisin muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Luvassa muun muassa kuntosalia, hevosten kanssa oleilua, ratsastamista, kokkailua ja askartelua. Tänä vuonna ryhmä kokoontuu myös Provinssirockissa.

Lisätietoja ryhmästä nettisivuiltamme. Voit myös kysyä tarkempia tietoja Tuukalta: puh. 040 705 9653.

Seinäjoen ryhmän ohjaaja Tuukka kannustaa kaikkia kokeilemaan yhdessä tekemistä ja osallistumaan toiminnalliseen ryhmään.



Kuva: Jyrki Hautamäki

Malmin ryhmä

Kesä-elokuussa 2023
Joka kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 13.30-14.30

Helsingin Malmin yhteisötilan ryhmähuoneessa, Hietakummuntie 19 B (Ala-Malmin tori 1, B-rappu talon takana). Jos et löydä rappua, soita 050 409 0344.

Ryhmässä voi keskustella luottamuksellisesti ja vertaistuellisesti omista äänikokemuksista. Vertaisohjaajana kokemusasiantuntija, joka on myös ääniä kuuleva.

Uusille ilmoittautumiset:
malmi@helsinginakilta.fi

Lämpimästi tervetuloa mukaan ryhmiin! Lisätietoja nettisivuiltamme: moniaaniset.fi/vertaistukiryhmat-1

LIVECHAT-RYHMÄ JATKUU ELOKUUSSA!

SYKSYN 2023 AIKATAULU JA TEEMAT:



- 23.8. Keskustelua äänistä
- 6.9. Teemailta: Raha-asiat kuntoon - vieraana talousohjauksen asiantuntija**
- 20.9 Keskustelua äänistä
- 4.10. Teemailta: Helppo ja hyvä kotiruoka - vieraana kotitalouden asiantuntija**
- 18.10. Keskustelua äänistä
- 1.11. Teemailta: Äänet ja lääkkeet - vieraana lääkäri Juhana Santti**
- 15.11. Keskustelua äänistä
- 29.11. Teemailta: Äänten hallintakeinot - vieraana kokemusasiantuntija Annikka**
- 13.12. Keskustelua äänistä

JÄSENKYSELYN TULOKSET

Tänä vuonna jäsenkyselyssä selvitettiin, miten ääniä kuulevat jäsenemme selittävät oman äänien kuulemiskokemuksensa, mitkä asiat auttavat heitä tulemaan toimeen äänien kanssa ja mitä he toivoisivat kohtaamisilta mielenterveysalan ammattilaisten kanssa. Kyselyyn saatiin runsaasti vastauksia, yhteensä 48 jäsentä ja koi näkemyksensä näistä asioista. Kiitos kaikille vastanneille!

SELITYSTAVAT ÄÄNIEN KUULEMISELLE

Suurimmalla osalla vastanneista on useampi kuin yksi selitystapa äänille. Kaikkein yleisimmäksi selitystavaksi nousi psyykinen sairaus ja seuraavaksi yleisimmät olivat trauma ja erityinen herkkyys.

Osa vastaajista määritteli äänien kuulemisensa erityiseksi kyvyksi, hengelliseksi kokemukseksi, tunne-elämän ongelmiksi tai ristiriidoiksi sosiaalisissa suhteissa. Harvinaisimmat selitystavat olivat dissosiaatio, fyysinen terveysongelma, häiriö oman sisäisen puheen tulkinnassa, välittäjäaineiden epätasapaino, telepatia ja tekniset laitteet.

Yksittäisinä selitystapoina vastaajat mainitsivat myös seuraavat: yksinäisyys, riivaajahenget, älykkään ympäristökonflikti, ilman saasteet ja heikko terveys jollakin alueella.

Mistä tulokset kertovat?

Monilla Moniäänissä mukana olevilla ihmisillä on ollut vaikeaa äänien kanssa siinä määrin, että he ovat hakeutuneet jossakin vaiheessa psykiatriseen hoitoon. Hoidossa äänien kuuleminen yhdistetään psyykkiseen sairauteen ja diagnoosiin. On oletettavaa, että monet psykiatrasta hoitoa saaneista jäsenistä määrittelevät äänet osaksi sairautta.

Olemme tuoneet monissa yhteyksissä esiin sitä, että on tärkeää huomioida äänien mahdollinen yhteys traumaattisiin kokemuksiin ja kyselyn tulosten perusteella näyttää siltä, että jäsenet ovat hyvin tietoisia tästä yhteydestä omassa elämässään.

Erityinen herkkyys kolmantena yleisimpänä selitystapana kertoo oletettavasti siitä, että monet jäsenistä hyväksyvät äänien kuulemisen olevan osa heidän omaa tapaansa kokea maailma. Herkkyys missä tahansa asiassa voi olla haaste, mutta yleensä se on myös arvostettava ominaisuus, josta

voi olla paljon hyötyä. Herkät ihmiset esimerkiksi huomaavat sellaisia asioita itsessään ja muissa, joita muut eivät huomaa.

MITKÄ ASIAT AUTTAVAT TULEMAAN TOIMEEN ÄÄNIEN KANSSA

Tämän kysymyksen alla oli pitkä lista vastausvaihtoehtoja, erilaisia keinoja äänien hallintaan. Musiikin kuuntelu oli kaikkein suosituin keino, lääkitys ja perusasioista (esim. säännöllinen syöminen ja nukkuminen) huolehtiminen tulivat seuraavina. Aktiivinen toiminta (kuten esim. siivoaminen tai työnteko), myötätuntoinen suhtautuminen ääniin ja yhteydenpito ihmisiin olivat myös suosittuja.

Melko moni koki hyväksi keinoiksi myös liikunnan, kävelyn ja luonnossa liikkumisen, kirjoittamisen ja maalaamisen tai piirtämisen.

Mitä tulokset kertovat?

Musiikin kuuntelu on keino, joka on helppo toteuttaa ja kun pitää kuulokkeet mukana, sitä voi käyttää melkein missä vain. Sopiva lääkitys vähentää joillakin ääniä tai se helpottaa oloa niin, että äänet eivät tunnu niin häiritseviltä. Perusasioista huolehtiminen on tärkeää kaikkien ihmisten hyvinvoinnille, mutta silloin kun oma vointi on huono ja äänet voimakkaita, perusasioiden merkitys vain korostuu. Jäsenet näyttävät olevan tästä hyvin tietoisia. Esimerkiksi nukkumisesta huolehtiminen voi kuitenkin olla vaikeaa juuri siksi että äänet mekkaloivat ja valvottavat yöllä.

Näyttää siltä, että jäsenillämme on hyvin monipuolisesti erilaisia keinoja käytössä. Vastausten perusteella yhdellä ihmisellä on keskimäärin 8,5

erilaista keinoa, jotka auttavat heitä tulemaan toimeen äänien kanssa!

Äänet ovat yleensä monella ja merkittävällä tavalla kuulijan elämään vaikuttava asia. Erilaisia keinoja on tosiaan oltava monia, jotta voi tarvittaessa ottaa käyttöön aina kuhunkin elämäntilanteeseen ja hetkeen sopivan keinoon. Tarvitaan sekä nopeasti tilannetta helpottavia keinoja, että pidemmällä tähtäimellä vaikuttavia keinoja.

MITÄ ÄÄNTEN KUULIJAT TOIVOVAT MIELENTERVEYSALAN AMMATILAISILTA KERTOESSAAN HEILLE ÄÄNISTÄÄN

Jäsenet toivovat eniten, että ammattilainen hyväksyy sen, että äänet ovat kuulijalleen totta. Erittäin tärkeänä he pitävät myös sitä, että ammattilainen ei määrittele heitä sairaaksi tai hulluksi äänien perusteella ja että ammattilainen osoittaa olevansa kiinnostunut heidän äänikokemuksestaan.

Vastauksissa korostuu myös toive siitä, että ammattilainen yrittäisi ymmärtää, millainen juuri kyseisen henkilön äänikokemus on ja että hän kertoisi, että äänien kanssa voi oppia tulemaan toimeen. Moni myös toivoo, että ammattilainen todella pysähtyy kuuntelemaan, kun he kertovat äänistään.

Mitä tulokset kertovat?

Äänet ovat usein voimakas kokemus ja todella kuuluvat henkilön mielessä. Ääniin saattaa myös liittyä voimakkaita tunteita ja kokemus voi ulottua muidenkin aistien alueelle. Kaikki tämä on äänten kuulijalle merkityksellinen, todellinen kokemus. Äänet eivät ole mielikuvitusta ja äänten kuulija ei voi valita kuuleeko hän ääniä vai ei.

Näistä syistä äänten kuulijoille on myös erittäin tärkeää, että heidän kokemuksensa todellisuus hyväksyttäisiin ja heidät kohdattaisiin ihmisinä arvostavasti silloinkin, kun he kertovat äänistään. Ja koska äänet ovat usein rankka ja arkaluontoinen kokemus, keskustelu vaatii usein erityistä luottamusta.

Psykiatriassa laajasti käytössä oleva termi ”aistiharha” luo käsityksen siitä, että äänet eivät ole totta. Harhojen sijaan voikin olla parempi puhua vain ”äänistä” tai vaikka ”erityisistä aistikokemuksista”. Äänien todellisuuden hyväksyminen ei tarkoita sitä, että tulisi kyseenalaistamatta uskoa mitä äänet sanovat. Se tarkoittaa sen hyväksymistä, että kokemus ja siihen liittyvät tulkinnat ovat totta kuulijalle itselleen ja äänistä voi keskustella, vaikka näkisimmekin todellisuuden eri tavalla. ■

Vastaukset jäsenkyselyn kysymykseen:

Mitkä asiat auttavat sinua tulemaan toimeen äänien kanssa?

Liikunta	18
Musiikin kuuntelu	30
TV:n katselu tai videopelit	14
Aktiivinen toiminta (esim. siivoa...	22
Äänen tuottaminen (esim. laula...	10
Lääkitys	25
Käveleminen	16
Myötätuntoinen suhtautuminen...	21
Niiden (äänien) kuunteleminen	11
Keskittyminen selviämään juuri t...	12
Itsensä muistuttaminen omista v...	11
Perusasioista huolehtiminen (esi...	25
Lemmikkien kanssa oleminen	12
Yhteydenpito ihmisiin (kuten läh...	21
Meditaatio tai Mindfulness (tiet...	8
Rukoilu tai muu hengellinen toi...	10
Aistihavaintoihin keskittyminen	8
Hengitykseen keskittyminen	10
Luonnossa oleminen	14
Äänien haastaminen	9
Positiivisten äänien huomioimin...	6
Äänien käyttäytymistapojen tun...	7
Äänien viestin tulkitseminen (esi...	4
Etukäteen valmistautuminen tila...	4
Kirjoittaminen	15
Maalaaminen tai piirtäminen	14
Käsityöt	8
Tanssi	5
Valokuvaus	6
Muu taiteellinen ilmaisu	5
Itsensä ilmaiseminen sosiaalis...	5
Luova visualisointi (esim. oman t...	3
Jonkin tärkeän tai itseä rauhoitt...	2
Rauhoittavien kuvien katselu	5
Muu	7

MUSIIKKI JA ÄÄNET

*Sami Juntunen laulaa bändissä ja tekee biiseihin sanoituksia.
Hän käsittelee sanoituksissa äänien kuulemisen kokemuksiaan.*

Musiikki ja sanoituksien tekeminen on luontevaa minulle. Bändini jäsenet tekevät sävellykset kitaroille, rummuille, koskettimille ja bassolle. Duurissa tai mollissa, jazz, punk tai muut tyylit tulevat kokonaisina biiseinä eläviksi kokemuksiksi. Minä teen sanoitukset ja ne kertovat elävästä elämästä usein ääniin tai elämään suorasti liittyen.

Mukavat äänet on yksi biiseistäni. Se kertoo siitä, millaista arki on, kun äänien kanssa tulee hyvin toimeen. Luomisen prosessin takana on idea, johon voin itse samaistua. Parhaimmillaan pystyn kuvailemaan sanallisesti mitä syvällä sielussa olen kokenut. Kun nämä kokemukset on kerrottu, tapahtuu toipuminen. Olen tällöin sanallisesti tuonut sisältäni viestin ulos muille kuultavaksi ja olen valmis keskustelemaan ja kuulemaan palautteen sen pohjalta.

Minulla on takana 13 vuotta äänten kuulemista. Äänistä puhuminen on auttanut tulemaan toimeen niiden kanssa. Mikä taho äänieni takana sitten onkin, se on arvostanut puhumista ja äänien julkiseksi tuomista. Kun olen tehnyt kokemusasiantuntijan työtä tai biisin liittyen ääniin, olen saanut pitkäksi aikaa kehuja ääniltä. Kun esiinnyin dokumentissa nimeltä Äänimies, äänet alkoivat sen jälkeen tarjomaan minulle terapiaa. Tätä jatkui lähes vuoden. Tuon ajan jälkeen ääni kysyi: ”Mitä vielä tarvitset?”. Vastasin: ”Tämä on hyvä näin.” Sitten tunsin äänen katoavan läheltäni. Jäljelle jäi vain Korvamato, eli jotkut kappaleet jäivät mieleeni soimaan. Hyvä niin.

Ohessa yksi lempibiiseistäni, jonka olen sanoittanut. Sen nimi on *Mukavat äänet* ja se kertoo äänistäni ja tunteistani.

Mukavat äänet

*Äänet mukavat aikana rauhallisena, rentona olen.
Viestiä ystävällistä, oppia moninaista, kuuntelen iloiten.
Sanoja, lauluja, kehuja ja vinkkejä, harkiten pohdin.
Kun äänet hauskoja, viihdyn seurassaan.*

*Äänten kanssa laulan ja fiilistelen, kovasti nautin.
Kommentoin ja keskustelen, puhelimen kanssa salaten.
Avoimesti yksin, seurassa harvemmin, kommentteja peläten.
Seura äänien elämäni parantaa, vaikka tieto muita kohti salataan.*

*Kun äänet helpottavat ja tunteita kuvaavat.
Helppo on olla ja muille kertoa noita tarinoita.
Avoin olla riimittelemään pakinoita.
Suosio ihmisten tuli ystävällisenä vastaan ja avoimuuden ansiosta.*

*Nyt avoimesti olen, toisinaan kommentoin.
Äänille ääneen, iloisesti pilkkeet kanssa.
Ihmiset ei kummastu, vaikka myöhemmin sanovat.
Arvelunsa julki tuovat, kera avoimen arvostuksen.*



ÄÄNET OPPIVAT ARVOSTAMAAN MINUA



Teksti ja maalaukset HANNA YLINEN köynnöskuva PIXABAY

Oli vuosi 2000. Olin juuri valkolakin iltalukiosta saanut ja jäänyt työttömäksi. Olin nuori parikymppinen, riutunut ja kovin epävarma tyttönen. Elämästä oli kadonnut merkitys ja tarkoitus, sillä työ ja opiskelu oli minulle kaikki kaikessa. En tiennyt tuolloin, että mikäli arvotan työn kaiken edelle elämässäni, saatan-kin väsähtää ja miten sitten teen töitä kun ei ole terveyttä. Terveys siis arvona on pakko asettaa töiden edelle!

Jonakin päivänä sitten kuulin yhtäkkiä vaimoa kuiskausta. Ne olivat jotenkin ilkeitä kuiskaavia ääniä. Päättelin, että ne kuuluivat naapurista. Naapuriko ilkeili minulle ja puhui pahaa minusta? Pian minusta tuntui, että kaupan kassakin nauroi vaatetukselleni ja pian koko maailma oli minua vastaan. Erakoiduin. Olin varmasti myös noihin aikoihin masentunutkin ja sen saattoi laukaista työttömyys. Olin vain tottunut tekemään. En niinkään pysähtymään ja ajattelemaan!

”Sä oot ihan paska!” kuulin selkeän äänen. ”On joo!” vastasi toinen ääni. Tästä järkyt-tyneenä katsoin parvekkeelle ja tähysin jos vaikka katseellani tavoitan naapurini, jotka olivat noin ilkeitä! Mutta sitten puhe jatkui ja jatkui. Pelästyin ja juoksin ulos kotoa! Pian tajusin, että äänet jatkoivat dialogiaan pääni sisällä, vaikka olen ulkosalla poissa kotoa, naapurien ulottumattomissa! Järkytyin. Mi-

ten tämä oli mahdollista? Otin fillarini ja poljin metsään. Ääni sanoi ”Isäsi kuoli!”, ”Äitisi hyppää parvekkeelta!”. Olin ihan shokissa ja järkyttynyt.

Tästä kului jonkin aikaa ja olin varannut ajan yksityiselle psykologille, sillä kaikki ei ollut nyt hyvin. Olin varmasti pelosta sekaisin ja järkyttynyt tuolloin monta viikkoa. Sitten äitini miesystävä ilmoitti, että tulisi minua hakemaan ja viemään minut päivystykseen. Muistan, että olin samaan aikaan hämmennyt ja kiukkuinen, sillä en löytänyt äänille selitystä ja en todellakaan tiennyt, että tällainen olisi edes mahdollista, että ihminen alkaa kuulla ääniä! Otin matot, vein ne ulos, tamppasin ja huusin sisäisesti lujaa mielesäni: ”Perkeleen terveyskeskus, sairaala, yhteiskunta ja lääkärit, sillä te teitte minusta saaraan! Lopulta Esko tuli ja vei minut sairaalaan, päivää ennen yksityisen psykologin vastaanottoa.

Kiukku ja suuttumus vääryydestä myrkytti mieleni pitkäksi aikaa. Mikä sitten näkyi sairaalahoidoissa lääke ja hoitokielteisyytenä. Minä kuulin ääniä. Ne eivät ole harha-aistimuksia, niin kuin joka kerta psykiatri minulle selittää. No, tämä kaikki oli alkua vuosia kestäneelle matkalle läpi pahenevien psykoosioireiden ja lopulta skitsofreniadiagnoosin läpi. Minä en hyväksynyt sairauttani. Äänet tulivat ulkoa minuun. Minä en ole sairas!

Minä olen kohdannut suurta vääryyttä! Ymmärtäkää minua! Mutta kukaan ei kuunnellut minua tai ymmärtänyt sillä tapaa, kuten olisin toivonut.

Joka sairaalajakson jälkeen heitin lääkkeet roskapönttöön. Ja kun kuukausi tai kaksi kului, niin palasin taas osastolle huutavat, kirkuvat äänet päässäni! Lääkitys ei vienyt minulta ääniä pois. Olen kuitenkin kuullut, että joissakin tapauksissa ne auttavat ja vaimentavat ääniä. Minun tapauksessani lääkettä olisi täytynyt antaa niin paljon, että olisin ollut zombitilassa niin kuin kyllä toisaalta olinkin noin kolme vuotta! Minulle ei aluksi löytynyt sopivia lääkkeitä tai annos oli liian iso. Lopulta markkinoille ilmestyi uusi antispykoottinen lääke, jota kokeiltiin minuun ja se päätti elämässäni tuon zombivaiheen. Koin, että psykiatriassa hoidossa somaattinen, fyysinen kuntoni ja toimintakykyni laski, vai liekö sitten ollut toistuvien psykoosien syytä? Joka tapauksessa tuo uusi lääke oli minulle käänteen tekevä pelastus ja siitä aloin virkokaamaan!

Olin noin 22-vuotias kun jouduin psykiatriseen hoitoon. Helppo sanoa, että ääniä kuuleva voisi selvittää myös ilman psykiatrista hoitoa, mutta itse olen kokenut näinä vuosikymmeninä, että mikään

muu taho ei olisi minua voinut auttaa asiassa. Olen nyt kuullut ääniä reilut kaksikymmentä vuotta ja alussa äänten tullessa koin, että olen aivan järkyttynyt ja äänten sisältö oli myös uhkaavaa ja negatiivista. Ensimmäinen psykoosi oli ehkä se elämäni pahin. Toki oikean lääkeytyksen löytyminen minulle on myös ollut haastavaa. Karkeasti sanottuna olen melko arsenaalin läpi käynyt antipsykoottisia lääkityksiä ja useampi niistä ei ole sopinut minulle ilman, että aiheutui kohtuuttomia sivuvaikutuksia ja lääkkeet eivät kohdallani ole ääniä vieneet pois. Äänimaailmani on kuitenkin rauhoittunut. En enää juurikaan kiinnitä niihin huomiota ja ne puhuvatkin jotenkin etäisesti ja hiljaa, aivan kuin välillemme olisi syntynyt jopa kunnioittava suhde!

Olisin itse aikoinaan kovasti halunnut osallistua ääniä kuulevien ryhmään, mutta sellaista ei meillä päin järjestetty. Olin sitten yhteydessä yhdistykseen ja minulta kysyttiin, haluaisinko kenties itse alkaa vetää ryhmää ja minusta se oli hyvä ajatus, sillä jos jossakin on joku, joka kokee samoin, niin voimme yhdessä kuunnella ja ymmärtää ja myötäelää toisen tuskaa tässä asiassa. Siitä syystä vertaistuki onkin maailman parasta!

Pakko myöntää, mutta alus-



Hanna Ylisen maalaus: "Olin osastolla ja katsoin ulos elämään. Luonto vihersi ja minä olin lukkojen takana yksin sairauteni kanssa."

*"Äänimaailmani on kuitenkin rauhoittunut.
En enää juurikaan kiinnitä niihin huomiota
ja ne puhuvatkin jotenkin etäisesti ja hiljaa,
aivan kuin välillemme olisi syntynyt
jopa kunnioittava suhde"*

Hanna Ylisen maalaus "Auringonkukkia".

sa asenteeni ja suhtautumiseni ääniin oli negatiivista ja sisälläni oli miksi-kysymyksiä ja jopa vihaa, mutta jälkikäteen olen oivaltanut, että eivät ne äänet lähteneet, vaikka kuinka riuhdoin ja huusin ja taistelin vastaan. Ehkä ne jopa pahenivat siitä. Koska kaikki se taistelu vei turhaa energiaa ja voimavaroja niin lopulta tehtäväkseni jäi jonkinlainen sopeutuminen tilanteeseen. Olen oivaltanut tässä vuosien saatossa, että ei ole hyvä täyttää sieluaan vihalla ja katkeruudella, vaan lopulta on tärkeää löytää anteeksianto ja armo. Niin on itsensä kanssa parempi olla, kuin vihaisena ja katkeroituneena.

Tykkään Moniääniset-yhdistyksestä koska se lähestyy äänien kuulemista myös ilmiönä eikä yksinomaan sairauden oireena. Äänen kuulemisen voi nähdä jopa olevan vain ominaisuus, joka sinulla on! Alussa, kun olin tosi hämmentynyt tilanteesta, minulta puuttui tietoa. Ainoa tieto, jonka aiheesta sain, oli hoitajan minulle ikään kuin piilotellen tuoma moniste, jossa puhuttiin äänien kuulemisesta ja mm. Marius Rommen kir-



jasta Näkökulmia äänen kuulemiseen. Olisin todella myös toivonut ryhmää tänne kotikaupunkiini niinä aikoina, mutta toisaalta en ehkä olisi ollut vielä tarpeeksi kypsä käsittelemään äänikokemustani, vaan olisin nähnyt äänet vain suuttumuksen tunteen lävitse. Nyt näen tämän niin, että löytääkseen balanssin asiassa on pyrittävä sopeutumaan tilanteeseen, hakemaan lisää tietoa ja puhumaan vaikka jonkun kanssa, joka kokee samoin.

Nykytilanteeni on hyvä myrskyisän alun jälkeen. Äänet kuuluvat

edelleen, mutta ne ovat taustalla ja hiljaisia, enkä koe niitä enää häiritsevinä. Tekeminen ja toiminta vie huomioni pois äänistä muihin asioihin. Äänillä on kuitenkin ollut iso merkitys elämässäni, ne ovat olleet osa kasvuprosessiani. Olen kohdannut monia haasteita elämässäni, ja äänillä on ollut niissä oma roolinsa. Kun olen onnistunut selviämään, minusta on tullut hyvin tiedostava ihminen ja olen rauhoittunut ja saanut itseluottamusta. Teemme jollakin tapaa äänten kanssa yhteistyötä nykyään – ennen olin niille saalis, nyt ne ovat oppineet arvostamaan minua. ■



Vertaistukipuhelimen kesäpäivystys 19.6. – 19.8.

Vertaistukipuhelin päivystää kesällä
poikkeuksellisesti joka päivä!

Voit soittaa milloin tahansa (myös viikonloppuisin)
klo 10 – 18 välillä, tai laittaa viestiä mihin aikaan vain:

040 705 9653

Vertaistukija vastaa tai soittaa sinulle takaisin mahdollisimman pian,
viimeistään kahden päivän sisällä. Vertaistukipuhelimessa voit kertoa ja
jutella äänistä tai muista kuulumisista. Voit myös soittaa kun olo on
erityisen vaikea ja kaipaat kriisiapua.

