

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 3/2023



Syksyinen tervehdys kaikille moniäänisille! Kesä on takana päin ja syksy jo pitkällä. Kesällä saimme nauttia lämpöisistä ilmoista, mutta nyt mennään kohti talvea ja kylmempiä kelejä.

Syksyn myötä myös ääniä kuulevien vertaistukiryhmät ovat pyörähtäneet käyntiin. On hienoa todeta, että meillä alkoi uusi ryhmä Helsingin Malmilla tukiyhdistys Karvisessa. Kaikkien ryhmien kokoontumisaikataulut löydät nettisivuiltamme. Tervetuloa mukaan! Jos et pysty osallistumaan ryhmiin, voit myös aina soittaa vertaistukipuhelimeemme. Soittaminen toimii samoin kuin kesällä: voit soittaa suoraan numeroon, sinun ei tarvitse varata aikaa. Halutessasi voit myös varata ajan etukäteen myöhemmäksi.

Meillä on myös verkossa tapahtuvia etäpaamisia, joiden loppusyksyn ohjelma löytyy tästä lehdestä sivulta 4. Samalta aukeamalta löytyy myös paljon muuta ajankohtaista infoa.

Tässä lehdestä löydät myös artikkelin, jossa käsitellään musiikin kuuntelua äänten hallintakeinona. Myös minulle musiikki on ehkäpä tärkein hallintakeino. Musiikin myötä saan äänet taka-alalle ja voin rentoutua. Lue sinäkin artikkeli ja kokeile musiikin voimaa!

Vaikka tuntuu, että jouluihin on vielä aikaa, niin haluan mainostaa teille yhdistyksen syyskokousta ja pikkujouluja. Ennen pikkujouluja



järjestetään yhdistyksen syyskokous, jossa mm. valitaan yhdistykselle uusi hallitus. Tule siis tapaamaan muita Suomen Moniääniset ry:n jäseniä, nauttimaan yhteisestä jouluisesta ohjelmasta ja vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan! Voit lukea lisää syyskokouksesta ja pikkujouluista takakannesta.

Itselleni syksy on mukavaa ja kiireistä aikaa. Tykkään syksyn väreistä ja siitä, että voin ruveta valmistautumaan talveen ja talven myötä myös jouluihin. Haluankin toivottaa teille kaikille oikein värikästä ja ihanaa syksyä!

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

SISÄLLYS 3/2023

2 PÄÄKIRJOITUS

3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA

4 AJANKOHTAISTA MONIÄÄNISISSÄ: VERTAISTUKEA SYKSYYN!

Moniäänisten syksyn vertaistuki.

5 TIETOA&TUKEA MUUALLA:

MTKL:n kurssit ja Elary ry:n palvelut.

6 MUSIIKKI, AHDISTUKSEN- HALLINTA JA ÄÄNIEN KUULEMINEN

Kokemusasiantuntija Pauliina kertoo omasta kokemuksestaan, miten musiikin kuuntelusta voi saada helpotusta ahdistukseen ja ääniin.

9 PARISUHDE ÄÄNENI KANSSA

Marjutin kokemustarina äänen kuulemisesta.

AJANKOHTAISTA

SYKSYN VERTAISTUKI

Paikan päällä ryhmiä Helsingissä, Vantaalla, Hämeenlinnassa, Järvenpäässä, Inkeröisissä, Seinäjoella ja Jyväskylässä.

Vertaistukipuhelin on auki joka päivä ja Etätapaamiset kokoontuu joka toinen ke klo 14-15.30. Tukinetin livechat joka toinen ke klo 18 ja Discordin Ohjaajantunnit ja Voice chat joka toinen ma 17-18.

Lisätietoa sivulla 4 ja moniaaniset.fi/tuki



PODCASTEJA ÄÄNIEN KUULEMISESTA

Nettisivuiltamme löytyy podcasteja äänen kuulemisesta:

- Astetta parempi elämä -podcast: Äänen kuuleminen – Oire vai ominaisuus? – vieraana Annika Roihujuuri.
- Nuorten Solmussa -podcast: Skitsofrenia, psykoosi ja sängyllä hyppivät tontut ft. Sara Tikkala.
- Tulossa loppuvuodesta Moniäänisten oma podcast: ”Vaihdoin äänet eläviin ihmisiin!” Vieraana Mervi Juuri.

Katso ja kuuntele:

moniaaniset.fi/podcasteja-aa-nien-kuulemisesta

SYYSKOKOUS JA PIKKUJOULUT

Moniäänisten toimistolla **pe 1.12. klo 15:30** alkaen. Ilmoittautuminen ke 15.11. mennessä. Lisätietoa takakannessa.

Tervetuloa mukaan!

VERTAISTUKEA SYKSYYN

Ääniä kuulevien vertaistukipuhelin auki 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.

Moniäänisten etätapaamiset Teamsissä

Joka toinen keskiviikko 6.9. – 13.12. klo 14 – 15:30

Etätapaamisissa on mahdollisuus tutustua äänien kuulemiseen liittyviin aiheisiin ja jakaa
kokemuksia ihmisten kanssa, joilla on samankaltaisia kokemuksia.
Jokaisella kerralla on vierailija tai ohjaaja kertomassa aiheesta tai kokemuksistaan.

Tulevien tapaamisten aiheet:

- 18.10. Itsetuhoisuudesta itsemyötätuntoon
- 1.11. Tietoinen rentoutuminen
- 15.11. Äänimaailma inspiraationa sanoitukseen
- 29.11. Kokemuksia vertaistukijana toimimisesta
- 13.12. Pirstävää tekemistä loppuvuodelle?

Ilmoittaudu mukaan: annika.roihujuuri@moniaaniset.fi

Oletko kiinnostunut **Tampereen** vertaisryhmästä syksyllä 2023?

Aloitamme vertaistukitapaamiset
Taimi ry:n tiloissa, kun kiinnostuneita ihmisiä on
riittävästi ilmoittautunut mukaan!

Ilmoita kiinnostuksestasi tai kysy lisää:

040 830 9663 /
annika.roihujuuri@moniaaniset.fi

Uusi **Helsingin** vertaisryhmä Tukiyhdistys Karvisessa

Malmin raitti 19, 00700 Helsinki.

5.9. – 12.12. Tiistaisin klo 13 – 14

Ohjaajana vertaisohjaaja.
Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot kaikista ryhmistä ja vertaistukipuhelimesta: moniaaniset.fi/tuki

MTKL:N TILAISUUDET

Moniäänisten jäsenenä olet myös kattojärjestömme Mielenterveyden Keskusliiton jäsen.

Tiesitkö, että MTKL järjestää useita mielen hyvinvointiin liittyviä luentoja ja kursseja sekä Mielenterveysmessut marraskuussa?



TAPAHTUMA-KALENTERI

Esimerkkejä tulevista verkkotapahtumista:

19.10. **IHMISILTÄ IHMISILLE** (INSTA-LIVE)
- TUNNETAITOJA JA OMIA RAJOJA

MIELITEKOJA:

18.10. ILOA ONNISTUMISISTA
8.11. TUNTEET VIEVÄT?
15.11. VOIMIA ARKEEN

VALOA-RYHMÄCHAT TUKINETISSÄ

- TEEMAILLAT MIELENTERVEYDESTÄ:
1.11. KAAPPASIKO AHDISTUS VALLAN?
8.11. IRTI MASENNUKSEN OTTEESTA

Tapahtumakalenterista voit hakea Mielenterveyden keskusliiton kursseja ja tapahtumia tapahtuma-ajan ja -paikan perusteella sekä hakusanalla. Kalenterin löydät verkosta:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Useimmat tapahtumat ovat maksuttomia, mutta huomioithan, että osaan on ennakkoilmoittautuminen.

Moniäänisten jäsenenä myös MTKL:n jäsenedut ovat sinulle. Katso kaikki MTKL:n jäsenedut täältä:

www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/yhdistyksen-abc/jaseneksi-mielenterveysyhdistykseen/



Elämänlaatu ry:n talousohjauksen asiantuntijat olivat vieraana Tukinetin liveryhmä-chatissamme 6.9. Heidän palvelunsa ovat tarjolla kaikille, jotka kaipaavat tukea talouden hallintaan.

Onko sinulla huolta rahasta tai veloista? Älä jää yksin murehtimaan!

Elämänlaatu ry:n Vaateri-talousohjaus tarjoaa valtakunnallisesti maksuttomia matalan kynnyksen palveluita taloudellisten pulmien selvittämiseksi.

Päivystyspisteitä löytyy Helsingistä, Keravalta, Vantaalta ja Salosta.

Paikanpäälle voi tulla muualtakin kuin näiltä paikkakunnilta.

Lisätietoja: www.elary.fi

Yhteyttä voi ottaa myös suoraan talousohjauksen asiantuntijaan.

Sähköpostia voi laittaa/soittaa mistä päin vain Suomea:


Sari Ovaskainen, p. 045 110 8317/ sari.ovaskainen@elary.fi



MUSIIKKI, AHDISTUKSENHALLINTA & ÄÄNIEN KUULEMINEN

Teksti PAULIINA SIRVIÖ Kuvat PIXABAY

Olen tanssiva, laulava ja kirjoittava kokemusasiantuntija, jolla on kokemusta muun muassa äänten kuulemisesta ja ahdistuksesta. Olen toipumisessani havainnut valtavan haasteen: miten pärjätä ahdistuksen ja ääntenkuulemisen kanssa?



Olen huomannut, että ahdistus ja äänet kulkevat käsi kädessä: äänet aiheuttavat ahdistuneisuutta ja ahdistuneisuus ääniä. Musiikin avulla olen kuitenkin löytänyt paljon keinoja ahdistuksen hallintaan ja äänien kestämiseen.

MUSIIKIN KUUNTELU JA LAULAMINEN OMAN OLON HELPOTTAJINA

Olen erittäin perso musiikille ja kuvailisin itseäni musiikin suurkuluttajaksi. Monesti kotona kuljen omassa musiikkimaailmassani

luurit korvilla. Rakastan kaikkea musiikkia, kunhan kappale on vain hyvin tehty. Mielialat ja filikset myös vaikuttavat kappaleiden valintaan.

Kun kohtaan haastavia tilanteita, tukeudun luureihin. On olemassa biisejä, jotka helpottavat omaa olotilaa. Joskus nostalgiset biisit vaikkapa lapsuudesta saattavat kohoittaa mielialaa, toisaalta raskaan musiikin ystävänä saan apua vaikkapa hevistä.

Olen myös laulaja ja olen laulanut useamman vuoden sekä käyn säännöllisesti laulutunneilla. Monesti olen havainnut laulamisen virkistävän vaikutuksen. Joskus laulutunnin jälkeen askel kulkee kevyem-

*"Ahdistuksen voi antaa kellua yli,
eli antaa sen tulla ja mennä
omaan tahtiinsa."*

min. Myös ahdistavissa tilanteissa laulaminen on auttanut, ihan jo senkin takia, että laulamiseen liittyy myös hengityksen kontrollointi.



MINDFULNESS JA HENGITTÄMINEN MUSIIKIN KUUNTELUSSA

Olen myös mindfulnessin ystävä. Mindfulness on menetelmä, jossa harjoitellaan tietoista, hyväksyvää läsnäoloa, joka auttaa muun muassa rauhoittamaan mieltä. Olen saanut hyvän vinkin, jolla lähestyä mindfulness-ajatuksella musiikin kuuntelua ja saada rauhoitettua itsensä.

Miten se onnistuu? Valitse yksi elementti kappaleesta. Se voi olla esimerkiksi lyriikat tai jokin soitin. Kuuntele biisiä yksi kerroskerrallaan. Voit myös kokeilla useamman elementin kuuntelua kerrallaan - tai sitten seurata vain yhtä, ihan mikä itselle sopii. Tämän kuunteluharjoituksen aikana on myös tärkeää hengittää rauhallisesti. Rauhallinen hengitys auttaa rentoutumaan ja keskittymään.

Lempikappaleeni ahdistuksen hallinnassa vaihtelevat. Erityisesti Beyond the

Blackin "Heart of The Hurricane" puhuttelee paljon tällä hetkellä. Joskus käy myös niin, että tietyiltä kappaleilta menee teho ja pitää etsiä uusia ahdistuksen hallintakappaleita. Kannattaa siis kuunnella laidasta laitaan eri kappaleita ja etsiä ahdistusta auttavia biisejä.

AHDISTUKSEN SALLIMINEN MUSIIKIN TAHTIIN

Toisaalta joskus ahdistuksen ja äänien pitää antaa vain tulla. Olen huomannut, että kun ei yritä työntää ahdistusta pois, se lopulta kuluttaa itsensä loppuun. Tämän voi tehdä musiikin tahtiin, sanoa ahdistukselle "Antaa tulla!" ja antaa ahdistuksen helpottaa kuin itsestään.

Tämän harjoitteluun voi mennä aikaa ja itsekin myönnän olevani alkutekijöissä ahdistuksen loppuun kuluttamisen kanssa. Toisaalta harjoittelemalla tullaan mestareiksi, kuten vanha sanonta sanoo. Kanssani useamman vuoden työskennelleen terapeutin mukaan ahdistuksen voi antaa kellua yli, eli antaa sen tulla ja mennä omaan tahtiinsa.

"Turvapaikka on kuvitteellinen paikka mielessä, jonne voi mennä, kun on ahdistavaa tai äänet vaivaavat."

TSEMPPIBIISIT TUKENA MIELEN TURVAPAIKASSA

Musiikin tahtiin voi vierailla myös turvapaikassaan. Turvapaikka on kuvitteellinen paikka mielessä, jonne voi mennä, kun on ahdistavaa tai äänet vaivaavat.

Jotkin rohkaisevat tsempibiisit sopivat tähän taustalle. Turvapaikka on sellainen

kuvitteellinen tai aito paikka, jossa on hyvä olla. Se voi olla vaikkapa lomamökki. Siellä voi vierailla niin paljon kuin itse kokee hyväksi.

Lopuksi kehotan turvautumaan musiikkiin, kun itsellä on vaikeaa, sillä musiikilla on valtavasti voimaa. Toivon, että ehdotuksistani voisi olla hyötyä äänten ja ahdistuksen hallinnan kanssa. ■



Kirjoittaja: Pauliina Sirviö

Tulin erittäin mielelläni kertomaan tarinani, esiintymään tai opettamaan erilaisissa tilaisuuksissa kokemusasiantuntijana. Tehtailen myös eri tekstejä. Minuun voi olla yhteydessä pauliinasirvio@gmail.com

PARISUHDE ÄÄNENI KANSSA

Teksti ja maalaukset MARJUT LEHTINEN

Mies, johon ihastuin, jäi elämään ääneksi mieleeni. Tässä kokemustarinassani kerron, millaista elämä äänen kanssa on ollut.

KUN IHASTUS MUUTTUI ÄÄNEKSI MIELEENI

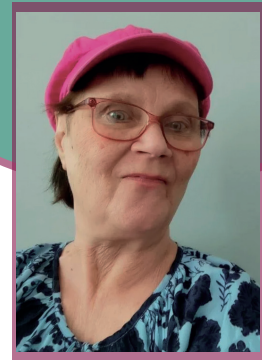
Vanhempani erosivat 60-luvun loppupuolella. Itse epäilen, että ääneni ovat laenneet eroon liittyneen post-traumaattisen stressireaktion myötä, kun tapasin miehen, joka jäikin elämään äänenä mieleeni.

Asuin silloisessa työsuhdeasunnossani. Eräänä yönä pariskunta alkoi ääninä puhumaan minulle kaikenlaista. Pariskunnan mies oli tämä mies, jonka olin nähnyt ja johon olin ihastunut. Myös hänen vaimonsa on ollut mukana äänenä. He puhuivat tuona yönä minulle muun muassa siitä, että tämä mies käy elokuvateatterissa. Sitten mies sanoi "olen torni" ja yhtäkkiä vaimo lähti hakemaan voileipää. Sen jälkeen he menivät siellä yhdessä syömään yöllä voileipää ääninäni. Tällaista jatkui kauan.

Välillä äänimaailma sitten muuttuikin sellaiseksi, että olinkin itse mennyt naimisiin tämän miehen kanssa. Juteltiin paljon ja oltiin hirveän onnellisia siellä äänimaailmassani. Kaksi lastakin saimme!

Myöhemmin, kun ihan oikeassa elämässäni

Marjut Lehtinen on Moniääniset taiteilijat -kollektiivin jäsen ja tämän numeron Moniääninen-lehden kansikuvataiteilija.



sain itse oikeasti lapsen, aloin saamaan aivan järkyttäviä, paheksuvia lauseita tältä mieheltä. Esimerkiksi, kun hoivasin tyttärentäni, ykskaks tämä mies sanoi "tuollaiseen tyrmään minä en menisi". Miehen kommunikointi oli muutenkin tämän tyylistä, hirveän ilkeätä silloin.

EN OSANNUT KERTOA ÄÄNISTÄ

Silloin aikoinaan, ennen kuin sain oman tyttärentäni, äitini huomasi, etten voi hyvin. Öisin valvoin ja ihmettelin ääniäni. Äitini vei minut Hesperian sairaalaan, jonne jäin muutamak-

*"Äänet kuuluvat elämäni
ja aika näyttää uudet työkalut siihen,
miten niiden kanssa elän."*

si päiväksi. Sain tavata psykiatrin, mutta siihen aikaan 70-luvulla pidin kuulemiani ääniä niin henkilökohtaisena asiana, etten osannut puhua tai edes mainita niistä tälle psykiatrille mitään. Minulle ei määrätty lääkitystä ja olenkin elänyt äänten kanssa ilman lääkkeitä aina tähän päivään asti.

Äänet ovat kuitenkin helpottaneet vanhetessani. Kuvittelin jo, että ne ihan loppuisivatkin, mutta nyt viime aikoina ne ovat jälleen voimistuneet. Niistä on tullut taas piikikkäitä. Siellä on se mies ja hänen tyttärensä – joka on siis myös minun tyttäreni äänimaailmassa. Tämä voi olla vaikea käsittää, mutta näin se on.

MUKAAN MONIÄÄNISIIN: VERTAISRYHMÄT JA TAIDE

Löysin Moniääniset noin 10 vuotta sitten, kun TV:stä tuli Aamusedämellä-ohjelma. Siinä kuulin Moniäänisissä mukana olevien henkilöiden haas-

tattelun, ja heti seuraavana maanantaina ilmoitaudun mukaan yhdistyksen toimintaan. Pääsin vihdoinkin puhumaan äänikokemuksistani muiden kanssa. Sain käydä yhdistyksen kautta vertaistukikursseja ja vedinkin paria ryhmää ja kävin sijaistamassa joissakin ryhmissä.

Jonkun ajan kuluttua kävin Lahdessa järjestetyssä seminaarissa, jossa Henna Paasonen oli kertomassa projektistaan, jossa äänien kautta tehtiin taidetta. Olen itse käynyt taidekoulun

70-luvulla ja sen jälkeen työnväenopistossa opiskellut eri taidekursseja. Tältä pohjalta alkoi syntymään meidän Moniääniset taiteilijat -kollektiivi, johon kuului aluksi lisäksi kaksi Moniäänistä taiteilijaa. Kiersimme kolmistaan vuosia Suomen eri kaupungeissa pitämässä näyttelyitä. Näyttelyt ovat saaneet ihan hyvin menestystä ja kaikki on toiminut hyvin. Nyt Moniäänisten taiteilijakollektiivi on suurentunut niin, että siinä on jo 7 jäsentä.





TERAPIASSA AVAUDUIN ÄÄNISTÄ

Löysin Moniäänisten kautta myös mahdollisuuden päästä terapiaan. Ratkaisukeskeistä psykoterapiaa Helsingin psykoterapiainstituutissa silloin opiskeleva Raija Arpre toimi terapeuttinani. Terapiaistunnoissa aloin täysin avautumaan äänikokemuksistani.

Terapiassa käsiteltiin nuoruuden ihastusta ja siitä alkaneita ääniä – esimerkiksi sitä, milloin äänet olivat läsnä, milloin poissa? Mikä oli ongelmallista ja mitä myönteistä tapahtui? Käsiteltiin myös sitä, että pitää hyväksyä äänien kuulemisen ominaisuus. Ja seuraavassa istunnossa kävi kuten pelkäsin: Äänet alkoivat oikein sohimaan, kunnolla aktivoitumaan ja kuulumaan, mikä oli järkyttävää. Ilmeisesti ääniä kuulevilla onkin tyypillistä, että äänet ensin ärsyyntyvät, kun niistä aletaan puhua, mutta rauhoittuvat sitten.

Äänet eivät pysty vaikuttamaan tekemisiini, mutta psyykkisesti ne vaikuttavat hyvin paljon. Ja vaikka tämä äänien kuulemisen ominaisuus on tehnyt elämästäni poikkeavaa, niin se on myös omalla tavallaan pelastanut minut. Äänet ovat nimittäin antaneet myös sisältöä elämäni. Olen myös kokenut niiden positiivista vaikutusta silloin, kun ne eivät alista ja määritä minua omilla opeillaan.

ELÄMÄ ÄÄNIEN KANSSA NYT

Saan voimaa taidenäyttelyistämme ja toiminnastamme kollektiivin kanssa sekä maalaus-tunneista. Musiikin kuuntelu on myös yksi erittäin voimakas voimaa antava tekijä. Ja se, ettei kerta kaikkiaan vastaa niihin lapsellisiin viesteihin, joita ääniltä tulee. Eikä minulla oikeastaan koskaan olekaan vastausta äänieni kommentteihin.

Joskus mietin, jos äänet olisivat ystäviäni, mitä ne todella haluaisivat minulle kertoa? Entä mitä sitten, jos äänet häviäisivätkin kokonaan? Tulisiko niiden tilalle enemmän positiivisia asioita elämäni? En usko. Tavoitteeni ääniin suhtautumisessa on selkeä - minun kohdallani asia on sinetöity: ne kuuluvat minun elämäni ja aika näyttää uudet työkalut siihen, miten niiden kanssa elän. Äänet ovat minulle arkipäivää nyt ja aina. ■

MONIÄÄNISTEN SYYSKOKOUS JA PIKKUJOULUT

Perjantaina 1.12.2023
Moniäänisten / Kukunorin tiloissa

Malmin raitti 17 B, 3. kerros, 00700 Helsinki

Syyskokous klo 15:30 alkaen
Pikkujoulut klo 17:30 alkaen

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

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

Pikkujouluissa on tarjolla kevyt päivällisateria.
Luvassa on myös lämminhenkistä, mukavaa ohjelmaa ja tutustumista.

Ilmoittauduthan mukaan ke 15.11. mennessä: suvi.toivola@moniaaniset.fi / 050 4078 075.

Lisätiedot ja mahdolliset muutokset päivitetään nettisivuillemme:

moniaaniset.fi/ajankohtaista