

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 4/2023



Puheenjohtajan joulutervehdys



Jouluinen tervehdys kaikille moniäänisille. Vuosi on jo loppuillaan ja voimme keskittyä vastaanottamaan joulua. Muistetaan jouluna kaikkia läheisiä ja rauhoitutaan itse kukin. Minä aion polttaa paljon kynttilöitä ja kuunnella jouluisia musiikkia. Minulle joulu on tärkein juhla vuodessa ja aion nauttia siitä.

Seuraavan laulun sanojen myötä haluan toivottaa juuri sinulle hyvää ja lämmintä joulua.

"Hiljaa leijaa maahan hiutaleet kimmeltäen matkallaan. Hiljaa loistaa valot kynttilöiden, ne luovat joulun tunnelmaa. Kuiskata vain saa.

On kuusi tuotu huoneeseen, latvaan tähti tuikkimaan. Lapset, silmät noin sädehtien, ei unta taida saadakaan.

Kas, onhan joulu vihdoinkin, ja joulupukki laittaa porot valjaisiin. Nyt perheen pienin aikoo selvittää, saako joulupukki porot lentämään.

Kun rauhaa hohtaa hanki valkoinen ja kiireet unohtuvat pois, niin toivon, että suurilla, pienilläkin joulu lämpöinen ois"

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja



Terveisiä toimituksesta

Moniäänisissä näemme tärkeäksi tarjota monipuolista ja mahdollisimman laajasti kohderyhmää kiinnostavaa sisältöä äänien kuulemiseen liittyen. Olemme parin viime vuoden aikana kehittäneet viestintää mm. uusimalla nettisivut ja aloittamalla Moniääniset-podcastin. Moniääninen-lehti on koettu tärkeänä ja haluammekin jatkaa myös sen tekemistä painettuna lehtenä. Jotta saamme toteutettua nykyisillä resursseillamme kaikki nämä, Moniääninen-lehden joulun- ja kesänumerot tulevat jatkossa olemaan aiempaa pienimuotoisempia ja ne keskittyvät toiminnan esitelyyn. Kevään ja syksyn lehdissä julkaisemme artikkeleita, kokemustarinoita ja muita äänien kuulemiseen liittyviä juttuja entiseen tapaan.

Olemme saaneet hyvää palautetta lehdestä ja toivomme että sen lukeminen on antoisaa myös jatkossa. Suosittelemme myös tutustumaan lehden lisäksi sähköisiin sisältöihimme, joita löytyy laajimmin nettivuuiltamme.

Tästä joulunumerosta löydät mm. ajankohtaista tietoa jäsenlaskutuksen uudistuksesta, kevään vertaisryhmistä, uudesta podcastista ja vapaaehtoisten tukipäivistä.

Toivotamme hyvää ja rauhallista joulua kaikille jäsenille ja lukijoille!

ANNIKA ROIHUJUURI ja SUVI TOIVOLA

Moniäänisten työntekijät

 **Moniääniset**



MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Suvi Toivola ja Annika Roihujuri TAITTO Suvi Toivola KANSI Alekski Joensuu 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

AJANKOHTAISTA

JÄSENMAKSULASKUT LEHDESSÄ

Moniäänisten jäsenmaksun lasku on viime vuosina lähetetty jäsenille erillisenä kirjeenä kotiin. Ensi vuodesta alkaen laskua ei enää lähetetä erikseen, vaan se on Moniääninen-lehdessä. **Vuoden 2024 lasku on seuraavassa, maaliskuun tienoilla ilmestyvässä lehdessä.**

Toivoisitko, että jäsenmaksulasku tulisi sinulle sähköpostiin? Ilmoitathan toiveestasi osoitteeseen: info@moniaaniset.fi

Mikäli jäsenlasku on jo aiemmin merkattu sähköpostilaskuksi, se tulee myös sähköpostitse henkilökohtaisena laskuna lehden lisäksi. Jos sähköpostitsi on muuttunut, varmistathan, että sähköpostisi on tiedoissamme ajantasalla. Omia jäsentietoja voi tarkastella ja päivittää myös OmaKilta-palvelussa. Lisätietoja: www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/kiltajaomakilta/omakilta/

Maksamalla jäsenmaksun varmistat jäsenyytesi säilymisen yhdistyksessä sekä Moniääninen-lehden lähetyksen jatkossakin.

KEVÄÄN VERTAISTUKI

Paikan päällä ryhmiä kokoontuu keväällä Helsingissä, Vantaalla, Hämeenlinnassa, Järvenpäässä, Inkeröissä, Seinäjoella, Jyväskylässä ja Oulussa.

Vertaistukipuhelin jatkaa päivystystä kevätkaudella numerossa **040 705 9653**. Tukinetin livechat jatkuu joka toinen ke alk. 3.1. klo 18. Katso koko kevään ohjelma sivulta 4. Etätapaamiset Teamsissä ja Discordin Ohjaajantunnit /Voice chat jatkuvat myös keväällä. Tarkemmat tiedot paikan päällä kokoontuvista ryhmistä ja etäryhmistä päivitetään nettisivuillemme viimeistään alkuvuodesta.

OULUN RYHMÄ JATKAA

Oulun vertaistukiryhmän kokoontumisia järjestetään keväällä 2024 joka toinen torstai klo 12 - 13:30, alkaen 11.1. Paikkana Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 2. krs, 90100 Oulu. Ryhmätila Suvanto. Avoin ryhmä, jota ohjaa vertaisohjaaja.

Lisätietoa ryhmistä: moniaaniset.fi/tuki

MONIÄÄNINEN-LEHTEEN LIITTYVÄ MUUTOS

Moniääniset-lehden joulun- ja kesänumerot tulevat jatkossa olemaan aiempaa pienimuotoisempia ja ne keskittyvät toiminnan esittelyyn. Kevään ja syksyn lehdissä julkaissamme artikkeleita, kokemustarinoita ja muita äänien kuulemiseen liittyviä juttuja entiseen tapaan.

MONIÄÄNISTEN JOULUN AIKA

Toimisto suljettuna 21.12.2023 - 7.1.2024.

Vertaisryhmät ovat joulutauolla loppuvuoden.

Etäryhmät ja paikanpäällä kokoontuvat ryhmät jatkuvat tammi-helmikuussa.

Vertaistukipuhelin on joulutauolla 14. - 26.12.



Kuva: Aleksii Joensuu

KEVÄÄN ETÄVERTAISRYHMÄT



Moniäänisten Livechatryhmä

Joka toinen keskiviikko klo 18-19/19.30

3.1.2024 Yleistä keskustelua äänistä

17.1.2024 Teemailta: Aloita vuosi kirjoittamalla!
- Vieraana kirjailija Ansu Kivekäs

31.1.2024 Yleistä keskustelua äänistä

14.2.2024 Teemailta: Yhdessäoloa ja toimintaa Klubitaloilla
- Vieraana Suomen Klubitalojen toiminnanjohtaja Päivi Lepistö

28.2.2024 Yleistä keskustelua äänistä

13.3.2024 Teemailta: Hyvinvointia kevätsiivouksella
- Vieraana Uudenmaan Martoilta kotitalouden asiantuntija Hanna Pikkarainen

27.3.2024 Yleistä keskustelua äänistä

10.4.2024 Teemailta: Äänet ja lääkitys
- Vieraana lääkäri Juhana Santti

24.4.2024 Yleistä keskustelua äänistä

8.5.2024 Teemailta: Ääniä kuuleva ja hänen läheisensä
- Vieraana Nanni ja hänen äitinsä

22.5.2024 Yleistä keskustelua äänistä



Moniäänisten etätapaamiset Teamsissä

Kevätkaudella 17.1. alkaen joka toinen viikko keskiviikkoisin klo 14!

Vertaistuellista kokemusten jakamista ja keskustelua sekä kiinnostavia puheenvuoroja äänien kuulemiseen liittyvistä teemoista luvassa!

Ilmoittaudu mukaan: toimisto@moniaaniset.fi

Lisätiedot ryhmistä: moniaaniset.fi/tuki

MONIÄÄNISTEN UUSI PODCAST: "VAIHDOIN ÄÄNET ELÄVIIN IHMISIIN" - Vieraana Mervi Juuri

Moniääniset-podcastissa sukellamme äänien kuulemisen maailmaan. Podcast käsittelee moninaisia mielen sisäisiin ääniin liittyviä aiheita ja esittelee mielenkiintoisia ääniä kuulevia henkilöitä - heidän kokemuksiaan ja ajatuksiaan äänien kuulemisesta.



Moniääniset-podcastin 1. jaksossa Mervi Juuri kertoo videolla äänien kuulemisestaan. 90-luvulla hän oli huonossa kunnossa ja yksin. Äänet valtasivat hänen elämänsä. Ääniä oli monenlaisia ja niiden lisäksi Mervi koki myös mm. näkyjä. Hengellinen matka auttoi häntä löytämään suunnan elämäänsä ja myös liikun-

ta on antanut voimia. Ryhmätoimintaan osallistuminen etenkin mielenterveysyhdistyksissä on myös ollut merkittävä apu toipumisessa ja tuonut mukanaan monia ystäviä. Nykypäivänä äänillä on edelleen paikkansa Mervin elämässä, mutta nyt hän nauttii elämästään ja tekemistään asioista ja voi hyvin.

"Kun kuulet paljon ääniä, niin vastaisku niille äänille on se, että oletkin elävien ihmisten kanssa ja juttelet elävien ihmisten kanssa. Äänet usein yrittää eristää ihmistä niin, että olisi vaan niiden äänten kanssa kokoajan."

- Mervi Juuri -

VIDEOPODCASTIN VOI KATSOA MONIÄÄNISTEN YOUTUBE-KANAVALTAI

TERVEISIÄ VAPAAEHTOISTEN TUKIPÄIVILTÄ

Tukipäivät on viikonlopun mittainen tapahtuma, jossa Moniäänisten vapaaehtoiset kokoontuvat yhteen koulutuksen, virkistykseen ja yhdessäolon merkeissä. Tänä vuonna Tukipäivät järjestettiin kesäkuussa Porvoossa ja marraskuussa Nuuksiossa Espoossa.

Tukipäivillä olemme opiskelleet vuorovaikutus- ja myötätuntotaitoja keskittymällä tunteisiin ja tarpeisiin. Kuvissa näkyvät, keltaiset tunne- ja tarvelaput toimivat tässä inspiraationa. Vapaaehtoistemme joukosta löytyy monenlaista osaamista ja sen myötä olemmekin päässet Tukipäivillä kokeilemaan mm. myös Shindoa, itsepuolustusta ja tanssia.

Tunteita ja ääniä voi lähestyä esimerkiksi näiden kysymysten kautta:

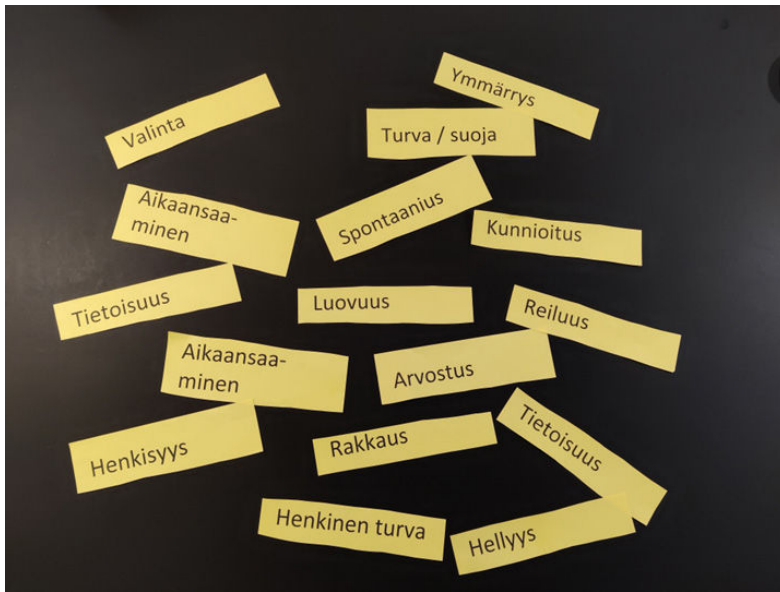
Mitä tunteita äänet meissä herättävät? Tai yrittävätkö äänet ilmaista jotakin sellaista tunnetta, jota meidän on vaikea hyväksyä? Miten äänet reagoivat positiivisiin tunteisiimme?



Kesän tukipäivillä mm. esitettiin tunteita sanattomasti kehon kielellä.

Marraskuun Tukipäivien tarpeita käsittelevässä työpajassa pohdittiin muun muassa mistä inhimillisistä tarpeista äänet kertovat. Kaikkien tunteiden taustalla on jokin tarve ja myös äänien ja ääniin liittyvien tunteiden taustalla on tarpeita. Positiiviset tunteet tai

äänet kertovat siitä, että jokin tarpeemme on tyydyttynyt ja negatiiviset tunteet tai äänet kertovat siitä, että jokin tarve ei ole tyydyttynyt.



Kuvasta näet, millaisia tarpeita vapaaehtoiset tunnistivat omien ääniensä taustalla.

Tunnistatko, mistä tarpeista omat äänesi kertovat?

Yrittävätkö äänet kenties peittää jotakin tärkeää, inhimillistä tarvetta?

Erotatko todelliset tarpeet pinnallisista haluista tai keinoista?

Voit kysyä itseltäsi, onko tämä kokemani tarve sellainen, jota kaikki ihmiset kokevat. Jos vastaus on kyllä, olet löytänyt todellisen tarpeen. Voit hetkeksi pysähtyä tarpeen äärelle ja arvostaa ja vaalia sitä. Tämä on sinun tärkeä tarpeesi ja nyt kun olet tiedostanut sen ja pystyt olemaan sen kanssa, voit myös alkaa miettimään pieniä askelia tämän tarpeesi täyttämiseksi.

Vapaaehtoisten kyselyssä esiin tulleita kommentteja:

"Olen itse saanut paljon tukea toiminnasta. Haluan jakaa tietoa muillekin. Haluan jatkaa vertaistukiryhmän vetäjänä ja olen saanut hyvää palautetta osallistujilta. Puhutaan oikeista asioista."

"Nautin vapaaehtoistyön tekemisestä."

"Vapaaehtoistyö antaa paljon myös itselle."



Kuva: Aleksi Joensuu