

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 1/2024



Tervehdys kaikille moniäänisille! Talvi alkaa olla ohitse ja pian koittaa kevät. Meillä Moniäänisissä on monenlaista toimintaa näin kevään kynnyksellä. Hallitus on jo kokoontunut starttipäivän merkeissä ja suunnitellut tulevaa vuotta. Viime syyskokouksessa saimme hallitukseen uuden varajäsenen, tervetuloa joukkoomme Tanja!

Yhdistyksen kevätkokous pidetään huhtikuussa. Tulehan mukaan joko paikan päälle tai etänä laittamaan Moniäänisten vuosi 2023 pakettiin. Koordinoimme myös äänien kuulemista käsittelevän kirjan tuottamista. Innolla odotan, että näen lopullisen teoksen.

Meillä yhdistyksessä toimii myös Moniääniset taiteilijat -kollektiivi. Siinä vaikuttaa yhdistyksen jäseniä taiteen ja kulttuurin eri aloilta eri puolilla Suomea. Mukana on mm. maalaustaidetta, musiikkia, askartelua ja meikkitaide. Taiteilijakollektiivi on saanut myös uusia jäseniä. Uutena aluevaltauksena tuli askartelu ja meikkitaide, ja myös maalaustaide sai uutta vahvistusta. Seuraava taidenäyttely ”Ainutlaatuiset ääneni”, järjestetään huhtikuussa Lapinlahden Lähteellä Helsingissä. Tervetuloa katsomaan, mitä hienoa olemme saaneet aikaan! Sivulta 6 löytyy lisätietoja.

Vertaisryhmät pyörivät ympäri Suomea normaalisti ja myös etäryhmät ovat käynnissä



koko kevään. Vertaistukipuhelin on toiminnassa ja vastaa puheluihisi. Soita rohkeasti, jos on sellainen olo, että tarvitset juttukaveria. Löydät itsellesi lähimmän ja sopivimman ryhmän ja vertaistukipuhelimen numeron sekä lisätietoja tapahtumista nettisivumme kautta tai soittamalla toimistolle.

Toivotan sinulle oikein hyvää kevään odotusta. Nautitaan aurinkoisista alkukevään päivistä ja ulkoillaan paljon.

Keväisin terveisin,

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja

SISÄLLYS 1/2024

- 2 PÄÄKIRJOITUS
- 3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA
- 6 MONIÄÄNISET TAITEILIJAT -KOLLEKTIIVIN NÄYTTELY HUHTIKUUSSA
- 8 LIIKUNTA JA ÄÄNET
Kokemusasiantuntija Oskarin haastattelu liikunnasta äänien hallintakeinona.
- 10 MIELENTERVEYSAKTIVISMIA JA TUNTEIDEN ILMAISUA TIKTOK-VIDEOILLA
Sara ja Aada haastattelussa.
- 12 TIEDOT JÄSENMAKSUN MAKSAMISEEN

OHJEET JÄSENMAKSUN MAKSAMISEEN

Pyydämme maksamaan vuoden 2024 jäsenmaksun **31.5.2024 mennessä**. Tiedot maksamiseen löytyvät tämän lehden takakannesta.

Laita viestiksi maksuun oma nimesi, jotta se kirjataan varmasti oikealle henkilölle. Jäsenmaksun summa riippuu jäsenlajistasi. Mikäli olet **varsinainen jäsen, summa on 10€**. Jos olet **kannatusjäsen, summa on 35€**.

Jos olet valinnut aiemmin laskutustavaksi sähköpostin, saat myös jäsenmaksulaskun ilmoittamaasi sähköpostiin. Jos sähköpostiosoitteesi on muuttunut, tarkistathan, että meillä on nykyinen sähköpostiosoitteesi.

Mikäli haluat lisäksi laskun sähköpostiisi, tarvitset erillisen laskun postitse tai sinulla on muuta kysyttävää/ilmoitettavaa, olethan meihin yhteydessä: info@moniaaniset.fi

Huom! Tämä koskee vain heitä, jotka ovat jo jäseniä. Mikäli et vielä ole jäsen ja haluaisit liittyä, älä maksa maksua lehden tiedoilla, vaan ota yhteyttä meihin liittyäksesi ensin jäseneksi.

AJANKOHTAISTA

YHDISTYKSEN HALLITUS 2024

Hallituksen puheenjohtajana on jatkanut Anni Teronen. Uutena hallituksen varajäsenenä on aloittanut Tanja Ilmanen. Lue Tanjan esittely sivulta 4.

Katso koko hallitus:

moniaaniset.fi/yhdistyksen-hallitus

INFOTILAISUUS ÄÄNIEN KUULEMISESTA

Infotilaisuus järjestetään **Kuopion kaupunginkirjaston Kohtaamossa torstaina 18.4.2024 klo 16:30 – 18:00** osoitteessa Maaherrankatu 12. Tilaisuuteen voi osallistua myös **etänä Teamsissä**. Ilmoittautumislinkki Teamsiin sekä muut lisätiedot löytyvät nettisivuiltamme moniaaniset.fi/ajankohtaista

Puhujina Suomen Moniääniset ry:n toiminnanjohtaja Annika Roihujuuri ja kokemusasiantuntija Antti. Tilaisuus on tarkoitettu kaikille, joita äänien kuulemisen kokemus koskettaa tai kiinnostaa. Tervetuloa mukaan!

ÄÄNIEN KUULEMINEN

Millaista on kuulla mielen sisäisiä ääniä?

Voiko äänien kanssa elää sovussa?

Ovatko äänet sairaus vai inhimillinen ominaisuus?

INFOTILAISUUS TO 18.4. KLO 16.30-18.00
Kuopion kaupunginkirjaston Kohtaamossa ja etänä Teamsissä

  

KUOPION VERTAISRYHMÄ KÄYNNISTYY

Kuopion ääniä kuulevien vertaistukiryhmä kokoontuu **to 25.4. ja 16.5. klo 14 -15 Pohjois-Savon näkövammaiset ry:n tiloissa**, Kuninkaankatu 23 A, 2. krs.

TERVETULOA MONIÄÄNISTEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Moniäänisten jäsenten
sääntömääräinen kevätkokous
perjantaina 12.4. klo 10-12

Kokous järjestetään **Moniäänisten toimistolla** osoitteessa
Malmin raitti 17 B-C, 00700 Helsinki. Osallistua voi myös etänä
Microsoft Teamsin kautta.

Ilmoittautuminen to 4.4. mennessä:
sähköpostitse **toimisto@moniaaniset.fi**

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä, jos olet osallistumassa etänä.
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: tilinpäätös ja toimintakertomus
sekä vastuuvapauden myöntäminen.

Esityslista sekä mahdolliset lisätiedot ja muutokset päivitetään nettisivuillemme:
moniaaniset.fi/ajankohtaista

HALLITUKSEN UUSI VARAJÄSEN

Hei, olen Tanja Ilmanen, vertaisohjaaja ja kokemusasiantuntija Vantaalta. Harrastan käsitöitä ja vesijumppaa, lisäksi vedän vertaisohjaajana Suomen Moniäänisten ryhmää tukiyhdistys Karvisessa, Helsingissä. Ääniä

olen kuullut vuodesta 2015 ja Moniäänisten hallitukseen olen kuullut tammikuun 2024 alusta varajäsenenä. Moniäänisten toiminnassa mielestäni tärkeää on tuki, jota se tarjoaa erilaisten materiaalien ja vertaistoiminnan avulla ääniä kuuleville ihmisille.

UUSI KIRJA TULOSSA

Äänien kuulemista käsittelevää kirjallisuutta ei juurikaan ole saatavilla suomen kielellä. Pari vuotta sitten kolme äänien kuulemisen asiantuntijaa päätti, että tämä puute on korjattava. He alkoivat työstämään Äänien kuuleminen – ilmiö ja kokemus -kirjaa. Kirjan tekstit ovat nyt viimeistelyn alla ja kustantaja etsinnässä. Teos on tarkoitus julkaista vuoden 2024 aikana.

Valmistuvassa kirjassa käsitellään sitä, mistä äänien kuulemisessa on kysymys, miten äänien kanssa voi elää ja tulla toimeen sekä esitellään erilaisia tuki- ja hoitokeinoja. Kirja tarjoaa sekä perustietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä että kiinnostavaa taustatietoa äänien kuulemisen ilmiöstä. Kirja on tarkoi-

tettu ääniä kuuleville henkilöille, heidän läheisilleen sekä mielenterveysalan ammattilaisille, mutta sopii laajemminkin hyödynnettäväksi esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla.

Kirjoittajat Henna Paasonen, Susanne Ådahl ja Seppo Anttonen ovat tuoneet kirjan teksteihin monipuolisen tietämyksensä erilaisista äänien kuulemiseen liittyvistä aiheista. Kirjassa on myös hyödynnetty englanninkielistä sivustoa understandingvoices.com

Moniääniset on alusta asti ollut mu-

kana kirjan työstämisessä. Kirjahanketta varten kootulta ohjausryhmältä on saatu myös kirjoitusprosessiin tärkeää tukea. Tekstejä on lisäksi kehitetty Dia-kin sosionomiopiskelijoilta saatujen kommenttien pohjalta.



Terveiset kirjatiimin kokoontumisesta helmikuulta!

Avajaiset
4.4. klo 14 - 17
Taidetyöpajoja
11.4./16.4./18.4.

4.4. - 28.4.2024

AINUTLAATUISET ÄÄNENI

Moniääniset taiteilijat -kollektiivin taidenäyttely

Lapinlahden Lähde

Käytävägalleria ja Osasto5 / päärakennus, 1krs.

Lapinlahdenpolku 8, 00180 Helsinki, ma-pe klo 11-17, la-su klo 12-17

Lisätiedot ja ilmoittautumiset avajaisiin ja työpajoihin:
toimisto@moniaaniset.fi / moniaaniset.fi/taiteilijakollektiivi



Huhtikuun

MONIÄÄNINEN TAIDEPJÄLÄYS

Näyttelyn lisäksi upea avajaistilaisuus ja taidetyöpajoja!

Avajaistilaisuus to 4.4. auditoriossa

14:00 Tilaisuuden avaus Henna Paasonen ja Ilkka Taipaleen terveiset

14:15 Moniääniset taiteilijat -kollektiivi

14:20 Taiteilijoiden esittelyt

15:00 Äänien kuulemisen ilmiö

15:20 Performanssiesitys

15:30 Videotaidetta

15:45 Äänetön ääni -bändin keikka

16:15 Taideteosten esittelykierros

Taidetyöpajoja luvassa 11.4., 16.4. ja 18.4.

3D-kuvaus, Musiikkimaalaus, Elämäkertani kuvina, Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen, Kotilomaalaus, Meikkaus sekä Omaa kauneutta etsimässä.

MONIÄÄNISET TAITEILIJAT -KOLLEKTIIVI KASVAA



Anni
Korttitaide



Kimmo
Maalaustaide



Mervi
Meikkaustaide

LIIKUNTA JA ÄÄNET

Teksti **PAULIINA SIRVIÖ** Kuva **PIXABAY**

Kirjoittaja Pauliina Sirviö haastatteli äänien kuulemisen kokemusasiantuntijaa, Oskari Ihalaista, hänen kokemuksistaan liikunnasta ja äänistä. Miten liikunta vaikuttaa ääniin ja miten liikunnasta voi saada tukea äänten kanssa selviämisessä?

"Jos liikunnan aloittaminen tuntuu vaikealta, niin kannattaa tehdä sitä liikuntalajia, joka on itselle helpoin tai mukavin."

Oskarin mukaan liikunta on helpottanut hänen tilannettaan äänien kuulemisen kanssa. Hänelle liikunta onkin tärkeä hallintakeino, joka vähentää ääniä. Liikuminen lievittää myös ahdistusta, mikä osaltaan myös helpottaa äänien kanssa.

Oskari kuulee ääniä satunnaisesti liikuntasuoritusten aikana. - Liikunnasta saatu hyvä olo kuitenkin blokkaa ääniä, hän

toteaa. Keskittyminen johonkin asiaan helpottaa äänien kanssa ja liikunta vaatii keskittymistä. Jos liikunta on kovin raskasta, saattaa ääniä herätä, mutta tämä tapahtuu hyvin harvoin.

Kun hän kuulee ääniä raskaan liikuntasuorituksen aikana, ne ovat yleensä negatiivisia. Jos Oskari liikkuu kaverin kanssa, äänet väistyvät taakse. - Sosiaalinen kanssakäyminen helpottaa äänien kuulu-

"Äänet ovat sivuroolissa treenin aikana."

"Keskittyminen johonkin asiaan helpottaa äänien kanssa ja liikunta vaatii keskittymistä."

"Sosiaalinen
kanssakäyminen
helpottaa
äänien kuulumisen
kanssa."

misen kanssa, hän kertoo. Hän pystyy hyvin nauttimaan liikunnasta, vaikka hän kuulisikin ääniä liikuntasuorituksen aikana. Äännet ovat joka tapauksessa sivuroolissa treenin aikana. Liikkumisen aloittaminen voi olla tosin haastavaa äänien takia, mutta liikunnan aloittaminen kannattaa, sillä yleensä äännet helpottavat 5-10 minuutin päästä liikuntasuorituksen aloittamisesta. Liikuntasuorituksen aikana kuuluvat äännet ovat Oskarille lähinnä pieni rasite, mutta joskus harvoin niistä voi olla jopa hyötyä.

- Joskus liikkuessani äännet ovat huolehtivia ja voivat sanoa esimerkiksi "Hidasta vähän!" hän kertoo.

Treenin muodolla on jonkin verran merkitystä äänien kuulemisen kannalta. Kuntosalilla Oskari kuulee negatiivisia ääniä, kun taas esimerkiksi kävely ja uinti helpottavat äänien suhteen.

Oskari lähettää kannustavia terveisiä ääniä kuuleville liikkujille. Hän painottaa, että liikunta lisää tutkitusti hyvinvointia. Lisäksi siinä on mahdollisuus ylittää itsensä. Pienetkin liikuntahetket edistävät hyvinvointia, esimerkiksi se, että hyppää bussista pois yhden pysäkin aiemmin ja kävelee loppumatkan. Jos liikunnan aloittaminen tuntuu vaikealta, niin kannattaa tehdä sitä liikuntalajia, joka on itselle helpoin tai mukavin. Kun saa vähän lisättyä liikuntaa elämäänsä ja huomaa sen hyvät vaikutukset, voi innostua etenemään kohti omaa unelmien lajia!



"Pienetkin liikuntahetket edistävät hyvinvointia, esimerkiksi se, että hyppää bussista pois yhden pysäkin aiemmin ja kävelee loppumatkan."

Mielenterveysaktivismia ja tunteiden ilmaisua TikTok-videoilla

Teksti ANNIKA ROIHUJUURI

Tässä haastattelussa nuoret TikTok-aktiivit Aada ja Sara kertovat, kuinka he tuovat mielenterveyteen ja myös äänien kuulemiseen liittyviä kokemuksia ja tietoa näkyväksi videoiltaan, jotka ovat keränneet paljon katselijoita. He julkaisevat videoita TikTokissa, joka on lyhyisiin videoihin perustuva sosiaalisen median kanava.

Mikä sinua inspiroi videoiden tekemiseen?

Aada: Videoiden tekeminen lähti oikeastaan siitä, että minulla oli tylsää! Halusin alkaa tekemään jotakin ja kokeilin videoiden kuvaamista. Videoille alkoi tulla yhä enemmän katsojia ja koin arvokkaaksi sen, että pystyin välittämään niiden kautta vertaistukea muille mielenterveyden haasteiden ja äänien kanssa kamppaileville.

Vertaistuen antaminen ja ihmisten auttaminen kertomalla omia kokemuksiani ja keinoja selviytymiseen on edelleen minulle tärkeä syy tehdä videoita. Haluaisin tehdä myös sellaista työtä, jossa voin auttaa ihmisiä, mutta tässä vaiheessa elämässäni videot ovat hyvä kanava auttamiseen.

Sara: Aloin alun perin tekemään videoita oikeastaan itseäni varten, sillä koin, että videoiden kautta pystyin peilaamaan omia kokemuksia ja ajatuksia. Ihmiset kuitenkin alkoivat kiinnostua tekemistäni videoista. Sittemmin olen tehnyt niitä jakaakseni tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista, jotta ihmisten ymmärrys lisääntyisi. Toki joku voi saada videoistani myös vertaistukea.

Millaisia videoita teet?

Aada: Tekemäni videot ovat alusta asti olleet aika saman tyyliä. Aluksi vain en näyttänyt niissä kasvojeni enkä nimeäni.

Videoni ovat suurelta osin ”my day” -tyylinen videoita. Ne kuvaavat sitä, miltä minusta kulloinkin tuntuu ja mitä koen. My day -video on ikään kuin päiväkirja.

Videoideni teemana yleisesti ottaen on aito tunteen välittäminen ja inhimillisuus. Jaan niissä avoimesti myös vaikeita tunteita. Aiemmin elämässäni en kertonut tunteistani ollenkaan ja videoista muodostuikin minulle tapa ilmaista niitä. Minulle tunteiden jakaminen videon välityksellä on ollut helpompaa ja toisaalta videot ovat auttaneet minua avoimuuteen myös ihmisten kanssa.



Aada kertoo yhdellä Tiktok-videollaan äänien alkamisesta ja vaikutuksista arkielämään.

Sara: Minä en juurikaan avaa tunnemaistaani videoissani vaan jaan tietoa. Kerron yleisellä tasolla asioista ja myös henkilökohtaisesti omista kokemuksistani. Kun valmistaudun tekemään videota jostakin aiheesta, opin itsekin paljon, kun selvitän siihen liittyviä asioita.

Haluan tuoda videoissa esiin, että vaikka kuulen ääniä ja vaikka minulla on psyykinen diagnoosi, se ei määritä minua ihmisenä. En ole skitsofreenikko, vaan opiskelija. Haluan, että ihmiset näkevät myös inhimillisen puolen sairaudesta.

Mitkä videonne ovat saaneet eniten katselijoita?

Sara: Video, jossa kerroin olevani Pitkänien sairaalassa sekä video, jossa kuvien avulla havainnollistin sitä, millaisia näköharjoja olen kokenut.

Aada: Sairaalassaolovideot ovat olleet suosituja, kuten myös sellaiset videot, joissa kerroin erityisen avoimesti asioista ja tunteista.

AADA

"Opiskelen lukiossa, josta minun on tarkoitus valmistua nyt keväällä. Olen liikunnallinen ihminen, pidän erityisesti joukkuevoimistelusta, kävelystä ja pyöräilystä.

Aloin kuulla ääniä vuonna 2022. Sitä kesti puoli vuotta, sitten lääkitys lopetti äänet. Myöhemmin lopetin lääkkeet ja äänet palasivat muutamaksi kuukaudeksi, sitten sama lääkitys aloitettiin ja äänet lähtivät taas ja ovat olleet poissa siitä asti.

Ääneni ovat aina olleet ilkeitä ja kehottaneet itsetuhoisuuteen ja moittineet minua. Tietynlainen kuormitus lähtikin pois, kun äänet loppuivat ja samalla itsetuhoisuus väheni.

Silloin, kun kuulin ääniä, minua helpotti se, kun olin ihmisten seurassa. Osallistuin myös vertaistukiryhmään ja se auttoi kokemaan, että en ole yksin tämän asian kanssa."

Onko sinulla tulevaisuuden suunnitelmia videoiden suhteen?

Sara: Haluaisin tehdä videoita jatkossakin ja viedä mielenterveysaktivismia eteenpäin. Haaveenani oli päästä mukaan podcast-haastatteluun ja se tapahtuikin jo. Seuraavaksi olisi hienoa esim. luennoida mielenterveysaktivismiin liittyen.

Aada: Minulla videoiden tekeminen on hetkessä elämistä, senhetkisen kokemuksen kuvaamista.

Toivoisin kuitenkin, että jatkossa, kun olen toipunut paremmin, voisin tuoda selviytymiskokemustani esiin ihmisille.

Mitä vinkkejä antaisit videoiden tekemiseen aloittelijalle?

Sara ja Aada: Aluksi kannattaa välttää julkaisemasta tekemiään videoita heti. Seuraavana päivänä on helpompi arvioida kannattaako video julkaista vai ei.

TikTok on siitä hyvä kanava julkaista videoita, että siellä on helppo saada videoille katsojia.

TikTokissa katsojat pääsevät kommentoimaan videoita, joten kannattaa huomioida, että niihin voi tulla joskus myös hämmäntäviä tai kyseenalaistavia kommentteja.

SARA

"Opiskelen lukiossa, josta valmistun nyt keväällä. Olen intohimoinen filosofian lukija. Olen kuullut ääniä 2021 kesäkuusta alkaen, jolloin ne alkoivat äkillisesti. Ensimmäiset äänet olivat pelkkiä tavuja ja siitä ne vähitellen kasvoivat monimutkaisemmiksi. Kuulen niitä edelleen joka päivä, paljon erilaisia ääniä. Enimmäkseen äänet ovat aggressiivisia, mutta osa niistä on myös neutraaleja ja jopa kehuja. Minulle on epäselvää mistä ääneni johtuvat. Kuormitun niistä kuitenkin yhä vähemmän, nyt kun en enää ole psykoosissa. Nykyään ajattelen, että ne ovat vain ääniä, eivätkä ajatuksiani, ja siten ne on helpompi sivuuttaa."



TIEDOT JÄSENMAKSUN MAKSAMISEEN:

Maksun saaja: **Suomen Moniääniset ry**
Tilinumero: **FI55 8000 1670 4431 76** Danske Bank

Maksettava: **10,00 €** varsinainen jäsen
35,00 € kannatusjäsen

Maksuviesti: Jäsenen nimi
Eräpäivä: **31.5.2024**

Suomen Moniääniset ry, toimisto@moniaaniset.fi 040-8309663, Y-tunnus: 1610917-4

Huom! Tämä on tarkoitettu vain heille, jotka ovat jo jäseniä. Mikäli et vielä ole jäsen ja haluaisit liittyä, älä maksa jäsenmaksua lehden tiedoilla, vaan ota yhteyttä meihin liittyäksesi ensin jäseneksi.