

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 2/2024



Puheenjohtajan kesätervehdys



Aurinkoinen tervehdys kaikille moniäänisille! Sää on aurinkoinen ja kesä on tullut. Kesän myötä koulut jäävät kesälomille, ja myös meidän Moniäänisten toiminnassamme on kesällä muutoksia. Helsingissä, Oulussa, Inkeröisissä ja Seinäjoella kokoontuu ryhmät myös kesällä, ja vertaistukipuhelin on auki koko kesän ajan. Soita ihmeessä siihen, jos koet tarvitsevasi tukea. Lisätietoja kesän toiminnoista voit lukea sivulta 4.

Kesällä saamme lomailla ja nauttia lämmöstä. Itse aion myös vain olla ja möllöttää. Itse nautin suunnattomasti siitä, kun valo on lisääntynyt. Tuntuu, että saan valosta voimia ihan arkipäivän askareisiinkin.

Tiedän, että joillekin kesä on myös vaikeaa aikaa, kun normaalisti pyörivät toiminnot ovat tauolla. Joten pidetään huoli siitä, että kukaan lähimmäinen ei jää yksin. Kuitenkin se syyskin vielä tulee ja ryhmät pyörähtävät käyntiin. Lue lisää syksyn vertaisryhmistä sivulta 5. Tarkemmat tiedot ryhmistä päivitetään elokuussa nettisivuillemme.

Nyt kuitenkin toivotan sinulle mitä parhainta ja lämpöisintä kesää. Nyt nautitaan olosta!

Aurinkoisin terveisin,

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja



Toiminnanjohtajan terveiset

Kesäinen tervehdys myös toimistolta! Ja samalla tuon terveiset myös vapaaehtoisten kokoontumisesta Ruotsin risteilyltä ja yhdistyksen hallituksen kehittämispäivästä. Meillä on hieno porukka ohjauksessa vertaistukitoimintoja ja yhdistystä.

Ehkä olet kuullutkin, että sosiaali- ja terveysalan järjestöjen avustuksiin on tulossa isoja leikkauksia lähivuosina. Tämä voi vaikuttaa

myös Moniäänisten toimintaan. Olemme käyneet tilanteesta keskustelua yhdistyksen hallituksessa ja tilanne aiheuttaa huolta, mutta toisaalta luotamme siihen, että toiminta-ajatuksemme – vertaistuen ja tiedon tarjoaminen kantaa. Keskitymme jatkossakin tarjoamaan vertaistukea sekä etänä että paikan päällä ja levittämään tietoa äänien kuulemisesta.

Virkistäviä kesäpäiviä!

ANNIKA ROIHUJUURI

Moniäänisten toiminnanjohtaja



Moniääniset



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Suvi Toivola ja Annika Roihujuuri TAITTO Suvi Toivola KANSI Anne-Marie Korkealehto TOIMITUKSEN YHTEYSTIEDOT Suomen Moniääniset ry, Malmin raitti 17 B-C 00700 Helsinki, toimisto@moniaaniset.fi, www.moniaaniset.fi, facebook.com/moniaaniset, instagram.com/moniaaniset JULKAISI-JA Suomen Moniääniset ry PAINO Suomen Uusiokuori Oy

MONIÄÄNINEN ottaa mielellään vastaan äänien kuulijoiden kirjoituksia ja kuvia. Lähetä omasi osoitteeseen suvi.toivola@moniaaniset.fi

AJANKOHTAISTA

JÄSENMAKSULASKUN MUISTUTUS

Tiedot vuoden 2024 jäsenmaksun maksamiseen ovat olleet 1/2024 lehdessä. Mikäli et ole vielä maksanut jäsenmaksua, pyydämme maksamaan maksun **31.8.2024 mennessä**.

Mikäli tarvitset maksutiedot uudelleen, laskun sähköpostiisi tai varsinaisen laskun postitse, oletan meihin yhteydessä: info@moniaaniset.fi

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

ÄÄNIÄ KUULEVIEN MAAILMANKONGRESSI

Äänien kuulemisen maailmankongressi 2024 järjestetään Tanskan pääkaupungissa Kööpenhaminassa 26. – 27.9. Kongressin teema on: Elämä takaisin haltuun (Reclaiming Our Lives).

Nettisivuiltamme löytyy suomennettua infoa sekä linkki tapahtuman alkuperäisille sivuille:

moniaaniset.fi/ajankohtaista

TAITEILIJAKOLLEKTIIVIN NÄYTTELYT

Moniääniset taiteilijat -kollektiivin Ainutlaatuiset ääneni -taidenäyttely järjestettiin huhtikuussa Helsingissä Lapinlahden Lähteellä. Taiteilijoiden puheenvuoroja on katsottavissa somekavanavissamme.

Seuraava näyttely kesällä 2025 Pertin Valinnassa Helsingissä. Seuraa taiteilijakollektiivin tulevia näyttelyitä ja muita kuulumisia:

moniaaniset.fi/taiteilijakollektiivi

MONIÄÄNISTEN KESÄAIKA JA SYKSY

Vertaisryhmiä kokoontuu myös kesällä! Katso kokoontuvat ryhmät sivulta 4.

Syksyn etäryhmät ja paikan päällä kokoontuvat ryhmät jatkuvat jälleen elo-syyskuussa. Lue lisää syksyn etäryhmistä sivulta 5.

Moniäänisten toimisto on suljettuna **21.6.-28.7.2024**.

Lisätietoja kesän ja syksyn toiminnoista:

moniaaniset.fi/ajankohtaista

moniaaniset.fi/tuki

MONIÄÄNISET TOIVOTTAAN HYVÄÄ JA LÄMMINTÄ KESÄÄ!



PAIKAN PÄÄLLÄ KOKOONTUVAT KESÄRYHMÄT

Seinäjoen ryhmä

Torstaisin 20.6. saakka!

Seinäjoen Sorina-vertaisryhmä kokoontuu
Seinäjoen keskussairaalalla torstaisin
juhannukseen asti.

Karvisen ryhmä Helsingin Malmilla

13.8. saakka tiistaisin klo 12-13!

**Tukiyhdistys Karvinen,
Malmin raitti 19, 00700 Helsinki.**

Ohjelmassa keskustelun lisäksi mm.
tunnekorttityöskentelyä, äänipäivä-
kirjan ja kiitollisuuspäiväkirjan kirjoitta-
mista sekä kävelyjä sään salliessa.
Ohjaajana vertaisohjaaja.

Lisätietoa ja tiedon
mahdollisista peruutuksista saat
Karvisesta:
050-554 3115/ tukiyhdistys@kolumbus.fi

Inkeröisten ryhmä

**Kokoontumiset joka toinen
pe 31.5. - 26.7. klo 13:15 - 14**

**Inkeröisten
tukiyhdistyksen tiloissa,
Lauttatie 8 c,
46900 Inkeroinen**

Lisätietoa ja tietoa mahdollisista
muutoksista tai peruutuksista:
p. 050 4645678

www.inkeroistentukiyhdistiso.fi

Oulun ryhmä

**Kokoontumiset seuraavina
torstaina klo 12-13:
13.6., 27.6., 1.8., 15.8. ja 29.8.**

**Hyvän mielen talo,
Kauppurienkatu 23, 2. krs,
90100 Oulu**

Ryhmätila Suvanto.

Vertaistukipuhelin on auki kesällä!

Soita tai laita viestiä **040 705 9653**

Lue lisää takakannesta.



ETÄVERTAISRYHMÄT JATKUVAT SYKSYLLÄ!

Livechatryhmä Joka toinen keskiviikko klo 18

28.8. Yleistä keskustelua äänistä

**11.9. Teemailta: Lähiluonnossa liikkuminen,
metsä ja luonnon hyvinvointivaikutukset**
– Vieraana kuntoutussuunnittelija/Metsämieliohjaaja
Terhi Kimmelma-Paajanen/MTKL

25.9. Yleistä keskustelua äänistä

9.10. Teemailta: Äänien hallintakeinot
– Vieraana kokemusasiantuntija Annikka

23.10. Yleistä keskustelua äänistä

6.11. Teemailta: Keinot hyvään uneen
– Vieraana sairaanhoitaja/unihoitaja Tuula Tanskanen/HUS

20.11. Yleistä keskustelua äänistä

4.12. Teemailta: Äänet ja lääkitys
– Vieraana lääkäri Juhana Santti

18.12. Yleistä keskustelua äänistä

Etätapaamiset Jatkuvat syyskuussa!

Vertaistuellista kokemusten jakamista ja keskustelua sekä kiinnostavia
puheenvuoroja äänien kuulemiseen liittyvistä teemoista luvassa!
Tarkemmat tiedot löytyvät nettisivuiltamme syyskuun alussa.

Ilmoittaudu mukaan: toimisto@moniaaniset.fi

Lisätietoja ryhmistä ja aikatauluista nettisivuillamme: moniaaniset.fi/tuki



ÄÄNIÄ KUULEVAN SELVIITYSMISKURSSI

Haluatko työstää ääniäsi 1kk ajan?

**Koulutuksessa etsitään vastauksia mm.
seuraaviin kysymyksiin:**

Mistä äänissä on kysymys?

Mitä äänten taustalla voi olla?

Mikä voisi auttaa äänten kanssa?

Mitä selviytymiskeinoja arkeen ja elämään?

Työskentelymetodina: psykoedukaatio, ryhmätyöskentely, keskustelu, tehtäviä

Kurssipaikka: Malmin raitti 17 B-C, 00700 Helsinki
Kurssimaksu 200€, jonka voi halutessaan maksaa erissä.

Kurssin kouluttajat:

Kurssin ajankohdat:



Mervi juuri
Koulutettu
kokemusasiantuntija,
kouluttaja



Anne Ritvonen
Psykiatrinen
sairaanhoitaja,
THM

To 3.10. klo 16 – 20

To 10.10. klo 16 – 20

La 12.10. klo 11 – 19

To 17.10. klo 16 – 20

La 16.11. klo 11 – 19

Haastattelemme kaikki
kurssista kiinnostuneet.

Ilmoittautuminen viimeistään

16.9.2024:

mervi.juuri@gmail.com

Hyväksytyt saavat tiedon ma 23.9.2024.

HALLINTAKEINOJA ÄÄNIEN KUULEMISEEN

Tekstilähde UNDERSTANDINGVOICES.COM (engl.) Suomennos OLLI SÄÄMÄNEN

Rauhoittavat kuvat ja videot

Joillekin ihmisille kuvien katsominen auttaa keskittämään huomiota ja rauhoittamaan mieltä. Minkälainen kuva sinua rauhoittaa parhaiten? Se voi olla vaikka kuva söpöistä eläimistä, kauniista maisemasta tai mistä tahansa asiasta, joka tekee sinulle rauhallisen ja turvallisen olon, tai auttaa sinua keskittymään johonkin muuhun kuin ääniin.

Omien vahvuuksien tiedostaminen

Omien hyvien puolien muistaminen ja esille tuominen tietoisesti voi olla todella hyödyllistä. Vahvuudet voivat olla esimerkiksi tapoja, joilla olet selviytynyt vaikeuksista, asioita, jotka olet saavuttanut tai hyviä ominaisuuksia sinussa. Näiden mieleen tuominen voi olla avuksi silloin kun on vaikeaa. Tässä voi olla suuri apu siitä, että sinua tukeva kaveri tai perheenjäsen etsii ja tuo esiin hyvä puoliasti yhdessä kanssasi.

Ääniin tutustuminen

Omien äänien selvittely on tärkeä, mutta usein myös haastava prosessi. Miten sinun äänesi käyttäytyvät ja mistä niissä on kyse? Voit esimerkiksi alkaa kiinnittämään huomiota siihen, milloin äänet ovat hiljaisempia ja milloin voimakkaampia. Voit myös seurata, käynnistävätkö tietyt tapahtumat tai asiat tiettyjä ääniä. Äänien käyttäytymiseen tutustuminen voi avata uusia tapoja suhtautua ääniin ja tulla niiden kanssa toimeen.

Luonnossa oleskelu

Monet ihmiset kokevat hyötyvänsä luonnossa oleilusta. Jollekin siinä parasta on maiseman muutos, toiselle vapauden tunne ja kolmannelle lisääntynyt yhteys itseän ja muihin. Mitä luonto antaa sinulle?



Vertaistukipuhelin on auki kesällä!

Soita tai laita viestiä:
040 705 9653

Vertaistukija vastaa tai soittaa sinulle takaisin mahdollisimman pian.
Kesän aikana viivettä voi olla noin 1 viikko.
Vertaistukipuhelimessa voit kertoa ja jutella äänistä
tai muista kuulumisista.

Lue lisää: moniaaniset.fi/tuki

