

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 4/2024



Puheenjohtajan joulutervehdys



Jouluinen tervehdys kaikille moniäänisille. Vaikka ulkona olisi synkkää ja pimeää, lähestyvä joulu saa ainakin minun mielen valoisaksi. On mukava laittaa kotiin erilaisia kausivaloja, jotka tuovat tuiketta pimeään arkeen.

Vertaistukiryhmiä kokoontuu vielä joulukuussa, jonka jälkeen ryhmät jäävät joulutauolle. Kevään ryhmät starttaavat jälleen alkuvuodesta. Etäryhmistä Tukinetin chat jatkuu keskiviikkona 8.1. ja Discordin ohjaajantunnit torstaina 16.1.

Paikan päällä kokoontuvien ryhmien sekä etätapaamisten tiedot löytyvät alkuvuodesta nettisivuiltamme. Muista, että voit aina soittaa vertaistukupuhelimeen, myös joulun aikana.

Minulle joulu on ilon ja lämmön juhlaa. Haluan kiittää sinua kuluneesta vuodesta ja toivottaa hyvää joulua. Seuraavien *Joulumaa*-laulusanojen myötä toivoisin, että voisit löytää

arjen keskellä myös rauhoittavan joulumielen. Pidetään huolta toinen toisistamme ja rauhoitetaan joulun viettoon. Muista, että joulu syntyy sydämissä:

"Joulumaahan matkamies jo moni tietä kysyy; sinne saattaa löytää, vaikka paikallansa pysyy. Katson taivaan tähtiä ja niiden helminauhaa, itsestäni etsittävä on mun joulurauhaa.

Joulumaa on muutakin kuin tunturi ja lunta. Joulumaa on ihmismielen rauhan valtakunta. Eikä sinne matka silloin kovin kauan kestä, joulumaa jos jokaiselta löytyy sydämestä."

Oikein hyvää ja rentouttavaa joulua!

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja



Toiminnanjohtajan terveiset

Vuoden ollessa päätöksessä on hyvä vilkaista taaksepäin ja katsoa, millainen vuosi tämä olikaan?

Moniäänisten toiminnassa saatiin uusi visuaalinen ilme käyttöön, reissasimme sekä Ruotsin risteilyillä että Tanskassa, Äänien kuuleminen - ilmiö ja kokemus -kirja on edennyt kustantajan käsittelyyn, uusi podcast-jakso on julkaistu ja taiteilijakollektiivi oli esillä La-

pinlahden Lähteellä. Tärkeintä kuitenkin on ollut vertaistuki, jota olemme voineet tarjota tänäkin vuonna niin etänä kuin paikan päällä. Kiitos tästä upealle vapaaehtoisten tiimillemme, sekä yhteistyökumppaneille!

ANNIKA ROIHUJUURI

Moniäänisten toiminnanjohtaja



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 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 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

SISÄLLYS 4/2024

- 2 PUHEENJOHTAJAN JA TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYKSET
- 3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA
- 4 KEVÄÄN ETÄVERTAISRYHMÄT
- 5 MONIÄÄNISET PODCASTIN UUDEN JAKSON ESITTELY:
ÄÄNENI ON NIMELTÄÄN MARKUS
- VIERAANA OLIVER SIEVÄNEN
- 6 TERVEISET MONIÄÄNISTEN VAPAAEHTOISTEN KOKOONTUMISESTA!

Moniääninen-lehden numerot 2 ja 4 ovat tiedotus-numeroita, joissa esitellään yhdistyksen toimintaa. Numeroissa 1 ja 3 käsitellään laajemmin äänien kuulemisen teemaa, mm. kokemustarinoiden kautta.

MONIÄÄNISTEN JOULUN AIKA

Toimisto on suljettuna 20.12.2024 - 6.1.2024.

Vertaistukipuhelin on auki myös joulun aikana: **040 705 9653**

Osa vertaisryhmistä kokoontuu vielä ennen joulua, mutta tämän jälkeen ryhmät jäävät joulutauolle. Etäryhmät ja paikan päällä kokoontuvat ryhmät jatkuvat tammi-helmikuussa.

Lue lisää: moniaanisefi/ajankohtaista



Kuva: Aleksi Joensuu

AJANKOHTAISTA

JÄSENREKISTERIN MAHDOLLISET MUUTOKSET

Moniääniset käyttää Mielenterveyden keskusliiton Kilta-jäsenrekisteriä. Rekisterin jatkuminen on kuitenkin tällä hetkellä epävarmaa ja saatamme vaihtaa rekisteriä ensi kevään aikana.

Tämä tarkoittaisi sitä, että jäsentiedot siirrettäisiin uuteen järjestelmään. Tämä tehdään tieturvallisuudesta huolehtien. Siirto ei edellytä toimia jäseniltä. Olethan meihin yhteydessä mikäli haluat lisätietoja.

KEVÄÄN VERTAISTUKI

Tukinetin livechat jatkuu joka toinen keskiviikko **alk. 8.1. klo 18**. Etätapamiset Teamsissä ja Discordin Ohjajantunnit jatkuvat myös keväällä. Katso lisää **sivulta 4**. Vertaistukipuhelin on auki myös keväällä!

Tarkemmat tiedot paikan päällä kokoontuvista ryhmistä ja etäryhmistä päivitetään nettisivuillemme alkuvuodesta: moniaaniste.fi/tuki

NETTISIVUILLE TULOSSA OMA OSIO ÄÄNIEN HALLINTAKEINOILLE

On monia erilaisia keinoja, joiden avulla äänien kanssa voi oppia tulemaan paremmin toimeen. Moniäänisten nettisivuille päivitetään parhailaan kattavaa osiota, jossa esitellään erilaisia hallintakeinoja.

Lähteenä hyödynnetään understandingvoices.com -sivustoa ja uusia hallintakeinoja lisätään mukaan myös muista lähteistä.

Tiedotamme hallintakeinot-osion valmistumisesta:

moniaanisefi/ajankohtaista

KEVÄÄN ETÄVERTAISRYHMÄT

Livechatryhmä Tukinetissä Keväällä 2025

Joka toinen keskiviikko klo 18-19/19.30



8.1. Yleistä keskustelua äänistä

22.1. Teemailta: Kirjoittaminen harrastuksena
– Vieraana kirjailija Ansu Kivekäs

5.2. Yleistä keskustelua äänistä

19.2. Teemailta: Taide ja äänien kuuleminen
– Vieraana taidemaalari Sari Nieminen

5.3. Yleistä keskustelua äänistä

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

2.4. Yleistä keskustelua äänistä

16.4. Teemailta:
Tietokonepelistä eväitä vuorovaikutukseen ja äänien hallintaan
– Vieraana pelin kehittäjä Samuli

30.4. Yleistä keskustelua äänistä

14.5. Teemailta: Ääniä kuuleva ja hänen läheisensä
– Vieraana Nanni ja hänen äitinsä

28.5. Yleistä keskustelua äänistä



Etätapaamiset Teamsissä

Jatkuu kevätkaudella!
Lisätiedot tammikuussa nettisivuilla.

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

Ohjaajantunnit Discordissa



Jatkuu kevätkaudella
torstaisin kerran kuussa klo 17-18:

16.1. 13.2. 13.3. 10.4. 8.5. 12.6.

Ohjaajantunnin ohjaa vertaisohjaaja.
Keskustelua käydään Discordissa chattailen.

Ilmoittaudu mukaan: toimisto@moniaaniset.fi

Lisätiedot ryhmistä: moniaaniset.fi/tuki

MONIÄÄNISTEN UUSI PODCAST: "ÄÄNENI ON NIMELTÄÄN MARKUS"

- Vieraana Oliver Sievänen

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 2. jaksossa Oliver Sievänen kertoo äänikokemuksistaan, jotka ovat melko luonteva osa hänen elämäänsä. Yhteiselämä äänten kanssa oli aiemmin hankalampaa, mutta tutustuttuaan ääniinsä paremmin, hän on saanut muodostettua nii-

den kanssa tasapainoisemman suhteen.

Hän voi tarvittaessa keskustella äänten kanssa ja äänten puheet ja käyttäytyminen auttavat häntä itsetuntemuksessa ja oman jaksamisen seurannassa. Haastattelijana podcastissa Moniäänisten toiminnanjohtaja Annika Roihujuuri.

"Kun on pystynyt rakentamaan omaa itsetuntoa ja itsekunnioitusta, se helpottaa myöskin omien äänten kanssa toimimista - se helpottaa sitä, kuinka paljon valtaa niillä on itseensä, ja kuinka paljon uskaltaa sanoa takaisin. Tietyillä äänillä sävy koheni pelkästään siitä, kun oma hyvinvointina parani. "

- Oliver Sievänen -

VIDEOPODCASTIN VOI KATSOA MONIÄÄNISTEN YOUTUBE-KANAVALTA!

TERVEISET MONIÄÄNISTEN VAPAAEHTOISTEN KOKOONTUMISESTA!

Teksti ja kuvat **ANNIKA ROIHUJUURI**

Moniäänisten vapaaehtoisten syksyn kokoontuminen ”tukipäivät” järjestettiin lokakuussa laivalla.



Tukipäivillä oli monipuolista ohjelmaa, tässä pieni kurkistus teemoihin: Annika ja Kimmo kertoivat Äänien kuulemisen maailmankongressista, johon he osallistuivat syyskuussa (kongressista on tarkemmin kerrottu edellisessä Moniääninen-lehdessä).

Uusi vapaaehtoisemme Sini piti inspiroidaan luennon aiheesta Traumat ja äänien

kuuleminen. Luennossa Sini avasi omien kokemustensa pohjalta traumaterapiaprosessia, jossa hän tutustui ääniinsä ja oppi ymmärtämään niitä. Hän opetteli terapian avulla keinoja tulla toimeen kunkin neljän äänensä kanssa, kunnes äänet lopulta lopuivat kokonaan.

Työnohjaajamme Mian työnohjauksessa vapaaehtoiset keskustelivat mm. siitä, miten

vertaistukitoiminnassa voidaan suhtautua ja puuttua erilaisiin haastaviin vuorovaikutustilanteisiin.

Kimmon johdolla teimme yhteisen taideteoksen, johon sai piirtämällä ilmaista, mikä oli antoisaa tukipäivillä. Antti säesti kitaralla yhteislaulua ja pääsimme laulamaan mm. seuraavat kappaleet: Raparperitaivas, Pikkuveli ja Viidestoista yö. Lisäksi vielä harjoittelimme somevideoiden tekoa. Vapaa-ajalla nautimme ruuasta ja laivan

ohjelmasta ja osa porukasta vieraili myös maissa Ruotsissa.

Vapaaehtoisten ansiosta Moniääniset voi tarjota ääniä kuuleville ihmisille vertaistukea eri puolilla Suomea ja myös etänä. Vertaistukityö on mielenkiintoista ja antoisaa, mutta usein myös haastavaa ja saattaa vaatia pitkäjänteistä sitoutumista. Tukipäivillä vapaaehtoisilla on mahdollisuus virkistäytyä, saada uusia eväitä vapaaehtoistyöhön ja omaan hyvinvointiin sekä nauttia mukavasta seurasta!

Mitä vapaaehtoiset saivat tukipäiviltä?



"Tukipäiviltä saa hyvin eväitä arkeen. Rento ilmapiiri tukee jaksamista."

- Samuli



"Koin työnohjauksen tarpeelliseksi, sain ohjeita Moniäänisten vertaistukiryhmän ohjaamiseen."

- Sari

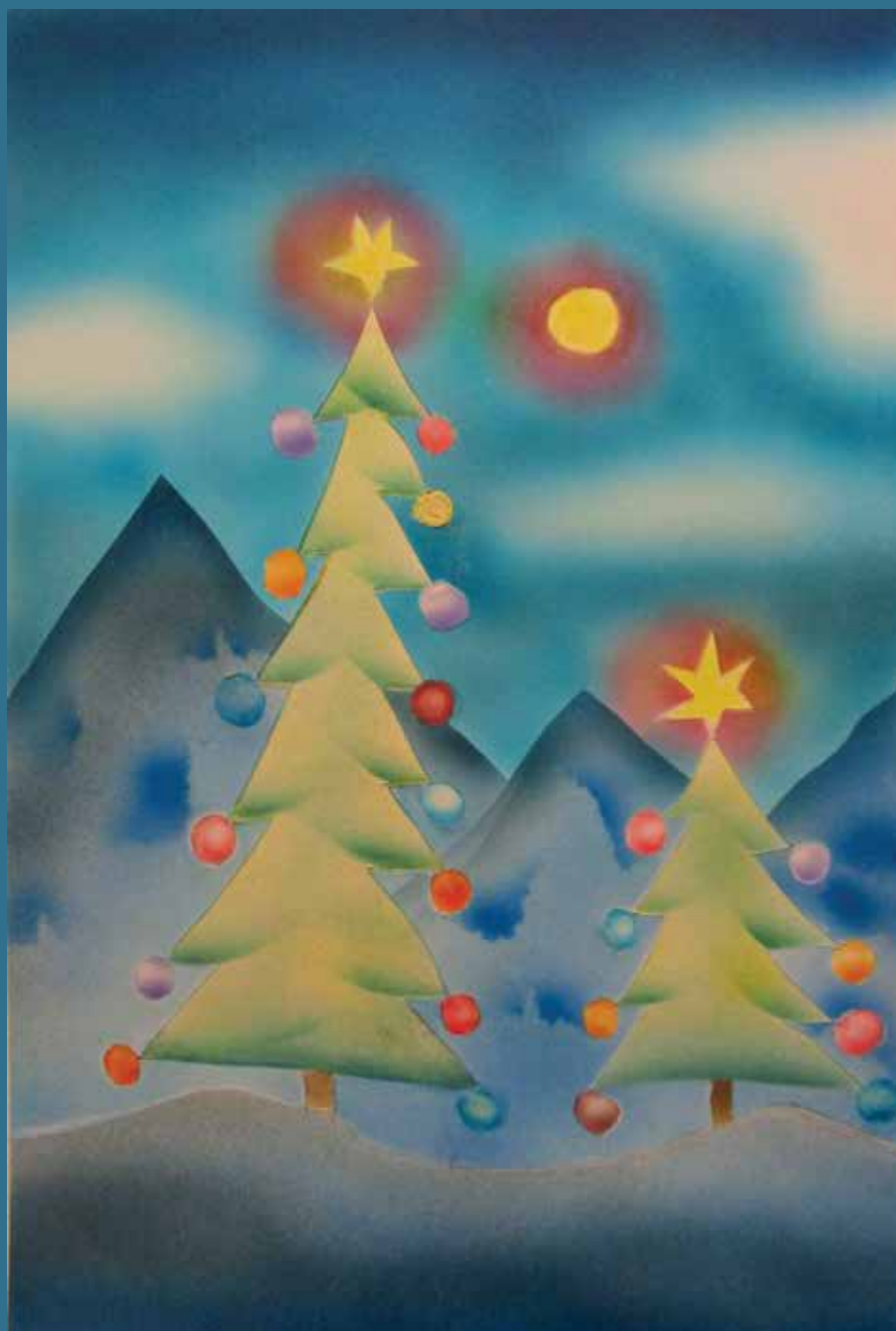


"Sain tukipäiviltä inspiaraatiota oman kirjani kirjoittamiseen."

- Sami

Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena vertaistukijana toimiminen tai muu vapaaehtoistyö Moniäänisissä? Otamme mielellämme uusia ihmisiä mukaan joukkoomme ja perehdytämme vapaaehtoiset. Ota yhteyttä toimistolle niin kerromme lisää.

**Moniäänisten vertaistukipuhelin
on auki jouluna
040 705 9653**



Rauhallista joulua!

Kuva: Aleksii Joensuu