

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 1/2025



PÄÄKIRJOITUS



Keväinen tervehdys kaikille moniäänisille! Talvi on jo loppuillaan ja kevät tekee tuloaan. Moniäänisten uusi hallitus kokoontui helmikuussa viettämään hallituksen starttipäivää. Siellä tutustuimme toisiimme ja suunnittelimme tulevaa vuotta. Olemme saaneet hallitukseen aivan uuden jäsenen, Sinin. Sinin esittelyn löydät seuraavalta aukeamalta.

Kevät tuo tullessaan myös yhdistyksen kevätkokouksen. Kokous järjestetään huhtikuussa, voit osallistua joko paikan päällä tai etänä. Tule rohkeasti mukaan katsomaan, missä Moniäänisissä mennään!

Toukokuussa vietetään tuttuun tapaan Moniäänisten tukipäiviä, eli vapaaehtoisten koulutus- ja virkistyspäiviä. Tukipäivillä vapaaehtoiset voivat kohdata toisiaan, koulutautua ja rentoutua.

Vapaaehtoistyömme perustuu suurelta osin vertaistukemiseen. On tärkeää, että vertaistu-

kea on saatavilla. Moniäänisten vertaistukiryhmät pyörivät tavalliseen tapaan, käy tarvittaessa tsekkaamassa lähin ryhmä nettisivuiltamme.

Kesäkuussa Moniääniset taiteilijat -kollektiivi avaa uuden näyttelyn Pertin valinnassa Helsingissä. Mukana on monenlaista taidetta maalaustaiteesta askarteluun. Avajaisten ohjelman ja muut tärkeät tiedot näyttelystä löydät sivulta 6.

Lehden kokemustarinana on tällä kertaa läheisen kokemus, kun kumppani kuulee ääniä. Meille kaikille on tärkeää, että meillä on joku läheinen.

Kevät tuo tullessaan paljon valoa, nautitaan siitä. Toivon teille kaikille oikein hyvää kevättä,

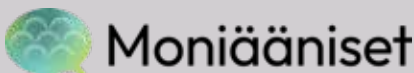
ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja

OHJEET JÄSENMAKSUN MAKSAMISEEN

Pyydämme maksamaan vuoden 2025 jäsenmaksun **31.5.2025 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 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.



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 Roihjuuri TAITTO Suvi Toivola KANSI Sari Nieminen 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 1/2025

- 2 PÄÄKIRJOITUS
- 3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA
- 6 MONIÄÄNISET TAITEILIJAT
- KOLLEKTIIVIN NÄYTTELY
KESÄKUUSSA
- 8 ÄÄNIDIALOGI
- MENETELMÄ ÄÄNIEN KANSSA
KESKUSTELUUN
- 10 KOKEMUSTARINA:
KUMPPANINI KUULEE ÄÄNIÄ
- 12 TIEDOT JÄSENMAKSUN
MAKSAMISEEN

UUSI OSIO ÄÄNTEN HALLINTA- KEINOISTA NETTISIVUILLAMME!

Äänien hallintaan käytettäviä keinoja on paljon ja eri ihmisille sopivat erilaiset keinot. Nettisivuillamme on avattu uusi, kattava osio hallintakeinoille:

moniaaniset.fi/hallintakeinot

Sivulta löydät valikoiman sellaisista keinoista, joista monet ääniä kuulevat ovat hyötäneet. Toivomme sinulle sinnikkyyttä ja hyvää matkaa kohti parempaa äänien hallintaa!



AJANKOHTAISTA

YHDISTYKSEN HALLITUS 2025

Hallituksen puheenjohtajana toimii Anni Tervonen. Muut hallituksen jäsenet ovat Mia Merisalo, Kimmo Vinni, Tanja Ilmanen, Tiina Mauno ja Sini Kirvesmäki sekä varajäsen Tuukka Räihä. Hallituksen uuden jäsenen, Sinin esittely sivulla 5.

JÄSENKYSELY TULOSSA!

Vuosittainen jäsenkysely lähetetään jäsenille sähköpostitse loppukeväältä. Tiukassa avustustilanteessa on erityisen tärkeää, että jäsenten näkemykset ja tarpeet voidaan ottaa huomioon toiminnan linjauksissa ja rajauksissa. Toivomme siis paljon vastauksia jäsenkyselyyn!

ÄÄNIDIALOGI -ARTIKKELI JULKAISTU

Kognitiivinen psykoterapia -verkkolehdestä on julkaistu äänidialogia käsittelevä artikkeli (Nevala, Sinisalo ja Anttonen). Äänidialogi on menetelmä, jossa terapeutti keskustelee äänien kanssa. Artikkelissa esitellään myös kaksi tapausesimerkkiä. Julkaisuun löytyy linkki Moniäänisten nettisivuilta:

moniaaniset.fi/ajankohtaista

KEVÄÄN JA KESÄN TAPAHTUMIA

Yhdistyksen kevätkokous ma 14.4.2025 klo 17 - 19 Moniäänisten toimistolla ja etänä. Lue lisää sivulta 4 ja ilmoittaudu mukaan!

Moniääniset taiteilijat -kollektiivin taidenäyttely Pertin valinnassa Helsingin Hakaniemessä **5.6.-28.6.2025. Avajaiset 5.6.!** Lue lisää sivuilta 6-7 ja tule mukaan!

VERTAISRYHMÄT KÄYNNISSÄ

Moniäänisten vertaisryhmät ovat käynnissä niin paikan päällä kuin etänäkin. Katso tiedot:

moniaaniset.fi/tuki

JÄSENREKISTERIN TILANNE

Kilta-rekisteri jatkaa toimintaansa vuoden 2025 loppuun. Tämän jälkeen vaihdamme rekisteriä. Tiedotamme muutoksesta tarkemmin lähempänä.

TERVETULOA MONIÄÄNISTEN
KEVÄTKOKOUKSEEN

Moniäänisten jäsenten
sääntömääräinen kevätkokous
maanantaina 14.4. klo 17 - 19.

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

Ilmoittautuminen ma 7.4. mennessä:
sähköpostitse **toimisto@moniaaniset.fi**
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä, jos olet osallistumassa etänä.
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: tilinpäätös ja toiminta-
kertomus sekä vastuuvapauden myöntäminen.

Esityslista sekä mahdolliset lisätiedot ja muutokset päivitetään
nettisivuillemme:

moniaaniset.fi/ajankohtaista



HALLITUKSEN UUSI JÄSEN

Hei! Olen Sini Kirvesmäki, yhdistyksen ja hallituksen uunituore jäsen! Ajauduin mukaan Moniäänisten toimintaan monien onnellisten sattumien kautta viime vuonna. Asun perheeni kanssa Etelä-Pohjanmaalla, koulutukseltani olen sosionomi (AMK) ja koulutettu kokemusasiantuntija. Työskentelen sekä projektityöntekijänä Seinäjoella, Vaasan Mielle ry:n kokemusasiantuntijaneuvojana, että aktiivisena kokemusasiantuntijana erilaisissa tehtävissä nyt kymmentä vuotta.

Omaa elämäni ovat värittäneet traumaattiset elämäntapahumat, joiden seurauksena sairastuin aikoinaan mm. traumaperäiseen stressihäiriöön ja kärsin voimakkaista



dissosiatiiivisista oireista, mm. erilaisista ääniharhoista. Kiitos saamani traumaterapian, kuntouduin ja ääniharhat loppuivat lopulta kokonaan.

Oman tarinani kautta haluan paitsi lisätä ihmisten tietoa ja ymmärrystä ääniharhoista, myös tuoda toipumisen toivoa vertaisilleni: ääniharhat voivat loppua ja vaikka eivät loppuisikaan – olet silti arvokas ja tärkeä ihminen, juuri sellaisena kuin olet.

On suuri ilo ja kunnia olla osa Suomen

Moniääniset ry:n hallitusta ja päästä omalta osaltani edistämään tietoisuutta äänien kuulemisesta ja Suomen Moniääniset ry:n monipuolisesta toiminnasta, antamaan vertaistukea ja valamaan toivoa mielekkästä ja hyvästä elämästä, äänien kuulemisen tuomista haasteista huolimatta!

AVAJAISSEMINAARI
TO 5.6.
17- 19:30

Moniääniset taiteilijat -kollektiivin taidenäyttely

An abstract painting featuring several faces rendered in a fragmented, expressive style. The colors are muted and earthy, with some areas of dark charcoal and others of soft pinks and greens. The brushstrokes are visible, giving the work a textured, layered appearance.

ÄÄNET PÄÄSSÄNI

— *hulluutta vai luovuuden lähde?*

5.6. - 28.6.

Pertin Valinta
Hakaniemenkuja 2
00530 Helsinki

Galleria avoinna ke-pe klo 14-18
ja 7. - 8.6., 14. - 15.6. ja 28.6. klo 11-15
moniaaniset.fi/ajankohtaista

Näyttelyn yhteydessä työpajoja:

11.6. Kirjoitustyöpaja klo 17

18.6. ja 25.6. Musiikkimaalaustyöpaja klo 17

AVAJAISSEMINAARI 5.6.

Tervetuloa mukaan etänä tai paikan päälle Pertin Valintaan!

*Miten taide auttaa tulemaan toimeen äänien kanssa?
Entä miten äänien kuuleminen puolestaan auttaa taiteen tekemisessä?
Mukana taiteilijat ja Moniäänisten perustaja Ilkka Taipale!*

17:00 Tilaisuuden avaus

- *Moniääniset taiteilijat -kollektiivin koordinaattori Henna Paasonen*

17:05 Ääniä kuulevien liike Suomessa

- **liikkeen historia ja merkitys**

- *Poliitikko, psykiatri ja kansalaisaktivisti Ilkka Taipale*

17:30 Taiteilijoiden esittäytyminen

*Henna Paasonen, Sari Nieminen, Marjut Lehtinen, Sami Juntunen,
Samuli Aalto, Anne-Mare Korkealehto, Oliver Sievänen, Kimmo Vinni,
Anni Tervonen*

18:00 Äänien kuuleminen - mitä se on?

Moniäänisten tj. Annika Roihujuuri

18:30 Performanssiesitys

Oliver Sievänen

18:40 Äänetön ääni -bändin keikka

18:55 Taideteosten esittelykierros

19:30 Tilaisuus päättyy

HALUATKO OSALLISTUA ETÄNÄ?

ILMOITTAUDU 21.5. MENNESSÄ: TOIMISTO@MONIAANISET.FI





ÄÄNIDIALOGI

MENETELMÄ ÄÄNIEN KANSSA KESKUSTELUUN

Teksti **ANNIKA ROIHUJUURI** Kuva **PEXELS.COM**

Keskustelu äänien kanssa on joillekin hyvä, hallintaa lisäävä keino tulla toimeen äänien kanssa. Ääniä kuuleva henkilö voi tietenkin itse keskustella äänensä kanssa, mutta keskustelijana voi toimia myös ulkopuolinen henkilö, yleensä terapeutti. Tällöin on kysymys äänidialogista. Terapeutti kysyy ääneltä kysymyksiä ja ääniä kuuleva henkilö eläytyy äänen rooliin ja antaa äänen vastata "omalla suullaan".

MITÄ ÄÄNIDIALOGISSA TAPAHTUU?

Kuvitteellinen, ääniä kuuleva henkilö Mikko ja hänen terapeuttinsa toteuttavat äänidialogin. Näin sessio etenee:

Terapeutti pyytää Mikkoa valitsemaan tilasta tuolille paikan, joka sopii parhaiten hänen äänensä haastattelemiseen. Mikko valitsee paikan ja istuu tuolille. Terapeutti varmistaa, sopiiko äänidialogikeskustelun aloittaminen varmasti sekä Mikolle, että äänelle. Se sopii. Terapeutti kutsuu äänen paikalle ja aloittaa keskustelun sen kanssa. Hän kysyy ääneltä esimerkiksi seuraavia asioita:

Kuka sinä olet? Onko sinulla nimeä?

Miltä sinusta tuntuu tässä tilanteessa?

Milloin tulit Mikon elämään?

Mikä on tehtäväsi Mikon elämässä?

Mitä Mikolle tapahtuisi, jos et olisi hänen elämässään?

Mitä mieltä Mikko on sinusta?

Millaista on olla Mikon elämässä?

Haluaisitko muuttaa jotakin suhteessasi Mikkoon?

Ääni vastailee kysymyksiin. Terapeutti varmistaa välillä, että Mikolla on turvallinen olo ja haluaako hän jatkaa. Kun keskustelu tulee päätökseen, terapeutti kiittää ääntä ja kutsuu Mikon takaisin paikalle. Lopuksi Mikko ja terapeutti käyvät läpi ajatuksia ja tunteita, joita äänidialogi herätti.

MIKSI ÄÄNIDIALOGIA TEHDÄÄN?

Äänidialogissa äänillä on mahdollisuus tulla kuulluksi. Ääniin suhtaudutaan hyväksyvästi ja kiinnostuneesti. Kun äänet saavat tällä tavoin ilmaista itseään, ne voivat kertoa asioita, jotka auttavat ymmärtämään niiden alkuperää, luonnetta ja tavoitteita.

Parhaassa tapauksessa äänidialogi on hyvin voimauttava kokemus. Se voi merkittävästi muuttaa kuulijan suhdetta ääniinsä ja helpottaa tilannetta äänien kanssa. Kaikille äänidialogi ei kuitenkaan sovi, jos esimerkiksi keskustelu äänen kanssa tuntuu liian ahdistavana.

Äänidialogin tarkoituksena ei ole muuttaa ääniä tai selvittää, mikä ihmisessä on vialla, vaan antaa äänille mahdollisuus ilmaista itseään. Tällöin päästään tutustumaan ääniin ja voidaan oppia ymmärtämään paremmin niitä ja niiden tehtäviä. Äänidialogi auttaa saamaan mielekkäällä tavalla etäisyyttä ääniin ja huomaamaan niistä uusia puolia. Esimerkiksi ilkeän äänen tehtävä voikin osoittautua olevan suojeleva.

ÄÄNIDIALOGIN TAUSTA

Äänidialogi pohjautuu Hal ja Sidra Stonen kehittämään Voice Dialogue -menetelmään. Menetelmä lähtee siitä ajatuksesta, että kaikilla ihmisillä on useita, toisistaan erilaisia minuuksia. Näillä minuuksilla on kullakin oma tehtävänsä ihmisen psyydessä. Voice Dialogue -menetelmässä ollaan vuorovaikutuksessa minuuksien kanssa. Ääniä kuulevien kohdalla äänien voidaan nähdä edustavan minuuksia ja vuorovaikutus tapahtuu äänien kanssa.

Ääniä kuulevien liikkeessä äänidialogi on herättänyt paljon kiinnostusta ja sitä onkin sovellettu eri maissa. Iso-Britanniassa on viime vuosina toteutettu Talking With Voices

(TwV) -hanketta, jossa äänidialogin käyttöä on tutkittu ja koulutettu mielenterveysalan ammattilaisille.

HALUAISITKO KOKEILLA ÄÄNIDIALOGIA?

Äänidialogia on parasta toteuttaa sellaisen terapeutin kanssa, jonka kanssa koet suhteen varmasti luotettavaksi. On myös tärkeää, että terapeutti tutustuu huolellisesti äänidialogin käyttöön ja olette keskustelleet äänistäsi hänen kanssaan. Moniäänisten nettisivuilla on myös esittelyt kahdesta terapeutista, joilla on kokemusta äänidialogin käytöstä.

"Äänidialogissa äänillä on mahdollisuus tulla kuulluksi. Ääniin suhtaudutaan hyväksyvästi ja kiinnostuneesti."

ÄÄNIDIALOGI ÄÄNIÄ KUULEVAN PSYKOTERAPIASSA - ARTIKKELI JULKAISTU

Kognitiivinen psykoterapia -verkkolehdessä julkaistiin syksyllä 2024 psykologien Laura Nevalan, Laura Sinisalon ja Seppo Anttosen artikkeli äänidialogista. Siinä esitellään myös kaksi tapausesimerkkiä, joissa äänidialogia on käytetty osana psykoterapiaa. Molemmissa tapauksissa kokemus oli ääniä kuulevalle henkilölle erittäin tärkeä ja auttoi toipumisessa. Julkaisuun löytyy linkki Moniäänisten nettisivuilta: moniaanisefi.fi/ajankohtaista



Kumppanini kuulee ääniä

Teksti ANNA Kuvat PIXABAY

Tällä kertaa esittelyssä oleva kokemustarina onkin rakkaustarina. Anna kertoo kokemuksiaan siitä, miten hänen puolisonsa Hannan äänien kuuleminen on vaikuttanut heidän parisuhteeseensa.

Olen Hannan kumppani Anna. Olemme olleet yhdessä kaksi vuotta. Tutustuimme deittisovelluksen kautta, tuossa netin luvatussa ihmemaassa. Hanna kertoi äänien kuulemisestaan ja psyykkisistä haasteistaan heti tavattuamme, enkä pitänyt sitä mitenkään ihmeellisenä. Minulle se ei ollut asia, joka olisi estänyt minua tutustumasta Hannaan. Tulimme hyvin toimeen ja päätimme tavata toisen kerran. Alusta alkaen meillä oli yhteisiä mielenkiinnon kohteita, kuten taide ja matkustaminen. Itse olen pohjimmiltani introvertti ja Hanna taas ulospäinsuuntautunut ekstrovertti ja täy-

dennämme näin hyvin toisiamme. Minulla on lapsi, 14-vuotias erityisnuori. Hanna on ottanut hänet luontevasti elämäänsä, ja hänestä on tullut tässä vuoden sisällä tärkeä lisäaikuinen tapaamisiimme.

En ole aikaisemmin tuntenut ääniä kuulevia ihmisiä, enkä ole ajatellut heistä sen

kummempaa. Hanna on jonkin verran kertonut kokemuksistaan liittyen psykoosiin ja osastohoittoon. Ehkä kaikkein vahvimmin mieleeni on jäänyt hänen sanansa: ”Olin kuin zombi ja minun huonoa oloani

ei uskottu terveydenhuollossa”. Lisäksi hän on kertonut laittaneensa useita kertoja nuorempana lääkkeitä roskapönttöön, sillä ei halunnut syödä niitä.



Hanna on jonkin verran kertonut äänistään. Esimerkiksi sen, että hän kuulee välillä ääniä lääkkeistä huolimatta mutta että ne eivät ole enää syyttäviä tai pahoja. Ainut asia mikä siitä näkyy konkreettisesti minulle on se, että hänen on otettava lääkkeet säännöllisesti. Äänet vain ovat mukana elämässä, vaikka eivät ole konkreettisesti läsnä. Hanna tuntee hyvin oman vointinsa ja osaa seurata merkkejä siitä, jos vointi on muuttumassa huonommaksi.

Ajattelen, että ääniä kuuleviin ihmisiin tulisi suhtautua niin, että kunnioitetaan ihmisen ainutlaatuisuutta ja hänen omaa asiantuntemustaan omasta tilanteestaan ja siitä, miten tulla toimeen äänien ja psyykkisten haasteiden kanssa.

Mielestäni ketään ei kuuluisi määrittää sairauden tai äänien kautta, kuten helposti tapahtuu, vaan sen sijaan nähdä ihminen ihmisenä, hänen tarpeensa ja toiveensa. Loppujen lopuksi olemme täällä olemassa toisiamme varten.

Moniäänisiin?

Voisiko ääniä kuuleva läheisesi hyötyä keskustelusta, vertaisten kokemuksista ja omien kokemusten jakamisesta? Tutustu Moniäänisten vertaistukitoimintaan moniaaniset.fi/tuki ja välitä tietoa läheisellesi!

Vertaisryhmissä pääsee kuulemaan ja jakamaan kokemuksia ja oppimaan äänten hallintakeinoista. Yksinäisyyden ja eristäytymisen vastapainoksi vertaisryhmässä pääsee tutustumaan samaa kokeneisiin ihmisiin. Nettisivuiltamme löytyy myös kattavasti videoita, kokemuksia, oppaita, äänten hallintakeinoja ja muuta tietoa, joka voi auttaa sinua ja läheistäsi ymmärtämään paremmin äänikokemuksia.

Vinkkejä läheiselle

• **Ota rauhallisesti**

Vältä ylireagoimista. Äänien kuuleminen ei ole katastrofi, vaan inhimillinen ja melko yleinenkin ilmiö.

• **Hyväksy lähtökohta, että kokemus äänistä on läheisellesi todellinen**

Älä kyseenalaista äänien kuulemista. Tämä ei tarkoita sitä, että sinun tulisi valhehdella itsekin kuulevasi samoja ääniä. Riittää, kun kuuntelet läheisesi kokemuksia ja niihin liittyviä tunteita arvostelematta.

• **Muista kuuntelemisen merkitys**

Ole valmis pysähtymään, jos läheisesi haluaa puhua äänistään. Voit myös ehdottaa erilaisia keinoja, kuten piirtämistä tai kehollista kokemusten kuvaamista.

• **Osoita aitoa kiinnostusta**

Ymmärtääksesi ääniä kuulevaa ja ääniä paremmin, voit kuuntelun lisäksi kysyä kokemuksesta lisää.

• **Auta katkaisemaan eristäytyminen**

Auta ääniä kuulevaa läheistäsi ymmärtämään, että vaikka hän onkin äänikokemuksineen erityinen henkilö, hän on silti normaali. Kysele kuulumisia ja auta häntä muiden ihmisten pariin.

• **Pidä huoli omasta hyvinvoinnistas**

Ääniä kuulevan tukeminen ja vaikeuksissa rinnalla kulkeminen voi olla raskasta. On tärkeää, että huolehdit itsestäsi ja teet asioita, joista saat iloa ja voimaa.

• **Tue läheistäsi**

Tukeminen lähtee siitä, että läheiset hyväksyvät äänikokemukset ääniä kuulevan ominaisuutena, osana häntä itseään. Kun perhe tai läheiset ovat tukena, on ääniä kuulevalla hyvät mahdollisuudet löytää hyväksyntä, voimavarat ja taidot äänien kanssa toimeen tulemiseen.



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: **31.5.2025**

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.