MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 2/2025

Puheenjohtajan kesätervehdys

Aurinkoinen tervehdys kaikille moniäänisille! Kevät on lopuillaan ja kesä aivan nurkan takana. Keväällä olemme viettäneet vapaaehtoisten koulutus- ja virkityspäiviä, eli tukipäiviä Lohjalla. Lehden viimeiseltä aukeamalta löytyy kuulumisia sieltä. Kesäkuun alussa vietämme taiteilijakollektiivin näyttelyn avajaisia. Mukana on monenlaisia teoksia ääniä kuulevilta taiteilijoilta. Käyhän kurkkaamassa kesän aikana näyttely paikan päällä!

Kasvokkain tapahtuvat vertaistukiryhmät jäävät viimeistään kesäkuussa kesätauolle ja jatkuvat jälleen syksyllä. Tiedot päivitetään nettisivuillemme viimeistään alkusyksystä. Moniäänisten chatit jatkuvat jo elokuun puolella. Katso Tukinetin livechat-ryhmän syksyn aikataulut ja teemat seuraavalta sivulta!

Ennen syksyä kuitenkin, itse aion nauttia kesästä. Minulle on tärkeää ulkoilla ja syödä jäätelöä. Myös rannalla on ihana vain oleilla. Yritän ladata kesän aikana omat akut, jotta jaksan taas syksyllä toimia monenlaisissa tehtävissä, myös Moniäänisten hyväksi.

Kehotan sinua ottamaan rennosti kesällä ja tekemään niitä asioita, joista nautit. Toivoisin itse, että kesä olisi aurinkoinen ja lämmin. Mutta totta kai myös sadepäivät kuuluvat kesään.

Haluan toivottaa teille jokaiselle oikein hyvää kesää. Nautitaan olosta.

Kesäisin terveisin,

ANNI TERVONEN
Moniäänisten puheenjohtaja

JÄSENMAKSULASKUN MUISTUTUS

Tiedot vuoden 2025 jäsenmaksun maksamiseen ovat olleet 1/2025 lehdessä. Mikäli et ole vielä maksanut jäsenmaksua, pyydämme maksamaan maksun **31.7.2025 mennessä:**

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

Maksettava summa:
10,00 € varsinainen jäsen / 35,00 € kannatusjäsen

Maksuviesti: Jäsenen nimi

Eräpäivä: 31.7.2025

Mikäli sinulla on kysyttävää, olethan meihin yhteydessä: **info@moniaaniset.fi**

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

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 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

ÄÄNET PÄÄSSÄNI - HULLUUTTA VAI LUOVUUDEN LÄHDE?

Seminaari 5.6. klo 17

ETÄNÄ ja paikan päällä!

Ilmoittaudu 4.6. mennessä:
toimisto@moniaaniset.fi

Pertin Valinta -galleria,
Hakaniemenkuja 2, Helsinki

Ohjelmassa: Ilkka Taipale, Moniääniset taiteilijat esittäytyvät, tietoa äänien kuulemisesta, äänet ja traumat ym.

Äänet päässäni -taidenäyttely esillä **28.6. saakka**.

Seminaari ja näyttely maksuttomia.
Lisätietoa: **moniaaniset.fi/taiteilijakollektiivi**

Tervetuloa!

MONIÄÄNISTEN KESÄAIKA JA SYKSY

Moniäänisten toimisto on suljettuna
20.6.- 27.7.2025.

Syksyn vertaisryhmät paikan päällä ja etänä jatkuvat jälleen elo-syyskuussa.

Lisätietoja kesän ja syksyn toiminnoista:
moniaaniset.fi/ajankohtaista
moniaaniset.fi/tuki
moniaaniset.fi/vertaistukiryhmat

Toivotamme oikein hyvää ja rentouttavaa kesää kaikille!

Livechat-ryhmä jatkuu elokuussa!

Joka toinen keskiviikko klo 18

27.8. Yleistä keskustelua äänistä

10.9. Teemailta: Ravitsemus hyvinvoinnin tukena
- vieraana Ruoka-asiantuntija Niina Silander (Martat)

24.9. Yleistä keskustelua äänistä

8.10. Teemailta: Itsetuhoisuus ja äänet
- vieraana Harri Sihvola/ kouluttaja, itsemurhien ehkäisykeskus (Mieli ry)

22.10. Yleistä keskustelua äänistä

5.11. Teemailta: Äänten hallintakeinot
- vieraana kokemusasiantuntija Annikka

19.11. Yleistä keskustelua äänistä

3.12. Teemailta: Äänet ja diagnoosit
- vieraana lääkäri Juhana Santti

17.12. Yleistä keskustelua äänistä

KEINOJA ÄÄNTEN HALLINTAAN

Teksti ANNIKA ROIHUJUURI Kuvat PEXELS

Moniäänisten nettisivuilla on julkaistu uusi osio, jossa esitellään ääntenhallintakeinoja. Hallintakeinot-sivulta löydät valikoiman sellaisista keinoista, joista monet ääniä kuulevat ovat hyötyneet. Mukana on myös sitaatteja, joissa ääniä kuulevat henkilöt kuvaavat, miten he ovat kyseistä keinoa soveltaneet. Lähteenä on käytetty englanninkielistä understandingvoices.com -sivustoa.

Hallintakeinoja on paljon ja eri ihmisille sopivat erilaiset keinot. Hallintakeinojen tarkoituksena on lisätä omia vaikutusmahdollisuuksia suhteessa ääniin ja omaan olotilaan sekä helpottaa tilannetta äänten kanssa. Nettisivun valikoimasta on helppo löytää uusia keinoja kokeiltavaksi, mutta on myös hyvä huomioida, että usein hallintakeinot vaativat paljon toistoja toimiakseen hyvin. Voi myös olla hyödyllistä pyytää jotakuta läheistä auttamaan sopivien hallintakeinojen valinnassa ja käyttöönotossa. Hallintakeinoihin kannattaa tutustua silloin, kun äänet eivät ole pahimmillaan. Silloin voi myös varautua vaikeita tilanteita varten esimerkiksi tekemällä oman listan vaikeaan tilanteeseen sopivista keinoista. Niitä kannattaa harjoitella jo etukäteen. Sivustolla hallintakeinot on jaettu kuuteen kategoriaan, jotka esittelemme tässä.

ÄÄNIEN TORJUMINEN

Torjuminen tarkoittaa sitä, että äänet jollakin tapaa suljetaan pois mielestä. Yleensä se tapahtuu keskittymällä johonkin muuhun asiaan niin, että äänet jäävät taka-alalle tai hiljenevät. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi liikunta, TV:n katselu tai muu touhuaminen. Myös lääkkeet ovat tapa torjua ääniä.

MYÖTÄTUNTO

Nämä hallintakeinot kehittävät itsemyötätuntoa. Niiden avulla voi vähitellen oppia suhtautumaan itseensä ja ääniin hyväksyvämmin ja lempeämmin. Äänet voivat rauhoittua, kun lakkaa taistelemasta niiden kanssa. Myötätuntoa kehittäviä hallintakeinoja ovat esimerkiksi omien vahvuuksien tiedostaminen, äänien kuunteleminen myötätuntoisesti ja itsestä huolehtiminen.

YHTEYDEN LÖYTÄMINEN

Äänten kanssa voi helposti ajautua yksinäisyyteen ja eristäytymään oman mielen sisälle. Nämä keinot auttavat löytämään uudelleen yhteyden omaan itseen, tähän hetkeen ja ympärillä olevaan maailmaan. Yhteyden tunnetta voi vahvistaa esimerkiksi oleskelemalla luonnossa tai eläinten kanssa, osallistumalla ryhmätoimintaan tai henkisten menetelmien, kuten esimerkiksi rukouksen kautta.

VOIMAANTUMINEN

Voimaantumisen keinot vahvistavat itseluottamusta, luovat toivottavaa etäisyyttä ääniin ja korostavat omaa päätösvaltaa. Voimaantuminen on tie uhrista oman elämänsä voittajaksi. Silloin myös vastuunotto omasta hyvinvoinnista lisääntyy. Voimauttavia hallintakeinoja ovat esimerkiksi rajojen asettaminen äänille, äänten haastaminen ja äänten toimintamallien tunnistaminen.

TURVALLISUUS

Äänien kuuleminen voi olla hyvin pelottava kokemus. Turvallisuutta luovat keinot auttavat selviämään yli vaikeista hetkistä, mutta niitä voi käyttää myös ennakoivasti vahvistamaan turvallisuuden tunnetta. Tämä on tärkeää, sillä äänet ovat sitä voimakkaampia, mitä enemmän niitä pelkää. Turvallisuuteen liittyviä keinoja ovat esimerkiksi rauhoittavien kuvien katselu, maadoittavien esineiden koskettaminen tai yksi askel kerrallaan eteneminen.

ITSENSÄ ILMAISEMINEN

Kun kuulee ääniä, voi sisäinen maailma olla täynnä isoja asioita ja voimakkaita tunteita. Itsensä ilmaiseminen voi keventää oloa ja avata uutta merkitystä ja ymmärrystä kokemuksiimme. Mikä on sinulle mieluinen tapa ilmaista itseäsi? Julkaisujen tekeminen sosiaaliseen mediaan, tanssi tai muu liike, piirtäminen vai äänen tai metelin tuottaminen niin, että sisäiset äänet peittyvät?

moniaaniset.fi/hallintakeinot

VAPAAEHTOISTEN VIIKONLOPPU LOHJALLA

Teksti ANNIKA ROIHUJUURI

Moniäänisten vapaaehtoiset kokoontuivat toukokuun alussa viettämään yhdessä viikonloppua koulutuksen ja virkistyksen parissa. Tässä jutussa kurkistamme viikonlopun ohjelmaan, johon kuului järjestetyn ohjelman lisäksi myös kylpylässä rentoutumista, hyvää ruokaa ja yhdessäoloa.

ERILAISIA ÄÄNITYYPPEJÄ

Arkkityyppiset äänet -työpajassa tutustuttiin 11 erilaiseen äänityyppiin. Osallistujat tunnistivat omissa äänissään näitä tyyppejä. Pienryhmissä pureuduttiin vielä tärkeimmiksi koettuihin äänityyppeihin, jotka olivat kriittinen ääni, vihainen ääni, kertoja, soturi, syyllistävä omatunto ja uskonnolliset äänet. Keskustelu aiheesta oli syväluotaavaa, mutta opettavaista. Arkkityyppien koettiin tuovan selkeyttä oman ja muiden äänimaailman hahmottamiseen.

KESKITTYMISTÄ JA RENTOUTUMISTA

Keskittyminen oli yksi viikonlopun teemoista. Teimme useita keskittymis- ja rentoutumisharjoitteita. Teimme myös kävelyretken luontopolulla hotellin pihapiirissä ja koimme kuinka puhumattomuus ja ympäröivä luonto tukevat keskittymistä.

LUONTOPOLKU

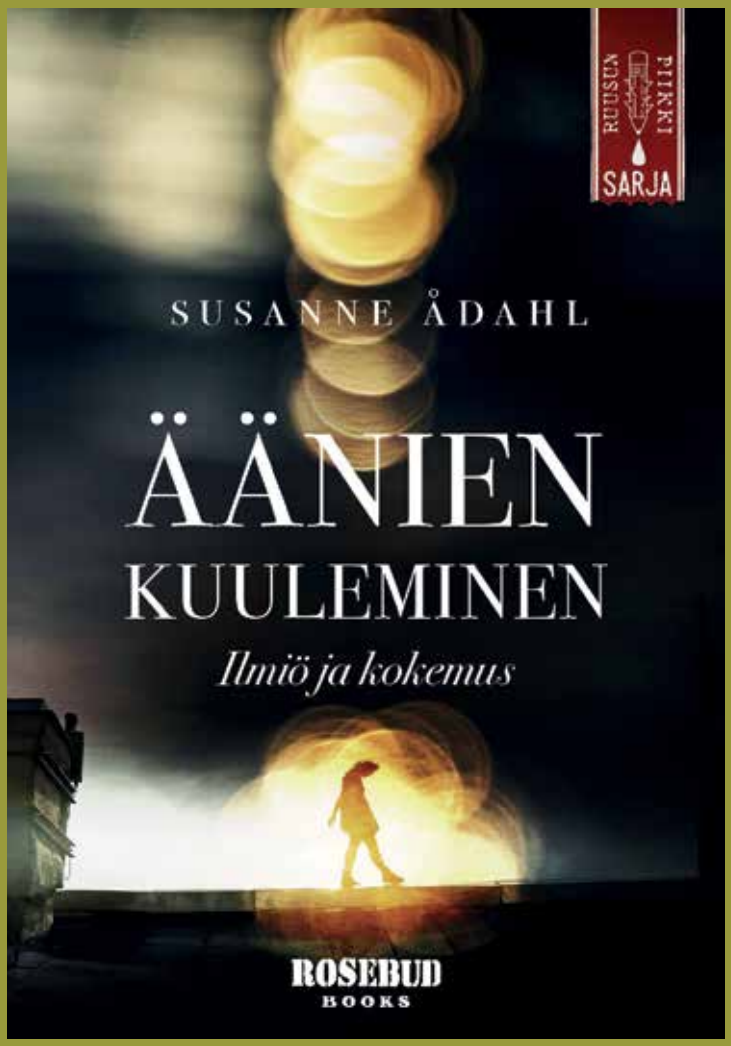
Luontopolun varrella pysähdyimme myös pohtimaan omaa elämäntilannettamme seuraavien kysymysten kautta: Mistä asiasta haluaisin päästää irti? Mihin uuteen asiaan haluaisin astua? Mihin kaipaisin tukea? Mitä hienoja ominaisuuksia minussa on?

MIELENMAISEMIA TAIDETYÖPAJASSA

Taidetyöpajassa maalasimme akryylimaaleilla mielenmaisemia ja tunnelmia viikonlopun ajalta. Maalaaminen on monille hyvä keino rentoutua ja käsitellä tunteita ja kokemuksia. Silloinkin, kun maalaaminen ei ole itselle luontevin tai varmin tapa ilmaisuun, voi värien ja muotojen avulla saada esiin omasta kokemuksesta jotakin uutta, varsinkin jos sitä tutkailee yhdessä muiden kanssa. Toinen voi nähdä maalauksessasi sellaisia piirteitä, joita et itse huomannut tai pitänyt tärkeänä.

Tämä äänien kuulemista käsittelevä kirja

julkaistaan pian!



Kirja on tehty yhteistyössä Moniäänisten kanssa ja se tarjoaa monipuolisesti tietoa äänien kuulemisen ilmiöstä sekä näkökulmia ja neuvoja äänien kanssa selviytymiseen.

Kirja on kiinnostavaa luettavaa niin ääniä kuuleville ihmisille itselleen, heidän läheisilleen kuin aiheen parissa työskenteleville.

Suosittelemme!

Voit tehdä halutessasi ennakkotilauksen rosebud.fi tai kysyä kirjaa kirjakaupasta tai kirjastosta.