

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 1/2026



PÄÄKIRJOITUS



Aurinkoinen tervehdys kaikille moniäänisille! Tätä kirjoittaessa, talvi on parhaillaan menossa, mutta kevätkin tekee tuloaan. On ihanaa, kun ulkona voi nauttia aurinkoisista pakkaspäivistä.

Meillä Moniäänisillä vertaistukiryhmät pyörivät ympäri Suomea. Jos olet kiinnostunut ryhmästä, käy tsekkaamassa nettisivuiltamme sinulle lähin ryhmä. Kehotan sinua kokeilemaan vertaistukiryhmää, jos vähänkin tuntuu siltä. Muistathan, että meillä voit saada tukea myös netin kautta ja puhelimen välityksellä. Nettisivuiltamme löydät tietoa myös niistä.

Moniäänisissä tapahtuu tänäkin vuonna – katso ajankohtaiset asiat sivulta 3. Myös Moniäänisten uusi hallitus on aloittanut työs-kentelyn. Tänä vuonna saimme hallitukseen kaksi aivan uutta jäsentä. Sivuilta 4-5 voit lukea uusien hallituslaisten esittelyt.

Huhtikuussa kokoonnumme yhdistyksen kevätkokoukseen Helsinkiin. Voit osallistua

kokoukseen joko paikan päällä toimistolla tai Teamsin kautta etänä. Tule rohkeasti kokoukseen kurkkaamaan, missä Moniäänisissä mennään!

Tästä lehdestä löytyy myös kokemustarina sekä kielitieteen opiskelijan Sulo Vierulan pro gradu -tutkielman tulokset ”Millaista kieltä äänet käyttävät?”. Tutkielmaan kerättiin tietoa Moniäänisten jäseniltä.

Nyt kehotan sinua nauttimaan lisääntyvästä auringon määrästä ja ulkoilusta. Itse aion lähteä pienelle kävelylle ja otan mukaan termarin, josta voin nauttia lämmintä kaakaota. Ottakaa kaikki irti tästä alkavasta keväästä!

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja

OHJEET JÄSENMAKSUN MAKSAMISEEN

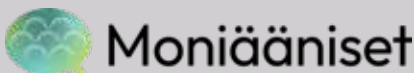
Jos olet valinnut laskutustavaksi paperilaskun:

- Tiedot maksamiseen löytyvät tämän lehden takakannesta.
- Laita viestiksi maksuun oma nimesi, jotta se kirjataan varmasti oikealle henkilölle.

Jos olet valinnut sähköpostilaskun:

- Olemme vaihtaneet Membook-jäsenrekisteriin ja sähköpostilaskut lähetetään sieltä. Lasku tulee ilmoittamaasi sähköpostiin.
- Jäsenmaksun tilinumero ja saajan nimi laskulla on myös Membookin. Käytäthän laskun viitenumeroa.
- Sähköpostilaskun voi maksaa laskuun merkityn eräpäivän jälkeekin, **29.5.2026 mennessä**.

Jos sinulla on muuta kysyttävää/ilmoitettavaa, olethan meihin yhteydessä: info@moniaaniset.fi



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 Roihujuu-ri 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

SISÄLLYS 1/2026

- 2 **PÄÄKIRJOITUS**
- 3 **SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA**
- 4 **HALLITUS 2026**
Uudet hallituslaiset esittäytyvät.
- 6 **KEVÄTKOKOUS**
Tervetuloa yhdistyksen kevätkokoukseen!
- 7 **RUNO: OMA POLKUNI**
Jessikan runo.
- 8 **MILLAISTA KIELTÄ ÄÄNET KÄYTTÄVÄT?**
Artikkeli tutkija Sulo Vierulan pro gradu -tutkielman tuloksista.
- 12 **KOKEMUSTARINA: SUURIN OSA AJASTA ON HILJAISTA**
Tatun kokemustarina.
- 16 **JÄSENMAKSU**
Tiedot vuoden 2026 jäsenmaksun maksamiseen.

AJANKOHTAISTA

SAIMME AVUSTUSTA - TOIMINTA JATKUU!

Sosiaali- ja terveystieteisiin kohdistuneet leikkaukset eivät vaikuttaneet Moniäänisten 2026 vuoden rahoitukseen. Avustuksemme pysyi entisellä tasolla ja toimintaa voidaan jatkaa suunnitellusti.

VERTAISRYHMÄT KÄYNNISSÄ

Ryhmiä kokoontuu paikan päällä Kuopiossa, Seinäjoella, Jyväskylässä, Turussa, Järvenpäässä, Vantaalla ja Helsingissä.

Etätapaamiset ovat käynnissä Teamsissä ja Livechatryhmä Tukinetissä joka toinen keskiviikko.

Tiedot vertaistuesta: moniaaniset.fi/tuki

NETTISIVUJA UUDISTETAAN

Moniäänisten nettisivuja uudistetaan alkukevään aikana. Sivuja pyritään tekemään entistä selkeämmät, saavutettavammät ja helppokäyttöisemmät.

SKITSOFRENIA-INFOTILAISUUS

Moniääniset ja FinFami Uusimaa järjestävät yhteistyössä skitsofrenia-aiheisen infotilaisuuden loppukeväästä Helsingissä. Tarkemmat tiedot päivitetään: moniaaniset.fi/ajankohtaista

NÄYTTELYN AVAJAISTILAISUUS KELLOKOSKELLA 13.6.

Moniääniset taiteilijat -kollektiivin näyttelyn avajaiset **la 13.6. Kellokosken sairaalamuseolla**. Näyttelyn teemana on Stigmattomuus ja näyttely on esillä koko kesän.

Avajaistilaisuudessa on luvassa puheenvuoroja ja musiikkia. Vapaa pääsy! Tervetuloa!

Tarkemmat tiedot löydät lähempänä moniaaniset.fi/ajankohtaista

TAPAHTUMA ÄÄNIEN KUULEMISESTA OULUSSA 15.8.

Moniääniset ja Voice the Taboo -hanke järjestävät tapahtuman **Oulun Kumppanuuskeskuksessa la 15.8.** Ohjelmassa taidetta ja puheenvuoroja. Vapaa pääsy! Tervetuloa!

Lisätietoa lähempänä: moniaaniset.fi/ajankohtaista

JÄSENREKISTERI VAIHDETTU

Olemme siirtyneet **Membook**-jäsenrekisteriin. Vaihto ei edellytä toimia jäseniltä.

Lisätietoja nettisivuillamme: moniaaniset.fi/liity-jaseneksi

MONIÄÄNISTEN HALLITUS

2026



Moniäänisten uuden hallituksen starttipäivää vietettiin helmikuussa Helsingissä. Kuvassa vasemmalta oikealle: puheenjohtaja Anni Tervonen sekä hallituksen jäsenet Samuli Aalto, Mia Merisalo (varapuheenjohtaja), Eija Wallinheimo (sihteeri) ja Kimmo Vinni (rahastonhoitaja). Kuvasta puuttuu varajäsen Tatu Riihiaho.

Uudet hallituslaiset esittäytyvät

SAMULI AALTO HALLITUKSEN JÄSEN



Hei, olen Samuli Espoosta. Minut on uudelleen valittu Suomen Moniääniset ry:n hallitukseen, jossa olen ollut aiemmin jo useamman vuoden mukana. Olen kuullut ääniä vuodesta 2009, mutta nykyään en enää juurikaan kuule hankaloittavia ääniä. On kulunut aikaa, että olen saanut äänet hallintaan ja joskus ne vieläkin vaikeuttavat keskittymistäni, esimerkiksi tarinallisen kirjan lukemisen aikana. Yksi kokemusasiantuntijana toimimisen näkökulma on tivo, jota haluan tuoda mukaan Moniäänisiin. Olen kiinnostunut tietotekniikasta, työskentelen paljon sen parissa ja olen toteuttanut myös taiteellisuutta tietotekniikan avulla.



EIJA WALLINHEIMO HALLITUKSEN SIHTEERI

Moikka kaikille! Olen Eija, Suomen moniääniset ry:n uusi hallituksen jäsen. Asun Helsingissä ja olen koulukseltani sosionomi (YAMK). Olen mielenterveystyön ammattilainen, ja olen ohjannut Moniäänisten ryhmää Tukiyhdistys Majakka ry:ssä kohta parisen vuotta. Haluan omalla toiminnallani vähentää äänien kuulemiseen liitettyä stigmaa. Odotan Moniäänisten hallitustyössä kovasti oppivani uutta ja mahdollisuutta tutustua uusiin upeisiin ihmisiin!

TATU RIIHIAHO HALLITUKSEN VARAJÄSEN

Hei, olen Tatu Pirkanmaalta. Tulin mukaan Moniäänisten hallitukseen vuoden 2026 alusta. Olen 53 -vuotias ja olen ollut työkyvyttömyyseläkkeellä vuodesta 2020. Ääniä olen kuullut vuodesta 2018 traumaattisten tapahtumien laukaisemina.

Liityin Moniäänisiin vuonna 2023 tutustuttuani yhdistyksen nettisivuihin. Aloin siitä asti osallistumaan vertaisryhmään Teamsissa. Liittyminen Moniäänisiin on kuntouttanut minua hyvin nopeasti niin, että äänet ovat lähes kaikonneet ja olen voinut jättää pitkäaikaisen lääkityksen pois.

Moniäänisten lisäksi toimin myös aktiivina paikallisessa mielenterveysyhdistyksessä VoiMiassa. Olen myös aloittamassa omaa ryhmää masentuneille ja ahdistuneille.



TERVETULOA MONIÄÄNISTEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Moniäänisten jäsenten
sääntömääräinen kevätkokous
tiistaina 14.4. klo 13:30 - 15.

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

Ilmoittautuminen ti 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.

Mahdolliset lisätiedot ja muutokset päivitetään nettisivuillemme:
moniaaniset.fi/ajankohtaista

OMA POLKUNI

Kuljen polkua.
Polku johdattaa metsään.
Ulkona on pimeää.
Tähtitaivas.
Kuulen ääniä.

Yritän huutaa:
Missä olette?
En näe teitä.
Miksi sinä kyseenalaistat minua?
Sylllistävää huutoa.
Voitko kannustaa minua?
Teitä onkin kaksi.
Mitä keskustellette?

Tähtitaivaan alla kuljen polulla.

Kuulen äänien keskustelevan selkeästi:
Ääni 1: Voitko kertoa tarinan?
Ääni 2: Minkä tarinan haluat kuulla?
Ääni 1: Tarinan.
Miten pääsemme pois metsästä?
Ääni 2: Luota itseesi.

Kuuntelen itseäni.
Kun kuljen polkua eteenpäin.
Näen sillan jonka alta puro laskeutuu mäkeä
pitkin alaspäin.
Jatkan matkaa.
Aamu sarastaa.
Punainen mökki tulee vastaan.
Kuulen koiran haukkuvan häkissä.
Näen kissan juoksevan kadun yli.

Äänet kertovat taustalla:
Olet päässyt perille.
Luotit itseesi.

- Jessika -

MILLAISTA KIELTÄ ÄÄNIET KÄYTTÄVÄT?

Teksti ja diagrammit **SULO VIERULA** Piirroskuva **VINSKI KARURANTA**



Kielitieteen opiskelija Sulo Vierula kiinnostui siitä, millaisia ääniä kuulevien ihmisten kuulemat äänihenkilöt ovat ja millaista kieltä ne puhuvat. Käyttävätkö ne murteita? Miten ikä vaikuttaa niiden puheeseen? Puhuvatko ne samanlaista vai erilaista kieltä kuin niitä kuuleva henkilö? Vierula teki aiheesta vuonna 2025 pro gradu -tutkielman, johon kerättiin tietoa Moniäänisten jäseniltä.

” **T**utkimukseni tavoite oli selvittää, vastaisiko äänihenkilöiden kieli kuulijoiden kieltä, ja jos vastaisi, millä tavoin. Tutkimukseni pohjaoletukseksi tuli se, että äänihenkilöiden ja kuulijoiden kieli olisi samanlaista ikäsidonnaisesti, murteeltaan ja puheen teemoilta.

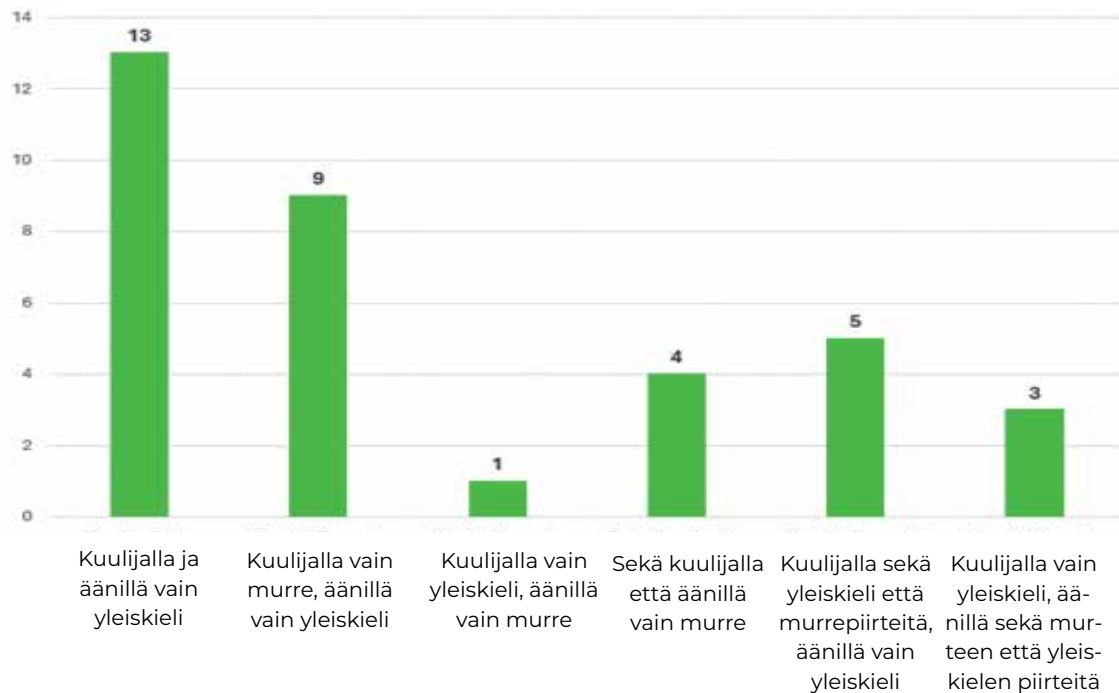
Kaikesta kieleen liittyvästä tiedosta käytetään termiä ”repertuaari”: repertuaarin voi ajatella varantona, johon ihmisen elämän aikana kertyy tietoa sekä äidinkielistä että muista kielistä, murteista, kieli-asenteista ja kieliopin tuntemisesta. Näitä repertuaareja kuulijan ja äänikokemuksen välillä vertailin keskenään. Lisäksi tutkin sitä, olisiko äänikokemusten kieli positiivista, negatiivista, molempia vai neutraalia, ja millaiset kielelliset valinnat rakentaisivat mielikuvaa puheen sävyistä.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 39 Suomen Moniäänisten jäsentä. 39 vastasi anonyymiin kyselyyn ja kaksi ihmistä tuli kasvokkaiseen haastatteluun – olen näistä vastauksista valtavan kiitollinen, eikä graduani olisi voinut toteuttaa ilman teitä.

ÄÄNIHENKILÖT JA MURTEET

Tutkimukseen osallistui ihmisiä lähes kaikilta Suomen murrealueilta. Tämä oli tutkimuksen kannalta tärkeää, koska silloin tuloksia voi pitää koko Suomen puhujakunnan laajuisina, eikä pelkästään yhtä murreryhmää koskevina.

Tutkimuksessa selvisi, että yleisintä oli sekä kuulijalle että äänille puhua yleiskieltä. Yleiskieli on sellaista kieltä, jossa ihminen ei koe olevan selkeästi mukana murrepiirteitä. Toiseksi yleisintä oli, että kuulija puhui selkeästi murretta, mutta hänen äänensä kuuluivat vain yleiskieltä.



Erityisen mielenkiintoinen oli yksi kokemus, jossa kuulija puhui yleiskielisesti, mutta hänen äänikokemuksensa käytti selkeää Savon murretta. Alakulmassa oleva merkintä N = 35 tarkoittaa, että 35 vastaajan kokemus oli käyttökelpoinen vertailussa.

Esimerkki 1: Saakelinkaakeli, vittu, saatana. Haluaks sie kuolla? Me ollaan demoneja.

Mielenkiintoinen tulos oli myös se, että jos kuulijalla oli lapsi-ikäisiä äänihenkilöitä, he eivät välttämättä osanneet murretta, vaikka aikuiset äänihenkilöt osasivat.

Esimerkki 2: Äänihenkilöt käyttävät sekä yleiskieltä että ikätasonsa ja osaamisensa mukaan välillä Etelä-Pohjanmaan murteellisuuksia.

Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että äänihenkilöiden puheessa kuuluu usein kuulijoiden nykyisten ja entisten asuinpaikkojen murteita.

Esimerkki 3: Olen asunut lähes 30 vuotta Helsingissä ja viimeiset neljä vuotta Pir-

kanmaalla ja koen, että puhumani kieli on kahden murteen sekoitus. Ääniharha matkii yleiskieltä, mutta on selkeästi heijastus omasta puheestani.

ÄÄNIHENKILÖIDEN PUHEEN POSITIIVISUUS JA NEGATIIVISUUS

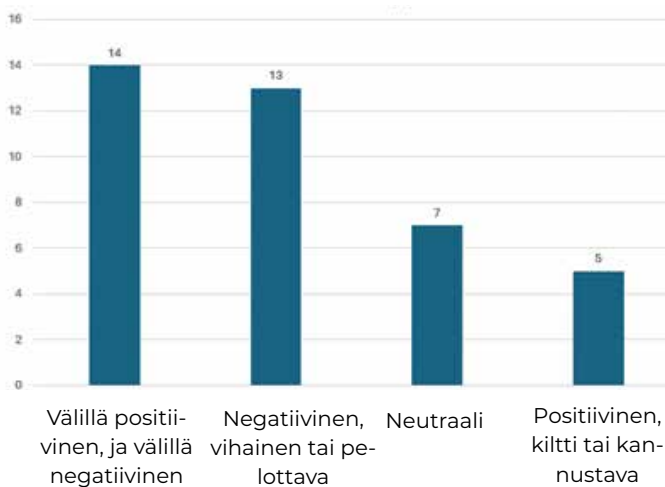
Tutkimuksen osallistujilla oli eniten sekä positiivisia että negatiivisia äänikokemuksia. Toiseksi eniten oli pelkästään negatiivisia kokemuksia, ja vain viidellä oli toistuvasti positiivisia äänikokemuksia.

Riippumatta siitä, olivatko äänet kannustavia vai ahdistavia, lähes kaikkia ääniä yhdisti käskeminen, mutta sen merkitys vaihteli. Negatiiviset äänet käskivät tai painostivat vahingoittamaan itseä tai toisia, kun taas positiiviset ohjeistivat, opastivat tai pyysivät. Kaiken kaikkiaan käskemistä kuvattiin seuraavilla sanoilla: [puheen sävy oli] käskävä, vetoava, neuvova, opastava, ohjaava, kehottava, uhkaava ja painostava. Käskevä-sanaa käytti 17 vastaajaa.

"Erityisen mielenkiintoinen oli yksi kokemus, jossa kuulija puhui yleiskielisesti, mutta hänen äänikokemuksensa käytti selkeää Savon murretta."

"Mukavat äänet halutaan useammin pitää, ja niiden koetaan suojaavan itseä pahoilta ääniltä. Negatiiviset äänet koetaan taas useimmiten pelkästään oireena, josta haluttaisiin eroon."

Äänikokemusten sävy yleisesti



Seuraavista kolmesta esimerkistä on nähtävissä, miten erilainen tunnelataus äänten käskeytyksen voi liittyä.

Esimerkki 4: Kolmas [ääni] käskee muun muassa tappaa itseni ja olla hiljaa.

Esimerkki 5: Äänet ovat yleensä puheensorinaa tai musiikkia. Toisinaan on myös käskyjä.

Esimerkki 6: Ääni - - antaa ohjeita kun työskentelen keittiössä.

Tutkimuksessa selvisi, että positiiviset äänet käyttivät sävyiltään mukavia ja kannustavia adjektiiveja ja olivat keskustelevia kuulijoidensa kanssa. Negatiiviset äänet sen sijaan olivat uhkaavia ja aggressiivisia. Aikaisempi äänikokemusten tutkimus viittaa siihen, että mukavat äänet halutaan useammin pitää, ja niiden koetaan suojaavan itseä pahoilta ääniltä. Negatiiviset äänet koetaan taas useimmiten pelkästään oireena, josta

haluttaisiin eroon.

Negatiiviset äänikokemukset käyttivät puheessaan myös paljon ääripäiden ilmauksia. Ilmaukset olivat sekä ajallisia (välittömästi, ei koskaan) että määrällisiä (ei mitään, kaikki).

Esimerkki 7: Et koskaan saa naista. Kumarra minua niin saat kaiken.

Esimerkki 8: Tuon rouvan täytyy kärsiä. Välittömästi, heitä ojaan. Jos et nyt rankaise niin (läheinen) kuolee varmasti. Sinun syy.

Esimerkki 9: Susta ei tule mitään.

ÄÄNIHENKILÖIDEN PUHEEN YKSILÖLLISET PIIRTEET

Kielitieteen kannalta tärkeä tulos oli se, että yhden kuulijan äänihenkilöt olivat usein keskenään täysin erilaisia. Tämä saattaa olla äänten kuulijalle itsestään selvää, mutta kielellisesti asia on uusi ja kiehtova.

Teoriani on, että äänihenkilöiden kieli heijastaa sekä kuulijan elämästä tuttuja ihmisiä että sitä kielellistä tietoa, jota kuulijalle on kaikesta kielen käytöstä karttunut. Mikään kielen käytön tapa ei synny tyhjiössä, joten kuulijalla täytyy olla esimerkiksi tietoa seuraavista asioista kuullakseen niitä:

- Miltä eri murteet kuulostavat ja millaista yleiskieli on murteisiin verrattuna,
- Miten lapset, teinit, oma ikäluokka tai vanhukset puhuvat, ja miten nämä puheen tavat eroavat toisistaan,
- Pseudokielten kohdalla on oltava perusymmärrys siitä, miltä erilaiset kielet kuulostavat ja miten ne toimivat: miltä esimerkiksi japani kuulostaa ja miten se eroaa vaikkapa venäjästä.

Eri-ikäiset ja -taustaiset äänihenkilöt käyttävät myös samoja kielen osia eri tavoin. Esimerkiksi teini-ikäiset äänihenkilöt voivat kiroilla, koska se on yleinen osa teinien kielenkäyttöä, mutta aikuiset äänihenkilöt saattavat käyttää kiroilua uhkailuun ja kuulijan pelotteluun.

SUOMEN JA MUIDEN KIELTEN OSAAMINEN

Aineistosta nousi yllättäen myös maailmanlaajuisista tutkimusta tukeva tulos, joka liittyi äidinkielen ja muiden kielten osaamiseen äänihenkilöillä. Jos äänikokemuksia kuuleva ihminen on kaksikielinen, myös äänihenkilöt voivat olla kaksikielisiä. Ilmiötä on tutkittu esimerkiksi kaksikielisten englannin ja walesin puhujien kohdalla. Tässä Haddenin (2020) tutkimuksessa myöhään walesin kieltä oppineet eivät kuulleet ääniä walesiksi, kun taas ne, jotka käyttivät walesia usein, kuuluivat ääniä myös kyseisellä kielellä. Lisäksi englannin kielen hyvä osaamistaso vaikutti siihen, että englanninkielisiä ääniä kuultiin usein.

Äänet käyttivät eniten kuulijansa äidin kieltä, tässä tapauksessa suomea. Toiseksi eniten ne käyttivät sitä kieltä, jota kuulijakin osasi oikein hyvin: usein esimerkiksi englantia tai ruotsia. Ne kielet, joista kuulija osasi vain alkeet, saattoivat ”käydä” äänihenkilöiden puheessa, mutta yllättäen putosivat pois, jos niitä ei ymmärretty tarpeeksi hyvin.

Esimerkki 10: Alussa ääni puhui englanniksi yli vuoden. - Sitten kuulin venäjää hetken, mutta ymmärsin siitä liian vähän ja se loppui. Kuulin myös muita kieliä. Useimmiten tuttujeni äänet olivat suomeksi. Yksi ääni-

"Ne kielet, joista kuulija osasi vain alkeet, saattoivat 'käydä' äänihenkilöiden puheessa, mutta yllättäen putosivat pois, jos niitä ei ymmärretty tarpeeksi hyvin."

henkilö, joka oli mies, puhui suomea. Neutraali miehen ääni on jatkanut nyt muutama vuoden ajan puhetta koko ajan.

OMA KOKEMUKSENI TUTKIMUKSEN TEKEMISESTÄ

Tämän tutkimuksen tekeminen oli valtavan mielenkiintoista, ja opin tutkimusta tehdessä todella paljon äänikokemuksista. Se on ollut minulle avartavaa myös siksi, että elän itse OCD:n ja siihen liittyvien pakkoajatusten kanssa. Vaikka pakkoajatukset ovat selkeästi ajatuksia, ne ovat olleet pelottavia ja vaikuttaneet suuresti arkeeni. Olen myös saanut niihin apua keskustelusta ja vertaistuesta, ja niiden tunnistaminen on lieventänyt ajatusten teemoja.

Toivon, että pystyn jatkamaan äänikokemusten, ajatusten ja mielenterveyden suomen kielen parissa tohtoriopintoihin ja tekemään avointa yhteistyötä eri yhteisöjen kanssa vastaisuudessakin. Tahdon tehdä tutkimusta tutkittavien ihmisten ehdoilla ja heidän kanssaan, ja kasvaa näin työssäni hyväksi sosiolingvistiksi.

”

Valmis tutkielma löytyy Utupub -palvelusta: www.utupub.fi.

Tutkimuksen otsikko on ”Suomenkielisten äänikokemusten rakentuminen ja repertuaarit – Tutkimus auditoris-verbaalisten hallusinaatioiden puheesta ja sen suhteesta kuulijoiden identiteettiipiirteisiin”.

Lehden artikkeli julkaistaan myös Moniäänisten nettisivuilla. Lisätiedot jutussa käytetyistä artikkeleista löytyvät nettisivuartikkelista: moniaaniset.fi/ajankohtaista

SUURIN OSA AJASTA ON *hiljaista*

Teksti **TATU RIIHIAHO** Kuvat **MINNA RINNE-LATURI**

*Tatu on elänyt monenlaisia vaiheita ääniensä kanssa. Matkan varrella on tullut tärkeitä oivalluksia ja muutoksia, jotka ovat vie-
neet kohti hiljaisempaa ja tasapainoisempaa elämää äänien
kanssa. Tatu on löytänyt hyviä hallintakeinoja ja pärjää nykyään
ilman psyykelääkkeitä.*

”

Kun äänet alkoivat keväällä 2018, se oli hyvin hämmentävä kokemus. Suhtauduin ääniin sivuuttamalla ne, siltikin vaikka ne olivat tosi ilkeitä. Ne olivat vieraiden ihmisten ääniä sekä sen aikaisen kumppanini ääniä ja ne herjasivat minua.

En pystynyt kohtaamaan ääniä ja tilannettani, olin niin hämmentynyt, että vain sivuutin kokemuksen. Vasta muutaman kuukauden päästä iski iso järkytys ja suru, kun tarkastelin tilannettani ja mietin, onko tämä skitsofreniaa.

SINNITTELYÄ YKSIN

Parisuhteeni loppui ja muutin pois silloisesta asuinpaikasta, jossa jotkin lähipiirini ihmiset suhtautuivat minuun vihamielisesti. Olin luottavainen, että äänet muutosten myötä lähtisivät pois.

Minulla oli jo olemassa hoitosuhde ja psyykelääkitys aiempien mielenterveyden haasteideni vuoksi. Kun nyt kerroin lääkärille äänistä, hän määräsi minulle lisää lääkettä, aiemman jo valmiiksi raskaan lääkityksen lisäksi. En puhunut äänistä juuri kenellekään.

Hämmästelen itsekin, että miksi vain sinnittelin äänien kanssa yksin, enkä puhunut niistä edes psykiatrian poliklinikan tapaamisissa.

Vuosia myöhemmin tutustuin Moniäänisten nettisivuihin. Luin mm. äänenhallintakeinoista ja kokeilin niitä käytännössä.

Vuonna 2020 äitini omaishoitajana toiminut isäni sairastui vakavasti ja menehtyi pian sen jälkeen. Olin itse työkyvyttömyyseläkkeellä ja otin äidin omaishoitajuuden vastuulleni. Pystyin toimimaan ja hoitamaan äitiä, vaikka äänet olivat mukana ja kapeuttivat ajatteluaani ja olemistani.

Parin vuoden päästä minulle järjestettiin lomapäiviä äidin hoitamisesta. Kun lomapäivinä olin yksin kotona, äänet olivat tosi voimakkaita. Ne kaivelivat menneisyydestäni asioita, joihin liittyi häpeää.

APUA VERTAISTUESTA

Vuonna 2023 otin ensimmäisen askeleen kohti vertaistukea. Soitin Moniäänisten vertaistukipuhelimeen. Minua kannustettiin osallistumaan vertaistukiryhmään. Menin mukaan Teamsissä järjestettyihin etätapaamisiin, joka toimi kuten vertaistukiryhmä, mutta etänä.



Tatu on nykyään mukana Moniäänisten hallituksessa ja lisäksi toimii aktiivisesti paikallisessa mielenterveysyhdistys Voimiassa. Siellä hän on mm. ohjannut taideryhmää. Kuvassa edessä esillä Tatun oma teos ja taustalla Tatun taideryhmän tuotoksia.

Lisäksi osallistuin Helsingissä Moniäänisten vuosikokoukseen ja pikkujouluihin.

Minulle oli tärkeä kokemus päästä keskustelemaan äänistä muiden samaa kokeneiden ihmisten kanssa. Kävikin niin, että heti osallistuttuani Moniäänisten etätapaamiseen, äänet alkoivat asteittain vaimenemaan. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun sain varsinaisesti tukea äänien kanssa selviytymiseen.

Pari kertaa olin kyllä käynyt päivystyksessä, ja kerran olin maininnut äänistä ystävälleni ja siskolleni. Tapasin myös paikallisessa mielenterveysyhdistyksessä henkilön, jolla oli skitsofreniadiagnoosi. Kysyin häneltä, kuuleeko hän ääniä. Hän ei kuullut, mutta kertoi näkevänsä näkyjä. Näiden lisäksi en ollut keskustellut äänistä.

Vuonna 2022 lopetin omaishoitajana toimimisen, kun jaksamiseni ei enää riittänyt siihen. Minulle varattiin muutamia käyntejä psykiatrian poliklinikalle ja lääkitystä lisättiin. Se ei juurikaan auttanut.

"Minulle oli tärkeä kokemus päästä keskustelemaan äänistä muiden samaa kokeneiden ihmisten kanssa. Kävikin niin, että heti osallistuttuani Moniäänisten etätapaamiseen, äänet alkoivat asteittain vaimenemaan."

LÄÄKITYKSEN LOPETTAMINEN

2023 vuoden kesällä huomasin, että lääkitys sumentaa oloani, mutta ei juurikaan auta. Pyysin lääkäriltä, että lääkitys lopetettaisiin. Lääkäri oli innoissaan ehdotuksesta ja kannusti minua lopettamaan. En kuitenkaan saanut häneltä ohjeita vähittäiseen, turvalliseen lopettamiseen ja lopetin kaikki lääkkeet kerralla. Tämä johti siihen, että kärsin pahoista vieroitusoireista kolmen kuukau-

*"Äänet ovat vaimentuneet niin paljon,
että pystyn lukemaan ja
kuuntelemaan musiikkia."*

den ajan. En edes ymmärtänyt hakea apua vieroitusoireisiin, joiden lisäksi äänet pahensivat tilannetta entisestään.

Vieroitusoireiden loputtua olo alkoi helpottamaan. Aistihavainnot tuntuivat pitkästä aikaa hyvin selkeiltä ja teräviltä. Vaikka kärsin unettomuudesta edelleen, jaksamiseni ja aloitekykyni paranivat. Kuulin edelleen ääniä. Ajattelin, että äänien kanssa pitää vaan oppia elämään. Olin luottavainen sen suhteen, että saisin Moniäänisten etätapaamisista tukea.

URHEILU VAIKUTTI ÄÄNIIN

Olen aina urheillut paljon, mutta vuonna 2023 lääkkeiden lopetuksen yhteydessä en jaksanut enää. Hakeuduinkin liikuntaneuvojan puheille ja sain häneltä neuvoja. Olin treenannut liikaa ja olin ylikunnossa. Liikuntaneuvoja auttoi minua tasapainottamaan tilannetta. Sain vähitellen huomata, että ylisuorittava urheilu oli osaltaan ylläpitänyt äänien kuulemistani. Kun olin kävelylenkillä, kokeilinkin olla kuuntelematta musiikkia kuulokkeilla. Uskaltauduin rauhoittumaan ja olemaan hiljaisuudessa ja huomasin, että ääniä ei tullutkaan. Tämä oli kannustava kokemus ja mielialani alkoi kohota.

ÄÄNET VAIMENEVAT

Vointini on siitä alkaen edennyt parempaan suuntaan. Notkahduksia kuitenkin tulee edelleen lyhyitä jaksoja esimerkiksi flunssan tai unettomuuden yhteydessä ja silloin ääniä kuuluu enemmän. Lääkäri ehdotti lääkitystilanteen uudelleenarviointia, mutta minä sanoin, että haluan jatkaa lääkkeettömänä, koska kehitys on ollut kokonaisuudessaan hyvä.

Tällä hetkellä suurin osa ajasta on hiljaisinta. Silloinkin kun ääniä tulee, ne ovat vaimempia, ja mietin, onko kokemus enemmänkin pakkoajatus tai muisto äänistä.

Myös suhtautumiseni ääniin on muuttunut, eikä niillä ole enää niin suurta vaikutusta minuun. Kun äänet herjaavat minua, minä herjaankin takaisin, vitsailen niiden kustannuksella.

Äänet ovat vaimentuneet niin paljon, että pystyn lukemaan ja kuuntelemaan musiikkia. Ne saattavat ilmestyä kesken lukemisen, mutta jatkan vain lukemista ja ne vaimenevat uudelleen. En koe, että äänet enää kaventaisivat ajatteluani.

TOIVEITA TULEVAAN

Pahimmillaan ääneni ovat olleet suorastaan vammauttavia ja rajoittaneet paljon elämääni. Nyt olen toiveikas, että äänet lievenisivät entisestään, jäisivät kokonaan pois ja että toimintakykyni tulisi vielä paremmaksi. Toivon erityisesti, että pärjäisin jatkossakin ilman lääkkeitä.

TATUN NEUVO

Jos alkaa kuulemaan ääniä, kannattaa hakeutua avun piiriin, joko vertaistukeen tai lääkärille. Apua kannattaa hakea mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jottei tilanne kärjisty kuten itselläni kävi. Häpesin omaa tilannettani niin, että en uskaltanut kertoa siitä. Läheiset eivät välttämättä ymmärrä ja osaa tukea, joten voi olla hyvä aloittaa avun hakeminen vertaistuesta tai mielenterveysalan ammattilaisista.

TATUN TÄRKEIMMÄT HALLINTAKEINOT

Hengityksen hallinta:

Minulle tärkeä hallintakeino on ollut se, että pidän hengityksen tasaisena. Siten voin estää joutumisen paniikkiin.

Tosiasioden tarkistaminen:

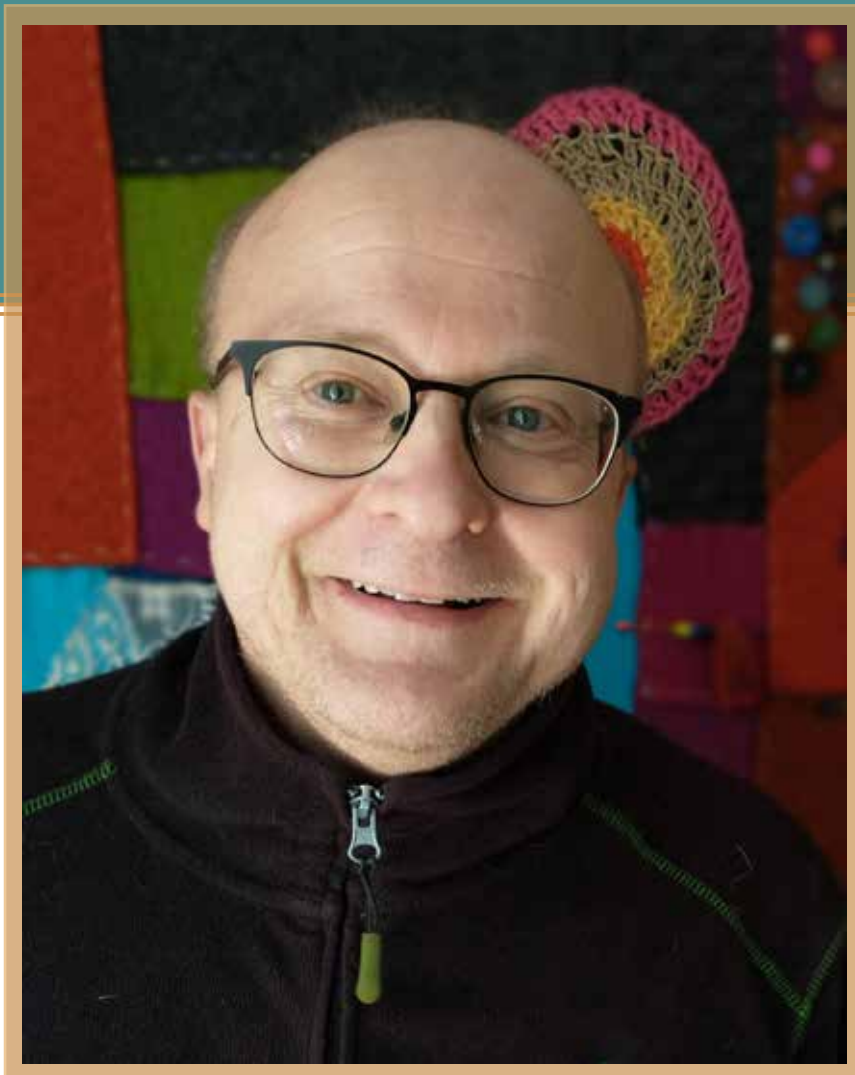
Jos äänet alkavat painostamaan, etsin niiden väitteistä jotakin mikä ei pidä paikkaansa – nappaan sen ja sanon niille, että pysykää tosiasioissa.

Kylmä vesi:

Kylmässä vedessä uiminen on auttanut minua paljon äänien kanssa. Talvisin käyn avannossa.

Armollisuus itseä kohtaan:

Minulle on aika sanottu, että olen ankara itselleni, mutta parin viime vuoden aikana olen oppinut armollisuutta. Epätoivoisimpanakin hetkenä on sellainen luottamus, että kyllä elämä kantaa, aina tulee jotakin positiivista eteen.





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: **29.5.2026**

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

Huom! Jos et vielä ole jäsen ja haluaisit liittyä, älä maksa jäsenmaksua lehden tiedoilla, vaan ota yhteyttä meihin liittyäksesi ensin jäseneksi.