



Moniääniset

Yhdistämme  
ja tuemme  
ääniä  
kuulevia  
ihmisiä.

Levitämme  
tietoa äänien  
kuulemisesta.

**inter.**  
**voice**



**Moniääniset**

Mielenterveyden  
keskusliitto



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA

# Vertaistuki

Paikan päällä kokoontuvat ryhmät

Etätapaamiset Teamsissä

Chat-ryhmät Tukinetissä ja Discordissa

Vertaistukipuhelin



met,  
elit.

# Tietoa äänistä ja toiminnasta



[www.moniaaniset.fi](http://www.moniaaniset.fi)



[Moniääninen -lehti](#)



[Sisäinen ääni –opas ja muut materiaalit](#)



[Tilaa uutiskirje](#)




[Facebook](#)  
[Instagram](#)





**Äänien kuuleminen**



**5–15 % aikuisista  
kuulee ääniä jossakin  
vaiheessa elämänsä**



Noin 12 % lapsista kuulee ääniä tai heillä on muita epätavallisia kokemuksia.



1 %:lla ihmisistä on äänikokemuksia ainakin kerran kuussa ilman tarvetta psykiatriselle hoidolle.



50 % ihmisistä kokee epätavallisia aistikokemuksia useamman päivän unettomuuden jälkeen

# Äänet voivat olla...

**Pään sisällä,  
ulkopuolella tai  
jopa kehossa.**

**Puhetta, melua tai  
musiikkia.**

**Herättävät  
voimakkaita  
tunteita.**

**Yksi, useampia tai  
jopa kymmeniä.**



**Kovaäänisiä tai  
epäselviä.**

**Puhua suoraan  
ihmiselle tai  
keskustella  
keskenään.**

**Syyttäviä,  
aggressiivisia,  
arvostelevia.**

**Ystävällisiä,  
älykkäitä,  
lempeitä.**



# Selitystapoja äänien kuulemiselle

- Eriytynen herkkyys tai kyky
- Trauma / dissosiaatio
- Psyykinen sairaus (välittäjäaineiden epätasapaino)
- Hengelliset kokemukset
- Tunne-elämän ongelmat
- Ristiriidat sosiaalisissa suhteissa
- Fyysiset terveysongelmat
- Häiriö sisäisen puheen tulkinnassa



## Äänien kuuleminen on inhimillinen ominaisuus – ei sairaus

---

- Äänien kanssa voi oppia tulemaan toimeen!
- Niistä ei tarvitsekaan päästä eroon

“

**Tavoitteena on muuttaa  
suhde ääniin  
tasapainoisemmaksi.**

# Kohti toipumista ja mielekästä elämää äänien kanssa

1

Äänien hyväksyminen

2

Äänien henkilökohtaisuuden tunnistaminen

3

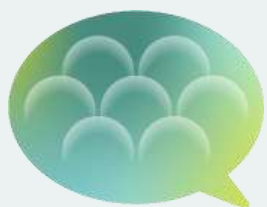
**Suhtautumistavan muutos:**

- Ystävystyminen äänien kanssa
- Sen tunnistaminen, että äänten viesteillä on arvoa
- Äänien voiman haastaminen



# Miten tukea ääniä kuulevaa?

- Rakenna luottamusta
- Kysy äänistä
- Kuuntele, kuuntele, kuuntele
- Luo toivoa
- Normalisoi
- Auta hallintakeinojen löytämisessä
- Ohjaa vertaistuen pariin



# Yhteydenotot

040-830 9663

[annika.roihujuuri@moniaaniset.fi](mailto:annika.roihujuuri@moniaaniset.fi)





**Kiitos!**



Moniääniset