



Sinullakin on lupa puhua vaikka änkytät

Tärkeää on, ettei änkytys määrää valintoja, vaan jokaisen muut omat kyvyt ja mielenkiinnon kohteet ohjaavat elämäntietä. Olen aikoinani kuunnellut useammankin asiantuntijan neuvot siitä, että voisi olla hyvä hakeutua ammattiin, jossa ei puhumista niin kovin tarvita. Ajattelivat toki minun parastani, että jaksaisin paremmin, kun ei tarvitse koko ajan puhetilanteita hermoilla. Pitkässä juoksussa tästä ohjenuorasta tulee kuitenkin luovuttajan olo; jättää menemättä mielenkiintoiseen koulutukseen, harrastukseen, tilaisuuteen, tapaamiseen. Tosiasia on, että maailmassa kohtaa aina suvaitsevaisia ja suvaitsemattomia ihmisiä, änkytti tai ei. Näitä suvaitsemattomia ihmisiä ei voi välttää kiertelemällä ja kaartelemalla sieltä missä aita on matalin. Turha alkaa tuntea sen enempää vihan ym. tunteita sellaista ihmistä kohtaan, joka käyttäytyy ala-arvoisesti". **Pike, 44 v**

Eivät ystävät ajattele millainen olet änkyttäjänä – vaan millainen olet ystävänä

Änkytys on yksi ominaisuuksistani ja eroavaisuus muista sekä yksi taidoistani. Änkytys on juttuni, minun tapa puhua. Mielestäni se on parempi kuin "suuri suu". Änkytyksen kautta ystäväpiirini on laajentunut. Kohtalolla on ollut sormensa pelissä; nyt saan tehdä työtä, josta en ennen osannut edes haaveilla. Elämäni on nyt rikasta ja nautin työstäni. Moni ystävästäni on kateellinen ystäväpiirilleni ja menoilleni, joita änkytys minulle on tuonut. En olisi tässä ellen änkyttäisi. **Tanja, 33 v**



Änkytyksen kanssa ei tarvitse olla yksin

Suomen änkyttäjien yhdistys tarjoaa tukea kaikille änkytyksen kanssa tekemisissä oleville.

Yhdistys järjestää valtakunnallisia vertaistapaamisia eri puolilla Suomea ja lisäksi suurimmissa kaupungeissa kokoontuu vertaiskerhoja.

Yhdistys järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja änkyttävälle lapsille ja heidän perheilleen sekä änkyttävälle nuorille ja aikuisille.

Yhdistyksen kotisivujen kautta saat tietoa änkytyksestä ja yhdistyksen järjestämistä tapahtumista ja voit jakaa ajatuksiasi keskustelufoorumissa. Puheterapia-palveluja voit kysyä oman kuntasi terveyskeskuksesta.

**Suomen änkyttäjien
yhdistys ry**
www.ankyty.fi
info@ankyty.fi



Print Mill, 2009

ÄNKYTYS

Kokemuksia matkan varrelta



www.ankyty.fi
info@ankyty.fi

Tiedän, etten ole ainoa änkyttäjää maailmassa

Kerran Jossu sanoi: ”Äiti, oleksä huomannu, et mun puhe ei oikein suju?” Sitten tytön puhe vaan kävi vaikeamaksi ja hän teki puhuessaan paljon myötäliikkeitä ja puheessa oli lukkoja ja toistoja. **Jossun, 6 v, äiti**



Ei se ainakaan parane, jos et puhu

Käänteentekevintä elämässäni on ollut änkytysterapiakurssille hakeminen ja vertaishiini tutustuminen Suomen änkyttäjien yhdistyksessä.

Tarja, 38 v

Änkytys vaivaa enemmän minua kuin muita – Miksi siis vaivaan mieltäni tällä?

Ennen tätä kurssia änkytys oli mulle suuri ongelma. Melkein joka aamu mä mietin, kuinka tuun selviämään päivän puhetilanteista. Se tuotti mulle pelkoa ja ahdistusta. Matkalla töihin mä pelkäsin kännykän soivan bussissa, koska saattaisin änkyttää vastatessani siihen. Mä paljastaisin kanssamatkustajille olevani änkyttäjä. Työpaikalla mä siirryin pois työpisteeltäni, kun aioin soittaa jollekin, koska pelkäsin vierustoverien kuulevan änkyttämiseni. Puhuessa mun oli pakko liikehtiä koko aika, koska se helpotti sanojen sanomista. Työpäivän päätteeksi mä olin uupunut sekä henkisesti että fyysisesti kamppailtuani änkytykseni kanssa koko päivän.

Nykyään mä soitan puheluja omalta työpisteeltäni. En välitä, vaikka vierustoverit kuulee puheeni. Pystyn jopa luettelemaan henkilötunnukseni ilman suurempia vaikeuksia, kunhan puhun rauhallisesti. Oon pystynyt vähentämään liikehtimistäni niin, että pystyn sanomaan vaikeitakin sanoja ilman, että mun pitäisi liikehtiä saadakseni sanan ulos. Enkä enää vaihda vaikeita sanoja helpompiin. Bussissa pystyn sanomaan vierustoverille ”anteeksi”, kun olen jäämässä pois. Kaupan kassalla pystyn sanomaan ”kiitos”. Mä oon luottavainen oman puheen suhteen, ja pystyn selviytymään jännittävistäkin tilanteista. Puhun ihmisten kanssa enemmän kuin ikinä. **Henkka, 42 v**



Toisen änkyttäjän kanssa jutteleminen on vertaistukea parhaimmillaan

Se tuntuu pahalta, se änkytys, Se ei oo hauskaa, mä pakotan sanat suustani. **Elina, 5 v**

Nolostun, kun joku yrittää matkia, se tuntuu inhottavalta. **Pekka, 9 v**

Mitä tunnet, kun toinen änkyttää? Se tunneryöppy sinun pitää kokea!

Olen 49-vuotias sairaanhoitaja Keski-Suomesta ja muistan lapsuudessani monta kertaa toivoneeni jotain tietoa änkytyksestä; voi, jospa silloin olisi ollut joku esite, tai joku ihminen, joka olisi auttanut. Olin miltei kaksikymppinen ennen kuin ymmärsin, että minä änkytän. Ei pienessä kyläkoulussa edes opettajat olleet tietoisia asiasta, vaan jättivät jälkiistuntoon, jos vaikka oppisin lukemaan paremmin! **Kaija, 49 v**

Ei maailma siihen kaadu, jos änkytät

Kun lopetin änkytyksen piilottelun, niin arki tuli paljon helpommaksi. Puhetilanteessa voin kertoa avoimesti, että puheeni voi änkytyksen vuoksi ”tiltata kiinni”. **Jarkko, 41 v**

Kukaan ei ole täydellinen

Olen työssä, jossa puhun ihmisten kanssa joka päivä ja koen, että änkytykseni ansiosta minua on helpompi lähestyä, kun en ole itsekään virheetön. Änkytyksen kautta olen oppinut, ettei minun, eikä kenenkään muunkaan tarvitse olla täydellisiä. **Maija, 33v**

Istuin kerran poikien kanssa saunaillan lauteilla. Yksi suupaltti tuli istumaan viereeni ja kysyi: ”Koska sä kaveri ännkkäät?” Mietin hetken ja vastasin: ”Ainoastaan silloin, kun avaan suuni!” Seurasi monen minuutin hiljaisuus. **Lauri, 51 v**

Älä kysy mitä et voi tehdä änkytyksen takia...

Jossakin vaiheessa huomasin änkytyksestä olevan hyötyä. Nuorempa na tytöt ja sittemmin naiset kiinnostuivat änkyttävästä pojasta ja miehestä. Samoin olen huomannut käyvän änkyttävillä naisille. Änkyttäjä ei jää ilman vastakkaisen sukupuolen seuraa, joskus hänestä jopa kilpaillaan – on ollut varaa mistä valita. **Markku, 47 v**

...kysy mitä voisit tehdä änkytyksen eteen?

Alussa änkytys oli vaikea puheenaihe meidän perheessä, koska se oli minulle arka paikka. Koulussa minua kiusattiin vähän aikaa, mutta se saatiin kuriin, kun lopulta uskalsin ottaa asian puheeksi kotona. Käänteentekei kun olin menossa yläasteelle, niin terveydenhoitaja suositteli leiriä missä olisi muitakin änkyttäviä lapsia. Leirin jälkeen änkyttämisen kanssa on ollut paljon helpompi olla, kun sain nähdä muitakin ikäisiäni änkyttäjiä ja tajusin etten ole ainut änkyttävä nuori.

Jani, 15 v