

TUNTOSARVI

N:o 3 1981



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 3/81

15. p:nä helmikuuta 1981

7. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut
Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA

Pirjo Rissanen

TOIMITUKSEN OSOITE

35400 Länkipohja

puh. 935-31357

SISÄLLYS:

Yhdistyksen kuulumisia	1
Oletko tulossa vuosikokoukseen	2
Lähde matkalle kuninkaalliseen Hollantiin	3
Mietteitä hieronnasta	5
Onnittelut	9
Vammaisten vuosi	9
Ostamisen ongelmia	11
Urheilussa tapahtunutta	13
Kriisi, surutyö ja minäkuva	16

YHDISTYKSEN KUULUMISIA

Inger Lindgren

Raha-automaattiyhdistys on jakanut varoja eri vammaisjärjestöille. Myös Suomen Kuurosokeat ry sai varoja (= rahaa). Yhdistys sai 100 000 mk ensimmäisen palvelutalon suunnittelua varten. Tässä talossa olisi 10 asuntoa kuurosokeille ja se ehkä rakennetaan Jyväskylään. Jyväskylän kaupungin edustajien kanssa on jo keskusteltu tästä asiasta. Taloa täytyy alkaa suunnitella nyt heti ja tästä syystä on jo keskusteltu yhden arkkitehdin kanssa. Yhdistys sai myös 50 000 mk kuurosokeiden lomatoimintaa varten. Sillä pyritään järjestämään leirityyppistä lomatoimintaa ensi kesänä. Kuurosokeiden tukihenkilöiden kouluttamiseen yhdistys sai 20 000 mk ja toiminnan tukemiseksi, (= toiminnanjohtajan ja myöhemmin toimistotyöntekijän palkat ja muut kulut) yhteensä 120 000 mk. Yhteensä yhdistys siis sai rahaa 290 000 mk. Rahat on tarkkaan käytettävä siihen tarkoitukseen mihin ne on annettu ja myöhemmin tehdään Raha-automaattiyhdistykselle tilitys (= selvitys) miten rahat on käytetty. Lomarahat on

käytettävä lomatoimintaan ja tukihenkilökoulutus-
rahat koulutukseen ja niin edelleen. Yhdistyksessä ei
esimerkiksi yhtäkkiä voida päättää, että rahat käyte-
tään johonkin muuhun.

Yhdistykseen siis kuuluu tällä hetkellä hyvää,
kehitystä tapahtuu koko ajan. Nyt on tärkeää, että
kuurosokeat ovat aktiivisesti (= innokkaasti) muka-
na toiminnassa.

Inger

OLETKO TULOSSA VUOSIKOKOUKSEEN?

Inger Lindgren

Jos olet tulossa kuurosokeiden yhdistyksen vuosiko-
koukseen Onnelaan maaliskuussa, olisi hyvä jo nyt
alkaa järjestää tulkki/opas-asiaa. Jokaisella kuuroso-
kealla on oikeus ottaa oma tulkki mukaan vuosiko-
koukseen. Mukaan saa ottaa vain sellaisen tulkin jo-
ka on merkitty Sosiaalihuollituksen hyväksymään
tulkkiluetteloon. Jos sinä tiedät kuka voisi toimia si-
nun tulkinasi, niin keskustele hänen kanssaan jo
nyt ja sovi että hän lähtee matkalle oppaaksi ja ko-

koukseen tulkitseksi. Jos et tiedä kuka voisi olla sinun
tulkinasi niin ota yhteys tänne yhdistykseen niin
me yritämme hankkia sinulle oman tulkin. Kokouk-
sessa päätetään tärkeistä asioista ja siitä syystä sinun
kannattaa käyttää tulkkipalvelua. Vuosikokouksessa
olisi parasta jos sinulla olisi kuuleva tulkki sillä ko-
kouksen aikana keskustellaan paljon ja silloin on
kuulevan helpompia toimia tulkkina.

Onnelan pakettihinnasta (majoitus ja ruokailu),
meillä ei vielä ole tietoa.

Yhdistysterveisin

Inger

LÄHDE MATKALLE KUNINKAALLISEEN HOL- LANTIIN

Haluaisitko lähteä matkalle Hollantiin? Matkatoi-
misto Lahti Tours tarjoaa kuurosokeille matkaa Hol-
lantiin. Matkan aikana on mahdollisuus tutustua
Hollannin kahteen tunnetuimpaan kaupunkiin, Ams-
terdamiin ja Haagiin. Matka tehdään sekä lentäen et-
tä linja-autolla ja laivalla. Ensin lennetään Amsterda-
miin. Siellä tehdään kanavaretki ja tutustutaan kau-

punkiin bussiretkellä. Opas kertoo kuningasperheestä ja sitten tutustutaan Kuninkaalliseen palatsiin ja siihen kirkkoon, jossa kuningatar kruunattiin. Tehdään myös retki timanttihiomoon. Haagissa, joka on Hollannin hallintokaupunki, nähdään Hollannin kuningattaren asunto, jonka nimi on »Palace in the Wood» se tarkoittaa metsässä oleva palatsi. Haagissa nähdään myös muita palatseja sekä käydään aivan ihanassa pienoiskaupungissa, jonka nimi on Madurodam. Paluumatkalla ajetaan linja-autolla ensin Länsi-Saksaan Hampuriin. Siellä järjestetään iltaohjelmaa ja seuraavana päivänä on mahdollisuus tutustua Hampuriin ennenkuin jatketaan linja-autolla Travemünde. Sieltä lähtee sitten suomalainen suurlautta (laiva) Finnjet kohti Helsinkiä. Merellä ollaan kaksi yötä ja yksi kokonainen päivä. Matka kestää 8 päivää ja se maksaa 1950,— per henkilö. Hintaan sisältyy matkat, hotellit, ja ateriat lentokoneessa ja laivalla. Muita ruokailuja ei sisälly hintaan. Matka voitaisiin ehkä tehdä kesäkuussa tai toukokuun lopulla. Matka järjestetään jos vähintään 10 henkilöä on lähdössä mukaan. Ilmoita heti jos haluat mukaan. Ilmoittautuminen päättyy helmikuun 28 päivänä. Soita tai kirjoita Kaijalle tai Ingerille.

Terveisin Inger

♦♦♦♦♦

MIETTEITÄ HIERONNASTA

Paavo Avila

Tiedätkö sinä mitä hieronta on?

Ruotsalainen Tri. Kleen on määritellyt hieronnan seuraavasti. Hieronta on hoitotarkoituksessa suoritettua pehmeisiin kudoksiin kohdistuvaa liikkuvaa painamista, joka suoritetaan sivelyjen, hankausten, pusertelujen ja erilaisten taputusten muodossa.

Muutama vuosikymmen sitten eivät lääkärit juuri antaneet mitään arvoa hieronnalle. Viime vuosina ovat nuoret lääkärit alkaneet ymmärtämään hieronnan tärkeän merkityksen yhtenä hoitomuotona, muitten hoitomuotojen joukossa.

Tähän hieronnan arvostuksen nousuun on mielestäni eniten vaikuttanut urheilu, on ilmestynyt tarkempia tutkimuksia hieronnan eri vaikutuksista ja nykyaikana ihmiset vaativat, että hieroja on koulunkäynyt ja hyvän ammattitaidon omaava.

Kun itse menin hieromalinjalle ammattikouluun, ei minua sitä ennen ollut hierottu koskaan. Muistelen vieläkin, joskus naurussa suin sitä aikaa, kun minua hierottiin ensimmäistä kertaa. Jännitin ja varmasti alitajunnassa pelkäsin, koska en tiennyt

käytännössä miltä hieronta tuntuu ja jälkeenpäin vaikuttaa. Seuraavana aamuna herätessäni tuntui koko lihaksistoni niin kipeältä ja aralta niin kuin olisi kunnolla saanut selkäänsä. Ajattelin silloin mielessäni, jos tämä hieronta saa paikat näin kipeiksi en enää koskaan hierota itseäni.

Noista ajoista on nyt kulunut useampia vuosia ja mieli on muuttunut sen mukana. Sillä hieronta on niitä hienoimpia hoitomuotoja maailmassa mitä minä tiedän ja itse pidän siitä yhä enemmän.

Makaan itse hoitopöydällä ja hieroja aloittaa koko hieronnan suorittamisen toisesta kädestä. Hän siivelee kättäni levittäen samalla rasvan. Tämän jälkeen hieroja lähtee määrätietoisesti etenemään sormenpäistä kättä ylöspäin samalla suorittaen erilaisia hierontaliikkeitä. Makaan siinä hoitopöydällä ihan rentona ja hiljaa. Panen pikkuhiljaa silmäni kiinni ja rupean keskittymään eri hierontaotteitten aiheuttamiin erilaisiin tuntemuksiin. Välillä tulee hierojan käsien alle kipeämpi kohta ja se antaa kuin sähköiskun ympäri kehoani. Sitä mukaan kuin hieroja etenee jäseniäni pitkin samalla rauhallisesti hieroen, väivun minä kaukaisuuteen pois todellisesta maailmasta. Saavutan sen ihanan henkisen ja ruumiillisen rentoutumisen tilan joka minulle tulee oikein suorite-

tun hieronnan jälkeen. Hieronta pitää itse kokea, miltä hieronta tuntuu ja mitä se vaikuttaa.

Hierontaotteet jaetaan yleisen käytännön mukaan 5 eri hierontaotteeseen. Jokaisella näillä otteilla on oma merkityksensä ja vaikutuksensa.

Hierontaotteet:

- sivelyhieronta
- vanutushieronta
- puserteluhieronta
- kitkahieronta
- taputukset

Edellä mainittujen hierontaotteitten vaikutukset ovat:

- Lisää lihaksen ärtävyyttä ja siten sen suorituskykyä
- lisää kudosten kimmoisuutta
- Rauhoittaa kipua
- Pehmittää toiminnallisia lihaskovettumia, irrottaa ja pehmittää arpikudoksia
- vähentää turvotusta.
- Rentouttaa fyysisesti ja psyykkisesti
- Laajentaa pieniä verisuonia ja siten edistää paikallista verenkiertoa
- Ihon uusiutuminen nopeutuu (irrottaa kuolleita soluja ihosta).

Hierontaympäristön tulee olla rauhallinen, viihtyisä, vedoton ja sopivan lämmin. Nämä edellä mainitut seikat mukaan lukien paras mahdollinen hieronta-paikka on semmoinen huone, jossa ei ole muita kuin hieroja ja potilas.

Jos sinua ei ole koskaan hierottu ja haluat mennä kokeilemaan sitä Toivon sinun ajattelevan seuraavia yleisimpiä asioita mitä sellaiselle ihmiselle tulee mieleen, jota ei ole koskaan hierottu.

- Hierojat eivät ole mitään ihmeperantajia, jotka jo yhdellä hierontakerralla parantavat niks naks.
- Ikä ei merkitse mitään. Nuorikin voi tulla hierojalle
- Jos sinulla on jokin tavallisuudesta poikkeava vika esim. sydänvika kysy ensin hierontaa lupa lääkäriltä
- Vaikka tuntisit itsesi terveeksi voit silti mennä hierojalle, jos haluat
- Mene koulutuksensaaneen ammattitaitoisen hierojan luokse.
- Kerro rohkeasti hierojalle minkälaista hierontaa haluat rasvan kanssa vai trikoon läpi, ynnä muunlaista
- Aina, jos on kysyttävää tai sanomista, niin kerro silloin rohkeasti hierojalle niin uskon hänen varmasti yrittävän hieroa toiveittesi mukaan.

ONNITTELUT

Kalevi Kuikanmäki, Muittari Saarijärvi täyttää helmikuun 21 päivänä 50 vuotta. Merkkipäivänsä syntymäpäiväsankari joutuu viettämään Keski-Suomen Keskussairaalan silmäosastolla Jyväskylässä. Kalevi on itse pyytänyt ilmoittamaan, että hänelle tehdään kaihileikkaus. Sairaalassa hän joutuu olemaan 7 päivää. Tuntosarvi haluaa onnitella merkkipäivän johdosta ja samalla toivomme, että leikkaus sujuu hyvin.

Viljo Kinnunen, Hämeenlinnasta on myöskin täyttänyt 50 vuotta. Onnittelut tulevat vähän myöhässä kun emme osanneet arvata, että Viljokin on jo 50-vuotias, niin on poika nuoren näköinen. Onnea nyt kuitenkin.

VAMMAISTEN VUOSI

Sosiaaliturva-lehdessä mainitaan vammaisten vuoden alussa kuurosokeat.

Sosiaaliturva-lehti numero 1-2 kiinnittää huomiota vammaisten asioihin. Vuosi 1981 on vammais-

ten vuosi ja niin lehdessä kirjoitetaan sellaisista asioista kuin vammaisten tasa-arvosta, palveluista, työllistämisestä, sosiaaliturvasta, kotipalvelusta ja äidinpalkasta. Myös apuvälineistä on useampia kirjoituksia. Lehdessä esitellään myös näkövammaisten monitoimitalo sekä puhutaan vammautumisesta ja mielenterveydestä. Kaikissa kirjoituksissa puhutaan vammaisista yleensä ja heidän tarpeistaan. Muutamassa kirjoituksessa *****mainitaan kuitenkin erikseen kuurosokeat. Osastopäällikkö Raimo Miettinen Sosiaalihuoltolaitoksesta sanoo kirjoituksessaan, että näyttää siltä että pienet vammaisryhmät voivat saada entistä enemmän apua. Palvelut tällaisille vaikeavammaisille ryhmille voidaan asettaa etusijalle. Raimo Miettinen sanoo myös että juuri nyt on kuurosokeiden vuoro. Kuurosokeiden asiat yritetään saada kuntoon. Sosiaalihuoltolaitoksen toisessa puheenvuorossa, Seppo Eräkanto mainitsee myös kuurosokeat. Hän puhuu apuvälineistä ja sanoo näin: »Oman erityisryhmän muodostavat ne henkilöt, joilla kuulovamman lisäksi on myös näkövamma. Tällöin tarvitaan usein apuvälineitä, jotka perustuvat tuntoaistiin. Kuurosokeiden apuvälineitä on vähän. Tärkeimmät ovat keskustelulaite, herätyskello ja ovikellolaitteet. Keskustelulaitteen avulla kommunikointi voi tapahtua pis-

tekirjoituksella. Herätys tapahtuu vibraattorin (= tärisyttäjän) tai vaikkapa tuulettimen avulla.» Lisäksi Eräkanto mainitsee kirjoituksen lopussa, että varsinkin kuurosokeiden aseman parantamiseksi on apuvälineiden hankinnassa, jakelussa, käytön opetuksessa ja tiedon saamisessa paljon tehtävää. Eräkanto sanoo myöskin, että yhteistyö on tärkeä asia. Tästä olemme varmasti samaa mieltä. Tuntuu oikein mukavalta kun näin vammaisten vuoden alussa viranomaiset puheenvuoroissaan muistavat kuurosokeita. Lämmin kiitos heille.

OSTAMISEN ONGELMIA

MIKSI ME OSTAMME?

Siksi ostamme tavaroita ja erilaisia palveluksia, mitä me tarvitsemme joka päivä, että voimme olla tyytyväisiä.

Jos meille jää jäljelle ostovoimaa, niin me ostamme hyödykkeitä (= tavaroita), joilla me voimme tyydyttää muita tarpeita.

- Esim.** Kirjat, elokuva, matkat, ne viihdyttävät ja tuottavat meille iloa.
- Kävely, retket, luistimet, ne virkistävät ja tyydyttävät meidän liikunnan tarvetta.
 - Ammattikoulutus, vakuutukset, ne tuovat meille turvallisuutta elämässä.
 - Koneet, auto, työpalvelut, ne säästävät meidän aikaa ja energiaa.

VALINNAN VAIKEUS

- Hyödykkeitä (= tavaroita) on paljon tarjolla, joita emme voi aina ostaa, emmekä pysty toteuttamaan kaikkia toiveitamme, mitä me haluamme ostaa.
- Olisi hyvää, jos me osaisimme ajatella järjestää tarpeiden ja hankinnan tärkeysjärjestykseen, että mitä ensin pitäisi ostaa, sitä mitä enemmän tarvitsemme ja ostaa sitä myöhemmin, mitä vähemmän tarvitsemme.
- Jos tavara on kallis, esim. kello maksaa paljon, pitää ensin ajatella ja miettiä, että miksi haluaa tätä kelloa ja tarvitseeko sitä enemmän. Täytyy

katsoa ja arvioida, onko tämä kello hyvä vai huono. Sen jälkeen tehdään ostopäätös, että ostaako vai ei. Jos kelloa ostaa, niin voi katsoa myöhemmin, että kannattiko ostaa tätä kelloa.

TIETO ON AVAINASEMASSA

- Jos me tiedämme paljon, on varmasti helpompi valita oman maun, oman tarpeen ja oman **★**kukkaron mukaan.

Me tarvitsemme tietoa:

- esim.
- ostopaikoista, (= missä myydään tavaroita)
 - tavaran raaka-aine ja sisältö (= mistä on tehty ja mitä se on?)
 - hinnoista (= paljonko maksaa?)

URHEILUSSA TAPAHTUNUTTA

Kari Ilmonen

RALLIURHEILUA

Ralliurheilun kuningaskilpailuina pidetty Monte Carlon-ralli ajettiin tammikuun lopussa. Kilpailu alkoi

suomalaisittain lupaavasti. Alkumatkasta johdon otti suomalainen Hannu Mikkola taidokkaalla ajollaan. Onni ei kuitenkaan jatkossa ollut suosiollinen. Mikkola joutui luopumaan johtopaikastaan. Voitto Monte Carlo-rallissa meni lopulta ranskalaiselle ajajalle nimeltä Ragnotti. Parhaana suomalaisena lopputuloksissa oli nuori tulevaisuuden lupauksemme Henri Toivonen. Toivonen sijoittui viidenneksi.

Kotimaassa rallitapahtumana oli tammi-helmikuun vaihteessa ajettu Tunturiralli. Liukkailla pohjoisen teillä taitavin ajaja oli Ulf Grönholm. Toiseksi kaasutteli Kyösti Hämäläinen ja kolmanneksi suoraan Monte Carlo-rallista saapunut Henri Toivonen. Erikoisuutena kilpailussa oli moninkertainen kultamitalijuoksijamme Lasse Virenin osanotto kilpailuun, vaikkakin vain kartanlukijana.

JÄÄKIEKON SM-LIIGAN SARJATILANNE

Jääkiekkoilussa on kevätkierröksellä edetty hyvää vauhtia. Suuria yllätyksiä ei tämän hetkinen sarjatilanne sisällä. Viime vuoden mestari Tampereen Tappara johtaa vakuuttavasti seitsemän pisteen etumatkalla seuraavana olevaan Turun Palloseuraan. Kolmantena TPS:n kanssa tasapisteissä on Oulun Kärpät. Seuraavina tulevat tasaväkinä kolme jouk-

kuetta samoilla pistemäärillä: Porin Ässät, Helsingin IFK sekä Tampereen Ilves. Sarjassa peränpitäjän paikalla on Helsingin Jokerit. Varsinaiset ratkaisut ovat vielä edessä. Lopullisen mestarin veikkaaminen tässä vaiheessa on vaikeaa.

SUOMALAISTA LENTOPALLOA EUROOPAN HUIPULLA

Lentopalloilussa on suomalainen joukkue nousemassa kohti Euroopan lentopalloilun huippua. Pieksämäen NMKY:n joukkue osallistuu kolmannen kerran peräkkäisenä vuotena Euroopan Cupin lopputurnaukseen, joka tänä vuonna pelataan helmikuun lopulla Madridissa Espanjassa. Pieksämäen jatkopaikka selvisi tiukan taistelun tuloksena Pieksämäellä pelatussa ottelussa, jossa kotijoukkue voitti vierailevan Turkkilaisjoukkueen 3-0.

AMPUMAHIIHTOMME LAMA

Ampumahiihdon maailmancup-kilpailu hiihdettiin ja ammuttiin tammikuun lopussa Saksan Liittotasavallassa. Suomalaisilla ampumahiihtäjillä ei kisoissa ollut mainittavaa menestystä. Parhaiten sijoituivat Erkki Antila ja Teuvo Piipponen. Paljon on suomalaisten parannettava suorituksiaan, jos mielit sijoittua paremmin omissa MM-kisoissamme, jotka pidetään tässä kuussa Lahdessa.

HIHTOMME PARHAIMMISTONA MIETO JA RIIHIVUORI

Murtomaahiihdossa on ollut melko hiljaista. Nuorten SM-kisat hiihrettiin helmikuun alussa Haapajärvellä.

Joutsan hiihdoissa johtopaikan miesten 15 kilometrillä otti Juha Mieto, voittaen toiseksi sijoittunutta Harri Kirvesniemeä 12 sekunnilla. Naisten 5 kilometrillä voiton vei Tampereen Hilikka Riihivuori niukasti kolmen sekunnin erolla Marja-Liisa Hämäläiseen, joka tuli toiseksi.

KRIISI, SURUTYÖ JA MINÄKUVA

Inger Lindgren

Olet ehkä joskus kuullut puhuttavan kriisistä ja surutyöstä, ehkä myös minäkuvasta. Nämä ovat kaikki asioita, jotka kuuluvat meidän jokapäiväiseen elämäämme. Minäkuva meillä on kaikilla. Se tarkoittaa sitä kuvaa mitä meillä itsellä on meistä itsestämme. Se tarkoittaa sitä millaisena ihmisenä me itse pidämme itseämme. Joku voi pitää itseään vaikka kilttinä, älykkäänä ja kauniina kun taas joku toinen pitää itseään rumana, epäonnistuneena ja tyhmänä. Luultavasti molemmat esimerkit ovat liioteltuja sillä

yleensä jokaisessa ihmisessä on sekä hyviä että huonoja piirteitä. Jos ihminen vaikkapa pitää itseään melko tavallisen näköisenä, iloluontoisena, helposti kuohahtavana (= suuttavana), hyvän järjen omaavana mutta liian teräväkielisenä (= sanoa asioita liian suoraan niin että toiset joskus loukkaantuvat), niin hän ehkä on tehnyt itsestään melko rehellisen minäkuvan. Hän on löytänyt itsestään sekä hyviä että huonoja puolia ja muodostanut itsestään sellaisen minäkuvan että hän voi elää aika turvallista elämää, onhan hän aivan tavallinen ihminen.

Mitä ovat sitten kriisi ja surutyö? Kriisiin ihminen joutuu silloin kun hänelle tapahtuu jotakin yllättävää, epämiellyttävää, jotakin sellaista johon hän ei ole tottunut tai jota hän ei olisi itse halunnut tapahtuvan. Puhutaan kriisiajasta, tämä tarkoittaa sitä aikaa, jolloin ihminen ei tiedä mitä tekisi niin että hänen elämänsä muuttuisi taas normaaliksi ja turvallisiksi. Kriisiin liittyy pelkoa, turvattomuuden tunnetta, vihan tunteita. Kriisiin liittyy myös surutyö. Ihminen kohtaa elämänsä aikana erilaisia kriisejä. Jotkut niistä ovat vaarattomia jokapäiväisen elämän kriisejä. Ehkä joku asia ei mene ihan niinkuin me haluamme ja niin syntyy pieni vaaraton, pian ohimenevä kriisitilanne. Kuitenkin ihmisen elämässä voi olla

myös vakavia kriisejä. Sellaiset kriisit voivat syntyä silloin kun läheinen ja tärkeä ihminen kuolee, jos tulee avioero tai silloin jos ihminen sairastuu vakavasti tai vammautuu. Tällaiset tapahtumat ovat hyvin vakavia ja ne vaikuttavat myös hänen omaan minäkuvaan. Tällaisten tapahtumien yhteydessä ihminen tuntee itsensä hyvin turvattomaksi ja hän joutuu ajattelemaan elämäänsä ja itseään aivan uudella tavalla. Ajatellaanpa vaikka ihmistä joka aina on harrastanut kaiken vapaa-aikansa urheilun parissa. Hän on itse ajatellut itseään liikkuvana ja reippaana ihmisenä joka ei turhaan valita sairauksia. Eräänä päivänä hän ajaa autollaan kolarin ja halvaantuu vyötäröstä alaspäin. Hän ei enää voi juosta, pelata jalkapalloa tai edes tavata ystäviään ilman toisen ihmisen apua. Tällainen ihminen joutuu kriisiin, hän ei tiedä mitä tehdä, hän pelkää tulevaisuutta. On tapahtunut jokin sellaista, joka muuttaa hänen elämänsä ja pakottaa hänet muuttamaan omaa minäkuvaansa. Hänen on opittava hyväksymään itsensä vammaisena ja elämään vammansa kanssa. Ihminen ei kuitenkaan halua muuttua. Seurauksena on suru. Suru on aivan samanlainen kuin silloin kun läheinen ihminen kuolee. Ihminen ei halua hyväksyä sitä mitä on tapahtunut, hän suree omaa kohtaloaan ja elämä ei tunnu elämisen arvoiselta. Kaikki ihmiset ovat erilaisia, kriisiti-

lanteessa me kuitenkin toimimme samalla tavalla. Ensimmäiseksi me järkytymme, tätä sanotaan shokkivaiheeksi. Tämän ensimmäisen vaiheen aikana ihminen voi olla hyvin rauhallinen päältä päin katsottuna. Ihminen vaan on, hän ei tee mitään eikä hän usein edes näytä tunteitaan. On kuitenkin myöskin ihmisiä, jotka shokkivaiheen aikana huutavat ja itkevät. Tämän vaiheen aikana ihminen torjuu (= työntää pois) sen mitä on tapahtunut. On hyväksyttävä, että aviomies on kuollut tai että itse on tullut sokeaksi tai että on sairastunut vakavaan tautiin. Silloin ihmisessä alkaa tapahtua. Tätä sanotaan reaktiovaiheeksi, ihminen alkaa osoittaa merkkejä siitä että hän elää. Ensimmäinen tällainen merkki on juuri suru. Ihminen alkaa kysyä itseltään miksi tämä tapahtui. Miksi minä tulin kuuroksi? Tai miksi minun lapseni kuoli? Usein yritetään löytää joku toinen henkilö, jota syytetään siitä, mitä on tapahtunut. Lääkärit eivät hoitaneet kunnolla, mies löi minua, kotiapulainen ei katsonut lapsen perään ja niin tämä jäi auton alle. Kaikki tällaiset selitykset ovat tavallisia. Tämän vaiheen aikana ihminen on masentunut (= surullinen) ja monet ajattelevat jopa itsemurhaa. Monella ihmisellä esiintyy sydämen tykytystä ja he eivät osaa nukkua. On myös hyvin tavallista, että ihmiset alkavat juoda paljon alkoholia niin, että unohtaisivat su-

runsa. Tämän vaiheen aikana on tärkeää, että on ihmisiä, joiden kanssa voi puhua. Sellaisia ihmisiä, jotka eivät arvostele vaan jotka jaksavat kuunnella. Vähitellen ihminen siirtyy seuraavaan vaiheeseen. Sitä sanotaan korjaamisvaiheeksi. Se tarkoittaa, että alkaa ajatella tulevaisuutta. Tämän vaiheen aikana ihminen alkaa hyväksyä sen, mitä on tapahtunut. Viimeinen vaihe on niin sanottu uudelleen suuntautumisen vaihe. Tämä tarkoittaa, että ihminen alkaa hyväksyä itsensä. Jos hän aikaisemmin on ollut kuuleva, hän alkaa hyväksyä itsensä kuurona ja hän suunnittelee elämänsä kuurona tai jos hän aikaisemmin on ollut naimisissa ja sitten eronnut hän alkaa hyväksyä itsensä eronneena ja suunnittelee tulevaisuutensa ilman miestä tai vaimoaan. Ihminen alkaa tavallaan elää uutta elämää. Joskus hän vielä suree aikaisempia aikoja, mutta hän pystyy kuitenkin vähitellen taas nauttimaan elämästään. Nyt sanotaan, että hän on käynyt läpi surutyönsä ja selviytynyt voittajana.

MITÄ SANA TARKOITTAÄ:

mainitaan = sanotaan (sanoa)
kukkaron = rahapussin