

Henkisen tuen koulutusilta poikii valmiusryhmän Lopelle

■ Elämässä tulee toisinaan pyytämättä eteen tilanteita joissa omat voimavarat murentuvat kriisitilanteen uhatessa. Suuri järkytys on tullut kylään. Kyseessä voi olla oma tai läheisen vakava sairastuminen, onnettomuus, väkivalta, silminnäkijänä oleminen uhkatilanteessa.

Äkillinen kriisi lamauttaa, kaikki tuntuu epätodelliselta, oma tahto on hukassa.

Viime viikolla Lopen SPR järjesti Henkisen tuen koulutustilaisuuden kirjaston Fallesmannissa. Henkisen tuen peruskurssilla tutustuttiin henkisen kriisin olemukseen ja mekanismeihin. Käytiin läpi henkisen tuen tarpeet ja sen merkitys toipumiseen ja oireiden myöhemmän ilmenevän estämiseen.

Henkisen tuen merkitys on opittu viime vuosina ymmärtämään laajemmin. Kurssilla muistutettiin että järkyttävän kokemuksen jälkeen on tervettä ja asiaankuuluvaa reagoida voimakkaasti, myös tilanteessa jossa kehitellään mielikuvaa siitä mitä olisi voinut tapahtua.

Kriisin jälkeen ihminen käyttäytyy ja reagoi selkeän kaavan mukaan. Tapahtunutta on vaikea ymmärtää todeksi saati hyväksyä. Päälimmäisenä ovat turtumus tai voimakkaat purkaukset, itkuisuus, syllisyys. Esiin tulevat myös fyysiset oireet, päänsärky, vapina, pahoinvointi. Arkipäiväiset askareet tuntuvat turhilta ja mahdottomilta. Pyritään löytämään syy tai syyllinen tapahtumaan, itse-syytös on tuttu vieras.

Ajan mittaan tuntemukset lievenevät, mutta pysyvät pinnalla, mieli palaa tapahtumaan usein, olo on levoton ja rauhaton.

Puhuminen helpottaa, apu arjessa auttaa eteenpäin

Järkyttävän kokemuksen jakaminen puhumalla tuo joskus helpotusta. Puhuminen auttaa työstämään kokemusta ja saattamaan sen paremmin tasapainoon. Mutta kenelle puhua? Läheiset eivät välttämättä ymmärrä saman asian toistamista uudelleen ja uudelleen, kuunteleminen ei aina ole helppoa. Silloin



SPR:n Lopen osaston ystävätoiminnasta vastaava Leanne Nikulainen ja kouluttaja Johanna Raivio pitävät tärkeänä henkisen tuen valmiusryhmän kouluttamista Lopelle.

tarvitaan ulkopuolista tukea.

Myös ihan arkipäivät askareet voivat olla ylipääsemättömän vaikeita. Silloin on suurena apuna vaikka poikkeaminen kylään, konkreettinen tehtävä, tiskaaminen, vaikkapa pellillinen tuoretta pullaa. Tärkeintä on läsnäolo, signaali siitä että ei ole yksin.

Apua tarjoavat terveyskeskukset, kriisiryhmät, seurakunta, työterveyshuolto, perheneuvola, mielenterveystoimisto ja monet järjestöt. Joskus kynys vaan voi olla liian korkea ylittäväksi, kriisin uhri saattaa myös vähätellä tarvettaan apuun.

Valmiusryhmä Lopelle

SPR:n Lopen osaston puheen-

johtaja Esko Hirvonen kertoi että Lopella ollaan kokoamassa vapaaehtoisten ryhmää koulutettavaksi henkisen tuen tehtäviin kriisitilanteiden varalta.

Koulutettua valmiusryhmää käytetään esimerkiksi onnettomuuden sattuessa tukemaan osallisia, läheisiä, muita auttamassa olleita. Käytännössä pyyntö ryhmälle tulee toiselta viranomaiselta, esimerkiksi poliisi välittää tiedon avun tarpeesta onnettomuustilanteissa.

Tällaisen henkisen tuen valmiusryhmän tarve on tullut viime vuosien mittaan ilmeiseksi pitäjässä. Koulutukseen sisältyy mm. tietoa kriisin tyypeistä, vaiheista ja toimintamalleista erilaisissa tapauksissa.

Mikäli olet kiinnostunut toiminnasta henkisen tuen ryhmässä ja halukas koulutettavaksi, ota yhteyttä Lopen SPR:n ystävätoiminnasta vastaavaan Leanne Nikulaiseen puh. 040 586 4645 ja ilmoittaudu mukaan.

Tieto henkisen tuen keinoista onnettomuus- ja kriisitilanteissa on tärkeä kansalaistaito.

-jk-v-

Tänään

Joulukauppa kasvoi odotusten mukaisesti

■ Kauppa kävi jouluna odotetusti. Tilastokeskuksen pikaennakosta selviää, että vähittäiskaupan myynti kasvoi joulukuussa 4,3 prosenttia. Yllätys kasvulukema ei ollut, sillä Kaupan liitto ennusti joulukaupan kasvavan 4 prosenttia.

Tilastokeskuksen mukaan vähittäiskaupan myynti kasvoi joulukuussa 4,3 prosenttia edellisvuodesta. Hintavaihteluista puhdistettu myynnin määrä nousi samana aikana 1,8 prosenttia.

Kaupan liitto ennusti lokamarraskuussa, että vähittäiskaupan joulukauppa kasvaa noin 4 prosenttia.

-Koko syksyn jatkunut epävarma taloustilanne ei vaikuttanut kauppaan niin paljon kuin julkisuudessa pelättiin. Kuluttajien luottamus pysyi syksyllä melko vakaana eikä työttömyyskään kasvanut”, Kaupan liiton pääekonomisti Jaana Kurjenoja sanoo.

Toinen kierros

■ Varsinainen vaalipäivä on sunnuntaina 5.2. Äänestys alkaa vaalipäivänä klo 9 ja päättyy klo 20. Äänestyspaikka on ilmoitettu ääni-osoitetulle lähetyksessä ilmoituskortissa.

Presidentinvaalien ensimmäisellä kierroksella ennakkoon äänesti noin 1,36 miljoonaa suomalaista.

Etelä-Hämeen hirvikanta laskussa

■ Hirvenmetsästäys päättyi vuoden vaihteessa. Etelä-Hämeessä kaadettiin kaikkiaan 1390 hirveä, joka on 140 yksilöä vähemmän kuin edellisellä metsästyskaudella. Pyyntilupia oli myönnetty 1200, kun edellisellä metsästyskaudella niitä myönnettiin 1288. Yhdellä pyyntiluvalla saa kaataa aikuisen hirven tai kaksi vasaa, pyyntilupapäätösten mahdolliset tarkemmat määräykset huomioon ottaen.

Alueen hirviseurueiden arvioiden mukaan Etelä-Hämeeseen jäi metsästyksen jälkeen noin 1800 hirveä, mikä on runsaat 100 yksilöä vähemmän kuin vuoden 2010 metsästyksen jälkeen. Alueella käytössä olleeseen metsästyspinta-alaan suhteutettuna hirvikannan keskitiheys on nyt 2,5 - 2,6 hirveä tuhatta hehtaarilla, viime talven kannanarvio metsästyksen jälkeen oli keskimäärin 2,7 yksilöä tuhan-

nella hehtaarilla. Tehdyn arvioiden mukaan hirvikanta on vahvin Janakkalan ja Rengon riistanhoitoyhdistysten alueilla ja vähäisin Lahden seudun ja Urjalan alueilla.

Hirvenmetsästyksen jälkeen tehty kannanarvio on pysynyt Etelä-Hämeessä varsin tasaisena viimeiset kuusi vuotta vaihdellen välillä 2,3 - 2,7 yksilöä tuhatta hehtaaria kohti. Myöskään hirvisaaliin rakenteissa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia viime vuoteen nähden: vasojen osuus kaadetuista eläimistä oli 48,8 %, naaraiden osuus aikuissaaliissa oli 49,3 %. Pyyntilupien käyttöaste oli 86,7 %.

Kauden 2012 suunnittelu käynnistymässä

Ensi syksyn hirven metsästyksen suunnittelu Etelä-Hämeessä

on käynnistymässä: helmikuussa käydään riistanhoitoyhdistysten perinteinen hirvineuvottelu ja myös riistanhoitoyhdistysten vuosikokouksissa keskustellaan aluekohtaisista tilanteista. Myöhemmin maaliskuulla kuullaan sidosryhmiä hirvieläinkantojen hoitoon liittyvissä kysymyksissä alueellisen riistanneuvoston johdolla. Hirvieläinten pyyntilupia koskevat hakemukset on toimitettava riistanhoitoyhdistyksille huhtikuun loppuun mennessä, jonka jälkeen riistanhoitoyhdistykset antavat niistä oman lausuntonsa. Suomen riistakeskuksen on ratkaistava hakemukset elokuun 10. päivään mennessä. Valkohäntäpeuran metsästys jatkuu tammikuun loppuun asti ja sen osalta metsästyksen tulos on selvillä helmikuun loppuun mennessä.

Kanta-Hämeen kuorokatselmus



■ Lopella kajahtaa 15.4.2012, kun Kanta-Hämeen alueella toimivat kuorot kokoontuvat jo kuudennen kerran perinteiseen kuorokatselmukseen. Katselmus on järjestetty joka toinen vuosi, vaihdellen eri paikkakunnilla. Tänä vuonna katselmuksen järjestelyistä vastaa Sulasolin Hämeen piirin hallituksen lisäksi Lopen kunta, Lopen Mieslaulajat ja Timotei.

Koulukeskuksen Loppisalissa pidettävän katselmuksen tuomariston on saatu maamme eturivin kouronjohtajia: Kaija Viitasalo-Tulkki, Timo Nuoranne ja Kari Turunen. Kukin kuoro esittää vapaavalintaisen n.10 minuutin ohjelman, jonka jälkeen tuomaristo antaa palautteensa kuoron esityksestä.

Katselmuksen tarkoituksena on kannustaa alueen kuoroja tavoitteelliseen ja taiteelliseen toimintaan. Katselmuksessa kuoro saa myös objektiivista palautetta taidoistaan. Halukkaat kuorot voivat vielä ilmoittautua mukaan 15.2.2012 mennessä piirin puheenjohtaja Martti Lindellille osoitteeseen martti.lindell(at)armas.fi.

Kuorokatselmus huipentuu illalla Lopen upeassa kirkossa pidettävään loppukonserttiin, jossa esiintyvät tuomariston valitsemat kuorot.

Tervetuloa sankoin joukoin Lopelle lauantaan 15.4.2012! Sulasolin Hämeen piirin hallituksen puolesta

Nina Melasalmi