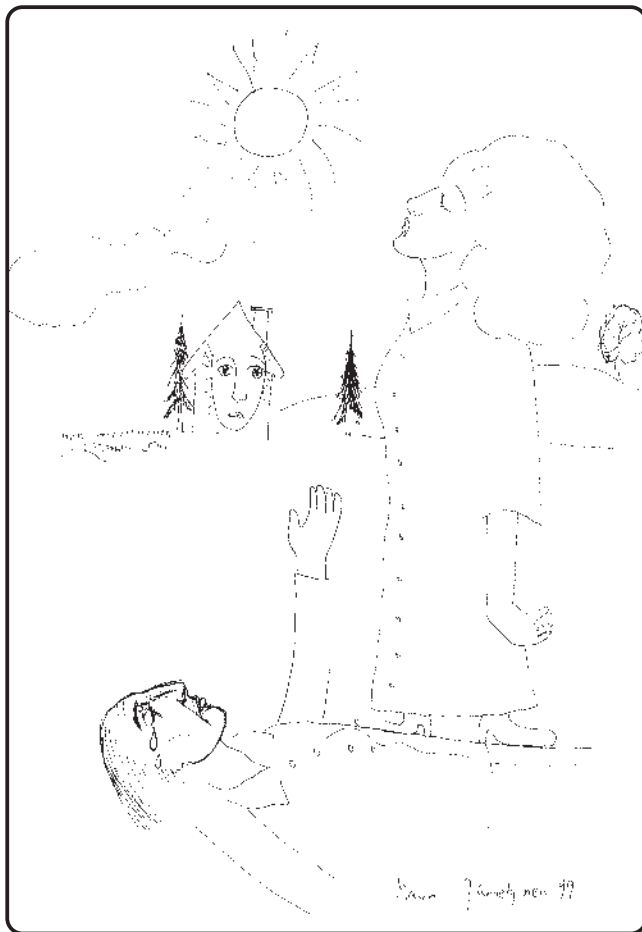
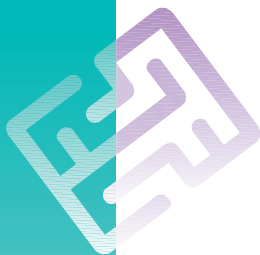


# HYVÄN VUOROVAIKUTUKSEN ESTEITÄ



**Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry**

**Yhteistyössä**



Lukijalle

Omaisiet mielenterveystyön tukena Tampere ry sai vuonna 1996 oikeuden kääntää ja julkaista psykiatrian apulaisprofessori Kim Mueserin ja sosiaalityöntekijä Susan Gingerichin (Medical College of Pennsylvania) kirjoittamat oppaat skitsofreniaan sairastuneille ja heidän omaisilleen. Oppaiden tavoitteena on antaa perustietoa skitsofreniasta, käytännön keinoja uudelleen sairastumisen ehkäisemiseksi ja perheen vuorovaikutuksen kehittämiseksi. Vaikka oppaat suunnattiin alun perin skitsofreniaan sairastuneiden omaisille, ne antavat käyttökelpoisia ohjeita myös muille mielenterveyskuntoutujien omaisille. Kokonaisuuteen kuuluu 15 opasta, joista suomen kielelle käännettiin kymmenen. Suomen kielellä ilmestyneet oppaat ovat seuraavat:

Perustietoa skitsofreniasta

Masennus: arviointi ja selviytymiskeinot

Varhaiset varomerkit

Kriisien hallinta

Stressin hallinta

Perheen sääntöjen laatiminen

Vuorovaikutustaitojen kehittäminen

Hyvän vuorovaikutuksen esteitä

Jäsennellyt ongelmanratkaisu ja tavoitteen saavuttaminen

Ohjeita ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi

Oppaiden käännöstyöstä vastasivat psykologian lisensiaatti Eija Stengård yhdessä terveystieteitten maisteri Helena Pajalan, psykologian opiskelija Sari Riepposen ja yhteiskuntatieteitten opiskelija Marika Jaarton kanssa. Oppaiden lääketieteellisen sisällön tarkisti psykiatrian erikoislääkäri Timo Palo-oja ja suomen kielen tarkastuksesta vastasi lehtori Ritva Sirnö. Oppaiden oivaltavat kansikuvat piirsi Mauri Jännetyinen.

Jokainen psyykkisesti sairastunut ihminen on yksilö ja hänen tilanteensa on ainutkertainen. Myös omaisten ja läheisten elämäntilanteet ovat erilaisia. Jokaiselle soveltuvia ohjeita ja neuvoja on lähes mahdotonta antaa. Tämän opassarjan tavoitteena on tarjota ajatuksia ja toimintatapoja, joiden avulla lukija voi tarkastella omaa perhetilannettaan ja pyrkiä kehittämään sitä paremmaksi. Toivon, että jokainen lukija löytäisi oppaista kokeilemisenarvoisia ideoita.

Oppaiden käännöstyö on ollut osa Oikea tuki oikeaan aikaan -projektiä, joka on toteutettu Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Lääketehtas Lundbeck on tukenut opassarjan julkaisua. Oppaita voi tilata Omaisiet mielenterveystyön tukena Tampere ry:stä, puh. 03-2539312 tai fax 03-2539323.

Tampereella syyskuussa 1999

Eija Stengård  
toiminnanjohtaja

Omaisiet mielenterveystyön tukena Tampere ry

## Johdanto

Useissa tutkimusprojekteissa on viimeksi kuluneiden 15 vuoden aikana selvitetty, millä tavalla mielenterveyspotilaiden perheet kommunikoivat keskenään. Joidenkin tutkimustulosten mukaan tietyt kommunikointitavat ovat yhteydessä potilaan vähäisempään riskiin sairastua uudelleen skitsofreeniseen psykoosiin, depression ja maanis-depressiiviseen häiriöön. Englantilaiset tutkijat (Brown, Vaughn ja Leff) löysivät ensimmäisinä kommunikointityylin, joka sai nimen ”Expressed emotion”<sup>1</sup>. Perheenjäseniä kutsutaan ”matalan EE:n” omaisiksi, jos he kritisoivat sairastunutta vain harvoin ja antavat hänen elää omaa elämäänsä ilman liiallista tunkeilua. Sen sijaan ”korkean EE:n” omaiset ovat kriittisempiä ja tunkeilevaisempia potilasta kohtaan. Useissa eri tutkimuksissa on todettu, että korkean EE:n omaisten kanssa yhdessä asuvilla skitsofreniapotilailla on suurempi riski sairastua uudelleen kuin matalan EE:n omaisten kanssa asuvilla potilailla. **Näissä tutkimuksissa ei ole todettu, että korkea EE olisi sairastumisen syy,** mutta liiallinen kriittisyys ja tunkeilevaisuus näyttävät vaikuttavan kielteisesti skitsofreniaan sairastuneeseen.

### **KRIITTISYYS JA TUNKEILEVAISUUS VOIVAT LISÄTÄ RISKIÄ UDELLEEN SAIRASTUMISEEN.**

Useissa hoitotutkimuksissa (esim. Falloon ym. 1984, Anderson ym. 1986, Leff ym. 1985 ja Tarrrier ja Barrowclough 1990) on selvitetty, hyötyvätkö perheet siitä, että he saavat lisää tietoa skitsofreniasta ja oppivat vähemmän stressaavia vuorovaikutustapoja. Näissä tutkimuksissa on todettu, että tietojen antaminen ja vuorovaikutustaitojen opettaminen perheelle vähentävät huomattavasti potilaan riskiä sairastua uudelleen. Vuorovaikutustaitojen parantaminen on siten tärkeä osa skitsofrenian hoito-ohjelmaa.

### **PERHEET VOIVAT OPPIA VÄHEMMÄN STRESSAAVIA KOMMUNIKOINTITAPOJA.**

---

<sup>1</sup> ”Expressed emotion” -käsitteelle (lyhenne EE) ei ole olemassa vakiintunutta suomenkielistä käännöstä. Usein EE käännetään perheen tunneilmapiiriksi. Suom. huom.

## Tavallisia esteitä hyvälle vuorovaikutukselle

Jokaisessa perheessä kommunikointi on ajoittain vaikeaa tai pingottunutta. Tavallisesti perheenjäsenet kokevat erimielisyydet, väittelyt ja arvostelun stressaavina. Ei ole olemassa mitään ”ihme-parannusta” kuormittaviin vuorovaikutustapoihin, mutta jos perheenjäsenet käyttävät aikaa opeteluun ja harjoitteluun, he voivat oppia kommunikoimaan tehokkaammin.

On tärkeää, että perheenjäsenet huomaavat pienetkin parannukset ja kannustavat toisiaan aina, kun kommunikointi sujuu paremmin, vaikka muutokset olisivatkin hyvin pieniä.

**VUOROVAIKUTUKSEN PARANTAMINEN VAATII AIKAA JA HARJOITTELUA.**

Seuraavassa on esitetty tavallisia esteitä hyvälle vuorovaikutukselle.

### Käskevät lauseet

Käskevästä lauseesta on kyse, kun jollekin sanotaan että hänen ”tulisi” tai ”pitäisi” tehdä (tuntea) jotakin. Käskevät lauseet koetaan kriittisinä tai tunkeilevina, ja ne saattavat aiheuttaa vastustusta. ”Pitäisi” sanan käyttäminen saa kuulijan puolustautumaan, mikä ei ole omiaan edistämään yhteistyötä tai ymmärtämistä. Käskevien lauseiden sijaan on parempi pyytää myönteisellä tavalla toista tekemään jotakin.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinun ei pitäisi olla vihainen minulle. Sinun täytyisi olla kiitollinen kaikesta, mitä olen tehnyt hyväksesi.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minusta tuntuu, että olet minulle vihainen. Haluaisin puhua sinun kanssasi tästä tilanteesta.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinun pitäisi tietää milloin roskat pitää viedä ulos.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Olisin tyytyväinen, jos voisit viedä roskapussin ulos joka ilta illallisen jälkeen.”

**VÄLTÄ KERTOMASTA TOISELLE, MITÄ HÄNEN PITÄISI TEHDÄ TAI MILTÄ HÄNESTÄ PITÄISI TUNTUA.**

## Toisen syyttäminen

Toisen syyttäminen siitä, miltä itsestä tuntuu, voi myös saada vastapuolen asettumaan puolustuskannalle. Kun syyttää toista, saa hänet tavallisesti tuntemaan syyllisyyden tunteita ja kokemaan, että häntä arvostellaan. Jos ottaa vastuun omista tunteistaan syyttämättä toisia, on helpompi ryhtyä hyödylliseen keskusteluun. Parasta on yksinkertaisesti kuvata tilannetta tai käyttäytymistä ja kertoa, mitä tunteita se itsessä herättää.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä masennat minua.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Tänä aamuna sinä et sijannut vuodettasi etkä käynyt suihkussa. Olen siitä huolissani.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä saat minut vihaiseksi koko päiväksi.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Suutuin, kun et lähtenyt kyyditsemään minua tänä aamuna.”

**VÄLTÄ SYYTTÄMÄSTÄ TOISIA OMISTA TUNTEISTASI.**

## Myönteisten ja kielteisten viestien sekoittaminen

On hyvin vaikeata tuntea kahta tunnetta yhtä aikaa. Saattaa olla hyvin hämmentävää, jos ihmisistä sekä kehuaan että kritisoidaan yhtä aikaa. Skitsofreniaan sairastuneet ovat joskus hyvin herkkiä kriittisyydelle ja saattavat kiinnittää siihen enemmän huomiota kuin kehumiseen. Positiivisen viestin jälkeen ilmaistu negatiivinen viesti yleensä kumoaa positiivisen tunteen.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä näytät hyvältä tänään, mutta miksi sinulla on nuo typerät kengät?”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Pidän mekosta, joka sinulla on päälläsi tänään.”

**VÄLTÄ SANOMASTA POSITIIVISEN VIESTIN JÄLKEEN NEGATIIVISTA VIESTIÄ.**

## Toisten puolesta puhuminen

Käytämme usein sanaa ”me” kun itse asiassa puhumme vain omasta puolestamme. Tämä saattaa olla harhaanjohtavaa ja tuntua alentavalta. Vuorovaikutus on selkeämpää, jos ottaa vastuun omista toiveistaan ja tunteistaan sekä esittää kommenttinsa ja pyyntönsä suoraan.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Me haluamme menestyä työhön valmistautuessa, eikö niin?”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Toivon, että menestyt edelleen hyvin työhön valmistautuessa.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Kaikkia huolestuttaa se, että olet nukkunut niin paljon viime aikoina.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minua huolestuttaa se, että olet nukkunut niin paljon viime aikoina.”

## VÄLTÄ SANOMASTA ”ME” KUN TARKOITAT ”MINÄ”.

### Ajatusten lukeminen

Uskomme usein, että tiedämme milta toisesta tuntuu tai mitä hän ajattelee tarkistamatta asiaa. Tämä voi helposti johtaa väärin ymmärretyksi tulemiseen, sekaannuksiin ja loukatuksi tulemiseen. Parempi on tarkistaa, mitä toinen ajattelee tai tuntee, ennen kuin ilmaisee omat ajatuksensa ja tunteensa.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Olet vihainen Jussille, koska hän unohti elokuvasi tänään.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Näytät vihaiselta. Tuntuuko sinusta siltä?”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä et pidä siitä, miten minä siivoan.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Onko olohuone siivottu siten kuin sinä halusit?”

## TARKISTA, MITÄ TOINEN AJATTELEE TAI TUNTEE.

### Keskeyttäminen

Kun puhuja keskeytetään, hänen saattaa olla vaikea jatkaa ajatuksensa ilmaisemista. Tämä pätee erityisesti skitsofreniaan sairastuneeseen, sillä sairastuneella saattaa olla keskittymisvaikeuksia. Yritä antaa toisen sanoa asiansa loppuun, vaikka hän puhuisikin hyvin hitaasti tai pitäisi usein taukoja.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** lauseen lopettamista toisen puolesta tai sanojen tarjoamista kun puhuja epäröi.

**SEN SIJAAN** yritä antaa puhujan löytää itse omat sanansa ja sanoa loppuun ajatuksensa, jota hän yrittää ilmaista.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** korjaamasta epäolennaisia virheitä toisen puheen aikana.

**SEN SIJAAN** yritä tehdä tärkeät korjaukset tai lisäykset vasta, kun toinen on lopettanut puheenvuoronsa.

## OLE KÄRSIVÄLLINEN JA VÄLTÄ KESKEYTTÄMISTÄ.

### Kriittisyys

Tietynlaiset kriittiset kommentit saavat meidät puolustuskannalle. Torjuvat, kohtuuttomat, halveksivat ja ivalliset kriittiset kommentit tai erittäin vihasella äänensävyllä sanotut kommentit ovat erityisen epämiellyttäviä toisille. Parempi on ilmaista kritiikkiä rauhallisesti ja tarkasti sekä ehdottaa, miten kuuntelija voisi parantaa tilannetta tai käyttäytymistään.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä olet sitten huolimaton.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minua suuttuttaa, kun huomaan, että illalla käytetyt astiat ovat korjaamatta pöydältä vielä aamulla. Olisin mielissäni, jos voisit tiskata käyttämäsi astiat jo illalla.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä varmaan luulet olevasi prinsessa ja voitaisi vain maata koko päivän. Minä en ole sinun palvelijasi.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minua suuttuttaa, kun sinä olet viettänyt niin paljon aikaa makaamalla sängyssä viimeisten kolmen päivän aikana. Olisin mielissäni, jos voisit nousta huomenna klo 9:ään mennessä ja auttaa minua lastenhoidossa.”

## ESITÄ KRIITTISET KOMMENTIT RAKENTAVALLA, EI UHKAAVALLA TAVALLA.

### Yleistykset

On yleensä liioittelua väittää, että toinen ”ei koskaan” käyttäydy tai ”aina” käyttäytyy tietyllä tavalla ja yleensä löytyykin esimerkki, joka todistaa, että näin ei ole asianlaita. Sanojen ”aina” tai ”ei koskaan” käyttäminen voi saada kuuntelijan tuntemaan itsensä uhatuksi, vihaiseksi tai surulliseksi siitä, että hänen käyttäytymistään ei hyväksytä. Kommunikointi on sujuvampaa, jos pitäydytään selkeästi siinä, mitä kuuntelija on tehnyt tai jättänyt tekemättä.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä et koskaan tee mitä minä pyydän.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minua suuttutti, kun et käynyt tänään kaupassa, vaikka minä pyysin.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Jätät aina lounaan syömättä.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Huomasin, että et syönyt lounasta eilen etkä tänään.”

**VÄLTÄ YLEISTÄMÄSTÄ ”AINA” JA ”EI KOSKAAN”.**

## Menneisyyden kaiveleminen

Joskus suuttuessaan ihmiset esittävät toisilleen valituksia jo kauan sitten tapahtuneista asioista. Tämä ei yleensä ole tuloksellista, sillä se saa kuuntelijan puolustusasemiin eikä auta ratkaisemaan senhetkistä ongelmaa. On parempi pysyä nykyhetkessä aina kun se on mahdollista.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Et käynyt minua katsomassa sairaalassa tällä kertaa, ihan niin kuin viisi vuotta sitten, kun toimitit minut sairaalaan ensimmäisen kerran. Soitit vaan poliisille etkä halunnut olla minun kanssani missään tekemisissä.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Olin pettynyt, kun et käynyt katsomassa minua sairaalassa, kun olin siellä viimeksi.”

**KESKITY NYKYHETKEEN MENNEISYYDEN KAIVELEMISEN SIJASTA.**

## Kiivaat keskustelut

Joskus keskustelun aikana tunteet kuumenevat siten, että keskustelusta tulee stressaavaa, erityisesti skitsofreniaan sairastuneelle. Kiivas keskustelu ei yleensä ole tuloksekasta. Tunteiden kuumenemisesta kertovia merkkejä ovat äänen voimakkuuden koveneminen, joidenkin sanojen voimakas painottaminen, tavallista nopeampi puhuminen, vihaiset ilmeet, nimittely ja vanhojen asioiden esiin vetäminen. Jos huomaat tunteiden kuumenevan, on parempi hidastaa keskustelua tai lopettaa se joksikin aikaa. Keskustelua voi hidastaa pyytämällä toisia puhumaan rauhallisesti, tekemällä yhteenvetoa siitä mitä on puhuttu siihen mennessä, pyytämällä kaikkia laskemaan kymmeneen ennen keskustelun jatkamista tai kertomalla, että keskustelun voimakkuus tuntuu sinusta epämiellyttävältä. Usein perhettä auttaa se, että pidetään tauko ja keskustelua jatketaan sitten, kun kaikki ovat rauhoittuneet.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** jatkamasta riitelyksi muuttuvaa keskustelua.

**PAREMPI** olisi ehdottaa: ”Pidetään tauko ja rauhoitutaan molemmat. Haluaisin keskustella tästä uudestaan lounaan jälkeen, kun olen jo rauhoittunut.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** osallistumasta keskusteluun, kun se muuttuu huutamiseksi.

**PAREMPI** olisi ehdottaa: ”Huutaminen tuntuu minusta epämiellyttävältä. Olisin tyytyväinen, jos me kaikki voisimme puhua rauhallisemmin.”

**VÄLTÄ KESKUSTELUA, KUN TUNTEET KUUMENEVAT.**

## Tiivistelmä

1. Kriittisyys ja tunkeilevaisuus voivat lisätä riskiä uudelleen sairastumiseen.
2. Perheet voivat oppia vähemmän stressaavia kommunikointitapoja.
3. Vuorovaikutuksen parantaminen vaatii aikaa ja harjoittelua.
4. Vältä kertomasta toiselle, mitä hänen pitäisi tehdä tai miltä hänestä pitäisi tuntua.
5. Vältä syyttämästä toisia omista tunteistasi.
6. Vältä sanomasta myönteisen viestin jälkeen kielteistä viestiä.
7. Vältä sanomasta ”me” kun tarkoitat ”minä.”
8. Tarkista, mitä toinen ajattelee tai tuntee.
9. Ole kärsivällinen ja vältä keskeyttämistä.
10. Esitä kriittiset kommentit rakentavalla, ei-uhkaavalla tavalla.
11. Vältä yleistämisestä ”aina” ja ”ei koskaan.”
12. Keskity nykyhetken menneisyyden kaivelemisen sijasta.
13. Vältä keskustelua, kun tunteet kuumenevat.

## HYVÄN VUOROVAIKUTUKSEN ESTEITÄ

### Monivalintakysymyksiä

Ympyröi yksi vaihtoehto kustakin kysymyksestä.

1. Mikä seuraavista kommunikointityyleistä lisää skitsofreniaan sairastuneen riskiä sairastua uudelleen?

- a. Kriittisyys ja tunkeilevaisuus.
- b. Kehuminen.
- c. Säännöllisten perhekeskustelujen pito.
- d. Erimielisyydet.

2. Mikä seuraavista ei saa kuuntelijaa puolustuskannalle?

- a. Sanon kuuntelijalle, mitä hänen pitäisi tehdä.
- b. Syytän toisia siitä, miltä minusta tuntuu.
- c. Ivallinen kriittisyys.
- d. Pyynnön esittäminen.

3. Kun ajattelet tietävästi, miltä toisesta ihmisestä tuntuu tai mitä hän ajattelee,

- a. olet luultavasti vaistonnut oikein.
- b. tarkistat asian.
- c. uhmaat heitä.
- d. et sano mitään.

4. Kun sinulle kerrotaan jotakin, ja puhuja pitää usein taukoja ja hänen on vaikea löytää oikeita sanoja,

- a. autat häntä kertomalla tarinan loppuun.
- b. vältät keskeyttämistä.
- c. täydennät puhetta oikeilla sanoilla tai lauseilla.
- d. yrität saada kertomuksen etenemään nopeammin.

5. Tunteiden kuumeneminen keskustelun aikana

- a. on erityisen stressaavaa skitsofreniaan sairastuneelle.
- b. on väistämätöntä.
- c. voi motivoida ihmisiä kehittymään.
- d. on merkki siitä, että keskustelun tulisi antaa edetä omalla painollaan.

## KIRJALLISUUTTA

Arhovaara S. ja Rinne R. (1989) **Omaisien ääni**. Helsinki: Suomen mielenterveysseura ry.

Heiskanen T. (toim.) (1996) **Särkynyt sydän**. Jyväskylä: Gummerus.

Kiuru R. ja Kiuru S. (1995) **Kaarnalaiva**. Keuruu: Otava.

Kuipers L., Leff J. ja Lam D. (1998) **Koulutuksellinen perhetyö - käytännön opas**. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry.

Lindman-Strafford K. (1996) **Paraneeko poikani skitsofreniasta**. Viro: Sahlgrenin kustannusliike.

Malm U., Lund L. ja Rutz W. (1994) **Asiaa skitsofreniasta omaisille ja ammattilaisille**. Vantaa: Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry.

Mueser K.T. ja Gingerich S. (1994) **Coping with Schizophrenia. A guide for families**. Oakland: New Harbinger publications.

Peltoniemi P. (toim.) (1996) **Katson rohkeasti takaisin**. Juva: WSOY.

Romme M. ja Escher S. (toim.) (1997) **Moniääniset - näkökulmia äänten kuulemiseen**. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto ry.

Salokangas R.K.R., Stengård E. ja Perälä K. (1991) **Omaisien arkipäivää**. Tampere: Psykiatristen potilaiden omaiset ry.

Sariola, E. ja Ojanen M. (1997) **Hoito vai pakkohoito**. Keuruu: Otava.

Stengård E. (1998) **Koulutusryhmä skitsofreniapotilaiden omaisten tukimuotona**. Tampere: Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry.

Georgios Maroulis,  
"Thalassographia", 1997



## Lundbeck – erikoisosaamista psykiatriaan

Lääketehdas Lundbeckin toiminta-ajatuksena on keskushermoston sairauksien tutkiminen ja farmakologisten innovaatioiden kehittäminen.

Tehokkaat ja hyvin siedetyt lääkkeet lisäävät sairauden hallintaa ja

potilaiden hoitomyöntyvyyttä.

Lääketehdas Lundbeck on lähes neljänkymmenen vuoden ajan ollut psykofarmakologisen tutkimuksen kärjessä ja tarjonnut uusia mahdollisuuksia psykiatristen sairauksien hoitoon.

