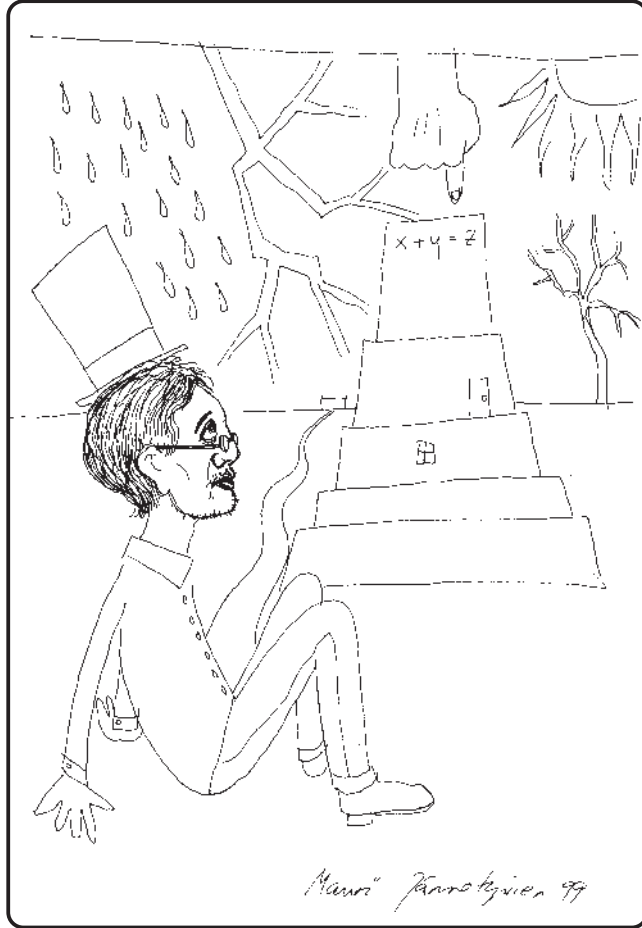




OHJEITA ONGELMIEN RATKAISEMISEKSI JA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEKSI



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

Asuminen tai läheisessä vuorovaikutuksessa oleminen oman perheen kanssa voi olla sekä palkitsevaa että stressaavaa. Jokaisella ihmisellä on henkilökohtaisia tavoitteita, jotka ovat tärkeitä hänelle itselleen sekä yhteisiä tavoitteita, jotka hän jakaa muiden perheenjäsenten kanssa. Kuitenkin ristiriidat tai erimielisyydet ovat väistämättömiä missä tahansa ihmisryhmässä, jonka jäsenet ovat läheisiä toinen toisilleen.

Sellainen perhe, joka luo tukea antavan ja huolehtivan ympäristön, auttaa tehokkaasti jäseniään tavoitteiden saavuttamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa. Toisaalta suuri määrä perheenjäsenten välisiä ristiriitoja voi aiheuttaa paljon stressiä ja negatiivisia tunteita, kuten vihaa tai ahdistusta, mikä häiritsee ongelmien ratkaisemista. Tällainen stressi lisää myös mahdollisuutta, että skitsofreniaa sairastavan oireet voivat pahentua tai että hän joutuu uudelleen sairaalahoitoon.

Tämän monisteen ja *Jäsenmely ongelmanratkaisu ja tavoitteen saavuttaminen* -monisteen tarkoituksena on opettaa perheenjäsenille mahdollisimman tehokkaita tapoja ratkaista ongelmia ja saavuttaa tavoitteita.

**ALHAISEN STRESSITASON YLLÄPITÄMINEN VOI AUTTAA PERHEITÄ
SELVITTÄMÄÄN ONGELMIA JA SAAVUTTAMAAN TAVOITTEITA.**

Käsitteiden ‘ongelma’ ja ‘tavoite’ määrittäminen

Sana ‘ongelma’ viittaa johonkin sellaiseen, joka häiritsee ihmisen hyvinvointia tai kykyä saavuttaa tärkeä tavoite. Ongelmat koetaan yleensä epämiellyttäväiksi, ja ne voivat vaihdella melkoisesti vaikeustasoltaan. Ongelma voi olla luonteeltaan vuorovaikutuksellinen (esimerkiksi erimielisyys siitä kenen pitäisi tehdä kotityöt) tai tekninen (esimerkiksi tiskikone on rikki), mutta yleensä ongelma liittyy vastoinkäymisiin, jotka estävät henkilöä tekemästä jotakin sellaista, mitä hän haluaisi tehdä.

**ONGELMA ON JOTAIN SELLAISTA, JOKA HÄIRITSEE IHMISEN
HYVINVOINTIA TAI KYKYÄ SAAVUTTAA TAVOITE.**

Sana ‘tavoite’ viittaa kohteeseen tai muutokseen, jonka ihminen haluaa saavuttaa. Tavoitteet kuten ongelmatkin voivat olla vuorovaikutuksellisia tai teknisiä. Tavoitteessa haluttu muutos ilmaistaan tavallisesti positiivisin termein, kun taas ongelma kuvataan yleensä negatiivisin

termein vastoinkäymisenä, josta pitää päästä yli. Useimmat ongelmat voidaan muotoilla uudelleen tavoitteiksi. Esimerkiksi ongelma “astiat tiskataan vasta kun ei ole enää puhtaita astioita jäljellä” voidaan muotoilla uudelleen tavoitteeksi “kuinka saadaan astiat tiskattua säännöllisesti”.

TAVOITE ON MUUTOS TAI KOHDE, JONKA IHMINEN HALUAISI SAAVUTTA.

Minkä tyyppisistä ongelmista tai tavoitteista pitäisi perheessä keskustella?

Perheessä voidaan kohdata suuri määrä erityyppisiä ongelmia ja tavoitteita. Tavoite voi koskettaa joko koko perhettä tai vain tiettyä henkilöä. Kun henkilöllä on vaikeuksia saavuttaa tietty tavoite, ehdotusten pyytäminen koko perheeltä voi olla avuksi, koska “kaksi päätä on aina enemmän kuin yksi”. Jos perheenjäsenillä on erimielisyyksiä ja he ovat vihaisia toisilleen tai kokevat jännittyneisyyttä perheen sisällä, erityisistä ongelmista puhuminen ja mahdollisten ratkaisujen määrittelemisen voi olla hyödyllistä jokaiselle. Usein sellainen henkilö, joka ei ole suoranaisesti yhteydessä ongelmaan tai tavoitteeseen, voi tarjota asiaan tuoreen näkökulman ja uusia ratkaisuja. Jos yksikin perheenjäsen on tyytymätön johonkin tai haluaa saavuttaa tietyn tavoitteen, on ongelmien ratkaisuun keskittyvästä perhekeskustelusta apua.

Tässä on esimerkkejä ongelmista ja tavoitteista, joita perheenjäsenet voivat työstää yhdessä:

- Perheenjäsenet halusivat järjestää vapaa-ajan toimintaa, josta he voivat nauttia yhdessä.
- Joku perheestä haluaisi saada työtä, muttei tiedä, miten löytää sitä.
- Vanhemmat ovat huolissaan siitä, että heidän poikansa ei ole ottanut lääkettään säännöllisesti.
- Tyttärestä tuntuu, että hänen vanhempansa puuttuvat liikaa hänen yksityiselämäänsä.
- Perhe haluaisi suunnitella ruuanlaitto- ja siivousvuorot, jotta jokainen osallistuisi ruuan valmistukseen.
- Joku perheessä haluaisi pudottaa painoaan, mutta hänellä on vaikeuksia pysyä laihdutusohjelmassa.
- Yksi perheenjäsenistä herättää toiset öisin kuljeskelemalla ympäriinsä ja soittamalla stereota liian lujaa.

PERHEKESKUSTELUISSA VOIDAAN KÄSITELLÄ MONENLAISIA ONGELMIA JA TAVOITTEITA.

Perheneuvottelun järjestäminen ja ajoittaminen

Perheellä on useita erilaisia mahdollisuuksia siinä, miten he haluavat järjestää keskustelun ongelmasta tai tavoitteesta. Kiireisissä perheissä on huomattu, että perheenjäsenet voivat kokoontua yhteen vain, jos heillä on sovittu tietty aika viikosta tätä tapaamista varten (esimerkiksi sunnuntai-iltapäivä klo 16.00-16.30). Toiset perheet pystyvät neuvottelemaan spontaanisti, heti kun ongelma havaitaan. Tällöin yhden perheenjäsenen pitää ottaa vastuulleen muiden perheenjäsenten koolle kutuminen. Kokoon-tumisen koollekutsujan ei tarvitse olla joka kerta sama.

Yleensä keskustelu ongelmasta tai tavoitteesta on sitä tehokkaampi, mitä useampi perheenjäsen voi osallistua neuvotteluun. Jos perheenjäsenen välillä on ristiriitoja, on tärkeää saada mukaan erityisesti ne henkilöt, jotka ovat suoraan tekemisissä asian kanssa, mutta myös muiden osallistuminen on suotavaa. Joskus on parempi pitää neuvottelu vain joidenkin perheenjäsenten kesken. Esimerkiksi jos puoliset ovat eri mieltä jostakin asiasta, keskusteleminen asiasta puolisoitten kesken ilman lasten läsnäoloa voi olla paras ratkaisu. Jos joku perheenjäsenistä on yhteistyökyvytön ja kieltäytyy osallistumasta rakentavasti perheneuvotteluun, neuvottelu voidaan pitää myös ilman häntä.

PERHENEUVOTTELU VOIDAAN SOPIA TIETYLLE AJALLE VIIKOITTAIN TAI SEN VOI PITÄÄ SPONTAANISTI.

KAIKKI PERHEENJÄSENET VOIVAT OLLA MUKANA ONGELMA- TAI TAVOITESUUNTAUTUNEESSA NEUVOTTELUSSA, MUTTA JOSKUS VAIN AVAINHENKILÖIDEN PITÄISI OSALLISTUA.

Ohjeita ongelmanratkaisuun ja tavoitteiden saavuttamiseen

Istuudu ja puhu ongelmasta. Tärkein askel ongelmanratkaisussa tai tavoitteen saavuttamisessa on kokoontua yhteen ja keskustella tilanteesta. On hyvin vaikeaa ratkaista erimielisyyksiä tai päättää, kuinka edetä tavoitteen saavuttamisessa, jos perheenjäsenet tekevät samanaikaisesti jotakin muuta, esimerkiksi tiskaavat, katsovat televisiota tai kutovat. Pöydän viereen istuminen olohuoneeseen saa perheenjäsenet keskittymään ongelmaan ja poistaa häiritseviä tekijöitä.

Luo myönteinen ilmapiiri perheneuvottelua varten. Tutkimus on osoittanut, että hyvällä tuulella ollessaan ihmiset ovat luovempia ja pystyvät paremmin ratkaisemaan ongelmia kuin ollessaan vihaisia tai masentuneita. Kun neuvottelussa on toiveikas, positiivinen ilmapiiri puhuttaessa ongelmasta tai tavoitteesta, keskustelu voi edetä paremmin. Keskittyminen siihen, kuinka asioita voidaan parantaa tulevaisuudessa, sen sijaan että pohditaan liikaa menneitä tapahtumia, voi myös edistää myönteistä perheilmapiriä.

Vältä syyttäviä kommentteja. Ihmisillä on taipumusta syytellä toisiaan, kun on erimielisyyksiä tai riitaa (esim. "sinun olisi pitänyt siivota jälkesi eilen illalla sen sijaan, että jätit koko sotkun minulle aamuksi!"). Toisen syyttäminen, varsinkin vihaisella äänensävyllä, saa hänet yleensä puolustuskannalle. Henkilö, jota syytetään, voi kieltää ongelman tai tehdä vastahyökkäyksen siirtämällä syyn takaisin toiseen henkilöön. Syytteleminen voi häiritä tehokasta ongelmien ratkaisemista. Syytelyssä keskitytään syyllisen löytämiseen, sen sijaan että mietittäisiin, kuinka tilannetta voitaisiin parantaa. Toisen syyttelemisen sijaan yritä käyttää "minä"-viestejä ja keskity toimintaan (esim. "minä tunsin itseni vihaiseksi, kun et siivonnut jälkiäsi eilen ilta-palasi jälkeen").

Valitse sellainen aika puhua, jolloin perheenjäsenet ovat rentoutuneita ja jännitys on vähäistä. Kun perheenjäsenet tuntevat olonsa hyväksi ja stressi on pienimmillään, on helpompaa

puhua ongelmien ratkaisusta tai tavoitteiden saavuttamisesta. Jos ristiriita on suuri ja mieliala riittainen, on parempi valita joku toinen aika, jolloin perheenjäsenet ovat rauhoittuneet. Esimerkiksi voi olla parempi pitää perheneuvottelu ongelmasta päivällisen jälkeen kuin neuvotella heti työstä kotiin palaamisen jälkeen.

Varaa säännöllinen aika puhumiselle. Kiireiset perheet hyötyvät säännöllisen ajan varaamisesta perhekeskusteluille. Tällöin voidaan puhua siitä, kuinka asiat menevät perheessä. Näiden aikojen ei tarvitse olla virallisia tapaamisia, jotka omistettaisiin aina ongelmien ratkaisuun. Pikemminkin ne voivat palvella pitämällä perheenjäsenet tietoisina toistensa ongelmista ja tavoitteista, joista pitää keskustella. Esimerkiksi eräs pariskunta varasi 15 minuuttia joka päivä puhumiselle sen jälkeen kun lapset oli laitettu nukkumaan. Toinen perhe taas sopi kokoontuvansa puoleksi tunniksi päivällisen jälkeen joka perjantai.

Varaa riittävästi aikaa ongelmasta tai tavoitteesta keskustelemiselle. Jotta jokainen voisi tulla kuulluksi ja päästäisiin johonkin ratkaisuun, täytyy varata riittävästi aikaa perheneuvottelulle. Jotkut ongelmat tai tavoitteet voidaan käsitellä 10-15 minuutissa, toiset voivat viedä 30 minuuttia tai enemmän. Vaikean ongelman pohtimiseen on hyvä varata enemmän aikaa. Älä yritä kiirehtiä asioiden käsittelyä tai väkisin pakottaa nopeaan ratkaisuun.

Kunnioita toisen perheenjäsenen mielipidettä. Erilaisten mielipiteiden molemminpuolinen kunnioittaminen on tärkeää perheenjäsenille, jotta he voisivat työskennellä yhdessä. Erilaisten mielipiteiden hyväksyminen ja tunnustaminen on ensimmäinen tärkeä askel ristiriitojen sovittelussa. Voi olla hyvä varmistaa, että olet ymmärtänyt toisen henkilön mielipiteen tarkistamalla, mitä olet kuullut. Esimerkki tarkistamisesta voisi olla seuraavanlainen:

- Äiti: Tunnen hukkuvani kaikenlaisiin kotitöihin, kuten kaupassa käyntiin, ruuanlaittoon ja siivoamiseen. Niissä on aivan liikaa tehtävää yhdelle!
- Isä: Onko ongelmana se, että teet kaikki kotityöt, kuten kaupassa käynnin, ruuan laiton ja siivoamisen yksin?
- Äiti: Kyllä. Ottaisin mielelläni vastaan apua keventääkseni taakkaani.

Ole valmis kompromisseihin. Mielipide-erot siitä, mikä on ongelma ja mitkä ratkaisut ovat toimivimpia, ovat väistämättömiä perheneuvotteluissa. Halukkuus kompromisseihin voi auttaa perheenjäseniä ratkaisemaan vaikeita ongelmia ja helpottaa avointa ristiriidasta puhumista.

Pidä tauko, jos tunteet alkavat kuumentua. Joskus vaikean ongelman kohdalla tunteet saattavat kuumentua ja perheneuvottelun ilmapiiristä tulee kireä. Tällaisella hetkellä on parempi pitää tauko, jotta jokainen voisi rauhoittua. Perhe voi hengähtää 5-10 minuuttia ja jatkaa sitten keskustelua. Vaihtoehtoisesti perhe voi päättää jatkavansa keskustelua seuraavana päivänä, jolloin jokaisella on mahdollisuus harkita asiaa seuraavaan kokoontumiseen asti ja näin neuvottelussa vallitsee rauhallisempi ilmapiiri.

Älä odota ongelman ratkeavan ensimmäisessä neuvottelussa. Ongelmat vaativat yleensä useita perheneuvotteluja, ennen kuin parannuksia tapahtuu. Perheenjäsenet voivat löytää ratkaisuja, jotka aluksi tuntuvat tyydyttäviltä, mutta jotka ajan mittaan eivät ratkaise ongelmaa tai parantavat sitä vain vähän. Joskus vastoinkäymiset saattavat häiritä ratkaisun toimeenpanemista ja ongelma säilyy selvittämättömänä. Näistä takaiskuista huolimatta useimmat ongelmat voivat korjaantua, jos perhe jatkaa tapaamisia säännöllisesti ja keskustelee mahdollisista ratkaisuista. Jopa silloin,

kun neuvottelussa löydetty ratkaisu ei ole onnistunut, perheenjäsenet ymmärtävät keskustelun jälkeen paremmin ongelman luonnetta ja mahdollisia ratkaisuja.

Tiivistelmä ohjeista ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi

1. Istuudu ja puhu ongelmasta.
2. Luo myönteinen ilmapiiri perheneuvottelua varten.
3. Vältä syyttäviä kommentteja.
4. Varaa keskustelulle aika, jolloin perheenjäsenet ovat rentoutuneita ja jännitys on vähäistä.
5. Varaa vakituinen aika puhumiselle.
6. Suo riittävästi aikaa ongelmasta tai tavoitteesta keskustelemiselle.
7. Kunnioita jokaisen mielipidettä.
8. Ole valmis kompromisseihin.
9. Pidä tauko, jos keskustelussa tunteet kuumentuvat liikaa.
10. Älä odota ongelman ratkeavan ensimmäisessä neuvottelussa.

Esimerkki: Perheen isä, tytär ja kaksi poikaa (joista toisella on skitsofrenia) elävät kaikki itsenäisesti, mutta tapaavat toisensa säännöllisesti tuen ja avun antamiseksi ongelmissa. Eräässä neuvottelussa potilas kertoi, että hänen suhteensa veljeensä ei ole ollut pitkään aikaan samanlainen kuin aikaisemmin. Kaikki alkoi riidasta, joka heillä oli, kun potilaalla oli erittäin paljon sairautensa oireita. Potilas sanoi, että hän kaipasi aiempaa läheisyyttä veljensä kanssa ja toivoi sen olevan jotenkin palautettavissa. Sisko ja isä mainitsivat myös huomanneensa, etteivät veljekset olleet toisilleen niin läheisiä kuin ennen. Kaikki kolme puhuivat ongelmasta noin 5 minuuttia. Sitten sisko ja isä alkoivat ehdottaa erilaisia ideoita, joilla voitaisiin parantaa veljeksien keskinäistä suhdetta. Potilas hylkäsi jotkut ehdotuksista (kuten oluelle menon, jotta asia voitaisiin puhua selväksi), mutta loput ideoista hän hyväksyi. Potilas päätti kutsua veljensä seuraavaan neuvotteluun voidakseen ”puhdistaa ilmaa” isän ja siskon tuella. Koko neuvottelu kesti kokonaisuudessaan vähemmän kuin 15 minuuttia. Potilaan valitsema ratkaisu osoittautui menestyksekkääksi ja tuloksena oli, että hänen suhteensa veljeensä parani.

Tiivistelmä

1. Alhaisen stressitason ylläpitäminen auttaa selvittämään ongelmia ja saavuttamaan tavoitteita.
2. Tavoite on muutos tai kohde, jonka ihminen haluaisi saavuttaa.
3. Ongelma on asia, joka häiritsee ihminen hyvinvointia tai kykyä saavuttaa tavoite.
4. Perheneuvotteluissa voidaan käsitellä monenlaisia ongelmia ja tavoitteita.
5. Perheneuvotteluille voidaan varata säännöllinen aika tai pitää ne spontaanisti.
6. Kaikki perheenjäsenet voivat osallistua ongelma- tai tavoitesuuntautuneeseen neuvotteluun, mutta joskus vain avainhenkilöiden pitäisi olla mukana.
7. Tiivistelmä ohjeista, kun ratkotaan ongelmia ja halutaan saavuttaa tavoitteita:
 1. Istuudu ja puhu ongelmasta.
 2. Luo positiivinen ilmapiiri perheneuvottelua varten.
 3. Vältä syyttäviä kommentteja.
 4. Varaa keskustelulle aika, jolloin perheenjäsenet ovat rentoutuneita ja jännitys on vähäistä.
 5. Varaa vakituinen aika puhumiselle.
 6. Suo riittävästi aikaa ongelmasta tai tavoitteesta keskustelemiselle.
 7. Kunnioita jokaisen mielipidettä.
 8. Ole valmis kompromisseihin.
 9. Pidä tauko, jos keskustelussa tunteet kuumentuvat liikaa.
 10. Älä odota ongelman ratkeavan ensimmäisessä neuvottelussa.

**OHJEITA ONGELMIEN RATKAISEMISEKSI JA TAVOITTEIDEN
SAAVUTTAMISEKSI**
Monivalintakysymyksiä

Ympyröi yksi vaihtoehto kustakin kysymyksestä.

1. Mikä seuraavista toimintatavoista **ei** ole tehokas keino ratkaista ongelmia?
 - a. Halukkuus kompromisseihin.
 - b. Myönteisen ilmapiirin luominen perhekeskustelulle.
 - c. Yritetään päättää, kuka perheenjäsenistä on pääasiassa vastuussa ongelmasta.
 - d. Kunnoitetaan jokaisen mielipidettä.

2. Perheet voivat käsitellä seuraavanlaisia ongelmia tai tavoitteita:
 - a. Autetaan perheenjäsentä löytämään työpaikka.
 - b. Järjestetään vapaa-ajan toimintaa koko perheelle.
 - c. Sovitaan siivousvuorot.
 - d. Kaikkia edellä mainittuja.

3. Myönteisen ilmapiirin ylläpitäminen perheneuvottelussa voi
 - a. johtaa erimielisyyteen.
 - b. estää keskustelua vaikeista ongelmista.
 - c. aiheuttaa odottamattomia seurauksia.
 - d. johtaa luovien ratkaisujen löytymiseen vaikeisiin ongelmiin.

4. Kun tunteet kuumenevat perheneuvottelussa, parasta on
 - a. pitää tauko ja jatkaa keskustelua ongelmasta myöhemmin.
 - b. jatkaa keskustelua, kunnes ongelma ratkaistaan.
 - c. pyytää skitsofreniaan sairastunutta poistumaan huoneesta.
 - d. välttää jatkossa ongelmasta keskustelemista.

5. Hyvä tilanne perhekeskustelulle on
 - a. television ääressä samalla kun katsellaan hyvää ohjelmaa.
 - b. keittiössä samalla kun äiti tiskaa.
 - c. autossa.
 - d. keittiön pöydän ääressä päivällisen jälkeen.

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.

