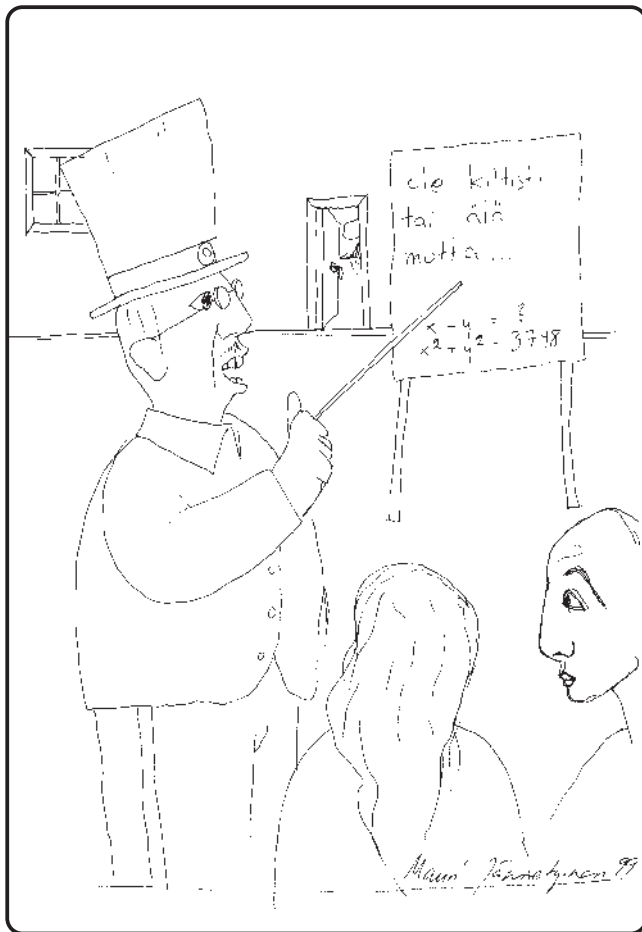




PERHEEN SÄÄNTÖJEN LAATIMINEN



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

Jäsennelty 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

Sääntöjen merkityksestä

Jokainen perhe tarvitsee omat sääntönsä, jotta perheenjäsenten toistensa käyttäytymiseen kohdistuvat odotukset olisivat realistisia. Skitsofreniaa sairastavat asuvat usein omaistensa kanssa tai ainakin vierailevat usein heidän luonaan. Perheen sääntöjen luominen on tärkeä keino pyrittäessä saamaan aikaan yhteisymmärrystä hyväksyttävän ja sopivan käyttäytymisen rajoista sekä sopimattoman käyttäytymisen seurauksista.

Stressi vaikuttaa hyvin helposti skitsofrenian. Ennustettava kotiympäristö auttaa minimoimaan sekä potilaan että omaisten päivittäistä stressitasoa. Skitsofreniaan sairastunut saattaa kokea stressaavana rajojen puuttumisen erittäin sallivissa perheissä, joissa ei ole selkeitä sääntöjä. Kaoottinen ja ennakoimaton kotiympäristö saattaa pahentaa skitsofreniaan usein liittyviä kognitiivisia häiriöitä, kuten jäsentymätöntä ja sekavaa ajattelua. Selkeät rajat kotona edistävät hyväksyttävää ja sopivaa käytöstä.

Sääntöjen luominen perheeseen on tärkeää myös siksi, että jokaisen täytyy elää vallitsevan yhteiskunnan sääntöjen mukaan, myös skitsofreniaan sairastuneen. Säännöt ehkäisevät asioita ”luisumasta käsistä” asettamalla selkeät raamit, joiden avulla ratkotaan arkipäivän ongelmia silloin, kun ne ovat vielä pieniä. Selkeät odotukset käyttäytymisen suhteen pitävät ongelmat selvitetävällä tasolla ja samalla käyttäytyminen kotona pysyy hyvien tapojen mukaisena. Kyky vastata kotona asetettuihin sosiaalisiin odotuksiin kohottaa itsetuntoa ja antaa varmuutta kohdata samankaltaisia sosiaalisia odotuksia kodin ulkopuolella.

**SÄÄNNÖT VÄHENTÄVÄT KAIKKIEN PERHEENJÄSENTEN STRESSIÄ
SELKEYTTÄMÄLLÄ ODOTUKSIA KÄYTTÄYTYMISTÄ KOHTAAN.**

**SELKEÄT SÄÄNNÖT AUTTAVAT ONGELMIA PYSYMÄÄN PIENINÄ JA HELPPONA
RATKAISTA. NE MYÖS VAHVISTAVAT POTILAAN KYKYÄ NOUDATTA
YHTEISKUNNAN SÄÄNTÖJÄ.**

Kuka laatii säännöt?

Niiden perheenjäsenten, jotka muutenkin kantavat päävastuun arjen sujumisesta, tulisi laatia säännöt. Tällä tarkoitetaan perheenjäseniä, jotka omistavat asunnon, maksavat pääosan laskuista tai jotka vastaavat kotitöistä kuten ruuanlaitosta ja siivouksesta. Useimmissa perheissä sairastunut perheenjäsen on aikuinen tai aikuistuva nuori, joka asuu vanhempiensa kanssa tai vierailee usein heidän kotonaan. Tällöin vanhemmalla on oikeus päättää perheen säännöistä. Joissakin perheissä sairastunut perheenjäsen asuu sisarustensa, tädin tai sedän, omien lastensa tai puolisonsa kanssa. Tällöin näillä perheenjäsenillä on oikeus luoda säännöt. Joskus harvoin skitsofreniaan sairastunut kantaa päävastuun perheen arjesta, ja näissä tapauksissa säännöt on luotava yhdessä.

ARJEN VASTUUNKANTAJAT LAATIVAT PERHEEN SÄÄNNÖT.

Perussäännöt kaikille perheille

Jokainen perhe päättää itse, millaiset säännöt tuntuvat heille sopivilta. On olemassa kuitenkin sääntöjä, jotka ovat niin yleisesti hyväksytyjä eri perheissä ja eri kulttuureissa, että niitä voidaan pitää sopivan käytöksen ohjeina. Esimerkiksi fyysinen väkivalta toista perheenjäsentä kohtaan ei ole sosiaalisesti hyväksyttävää käytöstä, jollei se tapahdu itsepuolustukseksi. Seuraavassa on esitetty kymmenen perussääntöä, joita suositellaan kaikille perheille. Sääntöjen tarkoituksena on suojella perheenjäseniä ja heidän omaisuuttaan, ehkäistä häiritsevää ja sopimatonta käytöstä sekä päihteiden käyttöä.

Sääntöjä perheenjäsenten ja omaisuuden suojaksi

1. Fyysinen väkivalta toisia ihmisiä kohtaan sekä väkivallalla uhkaaminen (esim. ”jos et...niin lyön sinua”) ovat kiellettyjä.
2. Henkilökohtaisen omaisuuden tuhoaminen tai vahingoittaminen ei ole sallittua (esim. esineiden rikkominen, reikien iskeminen seinään).
3. Seksuaalinen hyväksikäyttö ja sillä uhkaaminen ovat kiellettyjä (seksiin pakottaminen tai seksuaalinen kanssakäyminen vanhemman ja lapsen välillä).
4. Paloturvallisuuteen on kiinnitettävä huomiota (esim. tupakoiminen vuoteessa ja sähkölevyn päälle jättäminen ovat kielletty).
5. Varastaminen on kielletty.

Häiritsevää käytöstä ehkäisevät säännöt

6. Perheenjäsenten tulee peseytyä (saunoa tai käydä suihkussa) säännöllisesti (ainakin 2 x viikko).
7. Sopimaton seksuaalikäyttäytyminen on kiellettyä (esim. itsetyydytys yleisellä paikalla tai rivo kielenkäyttö).
8. Muita häiritsevää käyttäytyminen on kiellettyä (esim. alasti käveleminen ympäri taloa, musiikin kuuntelu liian kovaa tai toisille huutaminen).

Sääntöjä lääkkeiden käyttämisestä

9. Lääkkeitä on käytettävä reseptin mukaisesti.
10. Huumeiden käyttö on kiellettyä.

JOTKUT SÄÄNNÖT OVAT YHTEISKUNNASSA YLEISESTI HYVÄKSYTTYJÄ JA SUOSITELTAVIA KAIKILLE PERHEILLE.

Säännöistä päättäminen

Kokoontukaa päättämään säännöistä

Arkielämästä vastuussa olevien perheenjäsenten (usein vanhemmat) tulee kokoontua yhteen ja keskustella siitä, mitä kukin pitää tärkeänä pyrittäessä kohti alhaisempaa stressitasoa ja parempaa järjestystä kodissa. Keskustelu tulisi käydä ajankohtana, jolloin ilmapiiri on tyyni ja mahdollisimman vähän jännittynyt. Esimerkiksi keskustelua ei kannata käydä heti kiivaan erimielisyyden jälkeen. Säännöistä etukäteen sopimalla voidaan ehkäistä kaikkien perheenjäsenten stressaantumista.

Rajatkaa lukumäärä

Sääntöjen lukumäärä tulisi rajoittaa 5-10 sääntöön lukuun ottamatta edelle mainittuja kymmentä kaikille suositeltua sääntöä. Sääntöjen tärkeydestä päätettäessä on hyvä pitää mielessä, että tavoitteena on vähentää kaikkien perheenjäsenten stressitasoa. Lähtökohtana voidaan pitää niitä asioita, jotka eniten häiritsevät perheenjäseniä tai potilasta. Perheenjäsenet saattavat kokea joidenkin käyttäytymistapojen olevan ärsyttäviä, mutta ei kovin stressaavia tai sosiaalisesti sopimattomia. Joissakin tapauksissa on parempi jättää tällaiset käyttäytymistavat huomiotta, sen sijaan että yritettäisiin muuttaa niitä sääntöjen avulla. Yksi keino päättää sääntöjen tärkeysjärjestyksestä on miettiä, millainen käytös on todella sietämätöntä ja mikä yksinkertaisesti vain kiusallista.

Erottakaa toisistaan sairauden oireet ja muu ongelmallinen käytös

Säännöt, joilla kielletään skitsofrenian oireisiin liittyvä käyttäytyminen, ovat yleensä tuomittu epäonnistumaan. Lisäksi tällaiset säännöt voivat lisätä stressiä perheessä. Vaikeasti muutettavissa olevia oireita ja käyttäytymistapoja ovat aistiharhat, harhaluulot ja sekava ajattelu, tarkkaavaisuushäiriöt, sosiaalinen vetäytyminen ja unirytmii (esim. liiallinen nukkuminen tai hyvin myöhään valvominen). Jotakin käyttäytymistä näihin oireisiin liittyen voidaan kuitenkin rajoittaa. Esimerkiksi henkilö, joka keskustelee kuulemiensa äänien kanssa, voi kyetä noudattamaan sääntöä, että äänille vastataan vain omassa huoneessa. Toisena esimerkkinä voisi olla henkilö, jonka harhaluulon mukaan jääkaapissa on salakuuntelulaitteet. Tällainen henkilö voi kyetä noudattamaan sääntöä, jonka mukaan jääkaappia ei saa kytkeä irti, vaikka hän ei luopuisikaan harhaluulostaan.

Keskittykää käyttäytymiseen, ei asenteisiin tai persoonallisuudenpiirteisiin

Selkeä vuorovaikutus helpottuu, jos keskitytään henkilön käyttäytymiseen eikä henkilökohtaisempiin, vaikeammin havaittaviin ominaisuuksiin kuten asenteisiin (katso *Vuorovaikutustaitojen kehittäminen* -moniste). Tiettyä yksilöityä käyttäytymistä koskevat säännöt ovat helpompia noudattaa ja aiheuttavat todennäköisesti vähemmän erimielisyyksiä perheenjäsenten kesken sääntöjen rikkomisesta kuin asenteisiin tai persoonallisuudenpiirteisiin puuttuminen.

Asettakaa realistiset odotukset käyttäytymiselle

Sääntöjä asettaessa tulee ottaa huomioon kunkin perheenjäsenen kyvyt. Liian ankarat säännöt tai huomattavaa käyttäytymisen muutosta edellyttävät säännöt ovat liian vaikeita noudattaa ja lisäävät stressiä. Säännöt ovat tehokkaampia, kun ne edellyttävät vain vähäistä muutosta käytöksessä. Sääntöjä voidaan muuttaa ajan myötä kun perheenjäsenet onnistuvat muuttamaan käyttäytymistään.

Ilmaiskaa säännöt lyhyesti ja tarkasti

Sääntöjen tulee olla mahdollisimman lyhyitä ja selkeitä (esim. tupakointi on sallittu ainoastaan kuistilla).

Sisällyttäkää arkipäivän askareet sääntöihin

Yhdessä asumisen keskeinen piirre on se, että kotityöt tulee jakaa perheenjäsenten kesken. Nämä tehtävät voidaan määritellä ja sisällyttää perheen sääntöihin.

Esimerkiksi:

- A. Äiti käy kaupassa ja valmistaa ruuan.
- B. Isä tiskaa päivällisastiat.
- C. Erkki vie roskat ulos joka päivä klo 22.00:een mennessä.
- D. Sanna pesee pyykit kolme kertaa viikossa.

Päätäkää seuraamuksista sääntöjen rikkomisesta

Selkeät seuraamukset sääntöjen rikkomisesta tulee päättää etukäteen. On ensiarvoisen tärkeää, että perheenjäsenet ovat myös halukkaita panemaan täytäntöön seuraamukset. Jos sääntöjen noudattamista ei valvota, ne menettävät nopeasti merkityksensä eikä niiden mukaan enää toimita. Sääntöjen tärkeyden mukaan sääntöjen rikkomisesta voi olla erilaisia seuraamuksia. Esimerkiksi jos perheenjäsen käyttäytyy väkivaltaisesti, hän joutuu muuttamaan kodista joko kokonaan tai tietyksi ajaksi. Jos taas perheenjäsen soittaa stereota liian kovaa, hän menettää jonkin etuoikeuden (esim. osan viikkorahoistaan). **Myönteiset** seuraukset sääntöjen noudattamisesta auttavat myös jatkossa toimimaan samalla tavalla. Esimerkkejä myönteisistä seurauksista ovat viikkorahan nostaminen kaikkien tehtävien tekemisestä, elokuvissa käynti palkkiona hyvästä hygieniasta huolehtimisesta tai videon vuokraaminen palkkiona itsestään huolehtimisesta.

Selittäkää säännöt koko perheelle

Vastuullisten perheenjäsenten päätettyä säännöistä on paikallaan pitää perhekokous, jossa selitetään säännöt kaikille perheenjäsenille. Jotkut perheenjäsenet saattavat haluta keskustella tietyistä säännöistä ja neuvotella yksityiskohdista. Esimerkiksi jonkun perheenjäsenen mielestä tupakoinnin tulisi olla sallittua jokaisen omassa makuuhuoneessa, jos käyttää tuhkakuppia eikä tupakoi vuoteessa. Perheen vastuunkantajat päättävät, mistä säännöistä voidaan neuvotella ja mistä ei. On parempi, ettei sääntöjen syistä keskustella yksityiskohtaisesti, vaan säännöt tulee todeta selkeästi ja varmasti (esim. tupakointi vuoteessa ei ole sallittua).

Kirjatkaa säännöt ylös

Sääntöjen sopimisen jälkeen ne tulee kirjoittaa muistiin ja kopio säännöistä tulee antaa jokaiselle perheenjäsenelle. Joissakin perheissä kukin perheenjäsen hyväksyy säännöt ja sitoutuu noudattamaan niitä allekirjoittamalla sääntöpaperin. Säännöt tulisi sijoittaa kodin keskeiselle paikalle, kuten jääkaapinoveen.

Keskustelkaa säännöllisesti sääntöjen toimivuudesta ja mahdollisista muutoksista

Tehokkaiden sääntöjen luomiseen tarvitaan enemmän kuin yksi perhekokous. Kun säännöt on hyväksytty, on hyvä säännöllisesti (esim. kerran kahdessa viikossa tai kerran kuukaudessa) käydä säännöt läpi ja arvioida, miten hyvin niitä on noudatettu. Joskus sääntöjä täytyy muuttaa, koska niitä on vaikea seurata tai joku perheenjäsenistä on valmis ottamaan vastuuta uudesta tehtävästä. Sääntöjen muutoksesta tulisi keskustella sekä vastuunkantajien kesken että koko perheen kesken, jotta varmistettaisiin, että kaikkien näkökulmat on otettu huomioon.

Tiivistelmä sääntöjen laatimisesta

1. Kokoontukaa päättämään säännöistä.
2. Rajoittakaa sääntöjen lukumäärää.
3. Erottakaa sairauden oireet muusta ongelmallisesta käyttäytymisestä.
4. Keskittykää käyttäytymiseen, ei asenteisiin eikä persoonallisuuden piirteisiin.
5. Asettakaa realistiset odotukset käyttäytymiselle.
6. Pitäkää säännöt lyhyinä ja selkeinä.
7. Sisällyttäkää kotityöt sääntöihin.
8. Päättäkää selkeistä seuraamuksista.
9. Selittäkää säännöt kaikille perheenjäsenille.
10. Kirjoittakaa säännöt paperille.
11. Keskustelkaa säännöllisesti sääntöjen toimivuudesta ja mahdollisista muutoksista.

Ehdotuksia sääntöjen ylläpitämiseksi

Kiittäkää kaikkia sääntöjen noudattamisesta

Positiivisen palautteen antaminen perheenjäsenille edistää yrittämistä ja rakentaa yhteishenkeä. Perheenjäsenet tulisi kiittää toisiaan säännöllisesti sääntöjen noudattamisesta. Esimerkiksi äiti saattaisi sanoa Erkille: ”Minusta on todella mukavaa, että olet vienyt roskat ulos joka ilta ilman eri pyyntöä.” (*Vuorovaikutustaitojen kehittäminen* -monisteessa on kerrottu enemmän myönteisen palautteen antamisesta).

Huomioikaa, että uusia sääntöjä testataan

Perheenjäsenet tarvitsevat aikaa tottuakseen noudattamaan sääntöjä päivittäisessä elämässään ja mieltääkseen mitä seurauksia sääntöjen rikkomisesta on. Uusien sääntöjen koeteleminen on luonnollista ja odotettavissa olevaa.

Toimikaa ripeästi kun sääntöjä rikotaan

Perheen vastuunkantajien tulee olla valmiita toimimaan nopeasti, silloin kun sääntöjä rikotaan. Parasta on puhua välittömästi sääntöä rikkoneen perheenjäsenen kanssa ja selventää sääntöä ja sen rikkomisesta asetettuja rangaistuksia. Puheen tulee olla varmaa, mutta ei kovaäänistä eikä pelottavaa. (*Vuorovaikutustaitojen kehittäminen* sekä *Hyvän vuorovaikutuksen esteitä* -monisteessa on kerrottu enemmän tehokkaasta vuorovaikutuksesta.)

Olkaa johdonmukaisia

Joka kerta kun sääntöä ei noudateta, rike on huomioitava. Mikäli sääntöjen noudattamista valvotaan vain silloin tällöin, se lisää epätietoisuutta perheenjäsenien keskuudessa ja antaa ristiriitaisen viestin säännön tärkeydestä. Esimerkiksi johdonmukaista on sanoa välittömästi jokaiselle, joka ottaa

savukkeeseen esiin kielletyllä alueella: ”Muistathan, että tupakointi on luvallista ainoastaan kuistilla. Täällä ei saa tupakoida.”

Tiivistelmä sääntöjen ylläpitämisestä

1. Kiittäkää kaikkia sääntöjen noudattamisesta.
2. Ottakaa huomioon, että sääntöjä testataan.
3. Toimikaa välittömästi kun sääntöjä rikotaan.
4. Olkaa johdonmukaisia.

Rajojen asettaminen kodin ulkopuolella

Kodin sääntöjen soveltaminen käyttäytymiseen kodin ulkopuolella voi tulla kyseeseen, mikäli käyttäytyminen vaikuttaa perheenjäseniin. Esimerkiksi kun skitsofreniaan sairastunut on sairaalassa tai asuu kuntoutuskodissa, voidaan laatia säännöt kotiin soittamisesta, tupakoinnista, rahankäytöstä, vaatehuollosta tai vierailuista kotiin.

MENETELMÄT, JOILLA LAADITAAN KODIN SÄÄNTÖJÄ, VOIVAT OLLA KÄYTÖSSÄ SILLOINKIN KUN HAETAAN RAJOJA KODIN ULKOPUOLISELLE KÄYTÖKSELLE.

Vastuunkantajien perusoikeudet

Vanhemmilla ja muilla arjen vastuunkantajilla on oikeus asettaa odotuksia aikuisten perheenjäsenien käytöstä kohtaan, mikäli nämä asuvat kotona. Vanhemmilla on oikeus elää rauhallisessa kodissa ja odottaa perheenjäsenien käyttäytyvän sääntöjen edellyttämällä tavalla. Mikäli kotona eläminen tuntuu liian stressaavalta, sairastuneen on mahdollista muuttaa esimerkiksi tuettuun asuntoon. Tällöin ei ole kyse siitä, että joko omainen tai potilas olisi epäonnistunut yhdessä asumisessa. Monissa perheissä paras ratkaisu on se, että sairastunut ja omaiset asuvat erillään, mutta pitävät toisiinsa yhteyttä. Lapsuudenkodista muuttaminen on myös mielenterveyspotilaille tärkeä askel kohti itsenäistä elämää.

AIKUISILLA LAPSILLA ON OIKEUS VALITA MISSÄ HE ASUVAT. KOTOA MUUTTAMINEN EI OLE EPÄONNISTUMISTA, VAAN SAATTA VÄHENTÄÄ KAIKKIEN PERHEENJÄSENEN STRESSIÄ JA JOHTAA ITSENÄISEMPÄÄN ELÄMÄÄN.

Tiivistelmä

1. Järjestyssäännöt vähentävät perheenjäsenten stressiä selventämällä käytökseen kohdistettuja odotuksia.
2. Selkeät säännöt pitävät ongelmat pieninä ja ratkaistavissa olevina sekä auttavat skitsofreniaan sairastunutta toimimaan yhteiskunnan normien mukaisesti.
3. Arkielämästä vastaavat perheenjäsenet laativat säännöt.
4. Jotkut säännöt ovat yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyjä ja suositeltavia kaikille perheille.
5. Menetelmät, joilla säännöt laaditaan, auttavat myös rajaamaan kodin ulkopuolista käytöstä.
6. Aikuisilla lapsilla on oikeus valita missä he asuvat. Kotoa muuttaminen ei ole epäonnistumista, vaan saattaa alentaa stressiä ja auttaa aloittamaan itsenäisemmän elämän.

PERHEEN SÄÄNTÖJEN LAATIMINEN

Monivalintakysymyksiä

Ympyröi yksi vaihtoehto kustakin kysymyksestä.

1. Kenellä on oikeus laatia perheen säännöt?
 - a. Koko perheellä.
 - b. Skitsofreniaan sairastuneella.
 - c. Perheen vastuunkantajilla (usein vanhemmat).
 - d. Terapeutilla.
2. Mitä sääntöjä tulisi noudattaa kaikissa perheissä?
 - a. Väkivalta ja omaisuuden tuhoaminen ovat kiellettyjä.
 - b. Häiritsevä käyttäytyminen on kiellettyä (esim. alastomana esiintyminen tai stereoiden soittaminen liian kovaa).
 - c. Sängyssä tupakointi on kielletty.
 - d. Kaikkia edellä mainittuja sääntöjä.
3. Säännöillä ei tulisi yrittää muuttaa
 - a. sairauden oireita (esim. aistiharhoja, harhaluuloja, sosiaalista vetäytymistä).
 - b. kotitöiden tekemistä.
 - c. käyttäytymistä, joka on reagointia oireisiin (esim. äänien kanssa keskustelua).
 - d. myönteistä suhtautumista lääkitykseen.
4. Jos perheen sääntöjä rikotaan, vastuunkantajien tulisi
 - a. odottaa perhekokousta ja siellä huomauttaa asiasta sääntöä rikkoneelle.
 - b. uhkailla sääntöä rikkonutta.
 - c. olla välittämättä, mikäli sääntöä rikotaan ensimmäistä kertaa.
 - d. puhua välittömästi sääntöä rikkoneen perheenjäsenen kanssa ja muistuttaa häntä säännöstä.
5. Selkeästi ja tarkasti muotoillut säännöt auttavat
 - a. vähentämään skitsofreniaan sairastuneen stressiä.
 - b. vähentämään omaisten stressiä.
 - c. vähentämään kaikkien perheenjäsenten stressiä.
 - d. vähentämään terapeutin stressiä.
6. Kun perheenjäsen noudattaa sääntöjä, vastuunkantajien tulisi
 - a. olla puhumatta asiasta.
 - b. sanoa hänelle, etteivät usko hänen kykenevän noudattamaan sääntöä tulevaisuudessa.
 - c. kertoa olevansa tilanteeseen tyytyväisiä.
 - d. tarjota hänelle palkkio (esim. lisää viikkorahaa).
7. Sairastuneen perheenjäsenen muuttaminen omaan asuntoon voi olla hyvä ratkaisu, koska
 - a. omaiset ja sairastuneet kokevat usein vähemmän stressiä, kun he asuvat erillään.
 - b. kotoa muuttaminen on tärkeä askel itsenäiseen elämään.
 - c. monet skitsofreniaan sairastuneet kykenevät paremmin tulemaan toimeen oireittensa kanssa tuetussa asunnossa.
 - d. kaikki edellä mainitut.

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.

