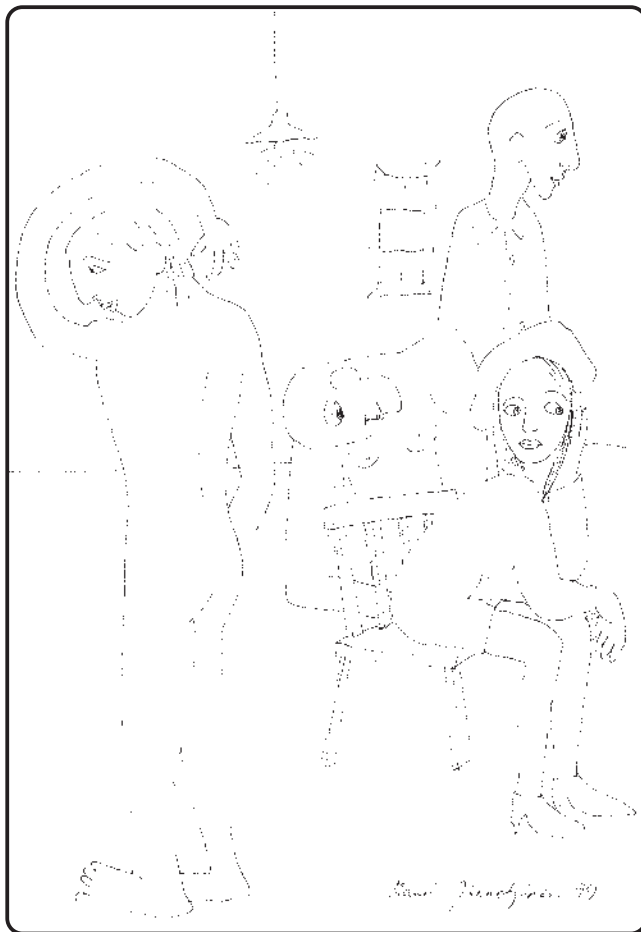


# VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN

## 7. Mielenterveys ja elämänhallinta -opassarja



**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

Hyvin toimiva vuorovaikutus on tärkeää jokaisen perheen toiminnalle ja hyvinvoinnille. Perheiden on tarpeellista keskustella hyvin monenlaisista asioista. Jotkut näistä aiheista liittyvät kodin jokapäiväiseen arkielämään, kuten aikatauluihin, aterioihin, virkistytymiseen, kotitöihin, kuljetuksiin, ostoksilla käymiseen, nukkuumaanmenoaikoihin. Muut keskustelut voivat koskea tunteiden ilmaisemista, kuten onnellisuutta, ylpeyttä, vihaa, surua, pettymystä. Joskus perheenjäsenen täytyy kommunikoida tehokkaasti selvittääkseen keskinäisiä ristiriitoja. Kyky puhua selkeästi, ilmaista tunteita toisille ja kertoa omista tarpeista voi auttaa perheenjäseniä selviytymään jokapäiväisestä stressistä ja ratkomaan tavallisia ongelmia.

**TEHOKAS KOMMUNIKOINTI AUTTAA KAIKKIA PERHEITÄ.**

## Kommunikointi ja skitsofrenia

Skitsofreniaan sairastuneen kyky keskittyä, olla tarkkaavainen ja käsitellä informaatiota on heikentynyt. Selkeä kommunikointi saattaa olla myös vaikeata, kun tuntee olevansa liian monien ärsykkeiden pommittamana. Eräs skitsofreniaan sairastunut on kertonut tämän hämmentävän tunteen olevan niin kuin ”liian monta tennispalloa tulisi verkon yli samaan aikaan. En tiedä, mihin niistä yrittäisin osua. En edes tiedä, onko minulla mailaa”.

**SKITSOFRENIAN SAIRASTUNEELLA ON USEIN  
VAIKEUKSIA SEURATA KESKUSTELUA.**

Kun perheenjäsenellä on skitsofrenia, tehokas kommunikointi on vielä tärkeämpää kuin tavallisesti. Sairastunut perheenjäsen voi stressaantua, kun hänellä on vaikeuksia ymmärtää mitä sanotaan tai mitä häneltä odotetaan. Potilasta voi myös stressata, jos perheessä on paljon erimielisyyksiä ja kriittisyyttä. Koska skitsofrenia on sairaus, jota stressi voi pahentaa, on tärkeää vähentää tällaisia stressitekijöitä aina, kun se on mahdollista.

**VUOROVAIKUTUKSEN PARANTAMINEN VOI VÄHENTÄÄ SKITSOFRENIAN  
SAIRASTUNEEN KOKEMAA STRESSIÄ.**

## Miten vuorovaikutusta voi parantaa

Monet perheet kykenevät kommunikoidaan selkeästi. Jokaisella perheellä on kuitenkin väitteilyitä ja erimielisyyksiä, ja melkein kaikki perheet hyötyvät keskinäisen kommunikoinnin parantamisesta. Vuorovaikutustapojen muuttaminen ei ole helppoa; se vaatii aikaa ja harjoittelua. Sen vuoksi on tärkeätä, että jokainen perheenjäsen huomaa pienetkin parannukset ja kannustaa toinen toistaan aina, kun tapahtuu positiivisia muutoksia. Jokaisen perheenjäsenen tulisi osallistua kommunikoinnin parantamiseen.

**HYVÄ VUOROVAIKUTUS VAATII AIKAA, HARJOITUSTA JA YHTEISTYÖTÄ.**

## Ehdotuksia vuorovaikutuksen parantamiseksi

Seuraavassa on esitetty joitakin yksityiskohtaisia ehdotuksia, jotka voivat auttaa perheenjäseniä parantamaan omaa kommunikointiaan.

### Asiassa pysyminen

Skitsofreniaan sairastuneen on usein vaikea keskittyä. Lyhyet, selkeät ja yksityiskohtaiset lauseet ovat helpompia ymmärtää ja niihin on helpompi vastata kuin pitkiin, yleisiin lauseisiin.

Esimerkiksi,

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Kävelin kauppaan aamulla aamiaisen jälkeen. Niin kuin varmaan muistat, sinun lempimurosi loppuivat, ne raksut vai mitä ne nyt olikaan. No, kun kävelin kauppaan kohti, linja-auto psyähtyi siinä kulman kohdalla ja arvaa kuka nousi bussista, Matti Mäkeläinen! En olekaan nähnyt häntä kuin viimeksi sinun ylioppilasjuhlissasi. Joka tapauksessa, hän näki minut ja kysyi mihin olin menossa. Vastasin, että olen menossa kauppaan asioille. Hän kysyi, mitä minulle kuuluu ja kertoili omia kuulumisiaan. Hänellä oli kiire, mutta hän pyysi lähettämään sinulle terveisiä. Sitteen menin kauppaan ja raksut olivatkin loppuneet, mutta...”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Tapsin Matti Mäkeläisen tänään. Hän lähetti sinulle terveisiä.”

**KÄYTÄ LYHYITÄ LAUSEITA JA PYSY ASIASSA.**

### Ota vastuu tunteistasi ja ajatuksistasi

Kommunikointi on sujuvampaa, kun puhuja ottaa vastuun omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Tällöin on vähemmän todennäköistä, että syyttää toisia tai puhuu toisten puolesta. ”Minä”-viestit ovat selkeä ja suora tapa ilmaista itseään.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Saat minut onnettomaksi, kun käyttäydyt tuolla tavoin.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minä tunnen itseni onnettomaksi, kun sinä et puhu minulle.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä varmaan haluat mennä kylpyyn tänään.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Olisin mielissäni, jos kävisit kylvyssä tänään.”

## KÄYTÄ ”MINÄ”-VIESTEJÄ.

### Yksi asia kerrallaan

Kun kuuntelijan on vaikea keskittyä, on helpompi käsitellä yhtä asiaa. Vaikka keskusteltavia asioita olisi useita, kommunikointi on tehokkaampaa, jos rajoitutaan yhteen asiaan kerrallaan. Muuten skitsofreniaan sairastuneen voi olla vaikea seurata keskustelua.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sanna, olen niin huolestunut sinusta. Sinä et osallistu sovittuun päivätoimintaan etkä ota lääkkeitäsi. Sinä nuket kaiken päivää ja kun olet hereillä, poltat koko ajan tupakkaa. En tosiaan tiedä, mitä sinusta vielä tulee.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Sanna, olen huolestunut siitä, että et ole ottanut lääkkeitäsi kolmeen päivään.”

## PUHU YHDESTÄ ASIASTA KERRALLAAN.

### Puhu selkeästi

Kun puhuja esittää asiansa epämääräisesti, viestiä voi olla vaikea ymmärtää. Mitä tarkempaa viestintä on, sitä todennäköisemmin viesti ymmärretään.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä olet ystävällinen.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minä pidän siitä, kun sinä hymyilet ja kysyt, millainen päivä minulla on ollut, kun tulen töistä kotiin.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä et koskaan tee mitään täällä.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minua harmittaa, että et vienyt roskia eilen illalla.”

## KÄYTÄ TARKKOJA ILMAISUJA.

## Keskity käyttäytymiseen

Persoonallisuuden, asenteiden tai tunteiden muuttaminen on hyvin vaikeaa. Mutta jos tietty käyttäytyminen määritellään toivotuksi tai ei-toivotuksi, on todennäköisempää, että yksilö kykenee muuttamaan toimintaansa. Ihmiset ovat halukkaampia muuttamaan toimintaansa kuin persoonallisuuttaan tai asenteitaan.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä olet vain laiska.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minua ärsytti, kun sinä makailit sängyssä puoleen päivään tänään.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Sinä olet niin hyvä.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Olen ylpeä siitä, että olet veljenpoikiesi lapsenvahtina.”

**KESKITY KÄYTTÄYTYMISEEN MIELUUMMIN KUIN TOISEN  
PERSOONALLISUUTEEN, ASETEISIIN TAI TUNTEISIIN.**

## Tunteita kuvaavien viestien käyttäminen

Kun joku tekee sinut onnelliseksi, surulliseksi tai vihaiseksi, ilmaise se hänelle rauhallisesti ilman kriittisyyttä. Älä oleta, että toinen tietää tai arvaa miltä sinusta tuntuu ilman, että kerrot sen hänelle. Omista tunteista suoraan kertominen edistää hyvää kommunikointia.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Jussi, sinä tiedät miltä minusta tuntuu, kun et mennyt vastaanottokäynnillesi.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Jussi, olin hyvin pettynyt, kun et mennyt vastaanottokäynnillesi viime viikolla.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”On hyvä, että olet pelannut tennistä.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Olen ylpeä siitä, että käyt pelaamassa tennistä joka viikko.”

**JOS TOISEN KÄYTTÄYTYMINEN VAIKUTTAA SINUUN, KERRO MITÄ TUNNET.**

## Huomaa positiivinen käyttäytyminen

Kun ihmiset asuvat yhdessä tai ovat tunteneet toisensa pitkän aikaa, he alkavat pitää itsestään selvänä niitä hyviä asioita, joita toiset tekevät. Kun ilmaiset, että toisen toiminta miellytti sinua,

saat hänet tuntemaan olonsa hyväksi. Se myös rohkaisee toista yrittämään vaikeinakin aikoina ja lisäksi luo ilmapiirin, jossa on helpompi työskennellä yhdessä. Lisäksi positiivisen käyttäytymisen huomaaminen lisää todennäköisyyttä, että suoraa myönteistä palautetta saanut henkilö käyttäytyy onnistuneella tavalla jatkossakin.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Et koskaan ota huomioon miltä minusta tuntuu.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Olen iloinen, että kuuntelit minua eilen kun kerroin kuinka kurja päivä minulla oli ollut.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Ruoka oli hyvää.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Minä pidin erityisesti siitä, millä tavalla olit laittanut kyljykset ja perunat tänä iltana.”

**KERRO TOISILLE KUN HE MIELLYTTÄVÄT SINUA.**

## Pyyntöjen esittäminen

Pyyntöjen esittäminen toisille on osa jokapäiväistä elämää. Vaativasti tai uhkaavasti esitetyt pyynnöt voivat olla tehottomia ja stressaavia. Vaatimusten esittäminen saattaa joskus toimia lyhyen aikaa, mutta se voi myös johtaa vastustukseen ja loukatuksi tulemisen tunteeseen. Se saattaa olla myös tehotonta pitkällä aikavälillä. Luonnollisesti toiset eivät toteuta jokaista pyyntöäsi, vaikka esittäisit ne kuinka kohteliaasti. Pyyntöjen esittäminen positiivisella tavalla voi kuitenkin vähentää stressiä ja lisätä todennäköisyyttä, että pyyntöön suostutaan. Pyyntöä esitettäessä on hyvä käyttää rauhallista ja miellyttävää äänensävyä ja kertoa lyhyesti ja yksityiskohtaisesti mitä haluaisi toisen tekevän. Pyyntö on hyvä aloittaa sanomalla ”Toivoisin sinun...” tai ”Olisin iloinen jos voisit...”. Sanonnan ”ole hyvä” käyttämisestä voi myös olla apua.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Äiti, tekisit vaihteeksi jotain hyvää jälkiruuaksi.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Äiti, olisin iloinen, jos tekisit omenapiirakkaa jälkiruuaksi joku päivä tällä viikolla.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Siivoa huoneesi.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Toivon, että laitat likaiset vaatteesi pyykkikoriin ja petaat sänkysi tänään ennen päivällistä.”

**ESITÄ PYYNTÖSI POSITIIVISELLA TAVALLA, EI VAATIVASTI.**

## Epämiellyttävien tunteiden käsitteleminen

Joskus toisen ihmisen teot herättävät meissä epämiellyttäviä tai kielteisiä tunteita. Tällaisia tunteita ovat viha, harmi, suru, ahdistus ja huoli. Negatiivisia tunteita ilmaistaessa on tärkeää keskittyä toisen tekoihin eikä kritisoida sitä, millainen hän on ihmisenä. On myös hyvä ehdottaa, miten toinen voisi korjata tilanteen tai estää saman asian tapahtumisen tulevaisuudessa. Puhuttaessa äänensävyyn tulisi kuvata tunteita, mutta sen ei tulisi olla liian kova tai kriittinen.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** sanomasta: ”Saat minut pois tolaltani, kun tulet kotiin myöhään.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Olin hyvin huolissani, kun tulit kotiin vasta kuuden jälkeen.

Toivon, että soittaisit minulle, jos tulet tavallista myöhemmin.”

Esimerkiksi

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

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Olen suuttunut, koska sinä et siivonnut jälkiäsi eilen iltapalan jälkeen. Toivon, että seuraavalla kerralla laitat likaiset astiat ja ruuat pois pöydältä, kun olet syönyt.”

**KUN ILMAISET NEGATIIVISIA TUNTEITA, KESKITY KÄYTTÄYTYMISEEN JA EHDOTA, MITEN TILANTEEN VOISI KORJATA.**

## Kuunteleminen

Itsensä ilmaiseminen sanoin on usein vaikeata. Hyvä kuuntelija osaa auttaa toista ilmaisemaan itseään selkeämmin. Voit osoittaa kuuntelevasi toista katsomalla häntä, nyökkäämällä tai sanomalla ”hmm” tai ”aha”, kysymällä selventäviä kysymyksiä ja tarkistamalla oletko ymmärtänyt oikein. Yksi tapa varmistaa, että olet ymmäränyt, on tehdä yhteenveto siitä, mitä olet kuullut, ja kysyä puhujalta, oletko ymmärtänyt oikein.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** (1) katsomasta pois puhujasta; (2) olemasta täysin hiljaa ja ilmeettömänä;

(3) olettamasta että ymmärrät ilman muuta mitä puhuja tarkoittaa; (4) olemasta täysin vaiti.

**SEN SIJAAN** yritä (1) katsoa suoraan puhujaa; (2) nyökätä päätäsi ja sanoa ”aha” tai ”vai niin” samalla kun puhuja jatkaa; (3) tehdä kysymyksiä; (4) tehdä yhteenveto kuulemastasi.

**OSOITA TOISELLE ETTÄ KUUNTELET.**

## Sanaton viestintä

Millä tavoin asia sanotaan on aivan yhtä tärkeää kuin mitä sanotaan. Katsekontakti, äänensävy ja kasvojen ilmeet ovat tärkeitä sanattomassa käyttäytymisessä. Nämä vaikuttavat myös viestinnän onnistumiseen.

### Katsekontakti

Kun katsot kuuntelijaa puhuessasi hänelle, hän todennäköisemmin havaitsee, että hänelle puhutaan ja kiinnittää sinuun huomiota. Lisäksi suora katsekontakti helpottaa keskittymistä silloin, kun kuuntelijalla on keskittymisvaikeuksia. Mikäli katsekontaktin ylläpitäminen tuntuu epämiellyttävältä, katso kuuntelijan otsaan tai nenään.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** (1) puhumasta kun kuulija on toisessa huoneessa; (2) katsomasta televisiota silloin kun sinulle puhutaan; (3) istumasta sivuttain puhujaan ja katselemasta suoraan eteesi; (4) katselemasta lattiaan.

**SEN SIJAAN** yritä (1) saada kuuntelija kiinnittämään huomio sinuun ennen kuin alat puhua; (2) ylläpitää katsekontaktia keskustelun aikana.

**KATSO SILMIIN IHMISTÄ JOLLE PUHUT.**

### Äänensävy

Yleensä ihmiset ovat vastaanottavaisia rauhalliselle ja miellyttävälle äänensävyille. Ystävällinen puhetyyli on sekä helpompaa kuulla että ymmärtää. Skitsofreniaan sairastuneet ovat erityisen herkkiä kovalle ja kriittiselle äänensävyille. Jos puhujan äänensävy saa kuulijan puolotuskannalle, hänen on vaikeampi kuulla mitä hänelle sanotaan ja sen vuoksi myös hankalampi vastata.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** seuraavia äänensävyjä: (1) kimeyttä, (2) kriittisyyttä, (3) ivallisuutta, (4) vaativuutta, (5) huutamista, (6) voimakasta vihaisuutta.

**SEN SIJAAN** yritä pysyä (1) rauhallisena, (2) miellyttävänä, (3) järkevänä ja 4) lämpimänä.

**KÄYTÄ RAUHALLISTA, MIELLYTTÄVÄÄ ÄÄNENSÄVYÄ.**

## Kasvojen ilmeet

On hyvin hämmäntävää, jos ihminen sanoo jotakin, mutta hänen kasvonilmeensä kertovat toista. Esimerkiksi jos keuhut jotakuta, samalla kun rypistät kulmiasi, kuulijan on vaikea tietää, mitä todella tarkoitat. Kasvojen ilmeiden ja sanojen sisällön välinen erilaisuus on erityisen häiritsevää skitsofreniaan sairastuneelle.

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** hymyilemistä samalla kun sanot: ”Olin hyvin vihainen, kun et tullut sovittuun tapaamiseen.”

**SEN SIJAAN** yritä sanoa ja samalla näyttää vakavalta: ”Olin hyvin vihainen, kun et tullut sovittuun tapaamiseen.”

Esimerkiksi

**VÄLTÄ** näyttämästä surullista ilmettä ja samalla sanomasta: ”Pidän mekostasi.”

**PAREMPI** olisi sanoa: ”Pidän mekostasi” ja samalla hymyillä.

**ILMEITTESI TULEE OLLA YHDENMUKAISIA SANOJESI JA TUNTEITTESI KANSSA.**

## Tiivistelmä

1. Tehokas kommunikointi auttaa kaikkia perheitä.
2. Skitsofreniaan sairastuneen on usein vaikea seurata keskustelua.
3. Vuorovaikutuksen parantaminen voi vähentää skitsofreniaan sairastuneen kokemaa stressiä.
4. Hyvä vuorovaikutus vaatii aikaa, harjoittelua ja yhteistyötä.
5. Käytä lyhyitä lauseita ja pysy asiassa.
6. Käytä ”minä”-viestejä.
7. Puhu yhdestä asiasta kerrallaan.
8. Käytä tarkkoja ilmaisuja.
9. Keskity käyttäytymiseen mieluummin kuin toisen persoonallisuuteen, asenteisiin tai tunteisiin.
10. Jos toisen käyttäytyminen vaikuttaa sinuun, kerro mitä tunnet.
11. Kerro toisille, kun he miellyttävät sinua.
12. Esitä pyyntösi myönteisellä tavalla, ei vaativasti.
13. Kun ilmaiset kielteisiä tunteita, keskity käyttäytymiseen ja ehdota, miten tilanteen voisi korjata.
14. Osoita toiselle että kuuntelet.
15. Katso silmiin ihmistä jolle puhut.
16. Käytä rauhallista, miellyttävää äänensävyä.
17. Kasvojen ilmeiden tulee olla yhdenmukaisia sanojesi ja tunteittesi kanssa.

## VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN

### Monivalintakysymyksiä

Ympyröi yksi vaihtoehto kustakin kysymyksestä.

#### 1. Tehokas kommunikointi

- a. on vaivatonta.
- b. voi vähentää skitsofreniapotilaan kokemaa stressiä.
- c. on hyödyllistä vain sellaisille perheille, joissa on sairas perheenjäsen.
- d. on asiaankuulumatonta skitsofreniassa.

#### 2. Skitsofreniaan sairastuneelle saattaa olla hämmentävää, jos

- a. käytetään lyhyitä lauseita.
- b. käytetään "minä"-viestejä.
- c. käytetään tarkkoja ilmaisuja.
- d. puhutaan monesta asiasta yhtä aikaa.

#### 3. Kun toisen henkilön teko on miellyttävä,

- a. kerron hänelle että asia miellytti minua.
- b. hän on jo tietoinen asiasta.
- c. odotan nähdäkseni oliko teko vilpiton.
- d. hyväksyn sen.

#### 4. Jos ilmaiset epämiellyttäviä tunteita (esim. vihaa), tärkeintä on keskittyä

- a. persoonallisuuden piirteisiin.
- b. asenteisiin.
- c. käyttäytymiseen.
- d. olosuhteisiin.

#### 5. Mikä seuraavista ei ole suositeltavaa hyvässä sanattomassa viestinnässä?

- a. Hymyillä aina riippumatta siitä mitä sanoo.
- b. Käyttää rauhallista äänensävyä.
- c. Katsoa kuuntelijaa.
- d. Varmistaa että kuuntelija kiinnittää huomionsa minuun ennen kuin aloitan puhumisen.

## 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.

