



Image: www.freeimages.co.uk

Oikeiden kysymysten esittäminen

Pitäkää puolenne!

”Tiedän usein, mitä pitäisi sanoa, mutta minulla ei ole rohkeutta. He voivat olla asiantuntijoita, mutta he eivät aina tiedä parhaiten.”

- Omaisilla on joskus vaikeuksia pitää puoliaan ja heillä saattaa olla puutteita itseluottamuksessa tai itsetunto-ongelmia. Omainen saattaa tuntea syyllisyyttä, jos hän kieltäytyy jostakin tai suostuu johonkin, vaikka ei sitä haluaisikaan. Toisinaan on vaikea pyytää apua ja kun sitä tarjotaan, omainen voi tuntea syyllisyyttä tai häpeää.
- Teillä on oikeus ilmaista tunteenne ja tarpeenne. Jos ette sitä tee, kiellätte oman merkityksenne ja luotte paineita itsellenne ja muille. Toiset ihmiset eivät osaa lukea ajatuksianne. Heillä on oikeus kuulla avuntarpeenne ja oikeus ymmärtää todellisia tunteitanne.
- Itsevarma käytös voi auttaa ylläpitämään ja edistämään hyviä sosiaalisia suhteita Teidän, sairastuneen, muiden perheenjäsenten sekä ammattihenkilöiden välillä. Itsevarma käytös tarkoittaa sitä, että on myönteinen, mutta ei aggressiivinen.
- Tehkää itsellenne selväksi, mitä Te haluatte ja pyytäkää sitä suoraan. Älkää turhaan yrittäkö antaa vihjeitä, sillä toiset voivat ymmärtää ne väärin. Liian alistuva käyttäytyminen voi jopa ärsyttää toisia ja johtaa siihen, ettei toiveitanne oteta huomioon.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : April 2004



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

- Kun joku pyytää Teitä tekemään jotakin, kiinnittäkää huomio perimmäiseen reaktioonne. Älkää sanoko ”kyllä” vain sen vuoksi, että se on odotettua. Rehellisyyttä kunnioitetaan. Muistakaa, että vastauksenne viittaa vain kysymykseen, ei henkilöön, ja tilanteeseen on mahdollista aina löytää vaihtoehtoinen ratkaisu.
- Oppiminen sanomaan ”ei” ilman anteeksipyyntöä tai vihamielisyyttä antaa Teille tunteen elämänhallinnasta ja vähentää paineita.
- Kannattaa vaalia myönteisiä sosiaalisia suhteita. Epämiellyttäviin sosiaalisiin suhteisiin kannattaa suhtautua kriittisesti.
- Myönteinen sosiaalinen suhde tarkoittaa sitä, että
 - sanoo selvästi mitä haluaa.
 - hyväksyy avuntarjoukset,
 - hyväksyy kohteliaisuudet,
 - pyytää anteeksi, jos on tarpeellista,
 - myöntää virheensä ja
 - pitäytyy siinä, mitä haluaa sanoa.

