

Sisällys

Lukijalle 11

Osa I: Kaltoinkohdellut naiset

”Me tulemme sieltä, missä tukea ei ollut.”

1. **Tämä tyttö on sissi – Johanna, 47 v.** 19
Väkivaltainen lapsuus 19
Sovittelijasta ongelmaoppilaaksi 22
Kukaan ei välittänyt 24
Sekoilusta uusi normaali 25
Arvot ja ajatusmallit uusiksi 29
Toipumista, töitä ja tutkintoja 32
Heittopussina psykiatrian viidakossa 34
Särjetty seksuaalisuus 40
Valtava muutos 42
Onko tämä oikeasti totta? 44
2. **On ihme, että olen hengissä – Elsa, 47 v.** 47
Olen aina kaivannut omaa isää 47
Sairasta seksuaalisuutta 48
Rakastuin amfetamiiniin 52
Järkyttäviä hoitokokemuksia 54

27 vuotta, 38 kiloa 56
Töitä ja psykooseja 60
Lapsen takia raittiiksi 62
Ryhmät raittiuden takeena 67
”Äiti, miksi juot?” 69
Jarkosta ei ollut isäksi 71
Addiktista auttajaksi 35-vuotiaana 73
Ennen ja nyt 76
Uudeksi ihmiseksi 80
Äidin elämää 84
Jokainen voi toipua päihderiippuvuudesta 86
Lastensuojelua tarvittiin 90

3. Ei minusta tarvitse välittää – Raija, 59 v. 93

Kotona vaiettiin kaikesta 93
Kaljakassin kanssa töihin 96
Esimerkin voima oli ratkaiseva 98
Kontrolloijasta sopeutujaksi 102
Muutoksia raittiuden myötä 104
Ihminen on hyvä, kun hän vaan on 106
Hukatut vuodet voimavaraksi 108

4. Elämäni tuli rakkaus ja ilo – Sisko 59 v. 112

Hyväksikäyttöä ja huorittelua 112
Äitini kuoli kolme kertaa 115
Grande finale 117
Hautajaiset ja häät 121
Elämään tuli ilo 125
Myyjästä psykoterapeutiksi 128
On tapahtunut suuria ihmeitä 130

- 5. **Kuoleman henki mukana – Maria, 58 v.** 133
 - Kymmenen vuotta, viisi traumaa 133
 - Sukupolvien ketju 137
 - Taistelua sosiaalityöntekijöiden kanssa 139
 - Johdatusta 144
 - Särkynyt sydän eheytyi 147
 - Masennuksista suuriin muutoksiin 150
 - Tuhkasta voi tulla timantti 152
 - Sosiaalihuollon asiakkaasta toiminnanjohtajaksi 154

Osa II: Tietoa ja toipumista

”Toipuminen alkaa todellisuuden kohtaamisesta”

- 6. **Salakavala riippuvuus** 159
 - Riippuvuuden taustoja 159
 - Päihde on nopea apu psyykkiseen olotilaan 162
 - Kieltäminen on osa sairastumista 165
 - Mielihyväsystemin ”kidnappaus” 167
 - Päihderiippuvuuden diagnoosi 169

- 7. **Vertaistuen voima** 172
 - On olemassa ratkaisu 172
 - Miljoonia toipujia 175
 - Tavoitteena hyvä elämä 177
 - AA ja päihdehoito 180
 - Vapauttava sairauskäsitys 182

- 8. **Harhakäsityksistä todellisuuteen** 186
 - Minäkuvan uudelleen määrittely 187
 - Vääriä uskomuksia ja riippuvuusajattelua 189

Helpotuksen illuusio ja itsepetos 191
Elämään ja vaikeuksiin suostuminen 193
Neljä suhdetta toipumisen perustana 195
Toipuminen on puhumista ja kuuntelemista 197

9. Tuhkimon tarina 200

Unelma todeksi 201
Monipuolinen hoito-ohjelma 204
Tehtäviä, tietoa ja todellisuutta 206
Tavoitteena raittius 210
Säännöt tukevat toipumista 213
Osaava tiimi tekee huipputulosta 215
Toipumiseen ei kuole 218
Tuhkimo-menetelmä tuottaa toipumista 220

10. Päihdealan realismia 224

Isot ongelmat – pienet resurssit 224
Sattumanvaraista osaamista 226
Nettikurssilla päihdetyön ammattilaiseksi? 230
Kokemukset tietotaidoksi 232
Hoitoa vai ”hoitoa”? 235

Kiitokset 242

Lähteitä ja kirjallisuutta 244