

Erratum

Painatuksen jälkeen havaitun asiavirheen korjaus liittyen Oulun yliopiston kasvatustieteen oppiaineen julkaisuun E139 ”Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa”.

Sivulle 270 kuuluva kuvio 39 korjattu.

Heikki Oinas-Kukkonen, 22.01.2014

RIIPPUVUUDEN ETENEMINEN JA SYVENEMINEN

ALKOHOLIN KÄYTTÖ ALKAA

Alkoholiongelmat kotona ja suvussa
Oma asenne alkoholiin lapsuudessa
Ensimmäiset omat kokeilut
Alkoholin maistuminen
Sytä käytön jatkamiseen
Käytön säännöllistyminen
Juomisseura

KIELTEISIÄ SEURAUKSIA, RATKAISUYRITYKSIÄ

Sietokyky kasvaa, viina-ajatuksia
Muitin menetyksiä ja sammumista
Pullojen piilottelua
Suunnitelmia ongelmien ratkaisemiseen
sä
Kohtuukäytön yrityksiä ja taukojen pitoa
Hyvän yrityksen palkitseminen ryyppyllä
dosta
Käytön jatkuminen kielteisine seurauksineen

ALKOHOLISMI SYVENEE, AVUN HAKUA

Juomis aika pitenee
Juomista palkitseminen/ongelmien unohtamiseen
Henkistä ja fyysistä väkivaltaa läheisiä kohtaan
Autolla ajoa humalassa ja ajokortin menetyksiä
Läheisten huomauttelua, neuvoja ja ohjeita
Puolustelua ja lupauksia
Syyllisten etsintää
Vertailua toisten juomiseen
Ongelmista puhumisen välttelyä
Kulissien rakentelua
Omaa hiljaista pohdiskelua
Syyllisyyttä, häpeää ja masennusta
Avun hakua ammattiauttajilta ja vertaisilta
Lääkkeiden käyttöä
Hengellisen avun hakua
Juomisen aiheuttamia sairauksia

ILOTONTA PAKKOJUOMISTA

Hoidossa käyntejä
Yksijuominen lisääntyy
Raittiusputket lyhenevät
Juomaputket pitenevät
Parisuhde rakoilee/avioero
Lasten huostaanottouhka
Velkaantumista ja työpaikan menetyksiä
Isetuhoajatuksia ja yrityksiä

Ennenaikainen kuolema tai hoitoon lähtö

RIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN

Riippuvuudesta vapaa toipumisen ihme
käyttövoimana vaikeissakin arjen ongelmissa
Oma asiantuntijuus ja halu auttaa muita
Terve asenne alkoholiin ja muihin päihteisiin
Luottamus palautuu ja tunne-elämä eheytyy
Perhe- ja ihmissuhteiden korjaantuminen
Nöyryys ja rehellisyys tärkeitä asioita
Päivä kerrallaan raittiista päivästä kiittäen
Mahdollinen AA-käyntien jatkuminen
Mahdollinen retkahdus ja sen käsittely
Mahdollinen kuiva humala ja viinan halut
ELÄMÄN LAATU HOIDON JÄLKEEN

Jatkohoito läpi, merkkipäivä jatkohoitoryhmäs-

Läheinen ystävyys suhde jatkohoitoyhjän jäseniin
Myönteistä ylpeyttä, halua kertoa toisille hoi-

Positiivinen muutos läheissuhteissa
Läheisten merkitys jatkohoidossa
Toipuminen poistaa syyllisyyden ja häpeän
Mahdolliset AA-käynnit jatkohoidon aikana
Mahdollinen retkahdus ja syitä retkahdukseen
Kuiva humala ja viinanhalut jatkohoidon aikana
Jatkohoitoyhjän merkitys toipumisessa
Jatkohoitoyhjäseen sitoutuminen
Päivä kerrallaan raittiista päivästä kiittäen
Arjen rakentaminen perushoidon perustalle
PALUU ARKEEN JA JATKOHOITOON

Läheiskohtamisen tärkeys osana toipumista
Koskettava läheiskohtaminen avaa silmät
näkemään oman juomiskuvansa läheisten
silmin ja läheisten kokeman tuskan
LÄHEISET TULEVAT HOIDON PIIRIIN

Hoidon ilmapiiriin ja terapeuttien merkitys
AA:n merkitys osana perushoitoa
Juomisen seurausten käsittelyä ryhmässä
Elämäkerran valmistelu ja kertominen
Täysraittiuuden tavoitteen hyväksyminen
Hoitoon sitoutuminen
Oman alkoholismin myöntäminen
Muun taustateorian ymmärtäminen
Alkoholismin sairauskäsittelyn oivaltaminen
Vertaiset mukana, en ole yksin
Päihdyttävien lääkkeiden poisjätto
Kunto hoitoon tultaessa

PERUSHOITO ALKAA

Kuvio 39. Alkoholismin kehittymisen ja Minnesota-hoidon mukaisen toipumisen kokemusmalli.