



Jaana Hämäläinen

Pienin hentoisin askelin

Matka särkyneistä sirpaleista unelmiin

Pienin

Hentoisin

Askelin



Pienin hentoisin askelin

Jaana Hämsäinen
Pienin hentoisin askelin

@ 2021 Jaana Hämäläinen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 9789528006596

Sisällys

1. Johdanto s.9

- 1.1 Kiitollinen itselleni
- 1.2 Uskon, että elämäni on elämisen arvoista
- 1.3 Kirjan avulla tulet ymmärtämään, millainen olen.
- 1.4 Anoreksia oli varastaa elämäni

2. Kauniin lapsen ensihetket s.19

- 2.1 Pienin askelin maailmaan
- 2.2 Rikkonaiset varhaisvuodet
- 2.3 Siirtyminen päiväkotiin loi turvattomuutta
- 2.4 Tilanteeseen puututtiin vasta sairaalassa
- 2.5 Liian lyhyt kouluun

3. Turvattomuuden tunne kasvoi aloittaessani koulunkäynnin s.31

- 3.1 Ensimmäiseksi kaikkea uutta ja pelottavaa
- 3.2 Miksen minä osaa mitään?
- 3.3 Vaikeista asioista täytyy vaieta?
- 3.4 Äidin vakava sairastuminen pysäytti
- 3.5 Onnettomuus oli pilata voimistelu-uran
- 3.6 Suorittaminen toi turvallisuutta

4.Yläasteelle siirtyminen uhka vai mahdollisuus? S.41

- 4.1 Minusta tulee suositumpi, jos toimin toisin!
- 4.2 Päihteiden maailma vei mukanaan
- 4.3 Alkoholi kiristi otettaan
- 4.4 Viimeisen kerran
- 4.5 Lainauksia lastensuojelun asiakirjoista
- 4.6 Perhetukikeskus pelasti nuoruuteni
- 4.7 Uusi pelottava alkua
- 4.8 Lainauksia lastensuojelun asiakirjoista

5.Jos laihdutan, olen täydellisempi s.63

- 5.1 Kilometrit määrittivät arvoni
- 5.2 Yksinäinen, vaiko syömishäiriö ystäväni?
- 5.3 Ensimmäinen sairaalacase
- 5.4 Omena päivässä pitää lääkärin loitolla
- 5.5 Edessä nuorisopsykiatrinen osasto ja ovet takanani sulkeutuivat

6. Hoitoni avohoidossa aloitettiin yhteistyöhaluttomasti s.82

- 6.1 Sairaalan asiakirjoista
- 6.2 Opiskelupaikka myönnetty

7. Kontrollin tarve ei vaan pääty koskaan s.93

- 7.1 Painoin saman verran, kuin kymmenenvuotias
- 7.2 Pakko-oireet pysäyttivät minut
- 7.3 Liikunta oli ainut keino säädellä pahaa oloani

8. Vapaaehtoistyön kautta löysin itseäni s.102

- 8.1 Yhteisöasuminen muutti elämääni
- 8.2 Mielenterveyteni romahti

9. Matka Personal Traineriksi s.112

- 9.1 Jouduin kohtaamaan pettymyksen
Wellnessmallikoulutuksessa
- 9.2 Korona ja pysähtymisen tärkeys
- 9.3 Matka kokemusasiantuntijaksi

10 Kuvia

11.Tilanne nyt ja tulevaisuudessa

12.Kiitokset

Liitteet

1. Johdanto

Vuodet vierivät kamalan nopeasti eteenpäin. Tiedän, että huomenna tämäkin hetki on jo historiaa. Elämäni on ollut sitkeätä taistelua jo lapsuudesta asti, vaikka mukaan on mahtunut myös paljon merkityksellisiä kokemuksia.

Paljon on tullut pettymyksiä pettymysten jälkeen. Koskaan ei kuitenkaan ole lannistuttu. Uskon, että kokemuksieni myötä en lannistu etenkään tulevaisuudessa. Olen aina rohkeasti jatkanut matkaani vaikeuksien keskellä luottaen siihen, että intuitio johdattaa minut juuri niihin asioihin, joita matkalleni kuuluu. Kun kohtaan elämässäni vaikeuksia, tiedän, että seuraavaksi tulossa on jotain hyvää. Olen huomannut, että aina huonojen jaksojen jälkeen elämässäni on tapahtunut positiivinen käännekohta.

Vuosien saatossa minulla heräsi ajatus, että haluan kirjoittaa kirjan. Ajatus lähti saamistani kommenteista, että voisin jakaa kirjan myötä kokemani asiat muille. Silloin ajattelin, että haluan kirjoittaa kokemukseni kirjaksi, jotta voisin olla

kokemusasiantuntijana ja vertaistukena heille, jotka sitä tarvitsevat.

Ja heille, joita kiinnostaa kuulla tarinani.

Haluankin jakaa toivoa, että kaikesta voi selvitä ja aina kannattaa jatkaa eteenpäin. Kohti suurimpia unelmia.

En kirjoita kirjaa saadakseni tuloja ja menestystä, vaan kirjoitan kirjaa ajatuksella, että haluaisin auttaa edes yhtä, joka tämän kirjan lukee. Haluan omalta osaltani kannustaa ihmisiä siihen, että kertomistani asioista puhuttaisiin enemmän. Haluan kirjallani kertoa, että elämä ei ole aina helppoa. Matkalle kuuluu monia elämän myllerryksiä ja siksi on tärkeää, että asioista ei vaieta, vaan niistä puhutaan suoran niiden omilla nimillä.

Jokaisella ihmisellä on ajatuksissaan ennakkoluuloja toisista. Se on hyvin normaalia. Ihailemme hyvinvoivia, kauniita ja liikunnallisia, mielestämme täydellisiä ihmisiä. Todellisuudessa emme kuitenkaan näe pintaa syvemmälle. Emmekä voi tietää, kuinka paljon heidän elämänsä sisältää väkivaltaa, ahdistusta tai

Askel eteenpäin on menty pienin askelin. Kirjassa pompataan menneisyyteen, katsotaan rikkinäistä lapsuutta, syvennyttään tuntemuksiin miltä on tuntunut, kun tuttu mies kohtelee kummallisella tavalla, mutta kukaan ei edes halua ymmärtää. Mennään vilkaisemaan suorittamisen syntyä, koulukiusaamisen pahentumista. Pohditaan miltä tuntuu kuulla "Sinut hakataan hengiltä" ja tuntea pelon tunne rinnalla. Onko valinta turvautua alkoholiin tai aggressiivisuuteen vaiko seuraus? Onko laitos koitunut pelastukseksi? miltä tuntuu jäädä yksin ja sairastua vakavaan anoreksiaan ja kuulla, että en elä enää viikkoja pidempään mikäli muutosta ei tule.



Kirjan edetessä havahdutaan nykyhetkeen ja pohditaan muutoksen syntyä, mitkä asiat vaikuttavat paranemis haluun ja minkä ansiosta olen jaksanut taistella oman näköisiä unelmia kohti Kirja on kirjoitettu halusta kertoa muille, kuinka riippuvuudet eivät välttämättä ole valintoja vaan seurauksia. Vaikeista asioista ei kuulu tehdä tabuja vaan avata suu ja puhua. Ja jokaisella on oikeus oman näköiseen elämään.

