

A-kiltatoiminnalla monenlaisia hyvinvointivaikutuksia

Olet avannut Selvästi parempi -blogin, kiitos siitä. Ystävänpäivänä 2017 julkaistu blogi tulee ilmestymään säännöllisesti, kuusi kertaa vuodessa eri kirjoittajien toimesta. Selvästi parempi -blogissa käsitellään A-kiltatoiminnan ja päihdetoipumisen ajankohtaisasioita, mutta myös A-kiltatoiminnan tavoitteet ja lähtökohdat ovat esillä, tuoreesti ja uusista näkökulmista.

Tavoitteena on, että blogi herättäisi keskustelua A-killoissa ja muussa A-kiltatoiminnassa sekä antaisi tietoa A-kiltatoimintaa seuraaville. Selvästi parempi -blogi tulee korvaamaan aluekirjeet, joita on postitettu neljästi vuodessa A-kiltayhdistyksiin.

Yhdessä koettu ilo

Kannattaisiko minun mennä A-kiltaan? Mitä hyötyä tai iloa siitä olisi? Näitä kysymyksiä ehkä esittää itselleen päihdetoipuja tai läheinen, joka tahtoo helpotusta päihdehaittoihin ja pohtii hakeutumista A-kiltatoimintaan. Myös A-kiltojen kanssa yhteistyötä tekevät – päihdetyöntekijät, järjestöväki – sekä toiminnan rahoittajat haluavat niihin vastauksia. Menneen vuoden aikana A-kiltatoiminnan vaikutuksista on käyty keskustelua sekä saatu tutkittua tietoa. Keskustelun ja tutkimustiedon vakuuttamana uskallan sanoa: A-kiltatoiminnalla on monenlaisia positiivisia vaikutuksia siinä mukana oleviin.

Viime vuoden teemana oli toipumisen ilo. Käydyissä keskusteluissa ei puhuttu pelkästään päihdetoipumisesta syntyvästä ilon tunteesta vaan nostettiin esiin A-kiltayhteisön ja A-kiltatoiminnan monet, iloa tuottavat positiiviset vaikutukset. Toipumisen iloa löydettiin paitsi oman toipumisen huomaamisesta, myös vertaistuesta, toisen toipumisen seuraamisesta ja A-killan hyvästä toipumiskulttuurista. A-kiltatoiminnassa yhteisesti koettua, yhteisöllistä toipumisen iloa pidettiin tärkeänä. Se taas syntyy A-killan toipumistarinoista, niiden jakamisesta ja vertaisuudesta – yhdessä koettu ilo on vähintään kaksinkertaista iloa. Asioiden yhteinen kokeminen A-kiltatoiminnassa ja niiden jakaminen ovat myös lääke yksinäisyyteen. Useat toivat keskusteluissa esiin sen, että A-killan ovesta astuminen on ollut tässä suhteessa muutos – ”ennen ei ollut yhtään ystävää, nyt on ja lisäksi mahtuu”. Monet puhuvat A-kiltaperheestä kattaen koko Suomen. Lämminhenkisyys on kaikkialla aistittavissa: ”Kuin kotiin tulisi”.

Toipujien asialla: koettu hyvinvointi parani ja yksinäisyys väheni

Viime vuoden aikana saatiin myös tutkittua tietoa A-kiltatoiminnan vaikutuksista. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen käynnistämä tutkimusohjelma (MIPA) antoi tietoa sekä A-kiltojen toiminnoista, että A-kiltalaisten kokemasta hyvinvoinnista. Kun tutkimuksessa verrattiin A-kiltoja muihin päihdejärjestöihin, niin A-kiltojen toiminnan keskiössä olivat päihdetoipujat ja akuutteja päihdeongelmia omaavat selkeämmin kuin muissa päihdejärjestöissä. A-killat ovat siis pysyneet uskollisina alkuperäiselle perustehtävälleen ja säilyttäneet päihdetoipumisen edistämisen ensisijaisena tehtävänä. Päihdeongelmaisten ja -toipujien lisäksi läheiset olivat tärkeä

kohderyhmä kahdessa kolmesta A-killasta. A-killoissa ilmoitettiin tehtävän läheistyötä useammin kuin muissa aineiston päihdeyhdistyksissä. A-kiltojen toiminnassa korostuivat vertaisuus ja hyvinvoinnin tukeminen toiminnallisuuden kautta. Myös tämä erotti A-killat selkeästi muista toimijoista. Yleisimpien A-kiltojen toimintamuotojen joukossa olivat muun muassa toiminnallinen vertaisuus, vertaistukiryhmät ja luontolähtöiset toimintamuodot. Tuttua toki, mutta nyt myös tutkitusti A-kiltatoiminnan erityisosaamiseksi todettua.

Tutkimuksella saatiin tietoa myös A-kiltatoiminnan vaikutuksista A-kiltalaisten hyvinvointiin. Tietoa verrattiin muiden päihdejärjestöjen toimintaan osallistuvien hyvinvointiin. Havaittiin, että A-kiltalaiset vastaajat kuvasivat hyvinvointinsa lähtötilanteen (A-kiltatoimintaan tullessa) hieman muita vastaajaryhmiä alhaisemmaksi, mutta A-kiltalaisten vastaajien kokema nousu omassa hyvinvoinnissa A-kiltatoiminnan myötä oli suurempi, kuin muilla vastaajaryhmillä. Tulos on A-kiltatoiminnan näkökulmasta sekä merkittävä että innostava. A-kiltalaisilla on myös vahva yhteenkuuluvuuden tunne: kolme neljästä A-kiltalaisesta koki kuuluvansa A-kiltaan joko paljon tai erittäin paljon. Yhteenkuuluvuus syntyy varmaankin tiiviistä yhdessäolosta – yli puolet A-kiltalaisista osallistui oman A-kiltansa toimintaan useamman kerran viikossa. A-killoissa oli myös vähemmän itsensä yksinäiseksi tuntevia kuin muiden vastaajaryhmien keskuudessa.

A-kiltatoiminnan vahvuuksiksi koettiin vertaisuuteen liittyvät asiat – vertaistuki, vertaistoimijat, vertaisuusluottamushenkilöt – sekä toiminnan yhteisöllisyys ja hyvä yhteishenki. A-kiltatoiminnan toimintatapoihin ja periaatteisiin liittyvinä vahvuuksina pidetään matalaa kynnystä osallistua, vahvaa jäsenistön raittiutta, säännöistä ja arvoista kiinni pitämistä ja omatoimisuutta. Tutkimustulokset antavat vahvan näytön siitä, että A-kiltatoiminnassa mukana oleminen antaa positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Voit tutustua tutkimustuloksiin lähemmin A-Kiltojen Liitto ry:n verkkosivulla.

Teksti:

Ville Liimatainen
toiminnanjohtaja
A-Kiltojen Liitto ry