

A-killoissa toipuja on toimija eikä toiminnan kohde

A-klinikkasäätiön ylilääkäri Pekka Salmela on sanonut: ”Tekeminen luo enemmän itseluottamusta kuin puhuminen. Itsetunto kasvaa, olemisen tarkoitus selkiytyy, mieliala nousee, sosiaaliset taidot lisääntyvät, kielteinen minäkuva haalenee ja itseään koskevat negatiiviset ajatukset vähenevät.”^{1[i]} Ehkä tämä kuvaa hyvin onnistuneen A-kiltatoiminnan positiivisia vaikutuksia.

A-killan tarkoituksena on tuoda päihteettömään päivään myös toimintaa. Näin luvataan, ja tämä lupaus toteutuukin A-killoissa hyvin. A-killoissa tiedetään kokemuksesta, että hyvällä toiminnalla on positiivisia vaikutuksia toipumiseen. Suunnittelun ja toteutuksen tekevät yleensä itse osallistujat eli A-kiltalaiset, jolloin toiminnasta tulee oman näköistä ja mielekästä. Se tunne, että me tehdään ja tämä auttaa toisiakin, on eteenpäin kannattelevaa. Samalla saa tuntea olevansa tärkeä osa tätä hyvää tekevää yhteisöä ja sen tehtävää. A-killassa toipuja on toimija, eikä toiminnan kohde ja juuri näin sen kuuluukin olla.

Arjessa mukana

A-kiltayhdistyksissä toiminnallisuus näkyy arjessa biljardin ja kortin peluuna, tietovisailuina sekä yhteisinä hetkinä kahvinjuonnin ohessa. Useassa A-killassa on erilaisia toiminnallisia ryhmiä muun muassa taideryhmä, liikuntaryhmä, askarteluryhmä, puutyöryhmä, kokkiryhmä ja uinti- ja avantoryhmä. Luontoretket ja -leirit ovat yleisiä toimintamuotoja A-killoissa^{1[ii]}. On laavuretkiä, kalastusta ja yhteisiä toisten A-kiltojen kanssa järjestettyjä leirejä. Kaikessa toiminnassa kuitenkin on vertaisuus ja yhteisöllisyys läsnä. Uskalletaan lähteä, kun on vertaisia mukana.

Tänä vuonna A-Kiltojen Liitto ry on mukana neljässä Metsähallituksen koordinoimassa Luonnon päivän -tapahtumassa. Ensimmäisenä talvisena luonnon päivänä 4.2. A-killat olivat mukana järjestämässä omia tapahtumia ja FC A-kilta (A-Kiltojen Liitto ry:n joukkue, jossa A-kiltalaisia ympäri Suomen) ihan konkreettisesti sukelsi talveen hankipallon MM-kisoissa Ukkohallassa. Hankipalloa pelataan järven jäällä jalkapallolla, ja joinakin talvina lisähaasteen tuo puolimetriä lunta ja paukkupakkaset. Itse kaksi kertaa mukana olleena voin sanoa, että tuolla arkimurheet unohtuvat joksikin aikaa. Seuraavan kerran FC A-kilta nähdään tositoimissa heinäkuussa Suopotkupallon MM-kilpailuissa. Sitä ennen on kaksi toiminnallista Luonnon päivää 20.5. ja 17.6.

Toiminnallisuus nousi myös vahvasti esiin A-kiltojen erityispiirteenä MIPA-tutkimuksessa verrattuna muihin yhdistyksiin. Toiminnallista vertaisuutta on A-killoissa vastausten mukaan 81,6 %, kun muissa tutkimuksen päihdeyhdistyksissä sitä oli 33,3 % sekä tutkimuksen mielenterveysyhdistyksissä 46,5 %. Vastanneista A-kiltalaisista 77 % kertoi harrastus- ja virkistystoiminnalla olevan suuri merkitys toiminnassa. Yhtenä syynä A-kiltaan tulemiseen 47 % vastanneista mainitsee mielekkään tekemisen. Selkeästi ensimmäisen sijan nappaa omaan päihteiden käyttöön liittyvät syyt (N =62 %).

Toimintajaosto innostaa ja ideoi

A-Kiltojen Liitto ry:n hallituksen vuonna 2015 perustama [toimintajaosto](#) haluaa vahvistaa A-kiltojen toiminnallisuutta entisestään. Ensimmäistä kertaa viime vuonna järjestetty Sporttivartti oli menestys ja siihen osallistui 373 A-kiltalaista. Haasteen aikana A-kiltalaiset keräsivät 49 697 viidentoista minuutin liikuntasuoritusta. Hyvää kannattaa jatkaa. Sporttivartti toteutetaan tänä vuonna huhti–toukokuun aikana. Tuntuu, että nyt on hyvä pohinä A-killoissa ja tätä ollaan odotettu innolla, mahtavaa! On hyvä huomioida, että tarkoitus on haastaa myös – ja nimenomaan – sitä vähemmän liikkuvaa mukaan ja tarjota kaikille mahdollisuuksia osallistumiseen. LIIKUNTAHAASTE 2017 Sporttivartilla on oma ryhmä [Facebookissa](#), kannattaa käydä liittymässä – jakakaa tarinoita ja kuvia. Sporttivartti tuo liikkumista päihdeettömään päivään.

Teksti:

Mikko Putaja
järjestökoordinaattori
toimintajaoston sihteeri
A-Kiltojen Liitto ry

i[i] Toiminnallisuuden merkitys päihdetoipumisessa A-klinikkasäätiön ylilääkäri Pekka Salmela.

A-kiltaseminaari 2012, Helsinki

ii[ii] Vuonna 2016 38 A-kiltaa 49 A-killasta ilmoitti toimintamuodokseen luontotoiminnan. A-Kiltojen Liitto ry, tilastotiedot.
