



LUONTOYHTEYS A-KILTTOJEN LIITTOY

**A KILTOJEN
LIITTOY**



Luontokokemukset tukevat päihdetoipumista

Toiminnallisuus ja luontokokemukset tukevat päihdetoipumista. A-kilta-toiminnassa tämä on tiedetty 1960-luvulta lähtien. Luonnon positiivisesta vaikutuksesta päihdetoipumiseen on saatu näyttöjä päihdetoipujayhdistysten, A-kiltojen, toiminnassa. Päihdetoipijat ovat kokeneet luontoon suuntautuvalla toiminnalla olevan merkitystä kuntoutumisen edistymiselle sekä mielialan kohentumiselle.

Luonnossa liikkumiseen liittyy vahva tunnelataus, joka on aito, reilu ja puhdas. Luonto rauhoittaa ja tasapainottaa mieltä. Esimerkiksi nokipannukahvit ja pettuleipä nuotiolla nautittuna, auttaa keskittymään tähän hetkeen.

Pettuleipä

- 0,5 l vettä
- 4 dl pettujauhoja
- 3 dl muita jauhoja, esim. ruis,
-ohra- tai vehnä jauhoja tai
näiden sekoitusta
- 1 tl suolaa



Sekoita kuivat aineet keskenään. Laita lämmintä vettä pikkuhiljaa jauhojen päälle. Anna seoksen turvota. Pyöräytä kämmenen kokoisia ja sentin paksuisia leipäsiä. Paista nuotiolla kypsäksi.

Metsästä hyvää oloa ja iloa

Metsässä ja luonnossa liikkuminen tuottaa hyvää oloa ja iloa. Luonto on monelle mielipaikka. Monesti mielipaikkaan liittyy esteettisyyden tai kauneuden kokemuksia, jopa lumoutumista ympäristöstään. Kasvokkain mielekkään ympäristön kanssa ollessa ajatukset saa ohjattua ikävistä asioista pois. Jos ihminen esimerkiksi unohtaa itsensä ja arkiset asiansa tietystä paikassa tai ympäristössä, voi sanoa lumoutuneensa. Luonnossa esimerkiksi aaltojen liike ja valon kimmellys voivat saada aikaan lumoutumista. Mielipaikassa käyminen lisää tutkitusti myös voimavaroja.

A-killasta yhdessä retkelle

A-kilta on päihdeetön päihdetoipujien ja heidän läheistensä vertaistuki- ja kohtaamispaikka. A-killoissa jaetaan kokemuksia ja hankitaan niitä yhdessä. A-killoissa toiminnallisuus on keskeistä ja luonto- ja retkeilytoiminta on yleistä.

A-kiltayhdistyksiin on koulutettu erä- ja retkeilytaitoisia kiltakoutseja. Kiltakoutsi on henkilö, joka järjestää omassa A-killassaan tai yhteistyössä muiden A-kiltojen kiltakoutsien kanssa luontoretkiä ja erilaisia ulkoilutapahtumia. Kiltakoutsilla on tehtävään tarvittavat erätaidot ja -tiedot ja hän pystyy huomioimaan turvallisuuteen liittyvät seikat sekä osallistujien erilaiset fyysiset taustat.

Toiminnasta apua päihdeistä ilmeneviin ongelmiin – TAPIO- projektin loppuraportti.

A-klinikkasäätiö, Tampereen A-klinikkatoimi 2008

Selvästi metsässä -projekti 2009–2011 loppuraportti, A-Kiltojen Liitto ry

Kaisa Mesimäen pro gradu -työ: SIELTÄ SAA TYYNEYTTÄ, SIELTÄ SAA ENERGIAA

Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa, Helsingin yliopisto, 12/ 2011



*Luonnossa liikkuminen lisää tutkitusti
voimavaroja ja tukee päihdetoipumista.
Luontoon suuntautuva toiminta on
A-kiltayhdistyksissä yleistä.*

