

Julkaisuvapaa 6.11.2010



ehkäisevän päihdetyön viikko

## **LUONNOSTA TUKEA PÄIHTEETTÖMYYTEEN**

Suomalainen päihdeilmasto on arkipäiväistynyt. Alkoholi näyttelee yhä useammin pääosaa vapaa-ajankäytössä. Alkoholia on tarjolla erilaisissa tapahtumissa ja se on myös keskeistä rentoutumisessa esimerkiksi työelämän paineista. Terveiden edistämisen keskuksen selvityksen<sup>1</sup> mukaan, suomalaiset ovat kuitenkin huolissaan alkoholin liikakäytöstä ja selkeästi tiukentaneet asennettaan sitä kohtaan. Löytyisikö alkoholi-painotteiseen arkeen vaihtoehto luonnosta?

Psykologian tohtori Kalevi Korpela Tampereen yliopistosta on tutkinut yhdessä Metsän-tutkimuslaitoksen kanssa suomalaisten luontosuhdetta<sup>2</sup>. Kyselytutkimus osoitti, että suomalaiset viihtyvät metsässä tai muualla luonnossa ja että luonnolla on elvyttävä vaikutus. Luonnon positiivisesta vaikutuksesta myös päihdetoipumiseen on saatu näyttöjä päihde-toipujayhdistysten, A-kiltojen, toiminnassa. Päihdetoipujat ovat kokeneet luontoon suun-tautuvalla toiminnalla olevan merkitystä kuntoutumisen edistymiselle sekä mielialan kohentumiselle<sup>3</sup>.

A-Kiltojen Liiton Selvästi metsässä -projektissa (2009-2011) kannustetaan A-kiltojen päihdetoipujia luonnossa liikkumisen lisäksi terveellisiin elämäntapoihin ja terveydestä huolehtimiseen. Projektin aikana A-killoissa tullaan toteuttamaan erilaisia retkiä ja tapah-tumia luonnon monimuotoisuutta hyödyntäen.

Valtakunnallisella Ehkäisevän päihdetyön viikolla 6.-14.11.2010 halutaan vaikuttaa vallitsevaan päihdeilmastoon. A-killat ympäri Suomen esittelevät viikolla toimintaansa ja tekojaan paremman päihdeilmaston puolesta. Teemaviikko on myös hyvä aika lähteä Selvästi metsään.

A-Kiltojen Liitto ry

\_\_\_\_\_ A-killat ry

Lisätietoja: \_\_\_\_\_ p. \_\_\_\_\_

ja A-Kiltojen Liiton tiedottaja Tuija Tamsi-Lehtinen p. 040 866 8257

<sup>1</sup> [http://www.health.fi/timage.php?i=101088&f=1&name=Suomalaisten\\_alkoholiasenteet\\_2010.pdf](http://www.health.fi/timage.php?i=101088&f=1&name=Suomalaisten_alkoholiasenteet_2010.pdf)

<sup>2</sup> <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

<sup>3</sup> Toiminnasta apua päihdeistä ilmeneviin ongelmiin – TAPIO- projektin loppuraportti. A-klinikkasäätiö, Tampereen A-klinikkatoimi 2008.