

Julkaisuvapaa 10.2.2012

## **TOIMINNALLISUUS JA LUONTOKOKEMUKSET TUKEVAT PÄIHDETOIPUMISTA**

Valtakunnallinen A-kiltatoiminta on edistänyt ja tukenut päihdetoipumista vertaistuen ja toiminnallisuuden avulla jo viidenkymmenen vuoden ajan. A-Kiltojen Liiton vuosina 2009–2011 toteuttama kehittämisprojekti nosti kehittämiskohteeksi päihdetoipujayhdistysten, A-kiltojen, toipumista tukevan toiminnallisuuden. Projekti toteutettiin Raha-automaattiyhdistyksen taloudellisella tuella ja yhteistyökumppaneina olivat A-klinikasäätiö ja Suomen Sydänliitto ry.

Selvästi metsässä -projektissa toiminnallisuus toteutettiin pääosin luonnon, retkeilyn ja liikkumisen avulla. A-kiltoihin koulutettiin vapaaehtoisia retkeilytoiminnasta vastaavia kiltakoutseja sekä liikkumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin innostavia vertaisliikuttajia. Projektin aikana A-killan vapaaehtoiset hankkivat tietoa ja kokemusta luonnossa liikkumisesta, retkeilytaidoista ja terveistä elämäntavoista. Projektin järjestämiin 343 tapahtumaan osallistui liki 6000 päihdetoipujaa.

Projektin aikana havaittiin, että päihdetoipijat löysivät luonnosta yhteyden omaan lapsuuteen, aikaan, jolloin luonto ja lähiympäristö olivat monen kohdalla olleet osa elämää. Juomisvaiheen aikana tämä yhteys oli päässyt katkeamaan. Päihteettömyys ja projektissa mukana oleminen palauttivat monelle mieleen lapsuuden mukavat vapauden ja huolettomuuden kokemukset. Päihteet jättäneiden elämään tuli uutta sisältöä, luonnossa liikkuminen täytti aikaa, joka aiemmin oli mennyt juomiseen.

Luonnossa liikkuminen paransi osallistuneiden fyysistä kuntoa ja innosti liikkumaan lähes huomaamatta. Yhteisöllisyys, onnistuneet luontoelämykset ja arjesta irtautuminen mainittiin retkitoiminnan positiivisiksi puoliksi. Projektiin liittyi myös elementtejä, jotka innostivat päihdetoipujia terveelliseen elämään. A-kiltatoiminta hyötyi myös hankkeesta. A-kiltojen toiminnallisuus, keskinäinen yhteistoiminta, terveystietoisuus ja toipumiskulttuuri vahvistuivat. Myös A-kiltatoiminnan tarjoaman vertaistuen vetovoima päihdetoipujien keskuudessa kasvoi. Monen A-killan tavoitteena on jatkaa luonto- ja liikuntatoimintaansa projektin antamin eväin ja koulutettujen 241 vapaaehtoisen voimin.

*Lisätietoja: projektipäällikkö Maarit Savolainen Selvästi metsässä -projekti p. 040 8426 742 sekä toiminnanjohtaja Ville Liimatainen A-Kiltojen Liitto ry p. 040 3566 586.*

*Lähteet:*

*Selvästi metsässä -projektin loppuraportti, A-Kiltojen Liitto ry, 2012*

*Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa, Kaisa Mesimäki, Helsingin yliopisto, sosiaalityö, pro gradu -tutkielma, 2011*