

# JÄRJESTÖJEN

**Ruoka-apu on tärkeää hyväntekeväisyystoimintaa, joka auttaa vähävaraisia ihmisiä ja perheitä. Tässä tehtävässä vapaaehtoisjärjestöt organisoivat hävikkiruoan jakamista sitä tarvitseville. Koronakriisi osoitti kuinka tuhansien ihmisten ruuan saanti jäi riippumaan vapaaehtoisten työstä. Säännöllisesti toimivia ruokajakelupisteitä on Helsingissä useita.**

Teksti ja kuvitus: Harri

**R**uoka-apu on ollut osa suomalaista yhteiskuntaa jo kolme vuosikymmentä. Köyhyyttä on tänä aikana tutkittu paljon, ja tutkijoilla on samanmielinen näkemys siitä, miten huono-osaisuutta voitaisiin vähentää. Päätäjien tulisi nostaa perusturvaetuuksien tasoa, koska niistä saatavat tulot eivät monella riitä elämiseen. Suunta on kuitenkin päinvastainen, jolloin ruoka-avun rooli entisestään korostuu.

## **Ruoka-avulla monta tehtävää**

Ruoka-avun tarjoaminen auttaa taloudellisesti haastavassa tilanteessa olevia ihmisiä säästämään rahaa ruokaostoksissa. Tämä mahdollistaa heille mahdollisuuden käyttää säästyneet varat muihin välttämättömiin tarpeisiin, kuten terveydenhuoltoon tai asumiskustannuksiin.

Ruoka-apu varmistaa, että vähävaraiset ihmiset ja perheet saavat riittävästi ravitsevaa ruokaa. Tämä on erityisen tärkeää, koska riittävä ravitsemus on välttämätöntä terveyden ylläpitämiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

## **Kestävän kulutuksen tienraivaaja**

Ruoka-apu auttaa myös vähentämään ruokahävikkiä. Monet ruoka-apuohjelmat perustuvat hävikkiruoan keräämiseen ja jakamiseen, mikä auttaa vähentämään ruoan tuhlausta ja edistämään kestävästä ruokajärjestelmästä.

Ruoka-avun tärkeys korostuu erityisesti taloudellisesti vaikeina aikoina, kuten talouskriisien tai pandemioiden aikana. Se tarjoaa tärkeää tukea niille, jotka tarvitsevat apua ruoan saamisessa ja auttaa edistämään yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia.

## **Avuntarvitsijoiden määrä kasvaa**

Ruoka-apua tarvitsee normaaliolosuhteissa vuosittain yli 100 000 suomalaista. Koronakeväänä 2020 avuntarvitsijoiden määrä joillain alueilla jopa tuplaantui. Helsingissä ruokaa jaetaan eri pisteissä 1 500–1 800

kassia viitenä päivänä viikossa.

Kasseihin pakattava ruoka koostuu pääasiassa kauppojen ja tukkujen hävikkielintarvikkeista sekä joskus myös valmiista ruoka-annoksista ravintoloista.

Kassin sisältö vaihtelee päivittäin. Kaupoista tulee paljon kuiva- ja maitotuotteita sekä jonkin verran vihanneksia ja hedelmiä. Lihaa kasseissa on harvemmin. Juhlapyhien jälkeen kauppojen hävikki on suurempi ja kassitkin saattavat olla silloin runsaampia.

## **Ruoka-apu on kaikille avoin**

Ruoka-apua voi hakea jokainen sitä tarvitseva. Poikkeustilanne voi kohdata ihan tavallista ennen hyvinkin toimeentulevaa perhettä.

Tilanteen pitkittyminen, kuten lomautusten muuttuminen työttömyydeksi on ajanut monet avuntarpeeseen.

Ruoka-apukassit pakataan pääsääntöisesti valmiiksi jo etukäteen, jolloin niiden sisältöön ei voi enää vaikuttaa.

Typillinen ruokakassi saattaa sisältää esim.

- 1 l maitoa
- 4 banaania
- ½ l kuohukermaa
- 400 g kanafileitä
- 300 g:n pussi keittovihanneksia
- 280 g:n pakkaus herkkusieniä + yrttiöljyä (grillisieniä)
- 1 juureen leivottu kaura-pellavaleipä
- 12 kpl kananmunia
- Omena-kanelikranssipulla

Esimerkkikassista voi valmistaa yhden päivän ruoan kahdelle aikuiselle ja kahdelle lapselle.

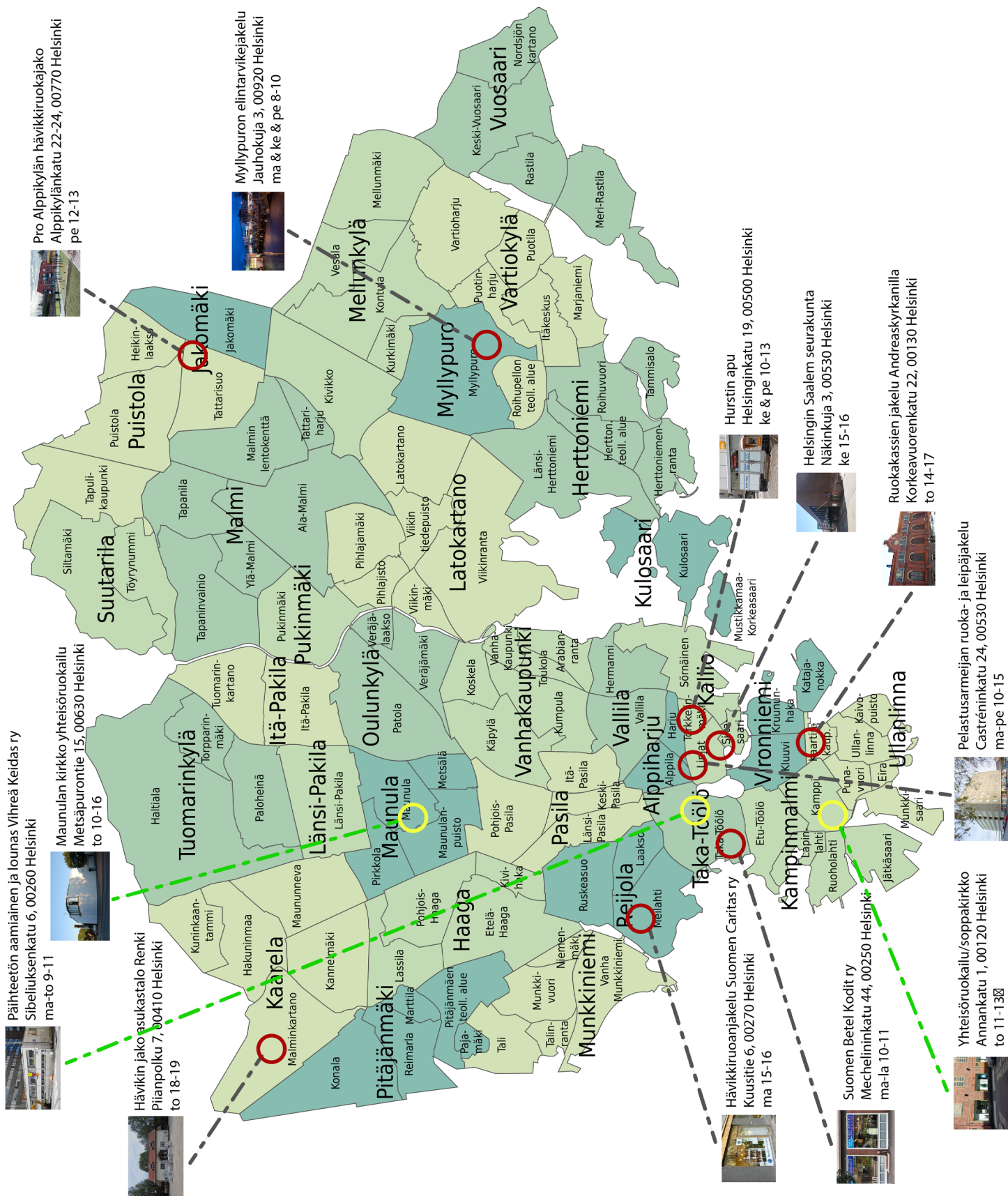
Ajankohtaistiedot ruokajakelusta löytyvät osoitteesta [ruoka-apu.fi](http://ruoka-apu.fi)

Lähteet:

Yle, Kotiliesi, ruoka-apu.fi

**Ajankohtaistiedot ruokajakelusta löytyvät osoitteesta: [ruoka-apu.fi](https://ruoka-apu.fi)**

**Ajankohtaistiedot ruokajakelusta löytyvät osoitteesta: [ruoka-apu.fi](https://ruoka-apu.fi)**



# IRTI PELIRIIPPUVUUDESTA

Peliriippuvuus voi tarkoittaa sekä rahapeli- että digipeliriippuvuutta, joille on ominaista oman elämän hallinnan menettäminen ja vaikeus. Lopettamisesta voi seurata vieroitusoireita, kuten hermostuneisuutta, keskittymiskyvyn puutetta ja unettomuutta. Pelaamisen merkitys kasvaa, ja se muuttuu ensisijaiseksi suhteessa muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin. Peliriippuvuudesta voi päästä kuitenkin eroon. Tässä artikkelissa käsittelemme hidas- ja nopeavaikutteisia keinoja peliriippuvuuteen.

Teksti ja kuvitus: Harri

**S**uomalaiset pelaavat rahapelejä varsin paljon. Miehet pelaavat rahapelejä naisia enemmän, ja heillä on myös ongelmia naisia enemmän. Pelatuimmat pelityypit Suomessa ovat lottopelit, arpa- ja raha-automaattipelit. Ongelmia aiheuttavia pelityyppejä ovat nopeatempoiset pelit ja pelaaminen internetissä. Tyypillisimpiä rahapelaamisesta koituvia haittoja ovat taloudelliset haitat, sekä ihmissuhde- ja tunne-elämän haitat. Ongelmallinen rahapelaaminen koskettaa myös pelaajan läheisiä.

Digipelaamisella tarkoitetaan elektronisia pelejä, joita pelataan tietokoneilla, pelikonsoleilla, älypuhelimilla tai muilla digitaalisilla laitteilla. Digipelaamisen ongelmallisuutta pohdittaessa erityisen tärkeäksi nousee pelaajan oma henkilökohtainen kokemus tilanteesta: Mikä merkitys pelaamisella on elämässäni, miksi pelaan ja mitä se tuo elämään?

Useimmiten ongelmallinen digipelaaminen näyttäytyy pelimaailman ulkopuolisen arjen kaventumisena ja pelimaailman ensisijaisena ajanvieton, sosiaalisuuden ja merkityksellisuuden hakemisen paikkana.

Ongelmalliseen digipelaamiseen on yhdistetty erilaisia psykososiaalisen hyvinvoinnin ongelmia, kuten masennusta ja ahdistusta, univaikeuksia sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen vähyyttä.

## Liikunta avuksi peliriippuvuudessa

Liikunta on hyvä työkalu muun hoidon ohella auttamaan irti peliriippuvuudesta. Liikunnallinen aktiivisuus pystyy oikein ajoitettuna vähentämään tarvetta pelata. Se toimii himojen hillitsijänä lähes kaikissa riippuvuuden muodoissa, aina syömisestä tupakointiin kuin päihteiden käytöstä peliriippuvuuteen. Himojen ja haluamisen vähentäminen on tärkeää, koska se on lopulta tärkein polttoaine riippuvuudelle. Jopa yhden liikuntakerran yhdistäminen muuhun hoitoon viikossa, on peliriippuvaisilla todettu vähentävän himoja aina viikon säteellä treenisessiosta.

## Tärkeintä on aloittaa

Lähde liikkeelle mahdollisimman helposta ja mukavasta: mielekkyys on tärkeä osa liikunnan motivaatiota. Parhaimpia ratkaisuja ovat kävely- ja juoksulenkit, pyöräily, soutu ja kaikki muu kestävyysliikunta sekä kuntosali- ja lihaskuntoharjoittelu.

Etsi päivästäsi niitä hetkiä, kun halu pelata on korkeimmillaan. Liiku näinä hetkinä. Kun halu pelata iskee, lähde kävelylle tai salille.

Kannattaa kokeilla myös kaverin tai ryhmän kanssa liikkumista. Ryhmässä liikkuminen voi lisätä mahdollisuksiasi onnistua. Sosiaalinen tuki on osoittautunut hyvin tärkeäksi tekijäksi riippuvuuden hoidossa.

## Turvaudu sekä nopeisiin että hitaisiin toimiin

Viereisellä sivulla on kuvattu kahta eri lähestymistapaa, joista punainen kolmio kuvaa, kuinka lähteä liikkeelle omatoimisemmin peliriippuvuudesta irtautumisessa. Useimmiten siinä auttaakin omasta peliriippuvuudesta kertominen toisille, sekä laatimalla itselleen sääntöjä niin ajan- kuin rahankäytön suhteen.

Oranssi kolmio kuvaa puolestaan pitkäkestoisempia tukimuotoja peliriippuvuuden hoidossa, sillä sen taustalla voi olla myös sellaisia tekijöitä, joiden tunnistamisessa muut peliriippuvaiset saattavat ovat suureksi avuksi.

Muista ettei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa keinoa. Kannattaakin kokeilla eri lähestymistapoja kuinka voi parhaiten vaikuttaa omiin kulutustottumuksiin niin ajan- kuin rahankäytössä.

Lähteet: pelirajaton.fi, digipelirajaton.fi, nimettomatpelurit.fi ja peluuri.fi



### 1 Vertaisryhmä

Ryhmässä pääset käsittelemään tilannetta luottamuksellisesti toisten saman kokeneiden kanssa, saat neuvoja asian käsittelyyn ja pelaamattomuuteen.

### 2 Kokemusasiantuntija

Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla oma omakoh- taisten kokemusten kautta syntynyttä tietoa. Tätä tietoa on jäsennetty, syvennetty ja opittu hyödyntä- mään koulutusten ja vertaistoiminnan kautta.

### 3 Tukihenkilö

Tukihenkilö on tarkoitettu erityisesti niille, jotka eivät voi hyödyntää muita vertaistuen muotoja tai tuki- ja hoitopalveluita.

### a Auttava puhelin

Ota yhteyttä numeroon 0800 100 101 jos haluat selvittää löytyykö paikkakunnaltasi vertaistukea peli- ongelmiin.

### b Läheistuki

Läheinen voi ja saa auttaa peliongelma- sta kärsivää, mutta on tärkeää ottaa selvää, millainen apu auttaa ja millainen taas saattaa entisestään pahentaa peli- ongelmaa.

### c Itsehoito

Netistä löytyy Avaimia rahapeliongelman hallintaan: oma-apuopas sekä digipeliriippuvuuteen digipeliraja- ton.fi/pelaajalle/omatuki auttaa nopeaan alkuun.

# YHDESSÄ EROON

**Yksinäisyys on ahdistava, yksilöllinen kokemus ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä. Yksinäisyys voi myös johtua omassa elämässä koetuista menetyksistä, epäonnistumisista tai kaltoinkohtelusta. Joka kymmenes suomalainen kärsii haitallisesta yksinäisyydestä. Yksinäisyyteen voi kuitenkin vaikuttaa. Käsittelemme yksinäisyyttä tässä artikkelissa HelsinkiMission neuvoin ja oman lemmikkieläimen hankkimisen kautta.**

Teksti ja kuvitus: Harri

**S**osiaalista yksinäisyyttä on kuvattu osuvasti kuiluna toivottujen ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä. Sosiaalisessa yksinäisyydessä tärkeät ihmissuhteet ja verkostot puuttuvat tai ovat vähäisiä.

Emotionaalisessa yksinäisyydessä olennaisempaa on se, millä tavoin koemme puutteena yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden tunteen olemassa olevissa sosiaalisissa suhteissamme. Voimme myös kokea yksinäisyyttä ihmisten keskellä, ystävyys- ja perhesuhteissa.

## **Yksinäisyys on eri asia kuin yksinolo**

Yksinolo on usein myönteistä ja hektisessä elämäntilanteessa jopa toivottua ja rentouttavaa. Yksinäisyys on myös eri asia kuin sosiaalinen eristyneisyys. Yksinäinen ihminen ei välttämättä ole sosiaalisesti eristynyt, eikä toisaalta sosiaalisesti eristynyt välttämättä kärsi yksinäisyydestä.

## **Yksinäisyyden tunteen lievittäminen parantaa terveyttä**

Yksinäisyys on haitallista silloin, kun se on vastentahtoista. Silloin aivot alkavat erittää stressihormoneja, jotka nakertavat terveyttä. Yksinäisyys vaikuttaa joidenkin tutkimusten mukaan elimistöön kuin 15 tupakkaa päivässä ja on Suomessa pian suurempi riski terveydelle kuin ylipaino.

## **Aloita ystävyys itsesi kanssa**

Haluaisitko ystäväystyä itsesi kanssa ja päästää irti liiallisesta vaativuudesta ja kriittisyydestä? Kohteletko ystäväsi lempeämmin kuin itseäsi? Puhutko itsellesi ankarammin kuin muille? Annatko muille anteeksi virheet ja keskeneräisyyden, mutta soimaat itseäsi vastaavissa tilanteissa?



## **HelsinkiMissio yksinäisyyden asialla**

HelsinkiMissio on laatinut Minä riitän -oppaan itsemytätuntoon sekä Yksinäisyys -tehtäväkirjan.

HelsinkiMissio on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton sosiaalialan järjestö, jonka tehtävänä on vähentää yksinäisyyttä ja lisätä hyvinvointia. Se on toiminut jo 140 vuoden ajan. HelsinkiMissiolle voi hakeutua myös vapaaehtoiseksi.

**”Tunnetme yksinäisyyden ja tiedämme keinot sen voittamiseksi.”**

HelsinkiMissio

Lähde: helsinkimissio.fi



# YKSINÄISYYDESTÄ

## Lemmikkieläin voi vähentää yksinäisyyttä

Useat tutkimukset ja kokemukset osoittavat, että lemmikkieläimen omistaminen voi auttaa vähentämään yksinäisyyden tunnetta. Lemmikkieläimet, kuten koirat ja kissat, voivat tarjota seuraa, lohtua ja läheisyyttä omistajilleen. Niiden läsnäolo voi tuoda iloa ja onnellisuutta sekä auttaa lievittämään stressiä ja ahdistusta.

Lemmikkieläimen kanssa touhuaminen ja sen hoitaminen voivat myös antaa rakentavaa tekemistä ja tuoda rutiinia elämään. Lemmikit voivat tarjota emotionaalista tukea ja auttaa ihmisiä tuntemaan olonsa turvatuksi. Lisäksi lemmikit voivat toimia myös jäänmurtajana sosiaalisissa tilanteissa ja auttaa ihmisiä luomaan uusia ihmissuhteita.

## Lemmikkieläinten yleisyys

Tilastokeskuksen julkaiseman kulutustutkimuksen mukaan vajaalla kolmanneksella kotitalouksista oli jokin lemmikki, joista yleisimpiä ovat koirat ja kissat. Vuonna 2016 koiria oli Suomessa noin 700 000 ja kissoja noin 590 000.

Lemmikin kanssa maailman murheet hetkeksi unohdetaan. Hyväterveys -lehti listaa kahdeksan syytä olla karvakuonon kaveri.

1. Lemmikki tuo onnea
2. Edistää toipumista
3. Katsoo kauniisti
4. Toimii vastavuoroisesti
5. Lohduttaa suruissa
6. Paljastaa sairauden
7. Auttaa lenkillä luomaan sosiaalisia kontakteja
8. Suojaa allergioilta



Krooninen yksinäisyys on terveydelle haitallisempaa kuin ylipaino ja yhtä haitallista kuin tupakka. Suomen Kennelliiton tekemän tutkimuksen mukaan yksinäisyyteen voi olla hyvinkin yksinkertainen apu – koiran rakkaus. Eniten yksinäisyyden tunne väheni koiran avulla naimattomien miesten ja naisten sekä naisleskien kohdalla.

## Lemmikkieläin tuo vastuun

On kuitenkin tärkeää muistaa, että lemmikkieläimen omistaminen on vastuullisuutta vaativa tehtävä. Lemmikkieläinten tarpeet, kuten ruokinta, liikunta, terveydenhuolto ja huolenpito, tulee ottaa huomioon. Ennen lemmikkieläimen hankkimista onkin hyvä harkita omia resursseja ja elämäntilannetta, jotta voidaan taata lemmikin hyvinvointi ja omistajan kyky huolehtia siitä asianmukaisesti.

## Kissa vai koira lemmikkieläimeksi?

Tässä on muutamia seikkoja, jotka voivat auttaa sinua valitsemaan kissan tai koiran lemmikkieläimeksi:

### Kissat:

- ovat itsenäisempiä lemmikkejä ja voivat soveltua paremmin henkilöille, jotka haluavat vähemmän sitoutumista ja hoitoa.
- ovat yleensä itsenäisempiä ja viihtyvät hyvin omassa seurassaan.
- ovat usein puhtaampia kuin koirat ja tarvitsevat vähemmän ulkoilutusta.
- voivat tarjota rauhallisuutta ja lohtua, ja niiden seura voi olla rentouttavaa.

### Koirat:

- ovat erittäin sosiaalisia lemmikkejä ja vaativat enemmän aikaa, huolenpitoa ja liikuntaa.
- tarvitsevat päivittäisiä kävelylenkkejä ja leikkiä, mikä voi auttaa omistajaa pysymään aktiivisena.
- voivat tarjota suurta seuraa, iloa ja lohtua. Ne voivat myös auttaa luomaan uusia sosiaalisia suhteita.
- voivat olla hyviä valintoja perheille ja henkilöille, jotka haluavat aktiivisen ja leikkisän lemmikin.

Lopullinen päätös kissan tai koiran valinnasta lemmikkieläimeksi riippuu kuitenkin omista mieltymyksistäsi, elämäntyylistäsi ja resursseistasi. On tärkeää harkita huolellisesti eläimen tarpeita, sitoutumista ja elämäntilannetta ennen päätöksen tekemistä.

“Ne eivät osaa puhua,  
mutta ne voivat puhua,  
jos kuuntelet.”

Lähteet:

Hyväterveys -lehti, Yle, Tilastokeskus