



Ritva Keskitalo
Jonna Ollakka

Diakonia-ammattikorkeakoulu Oulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2023

RUOKA-AVUN SAAMISEN MERKITYS SEN SAAJILLE

**Kyselytutkimus Oulun tuomiokirkkoseurakunnan diakonialounaan
osallistujille**

TIIVISTELMÄ

Ritva Keskitalo ja Jonna Ollakka
Ruoka-avun saamisen merkitys sen saajille
Sivut 34 ja liite 1
Syksy 2023
Diakonia-ammattikorkeakoulu Oulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Ruoka-apu ja yhteisölliset ateriat vaikuttavat myönteisesti ihmisten koettuun hyvinvointiin. Tällä hetkellä ruoka-apuun turvautuu vajaa 200 000 suomalaista. Yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset heijastuvat ensimmäisenä heikommassa osassa oleviin ihmisiin, joka näkyy suoraan kasvavana ruoka-avun tarpeena.

Opinnäytetyö on tilastollinen tutkimus ruoka-apupalveluiden käyttäjien näkökulmasta sekä sen vaikuttavuudesta heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyö kartoittaa hävikkiruoan merkitystä ruoka-avun käyttäjille. Työelämän yhteistyökumppanina toimii Oulun tuomiokirkkoseurakunnan diakoniatyö, jolle luovutamme tutkimustulokset. Tutkimuksellinen osio rakentui yhdessä diakonialouaan kävijöiden kanssa.

Teoreettisena viitekehyksenä on käsitelty yhteisöllisyyttä ja ihmisten koettua hyvinvointia. Lisäksi on kuvattu ruoka-avun kehitystä korostaen diakonista näkökulmaa sekä haettu vertailukohteita aiemmista tutkimuksista ruoka-avun merkityksestä sen käyttäjille.

Opinnäytetyö on osa sosiaalialan opintoja. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista survey-tutkimusta. Kysely toteutettiin paperisena kyselylomakkeena diakonialouaan yhteydessä. Tutkimuskysymykset olivat: Täyttääkö saamasi ruoka-apu avuntarpeesi? Onko ruoka-avulla vaikutusta hyvinvointiisi?

Tutkimustulosten mukaan kävijät olivat tyytyväisiä ruoka-apupalveluiden laatuun, osalle kävijöistä ruoka-apu oli välttämätöntä. Vastaajista suurin osa koki olonsa hyvinvoivaksi ja olivat tyytyväisiä omaan elämänlaatuunsa. Tuloksista korostui erityisesti vastaajien kokema yksinäisyys.

Asiasanat: diakonia, koettu hyvinvointi, ruoka-apu, ruokahävikki, yhteisöllisyys

ABSTRACT

Ritva Keskitalo and Jonna Ollakka
Significance of food aid to its receivers.
Pages 31 and 1 appendix
Autumn 2023
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Social in Social Services
Bachelor's of Social Services, Diaconal Work

Food aid and communal meals have a positive effect on perceived wellbeing of people. Approximately only a little under 200,000 Finns are currently resorting to food aid. The changes taking place in society affects first the most vulnerable group of people, which is directly reflected in the growing need for food aid.

The thesis is a statistical study from the point of view of the users of food aid services and its impact on their well-being. The thesis explores the importance of food waste for food aid users. The working life partner is the diaconal work of Oulu Cathedral Parish. The target group of the research were the participants of a lunch organized by the church social work at Oulu Cathedral parish. Quantitative survey research was used as a research method. The survey was conducted as a paper questionnaire in connection with a deacon lunch organised by the church social work. The research questions were: Does the food aid you receive meet your need for help? Does Food Aid Affect Your Well-Being?

The theoretical framework deals with communality and the perceived well-being of people. In addition, the development of food aid has been described, highlighting the diaconal point of view, and comparing previous studies on the importance of food aid to its users.

According to the survey results, visitors were satisfied with the quality of food aid services, for some visitor's food aid was necessary. Most of the respondents felt well and were satisfied with their quality of life. The results highlighted the loneliness experienced by the respondents.

Keywords: diaconal work, perceived well-being, food aid, food waste, communality

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 RUOKA-APUTOIMINTA SUOMESSA	5
2.1 Ruoka-avun juurtuminen suomalaiseen yhteiskuntaan	5
2.2 Ruoka-apu ja sen asiakkaat.....	7
2.3 Prikka kiertoon- hanke, hävikkiruoka ja sen hyödyntäminen	8
2.4 Yhteisö ja yhteisöllisyys	9
2.5 Ihmisten koettu hyvinvointi	10
3 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	11
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	12
4.1 Tutkimusmenetelmän valinta	12
4.2 Kyselylomakkeen laatiminen.....	12
5 PROSESSIN KUVAUS	15
5.1 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä.....	15
5.2 Aineiston keruu	15
5.3 Aineiston analyysi	16
6 TUTKIMUSTULOKSET.....	18
6.1 Tutkimuskysymys: Täyttääkö saamasi ruoka-apu avuntarpeesi?	19
6.2 Tutkimuskysymys: Onko ruoka-avulla vaikutusta hyvinvointiisi?	21
6.3 Avoimet kysymykset	22
7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS, PÄTEVYYS JA LUOTETTAVUUS.....	24
7.1 Eettisyys tutkimuksessa	24
7.2 Tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus.....	25
8 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI	26
8.1 Tulosten pohdinta	26
8.2 Jatkotutkimukset ja hyödyntäminen työelämässä.....	28
8.3 Ammatillinen kasvu osana kehittämistyötä	29
LÄHTEET	31

LIITE 1. Kyselylomake	33
-----------------------------	----

1 JOHDANTO

Opintojemme edetessä kiinnostuimme heikompiosaisten ihmisten auttamisesta ja erityisesti ruoka-avun saamisen merkityksestä heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Tästä kiinnostuksesta nousi esiin opinnäytetyömme aihe, joka on erittäin ajankohtainen. Harjoittelussa Oulun tuomiokirkkoseurakunnassa näimme konkreettisesti, kuinka suuri tarve tällaiselle avulle on tällä hetkellä yhteiskunnassamme. Avun tarvitsijoiden määrä kasvaa nykyisen maailmantilanteen vuoksi, joka heijastuu tavallisen ihmisten arkeen esimerkiksi elinkustannusten nousuna heikentäen heidän hyvinvointiaan.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää ruoka-avun saamisen vaikutusta diakonisesta näkökulmasta, mutta myös samalla tuoda esille hävikkiruoan merkitystä ruoka-avun antamisen yhteydessä. Tavoitteenamme oli kartoittaa nykyinen tilanne kyselylomakkeella ruoka-avun saajilta ja tuloksien perusteella selvittää mahdollisia kehittämistarpeita. Tutkimuksen tuloksia voidaan verrata valtakunnallisella ja paikallisella tasolla tehtyihin raportteihin, analyysiin ja tutkimuksiin. Yhteistyötahomme oli Oulun tuomiokirkkoseurakunnan diakoniapalvelut ja tutkimus tapahtui Oulun tuomiokirkkoseurakunnan diakonialounaalla. Luovutimme kyselystä tulevan aineiston yhteistyökumppanillemme heidän toimintansa kehittämiseksi.

2 RUOKA-APUTOIMINTA SUOMESSA

Ruoka-apua voi hakea kuka tahansa taustasta riippumatta, mutta yleensä siihen turvaa yhteiskunnan heikommassa asemassa olevat ihmiset. Ruoka-apuun turvautuu vuosittain 100 000–200 000 suomalaista, sitä järjestää Suomessa yli tuhat järjestöä, seurakuntaa ja muita ruoka-aputoimijoita. Ruoka-apua jaetaan ruokakasseilla, joihin saadaan ruokakauppojen, tehtaiden ja tukkujen lahjoittamaa ylijäämäruokaa. Ruoka-aputoimijat ovat laajentaneet palveluita tarjoamalla yhteisöllisiä aterioita, joiden valmistuksessa käytetään ylijäämäruokaa. Yhteisölliset ruokailut tukevat avuntarvitsijoiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. (Ruoka-apu.fi, i.a.)

2.1 Ruoka-avun juurtuminen suomalaiseen yhteiskuntaan

Ruoka-apua on annettu vuosikymmenien ajan Suomessa sitä tarvitseville ihmisille seurakunnan ja eri järjestöjen kautta eikä niiden toiminta ollut järjestelmällistä. Ruoka-avun tarve nousi keskeiseksi 1990-luvun huonontuneen taloudellisen tilanteen vuoksi, jolloin tehtiin laajoja säästötoimenpiteitä, menoleikkauksia ja perusturvan leikkauksia. Tämä heijastui suomalaiseen yhteiskuntaan aiheuttaen konkursseja, suurtyöttömyyttä ja köyhyyttä. Taloudellinen kriisi näkyi sosiaalityöntekijöiden kasvavissa asiakasmäärissä, ja he eivät kyenneet vastaamaan kaikkiin avuntarpeisiin. Suurempien kaupunkien katukuvaan nousivat leipäjonot, jotka ilmenivät yhteiskunnan huonosta tilasta, huonovointisuudesta ja nälästä. (Ohisalo, 2013, s. 156–157.) 1990-luvun taloudellisen kriisin myötä diakoniatyö koki uudistuksen, sillä sen huomattiin olevan apukeino avuntarvitsijoille (Huhnanntti & Wallenius, 2022, s. 8–9).

Ruoka-avun eri auttamismuotojen kuten ruokakassien ja vähävaraisten ruokailujen tarkoituksena oli olla väliaikainen tukimuoto 1990-luvun laman keskellä (Paloviita, 2020, s. 25). Kirkon 1995 perustamat ruokapankit tulivat avuntarvitsijoiden arjen tueksi, täyttämään sosiaaliturvan jättämiä aukkoja ja ruokapankki ilmiön avulla luotiin pohjaa uudelle diakoniatyön auttamismuodolle, jonka kautta heillä olisi mahdollisuus kertoa vallitsevasta hädästä, köyhyydestä. (Ohisalo, 2013, s. 156.) Kirkon sisällä ruokapankit herättivät puolesta ja vastaan keskustelua siitä, että siirtykö yhteiskunnan vastuu ja tehtävä liikaa kirkolle. Tarkoituksena ei ollut luoda pysyvää köyhäinapujärjestelmää (Hiilamo, 2022, s.181). Suomi liittyi Euroopan unionin jäseneksi 1995 ja sen myötä osallistui EU-ruoka-apuohjelmaan (Ohisalo, 2013, s.156). EU-ruoka-apuohjelman tavoitteena Euroopan unionin alueella edistää yhdenvertaisuutta, vähentää köyhyyttä ja ennalta ehkäistä syrjäytymistä yhteiskunnan eri osa-alueista (Ruokavirasto, i.a).

Vähäosaisten tilannetta haluttiin tuoda enemmän julkisuuteen, sillä epäonnistuneiden sosiaalipoliittisten päätösten myötä huono-osaisuus näkyi yhä enemmän syvempänä köyhyytenä ja leipäjonojen kasvuna, Tilanteeseen haettiin ratkaisua Kirkon yhteisvastuukeräyksen avulla, jonka avulla nostettiin esille heikommassa asemassa olevien tilanne (Hiilamo 2022, s.176). Kirkon aloitteesta perustettiin 1998 Nälkä-ryhmä, joka koostui edustakuntapuolueen, järjestöjen, kirkon ja elinkeinoelämän edustajista. Kirkko on vakiinnuttanut ruoka-avun osaksi auttamistyötä ja kehittänyt sitä vastaamaan yhteiskunnan murroksista nouseviin tarpeisiin. (Ohisalo, 2013, s. 159.) Hävikkiruokaa on käytetty osana ruoka-apua ja sitä on haluttu kehittää. Vantaalle perustettiin 2015 Yhteinen pöytä -toimintamalli ja hävikkiruokaterminaali, jonka tavoitteena oli kehittää yhteisruokailuja ja vähentää hävikkiä. Vantaan Yhteinen pöytä -toimintamalli on osoittanut yhteisöllisten ruokailujen vaikuttavan myönteisesti kävijöiden hyvinvointiin ja se on koettu olevan toivottu ruoka-apatukimuoto. Yhteisölliset ruokailut lisäävät asuinalueen viihtyvyyttä ja yhteisöllisyyttä. (Paloviita, 2020, s. 30.) Hävikkiruoka-ateriat eivät ole pelkästään ruoka-apua, vaan niillä tuetaan kestävän kehityksen toteutumista torjumalla ilmastonmuutosta ja vähentämällä ruokahävikkiä. Kestävän kehityksen

tavoitteena on edistää taloudellisia, ekologisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia (Suomen YK-liitto, i.a).

2.2 Ruoka-apu ja sen asiakkaat

Ruoka-apua voi hakea kuka tahansa eikä sitä tarvitsevan tarvitse olla yhteydessä sosiaalitoimistoon. Ohisalon (2014) mukaan ruoka-apuun turvautuu useimmiten yhteiskunnassa heikommassa asemassa olevat ihmiset kuten työttömät, lomautetut ja eläkeläiset ikäjakaumaltaan keski-ikäisistä iäkkäämpään väestöön. Ruoka-avun kävijöiden huono-osaisuus heijastuu taloudellisen, sosiaalisen ja terveydellisen hyvinvoinnin osa-alueille ja osalla saattaa olla kasautuneita ongelmia eri osa-alueelta. Yhteisöllisillä aterioilla on toivottu olevan ennaltaehkäisevä auttamismuoto ongelmien monimuotoistumiselle. (Paloviita, 2020, s. 25–26.) Ruoka-aputoiminnan palveluissa käyvät yleensä samat ihmiset, josta on tullut pienituloisten ihmisten epävirallinen sosiaalipalvelu (Hiilamo, 2022, s. 181). Osa kävijöistä kokevat ruoka-avun olevan tärkeä osa arjen selviytymissä ja sosiaalisten kohtaamisen paikkana, missä voi tuntea yhteisöllisyyttä sekä saada vertaistukea. (Ohisalo, 2014, s. 41)

Yhteiskunnan eri murrokset, kuten korona, energiakriisi, elintarvikkeiden hintojen nousu, Ukrainan sota ja nyt esillä oleva eduskunnan talousarvio eri sosiaalietuuk-sienleikkauksineen heijastuvat yksittäisen suomalaisen hyvinvointiin heikentävästi lisäten eriarvoisuutta ja huono-osaisuutta. Yhteiskunnan kriisit kuten koronapandemia näkyi ruoka-avustamisen ja diakoniatyöntekijöiden avuntarpeen kasvulla. Kasvanut kävijämäärä ei kuitenkaan kerro koko totuutta ihmisten köyhyydestä tai huono-osaisuudesta, sillä ruoka-apu ei tavoita kaikkia, osa voi kokea häpeää tai eivätkä ota ruoka-apua vastaan, vaikka sille olisi tarvetta. (Zitting & Kainulainen, 2023, s. 45–46.) 2000-luvun talouskriisi ei aiheuttanut samankaltaisia toimenpiteitä kirkon osalta kuin 1990-luvun talouskriisin toimintatapojen uudistamisella. Hiilamon (2022) mukaan 1990 ja 2008 talouskriisien välisenä aikana diakoniatyöntekijöiden asiakkaat pysyivät samana ja asiakkaissa näkyi

ylisukupolvista huono-osaisuutta. Tämä osoittaa, että osa pitää ruoka-apua itse-
oikeutettuna apuna.

2.3 Prikka kiertoon- hanke, hävikkiruoka ja sen hyödyntäminen

Prikka kiertoon- hanke on Euroopan unionin sosiaalirahaston rahoittama kehittä-
mishanke, joka on alkanut vuonna 2021. Hankkeessa on mukana Helsingin sekä
Oulun Diakonissalaitos, Diak, Oulun kaupunki ja Oulun seurakuntayhtymä. Hei-
dän tavoitteenaan on edistää erityisesti nuorten, ikääntyneiden, pitkäaikaistyöttö-
mien ja osatyökykyisten henkilöiden työkykyisyyttä, hyvinvointia sekä ura- ja kou-
lutusohjausta. Hankkeen myötä heidän osallisuutensa vahvistuu ja näin syrjäyty-
minen vähenee. Hanke kehittää Oulussa hävikkiruokan hyödyntämisen keskitettyä
mallia. He noutavat hävikkiruokan eri kaupoista, tukuista ja kouluruokaloista. Tä-
män jälkeen ruoka välivarastoidaan logistiikkakeskukseen, lajitellaan, jaetaan
ruoka-apua antaville toimijoille, kuten esimerkiksi Oulun tuomiokirkkoseurakun-
nalle.

Koko maailman hävikkiruokan määrä on nykyisin noin 1,6 miljardia tonnia ja rahal-
linen arvo on 1.1 biljoonaa euroa. Hävikkiruokan määrä suurenee koko ajan, no-
peinta sen kasvu on Aasiassa. Vuoteen 2030 mennessä luvun odotetaan olevan
2.1 miljardia tonnia ja sen arvion on tehnyt Boston Consulting Groupin (BCG).
Ruokahävikin määrää kasvattaa erityisesti ruokakauppojen tarjoukset, koska ih-
miset eivät usein kerkeä kuluttamaan ostoksiaan ennen kuin ne pilaantuvat. Eri-
tyisesti olisi kiinnitettävä enemmän huomiota ihmisten tietoisuuden lisäämiseen
ja näin ruokahävikkiä voitaisiin vähentää heidän kauttansa. (Hegnsholt, Un-
nikrishnan, Pollmann-Larsen, Askelsdottir & Gerard 2018. i.a.)

Oulun tuomikirkkoseurakunta hyödyntää hävikkiruokaa diakonia -aamiaisella
sekä -lounaalla. Kuorma saapuu aina maanantaina ja sen mukaan suunnitellaan
tarjottavat ateriat. Lounaalla ja aamiaisella kävijöille jaetaan hävikkiruokaa, tässä
pyritään aina noudattamaan tasapuolisuutta. Seurakunnan järjestämien

toimijoiden ollessa kesätauolla Prikasta toimitetaan seurakunnalle Prikka-kasseja. Diakoniatyöntekijät jakavat asiakkaille lipun, jota vastaan he saavat kukin ruokakassin suoraan Prikka-autosta kerran viikossa. Osa seurakunnista järjestää ruoan jakoa säännöllisesti omissa tiloissaan tai diakonia-asiakkaat voivat saada ruokapaketteja taloudellisen avun sijasta. (Suomen ev.lut. kirkko, 2022.)

2.4 Yhteisö ja yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys pitää sisällään liittymisen ja kokemuksellisuuden tunteita. Henkilö voi kuulua yhteisöön olematta kuitenkaan aktiivinen toimija, erilaisia yhteisöjä on aina ollut olemassa ja tulee aina olemaan. Yhteisöllisyyden ajatellaan usein liittyvän onnellisuuteen, hyvään elämään, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä hyväksytyksi tulemiseen. (Thitz, 2013, s. 22–23) Opinnäytetyömme näkökulmasta seurakunta on palvelun järjestäjä sekä tuottaja ja osallistujia yhdistää ai-noastaan osallistuminen diakonialounaalle. Osallistujat ovat joukko ihmisiä, jotka elävät hyvin erilaisessa elämäntilanteessa. (Eilola & Moilanen, 2013, s.11) Ehkä tärkeimpänä näkökulmana pidämme yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä ihmisten välistä yhteyttä, joiden kautta ihmiset saavat toivottua hyväksyntää osakseen.

Diakoniatyön keskeisiin teemoihin kuuluu yksinäisyys, jota ilmenee nykyisin ihan kaikkialla ja kaikissa ikäryhmässä. Kirkko ja seurakunnat pyrkivät toiminnallaan ennaltaehkäisemään sekä torjumaan ihmisten yksinäisyyttä. Seurakunnat tarjoavat ihmisille mahdollisuuden tulla kohdatuksi erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa. Tästä voi olla apua, kun toisten seuran hakeutumisen taito ja tahto on vielä tallella. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Tästä hyvänä esimerkkinä on diakonialounas, joka yhdistää ihmisiä saman pöydän ääreen nauttimaan toisten seurasta sekä hyvästä ja monipuolisesta ruoasta.

Yksinäisyys voi syntyä erilaisten elämäntilanteiden, kuten esimerkiksi leskeksi jäämisen, muuton tai vaikkapa eron myötä. Yksinäisyys voi johtaa siihen, että ihminen tuntee olonsa ulkopuoliseksi, syrjäytetyksi ja lopulta se saattaa johtaa

jopa toimintakyvyn lamautumiseen. Yksinäisyys sekä ulkopuolisuuden tunteet saattavat aiheuttaa eriarvoisuuden tunnetta, näköalattomuutta ja jopa toivotto- muutta. Kaikkien yksilöiden perustarpeisiin kuuluu yhteydessä oleminen ja toisiin ihmisiin kiinnittyminen. Mikäli nämä yksilön perustarpeet eivät toteudu hyvissä vuorovaikutussuhteissa, ne voivat johtaa riskialttiisiin ihmissuhteisiin, joissa on suuri riski tulla hyväksikäytetyksi. Yksinäisyyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisella ehkäistään ääriajattelua ja väkivaltaista radikalisoitumista yhteiskun- nassa. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.)

2.5 Ihmisten koettu hyvinvointi

Ihmisten koettu hyvinvointi koskettaa meitä jokaista ja nykyisin sen merkitystä on alettu yhä enemmän miettimään myös päätöksenteossa. Päämääränä ei ole enää tuottaa ainoastaan julkisia palveluita, vaan tavoitteena on kehittää tapoja, joilla saadaan kuntalaisten hyvinvointi mahdollisimman korkealle tasolle ja se mahdollistuisi mahdollisimman monelle. Nykyisin ollaan valmiita kuulemaan ihmisen omaa ääntä ja heidän näkökulmiansa tuodaan esille hyvinvointikertomuk- sissa. (Kainulainen, 2014, s. 59) Hyvinvointi on käsitteenä laaja-alainen ja se voidaan ymmärtää eri näkökulmista eri tavoin. Arkikielessä hyvinvointi liitetään enemmänkin mielihyvää tuottaviin tekijöihin, kun tutkijakielessä se rakentuu ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueista. Aineellisen hyvinvoinnin li- säksi siihen luokitellaan terveys, sosiaaliset suhteet sekä ihmisen sosiaalinen identiteetti. Koettu hyvinvointi muodostuu ihmisten omista kokemuksista siitä, kuinka onnellisia tai tyytyväisiä he ovat kokemaansa. Koettu hyvinvointi on kyt- köksissä ihmisten elinympäristöön, mitkä ovat heidän toiveensa ja mieltymykset oman hyvinvointinsa kannalta. On hyvinkin yksilöllistä, mihin ihminen on tyytyväi- nen tai tyytymätön. (Kestilä, 2019, s. 97)

Kirkon ja seurakuntien yhtenä perustehtävänä on lähimmäisenrakkauden toteut- taminen ja hyvinvoinnin edistäminen. Hyvinvointia ajatellaan fyysisenä, psyykki- senä, sosiaalisena, henkisenä, hengellisenä ja taloudellisena hyvinvointina.

Ajattelumalli on laaja, kaikki osa alueet liittyvät toisiinsa ja muodostavat kokonaisuuden. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Seurakunnan tavoitteena hyvinvoinnin tuottamisessa on yhteistyö kuntien ja järjestöjen kanssa. Kaikessa yhteistyössä toiminta perustuu luottamukseen, yhdenvertaisuuteen ja vastavuoroisuuteen sekä avoimeen vuorovaikutukseen. Seurakunnat ovat nykyään verkostoituneet eri järjestöjen sekä yritysten kanssa ja yhdessä he toimivat hyvinvoinnin parantamiseksi. Tavoitteena verkostoitumisessa on, että siinä hyödynnetään kaikkien toimijoiden parhaita puolia. Nykyisin kirkko ja seurakunnat ovat myös mukana keskustelemassa yhteiskunnallisista haasteista, ja Kirkkohallitus kannustaakin seurakuntayhtymiä osallistumaan aktiivisesti ihmisten hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä koskevaan keskusteluun. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Eli seurakunnilla on nykyisin tärkeä rooli ihmisten hyvinvoinnin edistäjänä esimerkiksi kolmannen sektorin palveluntarjoajien rinnalla. Seurakunta voi vahvistaa ihmisten hyvinvointia esimerkiksi tarjoamalla heille monipuolista ruokaa diakonialounaalla ja ruokajakelussa.

3 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ruoka-avun saamisen vaikutusta diakonisesta näkökulmasta, mutta myös samalla tuoda esille ruokahävikin merkitystä ruoka-avun antamisen yhteydessä. Tarkoituksenamme oli korostaa hävikkiruuan ekologista vaikutusta sekä sosiaalisten kohtaamisten tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tavoitteenamme oli kartoittaa nykyinen tilanne kyselylomakkeella ruoka-avun saajilta ja tuloksien perusteella selvittää mahdollisia kehittämistarpeita. Tutkimuksen tuloksia voidaan verrata valtakunnallisella ja paikallisella tasolla tehtyihin raporteihin, analyysiin ja tutkimuksiin. Yhteistyötahomme oli Oulun tuomiokirkkoseurakunnan diakoniapalvelut ja tutkimus tapahtui Oulun

tuomiokirkkoseurakunnan diakonia lounaalla. Luovutimme kyselystä tulleen aineiston yhteistyö kumppanillemme heidän toimintansa kehittämiseksi.

1. Täyttääkö saamasi ruoka-apu avuntarpeesi?

2. Onko ruoka-avulla vaikutusta hyvinvointiisi?

Tutkimuskysymyksillä haimme vastausta, miten ja millä tavoin saatu ruoka-apu vaikutti heidän kokemukseensa hyvinvoinnista, osallisuudesta ja yhdenvertaisuudesta. Lisääkö diakonialounaalle osallistuminen heidän kuuluvuuttansa johonkin yhteisöön tai ehkäiseekö se heidän syrjäytymistensä yhteiskunnasta tai vähentääkö se yksinäisyyttä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Toteutimme tutkimuksen aineistoin hankinnan kvantitatiivisena lomakekyselytutkimuksena Oulun tuomiokirkkoseurakunnan diakonialounaalle. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusmenetelmän avulla pystytään tutkimaan suurempaa tutkimusjoukkoa ja kerätä tarvittavaa tutkimusaineistoa ihmisten mielipiteistä, kokemuksista ja käyttäytymisestä. Tämä tutkimusmenetelmä mahdollistaa myös henkilökohtaisten asioiden keruun, kuten terveyteen, ruokailuun tai muuhun hyvinvointiin liittyvän tiedon (Vilkkä, 2021a, s.23).

4.2 Kyselylomakkeen laatiminen

Tutkimusta varten käytimme kyselylomaketta, joka on tavallisin tapa aineiston keruuta varten määrällisessä tutkimusmenetelmässä. Kyselystä käytetään myös

nimeä survey-tutkimus, joka rakentuu standardoituvista kysymyksistä. Tämä tarkoittaa, että kaikilta vastaajilta kysytään samat valikoidut kysymykset samalla tavalla. Kyselylomaketutkimukseen vastaaja itse lukee kysymykset ja vastaa niihin kirjallisesti sekä tämän tutkimusmenetelmän etuna vastaajien yksityisyyden suojaus, anonyymisyys. Tutkimusmenetelmän valinnassa vaikutti strukturoidun kyselylomakkeen käsittely ja analysoinnin helppous. (Vilka, 2021a, s.93–94.)

Toteutimme kirjallisuuskatsauksen syksyllä 2022 seurakuntaharjoittelun aikana. Tuolloin varmistui opinnäytetyömme työelämän kumppani sekä tutkimuskohde. Kirjallisuuskatsauksen myötä perehdyimme syvemmin tutkimusaiheeseen liittyvään lähdemateriaaliin ja näin pystyimme rajaamaan käytettävää materiaalia opinnäytetyöhömme sopivaksi. Kyselylomakkeen kysymyksien suunnittelussa ja laatimisessa tulee olla huolellinen, jotta ne ovat vastaajille helppolukuista ja ymmärrettäviä. Kysymykset tulee muotoilla niin, että ne ovat vastaajille tuttua. Tutkimusta tehdessä on tärkeää, että tutkijat ovat tutustuneet kohderyhmään. Kysymysten tulee olla sellaisia, jotka vastaavat tutkimusongelmaan ja vastata tutkimussuunnitelmassa oleviin tutkimuskysymyksiin. Tämä vaikuttaa tutkimuksen validiteettiin eli pätevyyteen. (Vilka, 2021b, s. 107.) Kyselylomakkeessa tulee käyttää loogista järjestystä kysymyksien asettelussa ja eikä se saa olla liian pitkä (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta, & Heiskanen, 2017, s.90–91).

Aineistonkeruuta varten käytimme puolistrukturoitua kyselylomaketta (Liite 1). Kyselylomake sisälsi standardoituja kysymyksiä, joiden avulla minimoitiin kyselytutkimuksen mittausvirheitä (Leinonen ym., 2017, s.90). Valitsimme kasvokkain tapahtuvan haastattelun huomioiden vastaajien mahdolliset haasteet kyselylomakkeen täyttämiseen. Paikalla ollessa oli helppo tarkentaa kysymyksiä tai neuvoa tarvittaessa. Kasvokkain tapahtuva haastattelua voidaan käyttää, mikäli tutkimusongelma ei ole laaja ja tutkimuskysymykset ovat tarkkaan rajattu. Tämän tapainen aineistonkeruu mahdollistaa myös, että haastattelija pystyy seuraamaan tutkimusaineiston kasvamista ja vastausten laadukkuutta. (Vilka, 2021b, s.95–96.)

Kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa oli hyvä pohtia, että minkälainen kyselytapa vastaa työyhteisötahon tarvetta. Keskustelimme työyhteisötahon kanssa, onko heillä odotuksia ja tavoitteita. Lisäsimme kyselylomakkeeseen kaksi avointa kysymystä, jotta työyhteisötaho saisi vastauksia viestintään ja ruoka-apupalveluiden käyttäjien näkemyksiä palvelun kehittämistä varten. Kyselylomakkeen avointen kysymysten tavoitteena oli saada vastaajilta spontaanisia näkemyksiä ja mielipiteitä (Vilkkä, 2021b, s.106).

Kyselylomakkeen monivalintakysymyksissä käytimme mittauksessa Likert-asteikkoa, jossa samanmielisyys kasvaa toisessa päässä ja toisessa vähenee. Kyselylomakkeessa käytimme viittä eri vaihtoehtovastausta: *eri mieltä, osittain eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, osittain samaa mieltä ja samaa mieltä*. Vastaaja valitsee vaihtoehdoista itselleen sopivan vaihtoehdon, joka vastaa hänen kokemukseensa kysymyksen aiheesta. (Leinonen ym., 2017, s.90.) Likertin-asteikkoa käytetään yleensä silloin, kun halutaan kartoittaa tai kuvata jakautuneita mielipiteitä, asenteita tai arvoja suuremmasta perusjoukosta (Vilkkä, 2021a, s. 70).

Ohisalon (2014) mukaan ruoka-avun perusjoukon määrittäminen on hankalaa ja Suomessa ruoka-apua voi hakea kuka tahansa, mutta siihen useimmiten turvautuvat yhteiskunnassa heikommassa asemassa olevat ihmiset. Ruoka-apuun hakeutuvat keski-ikäiset tai iäkkäämmät työttömät, lomautetut ja eläkeläiset. Taustatietokysymysten avulla kartoitimme Oulun tuomikirkkoseurakunnan ruoka-apu palveluiden käyttäjien ikää, sukupuolta, sosiaaliekonomista asemaa ja ruokakunnan taustoja. Kuinka usein he käyttävät kyseisen seurakunnan palveluita ja tarvitsevatko he muita palveluita, kuten Prikka-kiertoon tarjoamaa hävikkikas-

5 PROSESSIN KUVAUS

5.1 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä

Tutkimusympäristönämme oli Sofian seurakuntakeskus, jossa tarjotaan aamupala vapaaehtoisten avustamana tiistaisin ja keskiviikkoisin seurakunnan emäntien hävikkiruokatarpeista valmistamaa lounas. Lounas maksaa osallistujille ai-noastaan kaksi euroa, se sisältää ruokajuoman, salaatin, lämpimän ruoan, leivät, jälkiruoan ja kahvin. Hävikkiruoka tulee Prikka-kiertoon hankkeesta, josta tulee jaettavaksi tarkoitettu ruoka sitä tarvitseville. Diakonialounaan alussa on lyhyt hartaus tai ruokarukouslaulu.

5.2 Aineiston keruu

Valitsimme kyselylomakkeen tutkimusaineistomme tiedonkeräysvälineeksi, sillä sen avulla saadaan monipuolisesti ja kattavasti vastaajilta heidän kokemuksistaan sekä mielipiteistään. Tiesimme entuudestaan, että kävijöistä suurin osa on iäkkäitä. Digitaalisten laitteiden ja sovellusten käyttö saattaisi rajata heidän kyse-lynsä osallistumista, koska älylaitteiden käyttö voi olla osalle kävijöistä vierasta. Kävijöiden terveydentilanne saattaa myös asettaa rajoitteita vastata kyselyyn, sillä heillä voi olla näköongelmia tai haasteita luku- ja kirjoitustaidoissa.

Kysely suoritettiin syyskuun puolessa välissä 2023 Oulun tuomikirkkoseurakun-
nan ensimmäisellä diakonialounaalla. Kysely toteutettiin paperiselle puolistruktu-
roidulla kyselylomakkeella ja täytetyt lomakkeet palautettiin niille tarkoitettuun pa-
lautuslaatikkoon. Saavuimme paikalle hyvissä ajoin, kun tiesimme lounaalle tuli-
joiden tulevan paikalle hyvissä ajoin. Näin meille jäi hyvin aikaa kertoa, mihin tar-
koitukseen kysely oli tarkoitettu. Kerroimme myös paikallaolijoille, että kyselyyn
vastataan antonyymisesti, vastaaminen on vapaaehtoista ja käsittelemme vas-
tauksia tietoturvaperiaatteita huomioiden.

Hankimme kaksi arvontapalkintoa motivoivaksi keinoksi saada kävijöitä vastaamaan kyselyyn, sillä ennakko-oletuksena arvelimme osallistumisen olevan haastavaa. Arvonnan suoritti diakoniatyöntekijä diakonialounaan jälkeen. Diakonialounaalla kävijöitä oli 43, joka oli normaalia kävijämäärää alhaisempi. Muutama kävijä vetosi huononäköisyyteen, mutta olivat kuitenkin kiinnostuneita vastaamaan kyselyyn. Pyynnöstä luimme vastaajalle kyselylomakkeen kysymykset heidän puolestaan. Vastauksia saimme 29, mutta jouduimme hylkäämään kaksi vastauslomaketta puutteellisten vastausten perusteella. Vastausprosentiksi saimme kaikista vastauksista 67,5 %, hyväksytyistä vastauksista vastausprosentti 62,8 %

5.3 Aineiston analyysi

Tutkimusaineistoa varten saimme tarvittavaa materiaalia kyselylomakkeen kysymyksistä, jotka koostuivat taustatietokysymyksistä, monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä. Monivalintakysymyksien avulla haimme vastauksia, miten kävijät käyttävät seurakunnan tarjoamia ruoka-avun eri muotoja ja miten ne vaikuttavat heidän arjessaan. Mikä on heidän hyvinvoinnintilansa tällä hetkellä yhteiskunnassa tapahtuvien murrosten, kuten hintojen nousun myötä ja miten se on vaikuttanut heidän pärjäämiseensä. Vastaukset kerättiin paperisella kyselylomakkeella ja aineiston käsittelyä nopeutti, että olimme itse paikalla. Näin pysyimme aloittamaan viipymättä aineiston käsittelyyn. Kyselylomakkeet numeroitiin ja numerojärjestyksessä siirrettiin yksitellen Webropol-ohjelmistoon. Webropoliin kirjatusta vastauksista saa yhteenvedoksi koostetun peruseräraportin. Vastaajamäärä oli kuitenkin sen verran alhaisempi, joten saimme peruseräraportin avulla vaadittavan määrän tutkimusmateriaalia. Kyselylomakkeiden tallentamisen jälkeen paperiset kyselylomakkeet tuhottiin vastaajien yksityisyyttä ja tietoturvasuojaa huomioiden.

Aineiston käsittelyn aikana tutkijan tehtävänä on arvioida kyselyn laadukkuus ja poistaa puutteelliset kyselylomakkeet. Tutkijan tulee tarkastaa puutteelliset ja

virheelliset vastauskohdat sekä katsoa ovatko puutteet samoissa kysymyksissä, Tämä vaikuttaa kysymysten laadukkuuteen. (Vilkkä, 2021a, s. 135–136.) Kyselyn aineiston käsittelyssä ilmeni kaksi puutteellista kyselylomaketta, joissa oli vastauksissa puutteita. Kyselylomakkeiden tarkastelun jälkeen huomattiin, ettei puutteelliset vastaukset olleet samoissa kysymyksissä. Kokonaisuudessaan saimme 29 kyselyvastausta, joista kaksi hylättiin puutteellisten vastauksien vuoksi. Hyväksytyjen kyselylomakkeiden vastausprosentti oli kaikista vastaajista 62,8 %. Monivalintakysymyksissä käytimme viisiasteista Likertin-asteikkoa, joissa keskimmäisenä vastausvaihtoehtona oli ei samaa eikä eri mieltä. Kyselylomakkeen monivalintakysymysten vastausten jakaantumista läpi käydessä tarkistimme neutraalien vastauksia ja onko jonkin kysymyksen kohdalla enemmän neutraaleja vastauksia. Vastauksissa saattaa ilmetä enemmän jonkin kysymyksen kohdalla neutraalivastaus ja tässä kohtaa tutkijan tulee miettiä, onko kysymykset olleet vaikeasti muotoiltua. (Vilkkä, 2021a, s. 136.) Kriittisesti tarkasteltaessa voidaan nostaa monivalintakysymyksistä kysymys. Oletko tyytyväinen elämänlaatuusi? Neutraaleja vastauksia tuli kahdeksan, jonka perusteella joka kolmas vastaaja oli vastannut, ettei ole samaa mieltä eikä eri mieltä. Pohdimme voiko tämä johtua kysymyksen muotoilusta tai vääristä sanavalinnoista.

Taustatietokysymysten perusteella halusimme verrata omia tutkimustuloksia aiemmin tehtyjen tutkimustuloksiin. Taustatietokysymysten tuloksista olimme kiinnostuneita vastaajien iästä ja sosiaaliekonomisesta asemasta. Ruoka-avun tarjoamiin palveluihin voi hakeutua kuka vain, mutta siihen turvautuu useimmiten yhteiskunnassa heikommassa asemassa olevat ihmiset (Ohisalo, 2014, s. 39). Avoimien kysymysten tarkoituksena oli vastata työelämätaho toiveeseen saada tietoa, mistä asiakkaat olivat kuulleet ruoka-apupalveluista ja kaipaako palvelu kehittämistä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselyyn vastasi 29 kävijää, joista kaksi vastauslomaketta hylkäsimme puutteellisten vastauksien takia. Diakonialounaalle osallistui 43 kävijää ja vastausprosentiksi muodostui 67,5 %. Hyväksytyistä vastalomakkeista perusteella vastaajista naisia oli 15, miehiä 12 ja muu sukupuolisia 0. Vastaajista yksi 36–45-vuotias, kaksi 46–55-vuotiaista, kuusi 56–65-vuotiaista ja 18 yli 65-vuotiaista. Suurin osa vastaajista oli eläkeläisiä ja heitä vastaajista oli 24. Loput kolme olivat joko lomautettu tai työtön.

Säännöllisesti Oulun tuomiokirkkoseurakunnan lounaalla kävi vastaajista 18 viikoittain, viisi keskimäärin joka toinen viikko kävijöitä, yksi keskimäärin kerran kuukaudessa ja kolme harvemmin. Vastaajien ruokakuntaan kuului 24 yksinasuvaa ja kolme kahden aikuisen taloutta. Ruoka-apua haki itselleen 23 ja neljä itselle ja perheelle. Muissa ruokajakeluissa kävi 13 vastaajaa ja 14 ei käynyt muualla kuin Oulun tuomikirkkoseurakunnan tarjoamissa ruoka-avuisissa. Muualla ruokajakeluissa kävijöitä kuusi viikoittain, kolme keskimäärin joka toinen viikko, viisi keskimäärin kerran kuukaudessa ja 13 harvemmin.

Halusimme kartoittaa taustatietokysymyksissä vastaajien elämäntilannetta, sillä meitä kiinnosti, saisimmeko samansuuntaisia tuloksia kuin Maria Ohisalon ”Kuka seisoo leipäjonossa? tutkimuksessa. Kyselyn tulosten perusteella vastaajista suurin osa oli taustaltaan eläkeläisiä 89 % ja lomautettuna tai työttömänä 11 %. Näitä kyselylomakkeen vastaajat olivat keski-ikäisiä tai iäkkäämpää väestöä. Ohisalon (2014) tuo esille tutkimuksessaan ruoka-apuun turvautuu kuitenkin heikommassa asemassa olevat ihmiset, jotka ovat työttömiä, lomautettuja ja eläkeläisiä sekä keskimääräisesti keski-ikäistä vanhempaa. Sukupuoli jakauma vastaajista jakautui: naisia 15 ja miehiä 12.

Kysymykseen ruokakunnan määrästä saimme selville, että 24 oli yksiasuvia ja loput kolme olivat kahden aikuisen talouksia. Kenelläkään vastaajalla ei ollut kotona asuvia lapsia, mutta emme voi tämän perusteella tietää onko vastaajilla lapsia tai ovatko he lapsettomia. Tämä tieto ei ollut oleellinen asia tutkimuksemme aineistoa varten.

6.1 Tutkimuskysymys: Täyttääkö saamasi ruoka-apu avuntarpeesi?

	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain sama mieltä	Samaa mieltä
Käytkö diakonialounaalla säännöllisesti?	1 4 %	1 4%	3 7%	11 41%	12 44%
Käytkö diakonilounaalla muissa seurakunnissa?	22 81%	1 4%	0 0%	1 4%	3 11%
Käytkö diakonia aamiaisella?	13 48%	1 4%	1 4%	6 22%	6 22%
Oletko tyytyväinen diakonialounaaseen?	0 0%	0 0%	1 4%	1 4%	25 92%
Oletko kesän aikana hakenut seurakunnalta prikkakassia?	20 74%	0 0%	1 4%	2 7%	4 15%
Haetko lounaalta hävikkiruokaa?	9 33%	1 4%	0 0%	9 33%	8 30%
Onko jaettava ruoka sinun pärjäämisesi kannalta välttämätöntä?	4 15%	5 18%	4 15%	7 26%	7 26%

Taulukko 1. Täyttääkö saamasi ruoka-apu avuntarpeesi?

Opinnäytetyömme ensimmäiseen tutkimuskysymykseen Täyttääkö saamasi ruoka-apu tarpeesi? Saimme monipuolisesti aineistoa kyselylomakkeen vastausten avulla. Yhteisöllisten ruokailujen tavoitteena on ehkäistä yksinäisyyttä, lisätä yhteisöllisyyttä ja lisätä sosiaalisia kohtaamisia. (Paloviita, 2020, s.30) Säännöllinen osallistuminen diakonialounaalle voi olla osalle käyttäjille sosiaalisesti merkittävää, mutta toisaalta säännöllinen ruoka-apupalvelujen käyttö voi olla tärkeä osa pienituloisen arjen selviytymisessä. Oulun tuomiokirkkoseurakunnan tilat sijaitsevat aivan Oulun keskustassa, jolloin suurin osa kävijöistä asuu

kävelymatkan päässä. Autottomuus voi olla yksi tekijä, joka estää kävijöitä käymästä muiden seurakunnan ruoka-apupalveluissa. Toisaalta on myös huomattu yhteisöllisten aterioiden lisäävän alueen viihtyvyyttä (Paloviita, 2020, s. 30) jolloin palvelun on koettu hyväksi.

Oulun tuomikirkkoseurakunnan ruoka-avun tarjoamat yhteisölliset ateriat jäivät toukokuun puolivälissä kesätauolle ja syksyn ensimmäinen diakonialounas tarjottiin tänä vuonna 13.9. Samana päivänä järjestimme kävijöille kyselyn. Seurakunta jakoi kesäaikana Prikkakasseja ruoka-avun tarvisijoille ja kassi sisältää ylimääräruokaa arjen selviytymisen tueksi. Mietimme, että johtuuko vähäinen Prikkakassien hakeminen, ettei ruoka-avulle ole ollut ainakaan seurakunnalta tarvetta vai johtuuko, ettei vastaajat tienneet Prikkakasseista. Kyselylomakkeen avoimen palautteen kautta ilmeni, ettei ainakaan yksi vastaajista ollut kuullut Prikkakasseista.

Yhteiskunnassa tapahtuvat taloudelliset murrokset vaikuttavat tavallisen suomalaisen elämään varsinkin pienituloiset joutuvat turvautumaan ruoka-apuun. Hintojen nousu, energia kriisi ja syksyn 2023 aikana lisääntyneet konkurssit kasvattavat työttömyyslukuja. Eduskunnan talousarvio on synkkää lukemista ja leikkaukset kohdistuvat yhteiskunnan heikommassa asemassa olevien sosiaalietuuksiin. Eläkkeet nousevat, mutta muihin heidän mahdollisesti saamiin sosiaalietuuksiin, kuten esimerkiksi omistusasunnon asumistuki poistetaan kokonaan. Hallituksen tekemät leikkaukset koskettavat erityisesti jo entuudestaan pienituloisia henkilöitä, kuten esimerkiksi yksinhuoltajia, työttömiä ja opiskelijoita. Yhteiskunnan murrosten, kuten koronan aikana ja jälkeen ruoka-avun tarve on kasvanut ja tulevaisuuden näkymät sosiaalietujen leikkaukset lisäävät sen kasvua (Zitting & Kainulainen, 2023, s.45).

Elintarvikkeiden hintojen, sähkön hintojen nousu, lääkkeiden kalleus ja muut elinkustannusten kasvun vuoksi jaettava ilmainen ruoka on merkittävä osa pärjäämiselle. Suurista leikkauksista johtuvat seuraukset vaikuttavat heikentävästi seurakunnan mahdollisuuksiin vastata ihmisten avun tarpeeseen. Hävikkiruoan määrä

on laskenut, koska tukut ja elintarvikekaupat ovat tarkentaneet omia tilausmääriään. Toiseksi ihmisten heikentynyt taloudellinen tilanne on johtanut siihen, että he ostavat kaupasta tuotteet alennetulla hinnalla. Tästä syystä ruokahävikin määrä on vähentynyt huomattavasti, eikä sitä jää jaettavaksi.

6.2 Tutkimuskysymys: Onko ruoka-avulla vaikutusta hyvinvointiisi?

	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain sama mieltä	Samaa mieltä
Onko jaettava ruoka monipuolista?	1 4%	2 7%	6 22%	3 11%	15 56%
Onko jaettava ruoka hyvää?	1 4%	2 7%	3 11%	4 15%	17 63%
Onko hintojen nousu vaikuttanut merkittävästi pärjäämiseesi?	4 15%	1 4%	3 11%	8 29%	11 41%
Syötkö monipuolisesti	1 4%	4 15%	3 11%	9 29%	5 19%
Koetko itsesi hyvinvoivaksi?	3 12%	6 23%	4 15%	9 31%	5 19%
Oletko tyytyväinen elämänlaatuusi?	0 0%	3 11%	8 30%	11 41%	5 19%
Koetko olevasi yksinäinen?	10 37%	3 11%	3 11%	7 26%	4 15%

Taulukko 2. Onko ruoka-avulla vaikutusta hyvinvointiin?

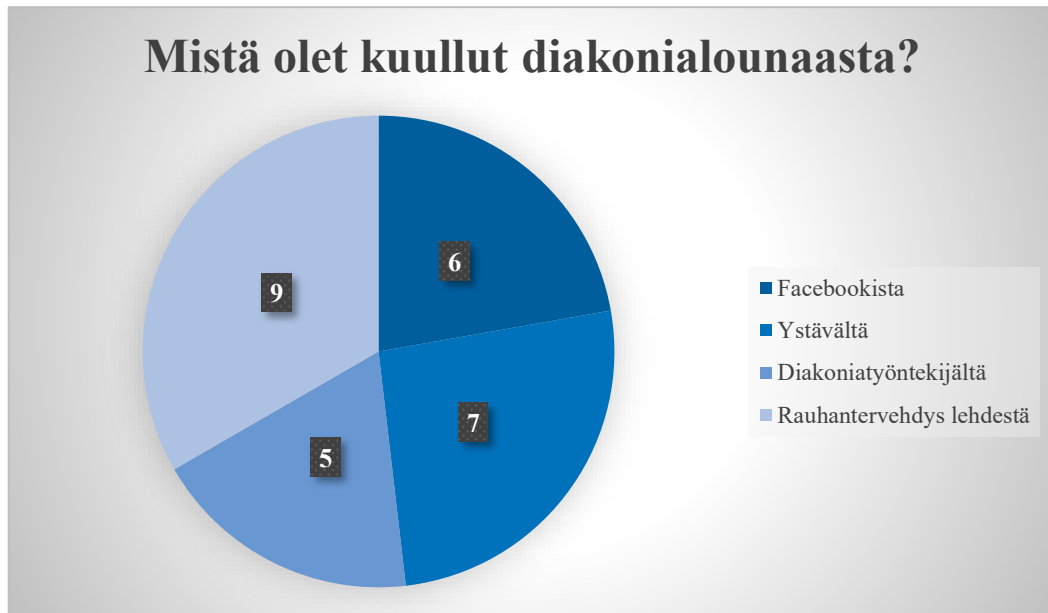
Opinnäytetyömme toisen tutkimuskysymyksen Onko ruoka-avulla vaikutusta hyvinvointiisi? avulla kartoitimme vastaajien mielipiteitä omasta hyvinvoinnista. Ruoka-avun tarjoamat ateriat saattavat olla kävijöiden päivän ravitsevin ja monipuolisin ateria, mutta osa käy aterioilla sosiaalisin perustein ja yhteisöllisyyden vuoksi. Vähävaraisuus voi aiheuttaa, ettei voi nauttia monipuolisesti ravintorikasta ruokaa päivittäin, jolloin sillä on heikentäviä vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Yhteisöllisillä aterioilla tarjotaan monipuolisia aterioita ylijäämäärusta ja useimmiten kaupoilta jää jaettavaksi enemmän kasviksia ja viljatuotteita kuin lihatuotteita. Vastausten perusteella tarjottava ruoka oli maukasta ja

monipuolista. Ihmisten makumieltymykset ja näkemykset siitä, mikä ruoka on heidän mielestään monipuolista ei voida tietää. Yleisin ajatus on, että monipuolinen ruoka noudattaa ruokakolmiota sisältäen runsaasti kasviksia, hedelmiä ja kuitupitoisia viljatuotteita, kalaa, rasvattomia ja vähärasvaisia maito- ja proteiinituotteita (Duodecim terveyskirjasto, i.a).

Vastauksista voimme päätellä, että kukaan ei koe omaa elämänlaatuaan heikoksi. Ihmisten kokema hyvinvointi on yksilöllistä. Osa ihmisistä tyytyy vähempään ja osa ei tyydy mihinkään. Ruoka-avussa kävijöille on useimmiten ongelmia taloudellisella, sosiaalisella ja terveydellisellä osa-alueella, jotka vaikuttavat ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Paloviita, 2020, s. 30–31). Vastaajista vajaa puolet kokivat yksinäisyyttä jollakin tasolla, joka on mielestämme suhteellisen korkea luku. Pohdimme olisiko luku todellisuudessa vielä suurempi, koska yksinäisyys aiheuttaa monelle ihmiselle häpeää. Yksinäisyys sekä ulkopuolisuuden tunteet saattavat aiheuttaa eriarvoisuuden tunteita ja jopa toivottomuutta. Kaikkien ihmisten perustarpeisiin kuuluu yhteydessä oleminen ja kiinnittyminen toisiin ihmisiin. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Yksinäisyys on monimuotoinen käsite, sillä osa ihmisistä kaipaa ympärilleen paljon ihmisiä, osa tarvitsee yhden ihmisen ja osa ihmisistä valitsee tietoisesti yksinäisyyden.

6.3 Avoimet kysymykset

Lisäsimme kyselylomakkeeseen kaksi avointa kysymystä Oulun tuomiokirkko-seurakunnan diakoniatyön kehittämistä varten. Kysymykset olivat: Mistä olet kuullut diakonialounaasta? ja Kaipaako palvelu mielestäsi kehittämistä? Kyllä/Ei



Kaavio 1. Mistä olet kuullut diakonialounaasta?

Vastauksia saatiin yhteensä 27. Vastaukset jakautuivat: Rauhantervehdys lehdestä, ystävältä, diakoniatyöntekijältä ja Facebookista. Kehittämiskysymykseen suurin osa vastaajista oli vastannut, etteivät kaipaa parannusta palveluun, kyllä vastauksia oli muutama ilman perusteluja.

Palvelun kehittämisideoita ilmeni kyselyn jälkeisissä keskusteluissa, jotka viemme eteenpäin seurakunnalle kyselyn palautuksen yhteydessä. Kehittämisideoita oli esimerkiksi, että lounaan ruokalista olisi hyvä laittaa aulaan näkyville, koska kaikki eivät käytä sosiaalista mediaa, jossa ruokalista julkaistaan aina keskiviikko aamuna. Muutama vastaaja toivoi, että lounaalla noudatettaisiin hyviä käytöstapoja, hävikkiruokaa toivottiin olevan enemmän ja monipuolisemmin. Kerroimme heille, ettei seurakunta voi vaikuttaa Prikalta tulevan ruoan määrään, he voivat esittää toivomuksia, mutta hävikkiruoan määrää on hankala kenenkään ennustaa etukäteen.

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS, PÄTEVYYS JA LUOTETTAVUUS

7.1 Eettisyys tutkimuksessa

Eettisyys näkyy opinnäytetyössämme huolellisena perehtymisenä tutkittavaan aiheeseen, olemme käyttäneet kriteerit täyttävää lähdemateriaalia ohjeiden mukaisesti ja tällä tavoin osoitamme omaa ammatillista taitoa. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa tekijöiden avoin ja rehellinen tutkimusote. Työssämme näkyy myös se, että olemme tarkastelleet käytettyä teoreettista kirjallisuusmateriaalia lähdekriittisesti ja se on valittu opinnäytetyöhön sen mukaisesti.

Tutkimuskohteenamme oli ryhmä ihmisiä, jotka osallistuvat Oulun tuomiokirkkoseurakunnan diakonialounaalle. Diakonialounaalle osallistuvat henkilöt kuuluvat pääosin heikompiosaiseen ihmisryhmään, tästä syystä on hyvin tärkeää saada luotua heihin luottamuksellinen suhde. Luottamuksellista suhdetta saimme rakennettua olemalla paikalla useampana kertana ennen kyselymme toteutusta. Kyselyajankohtana oli hyvä antaa aikaa ihmisille sekä mahdollisuus kysyä ja keskustella tutkimusaiheesta ja sen tarkoituksesta. (Ohisalo, 2014, s. 56–57)

Kyselyn toteutuspäivänä kerroimme kohderyhmälle, että kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista, eivätkä he saa tuntea lainkaan pakottavaa tunnetta kyselyyn osallistumisesta tai kyselyyn vastaamatta jättämisen kielteisistä seurauksista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s.7–8.) Kerroimme kohderyhmälle, että kaikki kyselyyn osallistujat säilyttävät anonymiteettinsä koko prosessin ajan ja tietoja säilytetään henkilökohtiasilla tietokoneille, jossa tiedot ovat salasanojen takana pilvipalveluun tallennettuna.

Haastattelijoiden tulee noudattaa eettisiä periaatteita kyselylomaketta laatiessa ja siihen vastaamisen aikana niistä saadun aineiston käsittelyssä. Eettisten periaatteitten mukaan on kunnioitettava vastaajien itsemääräytymisoikeutta korostaen vastaamisen vapaaehtoisuutta. Kysymyslomakkeen kysymysten tulee olla

laadultaan sellaisia, ettei niistä ole haittaa vastaajille, kunnioittaa heidän yksityisyyttään. (Ranta & Kuula-Luumi, 2017, s. 414.)

Tavoitteenamme on tuottaa mahdollisimman avointa, rehellistä ja luotettavaa tutkimusta, näin voimme osoittaa tutkimuksen olevan todennettu ja uusittavissa. Tutkimusta tehdessä on huomioitava, ettei se loukkaa tutkittavien ihmisten yksityisyyttä eikä se vähennä tai rajoita heidän oikeuksiansa sekä itsemääräämisoikeuttaan (Puusa ym., 2020). Vahingon tai haitan välttämiseksi on huomioitava juuri heikommassa asemassa olevat ryhmät ja sen vuoksi toiminnan tulee olla tasa-arvoista. Tutkimusta tehtäessä on aina huomioitava, ettei siitä aiheudu vaaraa tai haittaa tutkimuskohteelle, yhteisölle tai muulle ympäristölle. Tutkimuksesta saatava tieto voi vaikuttaa yksilön lisäksi eri ryhmiin negatiivisella tavalla. (Kohonen ym., 2019, s.7-8.)

Tutkimusaineistoa läpi käytäessä on myös huomioitava, että tutkittavilta saa arvokasta tietoa, jota voi käyttää toimintaa kehittäessä. Tutkimusta tekevän on tärkeää muistaa, että tutkimus raporttia tehtäessä ja on osattava perustella valitsemansa ratkaisut sekä niiden vaikutukset. Raporttia tehdessä on myös tärkeää noudattaa eettisiä periaatteita, omien arvojen ja näkemysten ei saa antaa vaikuttaa lopputulokseen. (Analyysi ja tulkinta, 2023)

7.2 Tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus

Luotettavassa tutkimusta arvioitavissa on kiinnitettävä huomioita tutkimuksen validiteettiin ja reliabiliteettiin. Tutkimuksen pätevyys näkyy siinä, kuinka onnistuneesti valitulla tutkimusmenetelmällä saadaan aineistoa tutkimuskysymyksiä varten. Luotettavassa tutkimuksessa ei ole ristiriitaisuuksia eikä sattumanvaraisia vastauksia. Tutkimustulokset voivat vääristyä, jos vastaaja ei ole ymmärtänyt kysymystä oikein tai hänellä on erilainen käsitys kysymyksestä, mitä tutkija on ajatellut. Tutkimuksen reliabiliteetti eli laadukkuus näkyy tutkimuksessa, että sama

tutkimus on toteutettavissa saman henkilön kanssa, vaikka tutkija olisi toinen. Tutkimuksen toistettavuus ilmentää laadukkuutta. (Vilka, 2021b, 193–194.)

Kyselytutkimus on yleisin tapa kerätä aineistoa, kun halutaan saada tietoa ihmisten mielipiteistä ja kokemuksista. Tulimme siihen tulokseen, että tätä tutkimusmenetelmää ja siihen valittua mittaria käyttämällä saamme monipuolisesti ja kattavasti tutkimusainestoa tutkimuskysymyksiä varten. Vastauksien joukossa oli myös puutteellisia vastauksia. Pohdimme, voisiko tila vaikuttaa tuloksien puutteellisuuteen. Tilassa oli useita kymmeniä ihmisiä jonottamassa ja äänentaso oli ajoittain aika korkea. Muita syitä tähän voi olla esimerkiksi vastaajien ikä, näkörajoitteet sekä luku- ja kirjoitusvaikeudet. Nämä kaikki tekijät voivat vaikuttaa tutkimustulokseen. Mietimme, että olisiko rauhallisempi ympäristö voinut ehkäistä puutteellisia vastauksia, jolloin kvaliteetti olisi ollut parempi. Yleisesti käyttämämme tutkimusmenetelmä on luotettava, jos samankaltaisissa tapahtumissa olosuhteet ja toimintatapa ovat samankaltaiset. Tämä tutkimus antaa vastauksia Oulun tuomiokirkkoseurakunnan ruoka-apua käyttävien kokemuksista, palveluiden tarpeellisuudesta sekä antaa kuvan heidän hyvinvointinsa tilasta. Aikaisempien tutkimusten, kuten Ohisalon & Saaren Kuka seisoo leipäjonossa – Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa ja Diakoniabarometri 2020. Diakoniabarometri on koottu diakoniatyöntekijöille tehdyn kyselyn pohjalta. Kysely toteutettiin tammi-kuussa 2020, juuri ennen covid-19 pandemian alkua. Näistä saadut tulokset tukevat opinnäytetyömme tuloksia samankaltaisuudella.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI

8.1 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kartoittaa täyttääkö heidän saamansa ruoka-apu heidän avuntarpeensa ja onko sillä vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. Tutkimustulosten mukaan kävijät olivat tyytyväisiä ruoka-apupalveluiden laatuun, osalle kävijöistä ruoka-apu oli välttämätöntä. Vastaajista suurin osa koki olonsa

hyvinvoivaksi ja olivat tyytyväisiä omaan elämänlaatuunsa. Tuloksista korostui erityisesti vastaajien kokema yksinäisyys.

Avoimien kysymysten kautta halusimme saada spontaaneja vastauksia ja mielipiteitä palvelun kehittämiseksi. Kyselylomakkeen vastaajamäärä oli 67,5 %, joka oli odotettua korkeampi. Ennakko oletuksena oli, että heitä olisi ollut haastavaa saada osallistumaan kyselyyn. Alkuvaiheessa näytti, että vastausprosentti jäisi alhaiseksi, mutta toisten osallistuminen rohkaisi muitakin osallistumaan kyselyyn. Olemme tyytyväisiä suureen vastausprosenttiin, sillä tämä mahdollistaa erilaisten näkemysten esille nousemisen vastausten joukosta, eikä tulos jää yksipuoliseksi.

Osa ihmisistä oli paikalla jo tuntia ennen lounaan alkua, he olivat muodostaneet aulaan jonon ja osa heistä keskusteli keskenään. Lounaan aikana ihmisten joukosta kuului mukavaa puheen solinaa ja naurua. Pystyimme selkeästi havainnoimaan, että osa lounaalla kävijöistä tunsivat toisensa entuudestaan ja olivat silmin nähden iloisia jälleen näkemisestä. Kyselyn täyttämisen jälkeen osa osallistujista hakeutui keskustelemaan kanssamme. Keskusteluissa tuli esiin heidän hyvin erilaiset elämäntilanteensa, esiin nousi erityisesti yksinäisyys, kumppanin puuttuminen elämästä sekä elinkustannusten nousu. Muutama iäkkäämpi henkilö kertoi, että pelkästään itselle ruoan laittamien, yksin syöminen oli turhauttavaa ja nosti esiin yksinäisyyden tunnetta. Osa kävijöistä kertoi, että tulevat tapaamaan ihmisiä lounaalle ja keskustelemaan ajankohtaisista aiheista. Muutama henkilö kommentoi, että kaikki kävijät eivät ole vähävaraisia ja heidän mielestään he eivät saisi käyttää palvelua. Keskustelimme tästä heidän kanssaan ja kerroimme heille, että lounaan yksi tavoite on ehkäistä yksinäisyyttä ja ettei missään mainita, että lounaalle osallistujien pitäisi olla vähävaraisia. Eli osa heistä ajatteli, että lounas on tarkoitettu ainoastaan vähävaraisille henkilöille. Johtuuko tämä ajattelu diakonialounas nimestä vai siitä, että lounaalla jaetaan myös hävikkiruokaa, joka on tarkoitettu vähävaraisille. Joukossa oli henkilöitä, jotka eivät ottaneet kontaktia toisiin ihmisiin olleenkaan, he söivät nopeasti ja poistuivat paikalta.

Muutama vastaaja kieltäytyi osallistumasta kyselyyn vedoten silmälasien puuttumiseen. He palasivat myöhemmin takaisin ja pyysivät, että voisimmeko lukea heille kyselylomakkeen kysymykset. Kyselyyn olisimme voineet varata mukaan enemmän kirjoitusaloja, käytimme kiireen lomassa tilasta löytyneitä kirjoja alustoina. Usea osallistuja halusi jäädä juttelemaan arkisista asioista muiden vastatessa kyselyyn. Tilassa vallitsi rento ja mukava ilmapiiri.

8.2 Jatkotutkimukset ja hyödyntäminen työelämässä

Opinnäytetyöstämme saatuja tuloksia voi hyödyntää Oulun alueen seurakunnissa, joissa on hävikkiruokajakelua. Pohdimme yhdessä, että voisiko Oulun alueen seurakunnista voidaan saada vertailevaa tutkimustulosta, mutta haasteeksi nousee erilaiset käytännöt ruoka-apupalveluissa. Oulun seurakunnat kuuluvat Yhteisen pöydän verkostoon, jolle on määrätty yhteiset toimintamallit sekä periaatteet ja kehittämistyö tapahtuu valtakunnallisesti. Kyselomakettamme pystyy muokkaamaan helposti jatkotutkimuksia varten ja saadun palautteen avulla voidaan kehittää diakonialounaita entistä toimivimmiksi.

Pohdimme yhdessä erilaisia kehittämisideoita asiakaslähtöisesti. Voisiko diakonialounaiden aikana ihmiset saada ohjausta ja neuvontaa terveyteen tai taloudenhoitoon liittyen. Diakonialounaalle menijät jonottivat suuressa aulassa, jossa tilaa riittäisi muillekin toimijoille, Oulun alueella toimii lukuisia eri järjestöjä, jotka voisivat tulla esittelemään toimintaansa. Pohdimme, että voisiko aulatilaan sijoittaa infotaulun, jossa tiedotettaisiin seurakunnan tapahtumista -ja palveluista, kuten esimerkiksi seniori kerhoista, sururyhmistä ja leireistä. Kukaan kyselyyn vastaajista ei toivonut ylimääräisiä palveluita, mutta eikö ruoka-avun jakopaikat olisi oivallinen paikka ihmisten kohtaamiselle. (Ohisalo. 2014, s.15)

8.3 Ammatillinen kasvu osana kehittämistyötä

Opinnäytetyön prosessi kasvatti käsitystämme siitä, että kuinka tärkeää on osata huomioida ihmisten erilaisuus ja toteuttaa kysely sen mukaisesti. Kaikilla ihmisillä on oikeus tulla kohdelluksi samalla tavalla sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Tämä tuli esille esimerkiksi kyselyn toteutuksessa, jossa osallistujan pyynnöstä luimme hänelle kyselyn kysymykset hänen näkörajoitteensa vuoksi. Tällä tavoin edistimme hänen yhdenvertaisuuttansa sekä tasa-arvoa ja sosiaalisuutta. Opinnäytetyön prosessin aikana olemme sisäistäneet, että kuinka tärkeää edistää ihmisten psykososiaalisen tuen merkitystä ja osata toimia tarvittaessa erilaisissa elämänmuutostilanteissa. Osaamme arvioida kriittisesti ihmisten osallisuutta edistävää yhteiskuntatoimintaa esimerkiksi yhteiskunnallisten ilmiöiden kautta. Tiedostamme, että kuinka suuri vaikutus tämänhetkelle maailmantilanteella on esimerkiksi hintojen nousuun, joka vaikuttaa ihmisten arjessa selviytymiseen negatiivisella tavalla. Osaamme hyödyntää erilaisia tutkimuksia ja tarvittaessa toteuttaa niitä tulevissa työssämme.

Opinnäytetyöllä on ollut vahvistava vaikutus ammatillisessa kasvussamme. Opinnäytetyömme prosessi käynnistyi syksyllä 2022, jolloin pohdimme yhteistä mielenkiinnon kohdetta. Meille molemmille on tärkeää edistää yhteiskuntamme heikommassa asemassa olevien yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. Koemme diakoniatyön itsellemme läheiseksi ja arvostamme kirkon tekemää työtä vähäosaisten aseman parantamiseksi.

Keväällä 2023 teimme tutkimussuunnitelman, joka sisälsi opinnäytetyön prosessin aikataulun. Alkuvaiheessa haasteita tuotti erityisesti epäselvä ohjeistus tutkimusluvasta sekä erilaisten asiakirjojen täyttämisestä. Varsinkin tutkimus- ja kehittämislupahakemus tuotti meille haasteita, koska kaikkia kohtia ei tarvinnut täyttää, tämä herätti meissä hämmennystä ja saimme ohjausta omalta opinnäytetyön ohjaajalta. Lisähaasteita tuotti loma-aika, jonka aikana emme tavoittaneet työeläkumppanin yhteishenkilöitä. Tarkoituksenamme oli hyödyntää tutkimuksessamme seurakunnan teettämää kyselytutkimusta diakonialounaan kävijöille,

mutta emme saaneet tätä ajoissa käyttöömme. Kesän aikana perehdyimme aineistoon ja työstimme opinnäytetyötämme eteenpäin. Pidimme säännöllisin väliajoin yhteyttä toisiimme puhelimitse sekä teamsin välityksellä.

Olemme jakaneet yhdessä työtehtäviä tasapuolisesti, vuorovaikutuksemme on avointa ja luottamuksellista. Yhdessä kirjoittaminen on meille entuudestaan tuttua ja luontevaa. Alku syksystä toteutimme kyselyn kohderyhmälle, aloitimme tutkimusaineiston käsittelyn ja analysoinnin. Tämän jälkeen aloimme toteuttamaan opinnäytetyön raporttia. Opinnäytetyön aikataulu on ollut väljä, mutta loppuvaiheessa saamamme tieto valmistumisprosessin aikataulun muuttumisesta vauhditti opinnäytetyönraportin kirjoittamista.

LÄHTEET

- Diakonissalaitos. (i.a) Prikka kiertoon. *Kehittämishanke tarjoaa tukea, työtä ja toivoa*. Saatavilla 5.7.2023.
https://www.hdl.fi/prikka-kiertoon/?gclid=CjwKCAjw6p-oBhAYEjwAgg2Pgu9tSN1t3LtQWxim_OpVsFJ7yUwa4LTiJDv kfMOJIUvsFz6YMLoRuxoCG4YQAvD_BwE
- Duodecim terveyskirjasto. (i.a) *Terveyttä edistävä ravinto*. Saatavilla 24.9.2023.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>
- Eilola, J, & Moilanen, L-K. (2013). Ajan ja paikan muovaamat yhteisöt. Teoksessa J. Eilola & L-K Moilanen (toim.) *Yhteisöllisyyden perintö. Tutkimuksia yhteisöistä eri vuosisadoilta*. (s.11) Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Hegnsholt, E., Unnikrishnan, S., Pollmann-Larsen, M., Askelsdottir, B., Gerard, M., (i.a.) *Tackling the 1.6-Billion-Ton Food Loss and Waste Crisis* (2018). Saatavilla 17.11.2023 <https://www.bcg.com/publications/2018/tackling-1.6-billion-ton-food-loss-and-waste-crisis>
- Hiilamo, H. (2022). Sote-uudistus ja odotukset diakoniatyölle. Teoksessa S. Huhnanntti & V. Wallenius (toim.). *Diakonia nyt*. (s.175–197). Kirjapaja
- Kainulainen, S. (2014). Ruoka-avun hakijoiden hyvinvointi. Teoksessa M. Ohsalo & J. Saari (toim.) *Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010 luvun Suomessa* (s. 59–68). Saatavilla 16.09.2023
<https://kaks.fi/wp-content/uploads/2015/10/kuka-seisoo-leipajonossa.pdf>
- Kestilä, L., Karvonen, S., & Aalto, A. (2019). *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. (s.97) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kohonen, I. Kuula-Luumi, A. Spoo, S. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimus eettisen neuvottelukunnan julkaisu (3) 2019. Saatavilla 18.9.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

- Latvus K. (2017). *Diaconia as Care for the Poor, Critical Perspectives on the Development of Caritative Diaconia*. Kirkon tutkimuskeskuksen verkko julkaisu 53. Grano Oy. Saatavilla 23.9.2023
- Leinonen, M, Otonkorpi-Lehtoranta, K, & Heiskanen Tuula. (2017). Kyselyhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. (s. 87–110). Vastapaino.
- Leppihalme, E. (2022). Vaikuttamisen mahdollisuuksia ja kompastuskiviä diakoniatyössä. Teoksessa S, Huhanantti & V, Wallenius(toim.) *Diakonia nyt*. (s. 40–53). Kirjapaja.
- Ohisalo, M. (2013). EU:n ruoka-apuohjelman vaikutus ruoka-avun vakiintumiseen Suomessa. Teoksessa M. Niemelä & J. Saari (toim.) *Huonoosaisten hyvinvointi Suomessa*. (s. 146–170). Kela
- Ohisalo, M. & Määttä, A. (2014). Viimeisen luukun jälkeen – ruoka-avussa käyvien paikka julkisessa palvelu ja tulonsiirtoverkossa. Teoksessa M. Ohisalo & J. Saari (toim.) *Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-lluvun Suomessa*. (s. 42–58). Saatavilla 5.7.2023.
<https://kaks.fi/wp-content/uploads/2015/10/kuka-seisoo-leipajonossa.pdf>
- Paloviita, P. (2020). Ruoka-apu muutoksessa ja yhteiskunnan peilinä. Teoksessa M. Alava, A. Kela, A. Nikkanen & P. Paloviita. *Diakoniabarometri 2020, Aina uuden edessä*. (s. 25–45). Saatavilla 23.9.2023.
<https://www.dtl.fi/media/diakoniabarometri-2020.pdf>
- Puusa, A., & Juuti, P., (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Ranta, J & Kuula-Luumi, A., (2017). Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.). *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 87–110). Vastapaino
- Ruoka-apu.fi. (i.a). *Mikä on ruoka-apu.fi?* Saatavilla 23.9.2023
<https://ruoka-apu.fi/medialle/info-mika-ruoka-apu-fi/>
- Ruokavirasto.fi. (i.a). *EU:n ruoka-apu yhteisön vähävaraisille*. Saatavilla 23.9.2023.
<https://www.ruokavirasto.fi/tuet/elintarvikkeet/ruoka-apu/>

- Suomen ev.lut. kirkko. (2018) *Kirkko ja julkiset palvelut*. s. 23–24. Saatavilla 5.7.2023.
<https://evl.fi/documents/1327140/10126483/Kirkko%2Bja%2Bjulki-set%2Bpalvelut%2B-jatkomietint%C3%B6.pdf/e37e72aa-02b3-2b3a-bef9-fbdd22044cbc>
- Suomen ev.lut. kirkko. (2018) *Kirkko ja julkiset palvelut*, s.29–30. Saatavilla 5.7.2023.
https://evl.fi/documents/1327140/10126483/Kirkko_ja_julkiset_palvelut_FI+%28002%29.pdf/be594edf-a4d9-eb15-f719-8eb632784de0
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.) Yksinäisyys. Saatavilla 19.9.2023.
<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet/yksinaisyys>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.) Taloudellinen avustaminen. Saatavilla 21.9.2023.
<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/taloudellinen-avustaminen>
- Suomen Yk-liitto. (i.a.) *Kestävä kehitys*. Saatavilla 23.9.2023.
<https://www.ykliitto.fi/kestava-kehitys>
- Thitz, P. (2013). Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 40. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. (Akateeminen väitöskirja, Itä-Suomen Yliopisto).
- Vilkkä, H. (toim.) (2021a). *Näin onnistut opinnäytetyössä, ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. Ps-kustannus.
- Vilkkä, H. (toim.). (2021b) *Tutki ja kehitä*. Ps-kustannus.
- Zitting, J. & Kainulainen, S. (2023) *Koronapandemian vaikutukset ruoka-aputoimintaan*. Yhteiskuntapolitiikka 88. Saatavilla 22.9.2023.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146122/YP2301_Zitting&Kainulainen.pdf?sequence=1

LIITE 1. Kyselylomake

Taulukko 1. Kyselytutkimuksen väittämät

Tämä kysely on osa Jonna Ollakan ja Ritva Keskitalon Sosionomi-diakoni opintojen opinnäytetyötä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaaminen tapahtuu nimettömästi. Vastauksia tarkastelevat ainoastaan kyselyn tekijät, eikä vastauksista voida päätellä kenenkään henkilöllisyyttä. **Kyselyn tarkoituksena on parantaa ja kehittää saamaanne palvelua!**

Mikäli sinulla on kysyttävää tai haluat vaihtaa ajatuksia kyselystä, niin tule rohkeasti kanssamme juttelemaan 😊 Lisätietoja kyselystä saa myös sähköpostilla: jonna.ollakka@student.diak.fi ja ritva.keskitalo@student.diak.fi

Vastaan kyselyyn vapaaehtoisesti ja olen saanut riittävän tiedon kyselyn tarkoituksesta: Kyllä/Ei

Vastauksiani saa käyttää tutkimustulosten analysoinnissa: Kyllä/Ei

Alla kysytään taustatietoja, joita käytämme tilastollista käsittelyä varten. Ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Käyn Oulun tuomikirkkoseurakunnan diakonialounaalla:

Viikoittain / Keskimäärin joka toinen viikko / Keskimäärin kerran kuussa / Harvemmin

Ikä: 18–25 / 26–35 / 36–45 / 46–55 / 56–65 / yli 65

Sukupuoli: Nainen / Mies / Muu

Ruokakuntaani kuuluu: Aikuisia _____ Lapsia _____

Elämäntilanne: Töissä pysyvästi / Töissä määräaikaisesti / Työtön tai lomautettu / Perhevapaalla / Opiskelija / Eläkeläinen / Muu, mikä: _____

Haen ruokaa: Itselleni / Itselleni ja perheelle / muille (esim. tuttaville)

Käytkö muissa ruoanjakeluissa? Kyllä / En

Jos käyt, niin kuinka usein?

Viikoittain / Keskimäärin joka toinen viikko / Keskimäärin kerran kuussa / Harvemmin

Mistä olet kuullut diakonialounaasta?

Kaipaako toiminta mielestäsi kehittämistä? Kyllä / Ei

Muuta palautetta:

Alla esitetään väittämiä, jotka liittyvät lounaaseen sekä ruokajakeluun. Valitse vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa näkemystäsi ja tarvittaessa kysy meiltä neuvoa.

	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei saamaa eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä
Käytkö diakonialounaalla säännöllisesti?					
Käytkö diakonilounaalla muissa seurakunnissa?					
Käytkö diakonia aamiaisella?					
Oletko tyytyväinen diakonialounaaseen?					
Oletko kesän aikana hakenut prikkakassia seurakunnalta?					
Haetko lounaalta hävikkiruokaa?					
Onko jaettava ruoka sinun pärjäämisesi kannalta välttämätöntä?					
Onko jaettava ruoka monipuolista?					
Onko jaettava ruoka hyvää?					
Onko hintojen nousu vaikuttanut merkittävästi pärjäämiseesi?					
Syötkö monipuolisesti?					
Koetko itsesi hyvinvoksi?					
Oletko tyytyväinen elämänlaatuusi?					
Koetko olevasi yksinäinen?					