

TOIMEENTULOVAIKEUKSIEN KOKEMINEN RUOKA-AVUN HAKIJOIDEN KESKUUDESSA

Joakim Zitting: *YTM, asiantuntija, Diakonia-ammattikorkeakoulu*

Sakari Kainulainen: *dosentti, tutkija, Diakonia-ammattikorkeakoulu*

joakim.zitting@diak.fi; sakari.kainulainen@diak.fi

Janus vol. 32 (1) 2024, 89–97

JOHDANTO

Ruoka-avun tarve on kasvanut viime vuosina muun muassa koronapandemian, Ukrainan sodan vaikutusten sekä inflaation myötä. Viimeisimpien arvioiden mukaan Suomessa ruoka-apuun turvautuu ainakin 200 000 ihmistä vuodessa, mutta sen tarve jatkaa kasvuaan. Samalla ruoka-avussa tarjottavan ruoan määrä vähenee, kun kauppojen ja elintarviketeollisuuden tehostuneet prosessit vähentävät hävikkiruokamäärää. (Passoja & Vaalgamaa 2022; Zitting & Kainulainen 2023a.) Mikäli Petteri Orpon hallitusohjelmassa suunnitellut sosiaaliturvan leikkaukset toteutuvat, on luultavaa, että ruoka-avun tarve kasvaa entisestään.

Ruoka-avun hakijat ovat monenlaista väkeä, eikä ruoka-apuun turvautuminen ole kaikille siihen turvautuville täysin välttämätöntä. Silti sillä on monille merkittävä rooli arjessa selviytymisen tukena, ja moni ruoka-apuun turvautuva kokee, ettei pärjäisi ilman sitä (Zitting 2023). Kasautunut huono-osaisuus onkin yleistä ruoka-avun hakijoiden keskuudessa. He ovat esimerkiksi muuta väestöä heikommassa työmarkkina-asemassa, keski-ikäisiä tai iäkkäämpiä, ja yleensä vuokralla ja yksin asuvia. Heidän käytettävissä olevat tulonsa jäävät pakollisten menojen jälkeen minimiin, ja he kokevat hyvinvointinsa muuta

väestöä heikommaksi. (Ohisalo & Saari 2014; Ohisalo 2017, 47–48; Laihiala 2018, 79.)

Miksi toimeentulovaikeuksia ja muita ongelmia kokevat ihmiset sitten hakevat ruoka-apua, eivätkä pyri kohentamaan tilannettaan esimerkiksi hyvinvointivaltion tarjoamien tukien ja palvelujen avulla? Ongelmana on, että perusturvan taso ei välttämättä riitä kaikkiin menoihin, ja monimutkainen tuki- ja palvelujärjestelmä sisältää aukkoja joihin apua tarvitsevat putoavat. Puhutaan myös poiskäännytyksestä eli apu saataan torjua sitä tarvitsevalta. Esimerkiksi etuus- tai palvelukohtaiset kriteerit eivät välttämättä täyty, niitä saatetaan tulkita liian tiukasti, apua ei osata hakea oikealla tavalla tai viranomaiset tekevät toisistaan poikkeavia päätöksiä. (Ohisalo & Määttä 2014.)

Toimeentulovaikeuksia kokevat ihmiset eivät myöskään kaikissa tapauksissa hae tukia ja palveluita, joihin olisivat oikeutettuja, vaan turvautuvat ennemmin ruoka-apuun. Vaikeuksien keskellä ei välttämättä ole jaksamista selvittää tuki- ja palvelujärjestelmän kiemuroita. (Zitting & Kainulainen 2023b; Zitting ym. 2023.) Lisäksi taloudellinen niukkuus rajoittaa ihmisen kognitiivista kapasiteettia eli aivojen tiedonkäsittelykykyä. Näitä ovat muun muassa kyky ratkaista ongelmia, kyky suun-

nitella elämää tulevaisuuteen, asioiden pitäminen muistissa sekä kyky kerätä ja omaksua tietoa, josta voisi olla hyötyä tilanteen kohentamiseksi. Tämä kaikki vaikuttaa taloushuolia kokevien ihmisten valintoihin ja toimintaan. (Mani ym. 2013; Mullainathan & Shafir 2013; Zhao & Tömm 2018.)

Tässä puheenvuorossa keskitymme toimeentulovaikeuksien kokemiseen ruoka-avun hakijoiden joukossa. Aineistona käytämme Korona yhteiskunnan marginaaleissa (KoMa) -tutkimusprojektissa¹ kerättyä kyselyaineistoa, joka kerättiin vuoden 2021 loppupuolella ruoka-apua hakeneilta ihmisiltä. Kyselyyn vastasi 942 ihmistä, ja aineistoa saatiin 17 kunnasta eri puolilta Suomea. Puheenvuorossa tarkastelemme ketkä kokevat ruoka-avun hakijoiden joukossa eniten toimeentulovaikeuksia, sekä millaisia tuki- ja palvelumuotoja toimeentulovaikeuksia kokevat käyttävät.

Puheenvuoron tarkoituksena on muistuttaa, ettei kaikilla välttämättä ole jaksamista kamppailla monimutkaisen tuki- ja palvelujärjestelmän keskellä. Palvelujärjestelmän kehittämiseksi on pohdittava, miten ruoka-avun tarvetta voitaisiin vähentää sosiaalipoliittisilla ratkaisuilla (Orhanli ym. 2022, 27). Tämä on tärkeää etenkin nykytilanteessa, jossa ruoka-avun tarjonta on vähenemässä ja kysyntä kasvamassa. Määrällisesti ja laadullisesti tarpeenmukainen ruoka kuitenkin on ihmisoikeus, jota ei voi turvata hyväntekeväisyyteen pohjautuvalla ruoka-avulla (esim. Kortetmäki & Silvasti 2018).

TOIMEENTULOVAIKEUDET RUOKA-AVUN HAKIJOILLA

Köyhyyttä voidaan mitata monin eri tavoin. Yksi tarkastelutapa on pienituloisuusmittari, jossa köyhyysraja on asetettu 60 prosenttiin mediaanituloista. Toinen tapa on viitebudjetteihin perustuva minimibudjettimittari, jossa köyhäksi luokitellaan kotitaloudet, joiden käytettävissä olevat tulot eivät riitä kohtuulliseen minimikulutukseen. Lisäksi on mahdollista tarkastella subjektiivista kokemusta toimeentulosta, eli kysyä ihmisiltä suoraan kuinka helppoksi he kokevat oman toimeentulonsa. Tällaista tietoa voi kuitenkin saada vain kyselytutkimusten kautta. (Mukkila ym. 2022, 195–198.) Esimerkiksi Tilastokeskuksen tulo- ja elinolotutkimuksessa on kartoitettu vastaajien subjektiivista käsitystä toimeentulosta, ja havaittu että toimeentulovaikeuksia kokevia kotitalouksia löytyy tulojakautuman joka kohdasta. Toimeentulovaikeudet painottuvat silti pienituloisiin. (Honkkila 2015.)

KoMa-projektin ruoka-apukyselyssä toimeentulovaikeuksien kokemista kartoitettiin Tilastokeskuksen tulo- ja elinolotutkimuksessa käytetyn kysymyksenasettelun kautta. Vastaajilta kysyttiin: ”Kun taloutenne kaikki tulot otetaan huomioon, saatteko tavanomaiset menonne niillä katetuiksi?”. Vastausasteikko oli kuusiportainen, ääripäinä ”suurin vaikeuksin” sekä ”hyvin helposti”. Aineiston analyysissä toimeentulovaikeuksia kokeviksi on laskettu heidät, jotka saivat katettua menonsa vaikeuksin tai suurin vaikeuksin. Loput vastaajat luokiteltiin enintään lieviä toimeentulovaikeuksia kokeviksi. Toimeentulovaikeuksia ko-

kevien ryhmään kuului 44,8 prosenttia ruoka-apukyselyn (N=942) vastaajista. Pitää tietenkin muistaa, että kyseessä on subjektiivinen kokemus toimeentulovaikeuksista. Pienituloisuusmittarilla tai minimibudjettimittarilla katsottuna iso osa ruoka-apukyselyn vastaajista saatettiin luokitella köyhiksi.

Aineiston analyysissä toimeentulovaikeuksien kokemista tarkasteltiin aluksi ristiintaulukoituna eri taustamuuttujittain. Analyysin olennaisimmat tulokset käsitellään seuraavaksi sanallisesti, varsinainen ristiintaulukointi on nähtävillä liitetaulukossa 1. Sukupuolen ja perhemuodon kohdalla ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja eri ryhmien välillä. Mielenkiintoista oli havaita, että yksin asuvat eivät kokeneet muita ryhmiä enempää toimeentulovaikeuksia, vaikka heillä ei ollut ketään jakamassa elinkustannuksia. Sen sijaan asumismuodon osalta vähemmän yllättäen vuokralla asujat kokivat omistusasujia selvästi enemmän toimeentulovaikeuksia. Tilastollisen kuntaryhmän osalta havaittiin, että maaseutumaisissa kunnissa koetaan jonkin verran vähemmän toimeentulovaikeuksia. Tähän voi osaltaan vaikuttaa maaseutumaisten kuntien pienemmät elinkustannukset sekä omistusasujien suurempi osuus kaupunkeihin verrattuna.

Ikäryhmien tarkastelussa havaittiin, että yli 70-vuotiaiden vastaajien joukossa koettiin muita ikäryhmiä selvästi vähemmän toimeentulovaikeuksia. Heissä on suhteellisen paljon omistusasujia, mutta yli 70-vuotiaat vuokra-asujatkaan eivät kokeneet kovin paljoa toimeentulovaikeuksia. Voisiko siis olla, että iäkkäät ruoka-avun hakijat ovat vähempään tyytyväisiä kuin nuorem-

mat, jotka vertaavat elämäntilannettaan paremmin toimeentuleviin ja työssäkäyviin ikätovereihinsa? Voi myös olla, että eläkkeistä saatavat säännölliset tulot luovat jonkinasteista ennakoitavuutta talousasioihin, mikä vähentää toimeentulovaikeuksien kokemista.

Toimeentulovaikeudet korostuivat 50–59-vuotiaiden ryhmässä. Kyseisessä ikäryhmässä on paljon työttömiä, ja työmarkkina-asemaa tarkastellessa juuri työttömät korostuivat toimeentulovaikeuksien kokemisessa. Koulutuksen osalta toisen asteen tutkinnon omaavat korostuivat, ja tässäkin tapauksessa taustalla näytti olevan työttömyys, sillä työttömistä vastaajista valtaosa oli toisen asteen tutkinnon omaavia. Korkeakoulututkinnon omaavissa oli muita ryhmiä vähemmän toimeentulovaikeuksia, mihin osaltaan vaikuttaa asumismuoto, sillä korkeakoulututkinnon omaavissa oli muita ryhmiä enemmän omistusasujia.

On tietenkin mielenkiintoista, että kaikki ruoka-avussa kävijät eivät koe toimeentulovaikeuksia. Osasyynä voi olla, että he ovat sopeutuneet muuta väestöä heikompaan asemaansa ja sopeutuneet elämään pienillä tuloilla. Ruoka-avussa voi myös kohdata ihmisiä, joiden tilanne on omaa tilannetta heikompi, mikä vaikuttaa oman tilanteen arvioimiseen todellisuutta paremmaksi. Uhkakuvana kuitenkin on, että hallitusohjelmassa kaavaillut sosiaaliturvan leikkaukset aiheuttavat toimeentulovaikeuksia heille, jotka eivät niitä nyt koe. Lisäksi leikkaukset voivat syventää toimeentulovaikeuksia kokevien nykyistä ahdinkoa. Koska toimeentulovaikeuksien kokemiseen näyttää vaikuttavan etenkin vuokralla asuminen,

niin asumistukisiin kohdistuvat leikkaussuunnitelmat kuulostavat hyvin huolestuttavilta.

TOIMIVATKO ERI PALVELUT SELVIYTYMISKEINOINA?

Miten toimeentulovaikeuksia kokevat sitten pyrkivät selviytymään vaikeuksiansa keskellä? Ruoka-apukyselyssä oli kysytty useiden eri keinojen osalta, miten merkittävänä selviytymiskeinoina vastaajat niitä pitivät. Aineiston analyysissä verrattiin toimeentulovaikeuksia kokevien ja muiden vastaajien näkemyksiä, jakaumaerot ovat nähtävillä liitekuviassa 1. Vähemmän yllättäen toimeentulovaikeuksia kokeville ruoka-apu oli selkeästi tärkein selviytymiskeino verrattuna muihin vastaajiin. Heille taas terveydenhuolto sekä läheiset ihmiset, kuten perheenjäsenet ja sukulaiset sekä ystävät olivat ruoka-apua merkittävämpiä selviytymiskeinoja. Asioiden käsittely yksin oli kummallekin ryhmälle merkittävä selviytymiskeino, mutta ei kuitenkaan niin merkittävä kuin läheiset ihmiset.

Toimeentulovaikeuksia kokeville toiseksi tärkein selviytymiskeino ruoka-avun jälkeen oli terveydenhuolto. Heille myös muut palvelut, kuten sosiaalihuolto ja seurakunnan sekä järjestöjen apu, olivat selvästi tärkeämpiä selviytymiskeinoja kuin muille vastaajille. Tähän vaikuttaa osaltaan se, että moni ruoka-apupiste on seurakuntien tai järjestöjen ylläpitämiä. Auttavat puhelimet tai chatit eivät olleet kovinkaan merkittäviä selviytymiskeinoja kummallekaan ryhmälle, eikä myöskään sosiaalisen median keskusteluryhmät. Tämä osaltaan kuvastaa näiden palvelu-

jen heikkoa tunnettuutta. Ruoka-avun hakijoiden digitaidotkin ovat usein heikot (esim. Karjalainen 2021, 17).

Sosiaalipalveluiden näkökulmasta mielenkiintoinen havainto on, että terveydenhuolto ja seurakunnan apu olivat toimeentulovaikeuksia kokeville merkittävämpiä selviytymiskeinoja kuin sosiaalihuolto. Osaltaan tämä kuvastaa sosiaalipalvelujen heikkoa tunnettuutta. Ihmisillä ei välttämättä ole helposti saatavilla olevaa tietoa sosiaaliin ongelmiin kohdistuvasta ammattilaisten avusta, eikä eri toimijoiden tarjoamia palveluita välttämättä tunnisteta tai eroteta toisistaan. Sosiaalipalvelut saatetaan jopa rinnastaa terveyskeskuksen palveluihin. (Orhanli ym. 2022, 55, 62.) Asiaa ei auta julkinen keskustelu sote-palveluista, joka käsittelee pääasiallisesti terveyskeskuksia ja lääkäripalveluita.

Ruoka-avun hakijoiden joukossa esiintyy palvelujen alikäyttöä, joka osaltaan juontuu tällaisesta tietämättömydestä. Zitting ja Kainulainen (2023b) ovat analysoineet ruoka-apukyselystä kysymystä, jolla pyrittiin kartoittamaan, ovatko ruoka-avun hakijat käyttäneet, saaneet tai hakeneet eri palveluita. Esimerkiksi talous- ja velkaneuvonta, sosiaalityöntekijän palvelut sekä toimeentulotuki olivat palveluita, joita yli 10 prosenttia ruoka-apukyselyyn vastanneista koki tarvinneensa, mutta ei syystä tai toisesta ollut hakenut. Palvelujen hakemattomuus korostui työttömällä, maaseutu- maisten kuntien vastaajilla ja etenkin toimeentulovaikeuksia kokevilla. Syitä hakemattomuuteen on todennäköisesti tietämättömyys palvelutarjonnasta, vaikeudet ottaa palvelutarjonnasta selkoa, huonot mahdollisuudet käyttää digitaal-

lisiä palveluita sekä vaikeudet matkustaa palvelupisteisiin. (emt.)

Osaltaan kyse saattaa olla luottamuksesta, sillä työttömät ja toimeentulovaikeuksia kokevat luottavat muita harvemmin sosiaali- ja terveyspalveluiden henkilöstön osaamiseen, palvelujen saatavuuteen sekä järjestelmän toimintaan (Aalto 2016; Saikku ym. 2022). Luottamuksen puute johtuu osaltaan palvelutarjontaa ja palvelujen hakemista koskevan tiedon puutteesta. Palvelut ja etenkin sosiaalipalvelut eivät voi auttaa toimeentulovaikeuksia kokevia, mikäli ihmiset eivät edes hae niitä, koska eivät tunne niitä tai tiedä miten niitä haetaan, eivätkä usko saavansa niistä apua.

ERI TOIMIJOIDEN YHTEISTYÖTÄ TARVITAAN

Ruoka-avussa käy siis ihmisiä, jotka saattaisivat hyötyä julkisen tuki- ja palvelujärjestelmän avusta, jos vain saisivat tai hakisivat sitä. Jotkut eivät välttämättä saa tarvitsemaansa apua, koska pirstaleisessa palvelujärjestelmässä vuorovaikutus eri sektoreiden välillä saattaa olla puutteellista, ja joutuvat siksi turvautumaan ruoka-apuun. Sosiaalitoimesta on jopa ohjattu asiakkaita diakoniatyöhön ja ruoka-apuun. Näiden tahojen tarjoaman avun helppous ja anonyymius ovat myös taustatekijöitä sille, miksi ihmiset kääntyvät mieluummin niiden puoleen kuin liian vaikeaksi koettujen julkisten palveluiden piiriin. (Ohisalo & Määttä 2014; Ohisalo 2017, 37–38.) Kun ihmisen energia ja jaksaminen suuntautuvat toimeentulovaikeuksien kanssa painimiseen, ei henkisiä resursseja välttämättä riitä monimutkaisen tuki- ja palvelujärjestelmän kiemuroiden selvittelyyn.

Julkisen sektorin palveluprosessien pitäisi selkeytyä sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden integraation edetä, ettei palveluaukkoja syntyisi. Esimerkiksi terveyspalvelut olivat toimeentulovaikeuksia kokevilla merkittävä selviytymiskeino, mutta niiden kautta ei automaattisesti saa apua toimeentulovaikeuksiin. Palveluista tarvitaan myös selkeää tiedottamista eri kanavia pitkin eikä pelkästään digitaalisesti. Lisäksi julkisen sektorin toimijoiden kannattaa tehdä yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa, jotta heidän kauttaan pystyttäisiin tavoittamaan ihmisiä, jotka voisivat hyötyä julkisen tuki- ja palvelujärjestelmän avusta. Esimerkiksi palveluohjausta ja -neuvontaa voisi jalkauttaa ruoka-aputoimintaan tai järjestöjen ylläpitämiin matalan kynnyksen kohtaamispaikkoihin.

Ruoka-apuun jalkautuvasta palveluohjauksesta on kokemusta muun muassa Helsingistä, jossa on ruoka-apuun jalkautuvia sosiaalityöntekijöitä sekä Tampereelta, jossa seurakuntayhtymän Liki-hanke jalkautui ruoka-avun toimipaikkoihin tarjoten tietoa eri palveluista ja tuista. Toivottavaa on, että tällaiset käytännöt yleistyisivät. Sosiaali- ja terveysministeriö kokeileekin vuonna 2023 ruoka-avun valtionavustuksille uutta toimintamallia, jossa tavoitteena on lisätä kuntien, järjestötoimijoiden ja hyvinvointialueiden yhteistyötä sekä turvata ruoka-apua saavien palveluohjaus mahdollisesti tarvittavien palvelujen piiriin (STM 2023). Tietoja toimintamallin toteutumisesta käytännössä on odotettavissa vuoden 2024 alkupuolella.

Eri toimijoiden yhteistyö on tarpeen, jotta ihmiset voisivat saada tarvitsemansa avun ja tuen, vaikka toimeentulovaikeudet olisivat kuormittamassa mieltä. Toimintojen ja yhteistyön kehittäminen uusiin suuntiin ei saisi olla niin vaikeasti järjestettävissä. Kehitystä on tapahtunut esimerkiksi ruoka-aputoiminnassa, johon on viime vuosina tullut tarjolle paljon oheistoimintoja. Ei siis voi puhua pelkistä leipäjonoista, sillä monissa ruoka-aputapahtumissa on tarjolla myös keskusteluapua, ajanvietto- ja nettimahdollisuuksia, apua lomakkeiden täyttöön sekä vertaistukea tai -neuvontaa (Zitting & Nick 2022). Asioiden tekeminen uudella tavalla ei välttämättä vaadi edes suuria rahallisia panostuksia, vaan pikemmin halukkuutta tehdä asioita toisin ja ottaa oppia muiden kokemuksista.

Hyväntekeväisyyteen pohjautuvalla ruoka-avulla joudutaan tällä hetkellä paikkaamaan virallisen tuki- ja palvelujärjestelmän aukkoja ja luultavaa on, ettei ruoka-apu tule koskaan katoamaan. Sen tarvetta pitäisi kuitenkin pyrkiä vähentämään, koska hyväntekeväisyydellä ei pystytä turvaamaan ihmisten oikeutta laadullisesti ja määrällisesti tarpeenmukaiseen ruokaan. Tuki- ja palvelujärjestelmää selkeyttämällä voitaisiin paikata järjestelmän aukkoja, joiden takia moni putoaa ruoka-avun asiakkaaksi. Ruoka-aputoimintaa sekä eri toimijoiden yhteistyötä kehittämällä taas voitaisiin auttaa tehokkaammin heitä, jotka joutuvat turvautumaan ruoka-apuun. Oma keskustelunaihe on kuitenkin, halutaanko yhteiskunnassamme ylipäättään tehdä tällaisia uudistuksia ja turvata ihmisten oikeus ruokaan.

VIITE

1 Euroopan sosiaalirahaston rahoittama Korona yhteiskunnan marginaaleissa (KoMa) -tutkimusprojekti oli käynnissä tammikuusta 2021 elokuuhun 2023. Tampereen yliopiston koordinoiman projektin osahankkeissa tutkittiin, mitä koronapandemia tarkoitti asunnottomille, ruoka-apua saaville sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen asiakkaille. Diakonia-ammattikorkeakoulun (Diak) vetämä osahanke selvitti ruoka-apua saavien hyvinvointia ja palvelujärjestelmän toimivuutta.

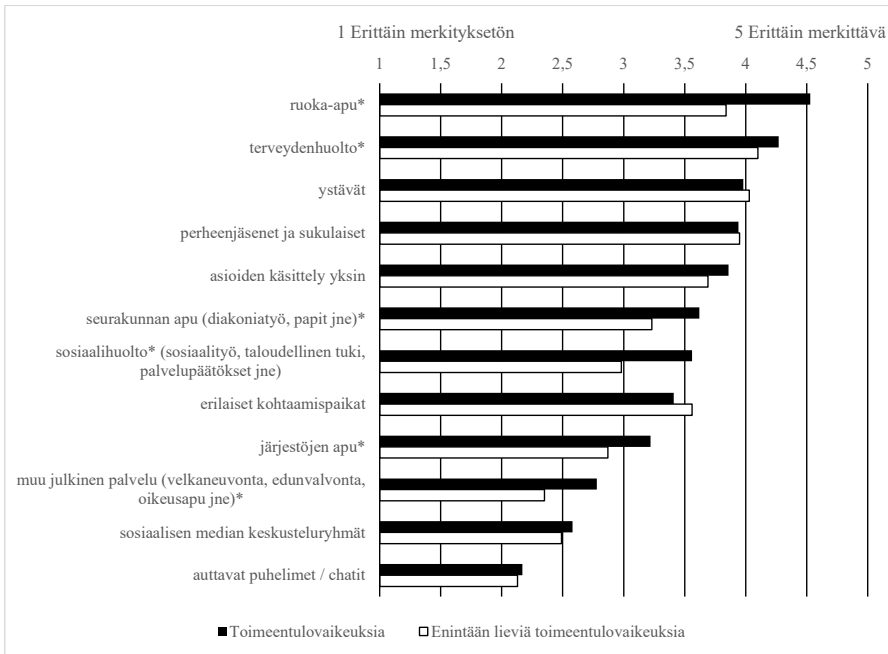
KIRJALLISUUS

- Aalto, Anna-Mari & Manderbacka, Kristiina & Muuri, Anu & Karvonen, Sakari & Junnila, Maijalisa & Pekurinen, Markku (2016) Mitä väestö ajattelee sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistamisesta? Tutkimuksesta tiiviisti 4. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Honkkila, Juha (2015) Riittävä toimeentulo takaa hyvinvointia. *Tieto & Trendit* 23.2.2015, Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2015/riittava-toimeentulo-takaa-hyvinvointia/Luettu> 4.10.2023.
- Karjalainen, Jouko & Hossain-Karhu, Rosa & Marjamäki, Pirjo & Sinkkonen, Annikka (2021) Ruoka luo yhteyden – Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Ruoka-apuselvityksen muistio. Helsinki: Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Socca.
- Kortetmäki, Teea & Silvasti, Tiina (2018) Food assistance. Teoksessa Paul B. Thompson, & David M. Kaplan (toim.) *Encyclopedia of food and agricultural ethics* (Living edition). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6167-4_613-1
- Mani, Anandi & Mullainathan, Sendhil & Shafir, Eldar & Zhao, Jiaying (2013) Poverty impedes cognitive function. *Science* 6149 (341), 976–980. <https://doi.org/10.1126/science.1238041>
- Mukkila, Susanna & Moisio, Pasi & Mä-

- kinen, Lauri & Nykänen, Eeva (2022) Paljonko on riittävästi? Köyhyys ja perusturvan riittävyys. Teoksessa Sakari Karvonen, Laura Kestilä & Paula Saikkonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 194–207.
- Mullainathan, Sendhil & Shafir, Eldar (2013) Scarcity – The true cost of not having enough. New York: Times Books.
- Ohisalo, Maria & Määttä, Anne (2014) Viimeisen luokun jälkeen – Ruoka-avussa käyvien paikka julkisessa palvelu- ja tuloinsiirtoverkossa. Teoksessa Maria Ohisalo & Juho Saari (toim.) Kuka seisoo leipäjonossa? Helsinki: Kunnallissalan kehittämissäätiö, 42–58.
- Ohisalo, Maria & Saari, Juho (2014) Kuka seisoo leipäjonossa? Kunnallissalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Helsinki: Kunnallissalan kehittämissäätiö.
- Ohisalo, Maria (2017) Murusia hyvinvointivaltion pohjalla – Leipäjonot, koettu hyvinvointi ja huono-osaisuus. Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 148. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
- Orhanli, Eve & Ahola, Marika & Partanen, Anni (2022) ”Ensin ei ylpeyteni antanut lähteä” – Selvitys rovaniemeläisten ruoka-avunsaajien hyvinvoinnista, tuen tarpeista sekä palvelujärjestelmän katvealueista. Rovaniemi: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.
- Passoja, Jenni & Vaalgamaa, Niklas (2022) Ruoka-apua yhteistyössä – havaintoja yhteisen tekemisen malleista ruoka-avun kentällä. Helsinki: Suomen Punainen Risti.
- Saikka, Peppi & Väisänen, Visa & Sinervo, Leini (2022) Työttömien sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö ja kustannukset. Teoksessa Sakari Karvonen, Laura Kestilä & Paula Saikkonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 208–225.
- STM (2023) Ruoka-avun valtionavustusten uutta toimintamallia pilotoidaan – Vuoden 2023 haku aukeaa kevään aikana. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote 5.4.2023. <https://stm.fi/web/stm/-/ruoka-avun-valtionavustusten-uutta-toimintamallia-pilotoidaan-vuoden-2023-haku-aukeaa-kevaan-aikana> Luettu 2.10.2023.
- Zhao, Jiaying & Tomm, Brandon M. (2018) Psychological responses to scarcity. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.41>
- Zitting, Joakim & Nick, Reetta (2022) Verkkopalvelu tarjoaa tietoa monipuolisesta ruoka-aputoiminnasta. Dialogi 4.5.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022041228392> Luettu 6.11.2023
- Zitting, Joakim & Wiens, Varpu & Kainulainen, Sakari (2023) Millainen on ruoka-avun hakijoiden positiivinen mielenterveys? Teoksessa Suvi Raitakari & Marja Hekkala (toim.) Osallisuutta ja osattomuutta yhteiskunnan marginaaleissa: Muuntuvat palvelut ja hyvinvointi koronapandemiassa. Tampere: Tampereen yliopisto, 298–322.
- Zitting, Joakim & Kainulainen, Sakari (2023a) Koronapandemian vaikutukset ruoka-aputoimintaan. Yhteiskuntapolitiikka 88 (1), 45–52.
- Zitting, Joakim & Kainulainen, Sakari (2023b) Palvelujen alikäyttö ruoka-avun hakijoiden keskuudessa. Työryhmäesitys Sosiaalipolitiikan päivillä 26.10.2023.
- Zitting, Joakim (2023) Ruoka-apu arjen helpottajana ja selviytymiskeinona. Dialogi 7.6.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023052547896> Luettu 4.10.2023

Liitetaulukko 1. Ruoka-apukyselyn vastaajien kokemus toimeentulovaikeuksista ristiintaulukoituna eri taustamuuttujittain.

	Kaikki vastaajat	Enintään lieviä toimeentulovaikeuksia	Toimeentulovaikeuksia
Sukupuoli	N=847	N=444	N=403
Miehet	40,60 %	40,50 %	40,70 %
Naiset	59,40 %	59,50 %	59,30 %
χ^2	,964		
Koulutus	N=853	N=443	N=410
Peruskoulutus	32,10 %	33,40 %	30,70 %
Toisen asteen tutkinto	51,90 %	47,90 %	56,30 %
Korkeakoulututkinto	15,90 %	18,70 %	12,90 %
χ^2	,019		
Perhemuoto	N=859	N=448	N=411
Yksin asuva	66,60 %	67,60 %	65,50 %
Parisuhteessa ilman lapsia	15,60 %	16,30 %	14,80 %
Parisuhteessa, lapsia	8,50 %	9,20 %	7,80 %
Yksinhuoltaja	4,40 %	3,10 %	5,80 %
Muut ryhmät	6,10 %	3,80 %	6,10 %
χ^2	,148		
Ikäluokat	N=702	N=365	N=337
-29 vuotta	3,10 %	2,70 %	3,60 %
30-39 vuotta	7,00 %	5,80 %	8,30 %
40-49 vuotta	11,30 %	9,30 %	13,40 %
50-59 vuotta	20,40 %	14,80 %	26,40 %
60-69 vuotta	30,10 %	28,80 %	31,50 %
70- vuotta	28,20 %	38,60 %	16,90 %
χ^2	,000		
Tilastollinen			
kuntaryhmittely	N=882	N=460	N=422
Kaupunkimaiset kunnat	82,90 %	81,50 %	84,40 %
Taajaan asutut kunnat	10,80 %	10,20 %	11,40 %
Maaseutumaiset kunnat	6,30 %	8,30 %	4,30 %
χ^2	,049		
Pääasiallinen toiminta	N=741	N=375	N=366
Työkyvyttömyyseläkkeellä	58,60 %	67,70 %	49,20 %
Työtön	28,50 %	20,30 %	36,90 %
Opiskelija tai koululainen	4,00 %	4,00 %	4,10 %
Työssä tai yrittäjä	5,30 %	5,90 %	4,60 %
Muut ryhmät	3,60 %	2,10 %	5,20 %
χ^2	,000		
Asumismuoto	N=857	N=446	N=411
Omistusasunto	29,40 %	40,40 %	17,50 %
Vuokra-asunto	68,50 %	58,10 %	79,80 %
Asunnoton	2,10 %	1,60 %	2,70 %
χ^2	,000		



Liitekuvio 1. Ruoka-avun hakijoiden merkittävimmät selviytymiskeinot vuoden 2021 aikana. Vastauskeskiarvot asteikolla 1–5, tilastollisesti merkitsevät erot merkitty tähdellä.