



Sari Marin ja Vappu Tuomisto

Vaikka täällä ollaan päivät, niin yöllä voidaan mennä ihan minne vaan

Kehollista ja luovaa unityöskentelyä naisvankien
kanssa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

2.2.2023

Tekijä	Sari Marin & Vappu Tuomisto
Otsikko	Vaikka päivät ollaan täällä, niin yöllä voidaan mennä ihan minne vaan – kehollista ja luovaa unityöskentelyä naisvankien kanssa
Sivumäärä	45 sivua + 4 liitettä
Aika	26.1.2023
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Katja Ihamäki Lehtori Taina Valkeapää
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kokeilla, miten Luova unityöskentely® sopii vankeusrangaistusta suorittaville naisille. Luova unityöskentely on menetelmä, jossa unia tutkitaan erilaisten luovien ilmaisutapojen avulla. Monimuotoisen opinnäytetyön kumppanina oli Vanajan avovankilan naisten osasto.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen osio avaa tutkimusta naisvankien tilanteesta, uniin liittyviä merkityksiä, traumatietoisuuden tärkeyttä sekä luovien menetelmien hyödyntämistä sosiaalialan työssä. Teoreettinen osio avaa trauman kehollisuutta ja sen huomioimisen tärkeyttä työskennellessä naisvankien kanssa. Teoreettinen pohja perustelee myös, miksi unien käyttö tarjoaa niin paljon mahdollisuuksia sosiaalialan kontekstiin. Unet tarjoavat sopivan etäisyyden vaikeidenkin asioiden käsittelyyn, tekevät tutuksi omaa alitajuntaa sekä mahdollistavat yhteisen toimimisen yleisinhimillisenä ilmiönä.</p> <p>Opinnäytetyön käytännöllisenä osana toteutettiin viiden kerran työpajakokonaisuus Vanajan avovankilassa. Vankilan henkilökunta auttoi tiedottamaan mahdollisuudesta osallistua luovaan uniryhmään ja alkuhaastattelujen jälkeen ryhmään osallistui lopulta kolme naista. Työpaja koostui kahden ja puolen tunnin mittaisista tapaamisista vankilan tiloissa. Työpajassa turvallisuutta luotiin toistuvalla rakenteella, tilan muokkaamisella mahdollisimman kodikkaaksi, kehotietoisuutta vahvistavilla harjoitteilla sekä lempeyteen ja sallivuuteen kannustavalla ilmapiirillä. Unet ja unityöskentely olivat jokaisen tapaamiskerran keskiössä. Jokaista osallistujaa pyydettiin vastaamaan kirjalliseen loppukyselyyn työpajakokonaisuuden päätteeksi.</p> <p>Palautteen mukaan osallistujat kokivat unityöskentelyn ryhmässä erittäin positiivisesti. Unet näyttäytyivät mielenkiintoisena tapana tutustua itseensä syvemmin. Unityöskentelyä kuvattiin vapauttavaksi, innostavaksi, rentouttavaksi ja aistilliseksi. Omien unien jakaminen ryhmässä koettiin sekä hyvänä että turvallisenä, mutta myös jännittävänä. Kehittämisehdotuksena toivottiin lisää tämänkaltaista toimintaa vankiloihin.</p> <p>Unityöskentelyä ei ole juurikaan hyödynnetty sosiaalialan kontekstissa ainakaan Suomessa. Opinnäytetyö nostaa esille kysymyksen, miksi unia ei hyödynnetä sosiaalialan työssä. Vastapainona yksilökeskeiselle ja ratkaisukeskeiselle työskentelylle, unityöskentely tarjoaa vaihtoehdon, joka korostaa yhteisöllistä jakamista, kokonaisvaltaista kehollista eläytymistä, intuitiivista tietämistä sekä tälle hetkelle antautumista ilman tarvetta muuttaa jotain.</p>	
Avainsanat	Unet, luovuus, kehollisuus, naisvangit, trauma, sosiaaliala

Author	Sari Marin & Vappu Tuomisto
Title	Even though we are here during the day, at night we can go anywhere – embodied and creative dreamwork with female prisoners
Number of Pages	45 pages + 4 appendices
Date	26 January 2023
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Katja Ihamäki, Lecturer Taina Valkeapää, Lecturer
<p>The purpose of the thesis was to test how creative dream work works with women serving a prison sentence. Creative dream work is a method in which dreams are studied using various creative ways of expression. The women's department of the Vanaja Open Prison was the partner of this multiform thesis.</p> <p>The theoretical part of the thesis presents research on the situation of female prisoners, meanings related to dreams, the importance of trauma awareness and the utilization of creative methods in social work. The theory part sheds light on the corporeality of trauma and the importance of taking it into account when working with female prisoners. The theoretical basis also argues why the use of dreams offers so many opportunities in the context of the social sector. Dreams offer a suitable distance for handling even difficult issues, make one's own subconscious familiar and enable joint functioning as a universal human phenomenon.</p> <p>As a practical part of the thesis, a five-time workshop was implemented in Vanaja Open Prison. The prison staff helped spread the word about the possibility of participating in the creative dream group, and after the initial interviews, three women finally participated in the group. The workshop consisted of two and a half hour meetings in the prison premises. In the workshop, safety was created with a repetitive structure, making the space as cozy as possible, exercises that strengthen body awareness, and an atmosphere that encourages gentleness and permissiveness. Dreams and creative dream work were at the center of every meeting. Each participant was asked to answer a written questionnaire at the end of the workshop.</p> <p>According to the feedback, the participants experienced working with dreams in the group very positively. Dreams turned out to be an interesting way to get to know oneself more deeply. Creative dream work was described as liberating, stimulating, relaxing and sensual. Sharing one's dreams in a group was perceived as both good and safe, but also exciting. As a development proposal, more activities like this were hoped for in prisons.</p> <p>Dreams have not been utilized much in the context of the social sector, at least in Finland. The thesis raises the question why dreams are not used in social work. As a counterweight to individual-oriented and solution-oriented work, dream work offers an alternative that emphasizes communal sharing, holistic bodily enlivenment, intuitive knowing and surrendering to the moment without the need to change something.</p>	
Keywords	dreams, creativity, corporeality, female prisoners, trauma, social work

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työelämäkumppani	2
3	Naisvangit	4
4	Naisvankiselvitys	5
5	Unet	6
5.1	Unien monet merkitykset	6
5.2	Unet avaimena itsetuntemukseen ja luovuuteen	8
6	Luovuus	9
6.1	Luovat menetelmät osana sosiaalialan työtä	10
6.2	Vankila luovan toiminnan ympäristönä	11
7	Trauma	12
7.1	Traumainformoitu työote	13
7.2	Traumainformoitu työote vankilassa	14
7.3	Trauma kehossa	15
7.4	Sietoikkuna	16
7.5	Kehoon palaamisen tukeminen	17
8	Luova uniohjaus	18
9	Luova uniryhmä Vanajan vankilassa	20
10	Unien voimapiiri -työpajakokonaisuus	21
10.1	Ryhmän kokoaminen	22
10.2	Viisiosainen työpajakokonaisuus	22
10.2.1	Ensimmäinen kerta	24
10.2.2	Toinen kerta	25
10.2.3	Kolmas kerta	26
10.2.4	Neljäs kerta	28
10.2.5	Viides kerta	29
10.3	Ryhmäläisten palautteet	31
11	Pohdintojamme prosessista	33
12	Eettisyyden huomioiminen	38

13	Lopuksi	39
	Lähteet	42
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote tutkimuksesta	
	Liite 2. Uniryhmän mainos	
	Liite 3. Suostumuslomake	
	Liite 4. Loppukysely	

1 Johdanto

Ihminen on kehomielen kokonaisuus, jonka keho kantaa mukanaan sekä yksilöllistä että kollektiivista historiaa, tunteita, tarpeita sekä eri tietoisuuden tasoilla piilevää tietoa. Mielestämme toisen ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen edellyttää oman ihmisyyden, kehollisuuden ja monitasoisuuden kohtaamista myös sosiaalialan työntekijöiltä. Sosionomiopintojemme aikana olemme jatkuvasti tunnustelleet millaisia haasteita nykyiset sosiaalihuollon ja yhteiskunnan rakenteet asettavat kohtaamiselle ja läsnäololle. Näkökulmaamme vaikuttavat aikaisemmat ammattimme taiteen, luovan työn ja terapiatyön kentillä. Taustaltaan Vappu on elokuvantekijä ja kuvataiteilija, Sari tanssija ja koreografi. Sari on lisäksi tanssi-liiketerapeutti ja Luova uniohjaaja®.

Olemme aiemmin kumpikin osallistuneet Luovaan uniryhmään ja Sari on myös itse ohjannut ryhmää ja yksilöasiakkaita. Vastapainona yksilökeskeiselle ja ratkaisukeskeiselle työskentelylle halusimme kokeilla sosiaalialan kontekstissa menetelmää, joka korostaa yhteisöllistä jakamista, kokonaisvaltaista kehollista eläytymistä, intuitiivista tietämistä sekä tälle hetkelle antautumista ilman tarvetta muuttaa jotain. Päätimme toteuttaa osana opinnäytetyötämme työpajakokonaisuuden, jossa unia tutkitaan yhdessä erilaisin luovin menetelmin.

Pohdimme minkälaisessa ympäristössä oma unimaailma voisi tarjota vaihtelua hyvin rajoitettuun elinpiiriin. Meillä oli kummallakin aikaisempi kiinnostus naisvankien kanssa työskentelyyn ja opinnäytetyön kehittelyn aikaan Vappu suoritti työharjoitteluaan Kriminaalihuollon tukisäätiössä, jossa oli meneillään muun muassa rikostaustaisiin naisiin keskittyvä Naiset näkyviksi -hanke. Naisvangit ovat yksi yhteiskuntamme marginalisoiduimmista ja näkymättömmimmistä ihmisryhmistä ja koimme, että unityöskentely voisi tarjota vankilatuomiota suorittaville naisille mielekkään tavan yhteiseen kohtaamiseen. Vanajan vankila kiinnostui opinnäytetyömme ideasta ja lähti työelämäkumppaniksemme. Työpajakokonaisuus toteutettiin lopulta alkuvuodesta 2022.

Kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen liittyy ymmärrys ihmisen kantamasta historiasta, mahdollisista traumaista sekä ylisukupolvisista ja kollektiivisista taakoista. Traumatietoinen työote korostuu erityisesti naisvankien kohtaamisessa. Naiset näkyväksi -hankkeen projektipäällikkö Sari Lönnberg kuvaa naisvankeja ryhmäksi, jolla on huono-osaisuuden kokemuksia jo lapsesta saakka. Kierrettä on haastavaa katkaista, koska lapsuudessa saadut traumaattiset kokemukset haastavat vastavuoroisissa

suhteissa olemista sekä asioihin ja ihmisiin sitoutumista. (Lönnerberg 2020.) Vanajan vankilan johtaja Kaisa Tammi kertoo, kuinka traumainformoitu työote on muuttanut hänen tapaansa tehdä työtään vankien kanssa. Nykyään hän ei kysy vangilta miksi toimit noin, vaan mitä sinulle on tapahtunut, kun toimit noin. Ilman traumatietoisuutta työntekijät saattavat uudelleen traumatisoida vankeja. Vanajan vankilassa traumatietoisuutta pyritään lisäämään kouluttamalla työntekijöitä. Traumatietoista työtettä hyödyntävässä ympäristössä myös vangit saavat ymmärrystä valintojensa mahdollisista yhteyksistä traumoihinsa, jolloin kokemus itsestä muuttuu armollisempaan suuntaan. (TraumaCafe 2021.)

Traumainformoitu työote oli keskeinen osa työpajakokonaisuuttamme. Koska traumat ovat kehollisia ja vaikuttavat yksilön sietoikkunassa pysymiseen, oli turvallisuuden tunteen luominen kehollisen rauhoittumisen kautta tavoitteemme. Sietoikkunalla tarkoitetaan hermostollista tilaa, jossa ihminen kykenee vastaanottamaan informaatiota ympäristöstään ja kehostaan. Kodikas ympäristö, lupa kuunnella omia tarpeita ja mahdollisia esteitä muodostivat pohjan työskentelylle. Työpajojen ohjaajina meille oli tärkeää olla paikalla läsnäolevina, maadoittuneina ja aitoina. Aitous merkitsee meille vapautta olla läsnä kokonaisina, tunteinemme ja kehoistimuksinemme sekä pyrkimystä kohdata ihmiset kanssakulkijoina kohteiden sijaan.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on antaa konkreettinen esimerkki unityöskentelystä sekä sen hyödyntämisestä sosiaalialan kentällä. Tämän yksittäisen esimerkin kautta haluamme innostaa ihmisiä tutustumaan uniinsa ja jakamaan niitä toistensa kanssa. Lisäksi haluamme kiinnittää huomion alitajunnan ja rationaalisen mielen sekä kehon ja sanoitetun tiedon hierarkkisiin suhteisiin ja asenteeseen, jossa ihmisen perustavanlaatuisista luovuutta ei tunnusteta, tai tunnusteta. Järjestämämme työpajakokonaisuus esittelee yhden uuden tavan vankilan tarjoamasta toiminnasta, joka voi tuntua mielekkäältä tuomiotaan suorittaville. Näemme, että niin unet, kuten naisvangitkin, ovat marginaalissa, ne koetaan hankaliksi ja epärationaalisiksi ja siksi ne ehkä halutaan siirtää syrjään ja piilottaa. Opinnäytetyömme keskeinen kysymys onkin mitä tapahtuu, jos naisvangit, heidän unensa ja luovuutensa tulevat näkyviksi sellaisena kuin ne ovat.

2 Työelämäkumppani

Opinnäytetyömme työelämäkumppani oli Vanajan avovankilan naisten osasto, eli Vanajan osasto. Hämeenlinnassa sijaitsevassa Vanajan avovankilassa on omat

osastonsa miehille ja naisille. Naisten osasto on toiminut vuodesta 2007. Osastolla on 50 paikkaa naisvangeille. Osaston vangit voivat käydä vankilan ulkopuolella töissä tai opiskelussa ja kuntouttavaa toimintaa järjestetään myös vankila-alueella. Kuntoutusta järjestetään sekä ryhmämuotoisena että yksilötyönä. Vanajan osastolla on myös 10-paikkainen perheosasto. Perhekysymykset koskettavat isoa osaa naisvangeista. Perheosastolla asuvat lapset ovat lastensuojelun asiakkaita ja heidät sijoitetaan vankilaan Kanta-Hämeen perhetyön kautta. Perheosaston henkilöstö koostuu pääosin Kanta-Hämeen perhetyö ry:n työntekijöistä. (Tammi-Moilanen 2020a: 48–50.) Lastensuojelulain perusteella alle 2-vuotias lapsi voidaan sijoittaa vankeusrangaistusta suorittavan vanhempansa luokse vankilan perheosastolle, ja sijoitusta voidaan jatkaa lapsen edun sitä edellyttäessä kunnes lapsi täyttää 3 vuotta (Lastensuojelulaki § 37 417/2007). Työntekijöitä Vanajan osastolla on noin 35 (Vanajan vankila 2022).

Vankilan johtaja Tammi toteaa, että Vanajan osaston muuttuminen vain naisille tarkoitetuksi osastoksi vuonna 2007 on mahdollistanut nais erityyisen työotteen kehittymisen. Tällä hetkellä osastolla pyritään antamaan jokaiselle uudelle työntekijälle lyhyt koulutus naisvankityön erityispiirteistä. Valvontahenkilökunnan sukupuolijakaumaan on Vanajan osastolla kiinnitetty huomiota viimeiset 10 vuotta, ja osaston sääntöjen mukaan yövuorossa ei voi olla vain miespuolisia työntekijöitä. Kokonaisuudessaan valvontahenkilöstöstä noin kolme neljännestä on naisia. (Tammi-Moilanen 2020a: 50–52.)

Naisvankityössä keskeisiä painopisteitä ovat perhetyö ja väkivaltatyö. Vankilaan päätyvillä naisilla on runsaasti väkivallan kokemuksia perhesuhteissaan sekä tekijän että kokijan roolissa. Perhetyö keskittyy elämänhallinnan lisäämiseen ja vanhemmuuden taitojen tukemiseen. Akka-ryhmä on vertaistukiryhmä väkivaltaa lähisuhteissaan kokeneille ja tehneille. Naisille suunnatulla motivointiin ja keskusteluun perustuvalla Vinn-kurssilla käytetään myös Lapset puheeksi -menetelmää. Vuodesta 2008 Vanajan osastolla on tuettu naisia pohtimaan elämäntilanteitaan ja taustojaan myös erilaisten taide- ja kulttuurilähtöisten työtapojen avulla. Osastolla on tehty yhteistyötä muun muassa Taittuu Ry:n ja Hämeenlinnan kaupunginteatterin kanssa. Projektien tuotoksena on syntynyt muun muassa puheteatteriesityksiä, tanssiteatteriesitys ja tanssivideo. (Tammi-Moilanen 2020a: 50–52.)

3 Naisvangit

Rikosseuraamusjärjestelmässä sukupuoli on keskeisessä asemassa myös siksi, että rangaistuksia suoritetaan sukupuolinormitetuissa laitoksissa. Sukupuoli ei kuitenkaan ole yksiselitteinen fakta, vaan kyseessä on muun muassa hormonaalisista, fysiologisista, sosiaalisista ja kulttuurisista elementeistä rakentuva ilmiö (Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus n.d.). Opinnäytetyössämme viittamme sanalla nainen ihmisiin, jotka on juridisesti katsottu naisiksi ja siksi määrätty naisvankilaan.

Naisvankeja on Suomessa kaikista vangeista vain noin 8 % ja samalla naisvankien vointi on tutkitusti miesvankeja huonompi niin psyykkisen kuin fyysisen terveyden osalta. Salovaaran väitöskirja rikoksista tuomituista naisista tuo esiin naisvankien vähyyteen liittyvän ongelmallisuuden: naisten tullessa vankilaympäristöön, joka on hyvin miesvaltainen, muuttuvat he ikään kuin näkymättömiksi, eikä naissukupuoleen liittyviin tarpeisiin pystytä vastaamaan riittävästi. Kuntouttavissa toiminnoissa ei ole otettu huomioon naisten tarvetta traumataustan ja sosiaalisten ongelmien suhteen. (Salovaara 2019: 34–35.)

Vuonna 2008 tehdyn selvityksen mukaan naisvangeista lähes kolme neljäsosaa on kokenut lähisuhdeväkivaltaa, kun miesvangeille vastaava osuus oli 27 %. Myös lähisuhdeväkivallan tekijöinä naiset olivat useammin kuin miehet, naisista 38 % oli käyttänyt väkivaltaa kumppaniaan kohtaan, kun miehissä vastaava luku oli 30 %. (Naiset näkyviksi 2008: 52.) Naisten yleisin vankilatuomioon johtanut rikos onkin väkivaltarikos. Viitosen väitöstutkimuksesta selviää, että vankilassa olevilla naisilla on miehiä useammin traumaattisia lapsuuden kokemuksia, naisista lapsuuden aikaista fyysistä väkivaltaa oli kokenut 25 %, miehistä 15 % ja seksuaalista hyväksikäyttöä oli kokenut lapsuudessa 32 % naisista, kun miehillä luku oli 7 %. (Viitanen 2013: 21, 48.)

Hämeenlinnaan avattiin vuoden 2020 lopulla Suomen ensimmäinen ainoastaan naisille tarkoitettu vankila. Naiserityisen työn tarpeesta rikosseuraamusalalla kertoo myös STEA:n rahoittama ja Kriminaalihuollon tukisäätiön koordinoima kolmivuotinen (2018–2020) Naiset näkyviksi-hanke. (Kriminaalihuollon tukisäätiö 2020.) Uudenlaisen koulutuksen tarpeesta kertoo Laurea ammattikorkeakoulussa syksyllä 2020 ensimmäistä kertaa järjestetty viiden opintopisteen täydennyskoulutus nais erityisestä työstä vankilassa (Tammi-Moilanen 2020b).

4 Naisvankiselvitys

Rikosseuraamusvirasto julkaisi uuden naisvankiselvityksen lokakuussa 2020. Selvityksestä ilmenee useita puutteita liittyen naisvankien olosuhteisiin. Suomi tulee jäljessä muun muassa koulutuksen suhteen, koska toisin kuin esimerkiksi Ruotsissa ja Tanskassa vankeinhoidon perustutkintoon ei ole kuulunut nais erityisen työn opintoja. Ruotsissa naisvankeja ei ole sijoitettu miesvankiloihin sitten vuoden 1998. Ruotsissa huoleen naisvankien huonosta itsetunnosta, syyllisyydestä, häpeästä ja oman terveydenhoidon laiminlyömisestä paneuduttiin naisvankien toimintojen kehittämisen ja tutkimushankkeessa jo vuosina 2008–2010. Hankkeesta kerätyn tiedon perusteella palveluita ja tukitoimintoja kehitettiin Ruotsissa laajasti. Skotlannissa koulutus perustuu sukupuolisensitiivisyyden lisäksi traumainformoituun työtoteeseen. Suomessa naisvankien tarpeet on unohdettu myös tilojen, turvallisuuden ja toiminnan suunnittelun suhteen. Lisäksi selvityksen perusteella naisvankien tilannetta vaikeuttaa myös henkilöstön asenteet, joissa naisvankeja pidetään erityisen hankalina. (Tammi-Moilanen 2020a: 65, 72–75.)

Selvityksessä korostetaan, ettei naisvankeihin liittyvien kysymysten huomioiminen ole ainoastaan tasa-arvokysymys, vaan lainsäädäntöön ja yhdenvertaisuuslakiin liittyvä edellytys. Vuonna 2010 YK:n yleiskokous hyväksyi Bangkokin säännöt, jotka antavat kansainvälisiä säädöksiä liittyen naisvankien kohteluun. Bangkokin säännöt korostavat, että naisvankien erityistarpeet tulisi huomioida ja sukupuoleen liittyvä syrjintä kieltää. Nais- ja miesvangit tulisi myös pitää erillään, koska naisten sijoittaminen miesvankiloihin omiin pieniin osastoihinsa ei ole naisvangeille turvallista. Miesvaltaisissa sekavankiloissa naiset eivät ole yhdenvertaisessa asemassa, koska naisten erityistarpeita ei huomioida niissä tarpeeksi. Myös Euroopan neuvoston vankilasäännöt korostavat naisten oikeuksia. Esimerkiksi asianmukainen koulutus mainitaan ohjeistuksissa. (Tammi-Moilanen 2020a: 17–22; Eurooppalaiset vankeinhoitosäännöt 2021: 30–31: The Bangkok Rules 2011.)

Rikosseuraamuslaitos näyttää reagoineen naisvankiselvityksessä mainittuihin epäkohtiin ainakin jossakin määrin. Syyskuussa 2021 Rikosseuraamuslaitos julkaisi tiedotteen, jonka mukaan naisia ei enää sijoiteta samoihin avolaitoksiin miesten kanssa. Muutoksen jälkeen avolaitoksessa tuomiotaan suorittavat naiset sijoitetaan Kanta-Hämeessä sijaitsevalle Vanajan avovankilaosastolle sekä Pohjois-Pohjanmaalla

sijaitsevaan Kestilän vankilaan. Tiedotteen mukaan vankilat ovat sitoutuneet huomioimaan naisvankien erityistarpeet. (Naisten ja miesten yhteisistä avovankiloista luovuttiin 2021.)

5 Unet

Unet peilaavat meitä sosiaalisesti, sitä kuinka liitymme toisiimme. Unet kertovat yhteisöllistä tarinaa. On sanottu, että planeetta uneksii meissä. (Virtanen 2022: 85.)

Unet ovat meille henkilökohtaisia maailmoja, mutta samalla ne yhdistävät meidät toisiimme. Niin vangit, vartijat kuin vankilan ulkopuolella arkeaan viettävät ihmiset näkevät unia.

Tiede ei vieläkään pysty selittämään tyhjentävästi miksi unia nähdään, mutta erilaisia teorioita on olemassa. Yhden selityksen mukaan unet mahdollisesti tasapainottavat kaikkea informaatiota, jota mieleen päivän aikana kerääntyy tai valmistelevat ihmistä valve-elämässä vastaan tulevia tilanteita varten. Toisen näkemyksen mukaan unien avulla harjoitellaan ongelmanratkaisua tai käsitellään merkityksellisiä asioita, joita ihminen ei pysty valveilla ollessaan jostain syystä kohtaamaan. Monet tutkijat näkevät, että unien mysteerin auki saamiseksi unia olisikin tutkittava monitieteellisestä näkökulmasta. (Heikkilä 2021: 86–87.) Suhde uniin jakaa yhä tutkijoiden lisäksi muitakin – jotkut näkevät unet edelleen mystisinä ja todellisuuskäsitystämme haastavina, kun taas toisille ne ovat lähinnä viihdettä ja rationaalisesti selitettävissä.

5.1 Unien monet merkitykset

Monissa kulttuureissa uniin on suhtauduttu vakavasti ja ne on saatettu nähdä jumalten viesteinä, profetioina tulevaisuudesta, paholaisen tekosina tai välitilana, jossa ihmisten ja jumalten on mahdollista kohdata. Yhdet vanhimmista uniin liittyvistä merkinnöistä ovat 3000 vuoden takaa silloisesta Mesopotamiasta, Kaksoisvirranmaasta, nykyiseltä Irakin alueelta. Unien viesteihin ovat suhtautuneet vakavasti niin hallitsijat, uskonnolliset ja maalliset, kuin kansalaisetkin. British Museumin kokoelmiin kuuluu egyptiläinen papyrus, joka voidaan nähdä aikansa unien tulkintaoppaana. (Tommola 2020: 35.)

Antiikin Kreikassa pyhiinvaeltajat käyttivät menetelmää, jossa unia ”hautomalla” – nukkumalla pyhässä paikassa ja suorittamalla monenlaisia rituaaleja – jumalilta haettiin

vastauksia huoliin sekä parannuskeinoja sairauksiin (Garfield 1974: 35). Taolaisuudessa unet nähtiin henkien ja demonienkin aiheuttamiksi, buddhalaisuudessa taas sielun vaelluksena toisiin elämiin tai kuolleiden joukkoon. Varhaiset länsimaalaiset filosofit Aristoteles ja Platon näkivät unet ulkoisten voimien sijaan ihmismielessä syntyneinä ilmiöinä ja yhdistivät ne hereillä kokemaamme. Lääketieteen uranuurtaja Hippokrates tutki unia fysiologisena ilmiönä, ei jumalallisina viesteinä. 1600-luvulla unet saivat René Descartesin pohtimaan todellisuuden luonnetta. (Tommola 2020: 36–37.)

1800–1900-lukujen taitteessa länsimaalainen tiede alkoi kiinnostua enemmän uneen liittyvistä biologisista ja neurologisista seikoista kuin niiden sisällöistä. Psykoanalyysin isä Sigmund Freud piti valitettavana sitä, että tiede pyrki todistamaan unet merkityksettömiksi ja tyhjänpäiväisiksi ja koki, että unet nähtiin lähinnä puutteellisena valveajatteluna. (Heikkilä 2021: 83.) Freudin mielestä unet olivat tie piilotajuntaan, jossa asustivat täyttymättömät toiveemme sekä tukahdutetut halumme. Freudin ajatukset kaikkien unien vahvasta yhteydestä seksuaaliviettiin sekä muun muassa käsitteet ”peniskateus” ja ”kastraatiopelko” herättivät, ja herättävät edelleenkin, kriittistä vastakaikua. Freudin uniteoriaa ei ole voitu osoittaa tieteellisesti oikeaksi tai vääräksi, mutta siitä huolimatta se oli näkemyksenä hallitsevassa asemassa melkein koko 1900-luvun. (Tommola 2020: 39–43.)

Carl Gustav Jungille, Freudin aikalaiselle ja hänestä pesäeron ottaneelle analyttisen psykologian kehittäjälle unet sisälsivät mahdollisuuksia, luovuutta ja positiivista voimaa. Hänen mukaansa ne pitivät yllä ihmisen henkistä tasapainoa. Jung vierasti Freudin ajatusta siitä, että uniin liittyisi aina seksuaalisuuteen liittyviä patoutumia. Hän ei myöskään kokenut, että yksilöiden henkilökohtaisille unisymboleille oli kaikille päteviä vakioselityksiä. Jung teki tunnetuksi käsitteen kollektiivinen tietoisuus, jonka hän näki ihmisen psyyken kolmantena osana. Keskeistä Jungin ajattelussa oli kollektiiviseen tietoisuuteen liittyvät arkkityypiset symbolit, jotka hän näki yksilön elämäkokemuksista riippumattomina, universaaleina ja yhteisöllisinä symboleina. Arkkityypit, kuten Varjo, Orpo, Itse, Kuolema, Tietäjä, Persoona sekä Anima ja Animus tulevat unien lisäksi näkyviksi esimerkiksi tarinoissa, saduissa ja myyteissä. Jungin kollektiivinen alitajunta ja arkkityypit näkyvät edelleen vahvasti muun muassa erilaisissa unityöskentelymenetelmissä. (Tommola 2020: 46; Siivola 2008: 66–67; Lindholm-Kärki 2012: 64.)

Montague Ullman, yhdysvaltalainen psykiatri ja psykoanalyttikko, kehitti 1970-luvun alussa Ruotsissa kokemuksellisen ja ryhmämuotoisen unityöskentelymenetelmän. Hän

näki, että kaikissa ihmisissä on olemisen ydin, joka on ”korruption” tavoittamattomissa, suojassa mieleemme salausoperaatioilta, valheellisuudelta ja itsepetokselta. Unet eivät näytä sitä, joka luulemme olevamme vaan ihmiskunnan turmeltumattoman, lahjomattoman rehellisen ytimen. Kun ennen Ullmania unia ymmärtääkseen oli suunnattava psykoanalyytikon sohvalle, ajatteli Ullman, että ihminen itse on uniensa paras asiantuntija. (Stimson 2009: Introduction; Siivola 2008: 72.)

Väitöskirjassaan Unien elävä perintö – etnologinen tutkimus unikäsityksistä ja unien kertomistilanteista tutkija Silja Heikkilä (2021) toteaa: ”Yksilön unikokemusten välittäminen toisille puhuen tai muilla tavoin ilmaisten on toistaiseksi ainoa todiste siitä, että ylipäätään koemme aistikkaita, värikkäitä ja tunteellisia unia.” Tutkimuksen perusteella unet merkitsevät näkijöilleen erilaisia asioita. Joillekin unet mahdollistavat omien elämäkokemusten käsittelyn, toisille ne selittävät ja haastavat todellisuutta. Kaikki eivät etsi unillensa merkityksiä, vaan ne näyttäytyvät enemmänkin hetkessä elävinä ilmiöinä. (Heikkilä 2021: 14 & 175–176.)

5.2 Unet avaimena itsetuntemukseen ja luovuuteen

Se mitä on takanamme tai edessämme, on pientä verrattuna siihen mitä on sisällämme. (Ralph Waldo Emerson)

Unet ovat yöllisiä taideteoksia, joiden luovuus kumpuaa paljolti siitä, että nukkuessamme rationaalisesta mielestämme, järjestämme, vastuussa olevat aivojemme osat ovat pois päältä. REM-univaihe on unennäön vaihe, jossa aivot assosioivat hyvin vapaasti ja vilkkaasti. Samalla kun etuotsalohkon ”komentokeskus” on pois päältä, käyttävät aivot yhtä paljon energiaa kuin valveilla ollessaan. Aktiivisina ovat visuaalisuuteen ja tilanhahmotukseen liittyvät aivojen osat samoin kuin liikeaivokuori. Tunteisiin liittyvät aivojen osat voivat REM-univaiheen aikana olla jopa 30 % aktiivisemmat kuin valveilla. (Tommola 2020: 19–22, 265.) Samankaltaiseen tilaan ihminen voi päästä myös hyvin luovassa flow -tilassa, vaikkei ”komentokeskuksemme” tietenkään silloin täysin sammu, kuten unennäön aikana.

Malesiassa asuvalle senoi-kansalle unet ovat iso osa jokapäiväistä elämää ja kysymys ”Mitä unta näitte viime yönä?” on tärkein kysymys heidän elämässään. Senoi-kansan kanssa pitkiä aikoja viettäneet tutkijat ovat ihmetelleet heidän erityistä psykologista tasapainoaan ja emotionaalista kypsyyttään. Jo pienille lapsille opetetaan, kuinka omilla unissa tulee toimia eri tilanteissa. Unet jaetaan ensin perheen kesken ja sitten kyläneuvoston edessä joka aamu. Unien avulla tehdään johtopäätöksiä tulevan päivän

kulusta. Uniaan ohjailemalla senoit kehittävät omaa persoonallisuuttaan ja luovuuttaan. Koska senoit opetetaan kohtaamaan uniensa uhkaavat hahmot ja vaaratilanteet, nuoruusvuosiin mennessä painajaisia ei enää nähdä. Miellyttävät unetilanteet kannustetaan viemään unissa äärimilleen ja unien lopputulokset kehoitetaan kääntämään aina positiiviseksi. Unilahjan saaminen on positiivisin lopputulos ja se tuotetaan aina hereillä ollessa ja jaetaan yhteisön kesken. Uniansa ohjailemalla senoit pyrkivät eliminoimaan uhrin asemaan jäämisen. Aggressiivista toimintaa ei unissa hyväksytä vaan sitä vastaan taistellaan, vaikka kuolemaan saakka. Senoit uskovat, että tapettu univihollinen vapauttaa unennäkijässä voiman siitä osasta, josta univihollinen on näkijässään noussut. (Garfield 1974, 97–105.)

Myös muualla kuin senoi-kansan keskuudessa ihmiset ovat saaneet unissaan luovia tuotoksia, kuten musiikkikappaleita, maalaustaidetta ja runoja. Muun muassa Igor Stravinskyn Kevätuhri-teoksen alkuperäisidea tuli unesta sekä Paul McCartneyn Yesterday-kappaleen melodia tuli hänelle unessa. (Tommola 2020: 258.)

Unien tietoista ohjaamista voi myös opetella. Tietoinen unennäkö tarkoittaa tilaa, jossa tietoinen mieli herää unennäön aikana tai pysyy hereillä nukahtamisen hetkellä. Se on tila, jossa ruumiin, ajan ja paikan rajoitukset katoavat. Tällaisessa selkounessa voi kutsua toivomiaan tilanteita uniinsa ja johdatella niitä haluamaansa suuntaan. Patricia Garfield kutsuukin unien tietoista ohjaamista luovaksi unennäköksi ja näkee sen mahdollisuutena vahvistaa omaa persoonallisuutta. (Garfield 1974: 29, 135.) Unien, ja alitajunnan hienous piilee kuitenkin siinä, että se ei koskaan taivu täysin tietoisien mielen kontrollin alaiseksi.

Anne Lindholm-Kärki näkee unet luovuuden kehtona ja oppaina, jotka valaisevat erilaisia teitä ja mahdollisuuksia – unet ovat ikään kuin askeleen edellä – ja uniaan kuuntelemalla voi löytää ”korkeamman minuutensa”. (Lindholm-Kärki 2014: 14–15).

6 Luovuus

Luovuus on osa ihmisyyttä ja Huhtinen-Hildén ja Karjalainen (2019) toteavat, että ”kokemus itsestä luovana olentona on ihmiselle perustarve”. Luovuus voi ilmetä niin taiteellisena toimintana kuin luovana ongelmanratkaisukykyinä arjessa. Luovuuden voi ajatella olevan kykyä katsoa asioita uudesta näkökulmasta. Luova prosessi käynnistyy, kun pysähdymme kysymään ”entä jos...”. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019: 11–12.)

Luovuudella on kiinteä yhteys mielikuvitukseen, joka tarjoaa mahdollisuuden matkata oman arjen keskeltä vaihtoehtoihin maailmoin. Mielikuvissa eletyt kokemukset tuovat vaihtelua arkeen ja rikastuttavat elämää sekä voivat tarjota turvapaikan raskaassa elämäntilanteessa. Uudenlaisten mahdollisuuksien kuvittelemisen voi myös avata vaihtoehtoisia ratkaisuja ja toimintamalleja elämän haasteisiin. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019: 11–14.) Levine (1992) näkee, että ihmisen kuntoutumisessa on kyse nimenomaan kyvystä saada yhteys omaan mielikuvitukseen. Myös van der Kolk (2014) painottaa mielikuvituksen merkitystä ihmisen elämänlaadulle. Mielikuvittelu on myös tärkeässä osassa, kun pyrimme kohti unelmiamme. Mielikuvitus herättää luovuutemme, helpottaa kipuamme ja lisää nautintoamme. (Malchiodi 2020: 33.)

Kaikilla ihmisillä on kyky luovuuteen. Yhteys omaan luovuuteen vaatii kuitenkin herkkyyttä ja uskallusta toisiin näkemiseen, ja joskus elämän vastoinkäymiset voivat painaa tämän yhteyden saavuttamattomiin. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019: 11–12.) Uusikylä (2012) huomauttaakin, että olennaisinta ei ole pohtia, kuka on luova. Paljon tärkeämpää on huomioida, missä olosuhteissa luovuudella on mahdollisuus ”elää ja kukoistaa”. (Uusikylä 2012: 11.)

6.1 Luovat menetelmät osana sosiaalialan työtä

Walton muistuttaa, että sosiaalialan työ itsessään vaatii jatkuvaa luovuutta, minkä vuoksi on erikoista, että työn toteuttaminen on edelleen niin keskittynyt puheeseen ja tekstiin (Heinonen 2019: 20). Luovat menetelmät voivatkin tarjota runsaasti mahdollisuuksia asiakastyöhön myös sosiaalialan ammattilaisille (Heinonen & Halonen & Krahn 2019, Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019).

Luovat menetelmät tarkoittavat kaikkea toimintaa, jossa hyödynnetään ihmisen tunteita, aisteja, kehollisuutta ja ihmisen omaa ilmaisua. Näiden menetelmien avulla pyritään kohtaamaan ihminen kokonaisvaltaisesti, tuntevana, aistivana ja kehollisena yksilönä. Luovan toiminnan periaatteena on, että ihminen kohdataan yhteisen toiminnan ääressä. Tällöin asiakas ei ole suhteessa kohteena, jonka ongelmia tutkitaan, vaan hänestä tulee toimija. Toimijuudella tarkoitetaan yksilön tahtoa, kykyä ja mahdollisuuksia vaikuttaa omiin valintoihinsa ja elämänpiiriinsä. Toiminta nähdään välttämättömänä ihmisen olemassaololle, koska se liittyy yksilön muihin ihmisiin. (Nivala & Ryyänen 2019: 95, 209–216.)

Luova toiminta tarjoaa mahdollisuuden tarkastella ja muovata omaa tarinaa lempeästi, ja erilaisten luovien ilmaisutapojen kautta on mahdollista tuoda näkyväksi myös sellaista,

jolle ei vielä ole olemassa sanoja. Luova toiminta tarjoaa tilan kohdata toisia ihmisiä ilon, huumorin ja leikkisyyden kautta. Huhtinen-Hildén ja Isola (2018) havaitsivat luovaa ryhmätoimintaa sosiaalityössä käsittelevässä tutkimuksessaan, että yhteisöllinen toiminta auttaa tunteiden tunnistamisessa ja käsittelemisessä. Ryhmässä toimiminen tuo näkyväksi asioita, joita ei yksin osaa havaita, ja muiden ryhmäläisten kokemusten ja ajatusten kohtaaminen auttaa myös oman tilanteen pohtimisessa. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019: 12–13, 17.)

Luovien menetelmien hyödyntäminen sosiaalialan työssä edellyttää uudenlaista suhtautumista myös sosiaalialan ammattilaiselta. Luova vuorovaikutusprosessi vaatii jatkuvaa oman työn reflektointia ja kykyä herkistyä itse luovuuden äärelle. Menetelmien hyödyntäminen edellyttää myös riittävää kokemusta taidemenetelmistä sekä ymmärrystä luovan työprosessin haasteista ja mahdollisista esiin nousevista tunteista. Erilaiset materiaalit ja taidemuodot voivat herättää osallistujissa ahdistusta ja arvostelun pelkoa. (Heinonen 2019: 18; Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019: 16.) Koulun kuvataidetunnit ovat saattaneet jättää mielikuvan itsestä huonona piirtäjänä tai epätaiteellisena yksilönä. Menetelmäosaaminen tarjoaa kuitenkin mahdollisuuksia suorituspainneiden ja pelkojen hälventämiseen. Silmät kiinni piirtäminen tai heikommalla kädellä maalaaminen voivat rentouttaa osallistujia ja auttaa heitä heittäytymään prosessiin. (Iivanainen 2019: 66–67.)

6.2 Vankila luovan toiminnan ympäristönä

Vankila ympäristönä asettaa monia rajoituksia luovalle toiminnalle. Vankila on ensisijaisesti kontrollin paikka ja turvallisuusnäkökulmat nostetaan ensisijaisiksi. Oman haasteensa luovan toiminnan järjestämiselle asettavat asenteet, ollaanko tällaista toimintaa valmiita tukemaan. Lopulta kaikesta järjestettävästä toiminnasta päättää vankilan johtaja. Tämän vuoksi vankilassa järjestettävään toimintaan on hyvin oleellista ottaa mukaan koko yhteisö, eli myös henkilökunta. Toiminnan suunnittelussa on tärkeää huomioida myös tapa, jolla vankeja kutsutaan mukaan toimintaan. Muutokseen tähtäävä toiminta ei usein motivoi vankeja, koska heillä on jo vahvasti tunne, että heitä pyritään koko ajan ulkoapäin muuttamaan. Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin nojaava vankilan luova toiminta pyrkii muutokseen, mutta lähtökohtana on tarjota osallistujalle itselleen keinoja ja ymmärrystä oman elämän tarkasteluun. Luovan toiminnan avulla osallistuja voi löytää itsestään uusia ominaisuuksia ja kykyjä, joiden vahvistaminen auttaa myös rikoksettoman elämän ylläpitämisessä. (Kurki 2010: 173–75, 183–85.)

Menard (2018) toteaa, että rikosseuraamus kontekstissa tapahtuva taidepainotteinen kuntoutus on Suomessa hajanaista ja sen vaikutuksista ei ole tietoa. Kansainvälisesti vaikuttavuustutkimuksia on kuitenkin saatavilla. Tutkimusten mukaan luovien kuntoutusmuotojen kautta voidaan tavoittaa sellaisia vankeja, jotka eivät osallistuisi muihin ryhmäaktiviteetteihin. Luovaan toimintaan osallistuminen on edistänyt muun muassa vankien sosiaalisia taitoja, keskittymiskykyä, stressinsietokykyä ja tunteiden ilmaisemista sekä vähentänyt ahdistusta. Osallistuminen on opettanut vangeille myös vastuunkantoa, kun he ovat ottaneet vastuuta omasta käyttäytymisestään ja muista ryhmäläisistä. Lisäksi luovat kuntoutusmenetelmät ovat auttaneet osallistujia uusien, luottamuksellisten ihmissuhteiden solmimisessa. (Menard 2018: 18-19; Fancourt & Finn 2019: 21.)

Myös suomalaisesta vankilateatteritoiminnasta tehty tutkimus tukee huomiota siitä, että luovan toiminnan avulla saatetaan tavoittaa niitä vankeja, joille kognitiiviseen prosessointiin ja koulumaiseen toimintaan perustuvat aktiviteetit eivät tunnu mielekkäiltä. Vankilateatterin yhteydessä kehollisuuden ja yhteisöllisyyden merkitys nousi esille ja osa osallistujista koki löytäneensä harjoitusten avulla ymmärrystä oman kehon välittämistä viesteistä. (Menard 2018: 77.)

Vankilan tarjoamissa luovissa toiminnoissa opitut uudet taidot voivat heijastua myös vankilan jälkeiseen elämään. Yhdysvalloissa Arts in Corrections -ohjelman vaikutuksia tutkinut Brewster (2014) toteaa, että osallistujat kertoivat muun muassa parantuneesta aloitekyvystä, suoritusmotivaatiosta sekä itseluottamuksesta. 58 % osallistujista koki, että luova toiminta oli auttanut heitä läheisten ihmissuhteiden ja rikollisuudesta vapaan identiteetin rakentamisessa. Vaikutukset näkyivät myös käyttäytymisessä, kun vankilan luoviin toimintoihin osallistuneilla vangeilla kurinpidolliset toimenpiteet olivat 75 % alhaisempia ja uusintarikollisuus 27 % vähäisempää kuin muilla vangeilla. (Menard 2018: 32–33.) Luovan toiminnan tarjoaminen rikosseuraamusasiakkaille kannattaa tutkimusten mukaan myös taloudellisesti (Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing 2017: 110).

7 Trauma

Trauma -sana juontuu kreikan kielestä ja tarkoittaa haavaa. Psykologiassa trauma viittaa sietokyvyn ylittävän tapahtuman aiheuttamaan sisäiseen vaurioon, pysyvään repeämään itsessä. Traumassa ei ole kyse siitä, mitä ihmiselle tapahtui, vaan siitä mitä ihmisen sisällä tapahtui kokemuksen seurauksena. Traumatisoivasta kokemuksesta

puhutaan siis silloin, kun ihmiselle on jäänyt kokemuksesta elämää häiritseviä ja rajoittavia oireita. Traumatisoituminen voi tapahtua joko yksittäisen tapahtuman, pitkäkestoisen kaltoinkohtelun sekä myös vaille jäämisen seurauksena. Trauman vaikutukset ulottuvat ensisijaisesti kehoon ja hermojärjestelmään, ja tämän takia oireet ilmenevätkin usein kehollisina aistimuksina ja kokemuksina. Trauma voi aiheuttaa yhteyden katoamisen sekä itseen, läheisiin että maailmaan ympärillä. Trauman aiheuttama vahingollinen vuorovaikutus mielen ja kehon välillä vaikuttaa minäkuvaan ja siihen, kuinka ihminen kehotuntemustensa perusteella tulkitsee ympäristöään ja kokemuksiaan. (Maté & Maté 2022: 20–23; van der Kolk 2006: 3; Ellilä 2015: 99.)

7.1 Traumainformoitu työote

Traumatietoisuuteen perustuvasta lähestymistavasta käytetään usein termiä traumainformoitu työote. Työotteen pohjalla on ajatus, että suuri osa avun piiriin hakeutuneista tai päätyneistä ihmisistä on kokenut merkittävän traumaattisen tapahtuman elämänsä aikana. Kun ymmärretään traumatisoivien elämäntapahtumien merkitys aivojen toimintaan, ihmisen kehitykseen ja kehon reaktioihin, ammattilaiset voivat tarkastella psyykkisiä, fyysisiä ja kognitiivisia haasteita suhteessa ihmisen taustaan. Työote ei ole valmis ja tarkkarajainen, vaan se kehittyy jatkuvasti uuden ymmärryksen myötä. Traumainformoidulle työotteelle ominaista on yksilöiden ja yhteisöjen osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, patologisoivan kielen välttäminen ja tiedon vastavuoroinen jakaminen työskentelyyn osallistuvien ammattilaisten ja asiakkaiden kesken. Työtavalle keskeistä on huomioida myös ammattilaisten ja organisaatioiden oma kulttuuri, tausta ja käytännöt ja tutkailla traumatisoitumisen ilmenemistä niissä. (Malchiodi 2020: 36–39.)

Vain ymmärrys traumaista ja niiden vaikutuksista, voi auttaa meitä toipumaan niistä. Sarvela ja Auvinen (2020) muistuttavat, että pelkkä yksilötason traumasta paraneminen ei riitä, koska traumat ovat yksilötason lisäksi ylisukupolvisia ja kollektiivisia. Siksi tulisi luoda toipumista edistäviä yhteisöjä. Traumainformoituihin malleihin sisältyy teemoina lähes aina traumatietoisuuden lisäksi ”turvallisuus kokemuksena, ihmislähtöisyys, sosiaalinen tasa-arvo, sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys sekä ammattilaisen oma itsetuntemus”. Traumainformoidut mallit voivat liikuttaa meitä kohti kokonaisvaltaisempaa ihmiskuvaa, ja yhdessä lapsuuden aikaisiin haitallisiin kokemuksiin keskittyvän ACE-tutkimuksen kanssa se voi olla keino saavuttaa uusi

psykofyysissosiaalinen ihmiskuva ja toipumiskeskeinen palvelujärjestelmä. (Sarvela & Auvinen 2020: 16–23.)

7.2 Traumainformoitu työote vankilassa

Miller ja Navajits (2012) ovat pohtineet traumainformoidun työotteen mahdollisuuksia vankilaympäristössä, ja heidän mukaansa vankila ympäristönä haastaa traumainformoitua työotetta. Heidän mielestään on ongelmallista, että vankilaan ei lähtökohtaisesti oteta niinkään trauman uhreja vaan rikoksiin syyllistyneitä ihmisiä, eivätkä vankiloiden rankat yksityisyyttä loukkaavat olosuhteet yleisesti tue työotteen tavoitteita. Yksityisyyttä loukkaavat toimenpiteet, kuten liikkumisen rajoittaminen, voivat pikemminkin lisätä traumasta käsin käyttäytymistä kuin hillitä sitä. He kuitenkin näkevät, että vuorovaikutus vartijoiden ja vangittujen välillä voi myös sisältää traumasta eheyttävää kohtaamista, jos traumainformoitu työote on vartijoille tuttua. Vankila voi ympäristönä toisaalta olla naisvangeille jopa turvapaikka, koska vapautteen on voinut liittyä kodittomuutta, lähisuuhdeväkivaltaa sekä päihteitä. (Miller & Navajits 2012.)

Vuonna 2022 julkaistussa rikosseuraamusalan sosionomin opinnäytetyössä on keskitytty naisvankien traumatietoiseen kohtaamiseen vastaanottotilanteessa. Nummikoski ja Tyni toteavat, että opinnäytetyön aineiston mukaan traumainformoitu työoteta vankeja vastaanotettaessa edistää henkilökunnan hyvinvointia ja lisää naisvankien valtaantumisen kokemusta. (Nummikoski & Tyni 2022: tiivistelmä.)

Henkirikoksesta vankilaan joutuneilla naisilla on yleensä taustallaan vain yksi rikollinen teko ja pitkä tuomio voi itsessään aiheuttaa traumatisoitumisen. Trauman käsittelemiseen ja siitä selviämiseen tarvitaan terapeutista työskentelyä. ”Rikostaustaiset naiset asiakkaina” -selvityksessä pohditaan sitä, kuinka rikoksesta puhuminen vangin kanssa voi laukaista traumaoireilun, koska rikoksen tekemisen hetki on itsessään voinut olla traumaattinen. (Kivimäki & Lönnberg & Petäjä & Johansson 2020: 12–13.)

Vanajan vankilan ja Hämeen yhdyskuntaseuraamustoimiston johtaja Kaisa Tammi on sitä mieltä, että naisvankeihin tulisi keskittyä myös sen takia, että he ovat ”ikkuna ylisukupolvisiin traumoihin” (Yle 2019). Keskittymällä ylisukupolvisten traumojen tunnistamiseen ja ehkäisyyn, voimme tehdä muutosta syvällä tasolla ja katkaista ylisukupolvista syrjäytymistä.

Dent ja kumppanit (2020) kritisoivat teoriaa, jossa ihmistä tarkastellaan pitkälti oppimisen kautta, jota ohjaavat kognitiiviset prosessit. Tällainen ihmiskäsitys ei näe ihmistä kehollisena toimijana, jolla on omia ainutlaatuisia toiveita, motivaatiota ja uskomuksia vaan kimppuna ongelmia ja ei-ongelmia. He ehdottavatkin vankien kuntoutukseen uudenlaista lähestymistapaa, jossa ihminen nähdään kehollisena ja osana ympäristöään olevana toimijana (embodied, embedded, enactive). Kehollisuudella he tarkoittavat mielen kehollisuutta: "Ihminen toimii enemmänkin kehona, jolla on aivot kuin aivoina, joilla on keho." (vapaa suom.). Vankien kuntouttamisen he näkevät muutostyönä. Kun ihmisten käyttäytymiseen halutaan pitkäaikaisvaikutuksia, täytyy vankien löytää tarve muutokseen itsestään. Koska teoria näkee kaikki, myös vakavia rikoksia tehneet ihmiset, ensisijaisesti yksilöinä, joilla on tunteita, tarpeita, toiveita ja tavoitteita, mahdollistaa se vankien kohtaamisen muustakin kuin heidän ongelmistaan käsin. Parhaassa tapauksessa jokaisen vangin kohtaaminen kehomielen kokonaisuutena sekä yksilönä voi antaa uuden, merkityksellisemmän ja terveellisemmän suunnan elämälle. (Dent & Nielsen & Ward 2020: 2–8.)

7.3 Trauma kehossa

Länsimaissa vallalla oleva dualistinen ihmiskäsitys näkee kehon ja mielen erillisinä toisistaan: järki on hierarkiassa ensimmäisenä ja keho tunteineen ja aisteineen on sille alisteinen. Kun unohtamme kehomme ja siirrymme sen "yläpuolelle", se ikään kuin lakkaa olemasta – silloin olemme vain järkeämme ja sisäistä puhettamme. Keho tulee tietoisuuden kenttään ainoastaan, kun kiinnitämme siihen huomiota. Merleau-Ponty (1987) on jaotellut kehoon suhtautumisen kahteen erilaiseen tapaan: objektikehoon sekä elettyyn kehoon. Objektikehoa tarkastellaan ulkoapäin, kun taas eletty keho on ihmisen sisäinen kokemus itsestään, kokemus, että olemme yhtä kuin kehomme. (Klemola 2004: 77–91.)

Elämänsä alussa ihminen tutustuu maailmaan aistiensa ja tunteidensa kautta ja kun uusia hermoverkostoja syntyy, luodaan perusta kognitiiviselle kehitykselle. Vauva ja pikkulapsi tutustuvat ja suuntautuvat maailmaan myös liikkeen kautta ja liike onkin olennaista kaikkien aivotoimintojen kehittymiselle siinä missä paikallaan olevat organismit eivät aivoja edes tarvitse. Koska pieni lapsi ei vielä pysty säätelemään itseään, tapahtuu säätely huoltajan toimesta. Ennen sanoja ihminen kommunikoi ympärillään oleville äänen lisäksi liikkeellä. Seikkula kutsuu liikettä ihmisen ensimmäiseksi kieleksi ja puhuu dialogista ruumiillisena toimintana. Bahtinin (1984) mukaan ihminen osallistuu keskusteluun koko kehollaan ja teoillaan: silmillään,

huulillaan, kämmenillään, sielullaan sekä hengellään. (Odgen & Kekuni & Pain 2006: 15,18; Seikkula 2019: 4–6.)

Sisäisen tasapainon säilyminen on ihmisen perustarve ja ihmisen hermostollinen rakenne pyrkii sulkemaan ylivoimaiset aistimukset tietoisuuden ulkopuolelle. Tahdosta riippumaton osa hermostoa, autonominen hermosto, pyrkii kohti tasapainoa: vaaran uhatessa sympaattinen hermosto aktivoituu ja kehottaa joko taistelemaan tai pakenemaan. Traumatisoituneilla autonominen hermosto ei aina toimi kuten sen pitäisi toimia ja pakenemisen sijaan järjestelmä saattaa laittaa jarrun päälle ja ihminen jäähmettyy. Ylivirittynyt hermosto tulkitsee helposti myös vaarattomat tilanteet vaaralliseksi, jolloin ihmisen reagointi voi ulkopuoliselle näyttää hyvinkin epäjohdonmukaiselta. Keholliset tilat voivat vauvojen ja pikkulasten lisäksi hallita myös traumatisoituneita lapsia ja aikuisia, mikä voi tehdä elämästä ja olemisesta joko hyvin kuormittavaa tai täysin hallitsematonta. (Odgen ym. 2006: xxiii, 15.)

7.4 Sietoikkuna

Sietoikkunalla kuvataan hermoston sopivaa tilaa sekä sen ulkopuolelle jäävää yli- ja alivireystilaa. Sopivalla vireysvyöhykkeellä ihminen reagoi joustavasti sekä ympäristön ärsykkeisiin että omiin sisäisiin muutoksiinsa ja silloin autonomisen hermoston sympaattiset ja parasympaattiset toiminnot pysyvät tasapainossa. Kun autonominen hermosto reagoi yli- tai alivireydellä vaikeutuu tiedon kognitiivinen työstäminen. Ylivireysvyöhykkeellä, eli sympaattisen hermoston yliaktivoituessa, aistimukset ja emotionaaliset reaktiot voimistuvat ja ihmisestä tulee ylivalpas. Tällaisessa tilanteessa mahdollisesti todellisuudessa turvallinen ympäristö koetaan kehon reaktioiden vuoksi vaaralliseksi ja keho valmistautuu hätätilaan, joko taistelemaan tai pakenemaan. Vakavien traumojen vuoksi hermosto saattaa ylivirittyä pienistä, tai kuvitteellisistakin uhista, eikä ihminen pysty säätelemään itseään tai laskemaan ylivireyttään. (Odgen ym. 2006: 28–29.)

Myös sietoikkunan toisessa ääripäässä, parasympaattisen haaran yliaktivoituessa, kognitiivinen työstäminen estyy, eli käytännössä ihmisen kyky tietoisesti ymmärtää sillä hetkellä tapahtuvaa muuttuu mahdottomaksi. Alivireysvyöhykkeellä fyysinen liike, tunteiden kokeminen ja aistiminen vähenevät mahdolliseen turtuneisuuteen asti. Tilanteessa, jossa sosiaalinen kanssakäyminen – esimerkiksi uhkaajan kanssa neuvottelu – tai taisteleminen tai pakeneminen eivät onnistu, ihminen ajautuu liikkumattomuuden tilaan, jonka ääripäässä toiminnot estyvät kokonaan ja aivojen hapenpuute aiheuttaa tajunnan menettämisen. Tämä voi selittää esimerkiksi

lähisuhdeväkivallan uhriksi joutuvan kyvyttömyyden paeta paikalta sekä väkivaltaiseen suhteeseen jäämisen. (Odgen ym. 2006: 28–32.)

Mitä leveämpi sietoikkuna on, sitä enemmän joustavuutta ihmisessä on suhteessa erilaisiin ärsykkeisiin. Ihmiset, joilla sietoikkuna on kapea voivat kokea vireystilan vaihtelut täysin hallitsemattomina, minkä seurauksena syntyy erilaisia häiriötiloja, kuten pelkotiloja, äkillistä aggressiivista käyttäytymistä ja poissaolevuutta. Kun reaktiokynnys ärsykkeisiin on sopiva, ihminen kykenee sietämään ympäristönsä monitahoisuutta ja sen ärsykeitä. Toisaalta eloonjäämisen kannalta on tärkeää pystyä myös aistimaan ympäristössä tapahtuvia hienovaraisiakin muutoksia. Traumasta kärsiville on tavallista, että heillä on joko hyvin matala tai korkea reaktiokynnys, tai molemmat, sekä kapea sietoikkuna. (Odgen ym. 2006: 29.)

Sietoikkunan sisällä pysyminen mahdollistaa kognitiivisen tason työstämisen, jolloin tieto sekä ulkoisesta että kehonsisäisestä ympäristöstä yhdistyvät. (Odgen ym. 2006: 29.) Trauman toimintamekanismien ymmärtäminen on tärkeää, kun työskennellään traumatisoituneiden ihmisten kanssa. Tieto näistä mekanismeista auttaa vähintäänkin ymmärtämään sitä, miksi asiakkaat eivät muuta käyttäytymistään ”järkevämmäksi”.

7.5 Kehoon palaamisen tukeminen

Kun ihmisen yhteys omaan kehoon katoaa, yhteys tarpeisiin heikentyy, eikä ihminen enää tunnista mikä on itselle hyväksi ja mikä pahaksi. Kehon viestejä voi kuitenkin oppia kuuntelemaan, jolloin yhteys kehoon löytyy uudestaan.

Punkasen (2015) mukaan traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskenneltäessä on tärkeää auttaa asiakasta tulemaan tietoiseksi kehoistimuksistaan, koska sitä kautta he voivat alkaa kokea kehonsa turvallisena paikkana. Jos verbaalinen ilmaisu on jostain syystä vaikeaa tai mahdotonta, on tärkeää myös auttaa asiakasta löytämään oma luova ilmaisun tapansa. Psykoterapian luoviin soveltaviin menetelmiin kuuluvassa tanssi-liiketerapiassa ihminen nähdään kehomielen kokonaisuutena ja siinä spontaania liikettä ja tanssia käytetään muun muassa lisäämään ihmisen tietoisuutta tuosta vuorovaikutuksellisesta ja tiiviistä suhteesta. Tanssi-liiketerapian menetelmät mahdollistavat eri kokemisen tasoista tietoiseksi tulemisen (tunteista, kehoistimuksista, ajatuksista) ja sitä kautta itsen ilmaisu eri luovin tavoin helpottuu. Erilaiset keholliset menetelmät, kuten maadoittaminen, oman kehollisen voiman tunnistaminen ja hengityksen aistiminen voivat muodostua tärkeiksi työkaluiksi oman vireystilan

säätelyssä ja sietoikkunan sisällä pysymisessä. (Punkanen 2015: 167, 171–174; Erkkilä & Rankanen 2020.)

Tanssi-liiketerapeutti Rebecca Milliken on ohjannut Yhdysvalloissa vankiloissa tanssi-liiketerapeutteja ryhmiä osana päihdekuntoutusta. Hän on sitä mieltä, että kehollinen ja luova prosessi voi olla syvästi parantava kokemus, joka auttaa yksilöitä löytämään sekä täysin uudenlaisia tapoja ilmaista itseään ja tunteitaan, mutta myös oman arvon tunteensa. Kun ihminen on vankilaan joutuessaan menettänyt vapautensa hyvin konkreettisella tasolla, voi uudenlaisen vapauden kokemuksen löytää itseilmaisun kautta. (Milliken 2002: 204.)

Tanssitaiteen tohtori Kirsi Törmi (2019) on hyödyntänyt ymmärrystä autonomisen hermoston reagoinnista sosiaaliseen kanssakäymiseen osana luovaa ja yhteisöllistä taideprosessia. Hän näkee, että yksi keskeisimmistä elementeistä luovassa prosessissa on turvallisuus – ilman turvallisuuden tunteen synnyttämää sosiaalista liittymistä ei luovuus, uuden tutkiminen tai leikkiminen ole mahdollista. (Törmi 2019.) Leikkimiskyky voidaan menettää kokonaan, jos turvattomuudentunne on pitkäaikainen (Odgen 2006: 123). Törmin mielestä autonomisen hermoston toiminnan ymmärtäminen auttaa luomaan ryhmäprosesseja ja olosuhteita, joissa ihmiset voidaan aidosti kohdata inhimillisesti. Turvallisen ja kohtaavan tilan luominen mahdollistaa sosiaalisuuden, leikin ja tutkimisen niin, että luovuus mahdollistuu. (Törmi 2019.)

Sosiaalialan kentällä työskentelevä psykodraamaohjaaja Anne Karkkunen (2020) muistuttaa, että myös sosiaalialan ammattilaisena on tunnistettava omia kehomielen prosesseja – viriäviä tunteita, ajatuksia ja tuntemuksia – voidakseen hyvin ja kyetäkseen kohtaamaan asiakkaitaan kokonaisina ihmisinä. Ihmistyön ammattilaisena asiakkaiden kehomieltä väistämättäkin lukee tiedostamattaan, mutta tietoisuus eri kokemisen tasoista mahdollistaa myös jaetun yhteisen tunnistamisen. Sitä kautta kohtaamisesta ja vuorovaikutussuhteesta voi syntyä eheyttävä kokemus. Karkkunen haastattelemat sijaishuollon työntekijät olivat sitä mieltä, että jo koulutuksessa tulisi saada välineitä sekä itsessään että asiakkaissaan tapahtuvien kehomielen prosessien tunnistamiseen. (Karkkunen 2020: 235–237.)

8 Luova uniohjaus

Anne Lindholm-Kärki ja Kirsi Virkkunen ovat kehittäneet Luova Uniohjaus® -menetelmän, jossa unia tutkitaan yksin ja yhdessä erilaisin luovin menetelmin.

Sovelsimme heidän menetelmäänsä opinnäytetyössämme ja käytimme myös heidän kehittämiään harjoitteita osana unityöskentelyä. Monille unista kiinnostuneille nousee ensimmäisenä mieleen unien tulkinta freudilaisten unisymbolilistausten avulla. Luovassa unityöskentelyssä pyritään sen sijaan pois helpoista ratkaisuista, tietämisestä ja unennäkijälle ulkopuolelta annetuista selityksistä. Omiin uniin tutustuminen on yhtä pitkäkallinen ja haastava prosessi kuin itseen tai toiseen ihmiseen tutustuminen. Tämän tyyppinen työskentely haastaa länsimaisen yhteiskunnan lokeroivaa ja yksinkertaistavaa asennetta ihmiseen.

Luovan uniohjauksen tapaamiset aloitetaan aina hiljentymisellä, jossa pyritään vaimentamaan tietoisien mielen häly ja asettumaan kehon äärelle. Tavoitteena on jonkintasoisen meditatiiviseen tilaan saavuttaminen, kuitenkin hyväksyen se, ettei sinne aina ole mahdollista päästä. Hiljentyneessä, tai läsnä olevassa tilassa, on mahdollisuus saada yhteys vahvemmin sisäiseen maailmaansa. Tästä yhteydestä käsin huomio viedään omaan uneen ja sen kanssa lähdetään työskentelemään eri luovin keinoin, kuten intuitiivisesti kirjoittaen, kuvaa tehden, liikkuen tai mielikuvissa matkustaen. Viimeistään työskentelyn lopuksi unen senhetkinen viesti pyritään saamaan näkyvään muotoon, jolloin oivallukset tavoittavat myös tietoisien mielen. Joskus työskentely on yhteisöllistä ja silloin hiljentymisen kautta eläydytään toisen osallistujan uneen kuin se olisi oma. Vaikka jokainen osallistuja työstäisi omaa untaan, samassa tilassa tapahtuva unityöskentely luo usein ilmapiirin, jossa unien kollektiivinen taso tulee käsin kosketeltavaksi. Uniryhmään osallistuminen vaatii, että uniaan muistaa edes silloin tällöin. Uniaan on hyvä kirjoittaa ylös, koska ylös kirjoitetun unen kanssa on helpompaa lähteä työskentelemään. Tutkimustenkin mukaan unista keskusteleminen ja niiden ylös kirjoittaminen lisää unien muistamista (Denholm 2016: 182–183). Unityöskentelyn jälkeen kukin saa jakaa kokemustaan haluamallaan tavalla.

Etnografisesta näkökulmasta unia tutkineen Silja Heikkilän (2021) mukaan unien jakaminen on aina dialoginen ja reflektiivinen ainutkertainen kokonaisuus. Kertomishetki ja ympäristö vaikuttavat siihen, millaisia merkityksiä uniin liitetään ja mitä kertoja odottaa kuulijoilta. Ryhmässä tapahtuvassa unityöskentelyssä myös unien vastaanottajan roolissa oleminen voi olla hyvin vaikuttavaa. Heikkilä kirjoittaa, kuinka kuullut unet voivat olla merkityksellisiä siitä syystä, että ne voivat viedä kuulijan ajatuksia aivan uusille poluille. Unet voivat myös toimia ponnahtauslautana merkityksellisille keskusteluille, jotka eivät enää liity varsinaisesti kerrottuun uneen. Pehkosen (2013) mukaan unien esiin nostamista asioista ja teemoista voidaan puhua suoraan juuri siksi, että unta pidetään ”vain unena”. (Heikkilä 2021: 104, 182.)

Luovassa unityöskentelyssä unia hyödynnetään myös ohjailemalla unia luovasti vaihtoehtoihin lopputuloksiin, millä voi olla hyvinkin voimaannuttava vaikutus. Yhdysvalloissa naisvangeille järjestetyssä unityöskentelyryhmässä unien uusiksi kirjoittaminen antoi paljon osallistujille, painajaistensa loppua muuttamalla he kokivat pystyvänsä ottamaan haltuun oman voimansa. Uniryhmän alulle panija, sosiaalityöntekijä Dana DeHart (2010) toteaa, että vaikka tutkimuksessa ei ole laajaa otosta naisvangeista, niin se poistaa mystiikkaa unityöskentelyn ympäriltä ja luo pohjaa sekä tulevaisuuden tutkimukselle että käytännön työlle. Hän näkee unityöskentelyn mahdollistavan pääsyn yksilön sisäisten konfliktien äärelle – osalle traumaselviytyjistä työskentely unien kautta, symbolien kielellä, voi helpottaa oman sisäisyyden tutkimista ja sen jakamista toisille. Unet ikään kuin etäännyttävät aiheita niiden näkijästä, jolloin rajujakin asioita voi olla helpompi kohdata ja käsitellä. (DeHart 2010: 25–26 & 31–37.)

9 Luova uniryhmä Vanajan vankilassa

Opinnäytetyömme työelämän kumppani oli Vanajan vankilan Vanajan osasto, jossa toteutimme työpajakokonaisuutemme tammikuussa 2022. Työpaja koostui viidestä kahden ja puolen tunnin mittaisesta tapaamisesta, jossa itseen asettumisen kautta, tietoisuutta ja kehoa aistien, siirryttiin unityöskentelyyn. Pyrkimyksenämme oli tarjota vankilassa oleville naisille kokemus unityöskentelystä, jossa tärkeänä osana oli mielen rauhoittaminen oman kehon lempeän huomioimisen ja mielikuvaharjoitteiden kautta. Opinnäytetyöhömme keräsimme osallistujien kokemuksia siitä, miten he kokivat unityöskentelyn. Vankilalle tarkoituksenamme oli tuottaa lisää tietoa naisvankien tarpeista ja keinoista vastata niihin kehollisen ja luovan työskentelyn avulla. Haluamme erityisesti tuoda esiin unityöskentelyn erityislaatuisuutta ja sen tarjoamaa mahdollisuutta yhteisölliseen kohtaamiseen sekä vankien kesken että suhteessa työntekijöihin.

Osana opinnäytetyötämme kehitimme työpajakokonaisuuden naisvangeille, jossa unia tutkittiin luovin menetelmin. Valitsimme Luovan uniohjauksen® menetelmäksi useasta syystä: meillä on kokemusta sekä uniohjaajana olemisesta että uniohjaukseen osallistumisesta; koemme menetelmän turvalliseksi unien symbolisen kielen takia; menetelmä on helppo tapa lähteä tutkimaan luovia ilmaisukeinoja; unien kanssa työskentelyssä oma identiteetti ja sen prosessinomaisuus – muuttuvuus – on keskiössä; koska unien asiantuntijuus on aina unennäkijällä, ne mahdollistavat oman toimijuuden, rajojen ja tarinan haltuun ottamisen; unien universaalisuus ja kollektiivinen taso mahdollistaa yhteisöllisen työskentelyn.

Työpajassa unien ja luovuuden lisäksi iso osansa oli kehollisella työskentelyllä. Koska suuri osa naisvangeista kantaa traumataustaa, kehollinen työskentely edesauttoi sietoikkunan sisällä pysymistä ja toi vakauttavan elementin kokonaisuuteen. Unet ovat alitajuntamme tuotoksia ja voivat nostaa yllättäviä asioita tietoisuuteen. Kehollista vakauttamista ovat muun muassa ymmärrys tunteiden kehollisuudesta, maadoittaminen, oman hengityksen säätely, rajojen aistiminen, oman voiman kokeminen sekä tilan tarpeen kuuntelu. Tavoitteenamme oli osallistujien kehotietoisuuden vahvistuminen sekä työkalujen saaminen keholliseen itsesäätelyyn.

Pyrkimyksenämme oli myös turvallisen tilan luominen, jossa omaa olemistaan, sisäisyyttään sekä luovuuttaan saattoi tutkia ja jakaa luottamuksellisessa ilmapiirissä. Toivoimme myös jättävämme osallistujille ymmärryksen siitä, kuinka he voivat unien ja kehollisuuden kautta elää luovaa arkea tiedostaen, että heillä itsellään on sisällään siihen tarvittavat työkalut. Näemme, että oman luovuuden tunnistaminen mahdollistaa kokemuksen voimaantumisesta ja yhteisöllinen työskentely kokemuksen aidosta osallisuudesta.

Pidimme toiminnan aikana työskentelypäiväkirjaa, johon kirjasimme ylös huomioitamme ja ryhmäläisiltä nousseita kokemuksia. Omien havaintojemme lisäksi jätimme jokaisella tapaamisella aikaa yhteiselle reflektiolle. Mielestämme oli tärkeää, että ryhmäläiset olivat toiminnassa koko ajan aktiivisia osallistujia ja että heillä oli mahdollisuus reflektoida kokemuksiaan yhdessä ryhmän kesken ja kanssamme. Loppukyselyn (Liite 5) kautta toivoimme saavamme tietoa tämän kaltaisen kokonaisuuden toimivuudesta ja myös osallistujien antamista mahdollisista kehittämis ehdotuksista. Lisäksi toivoimme saavamme käyttöömmme joitakin työpajojen aikana syntyneitä kirjoituksia, kuvia ja muita vastaavia tuotoksia. Niiden jakamisesta osallistujat saivat päättää jokaisella kerralla.

10 Unien voimapiiri -työpajakokonaisuus

Otimme yhteyttä Vanajan vankilan johtajaan Kaisa Tammeen alkutalvesta 2021. Vankilan puolesta opinnäytetyömme aiheesta oltiin heti kiinnostuneita, mutta oman haasteensa tilanteeseen toi korona-aika. Sen vuoksi aluksi keväälle 2021 suunniteltu kokonaisuus siirtyi lopulta tammikuulle 2022. Saimme vankilan puolelta yhteyshenkilöksi vankilassa työskentelevän rikosseuraamusalan sosionomin, jonka kanssa aloimme pohtia, mitä haasteita ja mahdollisuuksia suunnittelemaamme työpajakokonaisuuteen voisi liittyä. Yhteyshenkilömme vaihtui kuitenkin henkilöstömuutosten takia juuri ennen työpajakokonaisuuden alkua. Haimme tutkimuslupaa Rikosseuraamuslaitokselta

lokakuussa 2021 ja saimme myönteisen päätöksen marraskuussa. Olimme jo tehneet vankilalle esitteen tulevasta toiminnasta (Liite 2) ja tutkimusluvan (Liite 1) saatuaamme sovimme haastatteluajat uniryhmästä kiinnostuneiden kanssa.

10.1 Ryhmän kokoaminen

Joulukuussa 2021 saavuimme Vanajan osastolle tapaamaan työpajakokonaisuudesta kiinnostuneita naisia. Haastattelimme neljä naista paikan päällä ja vielä yhden myöhemmin etäyhteyden välityksellä. Haastatteluissa kerroimme tulevasta uniryhmästä ja kartoitimme osallistujien suhdetta uniin, luovuuteen ja kehollisuuteen. Sen lisäksi kysyimme heidän elämäntilanteistaan, mahdollisista esteistä unityöskentelylle sekä aiemmista kokemuksista ryhmässä olemisesta. Kaikki haastattelemamme naiset olivat myös haastattelun päättyessä kiinnostuneita osallistumaan ryhmään. Haastatteluissa kävi ilmi, että kahden naisen tuomio oli päättymässä ja he pääsisivät osallistumaan vain osalle työpajakerroista. Päädyimme ottamaan myös heidät mukaan ryhmään. Lopulta kolme haastateltavista pääsi osallistumaan ryhmään, koska alku viivästyi entisestään koronataipauksen takia. Ensimmäinen tapaaminen oli tammikuun ensimmäisenä sunnuntaina.

10.2 Viisiosainen työpajakokonaisuus

Jokainen työpajakerta noudatti tiettyä rakennetta. Selkeällä struktuurilla pyrimme luomaan turvallisen ja ennakoitavan tilan. Ennen jokaista työpajaa muokkasimme fyysistä tilaa mahdollisimman lähestyttäväksi vankilalta käyttööme saamillamme materiaaleilla, kuten erilaisilla valaisimilla, kynttilällä, jumppamatoilla ja vilteillä. Olimme vanhassa ruokalatilassa ja käytimme aikaa myös pöytien, tuolien sekä viherkasvien siirtelyyn. Toimme mukanaamme tynyjä, sekä unityöskentelyyn tarvittavia materiaaleja, kuten kuvakortteja, esineitä, kankaita, kuvia, asusteita sekä piirustusvälineitä. Otimme myös tuomamme esineet ja materiaalit osaksi tilan sisustusta.



Kuva 1. Kaksi kuvaa Vanajan vankilassa käyttämästämme tilasta. Kuvissa erilaista rekvisiittaa luovaan unityöskentelyyn.

Aloitimme jokaisen tapaamiskerran asettumalla tilaan eri tietoisuuden tasoja aistimalla. Huomio pidettiin aluksi ympäröivässä tilassa aistimalla sitä näkö-, kuulo-, haju- ja tuntoaistien. Seuraavaksi huomio käännettiin sisäänpäin ja seurattiin ajatusten tasoa. Siitä siirryttiin syvemmälle aistimaan kehon sisäisiä tuntemuksia sekä tunteita. Tietoisuusharjoituksen jälkeen lähdimme mielikuvamatkalle omaan mielensisäiseen luontoympäristöön. Päästyään sopivaan mielikuvaan, osallistujat valitsivat tilasta itselleen mieluisan paikan ja muokkasivat sen alustoin ja tyynyin itselleen sopivaksi. Ohjatun mielikuvaharjoituksen aikana osallistujat pääsivät aistimaan maata allaan, oman kehonsa rajoja, suhdetta ympäröivään, hengitystään, olemisen tasoa ja antamaan itselleen luvan riittää sellaisena kuin on.

Alun toistuvan rituaalimaisen asettumisen jälkeen valittiin kuvakortit, joiden kautta sai jakaa ajatuksia. Jakamiskierroksen jälkeen esittelimme ryhmäläisille hieman uniin liittyvää teemaa, jonka jälkeen he saivat halutessaan kertoa omia kokemuksiaan aiheeseen liittyen. Ennen varsinaiseen luovaan unityöskentelyyn siirtymistä pidimme yleensä tauon.

Jokaiselle kerralle suunnitellun erilaisen uniharjoituksen jälkeen palasimme aina lopuksi yhteen jakamaan työskentelystä nousseita kokemuksia.

10.2.1 Ensimmäinen kerta

Kun tulimme paikan päälle Vanajan osastolle, saimme tietää, että yksi uusi vankilan asukas toivoi pääsevänsä mukaan ryhmään. Yritimme pikaisesti alkujärjestelyjä tehdessämme päättää, voimmeko ottaa uuden ryhmäläisen mukaan ilman alkuhaastattelua. Jälkikäteen ajateltuna emme osanneet rajata tilannetta, kun suostuimme ottamaan hänet mukaan. Päätökseen vaikutti se, että olimme itse innostuneita unityöskentelystä vankien kanssa ja halusimme varmistaa, että osallistujia olisi tarpeeksi jokaiselle kerralle. Lopulta ensimmäinen kerta alkoi noin 15 minuuttia myöhässä, koska odotimme uutta osallistujaa, joka ei kuitenkaan tullut paikalle.

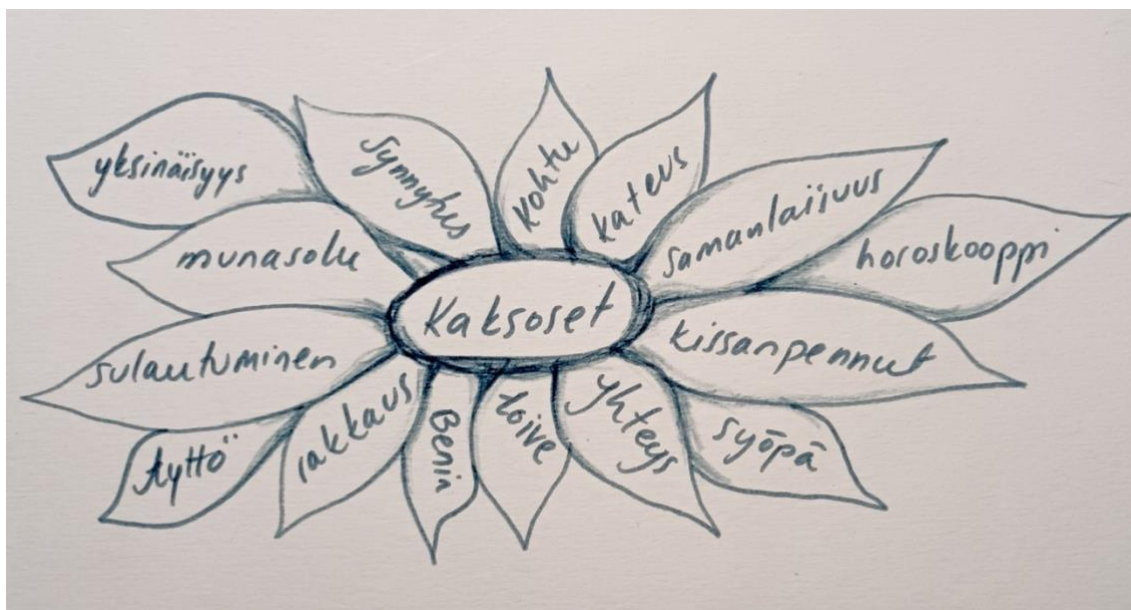
Ensimmäisellä kerralla oli lopulta mukana kolme osallistujaa. Kävimme läpi ryhmän ja unityöskentelyn säännöt. Muistutimme, että työskentely on luottamuksellista ja muiden jakamista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Painotimme myös oman hyvinvoinnin ja rajojen huomioimisen tärkeyttä. Työskentelyyn sai osallistua omien tarpeiden mukaan ja sen sai lopettaa milloin tahansa. Kerroimme osallistujille, että unityöskentely saattaa herättää yllättäviä ja vaikeitakin tunteita, ja että kaikki tunteet ovat ryhmässä sallittuja. Mikäli omaa oloa ei halunnut käsitellä ryhmän kesken, osallistujat saivat pyytää toista meistä sivuun, jos sille olisi tarve. Tarvittaessa ohjaisimme heitä vankilan henkilökunnan kanssa erillisen tuen äärelle.

Koska tapasimme ensimmäistä kertaa, puhuimme luovasta unityöskentelystä yleisesti. Painotimme, ettei työskentelyssä ole oikeaa tai väärää tapaa. Korostimme kuitenkin sitä, miten tärkeää olisi kirjoittaa unia ylös, jotta niiden kanssa olisi helpompi työskennellä.

Ensimmäisen kerran teemana olivat unisymbolit, ja pyrkimyksemme oli valottaa unien kokonaisvaltaista ja kehollista kokemista tulkitsemisen sijaan. Harjoitteena käytimme Lotuksen kukkaa, jossa osallistujat assosioivat yhden valitsemansa unisymbolin ympärille terälehdeksi siitä nousevia mielleyhtymiään. Kukan valmistuttua osallistujat pysähtyivät kukan äärelle ja ohjasimme heitä katsomaan sitä ja aistimaan samalla kehoaan sekä kuuntelemaan mahdollisesti kehosta nousevia tunteitaan.

Käydessämme läpi osallistujien lotuksen kukkia ja niistä nousseita huomioita, huomasimme että osallistujien oli ollut vaikea pidättäytyä symbolissa. Yksittäisen symbolin sijaan assosiaation pohjana oli ollut koko uni ja siihen asetetut merkitykset. Myös tajunnan virran kirjoittaminen oli uutta ja sen takia siihen antautuminen ei vielä ehkä toiminut. Jokainen osallistuja halusi jakaa unensa loppuksi ja unet herättivät keskustelua. Osallistujat toivat esiin halunsa ymmärtää unia. Ohjaajina koimme tämän

yhteisen jakamisen tärkeäksi osaksi ryhmän dynamiikan muodostumista. Alkuhaastatteluista tuttu innostunut tunnelma tuli taas näkyväksi.



Kuva 2. Kuva Lotuksen kukka -harjoitteesta, jota käytimme osana luovaa unityöskentelyä.

10.2.2 Toinen kerta

Toisella kerralla muokkasimme hieman "alkulämmittelyä": lisäsimme taustalle äänimaiseman helpottaaksemme siirtymää vankilan arjesta kohti luovempaa tilaa. Lisäksi alun harjoitteiden jälkeen pyysimme osallistujia valitsemaan "fiiliskortin" lisäksi kortin, joka kuvastaisi mahdollisia muutoksia, tai huomioita, omasta unimaailmasta edellisen kerran jälkeen. Edellisestä kerrasta oppineena päätimme käsitellä tälläkin kerralla unien symbolista kieltä sekä avata assosiointia ja tajunnan virran kirjoittamista osallistujille.

Ensimmäisenä harjoituksena teimme symbolimatrix -harjoituksen. Siinä kukin osallistuja saa halutessaan tuoda yhteiseen tilaan jonkin valitsemansa symbolin omasta unestaan. Tämän jälkeen kutakin symbolia assosioidaan yhdessä ääneen kukin omalla vuorollaan. Assosiointi tehdään hiljentymisharjoitteen jälkeen mukavassa asennossa silmät kiinni. Osallistuimme symbolimatrixiin myös itse, jotta pystyimme omalla esimerkillämme valottamaan assosioimisen mahdollisuuksia. Harjoitus toimi todella hyvin. Yksi osallistujista ei tällä kerralla halunnut tuoda symboliaan matrixiin, eikä hänellä ollut myöskään unta mukanaan. Hän kertoi olevansa väsynyt ja kokevansa päänsä tyhjäksi.

Visuaalisempaan uniharjoituksena teimme unesta moniosaisen kollaasitehtävän. Oma valittu uni luettiin yhteensä kolme kertaa hiljaa itselleen ja jokaisen kerran jälkeen kuvaan lisättiin elementtejä: väreä, muotoja ja lehtikuvia. Harjoitteen tarkoituksena oli ruokkia osallistujien luovuutta ja kannustaa kokemaan koko kehollaan. Useammassa kohdassa ehdotimme kehon aistimista ja tunteiden kuuntelua. Koska yhdellä osallistujalla ei ollut omaa unta, ohjasimme häntä kuuntelemaan nousisiko mielestä jokin kuva tai tunnelma, jota hän voisi alkaa työstämään visuaaliseen muotoon.



Kuva 3. Kuva lehtileikkeistä sekä värikynistä, joita käytimme luovassa unityöskentelyssä.

Koska edellisellä kerralla 2,5 tunnin aika tuntui riittävän hyvin, emme tällä kerralla seuranneet ajan kuluu niin tarkkaavaisesti. Sen seurauksena kollaasitehtävälle jäi niukasti aikaa ja meistä tuntui, että jouduimme vetämään tehtävän läpi liian nopealla tempolla. Tästä opimme, että kelloa on hyvä seurata.

Meillä oli mukana unikirjoja, joita ryhmäläiset saivat lainata työpajakokonaisuuden ajaksi. Kaksi osallistujaa otti kirjoja lainaan. Kaikki osallistujat olivat kiinnostuneita tutustumaan uniin lisää myös kirjojen kautta, joten kerroimme mitkä kirjoista ovat saatavissa kirjastoista myös uniryhmän loputtua.

10.2.3 Kolmas kerta

Kolmannelle kerralle osallistui kaksi ryhmäläistä, yksi osallistuja oli lomajaksolla. Tämän kerran teemana olivat painajaiset. Kerroimme osallistujille painajaisista ja siitä, miten painajaiset vahvoina unina näyttävät meille tärkeitä asioita, joita emme arjessamme tule huomanneeksi. Luovat menetelmät tarjoavat mahdollisuuden tuoda painajaisien esittämät asiat päivätajunnan käsiteltäviksi. Toisaalta painajaisiin voi myös olla taipumus

ja usein ne liittyvät ahdistukseen tai vaikeaan elämäntilanteeseen. Traumaattiset kokemukset tulevat usein näkyviksi painajaisina. Täysin samanlaisina toistuvat painajaiset voivat viitata traumaperäiseen stressihäiriöön (PTSD). Tällaisessa tilanteessa tarvitaan traumaterapiaa, eikä luova unityöskentely menetelmänä sovellu. Myös tietyt lääkkeet aiheuttavat painajaisunia.

Harjoitteessa osallistujat lukivat valitsemansa painajaisunen ensin itsekseen, jonka jälkeen he kirjoittivat painajaisensa uuden lopun. Tämän jälkeen osallistujat lukivat itselleen uuden version unestaan, jonka jälkeen he eläytyivät uuteen lopetukseen ja sen herättämiin tunteisiin. Seuraavaksi ohjasimme osallistujia ottamaan tunteen tai tunteet mukaansa ja rakentamaan voima-alttarin näiden pohjalta. Olimme tuoneet tilaan paljon erilaisia pieniä esineitä, paristokäyttöisiä valoja, kankaita ja kuvia, joista osallistujat saivat valita mieleisiään. Kannustimme osallistujia suhtautumaan rakentamiseen prosessina ja tunnustelemaan, millaisia tunteita erilaiset materiaalit ja yhdistelmät herättivät. Kehotimme myös pysähtymään hetkittäin alttarin äärelle aistimaan kehossa herääviä kokemuksia ja liikeimpulsseja. Kun alttarit olivat valmistuneet, osallistujat kirjoittivat hetken tajunnanvirtaa kokemuksestaan sekä antoivat alttarilleen nimen.



Kuva 4. Kaksi kuvaa materiaaleista (kuvakortteja, kankaita, esineitä), joita käytimme luovassa unityöskentelyssä.

Harjoitteen loppuksi osallistujat kertoivat painajaisunensa, kirjoittamansa uuden lopun sekä esittelivät alttarinsa. He jakoivat tuntemuksiaan siitä, miltä uuden lopun kirjoittaminen tuntui sekä ajatuksiaan siitä, mihin he itse ajattelivat oman painajaisensa liittyvän. Pysähdyimme ryhmänä alttareiden eteen ja tunnustelimme, miltä alttarit tuntuivat kehoissamme. Tässä kohtaa osallistujat puhuivat paljon tunteistaan, ja he olivat tyytyväisiä ja jopa yllättyneitä alttareistaan. Itse koimme tämän harjoitteen toimivan erityisen hyvin.

Harjoitteella halusimme vapauttaa osallistujat muokkaamaan omia uniaan ja tarkastelemaan niitä myös oman luovuuden tuotoksina. Painajaisen muokkaamisen ajattelimme liittyvän myös oman elämän ja elämäntarinan haltuun ottamiseen. Unia muokkaamalla unennäöstä tulee aktiivista toimintaa.

Toinen osallistujista antoi käyttöömmme painajaiselleen luomansa uuden lopetuksen:

"...lähetettiin ettimään kultaa, joka oli meitä jahtaavilta ryöstetty. Oltiin kavereita, muttei vihaisia kullan ryöstämisestä, ja nekin oppivat tämän uuden asenteen. Löydettiin kultaa ja jaettiin se kaikkien kesken. Kukaan ei enää halunnut sitä edes, koska kaikki oli niin onnellisia, että ahdistava episodi oli ohi. Juhlittiin rahattomuutta, sillä niin rakkaus kaikenlaisten ihmisten välillä sai kukoistaa. Kukaan ei epäillyt ketään petturiksi, kaikki halusivat antaa omastaan."



Kuva 5. Kaksi kuvaa osallistujien tekemistä installaatioista. Installaatioissa on kankaita, esineitä, yksi lamppu sekä kuvakortteja.

10.2.4 Neljäs kerta

Neljännellä kerralla oli kaksi osallistujaa, kolmannen tuomio Vanajan osastolla oli jo loppunut. Tämän kerran teemanamme oli ei-tiedostamattomat puolemme sekä tunnistamaton potentiaalimme. Ennen unityöskentelyä kerroimme, kuinka unien elementtejä voisi tarkastella oman itsen erilaisina puolina. Puhuimme C.G. Jungin

tunnetuksi tekemästä kollektiivisesta tietoisuudesta sekä siihen kuuluvista arkkityypeistä. Arkkityypeistä nostimme unityöskentelyyn erityisesti varjon. Varjoon jäävät puolemme ja ominaisuutemme voivat olla ei-toivottuja, mutta myös tunnistamattomia voimavaroja. Unet voivat pukea varjomme erilaisten hahmojen, elementtien, kohtaamisten ja tunteiden muotoon. Unet ovat turvallinen keino tutkia piilossa olevia itsen puolia, koska niiden viestejä ei vastaanota ennen kuin on siihen valmis.

Teimme alkulämmittelyksi harjoitteen, jossa osallistujat tutkivat unessaan esiintyvän henkilön erilaisia puolia: mitä hyvää hänessä näkee, mitä kielteistä ja mitä häneltä voisi oppia. Varsinaiseen unityöskentelyyn osallistujat saivat valita unissaan esiintyvän itseään häiritsevän hahmon sekä toiseksi hahmon, joka herättää myönteisiä tunteita, jota ihailee, mahdollisesti jopa kateuteen asti. Kannustimme tuntemaan häiritsevän hahmon omassa kehossaan – muuttiko hahmo ehkä kehon asentoa, sen tuntemuksia, herättikö se liikeimpulsseja, muuttiko ehkä hengitystä. Tämän jälkeen kannustimme edelleen eläytymään hahmoon ja kirjoittamaan hahmon näkökulmasta itselleen kirjeen. Osallistujat lukivat kirjeensä ja kiteyttivät sen viestin lauseeksi tai sanaksi.

Olimme tuoneet mukamme paljon erilaisia esineitä ja asusteita (vaatteita, hattuja, kenkiä, laukkuja, aurinkolaseja jne.). Osallistujat valitsivat myönteisiä tunteita herättävälle hahmolleen asusteen tai esineen sekä tunnustelivat kehoaan ja tuntemuksiaan sen avulla. Tähänkin hahmoon pyrittiin eläytymään. Nyt hahmolle kirjoitettiin kirje omana itsenä, johon hahmo vastasi lähettämällä kuvan. Osallistujat eläytyivät kuvaan ja intuitiivisesti pyrkivät tunnistamaan mitä kuva kertoi itsestä. Harjoituksen tavoitteensa oli tarkastella unien elementtejä oman itsen eri puolina. Harjoitusten kautta pyrimme tuomaan unien näyttämät hahmot kehossa tunnusteltaviksi ja koettaviksi. Kannustimme osallistujia toivottamaan tervetulleiksi tästä harjoituksesta löytämänsä kaksi itsen eri puolta.

Jäimme pohtimaan, olivatko tämän kerran harjoitteet liian haastavia ja epämääräisiä. Näin jälkikäteen ajateltuna varjotyöskentely tässä vaiheessa saattoi jäädä liian abstraktiksi. Omiin varjoihin tutustuminen olisi myös hyvä aloittaa ”etäämmältä”, eikä heti kehossaan tunnustelemalla.

10.2.5 Viides kerta

Viimeisellä kerralla kummatkin osallistujat olivat paikalla. Rankan lumisateen takia tulimme paikalle hieman myöhässä. Viimeiselle kerralle olimme valinneet temaksi unien

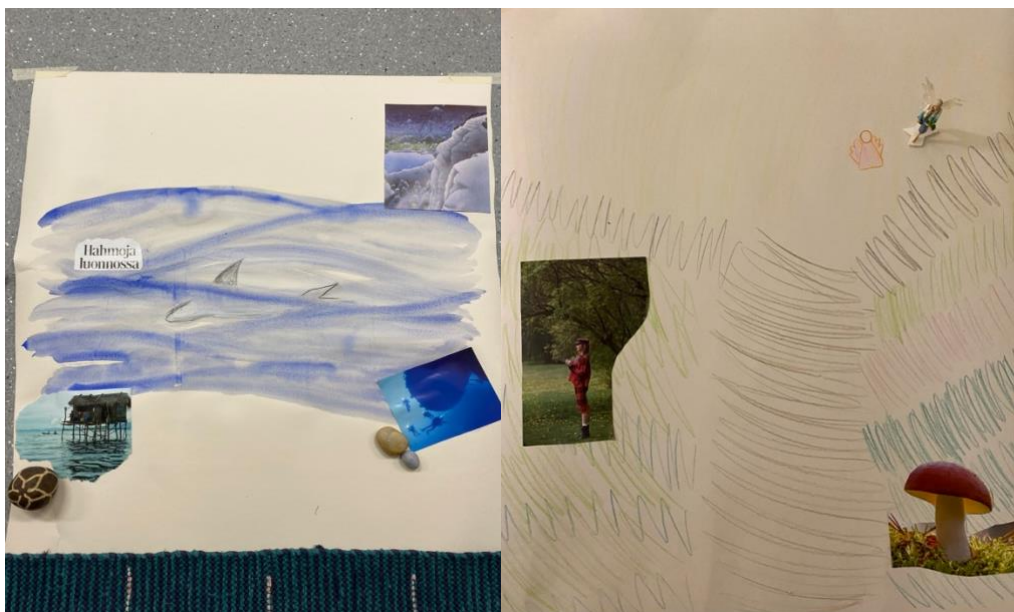
yhteisöllisen jakamisen ja työstämisen. Unimatrix-harjoituksessa osallistujat saivat jakaa valitsemansa unen ryhmälle, johon myös me ohjaajina kuuluimme, ja kummatkin jaetut unet kuunneltiin silmät kiinni ja otettiin kuin omaksi uneksi. Kun unet oli kerrottu, niitä lähdettiin assosioimaan yhdessä, edelleen silmät kiinni. Yhteisen assosiaatiomatkan jälkeen osallistujat lähtivät työskentelemään oman unensa kanssa. Aloitimme tajunnanvirran kirjoittamisella, siitä tajunnanvirtaa jatkettiin maalaten ja lopuksi maalauksen päälle asetettiin esineitä ja kuvia. Sen jälkeen osallistujat katsoivat tuotoksiaan samalla kehoaan aistien ja kysyen minkä muiston uni halusi jättää sen näkijälle. Halusiko uni tallentua kehoon liikkeenä, tunteena, tuntemuksena, mieleen kuvana, värinä, muotona vai ylös kirjoitettuna sanana tai lauseena?

Harjoitteena unimatrix toimi todella hyvin. Pohdimme jälkeenpäin miksi yhteisölliset matrix-harjoitteet toimivat niin hyvin ryhmän kanssa, kun vastaavasti yksilötyöskentelyssä osallistujien oli vaikea viipyillä tuotostensa äärellä. Ehkä myös meidän osallistumisemme yhteisölliseen työskentelyyn auttoi ryhmäläisiä asettumaan ja jatkamaan syventymistä ensimmäisten itsessä heräävien lopettamisimpulssien jälkeen. Ehkä syynä on yhteiskuntamme yleinen nopearytmyisyys, joka kannustaa suorittamiseen ja nopeisiin siirtymiin. Unityöskentelyssä keskeistä on asettua alitajunnan monikerroksellisuuden ja hitaasti avautuvan tiedon äärelle. Toisaalta ympäristön realiteetit tulivat meille näkyväksi ajankäytön suhteen, kun yhteisöllinen unimatrix-harjoitus venyi turhan pitkäksi ja jouduimme kiirehtimään läpi muita osioita.

Koska oli viimeinen kerta, osallistujat täyttivät lopuksi palautelomakkeet.

Toisen osallistujan jakama uni:

”Olin lähtenyt yksin pitkälle laivamatkalle. Kun heräsin ekana aamuna, menin kovaa kyytiä jokea alas, ja ikkunan korkeudella oli delfiini – ja vettä, mutta se oli ok, kun se oli kuin joku kelkkakuilu/vesiliukumäki siitä kohtaa. Kännykän kamera ei toiminut, en saanut kuvaa. Joen loppuosassa pysähdyin ”majataloon”, ostamaan leipää ja kalaa, hedelmiä. Sekin oli ihan joen varressa kiinni. Tyypit oli just lähdössä johkin, mut ehtivät antaa mulle evästä. Matka oli jännä, lähteä ylipäänsä. Mut iskä ja iskän vaimo oli käyneet sen viime vuonna, ja mäkin olin osan aikaa mukana.”



Kuva 6. Kaksi kuvaa osallistujien unityöskentelyn päätteeksi tekemistä kuvista.

10.3 Ryhmäläisten palautteet

Keräsimme palautetta ryhmäläisiltä koko prosessin ajan suullisesti sekä viimeisellä kerralla kirjallisesti palautekyselyn muodossa. Koska halusimme muokata kokonaisuuden ryhmäläisten toiveiden ja tarpeiden mukaiseksi, selvitimme jo alkuhaastattelussa osallistujien suhdetta uniin sekä luovaan työskentelyyn ryhmässä. Kävi selvästi ilmi, että osallistujat olivat hakeutuneet ryhmään nimenomaan uniin liittyvän kiinnostuksen takia. Ryhmäläisillä oli paljon harrastuneisuutta unien suhteen, niihin oli tutustuttu sekä kirjallisuuden avulla että pitkään itse uniaan tutkimalla. Unikiinnostus näkyi esimerkiksi perehtymisenä lentouniin, selkouniin ja enneuniin.

Kävi ilmi, että tarve unien jakamiselle oli ollut suuri, ja osallistujat olivat yrittäneet löytää ihmisiä kenen kanssa jakaa uniaan. He olivat todella innoissaan siitä, että vihdoinkin unien jakamiselle löytyi paikka ja tila. Melkein kaikilla suhde uniin oli ollut voimakas jo lapsena. Osallistujat jakoivat innoissaan uniaan jo alkuhaastattelussa. Esteitä ryhmätyöskentelylle ei muutenkaan noussut, ainoastaan ryhmän kokoa jännitettiin. Toisaalta mietittiin minkälaisia asioita, kuinka intiimejä, uskallettaisiin jakaa ryhmän kesken. Luovaan työskentelyyn suhtauduttiin odottavasti, varsinkin kirjoittaminen oli osallistujille tuttua. Epävarmuus osaamisesta nousi esiin, kun kysyimme kuvan tekemisestä. Keholliseen työskentelyyn suhtauduttiin lähtökohtaisesti myönteisesti, mutta kysyvästi. Toiveita ei tässä vaiheessa osattu esittää. Kiinnostus painajaisiin tuli

vahvasti esille. Myös sen takia kysyimme mahdollisista kuormittavista tekijöistä sekä traumaperäiseen stressihäiriöön viittaavista mahdollisista oireista.

Loppukyselyistä kävi ilmi, että osallistujat kokivat unityöskentelyn ryhmässä erittäin positiivisesti. Heille oli tärkeää, että kaikki muutkin ryhmässä kokivat unet merkityksellisinä. Unet näyttäytyivät mielenkiintoisena tapana tutustua itseensä syvemmin. Unityöskentelyä kuvattiin vapauttavaksi, innostavaksi, rentouttavaksi ja aistilliseksi. Omien unien jakaminen ryhmässä koettiin sekä hyvänä että turvallisenä, mutta myös jännittävänä. Yleisesti oman kokemuksen jakaminen ryhmässä merkitsi monia asioita. Vastausten mukaan tuntui mukavalta, että jakaminen oli vastavuoroista. Jakamisen kokemukseen vaikuttivat omat mielialat.

Palautelomakkeista nousi esiin tärkeänä työskentelyyn olennaisena kuuluneet meditatiiviset hiljentymisharjoitteet. Matkat eri tietoisuuden tasojen läpi oli koettu hienoiksi. Erään vastauksen mukaan näiden harjoitteiden soveltamisesta arkeen oli saanut voimaa. Unityöskentelystä oli erityisesti jäänyt mieleen voima-alttari ja kuinka hienot lopputulokset itselle ja toiselle syntyivät. Matrix-työskentely oli eräälle osallistujalle jäänyt mieleen erittäin mielenkiintoisena, mutta toisaalta myös hetkittäin haastavana, koska osallistuja pelkäsi eläytyvänsä toisen uneen liikaa ja omivansa sen. Uniryhmästä jäi osallistujille halu jatkaa unityöskentelyä ja niiden ”tulkintaa”. Unien ylös kirjoittaminen huomattiin tärkeäksi. Lisäksi ryhmäläiset aikoivat jatkossa hyödyntää oppimiaan harjoitteita sekä tutustua lisää uniin kirjojen kautta ja jopa etsiä uniryhmä, johon osallistua.

Vastauksista kävi ilmi, että unien merkityksellisyys kasvoi entisestään ja niitä opittiin ymmärtämään uudella tavalla. Esimerkiksi ajatus unien elementeistä oman itsen eri puolina oli uutta. Kaikki osallistujat kokivat ryhmän sopineen hyvin tämänhetkiseen elämäntilanteeseensa. Uniryhmän koettiin eroavan muista vankilan tarjoamista ryhmistä. Yhdelle osallistujalle tämä oli ensimmäinen kiinnostavalta vaikuttanut ryhmä. Kun kysyimme, kuinka uniryhmä erosi muista vankilan tarjoamista toiminnoista, vastauksissa mainittiin ryhmän lämmin tunnelma, rauhallisuus ja sallivuus omana itsenä olemiseen. Tärkeänä nousi myös se, että ryhmässä tapahtuva toiminta ei ollut ”arkista rationaalista pohdintaa ja analysointia, vaan innostava tapa tutustua omiin puoliinsa”. Vangeille suunnattuja uniryhmiä toivottiin lisää. Luottamuksen syntymiselle tärkeäksi koettiin ohjaajien luoma hyvä ja avoin ilmapiiri sekä kaikkien arvostava suhtautuminen uniin. Joka viikkoisia tapaamisia odotettiin ja se harmitti, jos kaikille kerroille ei päässyt. Palautteena mainittiin myös, kuinka hyvältä yhdessä tekeminen ja jakaminen tuntui: ”upea ja kiehtova tapaa jakaa kokemuksia”.

Kirjasimme ylös työpajakokonaisuuden aikana esitettyjä kommentteja, huomioita ja kokemuksia sekä omia havaintojamme. Heti ensimmäisen kerran jälkeen unityöskentelystä ryhmässä oltiin innoissaan ja vähän ihmeissään. Vaikka välillä ryhmässä nousi hankalia tunteita ja vankilassa olon stressaavuus, erityisesti korona-aikana nousi esiin, niin ryhmä koettiin turvalliseksi: ”on niin ihanaa, on niin hyvä olla täällä teidän kanssa”. Jotkut uniharjoituksista aiheuttivat osallistujissa hämmennystä, oltiin esimerkiksi epävarmoja, oliko tehtävä ymmärretty oikein. Nousi myös epäilystä, oltiinko riittävän osaavia ”ymmärtämään unta oikein”. Osallistujat jakoivat mielellään uniaan ja kiittivät muita omien uniensa jakamisesta.

Unityöskentelyä verrattiin muun muassa terapiaan ja koettiin, että uniryhmässä pääsee syvemmälle ja oppii itsestään enemmän kuin terapiassa puhumalla: ”uniryhmä on voimaannuttavaa”.

Vankilassa olo herätti paljon keskustelua sekä unityöskentelyn lomassa että vapaamuotoisessa keskustelussa kohtaamisten aikana. Osallistujat pohtivat, mitkä heidän unistaan mahdollisesti liittyivät vankilaympäristössä elämiseen ja toisaalta sitä, kuinka vankilan rytmi haastaa unien ylös kirjoittamista. Emme oma-aloitteisesti kysyneet mitään heidän tuomioihinsa ja vankilassaoloaikaan liittyvää, mutta osallistujat itse halusivat keskustella tilanteistaan. Yhteistä kokemusta haluttiin jakaa sekä muiden ryhmäläisten että ohjaajien kanssa. Unityöskentelyn tarjoamaa ulottuvuutta nimenomaan vangeille pohdittiin esimerkiksi näin: ”Vaikka täällä ollaan päivät, niin yöllä voidaan mennä ihan minne vaan”.

11 Pohdintojamme prosessista

Ajatuksemme uniryhmän pitämisestä naisvangeille osana opinnäytetyötä heräsi jo keväällä 2020. Vaikka prosessissa on kestänyt yli kaksi vuotta, emme ole missään vaiheessa epäilleet sitä, etteikö tällaiselle työskentelylle ja kohtaamiselle olisi tarvetta nyt ja jatkossa. Opinnäytetyöprosessin alussa puhjennut maailmanlaajuinen koronapandemia toi omat haasteensa, mutta toisaalta se myös toi yleiseen keskusteluun sen, minkälaista on elää eristyksissä ja vailla mahdollisuutta tavata ihmisiä ja matkustaa vapaasti. Aika on korostanut tarvetta etsiä ihmisten sisäisiä maailmoja ja voimavaroja. Erikoinen aika toi erityisen tunnelman kohtaamiseen naisvankien kanssa heti alusta asti. Olimme myös itse eläneet eristyksissä ja hyvin vähin ihmiskontaktein, joten jaoimme osallistujien kanssa innostuksen siitä, että pääsimme kohtaamaan kehollisesti unien

äärellä. Maskien ja muiden rajoittavien elementtien yhteinen ihmettely toimi kuin lämmittelynä kohtaamiseen.

Olimme valmistautuneet työpajakokonaisuuteen todella hyvin, mutta matkalla tuli monia yllätyksiä, kuten se, kuinka innoissaan osallistujat olivat nimenomaan unista jo alkuhaastatteluissa. Emme olleet aiemmin käyneet vankilassa ja yllätyimme siitä, miten luontevalta siellä olo ja työskentely tuntui. Henkilökunta otti meidät hyvin ja lämpimästi vastaan. Meihin suhtauduttiin luottavaisesti ja saimme vapaasti järjestellä tiloja omaan toimintaamme sopiviksi. Työntekijät eivät meidän kokemuksemme mukaan aivan ymmärtäneet millaista ryhmää olimme pitämässä, mutta he olivat kiinnostuneita, eivätkä kyseenalaistaneet ammattitaitoamme.

Meille oli alusta asti selvää, että emme aio ottaa etäisen ammattilaisen roolia, vaan haluamme kohdata naiset olemalla läsnä omana itsenämme. Tätä tuki elämäntilanteemme, jonka vuoksi jouduimme saapumaan haastattelukerralle perheinemme, toinen vauvan ja toinen kainalokeppien takia. Koimme, että elämänmakuinen olemuksemme rentoutti myös osallistujia. Lähestymistapamme pohjana ammensimme feministisen tutkimuksen perinteestä, jossa tutkijat eivät tarkkaile tutkittaviaan objektiivisesti välimatkan päästä. Tarvittaessa tutkija voi antaa tietoa myös itsestään. Tutkija kunnioittaa tutkittaviensa kokonaisvaltaista ihmisyyttä ja ymmärtää myös kehollisuuden merkityksen kohtaamisessa. (Renzetti 2013: 10–12.)

Osana opinnäytetyöprosessiamme pohdimme sosionomin erityistä osaamista ihmisen sosiaalisen ulottuvuuden asiantuntijana. Koemme, että sosionomin vahvuutena on sosiaalisen jakamisen tärkeyden esiin nostaminen, ihmisten yhteen tuominen sekä yhteisöllisyyden palauttaminen. Tämän saavuttamiseksi sosionomit voivat itse näyttää mallia, kuinka madaltaa kynnystä ihmisten välittömään kohtaamiseen, kuitenkin omia ja toisen rajoja kunnioittavalla tavalla. Ihmiskohtaamisten harjoittelu on haastavaa monille sosionomin asiakkaille, mutta koemme, että yhteiskunnassa yleisestikin kohtaamiset vähentyvät koko ajan, erityisesti teknologian lisääntymisen takia. Erityisen tärkeässä asemassa ovat ne sosionomit, joilla on ammattitaitoa kehollisuuden huomioimiseen.

Vankila paikkana vaatii tietyntaista itsensä kovettamista, mutta ajattelemmekin, että herkistyminen omille ja muiden tunteille on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille ja yhteiskunnassa selviämiseksi. Koemme, että empatian kokeminen kaikkia itsen puolia kohtaan helpottaa yhteyden löytämistä toisiin. Armottomuus itseä kohtaan voi heijastua epäluottamuksena ihmisiin ja ympäristöön. Järjestämässämme ryhmässä teimme paljon harjoitteita, joissa vahvistettiin hyväksyvää läsnäoloa, kehoitietoisuutta ja oman

kokemuksen jakamista. Näissä harjoitteissa hyödynsimme erityisesti luontoon ja ympäristöön liittyviä elementtejä, joiden avulla tunnistettiin ja vahvistettiin yhteyttä itsen osana luontoa.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja luonnon hyvää tekevä vaikutus niin ihmisen fyysiselle kuin psyykkiselle terveydelle on osoitettu monissa tutkimuksissa. Jos luonto kannustaa viipyilyyn, aisteille avautumiseen ja sisään päin katsomiseen, rakennettu ympäristö kannustaa nopeaan rytmiin, ihanteiden saavuttamiseen, vaatimusten täyttämiseen sekä ”elämänsallinnan” sijaan elämän ja ympäristön hallintaan. Ihmisen hermosto ei edelleenkään ole tottunut kaupunkiympäristön ärsykkeisiin, jonka takia sisäinen hälytysjärjestelmämme toimii usein yliaktiivisesti. Lähiluonnon on osoitettu vaikuttavan myönteisesti jopa sosioekonomisten ryhmien välisiin kuolleisuuseroihin. Hyvinvointivaikutuksia saadakseen ihmisen ei tarvitse edes mennä metsään – kehomieltä voi rauhoittaa jo ikkunan takana seisova puu, huonekasvit tai pelkkä vihreä väri. (Leppänen & Pajunen 2019: 16–19, 44; Niemelä 2019: 5–6.)

Koska emme voineet viedä uniryhmäämme luontoon, päätimme tuoda luonnon Vanajan osastolle mielikuvien muodossa. Käytimme luontoelementtejä ja mielikuvia herättääksemme luontaisen empatian elämää ja eläviä asioita kohtaan. Koska myös me olemme osa luontoa, ansaitsemme tulla suojelluiksi ja arvostetuiksi. Sanoitimme ajatuksemme toistamalla mielikuvamatkan lopussa saman mantran: ”*Maa allani kantaa. Kehoni rajat suojaavat. Käteni kurottavat. Hengitys liikuttaa. Minä riitän. Minä olen.*”

Ihmisen perustavanlaatuisesta kuulumisesta ja kaipuusta luontoon, viestii muun muassa se, että osallistujien unissa luontoelementit olivat usein läsnä. Osallistujia kiinnosti erityisesti esittelemämme ajatus, jossa unen kaikkia elementtejä tarkastellaan itsen eri puolina. Samaistuminen luontokappaleisiin ja luonnonvoimiin vie meidät juurillemme, eläimeen meissä, villiin meissä. Voimme hetkeksi päästää irti armottomiin ja suorituskeskeisiin asenteisiin samaistumisesta ja tunnistaa kaiken olemassa olevan arvon, samankaltaisuuden ja ihmeellisyyden.

Unityöskentely kannustaa ei-tietämisen ja viipyilyn äärelle. Se, mitä unien kielen oppimisesta seuraa ovat syvät oivallukset itsestä: sisimmistä toiveista, konflikteista sekä potentiaalista, jota emme ehkä ole itsessämme tunnistaneet. Siivola (2008) on sitä mieltä, että ”unen merkityksen oivaltamisen lähelle on päästy vasta kun unennäkijässä herää tunnereaktio”. (Siivola 2008: 42.) Tähän liittyen huomasimme omassa uniryhmässämme kaipuun siihen, että selitykset omille unille tulisivat ulkopuolelta. Symbolien tulkintaan erikoistuneet kirjat tarjoavat helppoja ja yleismaailmallisia

ratkaisuja, jotka vievät unennäkijän pois omasta yksilöllisestä kokemuksesta. Uniryhmän yksi suurimpia potentiaaleja on mielestämme läsnäolon ja omien tunteiden äärelle pysähtyminen. Siksi pyrimme Vanajalla yhdistämään unien tarjoamia lähtökohtia silloisen hetken tarjoamiin mahdollisuuksiin sekä mahdollisiin esteisiin. Jos jollain osallistujalla ei ollut unta mukanaan, näimme sen mahdollisuutena etsiä läsnä olevasta hetkestä reittiä omiin alitajunnasta nouseviin kuviin. Koemme, että jos unen puuttuminen olisi estänyt työskentelyyn osallistumisen, olisimme saattaneet viestiä epäonnistumisesta. Ajattelemme, että ei ole syytä tehdä selvää rajaa unien ja muun alitajuisen kokemuksen välille, koska ne kaikki kumpuavat samasta kehon sisäisestä lähteestä. Työskennellessä erityisesti ihmisten kanssa, jotka elävät hyvin kontrolloiduissa ja säännellyissä olosuhteissa, on tärkeää, että unityöskentelyssä luodaan vapautta rajoitusten sijaan. Luovuus vaatii turvallisuutta ja turvallisuus kokemuksen siitä, että oikeaa ja väärää ei ole.

Erilaisia luovia menetelmiä hyödynnetään sosiaalialan työssä muun muassa tunnelmakorttien ja aarrekarttaharjoitusten muodossa. Koemme, että luovien menetelmien hyödyntäminen on kuitenkin usein menetelmäkeskeistä ja siitä puuttuu pitkäjänteisyys, kriittisyys ja syvempi ymmärrys taiteen ja luovuuden merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille.

Prosessin edetessä pohdimme, kuinka kannustaa osallistujia heittäytymään luovaan työskentelyyn. Huomasimme useammassa kohtaa, että työskentely oli hyvin nopeaa ja tehtävän antoja noudatettiin ”lyhyesti ja ytimekkäästi”. Tulkintamme vertautuu siihen, millaista luovaa itsensä ilmaisua olemme kohdanneet toimiessamme luovaan ilmaisuun tottuneempien kanssa. Keskustelimme osallistujien kanssa siitä, oliko tajunnanvirran kirjoittamiseen tai assosiointiin perustuva työskentely tuttua. Pääosin tällaisista ei ollut kokemusta. Työpajakokonaisuuden edetessä pyrimme kehittämään luovuutta vapauttavia keinoja ja tehtäviä, jotka toimivat meidän näkökulmastamme välillä paremmin ja välillä huonommin. Jälkikäteen pohdimme sitä, miten voisimme luovaan työskentelyyn tottuneina ohjaajina kannustaa osallistujia heittäytymiseen esimerkin kautta. Koemme, että luovuus ja leikki liittyvät kiinteästi yhteen. Leppänen ja Pajunen toteavatkin, että ”leikin ydintä on yhdistellä asioita luovasti” (Leppänen & Pajunen 2019: 75). Jatkossa lisäisimme työskentelyyn maadoittamisen ja rauhoittumisen lisäksi yhteisiä kehollisia harjoitteita, joissa intensiteettiä myös nostettaisiin esimerkiksi yhdessä tanssien tai rytmisesti liikkuen.

Vaikka emme ryhmässä korostaneet erityisesti naiseutta, työskentelyn taustalla oli jatkuvasti tietoisuus paikan nais erityisyydestä ja naisvankien asemasta osana

suomalaista rikosseuraamusjärjestelmää. Koska erityisesti naisvangeilla on tutkimustenkin mukaan paljon erilaisia hankalia tunnekokemuksia, kuten syyllisyyttä ja häpeää, pyrimme omalla läsnäolollamme näyttämään esimerkkiä kaikenlaisten tunteiden hyväksyttävyydestä. Samalla tiedostimme, että vankilassa olo ja aiemmat elämäkokemukset vaikuttavat siihen, miten omia tunteita tunnustetaan ja ilmaistaan ulospäin. Muun muassa ”Nainen ja häpeä” (2014) ja ”Nainen ja viha” (2008) -kirjat kirjoittanut psykoanalyttikko Elina Reenkola pohtii naiseuteen usein liittyvää vaikeutta hyväksyä omia erilaisia puoliaan ja kysyykin, voisiko nainen hyväksyä itsessään sekä rakastavan että vihaavan puolen, kuten myös luovan ja tuhoavan – toisin sanoen kokonaisen minuuden. Kun voi turvallisesti olla kokonainen, kaikkine puolineen, voi luovuuden kautta opetella löytämään rakentavia keinoja ilmaista itseään, myös omia aggressiivisia tunteitaan. Näin aggressiota positiivisena voimavarana voi lähteä tutkimaan ja ottamaan haltuun. (Lankinen 2011: 38–40.) Mari Lankinen kirjoittaa kirjassa ”Voimaneidot – Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen” luovuudesta, aktiivisesta toimijuudesta ja oman voiman haltuunotosta seuraavasti:

Luovuus edellyttää aina oman voiman haltuunottoa. Luovassa tilassa kokee olevansa niin turvassa, että voi toimia oman osaamisensa ääri rajoilla. Luovassa tilassa oleva nainen ei ole uhri, vaan aktiivinen toimija, joka yhdistelee oppimiaan asioita uudeksi kokonaisuudeksi. Luovuuden voiman ottaminen käyttöön edellyttää suurta rohkeutta altistua epäonnistumisen, arvostelun ja toisaalta myös kateuden kohteeksi. – Naisen tulisi kasvuprosessissaan löytää aggressioilleen ulospäin suuntautuvia ja rakentavia väyliä. (Lankinen 2011: 40.)

Traumatietoisuus näkyi työskentelyssämme hyvin konkreettisesti. Pyrimme koko ajan olemaan aidosti läsnä itsessämme, jaoimme esimerkiksi alkupiirissä omia kokemuksiamme ja tunteitamme. Matkalla Vanajalle päivitimme kunkin päivän arkiset haasteet ja toimimme näkyviksi tunteemme, ja sitä kautta saimme mahdollisuuden päästää kuormistamme irti. Puolentoista tunnin ajomatka toimi virittymisenä tilaan, jossa pystyimme sekä rauhoittumaan että inspiroitumaan tulevasta kohtaamisesta uniryhmäläisten kanssa. Ryhmässä ollessamme pyrimme tuomaan turvallisuutta rauhallisen puheen ja kiireettömyyden tunteen kautta. Vaikka melkein kaksi vuotta jatkunut korona-aika oli saanut ihmiset tottumaan puolet kasvoista peittäviin maskeihin, niiden vaikutus omaan olemiseen ja inhimilliseen kohtaamiseen nousi esiin.

Kannustimme omien tarpeiden ja rajojen huomioimiseen monilla eri tavoin. Myös omalla esimerkillämme toimimme esille sen, että kehomme voivat pyrkiä itselleen miellyttävien

asentojen, tai esimerkiksi vaatetuksen kautta kohti mielihyvää. Maadoittamisharjoitteissa keskeisenä oli oman kehon potentiaalin ja riittävyyden huomioiminen. Osallistujat saivat aina, myös alkuhaastatteluissa, valita paikan, joka tuntui itselle hyvältä ja me asetuiimme tilaan ohjaajina sen mukaisesti. Ohjaajina myös meidän unimaailmamme saivat olla läsnä, jolloin emme olleet vain ulkopuolisia tarkkailijoita. Mielestämme erityisesti symboli- ja unimatrix-harjoitteet toimivat niin hyvin siitäkin syystä, että niiden aikana jokainen meistä heittäytyi työskentelyyn oman historiansa sekä uniikin mielenmaisemansa kanssa.

Vankilaympäristössä ei luultavasti ole kovin tyypillistä, että toiminnanohjaajat avaavat omaa sisäistä maailmaansa yhdessä vankien kanssa. Tällainen kohtaaminen tuo näkyväksi yhteisiä kokemuksia ja luo uutta vaihtoehtoista maailmaa ja kokemisen tapaa. Kun jokainen, ohjaajat mukaan luettuna, heittäytyvät työskentelyyn, näennäiset erot, rajat ja hierarkkiset suhteet siirtyvät taka-alalle. Luova unityöskentely itsessään on traumatietoista sen takia, että siinä ihmisten intiimejäkin kokemuksia käsitellään symbolisesti ja luovan toiminnan kautta. Työskentelyn tyyli on yhteistä ihmettelyä, ei ongelmakohtien perkaamista. Uniryhmän ohjaaminen varsinkin suljetuissa paikoissa edellyttää mielestämme ohjaajilta traumatietoisuuden hallitsemista, jotta kykenee soveltamaan toimintaa osallistujien tarpeiden ja rajoitusten mukaan.

12 Eettisyyden huomioiminen

Haimme Rikosseuraamislaitokselta tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti tutkimusluvan (TENK 2012:6). Teimme kirjallisen sopimuksen opinnäytetyöyhteistyöstä työelämäkumppanin ja Metropolia ammattikorkeakoulun välillä.

Kehitimme opinnäytetyöprojektia yhteistyössä vankilan työntekijöiden ja ryhmään osallistuvien kanssa. Tällä varmistimme uniryhmän toteutumisen ja mahdollisimman myönteisen kokemuksen kaikille osallisille. Lähtökohtanamme oli työpajakokonaisuuteen osallistuvien ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Työpajaan osallistuvat päättivät itse osallistumisestaan ja heillä oli oikeus missä tahansa vaiheessa keskeyttää prosessi. Osallistujilta pyysimme kirjallisen suostumuksen (Liite 3) siitä, että saamme käyttää työpajakokonaisuudesta saatua tietoa opinnäytetyössämme, kuitenkin niin, ettei ketään voi siitä tunnistaa. Alkuhaastatteluissa kerroimme tarkemmin menetelmästä, opinnäytetyömme osuudesta ja loppukyselystä,

jossa keräisimme palautetta ryhmän toimivuudesta. Kerroimme myös, että ryhmään osallistumisen ehtona on vaitiolovelvollisuus. Ryhmässä jaettuja asioita ei saa viedä ryhmän ulkopuolelle, jotta osallistujat voisivat kokea pystyvänsä jakamaan sisäistä maailmaansa ryhmässä prosessin aikana. Toisaalta vaitiolovelvollisuus kuuluu myös sekä Luovan uniohjauksen ® että sosiaalialan työn eettisiin periaatteisiin ja se koskee erityisesti meitä ryhmän ohjaajina. (TENK 2019; Talentia 2022: 12–16, 41.)

Ohjaajina pyrimme jokaisen tapaamisen aikana muistuttamaan omien rajojen ja kehon viestien kuuntelun tärkeydestä. Osallistujat päättivät itse, mitä he jakoivat omista unistaan, ajatuksistaan tai luovista tuotoksistaan. Osallistujat saivat myös itse rajata, kuinka syvälle he halusivat unityöskentelyyn kullakin kerralla mennä. He saivat keskeyttää työskentelyn aina niin halutessaan.

Näemme menetelmävalintamme eettisesti kestävinä: aikaisempi ammatillinen taustamme (taiteilija, tanssi-liiketerapeutti, Luova uniohjaaja®) ja tietotaitomme tukevat valintojamme menetelmien suhteen. Näemme, että naisvankien, kuten minkä tahansa toisenkin ihmisryhmän kanssa, työskentelyssä voi tulla yllätyksiä, jonka takia on hyvä, että valitsemiemme menetelmien hallinta on meillä vahvaa. Lähdimme toteuttamaan ryhmää sosionomiopiskelijan lähtökohdista, jolloin keskiössä oli sosiaalinen vahvistaminen sekä itsemääräämisoikeuden korostaminen. Kohtaaminen tapahtui dialogisena prosessina meidän naisten kesken, mikä tarkoitti, että ohjasimme ryhmää ”kokonaisina” ja tietämisen sijaan pyrimme luomaan jaetun ihmisyyden tilan, jossa unia oli turvallista ihmetellä yhdessä. Mikäli prosessin aikana olisi noussut esiin asioita, joihin emme olisi voineet resurssiemme puitteissa vastata, olisimme ohjanneet osallistujat eteenpäin avun piiriin yhteistyössä vankilan henkilökunnan kanssa. Kiinnitimme huomiota kriittiseen reflektiokykyyn valitsemiemme menetelmien suhteen, koska tunnistimme sen, että menetelmien valintaan liittyvät uskomuksemme ja henkilökohtaiset kokemuksemme niiden toimivuudesta voivat olla puolueellisia. Pyrimme myös olemaan avoinna sille mahdollisuudelle, etteivät osallistujat olisi välttämättä kokeneet luovaa ja kehollista unityöskentelyä heille sopivana.

13 Lopuksi

Miksen voisi luottaa itseeni? Miksei muut voisi luottaa? Eikö totuus ole kirkas ja löydä kaikki ihmiset tavallaan samanlaisena? On hetkiä kun kaikki yhdistyy, kaikki näkee sen, ymmärtää. Miksi pelätä? Pitää olla avoin ja löytää oma totuutensa – se salainen on minä itse – ei sitä pidä tarvi hävetä – uskallus – ihan vaan olla antaa olla itsensä sellainen kuin

on miksi piiloutua, mitä sillä saavuttaa – ei ne aseiden kanssa jahtaa vaikka oman totuuteni sanon – ja jos jahtaa, ne ymmärtää ennen kuin ne ampuu. ANTEEKSIANTO. Niin itselle kuin muille. HYVÄKSYNTÄ. (Ryhmän osallistujan kirjoittamaa tajunnanvirtaa ja unen viesti kiteytettynä.)

Yllä oleva tekstinpätkä tuo esille sen erityisen tason, jonne unityöskentely voi viedä. Tällaisella työskentelyllä voi päästä olennaisen yhteyden ja kauneuden äärelle. Erityisesti laitosympäristössä elävät ihmiset voivat saada kokemuksen oman elämän ja itsen merkityksellisyydestä haastavassa elämäntilanteessa.

Tietääksemme Suomessa ei ole ennen kehitetty toimintaa naisvangeille – eikä muillekaan sosiaalialan asiakasryhmille – jossa hyödynnettäisiin unia kohtaamisessa, luovuuden tutkimisessa ja itseymmärryksen kehittämisessä. Miksi unia ei ole otettu osaksi työskentelyä, kun tosiasia on, että kaikki näkevät unia joka yö? Liittyykö tämä länsimaiseen tietokäsitykseen, jossa mittaaminen ja objektiivisuus ovat uskottavuuden ja merkityksellisyyden synonyymejä? Mikä muu kaikkia ihmisiä koskettava asia on näin näkymätön yhteiskunnassamme? Kysymyksemme ei olekaan, että miksi unityöskentely sopisi osaksi asiakastyötä sosiaalialalla, vaan miksi se ei jo ole osa sitä.

Jotta unityöskentelyä voisi hyödyntää sosiaalialan työssä on ammattilaisen itse tutustuttava unimaailmaansa. Tämä vaatii aikaa, jota ei nykyajan työmaailmassa ja yhteiskunnassa ole helppo järjestää. Kyse on kuitenkin myös valinnasta, minkälaista koulutusta työntekijöille tai opiskelijoille tarjotaan. R. William Stimson opettaa Taiwanin yliopistossa sosiaalityöntekijäopiskelijoita tutkimaan reflektiivisen ammatinharjoittamisen kykyään uniryhmätyöskentelyn avulla ja toteaa, että hyvin menneen unityöskentelyn jälkeen osallistujilla on kollektiivinen tunne siitä, kuinka matka ”sydämen kätköihin” on tuonut kaikki lähemmäs ihmisyyttä. (Stimson 2009: 584.)

Ajattelemme, että ihmistyö ei ole vain yksilön tilanteen korjaamista, vaan yksilön yhteyden palauttamista ympäröivään. Mikä on se ympäristö, johon olemme ihmisiä palauttamassa? Virtanen (2022) pohtii, että kapitalistinen maailmankuvamme perustuu sieluttomuuteen ja luonnon häikäilemättömään hyväksikäyttöön. Jatkuvaan kuluttamiseen perustuva maailmanjärjestys tarvitsee huonosti voivia ihmisiä, jotka ovat kadottaneet yhteyden itseensä ja hakevat helpotusta ”tarpeisiinsa ja tyhjyyteensä maksullisista korvikkeista”. (Virtanen 2022: 117.) Mahdollistaako sosiaalialan työ kriittisen suhtautumisen kulutuskeskeiseen ja tehokkuutta ihannoivaan kulttuuriimme? Koemme, että yhteisöllisyyteen ja alitajuiseen keskittyvä unityöskentely tarjoaa mahdollisuuden tulla tietoiseksi ja purkaa yhteiskunnassamme vallitsevia normeja ja

ihanteita. Mutta onko sosiaalialalla todellista halua ja kykyä kyseenalaistaa ihmisiä ja muuta luontoa riistävää yhteiskuntajärjestystä sekä tukea työntekijöiden ja asiakkaiden heräämistä yhteiskunnalliseen kriittisyyteen?

Lähteet

Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing 2017. Second edition. All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing Inquiry Report.

DeHart, Dana 2010. Cognitive Restructuring Through Dreams and Imagery. Descriptive Analysis of a Women's Prison-Based Program. University of South Carolina. Journal of Offender Rehabilitation. January 2010.
<https://www.researchgate.net/publication/235219558_Cognitive_Restructuring_Through_Dreams_and_Imagery_Descriptive_Analysis_of_a_Women's_Prison-Based_Program>. Viitattu 15.2.2021.

Denholm J. Aspy 2016. Is dream recall underestimated by retrospective measures and enhanced by keeping a logbook? An empirical investigation. *Consciousness and Cognition* 42 (2016) 181–203.

Dent, Harry & Nielsen, Kristopher & Ward, Tony 2020. Correctional rehabilitation and human functioning: An embodied, embedded, and enactive approach. *Aggression and Violent Behavior* 51 (2020). Elsevier Ltd.

Ellilä, Anu 2015. Trauma, psykoosi ja dissosiaatio. Teoksessa Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus. 99–117.

Erkkilä, Jaakko & Rankanen, Mimmu 2020. Kun sanat eivät riitä. Luovat terapiat. Duodecim 2020. <<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15795.pdf>>. Viitattu 29.9.2020.

Eurooppalaiset vankeinhoitosäännöt 2021. Ministerikomitean suositus Rec(2006)2-rev jäsenvaltioille eurooppalaisista vankeinhoitosäännöistä. Rikosseuraamuslaitos.

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. Health Evidence Network synthesis report. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO.

Garfield, Patricia 1974. Luovaan unennäköön. Suom. Maria Ahlstedt. Helsinki: Unio Mystica.

Heikkilä, Silja 2021. Unien elävä perintö. Etnologinen tutkimus unikäsityksistä ja unien kertomistilanteista. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto.

Heinonen, Tuula 2019. Visual Arts. Drawing, Painting and Collage. Teoksessa Heinonen, Tuula & Halonen, Deana & Krahn, Elizabeth. *Expressive Arts for Social Work and Social Change*. New York: Oxford University Press. 17–33.

Huhtinen-Hildén, Laura & Karjalainen, Anna Liisa 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, Anna Liisa (toim.). *Luovan toiminnan työtavat*. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 11–19.

Iivanainen, Susanna 2019. Väriä elämään. Kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, Anna Liisa (toim.). Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karkkunen, Anne 2020. Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books. 200–242.

Kivimäki, Suvi & Lönnberg, Sari & Petäjä, Christine & Johansson, Amanda 2020. Rikostaustaiset naiset asiakkaina. Opas työn tueksi. Naiset näkyviksi -hanke. Kriminaalihuollon tukisäätiö.

Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia, filosofin taito. Tampere University Press & Timo Klemola.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95448/taidon_filosofia_2004.pdf?sequence=1>. Viitattu 1.2.2021.

Kriminaalihuollon tukisäätiö 2020. Naiset näkyviksi - näkökulmia rikostaustaisten naisten kuntoutumiseen ja asumiseen – webinaari. 8.10.2020.

Kurki, Leena 2010. Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Teoksessa Kurki, Leena & Kurki-Suutarinen, Matleena & Taruvuori, Karoliina: Muurien sisällä. Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Tampere: Tampereen yliopistopaino. 133–212.

Lankinen, Mari 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Tmi Terapeda.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007.

Leppänen, Marko; Pajunen, Adele 2019. Suomalainen metsäkylpy. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Lindholm-Kärki, Anne 2014. Unet tienä luovuuteen. Löydä sisäinen unitaiteilijasi. Helsinki: Basam Books.

Lindholm-Kärki, Anne 2012. Uni tuntee sinut. Unet voimaantumisen ja ammatillisen ohjauksen välineenä. Helsinki: Basam Books.

Lönnberg, Sari 2020. Mitä on nais erityinen työskentely rikostaustaisten naisten kanssa? Puheenvuoro 8.10. Kriminaalihuollon tukisäätiön webinaarissa Naiset näkyviksi! Näkökulmia rikostaustaisten naisten kuntoutumiseen ja asumiseen.

Malchiodi, Cathy A. 2020. Trauma and Expressive Arts Therapy. Brain, Body and Imagination in the Healing Process. New York: Guildford Press.

Maté, Gabor & Maté Daniel 2022. The Myth of Normal. Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture. Great Britain: Vermilion.

Menard, Laura 2018. Vankilateatterin vaikutukset ja vaikuttavuus. Taittuu ry:n esteettis-eettinen työtapa vankien kuntoutuksessa. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos.

Miller, Niki A. & Navajits, Lisa M. 2012. Creating trauma-informed correctional care: a balance of goals and environment. *European Journal of Psychotraumatology*. Taylor & Francis group. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3402099/>>. Viitattu 23.2.2021.

Milliken, Rebecca 2002. Dance/movement therapy as creative arts therapy approach in prison to the treatment of violence. *The Arts in Psychotherapy* 29 (2002) 203-206. <<https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/30478.pdf>>. Viitattu 20.2.2021.

Naiset näkyviksi 2008. Työryhmän mietintö. Rikosseuraamusviraston julkaisuja. Helsinki: Rikosseuraamusvirasto.

Naisten ja miesten yhteisistä avovankiloista luovuttiin 1.9. 2021. Ajankohtaista. Tiedotteet ja uutiset. Rikosseuraamuslaitos. <https://www.rikosseuraamuslaitos.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteet/tiedotteetjauutiset2021/naistenjamiestenyhteisistaavovankiloistaluovuttiin1.9..html> Viitattu: 10.9.2022.

Niemelä, Marita 2019. Luonto puhuttelee ihmisen sielua. Teoksessa: Ylilauri, Martta & Yli-Viikari, Anja (toim.). Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto. Levón-instituutin julkaisuja 143. 4–10.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Nummikoski, Maija & Tyni, Mia-Riikka 2022. Traumainformoitu naisvangin vastaanottotilanne. Rikosseuraamusalan sosionomin opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/749645/Nummikoski_Tyni.pdf?sequence=2>

Odgen, Pat & Minton, Kekuni & Pain, Clare 2006. Trauma ja keho. Sensorimotorinen psykoterapia. Suom. Immo Pekkarinen. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Punkanen, Marko 2015. Kehomenetelmien käyttö traumahoidon vakauttamisvaiheessa. Teoksessa Suokas-Cuncliffe, Anne (toim.) 2015. Häpeästä myötätuntoon – Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus ja kirjoittajat.

Raami, Asta 2016. Älykäs intuitio - ja miten käytämme sitä. 3.painos. Helsinki: Asta Raami & Kustantamo S&S.

Renzetti, Claire M. 2013. *Feminist Criminology*. Kirjasarja: Key Ideas in Criminology. London & New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Salovaara, Ulla 2019. Rikoksista tuomitut naiset. Yhteisöstä erottaminen ja takaisinliittymisen mahdollisuudet. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Rikosseuraamusalan koulutuskeskus. Acta Poenologica 1/2019.

Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.) 2020. Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books Oy.

Seikkula, Jaakko 2019. Ruumiillisuus psykoterapiassa. Dialogista toisiinsa virittäytymistä ja synkroniaa. Teoksessa Erkkilä, Jaakko & Ylönen, Maarit. Ennen sanoja. Pohdintoja ruumiillisuudesta. Jyväskylä: Eino Roiha -säätio. 1–23.

Siivola, Markku 2020. Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa. Uudistettu laitos. Helsinki: Kirjapaja.

Stimson, R. William 2009. Using dreams to train the reflective practitioner: the Ullman dream group in social work education. Reflective practice 10:5<https://www.researchgate.net/publication/233194463_Using_dreams_to_train_the_reflective_practitioner_the_Ullman_dream_group_in_social_work_education>. Viitattu 10.2.2021.

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus n.d. Sukupuolen moninaisuus. <<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuolen-moninaisuus/>>. Viitattu 7.10.2022.

Talentia 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. <<https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>>. Viitattu 21.10.2022

Tammi-Moilanen, Kaisa 2020a. Naisvankiselvitys 2020. Selvitys naisvankien olosuhteista, toiminnoista ja turvallisuudesta. Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 4/2020. <https://www.rikosseuraamus.fi/material/collections/20201019102643/7LDL7zoyH/Naisvankiselvitys_-_Selvitys_naisvankien_olosuhteista%2C_toiminnoista_web.pdf>. Viitattu 1.3.2021.

Tammi-Moilanen, Kaisa 2020b. Naiserityinen työ rikosseuraamuslaitoksen historiasta nykypäivään. Puheenvuoro 8.10. Kriminaalihuollon tukisäätiön webinaarissa Naiset näkyviksi! Näkökulmia rikostaustaisten naisten kuntoutumiseen ja asumiseen.

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. 2. painos. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja.

The Bangkok Rules 2011. United Nations Rules for the Treatment of Women Prisoners and Non- custodial Measures for Women Offenders with their Commentary. United Nations Office on Drugs and Crime.

Tommola, Anna 2020. Yöllinen elämämme. Miksi näemme unia. Jyväskylä: Atena Kustannus.

TraumaCafe 2021. Miksi trauma- ja ACE-tietoisuutta vankiloihin. Keskustelu 15.4.2021: Kaisa Tammi-Moilanen ja Anne Pelkonen. Traumainformoitu sote ja ope. Iloa & toivoa. <<https://iloajatoivoa.fi/trauma-cafe>>. Viitattu 20.4.2021.

Törmi, Kirsi 2019. 2.1 Eläin meissä. Kohtaamisen taito ja taide autonomisen hermoston valossa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 2019. <<https://disco.teak.fi/yhteiso-ja-taide/bio/kirsi-tormi/>>. Viitattu 2.2021.

Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vanajan vankila 2022. Toimipaikat. Vankilat. Rikosseuraamuslaitos. <<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat/vanajanvankilaojoistenosasto.html>>. Viitattu 10.9.2022.

Van der Kolk, Bessel 2006. Esipuhe kirjassa: Odgen, Pat & Minton, Kekuni & Pain, Clare 2006: Trauma ja keho. Sensorimotorinen psykoterapia. Suom. Immo Pekkarinen. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Viitanen, Päivi 2013. The Health, Work Ability and Healthcare Needs of Finnish Female Prisoners. Academic dissertation. School of Health Sciences of the University of Tampere.

Virtanen, Harri 2022. Trauma ja luonto - eli kuinka selviytyä ekoahdistuksesta. SKS Kirjat.

Yle 2019. Suurin osa naisvangeista on pahoin traumatisoituneita. Ohjelmassa Naisasiatoimisto Kaartamo ja Tapanainen. Julkaistu 4.9.2019. <<https://areena.yle.fi/audio/1-50254229>>. Viitattu 3.2.2021.

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Unien voimapiiri – kehollista ja luovaa unityöskentelyä naisvankien kanssa

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan sosionomin opinnäytetyön toiminnalliseen osioon, jossa tutkitaan, miten unia ja niiden mahdollisuutta itsetuntemuksen lisäämiseen voisi hyödyntää osana sosiaalialan työtä vankilaympäristössä. Kyseessä on monimuotoinen opinnäytetyö, johon kuuluu toiminnallisena osiona työpajakokonaisuus Vanajan vankilan Vanajan osaston asukkaille. Keräämme osallistujien kokemuksia unien kanssa työskentelystä ja käytämme niitä osana opinnäytetyömme kirjallista osiota. Osallistujia ei voida tunnistaa opinnäytetyöstämme. Tämä tiedote on tarkoitettu työpajakokonaisuuteen osallistuville ja mukana on suostumuslomake.

Tämä tiedote kuvaa opinnäytetyötä ja sen toiminnallista osiota ja teidän osuuttanne siinä. Pehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä ja työpajakokonaisuudesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus opinnäytetyöhän ja työpajakokonaisuuteen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää osallistumisen työpajakokonaisuuteen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte työpajakokonaisuuden tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyä aineistoa voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena selvittää mitä tämän kaltainen työskentely voi antaa vankeusrangaistusta suorittaville naisille.

Tutkimuksen toteuttajat

Opinnäytteen toteuttajat ovat Sari Marin ja Vappu Tuomisto. Opinnäytetyö tehdään Metropolia ammattikorkeakoululle ja työelämäkumppanina toimii Vanajan vankilan Vanajan osasto. Opinnäytetyön ohjaajina toimivat Katja Ihamäki ja Taina Valkeapää.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Työpajakokonaisuudessa tutkitaan omia unia luovien ja kehollisten menetelmien avulla. Työpajakokonaisuuteen osallistumisen ehtona on, että muistaa uniaan. Työpajapäiviä on 5 ja ne ovat kestoltaan 2,5 tuntia/kerta. Alkuun haastattelemme osallistujat. Alkuhaastattelun kesto on noin 30 minuuttia. Työpajakerrat ajoittuvat marraskuun 2021 ja tammikuun 2022 välille.

Tutkimus toteutetaan siten, että opinnäytteen tekijät kirjaavat työpajakokonaisuuden aikana ylös huomioitaan sekä keräävät kokemuksia ja palautetta unityöskentelystä. Työpajoihin osallistuvien luovia tuotoksia, kuten piirroksia tai kirjoituksia, voidaan myös käyttää opinnäytetyön materiaalina ja näiden käyttämiseen pyydetään aina erikseen lupa jokaisella osallistumiskerralla. Aineistot analysoidaan laadullisten menetelmien avulla.

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

Työpajakokonaisuuteen osallistumisen hyötynä voi olla uniensa parempi muistiin palauttaminen, itsetuntemuksen lisääntyminen sekä omien voimavarojen tunnistaminen. Työpajoihin osallistujat pääsevät kokeilemaan erilaisia luovia menetelmiä ja mahdollisesti löytävät itselleen uusia sopivia ilmaisukeinoja.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa keväällä 2022.

Tutkimuksen päättyminen

Myös opinnäytteen tekijä voi keskeyttää tutkimuksen sairastumisen tai muun vastaavan esteen takia.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä opinnäytetyöstä vastaaville henkilöille.

Tutkimuksen tekijät

Opinnäytetyön tekijä
Nimi: Sari Marin
Opinnäytetyön tekijä
Nimi: Vappu Tuomisto

opinnäytetyöstä vastaa ohjaaja
Titteli: Lehtori
Nimi: Katja Ihamäki
Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / yksikkö Puh
Sähköposti: katja.ihamäki@metropolia.fi

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoja, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on:

Metropolia		X	
Ammattikorkeakoulu			
Toimeksiantaja			
Muu yhteistyötaho			Yhteistyötahon nimi: Vanajan vankilan Vanajan osasto
Opinnäytetyöntekijä	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	X	

Yhteisrekisterinpitäjien vastuut

Metropolia AMK tarjoaa opinnäytetyön ohjausta opiskelijalle ja Metropolia AMK tarjoaa tietoturvalliset työvälineet opinnäytetyön toteuttamiseen liittyen. Metropolian opiskelija puolestaan vastaa aineiston keräämisestä ja analysoimisesta.

Kaikki tutkimusaineisto säilytetään opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisilla koneilla, jotka sijaitsevat opinnäytetyön tekijöiden kotona. Tietokoneille vaaditaan kirjautuminen. Allekirjoituksella varustetut suostumuslomakkeet hävitetään asianmukaisesti viimeistään, kun tutkielma on hyväksytty eli arvioilta keväällä 2022.

Opinnäytetyön palautuksen jälkeen opinnäytetyöntekijät saattavat säilyttää osallistujilta kerättyjä luovia tuotoksia mahdollista myöhempää ryhmämallin kehittämistä varten. Tuotokset säilytetään niin, ettei niiden tekijöitä voida tunnistaa.

Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Vappu Tuomisto ja Sari Marin

Organisaatio: Metropolia AMK

Opinnäytetyöntekijöiden yhteyshenkilö Vanajan osastolla: Anniina Liikala

Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Opinnäytetyön suostumuslomakkeeseen tarvitaan työpajaan osallistuvat allekirjoitus. Allekirjoituksella varustetut lomakkeet säilytetään opinnäytetyön tekijöiden omilla tietokoneilla salasanojen takana.

Alkuhaastatteluista opinnäytetyön tekijät kirjoittavat muistiinpanoja ilman, että niistä voi tunnistaa haastateltuja.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Muistiinpanot alkuhaastattelusta tallennetaan omille tietokoneillemme, joissa on salasanat.

Opinnäytetyön suostumuslomakkeet annetaan paperilomakkeina työpajakokonaisuuteen osallistuville. Suostumukset skannataan ja säilytetään skannattuina salasanojen takana opinnäytetyöntekijöiden omilla tietokoneilla. Paperiset suostumuslomakkeet tuhoetaan tietoturvallisesti heti skannauksen jälkeen. Skannatut suostumuslomakkeet tuhoetaan opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen, arviolta keväällä 2022.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on saada suostumus opinnäytetyöhön ja työpajakokonaisuuteen osallistumisesta.

Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen

- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon

Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoidessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkittavalle annetaan tunnuskoodi ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina tutkimusaineistossa. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttävät opinnäytetyön tekijät eikä tietoja anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Tutkimusaineistoa säilytetään opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisilla tietokoneilla opinnäytetyön julkaisuus asti keväällä 2022. Tämän jälkeen henkilötietoja sisältävät suostumuskäytännöt poistetaan kovalevyiltä. Opinnäytetyön tekijät säilyttävät omat henkilökohtaiset työprosessipäiväkirjansa ja mahdollisesti joitakin osia työpajakokonaisuuden aikana syntyneistä luovista tuotoksista (kuvat, tekstit). Opinnäytetyön tekijät huolehtivat siitä, että säilytettävät aineistot on anonymisoitu, eikä niistä voi tunnistaa työpajoihin osallistuneita.

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja voidaan käyttää myöhemmin Sari Marin ja Vappu Tuomiston hankkeissa, joissa kehitetään uniryhmätyöskentelyä sosiaalialalle. Aineistoa ei kuitenkaan käytetä julkisesti opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ei voida käyttää myöhemmin opinnäytetyöissä.

Unien voimapiiri

Luova ryhmä, jossa piirretään, liikutaan, kirjoitetaan ja maalataan oma unimaailma näkyväksi.

Haluaisitko osallistua?

Luovassa uniryhmässä huomio kiinnitetään lempeään läsnäolon avulla yöllisiin kuviimme, tarinoihimme, taideteoksiimme. Unet ovat aina puolellamme ja niitä katsomalla ja kuuntelemalla voi tutustua omaan rikkaaseen sisäiseen maailmaansa. Unet valaisevat tunteitamme, joita emme ehkä päivällä tunnista sekä toiveitamme, tarpeitamme, mahdollisuuksiamme, pelkojamme ja ristiriitojamme.



Unet ovat itsessään osoitus luovuudestamme, ihan jokaisessa meissä. Mukaasi tarvitset vain ainutlaatuisen itsesi sekä unen jokaiselle tapaamiselle.

Ryhmä alkaa joulukuussa, kokoontuu 5 kertaa ja tapaamiset ovat kerran viikossa.

Ryhmä on osa sosionomin opinnäytetyötämme.

Lämpimin terveisin, Sari ja Vappu

Alustavat ilmoittautumiset Anniina Liikalalle. Tapaamme jokaisen kiinnostuneen ennen ryhmän alkua. Tapaamisessa saat lisätietoa ja voit kysyä sinua askarruttavia kysymyksiä.

Tutkimuksen nimi: Unien voimapiiri – kehollista ja luovaa unityöskentelyä naisvankien kanssa**Tutkimuksen toteuttaja:**

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, Sari Marin ja Vappu Tuomisto, ohjaava opettaja: Katja Ihamäki

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää mitä luova ja kehollinen unityöskentely voi antaa vankeusrangaistusta suorittaville naisille.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Loppukysely

1. Millainen kokemus uniryhmään osallistuminen oli?
2. Mitä uutta opit?
3. Yllätytkö jostain?
4. Olisitko toivonut jotain enemmän?
5. Olisitko toivonut jotain vähemmän?
6. Tuntuiko jokin harjoitteista erityisen hyvältä? Miksi?
7. Tuntuiko jokin uniryhmässä hankalalta?
8. Muuttuiko suhtautumisesi uniin jollain tavalla?
9. Aiotko jatkaa unien kanssa työskentelyä?
Jos aiot, millä tavalla?
10. Kuinka ryhmä eroaa muista vankilan tarjoamista toiminnoista/ryhmistä?
11. Kuinka koit jakamisen ryhmässä?
12. Miltä tuntui puhua unista ryhmässä?
13. Mikä auttoi luottamuksen syntymisessä?