



# Vankiliikunnan kehittäminen Vantaan vanki- lassa

Juha Soranta

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Vankiliikunnan kehittäminen Vantaan vankilassa

Juha Soranta  
Rikosseuraamusalan sosionomi  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2024

Juha Soranta

**Vankiliikunnan kehittäminen Vantaan vankilassa**

Vuosi

2024

Sivumäärä

50

Tämän päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla työtäni vankilan liikunnanohjaajana Vantaan vankilassa, tuoda liikunnanohjaajan työ näkyväksi ja kertoa aiheesta myös heille, joille vankilan liikunnanohjaajan työtehtävät ovat ennestään tuntemattomia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli pohtia, miten vankiliikuntaa voisi kehittää Vantaan vankilassa sen uudisrakennuksen ja laajentumisen myötä.

Teoreettinen viitekehys koostuu työtehtävissä tarvittavasta tietoperustasta sekä olennaisista ja keskeisistä käsitteistä, jotka ovat Rikosseuraamuslaitos sekä Vantaan vankila.

Opinnäytetyön aineistoa eli päiväkirjaa kirjoitettiin yhteensä kahdeksan viikon ajan ajanjaksoilla maaliskuu-toukokuu 2024. Päiväkirjaraportointi koostuu päivittäisestä ja viikoittaisesta raportoinnista. Olen valinnut jokaiselle viikolle eri teemoja kuten liikunnanohjaajan työ vankilassa, monikulttuurisuus, turvallisuus, vankien mielenterveys ja sen tukeminen liikunnanohjaajana, liikunnan vaikutus päihteiden käytön vähentämiseen, alaikäiset ja nuoret vangit sekä Vantaan vankilan uudisrakennuksen liikuntamahdollisuudet. Kerron jokaisesta työpäivästä sekä vedän työviikot yhteen viikkoanalyysissä.

Omien työtehtävien tutkiminen ja tarkastelu avasi syvällisemmän ymmärtämisen liikunnanohjaajan työn merkitykselle. Opinnäytetyössä tuodaan esiin vankiliikunnan kehittämisen tarve, mutta myös se, miten olen kehittänyt vankiliikuntaa ja miten tulen kehittämään sitä.

Juha Soranta

**Developing prisoners physical activities in Vantaa Prison**

Year

2024

Pages

50

---

The purpose of this diary-style thesis was to describe my work as a physical education instructor at Vantaa prison, make the role of a physical education instructor visible and also inform those who are unfamiliar with the duties of a physical education instructor in prison. The purpose of the thesis was to consider how prisoners' physical activities could be developed at Vantaa prison with its new construction and expansion.

The theoretical framework consisted of the necessary knowledge base for the job role as well as essential and central concepts, which include the Criminal Sanctions Agency and Vantaa prison.

I wrote my thesis learning diary material for total of eight weeks from March to May 2024. The diary reporting included daily and weekly reporting. For each week I selected different themes such as the role of physical education instructor in prison, multiculturalism, safety and security, supporting prisoner's mental health as a physical education instructor, the impact of exercise on reducing substance abuse, minors and young prisoners and the exercise facilities in the new building in Vantaa prison. I described each workday and summarised the workweeks in a weekly analysis.

Examining and reviewing my own job responsibilities opened up a deeper understanding of the significance of the role of the physical education instructor. The thesis highlighted the need for the development of prisoners physical activities, but also how I have developed prisoners physical activities and how I will continue to do so.

Keywords: prison physical education instructor, prisoners physical activities, development

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Toimintaympäristö .....	7
2.1	Rikosseuraamuslaitos .....	7
2.2	Vantaan vankila .....	8
2.3	Työtehtävässä tarvittava tietoperusta .....	8
3	Nykytilanne.....	10
3.1	Nykyinen työ ja osaaminen .....	10
3.2	Sidosryhmät .....	11
3.3	Vuorovaikutustaidot .....	12
3.4	Kehittäminen .....	13
3.5	Opinnäytetyön tavoitteet .....	14
4	Päiväkirjaraportointi.....	14
4.1	Viikko 1: Liikunnanohjaajan tehtävät Vantaan vankilassa.....	14
4.2	Viikko 2: Monikulttuurisuus Vantaan vankilassa.....	19
4.3	Viikko 3: Turvallisuus Vantaan vankilassa .....	23
4.4	Viikko 4: Vankien mielenterveys ja sen tukeminen liikunnanohjaajana.....	27
4.5	Viikko 5: Liikunnan vaikutus päihteiden käytön vähenemiseen .....	31
4.6	Viikko 6: Alaikäiset ja nuoret.....	34
4.7	Viikko 7: Vantaan vankilan uudisrakennuksen liikuntamahdollisuudet .....	37
4.8	Viikko 8: Vantaan vankilan uudisrakennuksen liikuntamahdollisuudet .....	41
5	Eettisyys ja luotettavuus .....	44
6	Pohdinta ja yhteenveto.....	45
	Lähteet.....	47
	Kuviot .....	50

## 1 Johdanto

Opinnäytetyö toteutettiin päiväkirjamuotoisena ja kuvasin työtäni liikunnanohjaajana Vantaan vankilassa. Päiväkirjan raportointi on toteutettu ajanjaksolla 8.3-3.5.2024 jonka aikana kuvaan päivittäistä työtäni ja nostan esiin työstä tulleita teemoja. Jokaisen viikon lopuksi koostan tapahtumat ja havainnot yhteen ja pohdin niitä eri teemojen mukaan.

Päiväkirjamuotoinen opinnäytetyö, eli PONT perustuu autoetnografiaan, eli se sisältää oman elämän kerronnan piirteitä sekä etnografiaa. Autoetnografinen lähestymistapa avaa mahdollisuuden tarkastella omaa kokemustaan sekä laajempaa asiayhteyttä, sillä tutkija käyttää omia kokemuksia pääasiallisena tutkimuskohteena. (Jyväskylän yliopisto 2021.)

Valitsin päiväkirjamuotoisen toteutuksen työnantajan edustajan ja ohjaavan opettajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella. Vantaan vankilan uudisrakennuksen valmistuessa v. 2025 siitä tulee Suomen suurin vankila vankimäärältään ja vankiliikunnan kehittämiseksi nähtiin tarvetta. Aiemmin Vantaan vankilassa on ollut vaan yksi liikunnanohjaaja, joka on keskittynyt avo- ja puoliavo-osastojen liikunnan järjestämiseen. Vankimäärän lisääntyessä ja yhteydenpitörajoituksia omaavien vankien määrän lisääntyessä huomattavasti, on nähty tarve järjestää näille vangeille toimintaa, koska yhteydenpitörajoitukset voivat venyä jopa useiden kuukauden mittaisiksi. Tämän opinnäytetyön avulla tuodaan liikunnanohjaajan työn tarve näkyväksi. Tutkintavankilassa vangeilla on usein yhteydenpitörajoitteita, jotka rajoittavat osallistumasta toimintaan, joten yksilötyön tarve korostuu.

Vangin arki vankilassa on rajoitettua, jolloin vanki viettää aikaa pääasiassa vankiosastolla tai sellissään. Liikunta voi siten jäädä vähäiseksi ja vangin elämästä voi tulla inaktiivista. Mahdollisuuksia liikkua vankiloissa on yleensä tunnin ulkoilun yhteydessä ja mahdollisen iltatoiminnan aikana, jota järjestetään vaihtelevasti vankilan mukaan. Rajoitettujen toimien vuoksi hyötyliikunnan ja liikunnan osuus voi yleensä jäädä vähäiseksi. Tämä on selvässä ristiriidassa useiden tutkimuksien kanssa, jotka selvästi osoittavat liikunnan hyödyllisyyden. Esim. Liikunnan vähäisyyden tai mahdollisen liikkumattomuuden on havaittu aiheuttavan toimintakyvyn ja terveyden kannalta vaarallisia muutoksia kaikissa elinjärjestelmissä ja elimissä. (Vuori, Taimela & Kujala 2012, 3-5). Vankiloissa vangit ovat siten epäsuotuisassa asemassa muihin ihmisiin nähden, jo liikunnallisten rajoitusten kautta.

## 2 Toimintaympäristö

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyön toimintaympäristöä sekä työtehtävissä tarvittavaa tietoperustaa. Opinnäytetyön toimintaympäristö koostuu Rikosseuraamuslaitoksesta sekä Vantaan vankilasta.

### 2.1 Rikosseuraamuslaitos

Rikosseuraamuslaitos on oikeusministeriön alaisuudessa toimiva viranomainen, jolle kuuluu vankeusrangaistusten ja yhdyskuntaseuraamusten täytäntöönpano. Rikosseuraamuslaitoksen vastuualueet koostuvat operatiivisesta toiminnasta, kehittämisestä ja ohjauksesta, asiakasprosesseista sekä hallinto- ja tukipalveluista. Rikosseuraamuslaitoksen operatiivisen toiminnan vastuualueeseen kuuluu 11 rikosseuraamuskeskusta, jotka pitävät sisällään vankiloita, yhdyskuntaseuraamustoimistoja sekä muita tiloja. (Rikosseuraamuslaitos 2023.)

Rikosseuraamuslaitos on osana rikosoikeusjärjestelmää edistäen yhteiskunnan turvallisuutta ja huolehtien seuraamusten täytäntöönpanojen turvallisuudesta. Yhteistyötä tehdään poliisin, syyttäjälaitoksen ja tuomioistuimen kanssa. (Rikosseuraamuslaitos 2023a.) Rikosseuraamuslaitoksen tehtävänä on vastata lainmukaisesti ja turvallisesti tutkintavankeuden, vankeusrangaistuksen ja yhdyskuntaseuraamusten täytäntöönpanosta. Tavoitteena Rikosseuraamuslaitoksella on myös ehkäistä uusintarikollisuutta (Rikosseuraamuslaitos 2022c).

Rikosseuraamuslaitoksen tehtävät, organisaation ja toiminnan tavoitteet määrittää laki. Rikosseuraamuslaitos toteuttaa rangaistuksen täytäntöönpanoa ja tutkintavankeuden toimeenpanoa toimialueenaan koko maa. Rikokseton elämä, elämänhallinta sekä yhteiskuntaan sijoittuminen ovat Rikosseuraamuslaitoksen toiminnan tavoitteita. Laitoksen tehtäviin kuuluu ehdolliseen vankeusrangaistukseen tuomittujen valvonta, yhdyskuntapalvelun, nuorisorangaistuksen, sakon muuntorangaistuksen ja vankeusrangaistuksen täytäntöönpano sekä tutkintavankeuden toimeenpano, ehdonalaiseen vapauteen päästettyjen valvonta ja muu rangaistuksen täytäntöönpano siten kuin niistä erikseen säädetään (Laki rikosseuraamuslaitoksesta 221/2022 1 luku 1-3 §.)

Rikosseuraamuslaitoksen toimintaa ohjaa lain lisäksi myös visio, keskeiset tavoitteet ja arvot. Rikosseuraamuslaitos valmentaa kohti rikoksetonta elämää ja turvallisesti avoimempaa täytäntöönpanoa. Rikosseuraamuslaitos uskoo ihmisen mahdollisuuteen muuttua ja kasvaa (Rikosseuraamuslaitos 2022a).

## 2.2 Vantaan vankila

Vantaan vankila on 185 paikkainen vuonna 2002 toimintansa aloittanut tutkintavankila. Vantaan vankilan tehtäviin kuuluu tutkintavankeuden toimeenpanon lisäksi vankikuljetukset. Henkilökuntaa vankilassa työskentelee noin 140 ja vankilassa sijaitsee myös psykiatrinen vankisairaala (Rikosseuraamuslaitos 2023b.)

Tutkintavankeuslain mukaan tutkintavangilla ei ole toimintavelvoitetta, vaan toimintaan osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja motivaatioon. Vantaan vankilassa pyritään herättämään tutkintavankien muutosmotivaatiota, auttamaan päihteidenkäytön vähentämisessä sekä valmennetaan vankeuteen. (Rikosseuraamuslaitos 2023b.)

Vantaan vankilassa on mahdollisuus osallistua toimintoihin. Toiminta voi olla kuntouttavaa toimintaa, työtoimintaa tai koulutusta. Kuntouttava toiminta vankilassa voi olla ohjelmatyötä tai yksilötyötä. Vankilan henkilökunta sekä ulkopuoliset toimijat osallistuvat kuntoutukseen. Esimerkkejä kuntoutusohjelmista ovat antiriippuvuudet, viisi keskustelua muutoksesta, suuttumuksen hallinta, lapset puheeksi, tervekurssi, mielekäs päivä sekä uusi suunta. Työverstailta on tarjolla pakkaus- ja kokoonpanotyötä, puutöitä sekä metallitöitä. Työtehtäviä on myös keittiöllä, vankilan kanttiinissa, vaatehuollossa sekä osaston puhdistajana (Rikosseuraamuslaitos 2021, 23-26.)

Vantaan vankilaan rakennetaan laajennusosaa, joka tuo mukanaan 160 vankipaikkaa lisää, jolloin Vantaan vankilan kokonaisvankipaikka on yhteensä 345. Suunnitelman mukaan rakennus valmistuu vuonna 2025. Etelä-Suomen alueella tarkoituksena on sijoittaa tutkintavangit Vantaan vankilaan, tavoitteena tehokas ja kokonaistaloudellinen ratkaisu. Tutkintavankien määrä kasvaa jatkuvasti Etelä Suomen alueella lakimuutosten sekä väestömuutosten takia ja Vantaan vankilan uudisosa tuokin lisätilaa tutkintavankien sijoittamiselle. Uudisosa myös helpottaa eri vankiryhmien sijoittelua. (Valtioneuvosto 2022a.)

## 2.3 Työtehtävässä tarvittava tietoperusta

Liikunnanohjaajan tehtävässä on hyödyksi monipuolinen tieto liikunnasta ja erilaisista urheiluvälineistä sekä terveistä elämäntavoista. Liikunta muun muassa edistää mielensterveyttä ja vähentää stressioireita, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta (Työterveyslaitos 2023). Lisäksi työtehtävä vaatii vankiosastojen ryhmien hallintaa sekä vaaratilanteiden tunnistamista ja niihin tulee puuttua oikealla tavalla. Ohjaustaito korostuu esimerkiksi ryhmätilanteissa, joissa on jännitteitä ja niiden laukaisemisessa.

Lisäksi on tiedostettava osastojen viikko-ohjelma ja päiväjärjestys, asiointilomakkeet, vankien yhteydenpitorajoitteet sekä mitä tarkoittaa vankilan sulku. Viikko-ohjelma on osasto kohtainen ikään kuin kalenteri, jossa määritellään osastojen viikoittaiset aikataulut. Jokaisella osastolla on oma päiväjärjestyksensä, jossa määritellään mitä tapahtuu minäkin kellon aikana minäkin päivänä. Viikko-ohjelma ja päiväjärjestys ovat ikään kuin sama asia. Asiointilomakkeet ovat vangille tarkoitettuja lomakkeita, joilla he ottavat yhteyttä vankilan eri virkailijoihin. Yhteydenpitorajoitus tarkoittaa nimensä mukaan yhteydenpidon rajoittamista ja sitä voidaan rajoittaa, mikäli yhteydenpito vaarantaa kiinniottamisen, pidättämisen tai tutkintavankeuden tarkoituksen (Pakkokeinolaki 806/2011). Yhteydenpitorajoitteita on erilaisia. Joissain tapauksissa vangin yhteydenpitoa voidaan rajoittaa siten, että vanki saa olla yhteydessä esimerkiksi vain asiamieheensä tai poliisin tutkijaan. Osa yhteydenpitorajoituksista voi kuitenkin sallia yhteydenpidon esimerkiksi puolisoon tai lapsiin. Yhteydenpitorajoite voi myös koskea muita tutkintavankeja, joka tarkoittaa, ettei vanki voi olla muiden tutkintavankien kanssa tekemisissä.

Työtä tehdään erilaisten ihmisten kanssa, joten vuorovaikutustilanteissa ihmistyyppien tunnistaminen ja sitä kautta oikean lähestymis- ja motivoitavan löytäminen kyseiselle henkilölle on tärkeää. Asiakkaan omien voimavarojen realistinen tarkastelu ja toteaminen on myös tärkeää ja pitää kuitenkin muistaa, että asiakkaat motivoituvat siinä tahdissa, kun se on heille mahdollista, eikä sitä voi kiirehtiä (Käypähoito 2020)..

Urheillessa voi sattua loukkaantumisia, joten ensiavun perustaidot vaaditaan. Asiakasryhmät ovat ajoittain haasteellisia, joten taito olla rauhallinen negatiivisissakin tilanteissa on eduksi. Vankilassa on paljon eri kansalaisuuksia ja työtä tehdään monikulttuurisessa ympäristössä ja asiakkaan kulttuuritaustan huomioiminen eri tilanteissa on tärkeää.

Vankilassa on hyvin erilaisia ja eri ikäisiä ihmisiä, joten toiminnan suuntaaminen käyttäjille sopivaksi huomioiden ikä ja toimintarajoitteet pitää huomioida. Lähityössä motivoivan keskustelun periaatteet olisi hyvä osata. Työtehtäviin kuuluu myös työhyvinvointi toimintaan liittyvät asiat kuten kirjanpidolliset työt, kokousten organisointi ja järjestäminen sekä itse tapahtumien organisointi ja järjestäminen, joten olennaiset it-aidot ovat välttämättömät.

Liikunnanohjaajan työssä myös vaaditaan ymmärrystä liikuntasalin sekä kuntosalin välineiden huollosta ja korjaustarpeista. Työ on itsenäistä liikunta-asioiden suunnittelua ja toteuttamista, joten ohjaajalta vaaditaan oma-aloitteisuutta ja kykyä itsenäiseen työskentelyyn. Varustehankinnoissa täytyy huomioida resurssit ja vankilan säännöt, joten on tärkeää ottaa huomioon muun muassa turvallisuustekijät.

### 3 Nykytilanne

Liikunnanohjaajana aktivoin ja kannustan vankeja liikkumaan. Liikunnan avulla pyrin parantamaan vankien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tärkeänä seikkana, varsinkin yksilötyössä koen vaikuttamisen asenteisiin liikunnan avulla ja pyrin tuomaan keskusteluissa esiin liikunnan hyötyjä ihmiselle. Ohjauksen avulla voin antaa vangeille myös tietoa esimerkiksi ravinnosta ja monipuolisesta harjoittelusta. Henkilökunnan työkyvyn ja työilmapiirin parantaminen työhyvinvointitoimintojen ja kilpailutoiminnan järjestämisen avulla kuuluu myös osittain liikunnanohjaajalle ja vuosittain pyrimme järjestämään mielekästä toimintaa.

#### 3.1 Nykyinen työ ja osaaminen

Päätehtäviini liikunnanohjaajana kuuluu vankiliikunnan suunnittelu ja organisointi. Vankien aktivointi liikkumiseen on työn perusta. Tuntien ohjaaminen, motivointi ja positiivisen ilmapiirin luominen tunneille muodostuu ohjattavan ryhmän mukaan. Tuntien aikana erilaisten vinkkien antaminen ravinnosta, terveysasioista ja liikunnasta on usein keskustelun aiheena. Lisäksi harjoitusohjelmien tekeminen vangeille punttisalille ja sellisiin korostuu suljettujen osastojen vankien keskuudessa, koska sosiaaliset kontaktit ovat heillä vähäisemmät. Vankien kuljettaminen liikuntapaikoille ja takaisin asuinosaistoille turvallisesti ja aikatauluja noudattaen tapahtuu useita kertoja päivässä, joten tietämys vankilan toiminnoista ja aikatauluista on tärkeää. Myös osastoilla tapahtuva lähityö, esimerkiksi motivoiva keskustelu sekä ohjelmatyön organisointi ja ohjaaminen kuuluvat työnkuvaan.

Liikunnanohjaaja toimii vankilan liikuntayhdyshenkilönä. Eri vankiloiden välisten henkilökunnan urheilutapahtumien järjestely ja organisointi kuuluu myös liikunnanohjaajan tehtäviin. Lisäksi tehtäviin kuuluu liikuntaan liittyvien välineiden hankinta ja välineiden kunnossapito. Tärkeää on myös huolehtia siitä, että sekä vankien ja henkilökunnan liikunta suorituspaikat ovat asianmukaisessa kunnossa.

#### **Oma osaaminen**

Minulla on yli 20-vuoden kokemus rikosseuraamusosalta. Olen työskennellyt neljässä eri vankilassa, tukipartiossa noin kymmenen vuotta sekä nyt liikunnanohjaajana Vantaan vankilassa noin kaksi vuotta. Minulla on paljon näkemystä ja kokemusta rikosseuraamusosalta. Lisäksi urheilu ja liikunta ovat aina olleet minulle todella tärkeitä asioita ja olen perehtynyt omatoimisesti liikuntaan ja hyvinvointiin, muun muassa lukemalla kirjoja aiheesta, keskustelemalla

urheilun ammattilaisten kanssa sekä katsomalla erilaisia ohjelmia liikuntaan ja hyvinvointiin liittyen. Koska työympäristö ja asiakaskunta ovat minulle tuttua, sekä liikunta lähellä sydäntä, koen omaavani hyvät lähtökohdat liikunnanohjaajan työhön.

Koen, että olen taitava suoriutuja suurimmassa osassa työtehtäviäni. Uskon että pitkä kokemus rikosseuraamusosalta eri työtehtävistä on suureksi hyödyksi nykyisessä työtehtävässä. Lisäksi oma mielenkiinto liikuntaa ja terveyttä kohtaan kehittää työtä ja itseäni sekä antaa uusia näkökulmia tekemiseen. Palaute asiakkailta ja työyhteisön jäseniltä antaa myös osviittaa siitä, missä on onnistunut ja toisaalta mitä voisi tehdä toisin ja mitä voisi kehittää. Säännölliset tiimipalaverit esihenkilön kanssa ja tuloskeskustelut myös pitävät työntekijän ajan tasalla. Eri työtehtävissä osaaminen voi olla eri tasolla. Esimerkiksi asiakastietojärjestelmä ROTI on itselleni haastava. Liikunnanohjaajana järjestelmän käyttö on suppeaa ja jotkut asiakastietojärjestelmän toiminnot ovat sellaisia, etten niitä juurikaan tarvitse. Tässä tunnistanakin itsensäni aloittelevan toimijan, mutta vain tekemällä oppii ja uskon, että pääsen taitavaksi suoriutujaksi myös asiakastietojärjestelmän käytössä vielä jonain päivänä.

### **Kehittyminen**

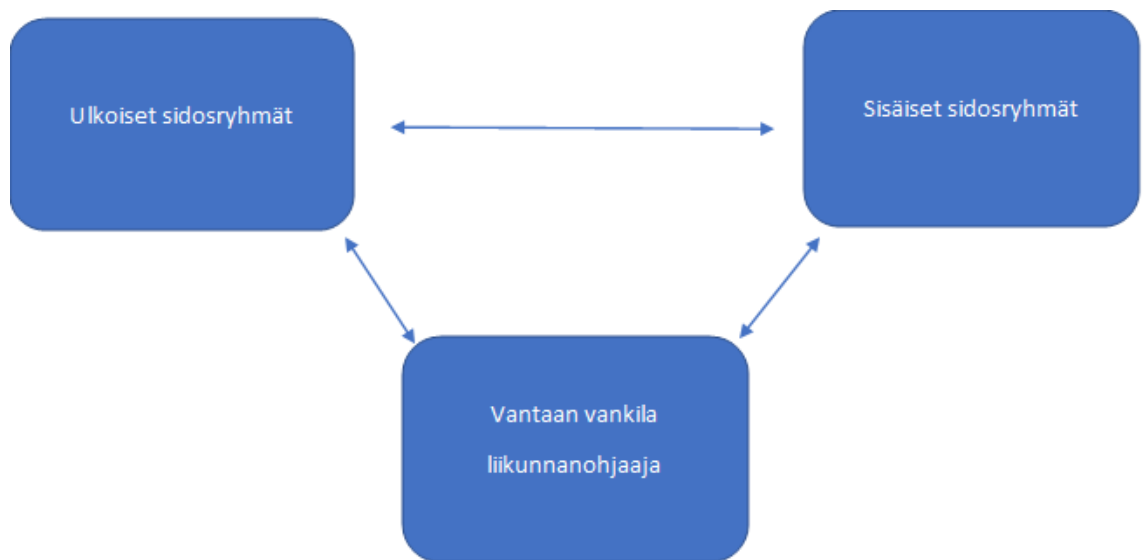
Kehittyminen on jatkuva prosessi. Itse pidän yllä nykyisen työtehtävän edellyttämää osaamista lisätietojen ja -taitojen hankkimisella. Omassa toiminnassani puhuisin ammatillisesta kasvusta, jossa käytän hyväksi työurani ja elämäkokemukseni aikana hankittua tietoa, taitoja sekä kykyä kehittää tehtävääni. Täydennyskoulutuksiin osallistumiset ovat esimerkiksi itselleni olleet hyviä työssä kehittymisen välineitä. Olen ylittänyt työurani puolivälin, mutta ammatillinen kehittyminen on mahdollista koko työuran aikana. Oppiminen ei lopu varmasti ikinä ja siihen suhtaudun avoimesti ja positiivisesti. Maailma muuttuu ja rikosseuraamusala muuttuu ja aion sekä haluan pysyä tässä muutoksessa mukana.

### **3.2 Sidosryhmät**

Freemanin (1984) tutkimuksissa käytetyn määritelmän mukaan ”sidosryhmiin kuuluvat kaikki ne ryhmät ja yksilöt, jotka voivat vaikuttaa organisaation tavoitteiden saavuttamiseen ja joihin organisaation tavoitteet vaikuttavat”. Sidosryhmä jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen sidosryhmään (kuvio 1). Sisäiseen sidosryhmään kuuluvat kaikki organisaation sisällä toimivat työntekijät ja ulkoiseen sidosryhmään taas organisaation ulkopuoliset toimijat. Kaikki ovat jollakin tavalla vuorovaikutuksessa keskenään organisaation tavoitteiden saavuttamiseksi. Vantaan vanhikilan ulkoisia sidosryhmiä ovat mm. tuomioistuimet, syyttäjälaitos, poliisi, Tulli,

Rajavartiolaitos ja muut viranomaiset. Myös kaupungit ja kunnat, Kela, sosiaalityö, yhdistykset, seurakunnat, sairaalat, kirjasto, vankien omaiset ja vapaaehtoiset työntekijät ovat ulkoisia sidosryhmiä.

Sisäisiin sidosryhmiin Vantaan vankilassa kuuluu esimerkiksi vartijat, rikosseuraamusesimiehet, rikosseuraamustyöntekijät, yksikön päällikkö, apulaisjohtajat, ohjaajat, psykologit, opinto-ohjaajat, siivoustyöntekijät, pastori, toimistotyöntekijät, lääkäri, hammaslääkäri, sairaanhoitajat, työmestarit ja psykiatrinen vankisairaala.



Kuvio 1: Sidosryhmät (Juha Soranta)

Liikunnanohjaajan työssä sisäisistä sidosryhmistä tärkeimpiä ovat vankilan vartijat, rikosseuraamusesimies, ohjaajat ja muu henkilökunta, joiden kanssa olen yhteydessä päivittäin. Vuorovaikutus näiden ryhmien kanssa on tärkeää ja turvallisuuden kannalta välttämätöntä. Ulkoisten sidosryhmien kanssa en juurikaan asioi liikunnanohjaajan roolissa, mutta alaikäisten kanssa työskentelyssä olen ajoittain tekemisissä esimerkiksi lastensuojelun työntekijöiden kanssa.

### 3.3 Vuorovaikutustaidot

Toimiva vuorovaikutus koostuu esimerkiksi keskustelusta, kuuntelusta ja kohtaamistaidoista. Liikunnanohjaajana kohtaan työpäiväni aikana kymmeniä asiakkaita ja henkilökuntaan kuuluvia jäseniä. Olisi vaikea kuvitella työntönnön onnistuvan sujuvasti ilman hyviä vuorovaikutustaitoja. Ajoittain vastaan tulee huonosti käyttäytyviä asiakkaita ja onkin tärkeää pysyä näissä

tilanteissa rauhallisena ja ammattimaisena. Vuorovaikutustaidot ovat haastavan asiakasryhmän kanssa tärkeä taito ja monesti avain menestykselliseen virkatehtävän hoitamiseen.

Osaaminen ja sen kehittäminen on nyky-yhteiskunnassa tärkeä asia. Kaarina Mönkkönen (2007) kertoo kirjassaan osaamisen jakautuvan kolmeen osa-alueeseen: substanssiosaamiseen, prosessiosaamiseen ja vuorovaikutusosaamiseen. Substanssiosaamisessa henkilö hallitsee keskeisen tietotaidon, jota ammatin harjoittamisessa tarvitaan. Hän osaa laajentaa omaa tietämystään toisten tietämyksen avulla sekä jalostaa ja soveltaa oppimaansa tietoa. Prosessiosaamisessa henkilö kykenee ohjaamaan prosessia oppimisen kannalta mielekkäällä tavalla. Hän hallitsee asiakastyön koko prosessin keskittyen yhteen vaiheeseen kerrallaan ja arvioi muutoksen etenemistä. Hän myös edistää oman työnsä ja työyhteisönsä kehittämisprosessia. Lisäksi hän osaa tehdä omaa työtään läpinäkyväksi asettamalla tavoitteita ja arvioimaan työtään niin suullisesti kuin kirjallisesti. Vuorovaikutusosaamisessa henkilö onnistuu rakentamaan prosessi-  
maisesti yhteistä ymmärrystä asiakkaan, tämän läheisten ja toisten asiantuntijoiden kanssa. Hän kohtaa toisen ihmisen kunnioittavasti tämän taustoista ja elämäntilanteesta riippumatta. Hän myös kykenee soveltamaan asiakastyön eettisiä periaatteita omaan toimintaansa, tunnistaa hyviä vuorovaikutuksen elementtejä ja arvioi toimintaa niiden mukaan.

### 3.4 Kehittäminen

Organisaation perustehtävänä on valmentaa asiakkaita rikoksettomaan elämäntapaan, huolehtia turvallisesta rangaistusten täytäntöönpanosta, edistää yhteiskunnan turvallisuutta ja turvallista täytäntöönpanoa sekä toimia oikeudenmukaisesti sekä yhdenvertaisesti (Rikosseuraamus 2023).

Kautta historian on pyritty kehittämään erilaisia rankaisumuotoja, joiden tehtävä on ollut kuntouttaa rikoksentehtäjä. Matti Laineen (2016) asiantuntija artikkeli ”vankila parantaa, ei paranna, parantaa” peilaa mennyttä aikaa nykyiseen, jolloin yhteiskunnan käsitys oikeasta rangaistuksesta on ollut myös erilainen sekä käytössä olevat keinot puutteellisia. Artikkelissä käsittelee lyhyesti rikollisen käyttäytymisen teorioita rangaistusten kehitykseen. Laine toteaa, että vankiloiden positiivisten kuin negatiivisten vaikutusten tutkiminen on lähes mahdotonta. Järjestelmä on ikään kuin paradoksi, jossa ei ole olemassa täysin oikeaa tietä. Laine tekee kuitenkin artikkelissa toteamuksen, että pitää yrittää. Kuntoutuksen osalta ei Laine ota kantaa toimiviin tai tehottomiin kuntoutuksellisiin metodeihin.

Oma roolini liikunnanohjaajana tuo osansa kuntouttamiseen ja itse uskon, että jokaisella työntekijällä on vastuu vankilan vaikuttavuudesta. Turvallisuudella on merkitystä onnistuvan kuntoutuksen kannalta ja toisin päin. Jokaista osaamisalaa tulee kunnioittaa ja ymmärtää sen toiminnan tärkeys. Tuki ja kontrolli eivät sulje toisiaan pois.

Vankiliikunnan kehittämiseen ja lisäämiseen Vantaan vankilassa nähtiin tarvetta ja minut palkattiin toiseksi liikunnanohjaajaksi. Roolini on järjestää liikunta-aktiviteettejä suljetuille osastoille ja tutkinnallisia rajoituksia omaaville vangeille, joilla ei viikko-ohjelmassa näitä ole. Olen aiemminkin järjestänyt heille satunnaisesti toimintaa, mutta aikani ei ole riittänyt panostaa siihen riittävästi. Uskon että tulevaisuus näyttää valoisammalta tämän suhteen. Lisäksi uudisrakennukseen tulevat kuntoilumahdollisuudet ja laitteet ovat valittu työryhmässä, johon myös minä kuulun. Tarkoituksena on myös järjestää pienimuotoisia urheilukilpailuja vangeille muutaman kerran vuodessa. Aiemmat kilpailut ovat olleet suosittuja ja niistä saatu palaute positiivista.

### 3.5 Opinnäytetyön tavoitteet

Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda liikunnanohjaajan työ näkyväksi ja kertoa aiheesta myös heille, joille vankilan liikunnanohjaajan työtehtävät ovat ennestään tuntemattomia. Tarkastelemalla omaa työtä ja tekemällä siitä havaintoja, on mahdollista kehittää sekä työtä että itseään. Opinnäytetyön tarkoituksena on avata myös työn vaatimaa osaamista. Tavoitteena on myös osoittaa toiminnan ja vankiliikunnan tärkeys sekä luoda toimintamalli, josta tulisi käytäntö. Toiveena on, että toimeksiantaja näkee toiminnan hyödyllisenä ja järjestää lisäresursseja toiminnan jatkumiseen.

## 4 Päiväkirjaraportointi

Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tavoitteena on kuvata työtäni Vantaan vankilan liikunnanohjaajana kahdeksan viikon ajan. Kahdeksan viikon ajan kuvaan päivittäistä työtäni ja olen valinnut eri teemoja, joita tarkastelen. Teemat ovat liikunnanohjaajan työ vankilassa, monikulttuurisuus, turvallisuus, vankien mielenterveys ja sen tukeminen liikunnanohjaajana, liikunnan vaikutus päihteiden käytön vähenemiseen, alaikäiset ja nuoret sekä Vantaan vankilan uudisrakennuksen liikuntamahdollisuudet. Päiväkirja sisältää viikkoja, joina kuvailen työtehtäviäni sekä työn sisältöä. Lisäksi päiväkirjassa on yhteenvetoja viikkokatsauksen muodossa.

### 4.1 Viikko 1: Liikunnanohjaajan tehtävät Vantaan vankilassa

#### Viikkosuunnitelma

Ensimmäinen viikko raportointia työstäni alkaa. Mietin teemaa, jolla aloittaisin ja näin parhaaksi esitellä yleisesti mitä työtehtäviä työni pitää sisällään ensimmäisen viikon aikana. Ajatukset harhailevat eri teemojen välillä ja yritän saada jostain ajatuksesta kiinni, millä lähdän urakkaani rakentamaan. Uskon kuitenkin, että teemat selkeytyvät matkan edetessä ja saan

kerrottua oleelliset asiat päiväkirjaraportoinnissa. Ensimmäiselle viikolle osuu sopivasti pala-  
veri työryhmän kanssa, joka suunnittelee ja tekee esityksen Vantaan vankilan uudisrakennuk-  
seen hankittavista liikuntavälineistä. Olen jo aiemmin tehnyt suunnitelmaa ulkoilupihoille  
hankittavista välineistä ja palaan siihen myöhemmin, mutta nyt käsitellään osastoille sisätiloi-  
hin hankittavista kuntoiluvälineistä.

Tarkoituksena on myös tulevilla viikolla lisätä yksilötyötä vankien aktiviteettien järjestämi-  
sessä ja löytää joku runko aikatauluihin, jonka mukaan vien vankeja kunto- ja liikuntasalille.  
Olen kaksi vuotta tehnyt liikunnanohjaajan työtä Vantaan vankilassa, mutta nyt on ensimmäi-  
nen viikko, kun meitä on kaksi liikunnanohjaajaa ja työnjako sekä aikataulutus on molemmille  
ohjaajille uutta. Olen kahden vuoden aikana luonut tietyn rutiinin viikko-ohjelman ympärille  
ja nyt se täytyy tehdä uudelleen. Muutos on myös mahdollisuus kehittää työtä ja tehdä toimi-  
via käytäntöjä, joten suhtaudun positiivisesti siihen.

#### Päivä 1

Saavun työpaikalle virkeänä, koska työmatka taittui polkupyörällä. Raikas ulkoilma ja kevyt  
liikunta saa kehoni ja mieleni heräämään heti aamusta, joten olen valmis päivän tuomiin  
haasteisiin. Työpäivä alkaa sähköpostien lukemisella ja kalenteriin tutustumisella. Olin jo  
aiemmin alustavasti suunnitellut päivän ohjelmaa, mutta siihen tuli heti muutos, koska van-  
kila oli aamupäivän sulkutilassa. Sulkutilassa saan tehdä yksilötyötä, mutta vankiryhmiä en  
saa kuljettaa. Yhteydenpitorajoitteita (YPR) on paljon tutkintavangeilla ja he eivät välttä-  
mättä niiden vuoksi voi olla muutenkaan tekemisissä muiden vankien kanssa, joten ei ollut ko-  
vin vaikeaa löytää halukasta vankia kuntosalille, joka oli aamupäivän vapaana. Yhteydenpito-  
rajoituksella tarkoitetaan nimensä mukaan yhteydenpidon rajoittamista ja sitä voidaan rajoit-  
taa, mikäli yhteydenpito vaarantaa kiinniottamisen, pidättämisen tai tutkintavankeuden tar-  
koituksen (Pakkokeinolaki 806/2011).

Menin osastolle, jossa on pelkästään näitä rajoituksia omaavia vankeja ja keskustelin osaston  
vartijoiden kanssa, kenelle olisi erityisesti tarvetta järjestää toimintaa. Osaston vartijoilla on  
monesti paras näkemys vangin henkisestä jaksamisesta, koska he ovat päivittäin vankien  
kanssa tekemisissä ja huomioivat mahdolliset muutokset käytöksessä ja mielialassa. Pää-  
dyimme tarjoamaan kuntosalia ulkomaalaiselle vangille, joka on ollut jo muutaman kuukau-  
den osastolla melko suljetuissa oloissa. Kielimuuri tuli heti vastaan, mutta löysimme nopeasti  
ymmärryksen ja vanki pääsi salille. Vangin fyysinen olemus kertoi, että hän ei ole ensim-  
mäistä kertaa kuntosalilla, joten en jäänyt hänen kanssaan sinne, vaan ohjeistin tärkeimmät  
turvallisuuteen liittyvät asiat ja jätin hänet harjoittelemaan.

Matkalla työpisteelleni eräs rikosseuraamusesimies kertoi, että osastolla missä hän työskente-  
lee, vangit olivat pyytäneet uuden pallon vanhan mentyä rikki. Päätin hoitaa asian heti, ettei  
se unohdu. Kello lähestyi aikaa, jolloin kuntosalin pitää olla tyhjä seuraavaa käyttäjää varten,

joten hain vangin salilta ja metallinpaljastimen kautta takaisin osastolle. Matkalla osastolle hän ilmaisi halukkuutensa jatkossakin käydä salilla, jos se on mahdollista. Lupasin laittaa nimen listalle ja pitää asian mielessä.

Kuulin erään vangin vapautuneen tutkintavankeudesta ja muistin antaneeni hänelle jumppamaton ja muoviset punnerruskahvat sellissä tehtävään harjoitteluun. Valitettavan usein nämä tavarat katoavat, kun vanki vapautuu tai siirtyy toiseen vankilaan. Positiivinen yllätys tällä kertaa ja vanki oli jättänyt välineet vankilan vastaanottoon, josta hain ne itselleni. Asia voi tuntua pieneltä, mutta nyt pystyn tarjoamaan niitä seuraavalle halukkaalle. Vankilassa arkinen pienikin asia saattaa olla tärkeä vangille.

Seuraavan viikon liikuntojen suunnittelussa menikin yllättävän kauan aikaa, mutta päätin vielä viedä yhden vangin urheilemaan ennen iltapäivän palaveriä. Juttelimme ihan arkisia asioita matkalla salille ja osallistuin harjoitteluun hänen kanssaan. Huomaan jo nyt tarkastelevani työtäni koska kirjaan tekemiset ylös ja mietin, että pitäisihän minun vielä viedä joku vanki liikkumaan, koska ei olla edes vielä iltapäivässä. Hyväksyn tosiasiat, etten kerkeä tehdä juuri mitään ennen palaveria. Olen joskus kuullut vanhemman virkamiehen sanovan, että vankinhoito ei ole nopeus vaan kestävyyslaji. Silloin asia ei auennut minulle, mutta nykyään alan ymmärtämään mitä hän sillä tarkoitti. Iltapäivän palaveri käytiin hyvässä hengessä ja olimme yhtä mieltä, minkälaisia välineitä hankimme uuden vankilan kuntoilutiloihin. Saimme tehtäväksi toisen liikunnanohjaajan kanssa aloittaa laitehankinta ehdotukset. Näitä sisäliikuntatiloja tulee osastoille lähes kymmenen yhteensä ja tilat ovat eri kokoisia, joten asiaan pitää paneutua ajan kanssa lähiviikkoina.

## Päivä 2

Tiukka aikataulu kuntosalin suhteen, joten pukuhuoneesta suoraan osastolle hakemaan vankia liikkumaan. Olin jo aiemmin suunnitellut tämän viikon toteutuksia, joten tiesin, kenet vien heti aamusta. Tämäkin voi tuntua asialta, joka on yksinkertainen mutta minun pitää huomioida osastojen aikataulut liikuttaessa vankia vankilan käytävillä. Turvallisuus ja vankien yhteydenpitorajoitteet on työssäni koko ajan läsnä. Vanki oli tyytyväinen, kun pääsi heti aamusta kuntoilemaan ja hän myös selvästi kaipasi juttuseuraa ja sosiaalista kanssakäymistä. Hän on useamman kuukauden viettänyt suljetulla osastolla toimet yksin, joka hänen kohdallaan tarkoittaa 22 tuntia vuorokaudessa sellissä yksin olemista. Lisäksi tunti ulkoilua päivässä sekä tunti aikaa osastolla, esimerkiksi pyykinpesua ja ruoan laittoa tai muuta sellaista toimintaa ja tämä kaikki tapahtuu yksin. Sosiaaliset kontaktit ovat siis vähissä ja juttuseura on monelle tärkeää itse toiminnan järjestämisen lisäksi.

Vankien jättämiä asiointilomakkeita oli taas tullut useampi, ja yhteydenotot koskivat lähinnä kuntoilemaan pääsyä suljetulta osastolta. Lisäksi muutama vanki halusi jumppamaton, jotta voi harjoitella ja venytellä sellissä. Minulla oli muutama matto tallessa, joten vein ne

vangeille saman tien. Vangeille haltuun annettavien tavaroiden suhteen on oltava tarkkana mikä on sallittu ja esimerkiksi mitään metallisia painoja tai tankoja ei saa antaa selliin tai osastolle. Muoviset punnerruskahvat ja jumppamatot sekä voimapyörä on niitä välineitä, joita pystyn vangille antamaan haltuun.

Seuraavaksi olikin yhden suljetun osaston vienti kuntosalille ja osallistuminen oli aktiivista, koska vain yksi vanki jäi selliinsä. Iltapäivällä liikuntatilat olivat varattuja, joten suunnittelin kuntoiluvälineiden hankintaa uudisrakennukseen. Tässä riittää urakkaa pidemmäksikin aikaa, mutta jostain se pitää aloittaa.

Vankilassa on remontteja menossa, jotka on aiheuttanut osan tilojen sulkemisia, ja liikuntasalin kulkureitti on ollut suljettuna vankiryhmiltä jo muutaman kuukauden. Kovasti jo odotellen, että se valmistuisi ja saisin taas viedä ryhmiä myös liikuntasalille pelaamaan pallopelejä. Tämä myös lisää mahdollisuuksia järjestää toimintaa, koska nyt se on lähinnä kuntosaliharjoittelua. Aerobinen liikunta on hyvin tärkeää vangeille koska he viettävät paljon aikaa selkeissä istuen tai maaten. Liikuntasali on ollut hyvin suosittu aktiviteetti vankien keskuudessa ja lähes päivittäin minulta kysytään, milloin sinne taas pääsee.

### Päivä 3

Päivä alkaa henkilökunnan liikuntatilojen kunnossapidolla. Olen kerran viikossa tämän tehnyt tai useammin, jos on tarve. Voisin ottaa sopivat puhdistajavangit tämän tekemään, mutta olen todennut paremmaksi vaihtoehdoksi hoitaa henkilökunnan tilat itse. Jos vangin päästää henkilökunnan tiloihin, pitäisi toimintaa valvoa koko ajan ja tämän lisäksi vangit pitäisi hakea ja palauttaa osastolle. Pystyn myös samalla tarkastamaan kuntosalin laitteiden toiminnan ja turvallisuuden, kun teen tämän itse.

Aamupäivällä oli muutama tunti vapaita aikoja vankien kuntosalilla ja päätin ensin viedä yhden vangin harjoittelemaan, jolla on yhteydenpitorajoitteita eikä hän pääse osallistumaan päiväjärjestyksen lisäksi ylimääräiseen toimintaan, ellei hänelle yksilötyönä sitä järjestetä. Toisen vapaan tunnin kuntosalilla vietti suljettu osasto, jolle ei myöskään ole viikko-ohjelmassa liikuntaa. Suljetuissa vankiloissa on oikeus tunnin ulkoiluun päivässä (Rikosseuraamuslaitos 2023). Tämä mahdollisuus pitää järjestää jokaiselle vangille osastosta tai yhteydenpitorajoitteista huolimatta. Osaston vartijat järjestävät ja valvovat vankien ulkoilut, mutta olen satunnaisesti myös ulkoilujen valvonnassa mukana.

Osastojen ruokailuiden aikana liikuntatilat on vapaana ja päätin hyödyntää tämän ja tarjosin yhdelle vangille mahdollisuutta kuntoilla ja syödä myöhemmin. Tämä ei ole vakiokäytäntö, koska se saattaa vaikeuttaa toimintaa osastolla ruoan jaon kanssa, mutta satunnaisesti tehtynä ja yksilötyönä ei vielä ole aiheuttanut ongelmia. Vankilan osastoilla on myös joitain kuntoiluvälineitä esimerkiksi kuntopyöriä ja soutulaitteita. Välineet ovat kovassa käytössä ja

tarvitsevat säännöllisesti huoltoa toimiakseen. Iltapäivällä kävin osastoilla toteamassa laitteiden huoltotarpeita. Samalla tuli juteltua useamman vangin kanssa ja he kyselivät myös, milloin järjestän taas jotain urheilukilpailuja. Osastoilla käydessä keskustelumme yleensä alkaa jostain liikuntaan liittyvästä aiheesta, mutta usein päädyimme juttelemaan myös jostain aivan muusta. Tällä vuorovaikutuksella vankituntemus lisääntyy, joka helpottaa työtäni.

#### Päivä 4

Aamukahvit toisen liikunnanohjaajan kanssa ja keskustelua toimintatavoista, jota työssämme on käytössä. Meillä molemmilla on pitkä, yli 20-vuoden kokemus työskentelystä vankien kanssa ja toimintatavat hyvin samankaltaiset toiminnassamme. Molemmilla on toki omat vahvuudet ja mielenkiinnon kohteet ja se tekee toiminnasta paljon monipuolisempaa. Kuntosali oli aamun vapaana ja suljetun osaston vartijalla oli tiedossa vanki, joka oli ilmaissut halunsa päästä harjoittelemaan. Matkalla salille vanki kertoi avoimesti kokemuksestaan vankilassa olosta ulkomailla. Toiminta oli hyvin erilaista verrattuna Suomen vankilaan hänen kertomuksensa perusteella. Meillä oli mielenkiintoinen keskustelu aiheesta, jota olisin mielellään jatkanut, mutta aika on rajallista, joten keskityimme harjoitteluun.

Liikuntatilat ovat kovassa käytössä ja ne vaativat myös siivousta. Olen kerran viikossa vienyt kaksi puhdistajavankia siivoamaan kuntosalin ja varannut siihen reilusti aikaa, että he kerkeävät myös harjoitella. Tämä on osoittautunut toimivaksi käytännöksi ja tehtävään on aina löytynyt halukkaita vankeja. Tänään oli siis vuorossa kuntosalin siivous, ja sen jälkeen vein yhden osaston puhtaalle salille nostamaan rautaa. Vastaanoton vartijat ilmoittivat, että ovat saaneet haltuunsa taas liikuntavälineitä ja minulla olikin jo tiedossa, millä osastolla niillä on käyttöä. Kirjanpito välineistä kuulostaisi hyvältä ajatukselta, mutta käytännön kokemus siitä on osoittanut sen olevan haasteellinen. Pienemmät välineet ovat kulutustavaraa, joka kestää ehjänä tietyn ajan eikä ole arvoltaan merkittävää. Suuremmat ja arvokkaammat hankinnat ovat tiedossa sekä missä välineet ovat ja niiden kuntoa seurataan.

#### Viikkoanalyysi

Ensimmäinen viikko raportointia tehty. Tuntuu että roolini oli tällä viikolla liikunnan mahdollistaja, joka vie vankeja kuntoilemaan. Liikuntasali oli poissa käytöstä tämän viikon enkä voinut viedä ketään pelaamaan pallopelejä vaan toiminta keskittyi pelkästään kuntosalille. Uusi tehtäväkuva alkaa kuitenkin rakentua ja minulla on selkeä näkemys, miten järjestän mielekästä ja monipuolista liikuntaa vangeille liikuntasalin taas tullessa käyttöön.

Vantaan vankilassa on useita suljettuja osastoja, joista yhteen on sijoitettu seksuaalirikolliset. Tällä viikolla järjestin jokaiselle suljetulle osastolle kerran mahdollisuuden päästä kuntosalille. Suurin osa vangeista lähti liikkumaan ja saamani palaute oli myönteistä järjestetystä toiminnasta. Vankilan suljetulle osastolle voi joutua monesta syystä, mutta useimmiten

Vantaan vankilassa tutkintavangeilla on yhteydenpitörajoitteita. Pakkokeinolain 4 luku käsittelee yhteydenpidon rajoittamista (Rikosseuraamuslaitos 2021, 33). Tutkintavangin yhteydenpitoa muuhun henkilöön voidaan rajoittaa, jos on syytä epäillä, että yhteydenpito vaarantaa kiinniottamisen, pidättämisen tai tutkintavankeuden tarkoituksen (Rikosseuraamuslaitos 2021, 33). Käytännössä tämän vuoksi avoimelle osastolle sijoittaminen vaarantaisi poliisin esitutinnan, joten vangin yhteydenpitoa rajoitetaan vankilan ulkopuolelle ja esimerkiksi toisiin vankeihin.

Seksuaalirikoksista epäillyt / tuomitut vangit on sijoitettu suljetulle osastolle oman turvallisuutensa takia. Osastolle on ollut haasteellista järjestää viikko-ohjelmaan ylimääräistä toimintaa, koska se vaatisi myös lisää valvontaa ja muiden osastojen aikataulujen huomioimista, etteivät ryhmät kohtaa keskenään. Olen pyrkinyt järjestämään kerran viikossa myös tälle osastolle mahdollisuuden kuntosaliharjoitteluun, mutta joudun tarkasti miettimään ajankohdan ja huomioimaan vankilan päiväjärjestyksen.

#### 4.2 Viikko 2: Monikulttuurisuus Vantaan vankilassa

##### Viikkosuunnitelma

Viimeisen 15-vuoden aikana ulkomaalaisten vankien määrä on kasvanut Suomen vankiloissa. Ulkomaalaistaustaisia vankeja on yli 15 prosenttia kaikista vangeista. Erityisesti pääkaupunkiseudun vankiloissa ulkomaalaistaustaisten vankien määrä korostuu ja lähes puolet Vantaan vankilan vangeista ovat ulkomaalaisia. (MTV 2022.) Toisen viikon teemaksi valitsin monikulttuurisuuden vankilassa, sillä Vantaan vankilassa on paljon ulkomaalaistaustaisia ja eri kulttuurin omaavia vankeja. Monikulttuurisuuden teema sopii myös ajankohtaan, koska meneillään on islamilainen pyhä kuukausi Ramadan ja Ramadan tulee omalta osaltaan näkymään varmasti myös työssäni.

##### Päivä 5

Vankila on sulkuutilassa henkilöstöpulan vuoksi. Tämä lause toistuu valitettavan usein, kun tulen aamulla töihin. Onneksi voin tehdä yksilötyötä, joten tänään vien pelkästään yhteydenpitörajoitteita omaavia vankeja kuntosalille. Viikkoteema monikulttuurisuudesta alkaa näkyä työssäni ramadania viettävien muslimien paaston vaikutuksesta. Ramadanin aikana muslimit eivät syö eivätkä juo auringon nousun ja -laskun välisenä aikana (YLE 2024).

Toiveena heillä olikin, että pystyisin järjestämään liikunta-aktiiviteetit mahdollisuuksien mukaan heti aamulla, jolloin he ovat syöneet. Ymmärrettävästi iltapäivällä ei energiaa riitä urheilemiseen. Pystyn huomioimaan asian yksilötyössä, mutta vankiryhmien kanssa aikataulutus on haasteellisempaa.

Päivä koostui lähinnä suljetun osaston ja kuntosalin välisestä vangin kuljetuksesta. Sain kuitenkin tarjottua usealle vangille mahdollisuuden kuntosaliharjoitteluun, joten sulkuutilasta huolimatta vangit pääsivät urheilemaan. Iltapäivällä tein kirjallisia töitä ROTI-asiakastietojärjestelmään ja suunnittelin tulevia päiviä. Joudun huomioimaan mahdollisuuden, että vankila on muinakin päivinä sulkuutilassa.

#### Päivä 6

Tämän viikon kanssani on AMK opiskelija, joka tutustuu liikunnanohjaajan työhön. Hänellä on vuosien kokemus vankilassa valvontapuolen työstä, joten saamme varmasti molemmat arvokasta tietoa toistemme työtavoista ja näkemyksistä. Käytin aamun ensimmäisen tunnin työnantajan tarjoamaan viikkoliikuntaan. Tällainen mahdollisuus on tarjottu työtilanteen niin salliessa. Voisin myös itse harjoitella vankien kanssa, mutta joudun aina varmistamaan avaimien ja puhelimen tallessa pysymisen, joten kovemmat harjoitukset teen itsekseni henkilökunnan salilla tai vapaa-ajalla.

Olin aiemmin luvannut yhdelle vangille salivuoron heti aamusta, joten vein hänet kuntosalille, jonka jälkeen kävimme opiskelijan kanssa läpi käytännön asiat, mitä työpäivän aikana tarvitsee tietää. Lähdimme suljetulle osastolle, mihin on sijoitettu seksuaalirikolliset. Osaston vartija kertoi, että yksi vanki oli hieman kiihtyneessä mielentilassa ja kannattaisi huomioida asia, ennen kuin avaa hänen sellin oven. Nämä ovat juuri niitä tärkeitä asioita mitä henkilökunta havainnoi ja kertoo muille työntekijöille. Tässä tapauksessa tilanne oli jo rauhoittunut ja en havainnut mitään asiatonta käytöstä, joten veimme opiskelijan kanssa yhdessä vankiryhmän liikuntapaikalle.

Osastolla on paljon ulkomaalaisia vankeja, joten eri kulttuurien toimintatavat näkyvät myös osaston arjessa. Erimielisyyksiä vankien kesken saattaa tulla esimerkiksi siisteydestä, vuorokausirytmistä tai televisiokanavasta. Henkilökunnan tulisikin kiinnittää huomiota esimerkiksi osastosijoittelussa sekä selliasutusten kanssa, vaikkakin vankilan ylläpito tuokin haasteita niiden suhteen. Harvoin on mahdollista valita, kenen kanssa asuu samassa sellissä.

Päiväpalaverissa toisen liikunnanohjaajan kanssa vaihdoimme ajatuksia vankilan uudisrakennukseen hankittavista liikuntavälineistä. Suunnitelma alkaa hahmottua ja uskon, että saamme lähiviikkoina tehtyä esityksen apulaisjohtajalle hankittavista laitteista. Iltapäivällä kävin tutustumassa vankilan talousmestarin kanssa vankilan uudisrakennuksen tiloihin. Vankilan vastaanotto, toisin sanoen narikka siirtyy huhtikuussa uuden vankilan tiloihin ja taloustavaroiden varasto muuttaa jo kuluvalle viikolla uusiin tiloihin.

#### Päivä 7

Suljetun osaston vanki, jonka kanssa olin aiemmin puhunut kuntosaliharjoittelusta heti aamusta, ei ollutkaan halukas lähtemään kuntosalille. Hän kertoi, ettei ole energiaa harjoitteluun koska paastoa päivät Ramadanin vuoksi. Vangeilla ei ole selleissään jääkaappeja, joten he eivät pysty säilyttämään kaikkia elintarvikkeita siellä. Vankila on huomionut tämän ja antaa heille ruokaa selliin yöksi, joka ei vaadi säilytystä kylmässä. Osastolta löytyi kuitenkin halukas vanki aamuliikuntaan ja salivuoro ei jäänyt käyttämättä.

Tälle päivälle oli aikataulutettu alaikäisten vankien liikuntasalivuoro aamulla. Alaikäisellä vangilla tarkoitetaan lainsäädännöllisesti 15-17-vuotiaita vankeja (Rikosseuraamuslaitos 2021b, 10). Vantaan vankilassa on 6-paikkainen osasto pelkästään alaikäisille vangeille. Monikulttuurisuus näkyy myös alaikäisissä vangeissa ja osastolla on useasti monta eri kansalaisuutta. Huomion arvoinen seikka on, että eri etnisen taustan omaavat alaikäiset vangit puhuvat pääsääntöisesti sujuvaa suomen kieltä. Täysi-ikäisten ulkomaalaistaustaisten vankien joukossa näkyy selkeämmin kielitaidottomuus. Alaikäisille pyritään järjestämään riittävästi toimintaa, joka tukee heidän kehitystään. Tänäpäivä oli vuorossa liikuntasali ja olin jo valmiiksi miettinyt päivän ohjelmaa. Joskus osaston vangit ovat aamulla väsyneitä, koska ovat valvooneet myöhään ja unet ovat jääneet lyhyeksi. Silloin täytyy yrittää järjestää mielekästä tekemistä ja löytää se motivaatio tekemiseen. Tässä korostuu oma asenne ja ammattitaito. Usein ryhmässä löytyy kilpailuhenkeä ja päätin tällä kertaa antaa haasteen koripallossa. Näissä haasteissa täytyy huomioida, että jokainen pystyy siihen halutessaan osallistumaan eikä jää ulkopuoliseksi. Aikuisena täytyy myös huomioida toiminnan turvallisuus ja asiallisuus. Satunnaisesti pienen palkinnon antaminen voittajalle lisää toiminnan motivaatiota ja tuo siihen hauskuutta, mutta palkitseminen ei voi olla säännöllistä.

## Päivä 8

Suunnitelmiin tuli muutos heti aamusta, koska vankila oli osittaisessa sulkutilassa henkilöstöpulan vuoksi. Olin jo varautunut tähän, joten otin suunnitelma b:n käyttöön. Tein yksilötyötä aamupäivän ja iltapäivällä vein vankiryhmiä kuntoilemaan. Yksilötyössä pääsemme yleensä hyviin keskusteluihin ja vangit usein kertovat avoimemmin asioistaan kuin ryhmän kanssa. Tässä on hyvä mahdollisuus omalta osalta yrittää vaikuttaa vangin asenteisiin ja parhaimmillaan uusintarikollisuuden vähentämiseen. Keskusteluissa täytyy kuitenkin muistaa hienovaraisuus eikä olla tunkeileva. Monesti vanki kuitenkin lähtee itse puhumaan itseään arveluttavista asioista ja keskusteluun on helppo lähteä mukaan.

Nuorta romanivankia viedessä salille huomioin seikan, ettei hän lähde ryhmän mukana, mutta yksin on motivoitunut käymään kuntosalilla sekä liikuntasalilla. Kysyttäessä asiasta hän kertoi kulttuurisääntöjen olevan sellaiset, ettei voi samanaikaisesti lähteä kuntoilemaan itseään vanhemman romanimiehen kanssa. Vanhempien ihmisten kunnioittaminen on romanikulttuurin perusta. Lähes kaikki romanikulttuurin tavat perustuvat vanhempien kunnioittamiseen.

Kunnioittamista osoitetaan monin eri tavoin ja se näkyy kaikessa kanssakäymisessä; vanhemmat ihmiset syövät aina ensimmäisinä, heitä kuunnellaan ja heitä puhutellaan kunnioittavasti. Myös romaneille tyypillinen tapa pukeutua on osoitus kunnioituksesta vanhempia ihmisiä kohtaan. (Romanimissio 2024.) Tässä tapauksessa nuori ei halunnut tai voinut lähteä urheiluvaatteissa samaan aikaan vanhemman romanin kanssa.

Iltapäivällä suljetulla osastolla oli varsin positiivinen tunnelma. Joskus se voi johtua päiheteistä, mutta tällä kertaa vangit olivat hyvällä tuulella ja oli mukava itsekin tulla ryhmään, jossa oli avoin ja iloinen vastaanotto. Vaikka vankilassa ollaan suljetussa ympäristössä, joka on täynnä rajoituksia, niin on hyviäkin hetkiä.

### Viikkoanalyysi

Toinen viikko raportointia takana. Vankila oli sulkuutilassa muutamana päivänä, joten tällä viikolla työni painottui enemmän yksilötyöhön kuin normaalisti. En kuitenkaan ajattele yksilötyön olevan huono asia, koska silloin pääsee keskustelemaan enemmän yksilöiden kanssa, kuin esimerkiksi ryhmässä. Ramadan vaikutti suhteellisen vähän oman työni toteutukseen tällä viikolla. Pyrin sijoittamaan aamupainotteisesti ramadania viettävien vankien liikunnat ja suurin osa pystyi osallistumaan toimintaan. Oma suunnitelma suljettujen osastojen sekä yhteydenpitörajoitettujen vankien osalta on osoittautunut toimivaksi. Valitettavasti kaikki halukkaat eivät näillä resursseilla pääse viikoittain urheilemaan, mutta muutos aiempaan on huomattava.

Työssäni kohtaan päivittäin eri kansalaisuuden omaavia vankeja. Työntekijän on hyvä huomioida tietynlainen sensitiivisyys eri kulttuuritaustaisten vankien kanssa. Kulttuurisensitiivisellä työotteella tarkoitetaan ammattilaisen kulttuurisesti kunnioittavia vuorovaikutustaitoja. Kulttuurisensitiivinen työote on arvostavaa sanallista ja nonverbaalista viestintää ja kohtaamista ammattilaisen ja asiakkaan välillä siten, että molemmilla osapuolilla on mahdollisuus sekä oikeus ilmaista omaa kulttuuriaan ja tulla hyväksytyksi sekä huomioon otetuksi. (THL 2024.) Ulkomaalaistaustaisten vankien ongelma-alueita voi olla esimerkiksi kielitaidon puute, omien oikeuksien puutteellinen tieto, vankilan henkilökunnan koulutuksen puutteellisuus sekä oman kulttuurin ja uskonnon toteuttamisen merkitys. Tärkeää olisi riittävä ohjaus, tuki ja neuvonta henkilökunnan taholta ja tarvittaessa tulkkipalveluiden käyttö. Vanki on riippuvainen henkilökunnasta ja silloin korostuu henkilökunnan ammattitaito. (Valtioneuvosto 2019, 29-33.)

Lähiaikoina on paljon uutisoitu Suomeen tulleista katujengeistä. Katujengeihin liittyvillä henkilöillä on suurella osalla maahanmuuttotausta tai he ovat toisen sukupolven maahanmuuttajia (Poliisi 2024). Myös Vantaan vankilassa on katujengeihin kuuluvia vankeja ja tutkintavankeja. Katujengi ilmiö on vahvasti läsnä vankilassa ja joudun omassa toiminnassani huomioimaan tämän. Esimerkiksi jengeihin kuuluvia vankeja, jotka ovat riidoissa keskenään voi olla sijoitettu eri osastoille ja joudun varmistamaan, ettei he kohtaa, kun vien heitä liikuntapaikoille.

Katujengin syntyminen voi lähteä huono-osaisuuden ja yhteiskunnan ulkopuolisuuden tunteesta, joka ajaa tekemään rikoksia. Nuorten tekemät väkivaltarikokset, järjestäytyneet rikollisuus ja katujengi ilmiö eivät kuitenkaan ole sama asia. Tämä näyttäytyy hierarkiassa ja rikosten vakavuudessa. Katujengeissä rikollisuus on vakavampaa ja järjestäytyneempää kuin nuorten tekemissä ryöstöissä. Suomessa tunnistetut jengit eivät ole keskenään identtisiä: joidenkin toimintaan liittyy vakavaa rikollisuutta, osan vähemmän vakavaa. Kuvioissa voi pyöriä muun muassa huumeita, väkivaltaa, aseita ja rahaa.

Valtaosa Suomen katujengiläisistä on ensimmäisen tai toisen sukupolven maahanmuuttajia. He ovat noin 18-22-vuotiaita miehiä, mutta mukana on myös jonkin verran alaikäisiä. Järjestäytyneen rikollisuuden parissa pyörivät taas ovat pääsääntöisesti vanhempia. (Yle 2022.) Kaikki jengiläiset eivät kuitenkaan automaattisesti ole rikollisryhmiä: osa porukasta voi olla mukana jengissä esimerkiksi musiikin ja kavereiden vuoksi, eivätkä he tee rikoksia. Myös ikä ja tekijöiden tausta erottaa ryhmät toisistaan.

### 4.3 Viikko 3: Turvallisuus Vantaan vankilassa

#### Viikkosuunnitelma

Yksi Rikosseuraamuslaitoksen keskeisistä arvoista on turvallisuus ja se on kulmakivi kaikessa Rikosseuraamuslaitoksen toiminnassa. Valitsin tämän viikon teemaksi turvallisuuden, koska vaikka olenkin koulutus- ja kuntoutussektorilla, toimintaani ohjaa turvallisuus ja olen myös vastuussa omalta osin turvallisuuden toteutumisesta työssäni. Lisäksi työtehtäväni on pääosin lähityötä ja se koostuu läsnäolosta sekä jatkuvasta vuorovaikutuksesta, jotka ovat osa dynaamista turvallisuutta. Työssäni kehittyy myös vankituntemus, joka on turvallisuuden näkökulmasta tärkeässä roolissa.

#### Päivä 9

Aamu alkaa AMK-opiskelijan kanssa aamukahvilla ja käymme läpi päivän suunnitelman. Vangeilta oli tullut useita asiointilomakkeita ja aiheena oli salille pääsy ja liikuntavälineiden hankkiminen ja huoltaminen. Kävin osastolla toteamassa huoltotarpeen ja olin varautunut tarvittavilla työkaluilla tehtävään. Kuntoiluvälineet ovat kovassa käytössä ja on tärkeä myös huoltaa niitä säännöllisesti, että ne pysyvät toimintakuntoisena. Pyrin tekemään huoltotoimenpiteet ajankohtana, jolloin osasto on suljettu koska riski siihen, että työkalut joutuvat väärin käsiin on olemassa varsinkin tällä osastolla.

Vankien kuljettaminen liikuntapaikoille kahden työntekijän toimesta herätti muutaman vangin mielenkiinnon. Normaalisti kuljetan heitä yksin, mutta nyt AMK-opiskelija oli mukana. Vankilassa yksintyöskentelyä tulisi välttää, joten turvallisuuden näkökulmasta parityö on

huomattava parannus työturvallisuuteen. Resurssien vuoksi tämä ei aina ole mahdollista ja siksi onkin tärkeää kiinnittää huomiota turvallisuutta lisääviin seikkoihin omassa työssään. Työnantaja pyrkii järjestämään mahdollisimman turvallisen ympäristön työntekijöille ja tämä mainitaan työturvallisuuslaissa.

Työturvallisuuslain pääperiaatteet lyhyesti ovat ennaltaehkäisy, toimialojen erityispiirteiden huomioiminen, työntekijän velvollisuudet, työnantajan vastuu ja jatkuvan parantamisen periaate. Näiden periaatteiden tarkoituksena on varmistaa työntekijöiden turvallisuus ja terveys työpaikalla. Työturvallisuuslakia tulee noudattaa kaikissa tilanteissa, eikä turvallisuuden laiminlyönnistä voi luistaa taloudellisilla syillä. (Työturvallisuuslaki 738/2002.)

Jos mietin omaa työturvallisuutta ja niitä keinoja millä sitä parantaa, ja toisaalta niitä toimintatapoja mitkä heikentävät työturvallisuutta, niin löytyy useita keinoja. Lähtökohtaisesti pitäisi tietää onko esimerkiksi isossa vankiryhmässä henkilöitä, jotka saattavat olla vaaraksi henkilökunnalle. Toisin sanoen vankituntemus on jo hyvä lähtökohta turvallisempaan työskentelyyn. Ennakkoon mietityt toimintatavat väkivalta- tai poikkeustilanteen sattuessa auttavat tositilanteessa toimimaan. Välinpitämättömyys ja luottaminen siihen, ettei ennenkään ole mitään sattunut, ovat riski omalle sekä vankilaturvallisuudelle.

Ilmapäivällä vein ison vankiryhmän kuntosalille ja vietimme metallinpaljastimella runsaasti aikaa, kun lähes jokaisella housun napit tai kengät hälyttivät. Samat henkilöt yrittivät kello kädessä päästä metallinpaljastimen läpi kuin viime viikolla. Tässä ollaan taas siinä tilanteessa, kun työntekijän toimintatavat punnitaan. Tälläkin kertaa lopputulos oli se, että kaikki pääsi kuntosalille eikä mitään luvaton löytynyt hallusta. Näissä tilanteissa, kun käyttää hieman huumoria, niin yleensä asia hoituu ilman ongelmia.

Päivä 10

Vankilassa pitkään työskennellessä valitettavasti syntyy tiettyjä rutiineja, jotka ovat haitallisia turvallisuutta ajatellen. Esimerkkinä edellispäivän vangin tarkastaminen metallinpaljastimella. Housujen tai hupparin napit hälyttävät ja virkamies tarkastaa vaatteet muutaman keran, kunnes jatkossa olettaa hälytyksen johtuvan niistä napeista ja jättää tarkastuksen tekemättä. Tämä antaa tietenkin viestin vangeille, että halutessaan pystyy piilottamaan metalliesineen vaatteisiin ja kuljettamaan sitä. Kaikki ei tietenkään niin tee, mutta valitettavasti se on mahdollista. Oma työtään olisikin hyvä välillä tarkastella ja tehdä asioita eri tavalla rikkoakseen rutiineja.

Aamupäivällä tein yksilötyötä ja kiinnitin huomiota omaan työtapaani vangin kanssa liikkumiseen vankilassa. Jos haluaa tehdä työnsä turvallisesti kannattaa huomioida esimerkiksi, miten liikkuu vangin kanssa. Käveletkö itse edellä ja luotat siihen, ettei takana tapahdu mitään ikävää vai onko parempi kävellä itse vangin takana ja antaa tarvittaessa ohjeita mihin suuntaan

mennään. Samoin avainten ja esimerkiksi puhelimen käsittelyyn kannattaa kiinnittää huomiota. Liikunnanohjaajana en kannata mitään voimankäyttövälineitä, mutta päällekkäushälytintä tulisi jokaisen työntekijän kantaa ja osata tarvittaessa käyttää. Tärkeää on myös informoida muita työntekijöitä missä liikkuu ja kenen kanssa. Vankilassa työskennellessä onkin tärkeää varautua erilaisiin poikkeustilanteisiin.

Varautumisella tarkoitetaan kaikkia sellaisia toimenpiteitä, joilla varmistetaan tehtävien mahdollisimman häiriötön hoitaminen kaikissa turvallisuustilanteissa. Varautumista voivat tehdä niin hallinnon ja elinkeinoelämän toimijat, kuin yksittäinen kansalainenkin. Varautuminen onkin osa organisaation normaalia toimintaa, ja varautumisen konkreettisia toimenpiteitä ovat esimerkiksi valmiussuunnittelu, harjoitukset, etukäteisvalmistelu, materiaalien varaaminen, uhka- ja riskiarviot sekä koulutus. (Parmes, Frösén, Koivukoski, Liskola, Mäkinen, Piispainen, Ristaniemi & Söder 2007, 31; Varautumisen perusteet 2016.) Vankilaolosuhteissa turvallisuuden yksi tärkeimpiä osa-alueita on varautuminen. On tärkeää pohtia, mitkä suurimpia riskitekijöitä vankilassa, mitkä uhkaavat terveyttä ja omaisuutta. Siksi on tärkeää harjoitella ja hankkia tarvittavia välineitä, jotta poikkeustilanteissa pystytään minimoimaan vahingot.

Iltapäivällä oli vankiryhmän vienti kuntosalille. Mietin, onko metallinpaljastin rikki, kun se ei hälyttänyt kenenkään kohdalla. Annoin ryhmälle positiivista palautetta, että olivat ennakoineet tilanteen ja jättänyt kellot ym. pois, ettei salivuoron aika kulu metallinpaljastimella. Kirjalliset työt ROTI-asiakastietojärjestelmään ja tulevien päivien suunnittelua päivän loppuksi.

#### Päivä 11

Vankila on jälleen sulkutilassa henkilöstöpulan vuoksi. Meneillään on iso oikeudenkäynti, joka sitoo useita vartijoita käräjäoikeuteen. Henkilökunnan vähyden vuoksi vain pakolliset toiminnot toteutetaan. Suunnitellut vankiryhmien liikunnat jäävät taas toteuttamatta, mutta saan yksilötyötä tehdä, joten kuljetan yhteydenpitorajoitteita omaavia vankeja salille. Nämä sulkupäivät alkavat vaikuttaa vankien mielialaan negatiivisesti. Sellissä vietetty aika lisääntyy huomattavasti ja havaittavissa on tyytymättömyyttä ja levotonta ilmapiiriä.

Päivästä tuli sulkutilasta huolimatta omalta osaltani kiireinen. Päivään kuului liikuntavälineiden vientiä osastoille ja ulkoilupihoille. Lisäksi sain ilmoituksen, että vankien salilla taljan köysi on lähes poikki. Kävin tarkastamassa asian ja totesin laitteen vaaralliseksi käyttää. Onneksi liikuntavälinevarastossa oli juuri kyseinen varaosa, niin sain vaihdettua sen lähes saman tien. Hain työosastolta avukseni vangin kenen kanssa olemme aiemminkin korjanneet laitteita. Jouduimme käyttämään useita työkaluja tehtävässä ja itselläni on muodostunut käytäntö, että tarkastan kaikkien työkalujen olevan tallella työn jälkeen. En halua olla se henkilö, joka jätti puukon vankien salille. Työpäivän lopussa pohdin omaa toimintaani vankien kanssa työskennellessä. Tilanteita oli useita, josta saisi halutessaan luotua uhkakuvan. Ollisinko voinut tehdä jonkun asian toisin ja lisännyt työturvallisuutta. Vastaus on kyllä, mutta

nähdessään uhkakuvia jokaisessa tilanteessa työnteosta tulisi varmasti hankalaa ja stressaavaa. Niin sanottu terveen järjen käyttö ja tilannetaju auttaa jo pitkälle perustyössä. En esimerkiksi ottaisi työtehtävään vankia, joilla on väkivaltatausta.

Tilanteessa, jossa työkalu katoaisi ja minulla olisi perusteltu syy epäillä sen olevan vangin hallussa hänelle voitaisiin suorittaa henkilöntarkastus. Vankeuslain 16 luvun 4 § mukaan vangille sekä tutkintavankeuslain 11 luvun 4 §:n mukaan tutkintavangille voidaan suorittaa henkilöntarkastus, mikäli vankia epäillään vankeuslain 9 luvun 1 §:n 1 tai 2 momentissa tarkoitettujen esineiden tai aineiden hallussapidosta tai mikäli tutkintavankia epäillään tutkintavankeuslain 5 luvun 1§:n 1 tai 2 momentissa tarkoitettujen esineiden tai aineiden hallussapidosta. (Rikosseuraamuslaitos 2024.) Henkilöntarkastus voidaan tehdä myös, mikäli se on tarpeen karkaamisen tai avolaitoksesta luvatta poistumisen ehkäisemiseksi, vankilan järjestystä tai turvallisuutta uhkaavan vaaran torjumiseksi.

Päivä 12

Heti aamusta vein suljetun osaston salille, joka oli tarkoitus viedä eilen, mutta sali peruuntui sulkutilan vuoksi. Päivän kulkuun joutui tehdä pieniä muutoksia, jotta saan kaikki osastot käytettyä salilla. Edessä on pääsiäispyhät ja se tarkoittaa monelle vangille pitkiä päiviä sellissä ilman toimintaa.

Pyrin aina etukäteen varmistamaan, että käytävillä ei liiku muita vankiryhmiä, kun kuljetan vankeja liikuntapaikoille. Aina tämä ei ole mahdollista, kun joku muu henkilökunnasta saattaa kuljettaa vankia esimerkiksi lääkäriin tai tapaamaan asianajajaa. Näissä tilanteissa toinen ryhmä odottaa, että reitti on vapaa. Harvoin tulee ongelmia näissä kohtaamisissa, mutta tavoite on omalla toiminnalla välttää sellaisten vankien kohtaaminen, jotka eivät voi olla keskenään tekemisissä.

Useampi vanki kysyi, olenko pyhäpäivät töissä vai vapaalla. Heillä on kova tarve päästä kuntoilemaan, kun ei ole juuri mitään tekemistä päivisin. Yritän järjestää toimintaa seuraavalla viikolla ja asiaa helpottaa AMK-harjoittelija, joka pystyy auttamaan asiassa. Tässäkin asiassa pitää huomioida työn laatu eikä määrä. Jos työtä alkaa urakkana tekemään tarkistamatta vankilan aikatauluja, voi tuloksena pahimmillaan olla vakava väkivaltatilanne vankien kesken.

Pyrin myös siihen, etten lupaa asioita, joita en pysty välttämättä toteuttamaan. Vankilaolosuhteissa pienikin asia ja tässä tapauksessa kuntosalilla käynti saattaa olla vangille viikon kohokohta. Sitten kun se ei toteudu, niin pettymys voi olla suuri ja en myöskään halua mainetta tyhjien lupausten antajana. Omalla käytöksellä ja toimintatavoilla on suuri merkitys niin vankilassa kuin siviilissäkin.

Iltapäivä sujui yksilötyön merkeissä kunto- ja liikuntasalilla. Asiointilomakkeita oli taas tullut iso nippu vangeilta, joilla on yhteydenpitorajoitteita ja viesti on tuttu: pääseekö kuntosalille?

#### Viikkoanalyysi

Turvallisuus on rikosseuraamuslaitoksen kulmakivi kaikessa toiminnassa. Turvallisuus koostuu teknisistä turvajärjestelmistä, suunnitelmallisesta toiminnasta, henkilökunnan ammattitaidosta ja osaamisesta sekä dynaamisesta turvallisuudesta. Dynaaminen turvallisuus, toisin sanoen lähityö tarkoittaa työskentelymenetelmää, jossa korostuu läsnäolo, vuorovaikutus sekä havainnointi. (Rikosseuraamuslaitos 2022b.) Koko Rikosseuraamuslaitoksen henkilökunta osallistuu moniammatilliseen yhteistyöhön lähityön keinoin (Strategiakartta 2021-2024, 10). Turvallisuus on laaja aihe ja käsittelin oleellisia asioita liikunnanohjaajan työn näkökulmasta. Esimerkiksi vartijan työnkuva on täysin erilainen kuin liikunnanohjaajan, mutta työskentelemme kaikki kuitenkin Rikosseuraamuslaitoksen arvojen mukaisesti ja omalla toiminnalla tulee edistää ja ylläpitää turvallisuutta vankilassa.

Työn tekeminen tulisi olla turvallista ja työturvallisuuden hallinta vaatii jatkuvaa kehittämistä (Työterveyslaitos 2024). Työturvallisuutta heikentävä seikka on jatkuva resurssipula. Vaikka henkilöstöpulaan reagoidaankin esimerkiksi vankilan sulkutilalla, voi sillä silti olla turvallisuutta heikentävä vaikutus. Kun vangit ovat suljettuna ilman kontakteja tai mitään muita, kuin lakisääteisiä toimintoja, voivat he turhautua ja esimerkiksi reagoida aggressiivisesti, jopa väkivallalla henkilökuntaa tai muita vankeja kohtaan.

Resurssipulasta huolimatta pystyn toteuttamaan työtäni yksilötyöskentelyn parissa. Koen työni merkitykselliseksi, koska sillä on omalta osaltaan turvallisuutta lisäävä vaikutus. Liikunta on monelle terve ja turvallinen tapa purkaa turhautumista ja aggressiota.

Ehdottoman tärkeää on myös henkilökunnan välinen vuorovaikutus. Kuljettaessa vankeja vankilan käytävillä, tulee huomioida esimerkiksi yhteydenpitorajoitukset sekä vankien keskinäiset ongelmat. Pyrin aina varmistamaan kuljettaessani vankia, ettei käytävillä liiku muita.

#### 4.4 Viikko 4: Vankien mielenterveys ja sen tukeminen liikunnanohjaajana

##### Viikkosuunnitelma

Valitsin tämän viikon aiheeksi mielenterveyden. Koen työni erityisen merkitykselliseksi, sillä liikunnan mahdollistaminen vangeille tukee heidän psyykkistä ja fyysistä toimintakykyään ja samalla se on myös vankilaturvallisuutta lisäävä tekijä. Lisäksi saatan olla joillekin yksi päivän ainoista sosiaalisista kontakteista, joten kun vanki pääsee keskustelemaan kanssani sen hetken, kun vien häntä treenaamaan, on minun iloni suoda se mahdollisuus heille. Kaksi kärpästä

yhdellä iskulla, liikunta ja sosiaalinen kanssakäyminen. Tarkastelen tällä viikolla tekijöitä, joiden koen vaikuttavan sekä positiivisesti että kielteisesti vankien mielenterveyteen. Tarkastelen tätä aihetta erityisesti liikunnan näkökulmasta. Lisäksi käsittelem omaa toimintaani, jonka avulla tuen vankien hyvinvointia liikunnan avulla.

#### Päivä 13

Pitkät vapaat ja pyhäpäivät takana, niin itse levänneenä jaksaa järjestää vangeille kuntouttavaa toimintaa. Hain aamulla ensimmäiseksi vangin suljetulta osastolta, jolla ollut useita kuukausia rajoitteita, joiden vuoksi hän ei voi olla muiden vankien kanssa tekemisissä. Vanki oli tyytyväinen, kun pääsi heti aamusta salille ja päätin itsekin tehdä treenin hänen kanssaan. Käytännössä hänen ainoat sosiaaliset kontaktit ovat päivän aikana asiointi vartijoiden kanssa ruuan jaon ja ulkoilun yhteydessä, joten vaikutti että juttuseura treenin ohessa oli hänelle mieluisaa. Vanki totesi osastolle kävellessä, että tämä kuntoilu on hänen mielenterveydellensä todella tärkeä asia.

Treenin jälkeen oli aamupalaveri AMK-harjoittelijan kanssa ja teimme suunnitelman aikatauluista, joilla toteutamme päivän liikunta aktiviteetit. Tarkoitus oli viedä seksuaalirikollisten osasto kuntosalille ja taas täytyi tarkastaa vankilan päiväjärjestyksestä, ettei muiden osastojen kanssa tapahdu kohtaamista. Iltapäivällä käytimme alaikäisen vangin liikuntasalilla pelaamassa, koska hän ei päässyt osallistumaan toimintaan osaston kanssa. Pyrimme järjestämään alaikäisille vangeille riittävästi toimintaa, koska heidän osaltansa tulee huomioida heidän ikänsä ja kehitys.

Vankilaan joutuminen on monelle kriisi. Äkillinen kriisi on yllätyksellinen ja epätavallisen voimakas tapahtuma, joka tuottaa merkittävää kärsimystä, eikä niihin voi varautua tai valmistautua ennakoon. (Mielenterveystalo 2024.) Omaan hyvinvointiin voi kuitenkin vaikuttaa hyvin yksinkertaisilla, päivittäisillä asioilla. Liikunta, mielihyvä ja uni ovat perusasioita. Toisen ihmisen läsnäolo ja sosiaaliset kontaktit ovat myös tärkeitä. Päivittäisen ravinnon laadulla on myös suuri merkitys mielialaan. Vankilan henkilökunnalla olisikin hyvä olla käsitys näistä asioista, joilla pystyy auttamaan kriisivaiheen yli.

#### Päivä 14

Tällä viikolla pystyn lisäämään vankien liikuntaa, koska liikuntasaliin vievän käytävän remontti on valmis. Käytävä on ollut pois käytöstä useita kuukausia, ja tämä on tietenkin aiheuttanut harmia vankien keskuudessa. Olin jo suunnitellut päivän ohjelman ja osastot, jotka vien liikuntasalille. Suunnitelmaan tuli muutos, koska vankila on sulkutilassa henkilöstöpulan vuoksi. Alkaa olemaan tuttu lause myös tässä päiväkirjaraportoinnissa, mutta se kertoo todellisen tilan resursseista, joita vankilalla on käytössä. Tänään panostetaan määrään, laatua

unohtamatta. Sain vietyä useita vankeja kuntosalille ja kaikki olivat hyvin tyytyväisiä tästä mahdollisuudesta.

Päivällä pidettiin palaveri esihenkilön johdolla kuntoutus ja koulutus sektorin työntekijöille ja palaverissa käsiteltiin myös liikunnanohjaajan toimenkuvaa. Ilmeisesti palaute on ollut vankeilta ja henkilökunnalta positiivista, koska liikunnanohjaajan toimintaa jatketaan. Olen saanut hyvin itsenäisesti suunnitella ja toteuttaa toimenkuvaani, joten täytyy olla tyytyväinen tästä mahdollisuudesta. Ilmapäivällä laitteiden huoltoa ja yksittäisten vankien kuntosalille vientiä. Kävin myös tutustumassa vankilan uudisrakennuksen osaan, joka otettiin jo käyttöön.

Päivästä jäi mieleeni keskustelu ulkomaalaisen vangin kanssa, joka kertoi olevansa ensimmäistä kertaa Suomessa ja myös ensimmäistä kertaa vankilassa. Hän vaikutti hyvin ahdistuneelta tilanteestaan. Pyrimme keskustelussamme kuitenkin löytämään positiivisia asioita ja suojaavia tekijöitä, jotka vahvistavat mielenterveyttä ja auttaa sopeutumaan vaikeaan tilanteeseen.

#### Päivä 15

Liikuntasali on auki osastoille ja vangit olivat hyvin tyytyväisiä, kun pääsivät pelaamaan jalkapalloa pitkästä ajasta sisätiloihin. Useat vangit toivoivat jatkossa pääsevänsä kuntosalin lisäksi liikuntasalille. Pyrin tietenkin mahdollisuuksien mukaan järjestämään monipuolisia aktiviteetteja, mutta parempi olla lupailematta liikoja. Vankilassa on yli 200 vankia, joista useilla kymmenillä on yhteydenpitorajoitteita niin tehtävä kuulostaa haastavalta, ellei mahdottomalta. Pitää myös itse muistaa, ettei tämä ole urakatyö ja olemme vankilassa, jossa pitää huomioida turvallisuus kaikessa toiminnassa.

Alaikäisten vankien osastolle oli tullut uusia vankeja ja hieman levottoman oloinen tunnelma, kun hain heitä kuntosalille. Päätin järjestää pienen kilpailun, jospa se rauhoittaisi vähän vankeja. Aiemmin mainitsinkin palkintojen jakamisesta, ettei se saisi olla jatkuva käytäntö ja nyt palkintona olikin ainoastaan mainetta ja kunniaa. Se oli riittävä palkinto tällä kertaa ja kaikki osallistuivat kilpailuun, jossa piti roikkua leuanvetotangossa niin pitkään kuin pystyy. Kilpailu sujui hyvässä hengessä ja levottomuus katosi, kun sai muuta ajateltavaa ja fyysistä tekemistä. Jotkut alaikäiset vangit puhuvat välillä hyvin avoimesti esimerkiksi päihteiden käytöstä ja rikoksista ihannoivasti. Siinä on työntekijällä hyvä paikka yrittää vaikuttaa heidän asenteisiinsa. Tehtävä ei ole helppo ja kaikki eivät ole kovin vastaanottavaisia muiden näkemyksistä, mutta aina kannattaa yrittää. Asiaa helpottaa, jos vangin kanssa on luotu hyvä ja avoin ammatillinen suhde.

#### Päivä 16

Päivästä tulikin hieman erilainen, kuin olin suunnitellut. Vankilan uudisrakennuksen tiloihin, jotka on jo otettu käyttöön, tuli pöytiä ja tuoleja. Kuorman purkamisessa tarvittiin apua, joten osallistuin tehtävään, että tavarat saatiin ajoissa siirrettyä oikeisiin paikkoihin. Sain kyllä vietyä vankejakin urheilemaan, mutta väliajat toimin muuttomiehenä. Tehtävään toi keväinen lumimyrsky oman lisähaasteen. Aamupäivällä kerkesin viedä myös suljetun osaston kuntosalille, jolle olin sen luvannut aiemman sulkutilasta johtuneen peruuntumisen vuoksi. Osastolle palatessa vankilan päivystys ilmoitti vankilan siirtyvän sulkutilaan. Osaston vankien tyytymättömyys näkyi, mutta yritin löytää myös jotain positiivista eli kerkesimme salille ennen sulkutilaa.

Ilmapäivällä tein yksilötyötä, koska ryhmien kuljettaminen sulkutilassa on kielletty. Useimmat vangit, joiden kanssa juttelen vaikuttavat pärjäävän hyvin, mutta vankilan yliasutus ja toistuvat sulkutilat aiheuttavat selvästi levottomuutta. Lisäksi vangit, jotka ovat pitkiä aikoja yhteydenpitörajoitteiden vuoksi yksin voivat huonosti. Jokainen vanki on yksilö ja kaikilla on erilainen elämäntilanne. Omaa psyykkistä selviytymiskykyä eli resilienssiä pystyy kuitenkin harjoittelemaan ja lisäämään. Avun pyytäminen ja muiden tukeminen haastavissa elämäntilanteissa on osa mielenterveyttä (Mieli 2022.) Resilientti ihminen tai yhteisö pärjää arjen haasteista, stressistä tai muutoksista huolimatta.

Monella vangilla resilienssi on heikko. Resilienssin ollessa heikko, voidaan vaikeuksia kohdatessa käyttää haitallisia selviytymiskeinoja, jotka lisäävät mielenterveys- ja päihdeongelmia tai ylläpitävät niitä. Vankeusaikana vankien resilienssiä tulisikin pyrkiä vahvistamaan, jotta vangin selviytyminen, palautuminen sekä sopeutuminen kuormitukseen, jota vastoinikäymisestä on aiheutunut paranisi. (THL 2023, 166.)

### Viikkoanalyysi

Pitkittänyt yksinäisyys heikentää terveyttä, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä yksilön kykyä liittyä osaksi yhteisöjä. Lisäksi yksinäisyys lisää väkivaltaisuuden, itsetuhoisuuden, syrjäytymisen ja radikalisoitumisen riskiä. Noin joka kuudes vanki Suomessa kokee olevansa yksinäinen. (THL 2023, 183.) Kuten jo aikaisemmin olen kirjoittanut yhteydenpitörajoituksista ja eristyksistä Vantaan vankilassa, on yksinäisyyden tunne monella vangilla läsnä.

Liikunta kohottaa mielialaa, lisää hyvinvointia ja tukee sekä vahvistaa mielenterveyttä. Liikunnan avulla esimerkiksi stressinhallinta paranee. (Mieli 2024.) Liikunta, ulkoilu ja treenaaminen ovat yleisimpiä keinoja, joiden avulla vangit pyrkivät vaikuttamaan ja helpottamaan aggressiivista oloa (THL 2023, 221).

Henkilö, joka tuodaan tutkintavankilaan, on yleensä pidätetty ja vangittu yllättäen ilman ennakkovaroitusta. Asiat ovat jääneet siviilissä keskeneräiseksi. Monella on taustalla päihteiden käyttöä ja niistä johtuvat vieroitusoireet voivat olla erittäin rankkoja. Lisäksi mahdolliset yhteydenpitorajoitteet vankilan ulkopuolelle läheisiin ihmisiin aiheuttavat huolta. Yhteydenpitorajoitteiden kesto ei yleensä ole vangin tiedossa, joten epätietoisuus ja avuttomuuden tunne lisäävät psyykkistä kuormaa. (Rikosseuraamuslaitos 2023c.)

Liikunta, erityisesti kuntosaliharjoittelu on vankien yleisin keino helpottaa aggressiivista oloa (THL 2023, 221). Liikunnanohjaajana toimin liikunnan mahdollistajana ja täten pystyn osittain tukemaan sekä vankien psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Saan usein positiivista palautetta, kun olen vienyt vankeja liikkumaan. Lisäksi huomaan työni positiiviset vaikutukset, esimerkiksi kun vein alaikäisten osastoa liikkumaan, huomasin tietynlaisen levottomuuden vähentyneen. Aikaisemmin Vantaan vankilassa oli vain yksi liikunnanohjaaja, jonka työ keskittyi avo-osastojen ja puoli avo-osastojen liikunnan järjestämiseen. Suljettujen osastojen sekä yhteydenpitorajoitettujen vankien liikuntaan ei ollut henkilöstöresursseja. Tilanne on siinä mielessä tällä hetkellä parempi, sillä työtehtäväni on järjestää liikuntaa näille vangeille. Se tukee heitä mielenterveyttä ja jaksamista vankilan arjessa.

Jatkuva sulkutila aiheuttaa sen, etten voi viedä ryhmiä urheilemaan. Ryhmissä liikkuminen varmasti vähentäisi vankien yksinäisyyden tunnetta ja myös kohottaisi heidän mielialaansa. Asiointilomakkeita liikkumaan pääsemisestä kertyy myös paljon, joten liikunnan tarve vangeilla on suuri. Kaikki eivät valitettavasti pääse liikkumaan, mutta useamman vangin mahdollisuutta päästä liikkumaan lisää esimerkiksi useampi liikunnanohjaaja. Tällä hetkellä Vantaan vankilassa meitä liikunnanohjaajia on kaksi ja lisäksi apunamme on ollut AMK-harjoittelija. Koen tämän erittäin positiivisena asiana ja toivottavasti jatkossakin liikunnanohjaajia olisi ainakin kaksi.

#### 4.5 Viikko 5: Liikunnan vaikutus päihteiden käytön vähenemiseen

##### Viikkosuunnitelma

Viimeviikolla käsittelemme mielenterveyttä ja usein mielenterveysongelmat ja päihteet kulkevat käsi kädessä (Sininauhasäätiö 2023). Kuten olen aikaisemmin nostanut esiin liikunnan tärkeyden ja hyödyt mielenterveyden tukemisessa, on syytä myös tarkastella liikunnan vaikutuksia päihteiden käytön vähentämiseen. Jokainen ihminen lievittää pahaa oloa jollain, kuten urheilulla, mutta valitettavan moni päihteillä (Sininauhasäätiö 2023).

Päivä 17

Uusi viikko, mutta samat henkilöstöpulat, eli vankila on sulkutilassa. Tehdään siis yksilötyötä vankien kanssa. Viikonlopun jälkeen on hyvä taas järjestää toimintaa, koska vangit ovat lähinnä sellissä viettänyt aikaa. Vanki, joka on aiemmin aina lähtenyt salille, vaikka suoraan sängystä heränneenä, ei jaksanut tänään aamulla lähteä. Yritin motivoida häntä lähtemään koska yleensä vaikutus on positiivinen myös mielialaan. Vanki vaikutti hyvin väsyneeltä, joten tarjotaan mahdollisuus liikuntaan jollekin toiselle. Näissä tilanteissa täytyy aina muistaa tarkkailla vangin käytöstä, voisiko se johtua esimerkiksi päihteiden käytöstä ja epäilyksen herätessä ilmoittaa asiasta valvontahenkilökunnalle. Tutkintavanki voidaan velvoittaa suorittamaan puhalluskoe tai antamaan sylki- tai virtsanäyte, mikäli on syytä epäillä, että vanki on alkoholin, muun päihdyttävän aineen tai rikoslain 44 luvun 16§:ssä tarkoitetun dopingaineen vaikutuksen alainen. Tutkintavangille voidaan suorittaa päihdetesti valvomattoman tapaamisen, lapsen tapaamisen tai sopimusosastolle sijoittamisen edellytysten selvittämiseksi taikka päihteettömyysvelvollisuuden valvomiseksi. (Tutkintavankeuslaki 768/2005.)

Perjantain muuttourakka jatkui tänään. Lisää huonekaluja tuli uudisrakennusten toimistotiloihin. Nyt oli sentään keväinen ilma, joten työtehtävä oli huomattavasti mukavampi tänään. Henkilökuntaa oli onneksi useampi paikalla, joten tavaroiden purkaminen sujui nopeasti ja pääsin takaisin omiin töihin. Kuljetin vankeja kuntosalille ja yksi vangeista ei ollut aiemmin juurikaan harjoitellut kuntosalilla, niin ohjasin häntä perusliikkeissä, joten hän sai turvallisen treenin tehtyä. Annoin hänelle myös harjoitteluohjelman jatkoa varten.

Päivä 18

Ei tule yllätyksenä, että vankila on sulkutilassa. Herää kysymys mistä saadaan työntekijöitä uuteen vankilaan, kun ei niitä ole riittävästi vanhassakaan. Nämä sulkupäivät aiheuttavat tyytymättömyyttä ja levottomuutta vankien keskuudessa. Vankilassa onkin raportoitu järjestyshäiriöitä normaalia enemmän lähiaikoina. Tilanne vaikuttaa myös henkilökunnan jaksamiseen ja motivaatioon negatiivisesti lisäten sairauspoissaoloja, joka pahentaa tilannetta entisestään. Vein yksittäisiä vankeja kuntosalille ja tein huoltotoimenpiteitä osastojen soutulaitteisiin ja kuntopyöriin. Iltapäivällä pelasin sulkapalloa yhden vangin kanssa, joka halusi ennemmin pelata kuin käydä kuntosalilla. Aina tämä ei ole mahdollista, mutta nyt oli molemmat sallit vapaana, niin vanki sai itse valita.

Päivä 19

Tänään on vankilassa normaalit toiminnat ja itse aloitin aamun viikkoliikunnalla. Kuntosaliharjoittelun jälkeen söin aamupalan ja vein alaikäiset heidän kuntosalivuorolleen. Lähes kaikki vangit olivat nukkumassa, joten lähtö salille kesti jonkin aikaa. Osastolle oli tullut uusia vankeja ja huomasin heti ryhmädynamiikan muuttuneen. Muutama vanki lähinnä istui salilla ja keskusteli huumausaineiden käytöstä. Puutuin asiaan ja kerroin, että lähemme takaisin osastolle, jos treeni ei maistu. Nyt ei ollut oikea hetki osallistua keskusteluun päihteistä ja niiden

aiheuttamista haitoista, koska tapasin vangit ensimmäistä kertaa. Keskusteluissa täytyy myös aina muistaa asiallisuus ja varsinkin alaikäisten kanssa täytyy muistaa hienotunteisuus.

Vankien kanssa toimiessani edustan Rikosseuraamuslaitoksen ja oman yksikköni tavoitteita ja sääntöjä. Samalla minun täytyy olla yhteistyökykyinen ja joustava (Oksanen 2014, 118). Oksanen (2014) mukaan tähän liittyy koko vuorovaikutustyyli, johon liittyy kolme pääasiaa: assertiivisuus, reagoivuus ja muuntumiskyky. Assertiivisuus on henkilön taipumus esiintyä jämykänä ja varmana. Tällainen ihminen on selkeä ja dominoiva. Reagoivuus on henkilön taipumus ilmaista havaittavalla tavalla tunteitaan tai reagoida ärsykkeisiin. Voimakkaasti reagoivan puheessa on tunne-elementtejä, ja hän esiintyy elävästi ja ilmeikkäästi. Vähäinen reagoivuus luo pidättyvän käytöksen, jossa henkilö kontrolloi tunneilmaisuaan ja ulkoista esiintymistään. Puhutaan vain asiaa ja ollaan vakaita ja totisia. Muuntautumiskyky on taitoa vaihtaa assertiivisuuden ja reagoivuuden astetta tilanteen mukaan. Muuntautumiskykyinen osaa sovittaa käyttäytymisensä olosuhteisiin ja keskustelukumppaniin sopivaksi. Muuntautumiskyky tekee tunnistettavan työtyylin.

#### Viikkoanalyysi

Noin 80 prosentilla vangeista on päihdeongelma, joten päihteet ovat aihe, jota kannattaa käsitellä myös liikunnanohjaajan näkökulmasta. Päihdeongelma myös on merkittävässä roolissa rikollisen elämäntavan ylläpitäjänä. Vankilassa tehtävä päihdetyö on tärkeä keino uusintarikollisuuden vähentämisessä ja vankien yhteiskuntaan kiinnittymisessä (Rikosseuraamuslaitos 2022d). Vangit hyötyvät myös muista työmuodoista päihdetyön lisäksi, jotka tukevat päihtetöntä elämäntapaa, vaikka eivät varsinaista päihdekuntoutusta olekaan.

Alkoholin, muun päihdyttävän aineen sekä rikoslain 44 luvun 16§:ssä tarkoitettujen dopingainesten valmistaminen ja käyttö vankilassa on kielletty (Tutkintavankeuslaki 768/2005). Kuitenkin vankilassa esiintyy päihteiden käyttöä ja vankiloihin tulee jatkuvasti huumeita (MTV 2022b).

Osallisuuden käsite kuvaa kuulumisen tunnetta yhteisöön tai yhteiskuntaan. Se voi ilmetä yhteenkuuluvuuden tunteena esimerkiksi työn tai harrastusten kautta. Osallistuminen edellyttää aktiivista toimintaa, johon sisältyy omakohtainen kiinnostus ja sitoutuminen sekä halu vaikuttaa omaa elämää, yhteisöä ja yhteiskuntaa koskeviin päätöksiin. Päihteiden ongelmakäyttö vaikeuttaa yksilön ja ryhmien osallisuutta ja osallisuuden kokemuksia. (Päihdelinkki 2020.) Lisäksi vankilaolosuhteet voivat heikentää osallisuuden tunnetta. Liikunta voi tarjota osallisuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä, mikä voi olla erityisen tärkeää myös päihteistä toipuville henkilöille. Liikunta myös vapauttaa mielihyvähormoneja, joka voi toimia vaihtoehtoisena tapana saada hyvän olon tunne päihteiden sijaan. Mikäli joku löytää pahan olon lievitykseen päihteiden sijaan liikunnan, on minun ilo olla osana tukemassa matkassa.

Päihteiden käyttö on ongelma vankilassa. Kuten on tullut selväksi, että vankilassa on jatkuvia sulkutiloja, voi se johtaa turhautumiseen. Jatkuva turhautumisen tunne ja epä tietoisuus sekä pettyminen voivat altistaa ei toivottujen käyttäytymismallien toteutumiseen, esimerkiksi päihteiden käyttöön. Kuten aiemmin on todettu, vankilassa päihdeongelmaisia vankeja on hurjasti ja päihteitä liikkuu vankilassa, niin ongelma on todellinen.

Valitettavasti vankilassa pystyy hankkimaan päihteitä ja se yleensä johtaa vangin velkaantumiseen ja sitä kautta uusiin ongelmiin ja mahdollisiin väkivaltatilanteisiin. Tärkeää olisikin saada vanki itse hakeutumaan päihdekuntoutukseen ja sitä kautta lopettamaan tai vähentämään päihteiden käytön, koska vankiloissa on ja tulee aina olemaan päihteitä saatavilla. Vankiloissa arviolta 90 % käyttää päihteitä (MTV 2022b).

Vuorovaikutustilanteissa vankien kanssa, varsinkin nuorten ja alaikäisten kanssa pyrin tuomaan esiin päihteiden käytön haitat ja seuraamukset mitä päihteet yleensä aiheuttavat. Olen huomannut monesti alaikäisten ja nuorten suhtautuvan ihannoivasti päihteisiin ja päihteiden käyttöön, ja he eivät näe todellisuutta mitä päihteiden väärinkäyttö aiheuttaa. Pyrin kuitenkin keskustelemaan realistisesti aiheesta, jotta saisin viestin perille.

#### 4.6 Viikko 6: Alaikäiset ja nuoret

##### Viikkosuunnitelma

Valitsin tämän viikon aiheeksi alaikäiset ja nuoret vangit, koska nuorten ja alaikäisten vankien määrä on kasvanut ja tapaan työssäni alaikäisiä ja nuoria tutkintavankeja lähes päivittäin. Nuoret ovat erityinen vankiryhmä ja he vaativat erityistä huomiota henkilökunnan taholta. Pyrin huomioimaan omassa työssäni nuorten erityisyyden ja haasteellisuuden.

Vantaan vankilassa on nuoriso-osasto, joka on tarkoitettu alle 21-vuotiaille tutkintavangeille. Nuorten osastolla on kuusi kahden hengen selliä, eli yhteensä 12 vankipaikkaa. Alaikäiset pyritään aina mahdollisuuksien mukaan sijoittamaan yksin. (Rikosseuraamuslaitos 2021, 35.)

##### Päivä 20

Päivä alkaa aamukahvilla työkavereiden kanssa. Samalla käymme toisen liikunnanohjaajan kanssa keskustelua päivän kulusta ja varauksista liikuntapaikoille. Yhteistyömme on toiminut hyvin ja olemme löytäneet toimintatavan, jolla molemmat saa tasapuolisesti varattua liikuntapaikkoja. Vankilassa on tänään normaalitoiminnat ja se helpottaa myös meidän työskentelyämme. Aamupäivällä oli alaikäisten liikuntasalivuoro ja vangit olivat tällä kertaa hereillä ja osastolla positiivinen tunnelma. Muutama vanki oli vaihtunut osastolla ja se todennäköisesti vaikutti positiivisesti muuhun ryhmään. Olen tehnyt huomion, että yksittäinen vanki, joka ottaa jonkunlaista roolia osastolla saa muutkin käyttäytymään eri tavalla kuin normaalisti. Se

saattaa ilmetä levottomuutena ja epäasiallisena käytöksenä. Liikuntasalivuoro meni leppoisasti pallopelejä pelaillessa ja kaikilla tuntui tänään löytyvän motivaatiota harjoitteluun.

Iltapäivällä tein yksilötyötä yhteydenpitorajoituksia omaavien vankien kanssa ja osa halusi liikuntasalille pelaamaan pingistä kanssani. Viikoittain kun itse pelaan vankien kanssa, niin uskon että harjoitus tekee mestarin tässäkin asiassa. Postilokeroon oli taas ilmestynyt useita asiointilomakkeita, jossa vangit pyysivät kuntosalille tai liikuntasalille harjoittelemaan. Uskon, että pystyn järjestämään liikuntaa kaikille halukkaille viimeistään ensi viikolla.

#### Päivä 21

Aamulla henkilökunnan kuntosalilla käydessä totesin siellä siivoustarpeen. Hoidin asian heti alta pois, ennen muita työtehtäviä. Vankien kuntosalilla oli hyvin vapaata aamupäivällä, joten käytin kaikki ajat yksilötyöhön. Iltapäivällä vein muutaman vankiosaston kuntosalille ja tarkastin myös välineiden ja kuntosalilaitteiden toimivuuden ja turvallisuuden. Kuntosali on kovassa käytössä, joten laitteiden säännöllinen huolto on tärkeää. Yleensä tulee halvemmaksi huoltaa ja pitää laitteet toimintakuntoisena, kuin päästää ne hajoamaan ja tilata korjaajaa tai ostaa uusi laite.

Tutustuin uudisrakennuksen rakennuspiirustuksiin ja alustavasti suunnittelin liikuntavälineiden hankintaa henkilökunnan liikuntatiloihin. Olen useiden henkilökuntaan kuuluvien kanssa keskustellut toiveista minkälainen uudesta liikuntatilasta tulisi. Vanhassa rakennuksessa on jo toimiva kuntosali, joten mielestäni ei ole tarpeellista olla kahta kuntosalia, vaan toisesta liikuntatilasta tulisi toiminnalliseen harjoitteluun soveltuva tila. Tilaan tulisi useampi cardio-laite eli esimerkiksi juoksumatto, kuntopyörä ja soutulaite. Lisäksi tilataan kahvakuulia, levytankoja sekä painoja toiminnallista harjoittelua varten. Henkilökunta käy aktiivisesti ruokaturunnilla urheilemassa, joten on tärkeää, että siihen on hyvin varustellut tilat.

#### Päivä 22

Aamu alkaa tyypillisesti kahvilla työkavereiden kanssa ja samalla käytiin päivän ohjelma läpi. Nämä ovat tärkeitä hetkiä tiedonvaihdon kannalta ja usein keskusteluista kehittyy ideoita, joita voi toteuttaa työtehtävissä. Menimme toisen liikunnanohjaajan kanssa yhdessä alaikäisten liikuntasalivuoroon pelaamaan pallopelejä. Osastolta ei lähtenyt kaikki vangit urheilemaan, koska osalla oli koulua. Oppivelvollisuus koskee myös vankeja, joten opettaja käy vankilassa tarvittaessa.

Iltapäivällä vein uuden vangin kuntosalille ja opastin perusasioissa, miten vankilassa toimitaan ja keneen ottaa yhteyttä saadakseen hoidettua asioitaan. Jatkoin uudisrakennukseen tulevien kuntoiluvälinehankintojen suunnittelua, koska huhtikuun aikana ehdotus pitäisi saada lähemmään eteenpäin. Päätin viedä vielä yhden ryhmän liikuntasalille, koska tänään se on

mahdollista aikataulujen puitteissa ja vankilassa on normaalitoiminnot. Työtäni on helpottanut ja tehnyt sen monipuolisemmaksi, kun remontin valmistumisen jälkeen liikuntasali on taas kaikille käytössä. Se on tuonut myös tilaa kuntosalille, kun pystymme muiden ohjaajien kanssa käyttämään liikuntatiloja samanaikaisesti.

### Päivä 23

Aloitin aamun viikkoliikunnalla kuntosalilla. Olen itse harrastanut voimaharjoittelua koko aikuisikäni ja nyt pystyn työssäni hyödyntämään kokemuksen kautta hankittua tietoa. Vankiloissa on aina kuntosaliharjoittelu ollut tärkeää vangeille ja on ollut hienoa huomata, kuinka siitä on tullut meitä yhdistävä tekijä.

Ensimmäinen työtehtävä oli alaikäisten kuntosalille vienti. Osastolle mennessä vartija ilmoitti, että osasto on jaettu kahteen ryhmään levottoman käytöksen vuoksi. Tämä toimenpide helpottaa myös minun työtäni ja vein salille kolme vankia, eli puolet osaston vahvuudesta. Salilla vangit olivat motivoituneita harjoittelemaan ja teimme kuntopiirin, jossa yhdistyi aerobinen liikunta ja voimaharjoittelu. Treeni oli ilmeisesti riittävän kovatehoinen, koska alle tunti riitti tänään. Usein vangit haluavat olla koko tunnin salilla, koska osastolla joutuu todennäköisesti selliinsä. Kävimme harjoittelun jälkeen myös hyvän keskustelun tulevaisuuden suunnitelmista ja opiskelusta vankilasta vapautumisen jälkeen.

Olin suunnitellut vieväni kaksi suljettua osastoa kuntosalille iltapäivällä, koska jään pidentylle viikonloppuvapaalle eikä vangit pääse liikkumaan. Ensimmäinen osasto oli seksuaalirikolliset ja useampi vanki kysyi, miksi tulin vasta tänään. Vankilan sulkutilat vaikuttavat kaikkeen toimintaan ja varsinkin useampi peräkkäinen sulkupäivä näkyy myös liikunnan määrässä. Päivä meni suunnitelman mukaan ja tarkastin vielä kalenterista, että ensiviikon varaukset ovat oikein, niin pääsen maanantaina heti aamusta liikuntapaikoille vankien kanssa.

### Viikkoanalyysi

Taas yksi viikko takana. Erityisen mielekästä on ollut se, että olen päässyt suunnittelemaan hankintoja uudisrakennuksen liikuntatiloihin. Lisäksi tämä viikko on sisältänyt alaikäisten ja nuorten viemistä urheilemaan. Ryhmässä tapahtuva liikunta voi opettaa nuorille yhteistyötaitoja, sosiaalisia taitoja sekä kommunikointia. Liikunta opettaa nuorille tavoitteellisuutta ja pitkäjänteisyyden merkitystä ja on myös erityisen tärkeässä roolissa nuorten mielenterveyden tukemisessa.

Alaikäisten vankien määrä on kaksinkertaistunut kymmenen vuoden aikana. Yleisimmin rikosnimike on ryöstö tai henkirikos. Suomessa ei ole omaa vankilaa 15-17 vuotiaille vangeille, joten heidät sijoitetaan samoihin vankiloihin aikuisten kanssa, mutta lain mukaan alaikäiset

pitää sijoittaa erilleen aikuisista vangeista. (MTV 2023.) Alaikäisellä vangilla tarkoitetaan lainsäädännöllisesti 15-17-vuotiasta ja nuorisovangilla tarkoitetaan 18-21 vuotiasta vankia (Rikosseuraamuslaitos 2021, 10).

Alaikäisen tai nuoren joutuessa vankilaan on erittäin tärkeä kiinnittää huomiota heidän mielenterveyteensä. Nuorilla vangeilla on usein mielenterveyden kanssa valtavia haasteita, ja he tarvitsevat henkilökunnan läsnäoloa sekä psyykkistä tukea. Lisäksi alaikäiset ovat hyvin haavoittuvassa asemassa oleva ryhmä, joten turvallisuuteen on kiinnitettävä erityistä huomiota. (Rikosseuraamuslaitos 2021, 57.)

Nuorten toiminnoissa tulee huomioida riittävä liikunnan ja erilaisten joukkuepelien ja yhdessä tekemisen mahdollisuus. Liikunta kuntouttavana toimintana vahvistaa nuoren osallisuutta ja omaa toimijuutta. Liikunta antaa mahdollisuuden nuorelle myös kehityksen kannalta tärkeiden omien rajojen mittaamiseen ja kokeilemiseen. Liikunta antaa mahdollisuuden myös turvallisen väylän purkaa tunteita sekä ahdistusta, joka muuten saattaa usein purkautua esimerkiksi turhautumisena tai muuten negatiivisena käytöksenä. (Rikosseuraamuslaitos 2021, 75.)

Nuorten rikosalttiutta lisää ympäristö, jossa nuori viettää aikaa ja jossa vallitsee vahva yhteenkuulumisen tunne (Kivivuori, Aaltonen, Näsi, Suonpää & Danielsson 2018, 326). Olen huomannut alaikäisten ryhmien kohdalla auktoriteettivastaisuutta enemmän kuin vanhempien vankien kohdalla. Alaikäiset saattavat pitää vankilan tarjoamia toimintoja, esimerkiksi liikuntaa itsestään selvyytenä eikä arvosta sitä samalla tavalla kuin vanhemmat vangit. Kuitenkin kun tapaan yksittäisen nuoren tai alaikäisen ja olen viemässä häntä toimintoihin, on käytös ja arvostus erilaista kuin ryhmässä. Kyse voi olla ehkä ryhmäpaineesta tai ryhmädynamiikasta. Ihminen on laumaeläin ja sen toimintaa säätelee lauman dynamiikka (SYA 2024).

#### 4.7 Viikko 7: Vantaan vankilan uudisrakennuksen liikuntamahdollisuudet

##### Viikkosuunnitelma

Vantaan vankilasta tulee suomen suurin vankila vuonna 2025 kun uudisrakennus otetaan käyttöön. Olen saanut liikunnanohjaajan roolissa tehtävän suunnitella uudisrakennuksen liikuntatilojen toteutuksen. Uuteen vankilaan tulee useampi kooltaan pienempi liikuntatila osastojen yhteyteen. Vanhalla puolella on vain yksi kuntosali, johon vangit kuljetetaan eri osastoilta. Uudisrakennuksessa liikuntalilan sijainti osastolla vähentää vankien kuljettamista vankilan yleisissä tiloissa, joka lisää turvallisuutta. Pyrin seuraavan kahden viikon aikana saamaan valmiiksi esityksen mitä liikuntavälineitä liikuntatiloihin ja ulkoilupihoille hankitaan. Hankintoja määrittää Rikosseuraamuslaitoksen linjaukset vapaiden painojen luopumisesta vankiloissa.

Lisäksi järjestän päivittäin vangeille mahdollisuuden harjoittaa liikuntaa. Vankilan mahdolliset sulkuilat vaikuttavat ryhmien kuljettamiseen, mutta niinä päivinä panostan yksilötyöhön.

#### Päivä 24

Viikko alkaa aamukahvilla työkavereiden kanssa. Vankilassa on normaalitoiminnot, joten voin viedä myös ryhmiä liikuntapaikoille. Kuluvalla viikolla Vantaan vankilassa on eduskunnan apulaisoikeusasiamiehen määräämä tarkastus, mutta se ei vaikuta omiin aikatauluihin. Aloitan työtehtävät viemällä yksittäisiä vankeja kuntosalille, ja viikonlopun jälkeen useammalla vangilla tuntuu olevan tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen treenin lisäksi. Pysin antamaan aikaani vangeille, jos he haluavat juttukaveria. On hyvin ymmärrettävää jos 22 tuntia vuorokaudesta viettää yksin sellissä, niin kaipaa sosiaalista kanssakäymistä.

Osastolla liikkeessä eräs vanki ilmoitti soutuaitteen näytön pimentyneen. Hain uudet paristot, koska oletin niiden olevan loppu. Vaihdoin paristot, mutta ei näyttö herännyt. Työhuoneesta työkaluja hakiessa, mietin olisiko ne kannattanut ottaa samalla mukaan. Laite lähti onneksi yksinkertaisella toimenpiteellä toimimaan ja tuli patteritkin samalla vaihdettua.

Iltapäivällä vein suljetun osaston kuntosalille ja jatkoin uudisrakennuksen liikuntavälineiden hankinnan suunnittelua. Uuteen vankilaan tulee maantasolle kaksi ulkoilupihaa, joihin molempiin tulee katos, jonka alle sijoitetaan kuntoiluvälineitä. Osastojen yhteyteen rakennuksen ylempiin kerroksiin tulee myös kooltaan pienempiä ulkoilutiloja. Koska vapaita painoja ei saa hankkia, päädyin laitteisiin, jotka ovat suunniteltu ulkokuntosaleille. Molemmille ulkoilupihoille tulee samanlaiset välineet monipuoliseen lihaskuntoharjoitteluun. Toiselle pihalle, joka on suurempi kooltaan, tulee myös pelikenttä, joka on mitoiltu virallisen lentopallokentän kokoinen. Pienemmälle pihalle tulee kuitenkin koripallotelineet, joten pallopelit ovat myös mahdollisia.

Aerobinen liikunta on hyödyllistä esimerkiksi keuhkoille, aineenvaihdunnalle, rasvanpolttoon sekä sydän- ja verenkiertojärjestelmän tukemiseksi. Lisäksi aerobisen liikunnan hyötyjä pidemmällä tähtäimellä on unenlaadun parantuminen, stressin vähentyminen sekä mielihyvä. Voimaharjoittelu puolestaan vahvistaa kehoa sekä lihaksia. Lisäksi voimaharjoittelun avulla edistetään kehon vakautta ja koordinaatiota sekä se auttaa luiden lujuuden ja tiheyden ylläpitämisessä. (Medicspark 2023.) On tärkeää, että liikunta on monipuolista ja siksi vankilassa olisi hyvä olla mahdollisuus urheilla moninaisesti sisältäen sekä aerobista liikuntaa että paino- ja voimaharjoittelua.

#### Päivä 25

Aloitin aamun viikkoliikunnalla ja siivosin samalla henkilökunnan kuntosalin. Oman harjoittelun jälkeen menin suljetulle osastolle, jossa sattui samaan aikaan olemaan eduskunnan

apulaisoikeusasiamiehen tarkastajat. Heillä olikin paljon kysymyksiä minulle liikunnanohjaajan tehtävistä, ja he vaikuttivat olevan aidosti kiinnostuneita työtehtävistäni. Keskustelun jälkeen vein kuntosalille vangin, joka on ensimmäistä kertaa vankilassa. Hänellä oli paljon kysyttävää vankilan arjesta ja pyrin parhaani mukaan opastamaan häntä.

Päivällä kuljetin vankeja liikuntasalille ja useampi heistä halusi pelata kanssani pingistä. Joukossa oli ulkomaalainen vanki ja meillä ei ollut yhteistä kieltä, mutta oli kuitenkin hauska huomata, että pelaaminen kielimuurista huolimatta onnistui ja hänen mielialansa muuttui huomattavasti positiivisemmaksi, kun hän sai mielekästä tekemistä. Pelien jälkeen jatkoin liikuntavälinehankintojen suunnittelua ja totesin sen vievän reilusti aikaa. Pyrin tekemään suunnitelman mahdollisimman hyvin, joten tulevina päivinä järjestän aikaa pelkästään tähän työtehtävään. Tilanne on tietenkin haastava, koska haluan myös järjestää vangeille mahdollisimman paljon toimintaa.

Päivä 26

Aamu alkoi jälleen kahvihetkellä toisen liikunnanohjaajan kanssa ja suunnittelimme tulevia viikkoja liikunnanohjauksen näkökulmasta. Keskustelimme myös uudisrakennuksen laitehankinnoista sekä henkilökunnan liikuntatilan toteutuksesta. Vanhan vankilan puolella on jo hyvin varusteltu kuntosali painoharjoitteluun, joten ei ole tarkoituksenmukaista varustella toista liikuntatilaa samanlaiseksi kuntosaliksi. Olen käynyt keskusteluja useiden työntekijöiden kanssa ja kuunnellut heidän toiveitaan ja näkemyksiään tulevasta liikuntatilasta. Uudisrakennuksen tullessa käyttöön lisääntyy myös henkilökunnan määrä ja se täytyy myös huomioida liikuntavälineiden määrässä.

Päätimme jatkaa suunnittelua myöhemmin päivällä, koska molemmilla oli vankiosastojen vienti liikuntapaikoille. Vein suljetun osaston liikuntasalille ja vangit olivat hyvin tyytyväisiä, koska edellisellä viikolla vuoroa ei voitu toteuttaa vankilan sulkutilan takia. Tänäpäin oli myös siivouspäivä vankien kuntosalilla, ja vein kaksi puhdistajavankia sinne siivoustöihin.

Lounaan jälkeen vein suljetun osaston kuntosalille harjoittelemaan. Vaikka osasto on suljettu, niin siellä oli lisäksi vankeja, joilla on tiukat yhteydenpitorajoitteet eivätkä he saa olla muiden vankien kanssa tekemisissä. Näitä vankeja en voinut ottaa muiden osaston vankien kanssa samaan aikaan kuntosalille. Iltapäivällä jatkoin laitehankintojen suunnittelua ja sain ulkoilupihojen osalta ehdotuksen valmiiksi. Valitsin isoille ulkoilupihoille laitteet, jolla voi tehdä jalkakyykyä, penkkipunnerrusta ja maastavetoa. Näiden laitteiden lisäksi piholle tulee monitoimilaite, jossa pystyy tekemään dippipunnerrusta, selänojennusta sekä vatsalihasliikettä. Piholle tulee myös telineet, joissa pystyy tekemään käsinkohontaa eli leuanvetoja. Kyseisiin laitteisiin päädyin siitä syystä, että niillä pystyy harjoittelemaan monipuolisesti kehon lihasryhmiä. Laitteet ovat myös turvallisia käyttää sekä säänkestäviä ja lähes huoltovapaita.

## Päivä 27

Vankila on jälleen sulkuutilassa ja se tarkoittaa minulle yksilötyötä koko päivän. Toisaalta tänään sain edistettyä laitehankinnan suunnittelua, koska minulla oli siihen enemmän aikaa mutta vankien kannalta sulkuutila oli tietenkin ikävä asia. Aamupäivällä vein vangin liikuntasalille ja pelasin pingistä hänen kanssaan. Seuraavaksi vein vangin kuntosalille ja kielimuurin takia kommunikointi oli haastavaa. Pääasia oli kuitenkin painoharjoittelu salilla ja vanki vaikutti tyytyväiseltä, kun pääsi urheilemaan.

Postilokeroon oli tullut useita asiointilomakkeita uusilta vangeilta ja he halusivat kunto- tai liikuntasalille. Pystyin iltapäivällä viemään muutaman henkilön kuntoilemaan ja jäi aikaa vielä jatkaa laitehankinnan suunnittelua. Nyt oli vuorossa ulkoilutilat, jotka tulee uuden vankilan osastojen yhteyteen ylempiin kerroksiin. Kyseessä on siis isompikokoinen parveke, joka mahdollistaa vankien päivittäisen ulkoilun. Tila ei ole kuitenkaan sopiva esimerkiksi pallopeleihin, mutta kävelyyn tai juoksemiseen on mahdollisuus. Koska kyseessä on ulkotila, niin sinne ei ole mahdollista hankkia kuntopyörää tms. cardio- laitteita.

Päädyin ehdotukseen hankkia sinne kiinteään lattiaan asennettavan monitoimitelineen, jossa voi tehdä dippipunnerruksia, vatsalihasliikettä ja selkälihasliikettä. Näihin ulkoilutiloihin tulee myös seinään tai kattoon kiinnitettävät leuanvetotangot. Hankinnoissa on huomioitu turvallisuus monesta näkökulmasta. Laitteet ovat kiinteästi asennettuja, joten niitä ei pysty käyttämään esimerkiksi lyömäaseena toista vankia tai henkilökuntaa kohtaan. Lisäksi harjoitteet mitä niillä voi tehdä ovat turvallisia ja monipuolisia. Laitteet eivät myöskään vie paljon tilaa, joten ulkoilutilassa mahtuu esteettömästi liikkumaan ja tilan valvonta on mahdollista teknillä valvontalaitteilla.

## Viikkoanalyysi

Taas yksi viikko takana. Vankilan sulkuutiloista huolimatta pystyin järjestämään päivittäin useille vangeille liikuntaa. Yksilötyössä vangit helpommin kertovat asioistaan ja kävimme useamman vangin kanssa mielenkiintoisia keskusteluja. Sain myös uudisrakennuksen ulkoilupihojen sekä muiden ulkoilutilojen laitehankinnat suunniteltua, joten seuraavaksi siirryn sisäliikuntatilojen suunnitteluun.

Kuten viikkosuunnitelmassa mainitsin Rikosseuraamuslaitoksen linjauksesta, jossa vapaista painoista luovutaan, on syitä useita. Rikosseuraamuslaitoksen ylitarkastaja Ari Juutin (Savon Sanomat 2016) mukaan voimailuharrastuksen rajoittaminen on vähentänyt hormonien käyttöä vankiloissa. Irtopainoja myös voidaan käyttää väkivallan välineenä ja painonnosto voi olla yksi tekijä vankien hierarkiassa. (Savon Sanomat 2016.) Painonnostossa nähtiin paljon hyviäkin puolia ja artikkelin mukaan se on vankilan suosituin harrastus. Toisaalta loukkaantumisriski on suurempi vapailla painoilla kuin laitteilla. Koska vapaita painoja ei saa hankkia, olen

perehtynyt lihaskuntolaitteisiin, joilla pystyy tekemään monipuolisen lihaskuntoharjoittelun ja vapaita painoja ei välttämättä tarvitse. Lihaskuntolaitteet mahdollistavat isojen lihasryhmien harjoittelun turvallisesti.

Työskentelen päivittäin ulkomaalaisten vankien kanssa ja yleensä keskustelemme Englannin kielellä. Olen huomannut oman kielitaitoni kehittyneen, kun päivittäin puhumme eri asioista. Huomaan myös kehittämistarpeen rikosseuraamusalan ammattisanastossa, koska haluaisin myös pystyä opastamaan vankeja tilanteissa, joissa he tarvitsevat esimerkiksi neuvoa Suomen oikeusjärjestelmästä.

#### 4.8 Viikko 8: Vantaan vankilan uudisrakennuksen liikuntamahdollisuudet

##### Viikkosuunnitelma

Katsoin tarpeelliseksi raportoida myös toisen viikon tällä teemalla, koska tämä on myös viimeinen viikko päiväkirjaraportointia. Tällä viikolla pyrin saamaan valmiiksi esityksen vankien sisäliikuntatiloihin hankittavista välineistä ja henkilökunnan liikuntatilan välineistä.

##### Päivä 28

Viikko alkoi henkilökunnan kuntosalin siivouksella. Tarkastin myös kuntoiluvälineiden toimivuuden ja turvallisuuden. Soutulaite kaipasi pientä huoltoa ja ketju öljyämistä, joten hoidin sen samalla kertaa, kun salilla olin. Olen alkuviikon ainoa liikunnanohjaaja vankilassa, joten avo-osastojen liikuntaryhmien kuljettaminen liikuntapaikoille kuuluu minulle. Se tarkoittaa, että yksilötyö ja suljetuille osastoille liikunnan järjestäminen jää vähemmälle.

Vein 12 vankia avo-osastolta liikuntasalille ja samalla tarkastin tilojen turvallisuuden ja välineiden kunnon. Liikuntatilojen siistinä pitäminen on tärkeää myös turvallisuuden kannalta. Jos latioilla on roskia tai kaatuneista vesipulloista nesteitä, lisää se tapaturman riskiä. Tänä jatkoin laitehankinnan suunnittelua uudisrakennuksen sisätiloihin. Vuorossa oli isommat liikuntatilat, joita tulee osastojen yhteyteen. Katsoin rakennuspiirustuksista, että 17 ja 26 neliömetrin tilat mahdollistaisivat useamman kuntoiluvälineen sijoittelun ja todennäköisesti liikuntatilaa tulee myös käyttämään useampi vanki samanaikaisesti.

Näihin isompiin liikuntatiloihin tullaan hankkimaan soutulaitteet ja kuntopyörät aerobista harjoittelua varten. Lisäksi sinne tulee lihaskuntoharjoitteluun samanlaiset telineet kuin ulkoilupaikoille, jossa pystyy tekemään selkälihasliikettä, dippipunnerrusta ja vatsalihaksia. Seinään asennetaan puolapuut ja kattoon leuanvetoteline. Myös näihin liikuntatiloihin tulee tatamimatot lattialle venyttelyä ja kehonpainoharjoittelua varten.

Ilmapäivällä vein toisen osaston liikuntasalille ja osastolta lähti kaikki vangit pelaamaan jalkapalloa. Vankilassa oli tänään havaittavissa huomattavasti rauhallisempi ilmapiiri, kuin viimeviikolla. Toivottavasti sulkuiloja ei tule, niin vankilassa olisi normaalitoiminnot ja se vaikuttaa selvästi vankien mielialaan.

#### Päivä 29

Aamu alkaa kahvilla työkavereiden kanssa. Keskustelimme ajankohtaisista aiheista ja muutoksista mitä rikosseuraamuslaitoksessa on tapahtumassa. Julkisuudessakin mainittu uutinen vanginvartijoiden koulutuksen lopettamisesta on aiheuttanut ymmärrettävästi ihmetystä ja huolta työntekijöiden keskuudessa. Rikosseuraamusalan koulutusjärjestelmän uudistuksen myötä ehdotetaan muutettavaksi vartijan viran erityinen kelpoisuusvaatimus siten, että vartijalla olisi vankeinhoitoalan ammatillinen tutkinto, turvallisuusalan tai sosiaali- ja terveysalan ammatillinen perustutkinto tai soveltuva korkeakoulututkinto (Rikosseuraamusalan koulutuskeskus 2024).

Tällä viikolla on vappu ja itselläni arkipyhät ovat vapaapäiviä. Huomiselle suunniteltu vankien kuntosalin siivous siirtyi vappupäivän vuoksi tälle päivälle. Hain kuntosalin puhdistajavangit heti aamusta hoitamaan siivouksen, ettei asia jää hoitamatta. Seuraavaksi vein suljetulta osastolta vangin salille, jolla on tiukat yhteydenpitorajoitteet. Vangilla oli aiemmin vaikeuksia sopeutua vankilan arkeen, mutta nyt vaikutti, että hän on hyväksynyt tilanteen. Usein vangit kertovat asioitaan minulle ja viikoittain, kun olemme tekemisissä huomaan kyllä heidän käytöksestään, jos asiat eivät ole hyvin.

Päivällä vein alaikäiset vangit kuntosalille ja samalla jatkoimme aiempaa keskustelua tulevaisuuden suunnitelmista vankilasta vapautumisen jälkeen. Vangin suunnitelma koulun jatkamisesta ja elämästä, johon ei kuulu päihteet eikä rikokset kuulosti hyvältä. Alaikäisten jälkeen vein nuoriso-osaston liikuntasalille, jossa he pelasivat sulkapalloa. Liikuntaryhmien jälkeen minulle jäi vielä aikaa kirjata päivän työt ROTI-asiakastietojärjestelmään ja suunnitella loppuviikon aikatauluja liikunnan järjestämiseen.

#### Päivä 30

Aamun ensimmäinen työtehtävä oli alaikäisten vankien kuntosalivuoron valvominen. Osasto on edelleen jaettuna kahteen ryhmään ja tänään taisi olla vuorossa levottomampi ryhmä, koska vankien käytös ja puheet olivat erittäin lennokkaita. Käytös pysyi kuitenkin niissä rajoissa, että pystyimme harjoittelemaan kuntosalilla ja itse suhtauduin lähinnä huumorilla heidän juttuihinsa.

Suljetun osaston vartija ilmoitti, että vangit ovat jo kovasti kaipaileet liikuntaa ja tarkoituksena olikin viedä kyseinen osasto liikuntasalille tänään pelaamaan. Aamupäivällä oli tilanne,

että kuntosali ja liikuntasali oli molemmat vapaina ja periaatteessa voisin viedä kaksi ryhmää samaan aikaan urheilemaan. Käytäntö ei ole kuitenkaan hyvä, koska olen vastuussa ryhmien kuljettamisesta ja poikkeustilanteen sattuessa esimerkiksi tapaturma tai väkivaltatilanne, niin yksin tilanteen hoitaminen ja vankien kuljettaminen osastolle kahdesta eri paikasta ei onnistu.

Päädyin viemään kaksi suljettua osastoa peräkkäin liikuntasalille ja iltapäivällä jäi vielä aikaa tehdä yksilötyötä yhteydenpitorajoituksia omaavien vankien kanssa. Sain myös valmiiksi suunnitelman henkilökunnan liikuntatilan laitehankinnoista. Jos ehdotukseni hyväksytään liikuntatilaan, tulee juoksumatto, soutulaite sekä kuntopyörä. Lisäksi useita eripainoisia kahvakuulia, levypainoja sekä levytankoja ja teline, jossa pystyy tekemään monipuolisesti lihaskuntoharjoituksia esimerkiksi jalkakyykyä, maastavetoa ja penkkipunnerrusta. Liikuntatilaan tulee myös leuanvetotanko ja puolapuut. Osa lattiatilasta päällystetään pehmeällä tatamimatolla, joka mahdollistaa erilaiset kehon liikkuvuusharjoittelut ja tilassa voi tarvittaessa pitää esimerkiksi voimankäyttökoulutuksia. Olen keskustellut usean työntekijän kanssa liikuntatilan varustelusta ja niiden perusteella päätynyt kyseiseen ehdotukseen.

#### Päivä 31

Kaikki loppuu aikanaan. Tänään on viimeinen päivä opinnäytetyön päiväkirjaraportointia. Projekti on ollut ajoittain haastava, mutta kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja opettava tehtävä. Vielä viimeisen kerran kirjoitan, että vankila on sulkutilassa henkilöstöpulan takia. Tämä oli tosin ainoa sulkupäivä tällä viikolla, joten parempi tilanne kuin aiemmilla viikoilla. Yksilötyötä oli tarjolla koko päivän ja aloitin sen viemällä vangin liikuntasalille pelaamaan pingistä kanssani. Seuraavaksi vein vangin isolle ulkoilupihalle, jossa pääsee kävelemään ja tekemään myös painoharjoittelua.

Lounaan jälkeen yksilötyö jatkui ja kerkesin vielä käyttää kaksi vankia kuntosalilla, ennen kuin liikuntapaikat olivat varattuna. Ajatukseni kielitaidon tärkeydestä taas vahvistui, koska suurin osa päivän keskusteluista käytiin Englannin kielellä. Useampi suljetun osaston vanki on kysynyt mahdollisuutta ulkoilla vankilan isolla pihalla, koska nyt he ulkoilevat pienikokoisessa tilassa, jossa ei ole mitään aktiviteettejä. Pystyn satunnaisesti järjestämään ylimääräisen ulkoilun silloin kun piha on vapaa ja tänään vanki jonka käytin siellä oli hyvin tyytyväinen.

Kirjasin päivän työtehtävät ROTI-asiakastietojärjestelmään ja varasin seuraavan viikon kunto- ja liikuntasalivuorot sähköisestä päiväkirjasta. Keskustelimme myös toisen liikunnanohjaajan kanssa liikuntavälineistä, jota pitäisi taas hankkia vangeille. Kevään tullessa pallopelit lisääntyvät ulkoilupihoilla ja jalkapallot ovat kovassa käytössä, joten niitä on hyvä olla varastossa. Ensihätään kiersin vankilan pihoilta keräämässä aitojen yli lentäneet pallot talteen.

#### Viikkoanalyysi

Vankilan uudisrakennukseen tulevien liikuntatilojen laitehankintaehdotukset on saatu valmiiksi. Tulevaisuus näyttää, oliko hankinnat hyviä vai olisiko jotain pitänyt tehdä toisin. Uskon kuitenkin, että oman kuntosali- ja liikuntaharrastukseni vuoksi pystyin tekemään oikeanlaisia hankintoja kokonaisuutta ajatellen. Vankila on ympäristönä ainutlaatuinen ja hankintoihin vaikuttaa moni asia, esimerkiksi vankilaturvallisuus. Uudisrakennukseen tulee osastojen yhteyteen liikuntatiloja vangeille. Tiloja tulee useita ja ne ovat kooltaan erilaisia. Pienimmät huoneet ovat 7 neliometriä ja sen lisäksi tulee isompia 17 ja 26 neliömetrin liikuntatilat. Pienen tilaan hankitaan laadukkaat soutulaitteet ja leuanvetoteline. Lisäksi tilaan tulee tatami mattopala, jolla pystyy venyttelemään ja tekemään erilaisia kehonpainoharjoitteita sekä lihaskuntoliikkeitä. Tavallinen jumppamatto enemmän tai myöhemmin katoaa liikuntatilasta, joten ison tatamimaton hankinta on perusteltua.

Vangit viettävät paljon aikaa sellissä ja aerobinen liikunta jää vähäiseksi, joten soutulaitteen tai kuntopyörän käyttö mahdollistaa liikunnan lisäämisen ulkoilun lisäksi. Ulkona on myös mahdollisuus tehdä lihaskuntoharjoitteita, joten sisäliikuntatiloissa on tärkeää pystyä aerobiciseen harjoitteluun.

Henkilökunnan liikuntatilan suunnittelussa keskustelin useiden työntekijöiden kanssa ja kaikille ole tärkeää, että paikasta tulee monipuolinen, jossa onnistuu sekä aerobinen ja painoharjoittelu. Lisäksi tilan varustelu on sellainen, että kamppailulajien harrastaminen ja esimerkiksi voimankäyttökoulutus on mahdollista. Henkilökunnan työhyvinvointi on tärkeää ja liikunnan mahdollistaminen on yksi merkittävä osa työhyvinvointia.

Yksilötyön merkitys vahvistuu myös liikunnanohjaajan roolissa. Monet vangit ovat hyvin yksinäisiä ja kaipaavat sosiaalisia kontakteja. Jollekin vangille viikon kohokohta on kuntosaliharjoittelu ja siellä tapahtuva keskustelu. Vankilan sulkuiloista huolimatta pystyn tekemään yksilötyötä ja se on osoittautunut erittäin tärkeäksi.

## 5 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus ovat olennaisia tekijöitä laadun varmistamisessa sekä tulosten merkityksen ymmärtämisessä. Opinnäytetyön luotettavuus edellyttää hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Opinnäytetyössä noudatetaan huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Tiedonhankintamenetelmät on oltava eettisesti kestäviä ja suunnittelu, toteutus sekä raportointi tulee tehdä korkeakoulussa sovitulla tavalla. (Kärki 2019, 6.)

Opinnäytetyössäni olen huomionut anonymiteetin, eli henkilöt eivät ole tunnistettavissa teksteissä. Lisäksi lähteet, joita opinnäytetyössäni olen käyttänyt ovat tuoreita ja luotettavia. Myös viranomaislähteet, jotka sisältävät todenmukaista infoa tuovat luotettavuutta opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyön eettisyyteen kuuluu annettujen ohjeistusten noudattaminen, lähteiden merkitseminen asianmukaisesti sekä työhön tarvittavien lupien saaminen. Tämän kehittämistyön toteutukseen sain hyväksynnän Laurea ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjaajalta sekä Vantaan vankilan apulaisjohtajalta. Vantaan vankilan apulaisjohtajan sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa kirjoitettiin kirjallinen sopimus.

## 6 Pohdinta ja yhteenveto

Opinnäytetyö oli pitkä ja osaltaan haastava prosessi. Itselleni haastetta eniten toi tiedonhankinta sekä lähdeviittaukset. Haasteellista oli myös keksiä erilaisia teemoja, jotka liitän työhöni. Aikataulutin itselleni tiettyjä etappeja ja päivämääriä, johon mennessä tietyt asiat täytyi olla kirjoitettuna. Opinnäytetyötä oli kuitenkin mielekästä kirjoittaa työn ohella, koska se liittyy suoraan omaan työhöni. Mielekkyyttä lisäsi myös aiheen tunteminen ja vapaus toteuttaa liikuntamahdollisuuksien kehittämisessä uudisrakennukseen. Olen opinnäytetyöprosessin aikana tutustunut monipuolisesti liikunnan merkitykseen esimerkiksi mielenterveyden tukemisessa ja lisäksi liikunnan merkitykseen arjessa.

Tämä projekti opinnäytetyön parissa on ollut opettava ja haastava, mutta avannut entisestään sitä, kuinka liikunta voi toimia tehokkaana välineenä vankien kuntoutuksessa ja uudelleen sopeutumisessa yhteiskuntaan muiden kuntoutusmuotojen ohella. On selvää, että vankiliikunnan kehittämisessä on omat haasteensa olemassa olevien resurssien ja budjetin ollessa rajalliset, mutta omalla toiminnalla ja luovuudella tiettyjen raamien sisällä pyrin parhaaseen mahdolliseen toteutukseen sekä monipuolisuuteen.

Opin päiväkirjan kirjoittamisen aikana tuottamaan teoretietoa aiheesta, joka liittyy työhöni ja raportoinnin ansiosta olen huomannut, kuinka merkittävä rooli liikunnan järjestämisessä on yksittäiselle vangille. Päiväkirjan kirjoittamisen johdosta vankilan resurssipulat tulivat valitettavan tutuksi ja huomasin, kuinka se vähentää aktiviteettien järjestämisen mahdollisuutta.

Olen saavuttanut opinnäytetyössäni asetetun tavoitteen. Olen pystynyt lisäämään yksittäisten vankien liikunta-aktiviteetteja huomattavasti. Olen myös löytänyt uusia aktiviteetteja, esimerkiksi liikuntatilojen kunnossapito ja siivoustyöt vangeille, jotka eivät muuten pysty osallistumaan toimintaan.

Toiveena olisi, että Rikosseuraamuslaitos huomaisi yksilötyön merkityksen ja tarpeen Vantaan vankilassa ja toiminta jatkuisi. Vantaan vankilassa on tarve kahdelle liikunnanohjaajalle varsinkin vuonna 2025 vankimäärän lähes tuplaantuessa ja koen, että opinnäytetyöni avaa tilanetta ja tarvetta.

Tärkeää on myös muistaa, että vankiliikunta on muutakin kuin fyysistä harjoittelua. Se on tilaisuus keskustella erilaisista aiheista, jotka voivat motivoida vankeja elämäntapamuutokseen ja tilaisuus tarjota keskustelua terveellisistä elämäntavoista ja hyödyllisistä taidoista. Vaikka päiväkirjan kirjoittaminen päättyy, työni liikunnanohjaajana jatkuu. Paljon on tekemistä sen suhteen, että vankilan liikuntamahdollisuudet olisivat ihanteelliset ja kaikilla olisi mahdollisuus hyötyä liikunnan mahdollisuuksista vankeusaikana.

## Lähteet

## Painetut

Freeman, E. 1984. Strategic Management A Stakeholder Approach. Boston: Pitman

Kivivuori, J., Aaltonen, M., Näsi, M., Suonpää, K., Danielsson, P. 2018. Kriminologia. Rikollisuus muuttuvassa yhteiskunnassa. Gaudeamus Oy. Tallinna

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita. E-kirja

Oksanen, J. 2014. Motivointi työväliseenä. Jyväskylä: PR-kustannus.

Parmes, R., Frösén, K., Koivukoski, J., Liskola, K., Mäkinen, K., Piispanen, M., Ristaniemi, J. & Söder, J. 2007. Varautumisen käsikirja. Tallinna: AS Pakett.

Vankila parantaa, ei paranna, parantaa...Laine, Matti. Artikkelit 3.3.2016

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2012 Liikuntalääketiede. 3-5 Painos. Strategiakirja 20 työkalua. Helsinki: Talentum

## Sähköiset

Jyväskylän yliopisto. 2021. Etnografinen tutkimus. Viitattu 27.4.2024

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/etnografinen-tutkimus>

Kärki, A. 2019. Opinnäytetyön eettiset suositukset - valtakunnallinen linjaus ohjaajille ja opiskelijoille. Viitattu 7.5.2024

[file:///C:/Users/juhas/Downloads/opinnaytetyon\\_eettiset\\_suositukses\\_esitys\\_2019.pdf](file:///C:/Users/juhas/Downloads/opinnaytetyon_eettiset_suositukses_esitys_2019.pdf)

Käypähoito. 2020. Motivoiva haastattelu. Viitattu 4.2.2024

<https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

Laki Rikosseuraamuslaitoksesta 221/2022.

Medicspark.fi. Aerobinen ja anaerobinen liikunta: ero, vaikutukset ja vaikutus laihtumiseen. Viitattu 27.4.2024

<https://medicspark.fi/aikakauslehti/aerobinen-ja-anaerobinen-liikunta-ero-vaikutukset-ja-vaikutus-laihtumiseen/>

Mieli.fi. 2024. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Viitattu 15.3.2024

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/liikunta/>

Mieli.fi. 2022. Resilienssi auttaa selviytymään. Viitattu 5.4.2024

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Mielenterveystalo. 2024. Tietoa kriisistä ja traumasta. Viitattu 29.3.2024

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisi/tietoa-kriisista-ja-traumasta>

MTV uutiset. 2022. Ulkomaalaisten vankien määrä Suomessa on lisääntynyt merkittävästi: Vantaalla peräti 60 eri kansalaisuutta vuosittain. Viitattu 15.3.2024

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/ulkomaalaisten-vankien-maara-suomessa-on-lisaantynyt-merkittavasti-vantaalla-perati-60-eri-kansalaisuutta-vuosittain/8574324#gs.6fuizc>

MTV uutiset. 2022b. Miten suljettuihin vankiloihin virtaa jatkuvasti huumeita? ”Koko ajan uusia tapoja”. Viitattu 4.5.2024

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/miten-suljettuihin-vankiloihin-virtaa-jatkuvasti-huumeita-koko-ajan-uusia-tapoja/8549300#gs.8uy0na>

MTV uutiset. 2023. Suomen vankiloissa on istunut tänä vuonna ennätysmäärä lapsivankeja - syynä tyypillisimmin ryöstä tai henkirikos. Viitattu 15.4.2024

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/suomen-vankiloissa-on-istunut-tana-vuonna-ennatys-maara-lapsivankeja-syyna-tyypillisimmin-ryosto-tai-henkirikos/8788924#gs.84rpcj>

Pakkokeinolaki 806/2011.

Poliisi. 2024. Katujengien rikollisuus. Viitattu 6.4.2024

<https://poliisi.fi/katujengien-rikollisuus>

Päihdelinkki. 2020. Päihteidenkäyttö ja yhteiskunnallisen osallisuuden ongelmat. Viitattu 7.5.2024.

<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden-ongelmat/>

Rikosseuraamuslaitos. 2021. Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 5/2021. Alaikäiset ja nuoret vangit. Viitattu 20.3.2024

<https://www.rikosseuraamus.fi/material/collections/20210830085518/7SwOchBUn/Alaikaiset-ja-nuoret-vangit-selvitys-2021.pdf>

Rikosseuraamuslaitos. 2021b. Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 6/2021. Tutkintavankien vankiloihin sijoittamista ja vanginkuljetusta koskevan lainsäädännön uudistaminen. Viitattu 15.3.2024

[https://www.rikosseuraamus.fi/material/collections/20211119081227/7UvcoRpUP/2021-6\\_Tutkintavankien\\_sijoittamista\\_pohtivan\\_tyoryhman\\_loppuraportti.pdf](https://www.rikosseuraamus.fi/material/collections/20211119081227/7UvcoRpUP/2021-6_Tutkintavankien_sijoittamista_pohtivan_tyoryhman_loppuraportti.pdf)

Rikosseuraamuslaitos. 2022a. Arvot ja strategia. Viitattu 4.2.2024

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/arvot.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2022b. Turvallisuus. Viitattu 15.3.2024

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/turvallisuus.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2022c. Tehtävänäimme. Viitattu 4.2.2024

[Tehtävämme - Rikosseuraamuslaitos](https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/tehtavanaamme.html)

Rikosseuraamuslaitos. 2022d. Päihdetyö. Viitattu 6.4.2024

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/kuntoutus/paihdeetyo.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2023a. Arki vankilassa. Viitattu 15.3.2024

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikoksestatuomituille/vangeille/arkivankilassa.html>

Rikosseuraamuslaitos 2023b. Yhteistyö. Viitattu 4.2.2024

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/yhteistyo.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2023c. Yksikin itsemurha on liikaa-vankien mielenterveyden riskit tärkeää tunnistaa etenkin tutkintavankiloissa. Viitattu 5.4.2024

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/blogi/2udp9qaey.html>

Rikosseuraamuslaitoksen strategiakartta. 2021-2024. Viitattu 15.3.2024

<https://www.rikosseuraamus.fi/material/collections/20210611154457/7Qz8hFg3d/Strategia-2021-2024-verkkoon.pdf>

Rikosseuraamuslaitos. 2024. Henkilötarkastuksen suorittaminen vangille. RISE/6580/2023. Viitattu 1.4.2024

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/saannokset/maarayksetjaohjeet/henkilontarkastuksensuorittaminenvangilleRISE65802023.html>

Rikosseuraamusalan koulutuskeskus. 2024. Rikosseuraamuslaitoksessa uudistetaan myös rikosseuraamusalan koulutusjärjestelmää. Viitattu 4.5.2024

<https://www.rskk.fi/fi/index/ajankohtaista/2024/rikosseuraamuslaitoksessauudistetaan-myosrikosseuraamusalan-koulutusjarjestelmaa.html>

Romanimissio. 2024. Romanikulttuuri. Viitattu 20.3.2024

<https://romanomissio.fi/tietoa-romaneiden-kulttuurista/>

Savon sanomat. 2016. Perinteinen rauta ahtaalle vankiloissa. Viitattu 22.04.2024

<https://www.savonsanomat.fi/paikalliset/3073232>

Sininauhasäätiö.2023. Moni lääkitsee paha oloa päihteillä ja sairastuu riippuvuuteen. Viitattu 4.5.2024

<https://sininauhasaatio.fi/moni-laakitsee-pahaa-oloa-paihteilla-ja-sairastuu-riippuvuuteen/>

Sya.fi. 2024. Roolit ryhmässä. Viitattu 9.5.2024

<https://www.sya.fi/roolit-ryhmassa/>

Työterveyslaitos. 2023. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos.

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn>

Työterveyslaitos. 2024. Työturvallisuus. Viitattu 16.4.2024

<https://www.ttl.fi/teemat/tyoturvallisuus>

THL. 2024. Kulttuurisensitiivinen työote. Viitattu 15.3.2024

<https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytanta-ja-kulttuurisensitiivinen-tyoote>

THL. 2023. Vankien terveys ja hyvinvointi 2023. Wattu IV-vankiväestötutkimus. Viitattu 15.3.2024

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147958/URN\\_ISBN\\_978-952-408-148-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147958/URN_ISBN_978-952-408-148-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tutkintavankeuslaki 768/2005

Työturvallisuuslaki 738/2002.

Valtioneuvosto. Oikeusministeriön julkaisuja. 2019. Rikosseuraamuslaitoksen toiminta- ja asiakasprosessien tulevaisuus. Viitattu 15.3.2024

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161539/OMSO\\_2019\\_15\\_RISE\\_toiminta\\_ja\\_asiakasprosessien\\_tulevaisuus.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161539/OMSO_2019_15_RISE_toiminta_ja_asiakasprosessien_tulevaisuus.pdf)

YLE uutiset. 2024. Muslimit valmistautuvat ramadanin viettoon, vierailimme espoolaisperheessä katsomassa valmisteluja. Viitattu 18.3.2024

<https://yle.fi/a/74-20076958>

YLE uutiset. 2022. Jengien juuret. Viitattu 25.3.2024

<https://yle.fi/a/74-20008459>

## Kuviot

Kuvio 1: Sidosryhmät (Juha Soranta) .....	12
---	----