



Novus Ego -hankkeen ryhmämuotoinen liikunta osana asiakkaiden rikoksettoman elämäntavan muotoutumista

Liisa Antila & Aino Meriläinen





2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Novus Ego -hankkeen ryhmämuotoinen liikunta osana asiakkaiden rikoksettoman elämäntavan muotoutumista

Liisa Antila & Aino Meriläinen
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Toukokuu 2025

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Liisa Antila, Aino Meriläinen

Novus Ego -hankkeen ryhmämuotoinen liikunta osana asiakkaiden rikoksettoman elämäntavan muotoutumista

Vuosi 2025 Sivumäärä 39

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi RETS Rikoksettoman elämän tukisäätiö. Opinnäytetyössä tarkasteltiin RETS:n Novus Ego -hanketta, joka toimii vuosina 2022-2025. Tarkastelun kohteeksi valittiin hankkeen kokonaisuudesta ryhmämuotoinen kuntosalitoiminta, sillä työelämäkumppanilla oli tarve selvittää sen merkitystä toimintaan osallistuneille asiakkaille. Novus Ego -hanke on suunnattu nuorille päihde- ja rikostaustaisille aikuisille. Hanke koostuu valmennusmallista, jonka tarkoituksena on tarjota osallistujille yhteisöllisyyttä, vertaistukea, monipuolista liikuntaa sekä tukea arjenhallintaan ja uuden, päihteettömän ja rikoksettoman identiteetin vahvistamiseen. Yksi osa valmennusmallia on ryhmämuotoinen kuntosalitoiminta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Novus Ego -hankkeelle tietoa siitä, millainen merkitys ryhmämuotoisella kuntosalitoiminnalla on ollut asiakkaille hankkeen aikana ja onko sitä tutkimustulosten valossa kannattavaa jatkaa asiakkaiden sosiaalisen kuntoutumisen näkökulmasta. Opinnäytetyön ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli vertaisuuteen perustuvan ryhmäliikunnan merkitystä rikoksettoman ja päihteettömän elämäntavan vahvistamisessa. Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena Novus Ego -hankkeen asiakkaat näkivät ryhmämuotoista liikuntaa ohjaavan työntekijän roolin osana tätä prosessia.

Opinnäytetyö on tyypiltään tutkielmapohjainen ja toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineiston saamiseksi on haastateltu neljää Novus Ego -hankkeen ryhmämuotoiseen kuntosalitoimintaan aktiivisesti osallistunutta asiakasta puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Haastattelut toteutettiin syksyllä 2024.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu rikoksilla oireilun ja päihteidenkäytön sekä ryhmämuotoisen toiminnan teorioista sekä liikunnan merkityksestä desistanssille eli rikoksista irtautumiselle. Lisäksi teoriassa käsitellään ohjaajan merkitystä ryhmäliikunnassa. Teoriapohjan ja aineiston perusteella ryhmämuotoinen liikunta auttaa päihteettömän ja rikoksettoman elämäntavan muotoutumisessa vertaisuuden, rutiinien syntymisen ja terveydellisten hyötyjen kautta. Ohjaajan rooli koettiin merkityksellisenä, ja erityisen tärkeinä pidettiin kykyä mukautua ryhmän tarpeiden mukaan sekä harjoitteiden suorittamista yhdessä tasa-vertaisina asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyön tuloksissa ja johtopäätöksissä korostuivat yksilölliset erot sekä jokaisen haastatettavan henkilökohtaiset kokemukset. Päihteettömän ja rikoksettoman identiteetin rakentaminen on kokonaisuus, jossa yhden osa-alueen tarkastelu ja sen merkityksen arviointi voi olla haastavaa. Opinnäytetyön tulokset antavat kuitenkin tietoa ohjatun ryhmäliikunnan hyödyistä rikos- ja päihdetaustaisille nuorille aikuisille. Tuloksia voi hyödyntää myös laajemmassa mitakaavassa osana kuntouttavan toiminnan merkitystä.

Asiasanat: ryhmämuotoinen liikunta, vertaistuki, desistanssi, rikoksilla oireilu

Liisa Antila, Aino Meriläinen

Group-Based Exercise in the Novus Ego Project and its Role in Developing a Crime-Free Lifestyle

Year

2025

Pages

39

The working life partner for this Bachelor's thesis was RETS - Life Without Crime. The thesis focused on the Novus Ego project coordinated by RETS, which runs from 2022 to 2025. One specific component of the project - group-based gym activities - was chosen for examination, as the working life partner expressed a need to understand its significance to the clients participating in the activities. Novus Ego is targeted for young adults with a history of substance abuse and/or criminal behaviour. The project consists of a coaching model designed to offer participants a sense of community, peer support, diverse physical activity, and assistance in managing daily life while strengthening a new identity without substances and crime. Group-based gym activities form one part of this model.

The aim of the thesis was to provide the Novus Ego project with information on how the group-based gym activities impacted clients during the project, and whether continuing these activities would be beneficial from the perspective of clients' social rehabilitation. The first research question of the thesis explored the significance of peer-based group exercise in supporting a crime-free and substance-free lifestyle. The purpose of the second research question was to examine how the clients of the Novus Ego project perceived the role of the staff member leading the group exercise sessions as part of this process.

This thesis is research-based and conducted as a qualitative study. Data was collected through semi-structured thematic interviews with four clients who had actively participated in the group-based gym activities of the Novus Ego project. The interviews were conducted in autumn 2024.

The theoretical framework of the thesis consists of theories on criminal behavior and substance abuse, the dynamics of group-based activities, and the role of physical activity in the process of desistance, the process of moving away from criminal actions. In addition, the significance of the instructor's role in group physical activity is discussed. Based on the theoretical background and collected data, group-based physical activity was found to support the development of a crime-free and substance-free lifestyle through peer support, the formation of routines, and health-related benefits. The role of the instructor was perceived as significant. Particular value was placed on their ability to adapt to the group's needs and to engage in exercises alongside participants as an equal.

The results and conclusions of the thesis highlight individual differences and the personal experiences of each participant. Building a substance-free and crime-free identity is an entity where isolating and evaluating the significance of one single component is challenging. However, the findings provide valuable insights into the benefits of guided physical group activities for young adults with criminal and substance abuse backgrounds. The results can also be applied more broadly in the context of rehabilitative practices.

Keywords: group-based physical activity, peer support, desistance, criminal acting out

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Toimintaympäristö	8
2.1	Novus Ego -hanke.....	8
2.2	Ryhmämuotoinen kuntosalitoiminta osana Novus Ego -hanketta	9
3	Tietoperusta	11
3.1	Keskeiset käsitteet.....	11
3.1.1	Ryhmä	11
3.1.2	Vertaisuus	12
3.1.3	Desistanssi	13
3.1.4	Päihitteettömyys	14
3.1.5	Sosiaalinen kuntoutus.....	14
3.2	Teoreettinen viitekehys	15
3.2.1	Rikoksilla oireilu ja päihteet.....	15
3.2.2	Liikunta osana rikoksista irtautumisen prosessia.....	16
3.2.3	Ryhmämuotoinen liikunta menetelmänä.....	16
3.2.4	Ohjaajan rooli ryhmäliikunnassa	18
3.2.5	Teoreettinen viitekehys - kaavio	18
4	Tutkimus, menetelmä ja toteutus	19
4.1	Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus.....	19
4.2	Puolistrukturoitu haastattelu.....	20
4.3	Luotettavuus ja tutkimuseettiset kysymykset	20
4.4	Aineiston keruu ja analyysi	21
5	Tulokset.....	23
6	Johtopäätökset	27
7	Pohdinta ja jatkotutkimusehdotukset	29
	Lähteet.....	32
	Kuvat	35
	Liitteet	35

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on syntynyt tarpeesta tuottaa tietoa Rikoksettoman elämän tukisäätiön kolmevuotisen Novus Ego -hankkeen tavoitteiden saavuttamisesta hankkeeseen osallistuneiden asiakkaiden näkökulmasta katsottuna. Hanke toteutetaan vuosina 2022-2025, ja

viimeisenä vuotena on tärkeää arvioida hankkeen onnistumista erilaisilla mittareilla mahdollisen jatkorahoituksen hakuprosessia varten. Opinnäytetyön alkuvaiheessa hankkeen arvioitiin päättyvän vuonna 2024, mutta hanketta jatkettiin vielä vuoden 2025 loppuun. Hanke on laaja kokonaisuus, joka sisältää erilaisia osa-alueita. Näistä osa-alueista on valittu tähän opinnäytetyöhön yksi ja pyritty analysoimaan sitä mahdollisimman tarkasti.

RETS - Rikoksettoman elämän tukisäätiö (entinen Kriminaalihuollon tukisäätiö) tarjoaa palveluja, tukea ja tietoa rikoksista tuomituille, rikoksilla oireileville ja heidän läheisilleen. Säätiön toiminnan peruspilareita ovat tukiasumispalvelujen tarjoaminen, erilaisten kuntoutuspolkujen kehittäminen ja ylläpito sekä vaikuttamistyö valtakunnallisissa verkostoissa kohderyhmän aseman parantamiseksi ja stigman vähentämiseksi. Lisäksi säätiö tarjoaa erilaisia päih-teettömiä vertaistoimintoja kolmen eri kohtaamispaikan muodossa: päivä- ja iltatoimintakeskukset Redis ja Raittila sekä nuorille (15-29 -vuotiaille) suunnattu nuorten toiminta. (Tutustu säätiöön 2024.)

Nuorten toiminnan yhteydessä toimii opinnäytetyön kohteena oleva hanke Novus Ego - Uusi alku, uusi Minä, joka tarjoaa valmennusmallin päihde- ja rikostaustaisille sekä päihteillä ja rikoksilla oireileville nuorille aikuisille. Vaikka nuorten toiminnalle on ikärajat, Novus Egolla tarkkoja ikärajoja ei ole. Valmennus sisältää sekä yksilöllistä että ryhmämuotoista toimintaa ja tukea, ja sen tarkoituksena on tarjota osallistujille yhteisöllisyyttä, vertaistukea, monipuolista liikuntaa sekä tukea arjenhallintaan ja uuden, päih-teettömän ja rikoksettoman identiteetin vahvistamiseen. Nämä mahdollistavat niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia sekä parantavat nuoren aikuisen opiskelu- ja työelämävalmiuksia. Hanke toteutui vuosina 2022-2025. (Novus Ego -hanke 2024.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ryhmämuotoiseen kuntosalitoimintaan osallistuneiden asiakkaiden kokemuksia ja mielipiteitä toiminnan merkityksestä päih-teettömän ja rikoksettoman elämäntavan ylläpitämisessä ja vahvistamisessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Novus Ego -hankkeelle tietoa siitä, millainen merkitys ryhmämuotoisella kuntosalitoiminnalla on ollut asiakkaille hankkeen aikana ja onko sitä tutkimustulosten valossa kannattavaa jatkaa asiakkaiden sosiaalisen kuntoutumisen näkökulmasta. Näitä teemoja lähestyttiin kahden tutkimuskysymyksen kautta:

1. Millainen merkitys vertaisuuteen perustuvalla ryhmäliikunnalla on ollut rikoksettoman ja päih-teettömän elämäntavan vahvistamisessa?
2. Millaisena asiakkaat ovat nähneet ryhmäliikuntaa ohjaavan työntekijän roolin osana rikoksettoman ja päih-teettömän elämäntavan vahvistamista?

Opinnäytetyö on tyypiltään tutkielmapohjainen ja toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineiston saamiseksi on haastateltu Novus Ego -hankkeen ryhmämuotoiseen kuntosalitoimintaan aktiivisesti osallistuneita asiakkaita puolistrukturoidun teemahaastattelun

avulla. Tutkimuskysymyksissä mainittu termi “ryhmäliikunta” tarkoittaa tässä kontekstissa ryhmämuotoista kuntosaliliikuntaa. Kuntosaliharjoittelu mielletään lähtökohtaisesti yksilöliikunnaksi, mutta Novus Egon tapauksessa kyseessä on tilanne, jossa kuntosalille mennään ohjattuna ryhmänä. Tällöin ryhmän erityispiirteet ja ryhmädynamiikka ovat vahvasti läsnä, ja voidaan puhua ryhmämuotoisesta liikunnasta siitä huolimatta, että kuntosaliharjoitteita tehdään ryhmässä itsenäisesti.

Opinnäytetyön aihe on rajautunut lähtökohtaisesti työelämäkumppanin toiveesta. Novus Ego -hankkeen työntekijät ilmaisivat tarpeen saada tutkittua tietoa siitä, miten hankkeen osa-alueista juuri vertaisuuteen perustuva ryhmämuotoinen kuntosalitoiminta on tukenut asiakkaiden päiheteetöntä ja rikoksetonta elämäntapaa tai muutosmatkaa kohti sellaista. Lisäksi he toivoivat, että opinnäytetyö tarjoaisi vastauksia siihen, millainen merkitys ryhmäliikunnalla on ollut asiakkaan ja liikuntaa ohjaavan työntekijän väliseen suhteeseen. Aiempi aiheesta tehty tutkimus puoltaa tätä rajausta: liikunnan myönteiset vaikutukset rikoksista irtautumisen prosessissa pohjautuvat juuri vertaisuuden kokemukseen sekä vuorovaikutussuhteeseen ohjaajan kanssa, kun taas esimerkiksi liikunnan kilpailulliset elementit voivat vaikuttaa rikoksista irtautumiseen kielteisellä tavalla (Spruit, van Vugt, van der Put, van der Stouwe & Stams 2016, 667).

2 Toimintaympäristö

Tässä luvussa esitellään tarkemmin Novus Ego -hankkeen sisältöjä, tarkoitusta ja toimintaperiaatteita. Hankkeen yleiskuvauksen lisäksi käsitellään yksityiskohtaisesti juuri ryhmämuotoista kuntosalitoimintaa, joka on tämän opinnäytetyön aiheena.

2.1 Novus Ego -hanke

Hankkeessa työskenteli opinnäytetyön aloitushetkellä kolme työntekijää: projektipäällikkö, projektityöntekijä ja vertaisohjaaja. Projektipäällikkö on vaihtunut kertaalleen hankkeen aikana, ja vertaisohjaaja on tullut mukaan toimintaan vasta syksyllä 2023. Myöhemmässä vaiheessa hankkeessa työskenteli enää kaksi työntekijää. Tätä opinnäytetyötä varten on haastateltu hankkeen projektityöntekijä Joonaa Huukia, jolla on tietämystä ja ymmärrystä paitsi omasta työnkuvastaan, myös projektipäällikön ja vertaisohjaajan rooleista ja tehtävistä. Haastattelu toteutettiin toukokuussa 2024 Novus Ego -hankkeen tiloissa Helsingin Sörnäisissä. Paikalla olivat Huukin lisäksi molemmat opinnäytetyön tekijät. Haastattelua varten oli tehty kysymysrunko, mutta Huuki kertoi hankkeesta hyvin vapaamuotoisesti. Lopuksi varmistettiin, että kaikkiin etukäteen suunniteltuihin kysymyksiin oli saatu vastaus. Haastattelua ei äänitetty ja litteroitu, vaan siitä tehtiin kirjalliset muistiinpanot samanaikaisesti.

Projektipäälliköllä on hankkeessa hallinnollinen, operatiivinen ja taloudellinen vastuu. Projektityöntekijä puolestaan keskittyy enemmän verkostojen kanssa tehtävään yhteistyöhön. Vertaisohjaajan tehtävä on toimia ikään kuin tulkkina asiakkaan ja työntekijän välillä. Entisenä sosiaalialan palvelujen asiakkaana hän tietää, miten palvelut todellisuudessa toimivat hänen näkökulmastaan. Hän tuo myös omalta osaltaan moninaisuutta työyhteisöön ja tarjoaa erilaisia näkökulmia asioihin ammatillisen lähestymistavan lisäksi. Vertaisohjaajan näkemykset ovat kuitenkin aina yksilöllisiä ja pohjautuvat hänen henkilökohtaisiin kokemuksiinsa; ne eivät siis ole yleistettävissä käsittämään koko hänen edustamansa kohderyhmän näkemyksiä. (Huuki 2024.)

Muut työtehtävät jakaantuvat työntekijöiden kesken omien vahvuuksien ja mielenkiintojen mukaan. Yksilöohjaustehtävät kuuluvat kaikille työntekijöille, kun taas ryhmämuotoista kuntosalitoimintaa ovat ohjanneet pääsääntöisesti projektityöntekijä ja vertaisohjaaja. He suunnittelevat yhdessä ohjausten sisältöjä ja teemoja. (Huuki 2024.)

Verkostotyö on oleellinen osa hankkeen toimintaa. Päävastuu verkostotyöstä on hankkeen projektityöntekijällä, joka esimerkiksi suunnittelee ja organisoii erilaisia tapahtumia muiden alan toimijoiden kanssa sekä jalkautuu välillä kohderyhmän pariin kaduille. Yhteistyötä on tehty tähän mennessä muiden muassa Stop Huumeille ry:n, Romanifoorumin ja Stadin ammatitoppilaitoksen kanssa. Huuki pitääkin oppilaitosyhteistyötä tärkeänä panostamisen ja kehittämisen kohteena myös jatkossa, sillä oppilaitoksissa on paljon kohderyhmään kuuluvia opiskelijoita. Verkostoyhteistyö on tuonut hankkeen toimintaan monikulttuurisuutta, vaikka kansainvälisiä on asiakkaista ylivoimaisesti suurin osa. Maahanmuuttajataustaisuus ei vaikuta kuntosalitoiminnan ryhmädynamiikkaan tai synnytä konfliktitilanteita. Huukin mielestä kyseessä on samankaltainen ilmiö kuin se, että myöskään kadulla syntyneitä jännitteitä ei tuoda mukaan päihdeettömään toimintaan. (Huuki 2024.)

2.2 Ryhmämuotoinen kuntosalitoiminta osana Novus Ego -hanketta

Tässä alaluvussa kerrotaan yksityiskohtaisesti Novus Ego -hankkeen käytännön toiminnasta, viikko-ohjelmasta, rutiineista sekä ohjatun kuntosalitoiminnan periaatteista ja käytännöistä. Lähteenä myös tässä alaluvussa on käytetty projektityöntekijä Joona Huukin haastattelua.

Ryhmämuotoisen kuntosalitoiminnan asiakkaista suurin osa on rikos- ja päihdetaustaisia, mutta mukana on myös sellaisia, joiden tausta painottuu vahvemmin mielenterveysongelmiin. Huukin mukaan on rikkaus, että asiakkailla on erilaisia taustoja ja että kaikki eivät ole pitkiä tuomioita vankilassa suorittaneita. Toiminta on suunnattu nuorille aikuisille (noin 18-29 -vuotiaille), mutta myös alaikäiset voivat erityistilanteissa osallistua. Vanhempia osallistujia ei suoranaisesti kielletä osallistumasta, mutta heidät yritetään ohjata heille sopivampien palvelujen pariin. Huukin mukaan iäkkäämmät asiakkaat voivat mahdollisesti muuttaa ryhmädynamiikkaa ja valta-asetelmia ryhmässä. Tämä johtuu siitä, että ihmiset eivät ikänsä puolesta jaa

samanlaista kokemusmaailmaa kuin nuoret aikuiset. Ikä voi myös rikostaustaisten parissa toimia auktoriteettina tavalla, joka sotkee tasa-arvon ja yhdenmukaisuuden periaatteet ryhmätoiminnassa. (Huuki 2024.)

Asiakkaat tulevat toimintaan enimmäkseen Rikosseuraamuslaitoksen kautta esimerkiksi valvottua koevapautta tai yhdyskuntapalvelua suorittamaan. Niin sanottu puskaradio toimii Huukin mukaan hyvänä kanavana, ja asiakkaita tuleekin paljon jonkin kaverin tai tutun suosittelemana. Asiakkaita ohjataan toimintaan myös muista verkostoista ja hankkeen kanssa samoissa tiloissa pyörivästä nuorten toiminnasta. (Huuki 2024.)

Huuki arvioi, että noin 75-80 prosenttia hankkeen asiakkaista on miespuolisia ja loput 20-25 prosenttia naispuolisia. Naisasiakkaiden kanssa tehtävä työ on painottunut enemmän yksilötaapaamisiin, mutta heitä on mukana myös ryhmämuotoisessa toiminnassa. Huuki ei koe, että naisten osallistuminen ryhmämuotoiseen liikuntaan vaikuttaisi juurikaan ryhmädynamiikkaan, päin vastoin hän sanoo siitä olevan mahdollisesti vain hyötyä. Hän kuitenkin on kokenut, että naisten kynnys osallistua ryhmämuotoiseen toimintaan voi olla suurempi kuin miehillä johtuen naisten usein huonosta asemasta päihdemaailmassa. Naiset jäävät ryhmässä miehiä useammin sivustaseuraajan rooliin sen sijaan, että osallistuisivat aktiivisesti toimintaan. (Huuki 2024.)

Ryhmämuotoinen toiminta koostuu viikoittain pääsääntöisesti kuntosaliharjoittelusta, mutta myös erilaiset lajikokeilut kuuluvat säännöllisesti ohjelmaan. Näille liikuntakerroille osallistuvat pääsääntöisesti samat asiakkaat kuin kuntosaliharjoitteluun. Uusina lajeina asiakkaat ovat päässeet kokeilemaan muiden muassa fat bike -pyöräilyä, melontaa ja laskettelua. Jokaiselle asiakkaalle suunnitellaan viikko-ohjelma hänen toiveidensa mukaan. Liikunnan lisäksi ohjelmaan voi kuulua opiskelua, työssä käyntiä, asunnon etsimistä, viranomaisasiointia tai rennosti kahvilla käymistä työntekijän kanssa. (Huuki 2024.)

Kuntosaliryhmä koostuu n. 2-10 henkilöstä riippuen esimerkiksi viikonpäivästä. Asiakasvaihtuvuus ryhmässä on myös runsasta. Huuki kokee, että tiheä vaihtuvuus ryhmässä antaa ohjaajalle hyvää kokemusta ja mahdollisuuden harjoitella erilaisia ryhmäytymen menetelmiä. Uuden asiakkaan näkökulmasta ryhmään on helppoa liittyä mukaan juuri asiakasvaihtuvuuden takia, kun ryhmä ei ole ehtinyt muodostua tiiviiksi porukaksi. Ohjaajan rooli on kuitenkin havaita uusissa tulokkaissa mahdollista epävarmuutta ja toimia heidän tukenaan ryhmään liittymisen alkuvaiheessa. (Huuki 2024.)

Kuntosali on hyvä paikka rakentaa tasavertaista asiakassuhdetta, sillä siellä työntekijä ja asiakas ovat ikään kuin samalla viivalla. Toimistossa istuessa valta-asetelma asiakkaan ja työntekijän välillä on erilainen, kun molempien roolit tulevat selkeämmin esiin. Huukin mukaan kuntosalilla asiakas saattaa joskus olla jopa eräänlaisessa ylilyöntiasemassa, sillä hänen tietämyksensä liikunnasta saattaa olla syvemmällä tasolla kuin ohjaajan. Kuntosalilla asiakkaat saattavat esimerkiksi antaa ohjaajalle vinkkejä treenaamiseen. Osa heistä opiskeleekin tai

suunnittelee opiskelevansa jonkin liikunta-alan tutkinnon, jolloin ammatti-identiteetin rakentuminen alkaa jo hankkeen toimintaan osallistumisen myötä. (Huuki 2024.)

Huuki kuvailee asiakkaita hyvin avoimiksi. Keskustelua omista taustoista ja vaikeista teemoista syntyy niin ohjaajan kanssa kuin isommalla porukalla muiden asiakkaiden kanssa. Joskus ohjaajan tehtävä on jopa hillitä keskustelua, jotta asiakkaat eivät kertoisi arkaluonteisia asioita itsestään julkisella paikalla. Yhdessä tekeminen on helpottanut keskusteluiden syntymistä juuri tasavertaisuuden kokemuksen vuoksi. Kuntosalilla työntekijä ei ole samalla tavalla sosiaalialan ammattilainen kuin toimistossa. (Huuki 2024.)

3 Tietoperusta

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyössä esiintyvät keskeiset käsitteet sekä esitellään aiempaan tutkimukseen ja alan kirjallisuuteen pohjautuva teoreettinen viitekehys.

3.1 Keskeiset käsitteet

Tässä alaluvussa esitellään opinnäytetyössä esiintyvät keskeisimmät käsitteet, joiden määrittely on tärkeää aiheen ymmärtämiseksi ja rajaamiseksi. Tällaisia käsitteitä ovat ryhmä, vertaisuus, desistanssi, päihitteettömyys ja sosiaalinen kuntoutus.

3.1.1 Ryhmä

Jotta joukkoa ihmisiä voidaan kutsua ryhmäksi, sen täytyy täyttää tietyt tunnusmerkit. Ryhmän toimintaa ohjaa aina tavoitteellisuus ja ajatus siitä, että tavoite on ryhmän yhteinen, ei pelkästään kunkin jäsenen henkilökohtainen. Tavoitteen lisäksi ryhmän muodostumiseen vaaditaan vuorovaikutusta, joka edesauttaa tavoitteen saavuttamista. Vuorovaikutuksen myötä ryhmän jäsenille muodostuu myös rooleja. Lisäksi kaikkien ryhmään kuuluvien on olennaista tietää, mitä muita heidän itsensä lisäksi ryhmään kuuluu. Ryhmälle ominaisia piirteitä ovat myös määritelty koko, tarkoitus, säännöt, rajat ja käsitys johtajuudesta. (Kopakkala 2008, 1.1.)

Ryhmät voidaan luokitella primaariryhmiin ja sekundaariryhmiin. Primaariryhmät ovat pitkäikäisiä, ja niiden jäsenet muodostavat läheisiä ja merkityksellisiä suhteita toisiinsa. Esimerkkejä tällaisista ryhmistä ovat perhe ja ystäväpiirit. Sekundaariryhmät puolestaan syntyvät tietyn tavoitteen saavuttamiseksi, kuten päätöksenteon tai ongelmanratkaisun tueksi. Näissä ryhmissä ihmissuhteet ovat yleensä muodollisempia ja vähemmän tiiviitä kuin primaariryhmässä, ja tapaamiset voivat olla harvinaisempia. Tyypillisiä sekundaariryhmiä ovat

esimerkiksi harrastuspiirit, opiskeluryhmät, ongelmanratkaisutiimit ja komiteat. (Ryhmän määrittelyä, 2025.)

Jo kaksi henkilöä yhdessä voidaan katsoa ryhmäksi. Kun ryhmän koko muuttuu, se vaikuttaa jäsenten käyttäytymiseen ja asettaa ohjaajalle uusia haasteita. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 22.) Työskentely pienryhmissä tarjoaa monia etuja verrattuna suurempiin ryhmiin. Pienissä ryhmissä jokainen jäsen voi olla vuorovaikutuksessa kaikkien muiden ryhmän jäsenten kanssa. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 32.)

3.1.2 Vertaisuus

Sanat vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta viittaavat samaan asiaan, jolla tarkoitetaan ihmisten välistä suhdetta. Vertaistoiminta käsitetään laajempuna kokonaisuutena kuin vertaistuki ja sen alle kuuluu kaikki toiminta, mitä vertaistukeen sisältyy. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26.) Nylundin (1996) mukaan vertaisuus voidaan nähdä toimintana, jossa ihmiset jakavat omia elämäkokemuksiaan vuorovaikutuksessa keskenään. Ideana on, että omia kokemuksia jakamalla ja muiden vastaavia kokemuksia kuuntelemalla ihminen auttaa paitsi toista ihmistä, myös itseään. Olennaista vertaisuudessa on, että ihmisten kokemuksissa on riittävästi samankaltaisuuksia, ja että vertaistoiminta on organisoitua. Vertaistukea tarvitaan erityisesti silloin, kun yksilö tarvitsee sellaista tukea, jota esimerkiksi ammattilaiset tai ystävät eivät pysty hänelle tarjoamaan. Vertaisuutta toteutetaan usein ryhmätoimintana, jossa noudatetaan tasa-arvon, molemminpuolisuuden ja vapaaehtoisuuden periaatteita. (Rissanen & Puumalainen 2016, 54.)

Vertaisuudessa keskeistä on luottamus ja vertaiselta saatu tuki. Turvallinen ja avoin ilmapiiri edistää vuorovaikutusta, henkilökohtaisten kokemusten jakamista sekä muiden kuuntelemista. Se luo mahdollisuuden tunteiden ilmaisulle ja käsittelylle, tukee oppimista toisten kokemuksista ja auttaa löytämään uusia selviytymiskeinoja. Kokemusten jakaminen helpottaa sopeutumista, vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisää sosiaalista pääomaa, pystyvyyttä sekä voimavaroja. Vertaistuki voi olla tärkeää henkilökohtaisessa kasvussa sekä elämänmuutosten ja sopeutumisprosessien aikana. Sen voima ja onnistuminen perustuvat samoihin periaatteisiin sekä yksilöllisessä tuessa että ryhmätilanteissa. Keskeisiä tekijöitä ovat muun muassa toivon vahvistaminen, tiedon tarjoaminen sopivissa määrissä, sosiaalisten taitojen kehittäminen, ryhmän jäsenten keskinäinen oppiminen, yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen, asioiden älyllinen tarkastelu sekä ilmiöiden yleisyyden ymmärtäminen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 27.)

Häkkisen (2013, 21) mukaan vertaistuessa ratkaisevaa on esimerkin vaikutus. Tarvitaan samaistumisen kohteita ja peilejä sekä vaikeuksien ja menetysten hetkille että hitaasti

etenevälle nousulle ja pitkän prosessin kululle. Yhteisön tukemana kasvetaan täyteen potentiaaliin asti, eikä jäädä epäröiden paikoilleen puolitiehen.

Vertaistuki voi tarjota merkityksellistä apua, mutta se ei ole aina kaikille riittävä, sillä elämän olosuhteet ja tilanteet vaihtelevat. Jokaisella on omanlaisensa tuen tarve, eikä kaikki vertaistuen muodot aina kykene täysin vastaamaan siihen tai tuomaan helpotusta vaikeisiin tilanteisiin. (Mikkonen & Saarinen 2018, 136-139.)

3.1.3 Desistanssi

Desistanssilla tarkoitetaan rikollisesta elämäntavasta irtautumista. Ilmiötä on tutkittu viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana paljon. Ilmiöön on liitetty kaksi teoriaa, joista toisen mukaan desistanssi vaatii identiteettimuutoksen, joka kumpuaa ihmisen omasta tahdosta lopettaa rikollinen toiminta. Toisen teorian mukaan ihminen vaatii ulkopuolisen sysäyksen, kuten sosiaalisten suhteiden luoman paineen (esimerkiksi lapsen syntymän), joka pakottaa hänet päästämään irti rikollisesta elämäntavasta. Tätä teoriaa kutsutaan myös käännekohtateoriaksi. Tutkimusten mukaan vaikuttaa siltä, että ulkoisten tekijöiden, kuten työpaikan tai parisuhteen vaikutus rikoksista irtautumiseen vaatii ensin sisäisen ajattelun muutoksen. Virallisesti irtautuminen on tapahtunut, kun virkavallan tietoon ei ole määritellyn ajan kuluessa tullut rikollista käyttäytymistä, mutta tutkimuksellisesta näkökulmasta määrittely on vaillinainen, koska on mahdollista, että yksilö on siirtynyt sellaiseen rikolliseen toimintaan, josta pienemmällä todennäköisyydellä jää kiinni. (Villman 2022.)

Tynin (2015, 66) mukaan desistanssia voidaan tarkastella sekä käytännön mittarina, kuten rikosten määränä, että teoreettisena käsitteenä, joka kuvaa rikollisuuden määrää, monimuotoisuutta tai rikosten vakavuuden vähentymistä. Rikollisuudesta irtautuminen voidaan käsittää tiettyinä tarkkana ajankohtana, jolloin henkilö lakkaa harjoittamasta rikollista toimintaa. Toisaalta se voi myös olla pitkäkestoinen prosessi, johon saattaa liittyä useita takaiskuja ennen kuin henkilö lopullisesti irtautuu rikollisuudesta. Tutkimusten mukaan rikollisuudesta irtautumista edistävät muun muassa ikääntyminen, avioliiton solmiminen, työllistyminen, koulutustason nostaminen sekä vahva itsehillintä. (Tyni 2015, 66-67.)

Tärkeimmät desistanssia tukevat tekijät ovat vahvat siteet perheeseen ja yhteisöön, itselleen mielekäs työ, arvostus muilta ihmisiltä, toiveikkuus tulevaisuuden suhteen sekä merkityksellisyden tunne. Rikoksista irrottautumisen prosessissa on tärkeää muistaa, että kaikilla on omannäköinen prosessi ja yksilölliset tarpeet. (Desistance - general practice principles. 2020.)

3.1.4 Päihteettömyys

Päihteillä tarkoitetaan psyykkisiin toimintoihin vaikuttavia aineita, joita käytetään ilman hoidollisia tavoitteita. Yleisimpiin päihteisiin kuuluvat alkoholi, impattavat aineet, huumeet sekä lääkkeet, joita käytetään päihtymistarkoituksiin. (Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet 2023.)

Suomessa laillisia päihteitä ovat kofeiini, alkoholi ja nikotiini toisin kuin huumeet, joilla tarkoitetaan laittomia päihteitä (Päihteet ja muut riippuvuuksien aiheuttajat 2024). Päihderiippuvuuksiin liittyy usein sekakäyttöä eli kahden tai useamman päihteen käyttöä samanaikaisesti tai lyhyen aikavälin sisällä (Päihteiden sekakäyttö 2015). Tässä opinnäytetyössä ei ole katsottu tarpeelliseksi määritellä erikseen sitä, liittyvätkö päihteiden käyttö ja päihteettömyys laillisten vai laittomien päihteiden käyttöön tai niiden käytön lopettamiseen. Päihderiippuvuus itsessään kuitenkin usein on yhteydessä rikolliseen käyttäytymiseen, psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin sekä kouluttautumattomuuteen ja työttömyyteen (Päihdetyö 2022). Näin ollen päihteettömyys tukee myös rikoksista irtautumisen ja sosiaalisen kuntoutumisen prosessia.

Tässä opinnäytetyössä päihteettömyydellä tarkoitetaan huumeista, alkoholista ja päihdyttävien lääkkeiden väärinkäytöstä kieltäytymistä. Päihteettömyys on subjektiivinen kokemus ja voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Esimerkiksi joku voi kokea olevansa päihteetön, jos kieltäytyy huumeista, mutta sallii itselleen alkoholin käytön. Haastatteluissa täytyy täsmentää, mitä päihteettömyys tarkoittaa kunkin haastateltavan kohdalla.

3.1.5 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalisen kuntoutuksen käsite syntyi Suomessa 1970- ja 1980-luvuilla, kun Rehabilitation International -järjestö eriytti eri kuntoutuksen muodot seuraavasti: lääkinnällinen, kasvatuksellinen, ammatillinen ja sosiaalinen. Aluksi sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitettiin kaikkea sellaista, mikä jäi kolmen muun kuntoutuksen osa-alueen ulkopuolelle. Myöhemmin sosiaalisen kuntoutuksen sisältöä alettiin tarkastella myös käsiteanalyysin kautta, eli sen mukaan mitä sana ”sosiaalinen” tarkoittaa. (Kananoja 2012, 35.)

Sosiaalisuus voidaan nähdä ihmisen lajityypillisenä ominaisuutena, ja sosiaalisen kuntoutuksen tarvetta voidaan nähdä tilanteissa, joissa tämä ominaisuus on joko vaurioitunut tai alun alkaenkin heikolla tasolla. Sosiaalisen kuntoutuksen tarpeessa juuri vaurioitumisen johdosta olevia ihmisryhmiä ovat esimerkiksi rikos- ja päihdetaustaiset sekä mielenterveyden haasteista kärsivät henkilöt. (Kananoja 2012, 36.)

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalipalvelua, jonka päämääränä on antaa tavoitteellista tukea elämänhallinnan ja sosiaalisen toimintakyvyn säilymiseksi ja parantamiseksi,

osallisuuden lisäämiseksi sekä syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Sosiaalisesta kuntoutuksesta säädetään sosiaalihuoltolaissa (17§). Jokaiselle asiakkaalle tehdään toimintasuunnitelma, joka vastaa hänen tuen tarpeitaan. Myös päihde- ja riippuvuustyön saatavuus on hyvinvointialueen vastuulla sosiaalilain 24 a §:n mukaan. (Sosiaalinen kuntoutus 2024.)

3.2 Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa käsitellään teoriataustaa ja aiempaa tutkimusta, jotka toimivat opinnäytetyömme aiheen teoreettisena viitekehystenä. Ensin käydään läpi rikoksilla oireilun ja päihdeidenkäytön välistä yhteyttä. Tämän jälkeen käsitellään liikunnan roolia ja mahdollista merkitystä rikoksista irtautumisen prosessissa. Lopuksi käsitellään liikunnan muodoista erityisesti ryhmämuotoista liikuntaa ja perusteluja sen hyödyntämiselle sosiaalialan työmenetelmänä.

3.2.1 Rikoksilla oireilu ja päihteet

Noin 80 %:lla vangeista on päihdeongelma. Vankilaan saapuessaan päihdeiden käyttö kartoitetaan ja aloitetaan tarvittaessa vieroitushoito tai opioidikorvaushoito sekä kerrotaan päihdekuntoutusmahdollisuuksista, joihin voi hakeutua vapautumisen jälkeen. (Päihdetyö 2022.) Erityisesti alkoholilla on Suomessa suuri merkitys henkirikoksissa ja väkivallassa. Vuosina 2010-2015 sekä henkirikoksen epäillyistä että uhreista 70% oli teon hetkellä alkoholin vaikutuksen alaisena sekä noin 80%:ssa tapauksista ainakin toinen rikoksen osapuolista oli humalassa. Myös suurin osa pahoinpitelyistä on tehty humalassa ja tämän lisäksi päihtyneenä ihmisellä on suurempi todennäköisyys joutua pahoinpitelyn uhriksi. Väkivaltatapauksissa alkoholin lisäksi on usein käytetty myös muita päihteitä. (Alkoholi ja väkivalta 2024.)

Näkin (2006, 131) tekemän kyselyn mukaan 23% kyselyyn vastanneista vapautuvista vangeista kertoi suurimman esteen rikoksettomaan elämään siirtymisestä olevan päihdeongelma: ”Jos päihdeiden käyttö jatkuu, on lähes mahdotonta elää rikoksetonta elämää.”

Näkki (2006, 131) kirjoittaa Kääriäiseen (1994, 145) viitaten, että suurin osa rikoksista tehdään, jotta omaa päihdeidenkäyttöä pystytään rahoittamaan, ja että rikokset tehdään useimmiten hetken mielijohteesta päihdeiden vaikutuksen alaisena.

Huumeisiin liittyvät rikokset voidaan jakaa neljään pääryhmään: psykofarmakologiset rikokset, eli psykoaktiivisten aineiden (ts. huumeiden) vaikutuksen alla tehdyt rikokset; taloudellisista syistä tehdyt rikokset, eli huumeidenkäytön kustantamisen tai huumeiden hankkimisen vuoksi tehdyt rikokset; järjestelmällisesti toteutetut rikokset, eli laittomien huumemarkkinoiden ohessa tehdyt huumeiden välitys- ja käyttörikokset sekä huumerikokset eli huumelainsäännön vastaiset rikokset (Carpentier 2007, 1).

Tiettyjen huumeiden, kuten erilaisten piristeiden tai hallusinogeenien käyttö saattaa aiheuttaa kiihtymystä, ärtymystä, pelkotiloja, vainoharhaisuutta, estojen katoamista, voimakkaita mielialanvaihteluita sekä huonoa arviointikykyä, jotka puolestaan voivat johtaa aggressiiviseen tai väkivaltaiseen käytökseen. Puolestaan opiaatit ja kannabis tunnetaan ihmisistä rauhoittavista vaikutuksista, jotka eivät itsessään johda rikolliseen käytökseen, mutta huumeista johtuvista vieroitusoireista tai huumeiden aiheuttamista mielenterveysongelmista kärsivä ihminen voi olla aggressiivinen. (Carpentier 2007, 2.)

3.2.2 Liikunta osana rikoksista irtautumisen prosessia

Monet nuoret aikuiset harrastavat liikuntaa jossain muodossa, ja sillä on todettu olevan runsaasti psykososiaalisia hyötyjä. Liikunnan myönteiset vaikutukset rikollisuuden ehkäisemiselle ovat kuitenkin vielä epäselviä niin teoreettisella kuin empiirisellä tasolla. Ristiriitaa synnyttää kysymys siitä, sisältyykö liikuntaan enemmän rikollisuudelta suojaavia vai rikollisuuden riskiä kasvattavia mekanismeja. (Spruit ym. 2016, 655-666.) Myös Meek (2012, 3) on todennut, että liikuntaa ei pitäisi nähdä automaattisesti rikollisuutta ehkäisevänä keinona, sillä siihen sisältyy elementtejä, jotka voivat myös vahvistaa rikollisuutta edesauttavia ajattelumalleja.

Liikunnan mahdolliset myönteiset vaikutukset rikollisuuden ehkäisemisessä liittyvät ryhmään sitoutumiseen sekä sääntöjen ja normien omaksumiseen ja kunnioittamiseen. Tällaiset myönteiset vaikutukset korostuvat joukkuelajeissa, joissa toimii pedagogisesti osaava valmentaja ja joissa toimiminen kehittää sosiaalisia taitoja. (Spruit ym. 2016, 656.) Eräässä vankilaympäristössä tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että joukkueliikunnalla oli positiivinen vaikutus vankien ja vankilan henkilökunnan välisiin suhteisiin molemminpuolisen kunnioituksen kasvun kautta (Meek 2012, 42).

Mahdollista rikollisen käyttäytymisen lisääntymisen riskiä liikunnassa puolestaan kasvattaa kilpailullisuus ja siihen liitettävät negatiiviset ilmiöt kuten huijaaminen, vastustajan vahingoittaminen tai dopingin käyttö. Niin myönteiset kuin kielteisetkin vaikutukset rikollisuuden ehkäisemisessä ja vähentämisessä saattavat kuitenkin olla olosuhteista riippuen häviävän pieniä tai tietyissä tapauksissa kumota toisiaan. (Spruit ym. 2016, 656, 667.)

3.2.3 Ryhmämuotoinen liikunta menetelmänä

Monet erilaiset mekanismit selittävät liikunnan mielenterveysvaikutuksia. Näihin kuuluvat neurobiologiset, psykososiaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät tekijät. Esimerkiksi liikunta lisää erilaisten mielihyvää tuottavien ja stressiä vähentävien hormonien tuotantoa elimistössä. (Appelqvist-Schmidlechner 2024.)

Liikunnalla on myös merkittävä sosiaalinen ulottuvuus, joka vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, ystävyysuhteita ja sosiaalista vuorovaikutusta, ja näin edistää mielenterveyttä. Lisäksi säännöllinen liikunta voi parantaa elintapoja ja tottumuksia, kuten parantamalla unen laatua ja määrää, mikä tukee mielenterveyttä. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen riippuvat myös yksilöllisistä ominaisuuksista ja siitä, miten liikuntaa harrastetaan: onko kyseessä vapaa-ajan liikunta, liikutaanko yksin vai yhdessä, millä intensiteetillä, kuinka usein ja kuinka kauan. (Appelqvist-Schmidlechner 2024.)

Ryhmiin ohjaaminen ja ryhmämuotoisen toiminnan järjestäminen ovat oleellinen osa sosiaalista kuntoutumista silloin, kun asiakas on ollut pitkään pois sosiaalisten kontaktien parista tai ne ovat koostuneet enimmäkseen viranomaisasioinnista tai sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisista (Näkki & Sayed 2015, 105). Rikos- ja päihdetaustaisten tapauksessa tällainen pitkä poissaolo voi johtua esimerkiksi vankilatuomiosta tai pitkästä päihdekuntoutusjaksosta.

Kynnys osallistua erilaisiin ryhmiin voi kuitenkin olla korkea, mikäli elämäntilanne on aiheuttanut sosiaalisten taitojen heikentymistä. Tällöin erilaiset toiminnallisuuden muodot voivat toimia tehokkaana keinona saada ihmiset mukaan ryhmätoimintaan ja kehittämään sosiaalisia taitojaan; monille voi olla helpompaa tehdä asioita yhdessä kuin yksinomaan puhua. Erilaisia toiminnallisuuden muotoja ovat esimerkiksi taide, käsityöt, liikunta ja pelit. Oleellista toiminnallisuudessa on se, että järjestetyn toiminnan tulee aina olla tavoitteellista. (Näkki & Sayed 2015, 105-106.)

Pelkäämistään ryhmään kuulumisen voi vaikuttaa positiivisesti osallistujan itsetuntemukseen. Muutokset ryhmässä vaativat sopeutumista uuteen ja yksilö saa harjoitusta valintojen tekemisestä. Turvallisessa ryhmässä yksilö voi tarkastella omaa käyttäytymistään, tunteitaan ja ajattelutapojaan ja parhaimmillaan voi löytää itseään ja omaa yksilöllisyyttään. Kanssakäyminen ja ryhmässä toimiminen ovat edellytys itsetuntemuksen kehittymiselle. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 16.)

University of New England College of Osteopathic Medicinessä tehdyn tutkimuksen mukaan säännöllinen osallistuminen ryhmäliikuntatunneille johti tilastollisesti merkittävään koetun stressin vähenemiseen ja fyysisen, henkisen ja emotionaalisen elämänlaadun parantumiseen verrattuna säännölliseen yksin harjoitteluun tai säännöllisen liikunnan puutteeseen. Tutkimukseen osallistui 94 opiskelijaa, joista 33 osallistui ryhmäliikuntatunneille, 39 terveyden edistämisyhmään ja 22 olivat kontrolliryhmässä. Liikuntaryhmä pidettiin vähintään kerran viikossa, terveyden edistämisyhmässä osallistujia kannustettiin harrastamaan liikuntaa kahdesti viikossa yksin tai parin kanssa. Kontrolliryhmän osallistujat eivät harrastaneet säännöllistä liikuntaa. (Yorks, Frothingham & Schuenke 2017.)

3.2.4 Ohjaajan rooli ryhmäliikunnassa

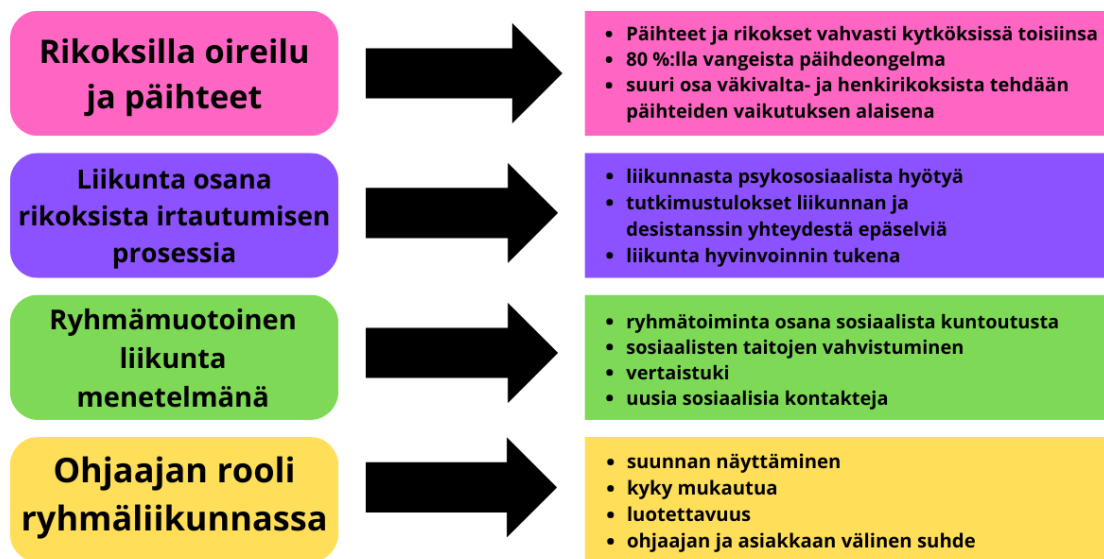
Ryhmän kehitykseen ja toimintaan vaikuttaa ratkaisevasti se, millainen ohjaaja ryhmällä on. Ohjaajalla on hyvä olla herkkyyttä aistia ryhmän jäsenten tarpeita ja mukauttaa tarvittaessa omaa käyttäytymistään vastaamaan näihin tarpeisiin. Ohjaajan on tärkeää osata myös sietää ja vastaanottaa ryhmältä tulevaa kritiikkiä sekä sallia ryhmälle vapautta muuttua ja kehittyä. (Kopakkala 2008, 8.) Ohjaajan tehtäviä ryhmässä ovat suunnan näyttäminen, päätösten tekeminen, visioiden luominen, sisäinen organisointi, palautteen antaminen, resurssien hankkiminen ja tiedon välittäminen (Kopakkala 2008, 8.2). Ryhmänohjaajan tulee auttaa ryhmää sovitamaan yhteen kaikkien jäsenten elämäntilanteet ja tarpeet, jotta ryhmä voisi täyttää tehtävänsä parhaalla mahdollisella tavalla. Ryhmätilanteen ymmärtämistä vaikeuttaa se, että ryhmässä on useita henkilöitä, joilla kaikilla on yksilöllinen käsitys todellisuudesta. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota sekä ryhmän kokonaistoimintaan että yksittäisten jäsenten toimintaan ja heidän väliseensä vuorovaikutukseen. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 286.)

Turvallisen, positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen ryhmäliikunnassa on tärkeää. Ohjaajan tulee kannustaa yrittämään uutta ja tehdä turvallinen ympäristö myös virheiden tekemiselle. Jos kaikki ei menekään suunnitelmien mukaan, on ohjaajalla oltava joustavuutta myös muuttaa suunnitelmiaan. Liikkeiden tekemiselle on hyvä olla perustelut, jotta osallistujat ymmärtävät, miten liikkeet auttavat heitä pääsemään omiin tavoitteisiinsa. (Ohjaajana ryhmäliikunnassa 2023.) Ohjaajan tehtävänä on johdattaa ryhmä päämäärätietoisesti tavoitteidensa saavuttamiseksi sekä valvoa sääntöjen noudattamista olemalla samalla lempeä ja kärsivällinen. Hänen tulee kuunnella ja ymmärtää ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä, sekä tukea kokemusten jakamista ja käsitellä ryhmässä ilmeneviä jännitteitä. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 287.)

Ohjaaja saattaa huomata ryhmässä negatiivisia ilmiöitä, kuten kiusaamista, pakkovallankäyttöä, poissaoloja sekä huonoa henkeä, jotka vaikuttavat koko ryhmän suoriutumiseen. Myös ohjaajalle tilanne on raskas ja ohjaaminen tuntuu vastenmieliseltä. Syy ei välttämättä piile ohjaamisen laadussa vaan ryhmän sisäisessä dynamiikassa, jonka korjaaminen vaatii ryhmän sisällä vaikuttavien ilmiöiden tunnistamista. Ohjaaja ja ryhmä voivat tutkia ja yrittää parantaa ryhmädynamiikkaa yhdessä samalla, kun ohjaaja suunnittelee ryhmädynamiikan parantamiseen liittyviä harjoituksia. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 14.)

3.2.5 Teoreettinen viitekehys - kaavio

Opinnäytetyön teoreettinen ja yhteiskunnallinen viitekehys muodostuu seuraavista neljästä osa-alueesta: rikoksilla oireilu ja päihteet, liikunta osana rikoksista irtautumisen prosessia, ryhmämuotoinen liikunta menetelmänä sekä ohjaajan rooli ryhmäliikunnassa. Yllä olevissa alaluvuissa on käsitelty näitä osa-alueita ja kuvattu niiden sisältöjä. Kuva 1 havainnollistaa tätä samaa teoreettista viitekehystä.



Kuva 1. Teoreettinen viitekehys

4 Tutkimus, menetelmä ja toteutus

Tämä luku käsittelee opinnäytetyön toteuttamiseksi valittua tutkimusmenetelmää sekä siihen sisältyvää haastattelumetodia. Luvussa esitellään valitun menetelmän piirteitä sekä perustellaan sen käyttö tässä opinnäytetyössä.

4.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmä, jossa valittua aihetta tutkitaan perusteellisesti erilaisten empiiristen aineistojen kautta. Tällaisia aineistoja voivat olla esimerkiksi tieteelliset artikkelit, tilastot tai haastattelut, joista jälkimmäinen valikoitui yhdeksi opinnäytetyön tutkimusmenetelmistä. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään erityisesti subjektin eli yksilön näkökulmaan ja kokemuksiin tutkimuskohdetta tarkastellessa.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan aiheen laatua, merkityksiä ja ominaisuuksia yksityiskohdallisesti ja perehdytään kaikkiin siihen vaikuttaviin tekijöihin ilman olettamuksia. (Kallinen & Kinnunen 2021.) Tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, sillä Novus Egon toimintaan osallistuvien henkilöiden määrä on hyvin rajallinen. Lisäksi menetelmän valintaa perustelee tarve keskittyä yksilöiden henkilökohtaisiin kokemuksiin ja näkökulmiin, mikä on tutkimuksen kannalta erityisen merkittävää.

Kun tutkittava asia on luonteeltaan erityisen herkkä ja arkaluontoinen, tarvitaan yleensä laadullista tutkimusta, mikäli halutaan tutkimuksen olevan luotettava. Kvantitatiiviset tutkimukset saattavat kvalitatiivisia herkemmin heijastaa tutkittavan asian ihannetilaa, eikä tutkija ehkä pääse kvantitatiivisen aineiston avulla niin sanotusti pintaa syvemmälle, ihmisten

käyttäytymisen ja annettujen vastausten juurisyihin. Kvalitatiivinen tutkimus nostaa tutkimuksen keskiöön ihmisen ja hänen tarpeensa, toiveensa ja tunteensa. Tutkimukseen osallistuvalla yksilöllä on täten myös suurempi mahdollisuus vaikuttaa tutkimuksen kulkuun. (Grönfors & Vilkkä 2011, 4.)

Koska tähän opinnäytetyöhön on haastateltu nuoria aikuisia, jotka kertoivat haastatteluissa omasta päihde- ja rikostaustastaan, on aihe hyvin herkkä ja arkaluontoinen. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on tässä perusteltu, sillä tutkimukseen on tarvittu ihmisten omia, rehellisiä kokemuksia, joiden syntyyn heidän jokaisen ainutlaatuinen menneisyytensä vaikuttaa voimakkaasti. Tällainen aihe ja tutkimusmenetelmä vaatii kuitenkin tutkimuksen tekijöiltä hienotunteista suhtautumista haastateltavien olosuhteisiin ja haasteisiin, sekä kykyä ottaa haastateltavien toiveet tutkimustilanteessa huomioon (Grönfors & Vilkkä 2011, 5).

4.2 Puolistrukturoitu haastattelu

Haastattelu on tiedonkeräämismuodoista suosituin menetelmä. Yksi syy tähän voi olla, että haastattelussa on mahdollista tutkia haastateltavaa vastausten lisäksi elekielen ja äänenpainon perusteella, koska tutkittavalla ja tutkijalla on suora vuorovaikutussuhde. Haastattelun avulla ihminen nähdään subjektina ja hänellä on vapaus vaikuttaa omaan ulosantiinsa. (Hirsjärvi & Hurme 2000 & 2022, 3.1)

Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelukysymykset on päätetty etukäteen, mutta niiden järjestystä tai sanamuotoja voidaan vaihdella. Lisäksi vastausvaihtoehtoja ei ole, joten haastateltavat saavat vastata omin sanoin kysymyksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2000 & 2022,

4.2.3)

4.3 Luotettavuus ja tutkimuseettiset kysymykset

Tutkimuksen etiikalla tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä tutkimuksen tekijä voi tehdä ja mitä ei. Tutkimuksen tekijällä on aina eettinen vastuu niin tiedeyhteisölle, kanssaihmisille kuin tutkimuksen kohteena oleville henkilöille. Vastuu tieteelle tarkoittaa sitä, ettei tutkimusta tehdessä tule tehdä tieteen kehitystä haittaavia toimenpiteitä, sekä sitä, että tutkimustulokset ovat julkaisemisen jälkeen tiedeyhteisön hyödynnettävissä. Vastuu kanssaihmisille tarkoittaa sitä, että tutkija ei voi pyrkiä hyötymään henkilökohtaisesti saamistaan tutkimustuloksista tai toisaalta aiheuttaa vaaratilannetta muille jättämällä jotain oleellista kertomatta. Vastuu tutkimuskohteille tarkoittaa tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kohtelemista ihmisarvoisesti ja siten, että tutkija itsekin pystyisi asettamissaan puitteissa olemaan tutkimuksen kohteena. (Grönfors & Vilkkä 2011, 111-112.)

Opinnäytetyön aiheen valinnan ja rajauksen yhteydessä tulee ottaa huomioon kirjoittajien oma tietopohja ja asiantuntijuuden taso kyseessä olevasta aiheesta (Koivisto & Aro 2019, 2).

Tämän opinnäytetyön tapauksessa kumpikin kirjoittajista on työskennellyt päihde- ja rikostaustaisten parissa sekä suorittanut kurseja tähän teemaan liittyen. Kirjoittajilla on pohjalla ymmärrystä kohderyhmään liittyvistä erityispiirteistä ja ilmiöistä, jotka voivat myös ilmetä haasteina tutkimuksen teon aikana. Ihmisen oma tausta päihteitä käyttävänä ja rikoksilla oireilevana (sekä mahdollisesti rikoksesta tuomittuna) on herkkä aihe, joka vaatii luottamukseen ja sensitiivisyyteen perustuvaa lähestymistapaa. Kun haastatellaan ihmisiä heidän omista henkilökohtaisista kokemuksistaan, joihin saattaa usein myös liittyä traumoja, on kunnioitettava haastateltavan valintoja siitä, kuinka paljon ja millä tasolla hän haluaa aiheesta kertoa. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava myös se, että haastattelujen kautta saadut tulokset perustuvat aina ihmisten omaan kokemukseen ja siihen, mitä he päättävät siitä meille jakaa.

Haastattelujen tekeminen vaatii asianmukaisen tutkimusluvan sekä selkeyden siitä, mitä haastatteluissa halutaan ihmisiltä kysyä ja miksi. Haastateltaville tulee myös kertoa avoimesti siitä, miksi tutkimusta ollaan tekemässä ja missä se on tarkoitus julkaista. Haastateltaville kerrotaan myös siitä, miten heiltä saatua tietoa käsitellään ja kuinka kaikki tunnistettavuuden elementit häivytetään heidän kertomastaan pois. (Koivisto & Aro 2019, 3-4.) Haastattelukysymykset eivät myöskään saa olla johdattelevia. Jos kysymyksissä esiintyy haastateltaville epäselviä termejä, niiden merkitys avataan heille haastattelutilanteessa. Koska tutkimuksessa tarkastellaan nimenomaan nuoria aikuisia, on haastateltavien iän mainitseminen ainakin jossain haarukassa tutkimuksen kannalta oleellista. Samaten päihde- ja rikostaustaisten erityispiirteet eroavat jossain määrin merkittäväällä tavalla riippuen siitä, onko kyseessä nainen vai mies. Tästä syystä myös sukupuolen mainitseminen saattaa olla tulosten kannalta merkittävää.

Lisäksi haastattelutilanteessa ja vastausten analysointivaiheessa on otettava huomioon, että molemmat opinnäytetyön kirjoittajat ovat työskennelleet Rikoksettoman elämän tukisäätiön palveluksessa. Tämän asian mainitseminen haastattelutilanteessa voi vaikuttaa siihen, millaisia vastauksia haastateltavat antavat. Seikka halutaan kuitenkin tuoda haastateltaville esiin, koska se voi lisätä haastateltavien luottamusta ja auttaa heitä puhumaan asioista avoimemmin. Lisäksi kirjoittajien täytyy koko opinnäytetyöprosessin aikana muistaa objektiivinen työskentelyote, eli heidän omat asenteensa ja suhtautumisensa aiempaa työnantajaa kohtaan eivät saa välittyä kirjoitetusta tekstistä.

4.4 Aineiston keruu ja analyysi

Haastatteluihin osallistuneille henkilöille lähetettiin ennen haastattelua saatekirje (Liite 1), jossa kerrotaan haastateltaville opinnäytetyön aihe ja tavoitteet sekä haastattelutapa. Ennen haastattelun aloittamista haastateltavat saivat luettavakseen suostumuslomakkeen, johon

pyydettiin heidän allekirjoitustaan. Suostumuslomakkeessa tarkennetaan haastateltavalle, että haastattelu äänitetään, ja että haastateltavalla on missä vaiheessa hyvänsä oikeus keskeyttää haastattelu ilman seuraamuksia. Hänellä on myös oikeus pyytää haastattelun jälkeen, että hänen haastatteluun ei käytetä opinnäytetyössä. Suostumuslomakkeessa vakuutetaan, että äänitykset ovat vain tämän opinnäytetyön tekijöitä varten ja ne hävitetään haastattelijan litteroinnin jälkeen. Lisäksi haastateltavien anonymiteetti säilytetään niin, ettei lukija voi tunnistaa haastateltavaa.

Kokonaisuudessaan haastatteluihin saatiin neljä Novus Egon kuntosalitoimintaan osallistunutta henkilöä, joiden ikä vaihteli 19-30 vuoden välillä. Haastateltavien joukossa oli sekä miehiksi että naisiksi itsensä identifioivia. Yksi haastatteluista käytiin Teamsin välityksellä ja muut RETS:n nuorten toiminnan toimipisteellä Helsingissä. Haastattelut tehtiin vuoden 2024 aikana ja kaikissa haastatteluissa olivat mukana molemmat tämän opinnäytetyön tekijöistä.

Sopivien haastateltavien löytämisessä olivat apuna Novus Egon projektipäällikkö sekä vertaisohjaaja. Haastatteluihin haluttiin löytää henkilöitä, jotka olivat olleet mukana hankkeen toiminnassa tarpeeksi kauan pystyäkseen kertomaan omia näkemyksiään ja kokemuksiaan sen vaikutuksista omaan toipumisprosessiin. Haastateltavia pyrittiin saamaan alkuperäisen suunnitelman mukaan viisi, mutta yhden haastattelun peruuntumisen vuoksi päädyttiin aikataulullisista syistä rajaamaan haastateltavien määrä neljään, mikäli näistä neljästä haastattelusta saataisiin riittävä määrä aiheeseen sopivaa aineistoa. Neljännen haastattelun jälkeen todettiin, että aineisto on tarpeeksi kattava analyysiä ja johtopäätöksiä ajatellen.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina ja niissä käytettiin ennalta laadittuja avoimia kysymyksiä, joissa teemoina olivat päihde ja rikollisuus, ryhmämuotoiseen liikuntaan osallistuminen, vertaistuki ryhmämuotoisessa liikunnassa sekä ohjaajan rooli ryhmäliikunnassa (Liite 2). Teemahaastattelussa keskustelu keskittyy ennalta määriteltyihin aihealueisiin, joiden pohjalta haastattelu etenee. Sen sijaan, että esitetään tarkasti rajattuja kysymyksiä, keskustelua ohjaavat keskeiset teemat, jotka muodostavat haastattelun rungon. (Hirsjärvi & Hurme 2000 & 2022, 4.2.3.)

Aineiston analyysiin valittiin teemoittelu. Teemoittelu on keskeinen menetelmä laadullisessa analyysissä, jossa pyritään tunnistamaan ja jäsentämään tutkimusaineistosta esiin nousevia merkittäviä aihepiirejä. Teemat muodostuvat toistuvista aiheista, jotka esiintyvät aineistossa eri muodoissaan. Analyysiprosessi etenee niin, että ensin hahmotetaan keskeiset teemat, ryhmitellään ne tarkoituksenmukaisesti ja lopulta tarkastellaan niitä yksityiskohtaisemmin. (Teemoittelu 2025.) Tutkimusraportissa teemojen käsittelyä havainnollistetaan usein aineistosta poimituilla sitaateilla. Näiden tarkoituksena on konkretisoida teemoittelun prosessia sekä antaa lukijalle mahdollisuus nähdä, mihin tutkijan tekemä teemoittelu perustuu. (Juhila 2025.)

Haastattelujen sitaateista on poistettu usein toistuvia sanoja lukemisen helpottamiseksi sekä toistuvia lausahduksia, jotka saattavat johtaa haastateltavan tunnistamiseen. Haastateltavista puhutaan numeroilla (”haastateltava 1”, ”haastateltava 2” ja niin edelleen), mutta tämä numerojärjestys on sekoitettu eikä vastaa sitä järjestystä, jossa haastattelut on tehty. Myös tämä tukee haastateltavien anonymiteetin säilyttämistä.

5 Tulokset

Kaikilla haastateltavilla liikunta oli ollut osa elämää lapsuudessa tai nuoruudessa ennen päihteiden käyttöä ja rikoksilla oireilua, jonka jälkeen liikunta oli jäänyt vähemmälle tai kokonaan pois. Kolmelle haastateltavista itse liikunta oli tärkeää, kun taas yhdelle liikunta oli keino päästä pois kotoa. Haastateltavista kolme oli kiinnostunut nimenomaan mahdollisuudesta päästä liikkumaan hakeutuessaan RETSille.

”Mä tiesin, että on tämmöinen hanke missä pääsee harrastaa liikuntaa. Ja on niinku myös muita semmosia ihmisiä käy siinä keitä on niinku selvinpäin niin sitmä lähin mukaan.”

-Haastateltava 1

”Mä kuulin, et voi käydä ilmaseks kuntosalilla. Niin se oli tosi hyvä juttu.”

-Haastateltava 3

Yksi haastateltavista oli alun perin hakeutunut RETS:n nuorten toimintaan mukaan musiikki-mahdollisuuksien takia, mutta kysyttäessä hän liittyi kuntosalitoimintaan mukaan ja innostui siitä.

Kysymykseen ’millaisena koet ryhmäliikunnan verrattuna yksilöliikuntaan?’ haastateltavilla ei ollut vahvoja mielipiteitä. Yksi haastateltavista sanoi, että häntä kiinnostaa molemmat liikuntatavat, mutta ryhmäliikunta on hänelle kuitenkin ollut aina lähempänä sydäntä. Muut haastateltavat sanoivat, ettei heillä ole preferenssiä ryhmäliikunnan tai yksilöliikunnan suhteen.

”Mulle käy silleen kummatkin. Molemmat ihan jees.”

-Haastateltava 2

Päihteiden käyttö oli ollut osana jokaisen haastateltavan aiempaa elämää ja yhdellä heistä päihteet ovat edelleen viikoittaisessa käytössä. Loput haastateltavista kertoivat pysyneensä erossa päihteistä. Kysymykseen ’Mitä päihteettömyys sinulle merkitsee?’ kolme neljästä haastateltavasta vastasi kaikista päihdyttävistä aineista kieltäytymistä, kun taas yksi haastateltavista kuvasi päihteettömyyttä laittomista huumeista kieltäytymisenä, mutta kuitenkin laillisten päihteiden kohtuukäyttönä.

“No mun mielestä se tarkoittaa sitä, ettei käytä laittomii huumeita. Sitä se tarkoittaa mulle joo, eikä oo kännissä ainakaan tosi usein tai sillai kovinkaan usein tai juuri koskaan tavallaan.”

-Haastateltava 1

Päihteiden käytön kestossa haastateltavien menneisyydessä oli eroja. Yksi haastateltavista vastasi, että hänellä on pitkä ja aktiivinen historia päihteiden käytössä. Yhdellä haastateltavissa oli noin kolmen vuoden käyttöhistoria ja yhdellä kuuden vuoden. Viimeisellä haastateltavalla oli hänen mukaansa noin 15 vuoden käyttöhistoria.

Kolmella neljästä haastateltavasta oli menneisyydessään rikoksilla oireilua ja heistä kaksi kertoi päässeensä kokonaan irti rikollisesta elämäntavasta. Kolmas haastateltava kertoi, että rikokseton elämä on hänellä tavoitteena ja muutamista aiemmista rikoksista on tulossa vielä tuomiot, mikä motivoi haastateltavaa olemaan tekemättä uusia rikoksia.

“Onhan mulla täs viimesen vuoden aikana on rikoksiin suhtautuminen niin kuin muuttunut sillai, et oon ymmärtäny, ettei rikos kannata ja ettei siitä seuraa mitään hyvää.”

-Haastateltava 3

Päihteistä ja rikoksista irrottautumisessa liikunnalla oli suuri rooli haastateltavien elämässä. Osalla haastateltavista päihteiden käytön lopettamista motivoi se, että Novus Egon liikuntaryhmään sai osallistua vain päihteettömänä. Liikunnasta saatu hyvinolontunne, terveyshyödyt sekä saavutukset motivoivat jatkamaan päihteettömyyttä. Päihteitä edelleen käyttävä haastateltava kertoi päihteidenkäytön vähentyneen kuntosalitoiminnan myötä siten, että hän ei käytä päihteitä liikuntaa edeltävänä eikä samana päivänä. Hän oli tullut myös siihen tulokseen, että liikunnasta saatu dopamiini on parempi vaihtoehto hyvinolontunteen saavuttamiseksi kuin päihteet. Yksi haastateltavista kertoi saavansa liikunnasta apua unettomuuteen, ruokahaluttomuuteen sekä masennusoireisiin.

“Jotenkin se sali on tuonut silleen tavallaan terveellisen ajattelutavan, niinku ruokavalion ja kaikki niinku tällaiset terveelliset ajatukset tavallaan niin sit mä jotenkin vaan heitin kaiken muun pois.”

-Haastateltava 2

“Sä haluat tehdä semmosia toimii, mitkä edistää sitä tai sillä liikunnalla sä pystyt edistää niinku sitä sun raittiutta ja sitten myös toisin päin, et tavallaan sit niillä valinnoilla pystyy edistää sitä liikuntaa.”

-Haastateltava 1

Haastateltavat kokivat myös, että päihteiden ja rikosten tilalle on tarpeellista saada jotain muuta. Yksi haastateltavista kertoi huomanneensa, että kuntosalilla käyminen tuntui mukavammalta kuin baareissa käyminen ja hän mainitsi kyllästyneensä vanhoihin tapoihinsa saadessaan muuta mielekästä tekemistä tilalle. Yksi haastateltavista kertoi rutiinien olevan tärkeitä päihdetaustaisille ja liikuntaryhmät ovat hänen mielestään todella hyvä vaihtoehto säännölliseen toimintaan.

“varsinki just päihteist irtautuneilla ihmisillä nii ne tarvii niit rutiineita ja suojaavii tekijöit sinne arkeen, niinni kyl mä sanon et joo, kyllä, on sil (ryhmäliikunnalla/salitoiminnalla) ollu merkityst.”

-Haastateltava 4

Haastatteluissa kysyttiin haastateltavilta mahdollisista negatiivisista vaikutuksista, mitä ryhmämuotoisessa liikunnassa voisi olla suhteessa päihteistä ja rikoksista irrottautumiseen. Kaksi haastateltavista vastasi, että heillä ei tule mieleen mitään sellaista. Kaksi muuta sanoivat, että päihteiden välittämiseen liittyvät riskit ovat olemassa, mutta epätodennäköisiä, eivätkä he olleet huomanneet mitään tähän viittaavaa. Seuraavaksi kysyttiin, liittyikö salilla käyntiin minkäänlaista vertailua tai kilpailua, josta saattaisi seurata eripuraa osallistujien kesken. Haastateltavat vastasivat, että ryhmässä on aina ollut hyvä ja kannustava ilmapiiri, eikä kilpailua ole ainakaan negatiivisessa mielessä heidän mukaansa tapahtunut.

Yksi haastattelukysymyksistä koski kamppailulajeja ja haastateltavien näkemyksiä siitä, voiko niiden harrastamisella olla kielteisiä vaikutuksia päihteistä ja rikoksista irrottautumisen prosessissa. Tämä liikuntamuoto valikoitui mukaan opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen vuoksi, vaikka Novus Ego -hankkeen liikuntakokeiluihin kamppailulajit eivät ole kuuluneet. Yksi käsitelty aihe teoreettisessa viitekehyksessä oli liikunnan mahdolliset kielteiset vaikutukset deistanssille, ja kamppailulajeja käytettiin haastatteluissa esimerkkinä liikunnasta, jonka parissa tietyt kielteiset ilmiöt voivat mahdollisesti vahvistua.

Kolme neljästä haastateltavasta ei nähnyt riskejä kamppailulajeihin liittyen. Yksi haastateltava oli itse harrastanut kamppailulajeja nuorempana ja kertoi lajin positiivisista vaikutuksista hänen impulsiivisuuteensa sekä aggressioihinsa. Haastateltavan mukaan aggressiot sai turvallisesti purettua kamppailulajissa. Yksi haastateltavista totesi, että on mahdollista, että kamppailulajien pariin päätyy ihminen, joka haluaa oppia puolustamaan itseään kadulla tai jopa oppia aiheuttamaan itse väkivaltaa.

“Jotkut alottaa kamppailulajin sen takia, että.. Ettei tarvii tapella siellä kadulla. Ja jotku sen takia, et oppii puolustaa ittee. Jotkut ehkä sen takia, et voi siel kadulla aiheuttaa väkivaltaa.”

-Haastateltava 3

Haastateltavat eivät nähneet kuntosalitoiminnassa paljoakaan kehitettävää, vaan he kokivat sen hyvänä sellaisenaan. Yksi haastateltava koki kuntosalitoiminnan aikaistamisen tunnilla huonona oman unirytmensä vuoksi ja toinen haastateltava ehdotti kehitykseksi muilla kuntosaleilla vierailemista.

Vertaistukea haastateltavat olivat kokeneet eri tavalla toisiinsa verrattuna. Kaksi haastateltavista koki saaneensa paljon vertaistukea, ja he kokivat myös saaneensa siitä motivaatiota omaan toipumisprosessiinsa. Nähdessään muita rikoksista ja päihhteistä irrottautuneita kaksi haastateltavista saivat toivoa omaan irtautumisprosessiinsa, ja he halusivat myös omalla toiminnallaan olla esimerkkinä muille. Yksi haastateltava sanoi ristiriitaisesti, ettei ole saanut vertaisuuden kokemuksia ryhmäliikunnasta, mutta että vertaisuudella on ollut hyvää merkitystä. Yksi haastateltavista mainitsi, että asioista kyllä puhutaan, mutta hän ei kokenut asiaa kovinkaan merkityksellisenä.

“Kyl se on eri, ku miettii vaikka tavallinen ihminen, joka ei oo koskaan tehny rikoksii ja päihhteitä, ja se koittais ymmärtää vaikka päihde- ja rikosmaailmasta tullutta ihmistä samallailla, ku sitte se, joka on kokenu sen nii, ei oo sitä samaa samaistumispintaa.”

-Haastateltava 4

Ohjaajan roolin haastateltavat kokivat tärkeäksi. Haastateltavat ovat saaneet ohjaajilta kannustusta ja tukea sekä treeniin että treenin ulkopuolisiin asioihin. Positiivista ohjauksessa oli osallistujien kokemus siitä, että ohjaajalla ei ollut selkeää valta-asemaa osallistujiin nähden vaan asiakkaat ja ohjaajat olivat kuntosalilla samalla tasolla. Tähän kokemukseen vaikutti se, että ohjaajat treenasivat osallistujien kanssa pelkän ohjaamisen sijasta. Moni koki myös, että asioista puhuminen treenin lomassa on helpompaa kuin toimistossa yksilötapaamisessa. Kaikki haastateltavista kehuivat toiminnan ohjaajia. Heidän vastauksissaan korostui ohjaajien tietämys kuntosaliliikkeistä, jolloin he osasivat korjata mahdollisia virheasentoja. Kolme haastateltavista kertoi ohjaajan tuoneen ryhmään positiivista ilmapiiriä ja he olivat huomanneet, että yhteinen tekeminen oli luonut syvemmän yhteyden heidän välilleen.

“Mä oon kokenu... No se on tärkeä rooli. On niinku samalla levelillä asiakkaiden kanssa, et mikään ei tavallaan erota asiakkaasta silleen. Mut sit, jos on ollut jotain... Asioita jotain vaikka huolia, niin on sit pystynyt mennä vaikka sitten sen salin jälkeen ohjaajan tai vertaisohjaajan kanssa jossain vaikka vähän kahvilla miettimässä sitä juttuu”

-Haastateltava 1

“No. Aika hyvin se (ohjaaja) on opastanut tai silleen osannut opastaa, että tietää aika paljon salista.”

-Haastateltava 2

Haastateltavat kuvailivat hyvää ohjaajaa sellaisena, joka osaa ottaa huomioon asiakkaiden erityistarpeet sekä huomioi heidän yksilöllisen tasonsa kuntosalilla. Hyvä ohjaaja on myös kannustava, motivoiva ja hyvän hengen luoja, joka innostaa ja osaa sopivasti myös puskea eteenpäin. Hyvä ohjaaja tuo positiivista energiaa ryhmään sekä on ymmärtäväinen, auttavainen ja lämmin. Hyvällä ohjaajalla liikunnassa tulisi yhden haastateltavan mukaan olla laaja tieto sekä liikuntakokemusta.

6 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ryhmämuotoiseen kuntosalitoimintaan osallistuneiden asiakkaiden kokemuksia ja mielipiteitä toiminnan merkityksestä päihteettömän ja rikoksettoman elämäntavan ylläpitämisessä ja vahvistamisessa. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millainen merkitys vertaisuuteen perustuvalla ryhmäliikunnalla on ollut rikoksettoman ja päihteettömän elämäntavan vahvistamisessa?

2. Millaisena asiakkaat ovat nähneet ryhmäliikuntaa ohjaavan työntekijän roolin osana rikoksettoman ja päihteettömän elämäntavan vahvistamista?

Tutkimuksen työelämäkumppanin eli Novus Egon -hankkeen tavoitteita olivat ryhmämuotoisen toiminnan ja yksilöllisen tuen avulla ohjata nuoria aikuisia kohti rikoksetonta ja päihteetöntä elämää sekä vahvistaa heidän hyvinvointiaan, kehittää valmiuksia työ- ja opiskeluelämään ja kannustaa aktiivista osallistumista yhteiskuntaan (Novus Ego -hanke 2024).

Kaikkien Novus Ego -hankkeen tavoitteiden toteutumista on haastava arvioida puhtaasti ryhmämuotoisen kuntosalitoiminnan näkökulmasta, sillä se on ollut vain yksi osa hankkeen kokonaisuutta. Hankkeen tavoitteiden toteutumiseen vaikuttavat myös muut hankkeen osa-alueet, kuten yksilötapaamiset ja erilaiset koulutukset.

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli vertaisuutta ryhmämuotoisessa liikunnassa. Aineiston perusteella selvisi, että jokainen haastateltava kokee vertaistuen yksilöllisesti. Kahdelle haastateltavista vertaistuesta oli paljon hyötyä, kun taas yksi ei kokenut saaneensa ollenkaan vertaistukea ja yksi ei nähnyt asioiden jakamisessa suurta merkitystä. Vertaistuen kokeminen onkin yksilöllistä ja kaikki sen muodot eivät välttämättä sovi kaikille ihmisille heidän erilaisten elämäntilanteidensa ja tarpeidensa vuoksi (Mikkonen & Saarinen 2018, 136-139).

Liikunta lisää mielihyvähormonien tuotantoa, vähentää stressiä ja edistää mielensterveyttä vahvistamalla yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalista vuorovaikutusta. Lisäksi säännöllinen liikunta parantaa elintapoja, kuten unen laatua ja määrää, tukien näin kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Appelqvist-Schmidlechner 2024.) Haastatteluista ei käynyt ilmi, että ryhmäliikunnalla olisi yksilöliikuntaa suurempi vaikutus päihteettömän ja rikoksettoman elämän muodostumiseen. Saatu aineisto kuitenkin osoitti, että säännöllinen liikunta tuo terveyshyötyjä ja luo arkeen rutiineja, jotka voivat toimia hyvänä korvikkeena päihteille ja rikoksille erityisesti niille, joilla on aiempaa kokemusta liikunnasta. Aineistosta voidaan myös tehdä se johtopäätös, että ei-kilpailullisella liikunnalla on enemmän desistanssia vahvistavia kuin heikentäviä tekijöitä.

Toinen tutkimuskysymyksistä käsittelee ohjaajan roolia rikoksista ja päihteistä irtautumisen prosessissa. Ryhmän toimivuuteen vaikuttaa suuresti ohjaajan kyky aistia osallistujien tarpeita ja muokata omaa käyttäytymistään näihin tarpeisiin sopivaksi. Esimerkiksi ohjaaja saattaa havaita epävarmuutta uusissa osallistujissa ja toimii tukipilarina ryhmään liittymisen alkuvaiheessa. On myös tärkeää, että liikkeiden suorittamiselle annetaan perustelut, jotta osallistujat ymmärtävät niiden merkityksen ja sen, kuinka ne tukevat heidän omia tavoitteitaan. (Kopakkala 2008, 8; Huuki 2024; Ohjaajana ryhmäliikunnassa 2023). Aineisto osoitti, että ohjaajalla on suuri merkitys ryhmäliikunnassa. Ohjaajan kyky muokata omaa käytöstään ja ottaa ryhmässä sellainen rooli, jossa valta-asetat eivät ole näkyvillä, on ollut kuntosalitoimintaan osallistujille tärkeää. Ohjaajan rooli ryhmässä syntyy siitä, millainen asiantuntemus hänellä on suhteessa lajiin. Tämä vaikuttaa siihen, kuinka hän ohjaa ryhmän toimintaa ja tukee osallistujia. Lisäksi aineiston perusteella voimme todeta, että yhteinen tekeminen syventää asiakkaan ja ohjaajan välistä suhdetta. Huuki (2024) kertookin haastattelussaan omasta kokemuksestaan Novus Egon kuntosaliryhmän ohjauksessa, että valta-asema kuntosalilla on erilainen kuin toimistotyössä, sillä asiakkaat eivät näe ohjaajaa yhtä selkeästi sosiaalialan ammattilaisena vaan enemmänkin vertaisena. Kuntosalilla roolit voivat myös kääntyä pääläelleen, kun asiakas on päässyt käyttämään omaa tietämystään liikunnasta ja opastanut ohjaajaa. Tämä tasavertaisuuden kokemus on helpottanut keskusteluiden syntymistä asiakkaiden kanssa. (Huuki 2024.) Myös erään vankilaympäristössä luodun tutkimuksen mukaan joukkueliikunta vaikutti positiivisesti vankien ja vankilan henkilökunnan välisiin suhteisiin kasvattamalla medlemminpuolista kunnioitusta (Meek 2012, 42).

Haastateltavat kuvailivat liikuntaryhmän tunnelmaa positiiviseksi ja kannustavaksi. Aineistosta kävi ilmi, että ohjaajan oma asenne vaikuttaa merkittävästi ryhmän ilmapiiriin. Lisäksi ohjaaja voi olla keskeinen tekijä elämäntavan muutoksessa ja koko muutosprosessissa. Turvallisen ja kannustavan ilmapiirin luominen ryhmäliikunnassa on tärkeää, ja ohjaajan tehtävänä on ohjata ryhmää määrätietoisesti kohti tavoitteita sekä valvoa sääntöjen noudattamista lempeästi ja kärsivällisesti. (Ohjaajana ryhmäliikunnassa 2023; Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 287.)

Opinnäytetyö vastasi tutkimuskysymyksiin, mutta jätti tilaa myös jatkotutkimusehdotuksille sekä yksilöllisyyden vaikutukselle eri asioiden välisiin yhteyksiin. Teoriapohjan ja aineiston perusteella ryhmämuotoinen liikunta auttaa päihdeettömän ja rikoksettoman elämäntavan muotoutumisessa vertaisuuden, rutiinien syntyminen ja terveydellisten hyötyjen kautta. Yksilölliset erot aiheuttivat kuitenkin hajontaa aineistossa. Toiseen tutkimuskysymykseen ohjaajan roolista rikoksettoman ja päihdeettömän elämäntavan vahvistamisessa saatiin selkeä vastaus. Ohjaajan rooli koettiin merkityksellisenä, ja erityisen tärkeinä pidettiin kykyä mukautua ryhmän tarpeiden mukaan sekä harjoitteiden suorittamista yhdessä tasavertaisina asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyön tulokset antavat tietoa ohjatun ryhmämuotoisen liikunnan hyödyistä rikos- ja päihdetaustaisille nuorille aikuisille. Tästä tiedosta hyötyvät erityisesti tämän kohderyhmän parissa työskentelevät ammattilaiset ja vertaistyöntekijät. Tuloksia voi hyödyntää myös laajemmassa mittakaavassa osana kuntouttavan toiminnan merkitystä. Rikos- ja päihdetaustaiset henkilöt ovat yhteiskunnallisesti heikommassa asemassa oleva ryhmä, johon liitetään paljon negatiivisia ennakkokäsityksiä. Se, että niinkin arkisella menetelmällä kuin ryhmäliikunnalla pystytään tukemaan heidän kuntoutumistaan, voi auttaa myös muita ihmisryhmiä samaistumaan heidän kokemuksiinsa. Tämä voi vähentää heihin helposti liitettävää stigmaa ja kannustaa ihmisiä puhumaan kuntouttavan työn tärkeyden puolesta.

Opinnäytetyön toimeksiantajan eli Novus Ego -hankkeen projektipäällikkö Elli Mäkiähon mukaan opinnäytetyö vastaa toimeksiantajan tiedon tarpeisiin ja on huolellisesti toteutettu. Hän kertoo palautteessaan, että opinnäytetyöstä saadut tulokset vahvistavat ja täydentävät sitä tietoa, mitä hankkeesta on jo ollut olemassa. Asiakkailta saatu palaute ja kokemukset ovat tärkeitä työkaluja toiminnan kehittämisessä ja arvioimisessa, ja erityisesti tulokset ja johtopäätökset ohjaajan roolista ja merkityksestä ryhmämuotoisessa liikunnassa ovat hankkeelle arvokkaita. Mäkiäho kuvailee, että yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden kanssa on ollut sujuvaa, ja että heidän työskentelynsä on ollut läpinäkyvää ja vastuullista. (Mäkiäho 2025.)

7 Pohdinta ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän opinnäytetyön johtopäätökset ja koko tutkimusprosessi itsessään herättivät paljon uusia kysymyksiä ja jatkotutkimusehdotuksia. Kuten jo teoreettinen viitekehys antoi ymmärtää, yksiselitteisten vastausten löytäminen desistanssin ja liikunnan suhteeseen ei ole helppoa. Työskentelyä helpotti se, että laaja aihealue liikunta supistettiin käsittämään ainoastaan ryhmämuotoinen, ei-kilpailullinen liikunta. Päihdeillä ja rikoksilla oireilusta toipuminen on kuitenkin niin yksilöllinen ja monimuotoinen prosessi, että yhden osa-alueen vaikutusta lopputulokseen on hyvin haastava arvioida. Tässä luvussa pohditaan sellaisia asioita, joihin

opinnäytetyö ei tarjoa suoraa vastausta, mutta jotka saattaisivat olla hedelmällisiä jatkotutkimuksen aiheita. Lisäksi käsitellään joitain opinnäytetyön toteutukseen liittyviä sisällöllisiä haasteita.

Kuten johtopäätöksissä jo kerrottiin, haastattelututkimus ei antanut kaikilta osin yhtenäisiä vastauksia. Osa haastateltavien vastauksista oli selkeässä ristiriidassa keskenään. Tämä herätti kysymyksen siitä, millaiset asiat vaikuttavat siihen, millaisiksi kuntouttava toiminta ja sen hyödyt koetaan. Yksi selittävä tekijä vaikuttaisi olevan se, kuinka pitkällä omassa toipumisprosessissaan ja päihteettömän identiteetin rakentamisessa henkilö on. Ajan kulumisen ja oma kehitys tarjoavat erilaisen perspektiivin ja auttavat ehkä näkemään tiettyjen asioiden hyötyjä paremmin. Sellaiselle henkilölle, jonka identiteettityöskentely on vasta alussa ja jonka elämään esimerkiksi päihteet vielä osittain kuuluvat, kuntouttava toiminta saattaa näyttäytyä vähemmän hyödyllisenä kuin sille, joka on jo päässyt eteenpäin ja ikään kuin saanut nuo hyödyt itselleen. Olisikin mielenkiintoista toistaa vastaava tutkimus sellaisille henkilöille, jotka ovat olleet jo pitkään päihteettömiä. Samalla olisi mahdollista tutkia sitä, miten pysyviksi uudet liikunnalliset elämäntavat ovat hankkeeseen osallistuneille jääneet.

Kaikilla haastatteluun osallistuneilla oli aiempia myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja sen vaikutuksista omaan hyvinvointiin. Tämä on voinut olla yksi tekijä, joka on lisännyt myös Novus Ego -hankkeeseen osallistumisen hyötyjä näiden neljän henkilön kohdalla. Myönteinen suhtautuminen liikuntaan voi auttaa synnyttämään luottamusta siihen, että liikunnasta on hyötyä tulevaisuudessakin. Olisi kiinnostavaa tietää, voiko vastaavanlaista hyötyä syntyä silloin, kun ihmisellä ei ole jo valmiiksi myönteisiä kokemuksia. Vastaavasti syntyy kysymys siitä, voiko mikä tahansa vanha harrastus toimia samanlaisena tukipilarina päihteettömän identiteetin rakentamisessa, mikäli se synnyttää ihmisessä samanlaisia onnistumisen kokemuksia ja hyvänolon tunnetta.

Eräs pohdinnan aihe ja mahdollinen jatkotutkimusidea on myös ihmisen oman motivaation merkitys päihteettömän identiteetin rakentamisessa osana vertaisuuteen perustuvaa harrastustoimintaa. Tärkeä osa vertaisuutta on juuri samaistuminen muihin yhteneväisten elämäkokemusten kautta. Osa saa motivaatiota omaan prosessiin olemalla vuorovaikutuksessa sellaisten henkilöiden kanssa, jotka ovat lähteneet liikkeelle samankaltaisista lähtökohdista mutta edenneet jo pidemmälle. Mikäli esimerkiksi rikokseton elämäntapa ja päihteettömyys ovat yksilölle tavoiteltavia asioita, hän voi saada apua siitä, että joku toinen on pystynyt saavuttamaan nämä tavoitteet ennen häntä. Mikäli yksilö ei tavoittele näitä asioita omasta halustaan, vaan vaikkapa ulkopuolisen painostuksen vuoksi, hänen motivaationsa niiden saavuttamiseksi on oletettavasti matalampi. Tällöin vertaistuen tarjoama hyötykin voi jäädä pienemmäksi, eikä yksilö koe yhteiseen liikuntaharrastukseen osallistumista mielekkääksi.

Se, että haastateltavien vastauksissa oli paikoitellen suurta hajontaa, kertoo mielestämme yksilöllisyyden merkityksestä kuntoutumisprosessissa. Tämä on seikka, joka tulee ottaa huomioon myös tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. Ristiriitaiset vastaukset voivat kertoa myös siitä, että kysytyjä asioita on ylipäättään vaikea arvioida. Usein ihmisten onkin vaikea irrottaa kokonaisuudesta vain yhtä asiaa ja tarkastella ainoastaan sen roolia prosessissa. Myös päihteettömän ja rikoksettoman identiteetin rakentaminen on prosessi, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen ja tietyt syy-seuraussuhteet ymmärretään mahdollisesti vasta hyvin pitkän ajan jälkeen. Tästäkin syystä voisi olla hedelmällistä teettää vastaava tutkimus siten, että osa osallisista on elänyt ilman päihteitä ja rikoksia huomattavasti kauemmin kuin toinen osa.

Erityisen haastavaksi koimme saada haastateltavilta ideoita siihen, miten Novus Ego -hanketta voisi kehittää entistä paremmaksi. Tämä tietenkin kertoo myös myönteisestä ongelmasta: hankkeen sisältö on selvästi asiakkaiden mielestä erittäin hyvä ja taitavasti rakennettu. Toisaalta palveluiden kehittäminen voi olla vaikeaa, jos osallistujat eivät pysty nimeämään selkeitä kehityskohteita.

Lähteet

Painetut:

Carpentier, C. 2007. Huumeet ja rikollisuus- monimutkainen suhde. Tiedote Euroopan huumausaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskukselta. Teemana huumeet nro 2/2007.

Grönfors, M. & Vilkkä, H. (toim.) 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. Hämeenlinna: SoFia-Sosiologi-Filosofiapu Vilkkä.

Hirsjärvi, S.; Hurme, H. 2000 & 2022. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Helsinki: Yliopistopaino.

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Espoo: Prometheuskustannus Oy.

Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. E-kirja. Helsinki: Edita.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.

Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita.

Rissanen, P. & Puumalainen, J. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Kuntoutus 1/2016, 52-59. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Rovio, E., Lintunen, T., Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 163.

Sähköiset:

Alkoholi ja väkivalta. 2024. Rikksentorjuntaneuvosto. Viitattu 31.3.2024.

<https://rikksentorjunta.fi/alkoholi-ja-vakivalta>

Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.3.2024.

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/mita-ehkaiseva-paihdetyo-on/keskeiset-kasitteet>

Appelqvist-Schmidlechner, K. 2024. Nuoren mielen hyvinvointi vahvistuu liikkumalla. Viitattu 17.2.2025.

<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/nuoren-mielen-hyvinvointi-vahvistuu-liikkumalla>

Desistance - general practice principles. 2020. HM Inspectorate of Probation. Viitattu 1.4.2024.

<https://www.justiceinspectorates.gov.uk/hmiprobation/research/the-evidence-base-probation/models-and-principles/desistance/>

Juhila, K. 2025. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 18.5.2025.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Kallinen, T. & Kinnunen, T. (2021). Etnografia. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 29.3.2024

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/>

Kananoja, A. 2012. Sosiaalinen kuntoutus ja sosiaalihuollon uudistuksen suunta. Kuntoutus 4/2012, 35-40. Viitattu 31.3.2024.

<https://journal.fi/kuntoutus/article/view/147270/93989>

Koivisto, K. & Aro, P. 2019. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettiset kysymykset. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 72/2019. Viitattu 18.3.2024.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262081/ePooki%2072_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Meek, R. 2012. The Role of Sport in Promoting Desistance from Crime. An Evaluation of the 2nd Chance Project Rugby and Football Academies at Portland Young Offender Institution. University of Southampton. Viitattu 1.4.2024.

<https://www.sportanddev.org/research-and-learning/resource-library/role-sport-promoting-desistance-crime>

Novus Ego -hanke 2024. RETS Rikoksettoman elämän tukisäätiö. Viitattu 4.3.2024.

<https://rets.fi/kehittamishankkeet/novus-ego-uusi-alku-uusi-mina/>

Näkki, P. 2006. Vankien velkaantuminen ja yhteiskuntaan integroituminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:38. Helsinki. Viitattu 31.3.2024.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71184/Selv200638.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ohjaajana ryhmäliikunnassa. 2023. UKK-Instituutti. Viitattu 1.4.2024.

<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/ohjaajana-liikuntaryhmissa/>

Päihdetyö. 2022. Rikosseuraamuslaitos. Viitattu 4.5.2025

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

Päihteet ja muut riippuvuuksien aiheuttajat. 2024. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu: 31.3.2024.

<https://www.yths.fi/terveystieto/paihteet-ja-riippuvuusongelmat/paihteet-ja-muut-riippuvuuksien-aiheuttajat/?cn-reloaded=1>

Päihteiden sekakäyttö. 2015. Päihdelinkki. Viitattu 4.5.2025 <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/paihteiden-sekakaytto/>

Ryhmän määrittelyä. 2025. Jyväskylän yliopiston kielikeskus. Viitattu 12.4.2025. https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_viestintaryhmassa_maaritely.shtml

Sosiaalinen kuntoutus. 2024. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 31.3.2024. <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

Spruit, A., van Vugt, E., van der Put, C., van der Stouwe, T. & Stams, G-J. 2016. Sports Participation and Juvenile Delinquency: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 45/2016, 655-671. Viitattu 1.4.2024.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4783457/>

Teemoittelu. 2025. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.5.2025.

<https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/aineiston-analysimenetelmat/teemoittelu>

Tutustu säätiöön 2024. RETS Rikoksettoman elämän tukisäätiö. Viitattu 4.3.2024.

<https://rets.fi/saatio/tutustu-saatioon/>

Tyni, S. 2015. Vankeinhoidon vaikuttavuus. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. Viitattu 12.2.2025.

https://www.rikosseuraamus.fi/material/sites/rise_ja_rsck_yhteiset/dokumentit/4bivv3040/RISE_1_2015_Vankeinhoidon_vaikuttavuus_-_Onko_kuntoutukselle_tilastollisia_perusteita_Sasu_Tyni_vaitoski.pdf

Villman, E. 2022. Nykyiset teoriat eivät pysty selittämään irtautumisprosessin moninaisuutta. Haaste 4/2022.

<https://rikosentorjunta.fi/-/haaste-4-22-nykyiset-teoriat-eivat-pysty-selittamaan-irtautumisprosessin-moninaisuutta>

Yorks, D., Frothingham, C. & Schuenke, M. 2017. Effects of Group Fitness Classes on Stress and Quality of Life of Medical Students. *Journal of Osteopathic Medicine*. Volume 117 Issue 11. Viitattu 3.2.2025.

<https://www.degruyter.com/document/doi/10.7556/jaoa.2017.140/html>

Julkaisemattomat:

Huuki, J. 2024. Projektityöntekijän haastattelu 17.5.2024. Rikoksettoman elämän tukisäätiö. Helsinki.

Mäkiaho, E. 2025. Projektipäällikön palaute opinnäytetyöstä 14.5.2025. Rikoksettoman elämän tukisäätiö. Helsinki.

Kuvat

Kuva 1. Teoreettinen viitekehys

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 1: Saatekirje

Saatekirje

20.5.2024
Helsinki

Arvoisa vastaanottaja,

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme Rikoksetoman elämän tukisäätiön Novus Ego –hankkeen ryhmämuotoisen liikunnan roolista rikoksetoman ja päihteettömän elämäntavan muotoutumisessa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää kuntosalitoimintaan osallistuneiden asiakkaiden kokemuksia siitä, miten toiminta on vaikuttanut heidän päihteettömään ja rikoksettomaan elämäntyylinsä. Työn tavoitteena on tuottaa Novus Ego –hankkeelle tietoa siitä, miten toiminnalle asetetut tavoitteet ovat toteutuneet ja miten niitä voitaisiin asiakkaiden mielestä kehittää.

Opinnäytetyömme toteutetaan haastattelemalla noin viittä Novus Egon ryhmämuotoiseen liikuntaan säännöllisesti osallistunutta asiakasta. Haastattelut tehdään yksilöhaastatteluina joko Novus Egon tiloissa Helsingin Sörnäisissä tai etäyhteyden avulla esimerkiksi Teams- tai Zoom-alustalla. Haastattelutilanteessa ovat paikalla molemmat opinnäytetyön tekijät sekä haastateltava asiakas. Haastattelu nauhoitetaan asiakkaan kirjallisella suostumuksella ja litteroidaan myöhemmin analyysia varten. Haastattelussa ei kerätä mitään sellaisia tietoja, joiden avulla haastateltavat olisivat tunnistettavissa vastauksistaan. Mikäli haastattelun aikana tulee ilmi asioita, jotka voivat vaarantaa asiakkaan anonymiteetin säilymisen, näitä asioita ei sisällytetä tutkimuksen lopulliseen kirjalliseen muotoon. Saatua vastauksia verrataan aiheesta aiemmin kerättyyn tietoperustaan ja tehdään tutkimuksen kannalta oleelliset johtopäätökset.

Meillä on voimassa oleva tutkimuslupa Rikoksetoman elämän tukisäätiöltä tämän tutkimuksen toteuttamista varten. Sitoudumme noudattamaan koko opinnäytetyöprosessin ajan tutkimuseettisiä periaatteita.

Opinnäytetyömme ohjaajana toimii Anne Pirinen. Valmis työ julkaistaan sähköisesti Theseuksessa osoitteessa www.theseus.fi.

Annamme mielellämme lisätietoja ja vastaamme kysymyksiin sähköpostitse:
Liisa Antila: liisa.antila@student.laurea.fi
Aino Meriläinen: aino.merilainen@student.laurea.fi

Yhteistyötä odottaen,
Liisa Antila & Aino Meriläinen

Liite 2: Haastattelurunko

Teemahaastattelurunko

Pohjatiedot:

Haastateltavan ikä ja sukupuoli:

Teema 1. Päihteet ja rikollisuus

Millainen suhde sinulla on päihteiden käyttöön?

Miten suhtaudut tällä hetkellä rikolliseen elämäntapaan?

Kuinka kauan olet käyttänyt päihteitä?

Millaista päihteidenkäyttösi on tällä hetkellä?

Mitä päihteettömyys sinulle tarkoittaa?

Teema 2. Osallistuminen ryhmäliikuntaan

Mikä sai sinut hakeutumaan Novus Egon toimintaan mukaan?

Milloin liityit Novus Egon ryhmäliikuntatoimintaan?

Millainen liikuntatausta sinulla on?

Millainen merkitys liikunnalla on ollut sinulle ennen liittymistä Novus Egon toimintaan?

Teema 3: Vertaisuuteen perustuvan ryhmäliikunnan merkitys rikoksettoman ja päihteettömän elämäntavan vahvistamisessa

Millaisena koet ryhmäliikunnan verrattuna yksilöliikuntaan?

Mitä vertaisuus tarkoittaa sinulle?

Jos olet saanut vertaisuuden kokemuksia Novus Egon kuntosalitoiminnasta, niin millaisia ne ovat olleet?

Jos suhtautumisesi päihteiden käyttöön tai rikolliseen elämäntapaan on muuttunut kuntosalitoimintaan osallistumisen ansiosta, niin millaiseksi kuvailisit muutosta?

Millaiset asiat ryhmämuotoisessa kuntosalitoiminnassa mielestäsi vahvistavat päihteettömyyttä ja rikoksista irtautumisen prosessia?

Millaiset asiat ryhmämuotoisessa kuntosalitoiminnassa voivat mielestäsi heikentää päihteettömyyttä ja rikoksista irtautumisen prosessia?

Miten koet esimerkiksi kamppailulajien harjoittelun vaikuttavan päihteettömän ja rikoksettoman identiteetin kehittymiseen?

Miten ryhmämuotoista kuntosalitoimintaa voisi mielestäsi kehittää?

Teema 4: Ryhmäliikuntaa ohjaavan työntekijän rooli osana rikoksettoman ja päihteettömän elämäntavan vahvistamista

Millaisena olet kokenut ohjaavan työntekijän roolin ryhmämuotoisessa kuntosalitoiminnassa?

Millainen on mielestäsi hyvä ohjaaja ryhmäliikunnassa? Entä huono?

Millainen merkitys ohjaajalla on rikoksettoman ja päihteettömän elämäntavan muotoutumisessa?

Millaiseksi suhteesi ohjaajaan on muotoutunut kuntosalilla käymisen myötä?

Millaiset asiat kuntosalitoiminnassa ovat vaikuttaneet sinun ja ohjaajasi väliseen suhteeseen?

Millaisia asioita olisit vielä toivonut ohjaajalta?

Miten ohjaaja on mielestäsi vaikuttanut ryhmän ilmapiiriin?