



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Aistien-menetelmällä eheytyksen avaimia vasta vapautuneille naisvangeille

Manninen, Anmari

2015 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Aistien-menetelmällä eheytyksen avaimia  
vasta vapautuneille naisvangeille

Anmari Manninen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2015

Anmari Manninen

**Aistien-menetelmällä eheytyksen avaimia vasta vapautuneille naisvangeille**

Vuosi 2015 Sivumäärä 38

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli voimaannuttaa vasta vapautuneita naisvankeja Aistien-tilassa tapahtuvan ohjaustoiminnan avulla ja kokeilla Aistien-menetelmän toimivuutta voimaannuttavana työmenetelmänä. Opinnäytetyön perustana oli ESR-rahoitteinen Aistien-hanke, jota on koordinoitunut Laurea-ammattikorkeakoulu vuosina 2008-2015.

Opinnäytetyö toteutettiin muuntuvassa Aistien-tilassa Helsingin KRIS-yhdistyksellä vuoden 2015 touko- ja kesäkuun aikana. Toiminnalliset ohjaukset sisällytettiin osaksi KRIS:n avoimen naistenryhmän toimintaa. Varsinaisia ohjaukset Aistien-tilassa oli neljä, ja ne koostuivat läsnäolo- ja rentoutusharjoitteista, teemakeskusteluista ja erilaisista luovista toiminnoista. Menetelmälle tyypillisesti ohjauksessa korostettiin aisteja, mikä tarkoitti sitä, että tilassa oli jokaisella kerralla nähtävää, kuultavaa, haisteltavaa ja maisteltavaa.

Tavoitteiden ja toiminnan onnistuneisuutta arvioitiin naisilta ja KRIS:n työntekijöiltä saatujen suullisten palautteiden sekä kirjoittajan havaintojen perusteella. Ohjauksella onnistuttiin luomaan erilaisia elämyksiä, antamaan naisille hetki aikaa olemiseen ja rentoutumiseen sekä aktivoimaan heitä sisäiseen työskentelyyn. Ryhmä mahdollisti vaikeista aiheista puhumisen ja herätti eloon luovaa energiaa, jopa unelmointia. Suurin osa naisista oli sitä mieltä, että Aistien-menetelmä voimaannutti heitä.

Asiasanat: moniaistinen tila, aistit, voimaantuminen, tietoinen läsnäolo, rentoutuminen, vapautuneet vangit

Anmari Manninen

**Inner healing tools through a Multisensory method for formerly incarcerated females**

Year 2015 Pages 38

---

The main purpose of this functional thesis was to empower female prison inmates and test a Multisensory method as an empowering work technique. A Multisensory project, funded by the ESR and coordinated by Laurea University of Applied Sciences, is the basis of the thesis. The thesis was executed in various multisensory spaces during four specific times at Helsinki's KRIS Association in May and June 2015. The activities were incorporated into an already existing women's group program offered by KRIS. The actions included mindfulness and relaxation practices, theme conversations and several different creative activities.

The appraisal of the goals and the success of the actions is based on the feedback received from the women, KRIS's workers and writer's observation. The group setting allowed women to feel relaxed and to talk about difficult topics. The activities woke up creative energies and especially activated women to start their inner healing work. As an outcome of the thesis there was a consensus among the women that they felt empowered by the activities.

Keywords: multisensory space, senses, empowerment, mindfulness, relaxation, formerly incarcerated females

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Toimintaympäristön kuvaus .....	8
	2.1 KRIS-yhdistys .....	8
	2.2 Aistien-menetelmä & moniaistinen tila .....	9
3	Keskeiset teoreettiset käsitteet.....	10
	3.1 Tietoinen läsnäolo .....	10
	3.2 Voimaantuminen .....	12
	3.3 Rentoutuminen .....	12
	3.4 Häpeä .....	13
	3.5 Syyllisyys.....	13
4	Päihdekuntoutujan eheytyminen.....	14
	4.1 Kuntoutujan kokonaisvaltainen eheytymisprosessi.....	14
	4.2 Vertaistuen tärkeys kuntoutumisessa.....	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	15
	5.1 Arviointi ja analyysi.....	16
6	Opinnäytetyön toteutus.....	16
	6.1 Energiahoitajan ammatti inspiraation lähteenä .....	16
	6.2 Toiminnan kuvaus .....	17
	6.3 Toiminnan ideointi .....	18
	6.4 Toiminnan ohjaukset naistenryhmässä .....	19
	6.4.1 Ensimmäinen ohjaukset 25.5.2015 .....	20
	6.4.2 Toinen ohjaukset 1.6.2015.....	21
	6.4.3 Kolmas ohjaukset 8.6.2015 .....	23
	6.4.4 Neljäs ohjaukset 15.6.2015 .....	24
7	Toiminnan arviointi .....	25
	7.1 Ohjaukset käytännön järjestelyiden onnistuminen .....	25
	7.2 Ohjaukset sisällön onnistuneisuus ja hyödyllisyys.....	26
	7.3 Aistien-tilan toimivuus voimaannuttavana työmenetelmänä.....	28
	7.4 Omien tavoitteiden saavuttaminen .....	29
	7.5 Mahdolliset epäonnistumisen kohdat .....	30
8	Johtopäätökset .....	31
	Lähteet .....	33
	Liitteet.....	35

## 1 Johdanto

Läsnäolo ja mielen hiljeneminen vaikuttavat merkittävästi ihmisen hyvinvointiin. Niillä on tärkeä merkitys sekä arjessa että erityisesti elämän kriiseistä ja muutoksista selviämässä. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on kiinnostanut minua jo usean vuoden ajan. Olen ammatillani energiahoitaja ja työskennellyt sisäisen hyvinvoinnin parissa yli viisi vuotta. Aikomukseni on yhdistää sosiaalialan ja henkisen hyvinvoinnin osaaminen, jossa korostuvat henkilökohtainen kasvu, oivaltaminen ja luovuuden moninaiset mahdollisuudet. Tämä opinnäytetyö mahdollisti näiden asioiden yhdistämisen.

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä muodostui eheyttävä ja inspiroiva neljän ohjauksen kokonaisuus, jossa yhdistyivät Aistien-menetelmän käyttö, sisäisen hyvinvoinnin tukeminen ja luovat toiminnot. Työelämän kumppaniksi opinnäytetyölle varmistui keväällä 2015 Helsingin KRIS-yhdistys, joka löytyi toisen sosionomiopiskelijan, Tuula Tickin kautta. Hänestä tuli myös työparini opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa. Kohderyhmäksi selkiytyi vasta vapautuneet naisvangit, mikä helpotti aiheen rajaamista ja ohjauksen sisältöä olennaisella tavalla. Toiminnalliset ohjaukset toteutettiin avoimessa naistenryhmässä KRIS-yhdistyksen tiloissa Helsingissä vuoden 2015 touko- ja kesäkuun aikana. Tuula Tick auttoi minua toimintakertojen sisällön suunnittelussa, Aistien-tilojen luomisessa ja ryhmän ohjaamisessa. Opinnäytetyön kirjallisesta tuotoksesta ja tulosten raportoinnista vastasin yksin.

Opinnäytetyö liittyy Aistien-menetelmä hankkeeseen, jota on koordinoanut Laurea-ammattikorkeakoulu vuosina 2008-2015. Euroopan sosiaalirahaston rahoittama Aistien-hanke on edistänyt ihmisten välistä vuorovaikutusta, oppimista ja kohtaamista luomalla erilaisia Aistien-tiloja. Tila on toiminut esimerkiksi kielikahvilana opiskelijoille, muistelutilana vanhuksille ja monikulttuurisuuden edistäjänä maahanmuuttajien kanssa. Tämän opinnäytetyön toiminnallisissa ohjauksissa tila rakennettiin rentoutustilan kaltaiseksi ja hieman erilaiseksi jokaisella tapaamiskerralla. Opinnäytetyön tarkoitus oli antaa vapautuneille naisvangeille voimaantumisen kokemuksia, eheytyksen avaimia, Aistien-tilassa tapahtuvan ohjauksen ja toiminnan avulla. Ohjauksen tavoite oli tukea heitä tässä hetkessä elämää. Tarkoituksena oli myös kartoittaa Aistien-menetelmän käyttöä voimaannuttavana työmenetelmänä aikuisten kanssa. Keskeisesti ohjattuun toimintaan kuului läsnäolo- ja rentoutusharjoituksia, teemakeskusteluita ja luovia toimintoja.

Teoreettiseen viitekehykseen kuuluu toimintaympäristön eli KRIS-yhdistyksen ja Aistien-menetelmän kuvaukset. Opinnäytetyön tarkoituksen ja ohjauksen kannalta oli tärkeää avata läsnäolon ja voimaantumisen käsitteet sekä päihdekuntoutuksen eheytymisprosessin tärkeys. Useissa tapauksissa rikollisuus ja päihitteet kulkevat käsi kädessä, jolloin kuntoutusprosessissa ja ohjaamisessa tulee huomioida asiakkaan kokonaisvaltainen eheytyminen. Häpeän ja

syllisyyden tunteet kuuluvat myös keskeisesti opinnäytetyön teoreettisiin käsitteisiin, koska vapautuneet naisvangit kantavat usein näitä tunteita kohtaamiensa ennakkoluulojen lisäksi.

## 2 Toimintaympäristön kuvaus

### 2.1 KRIS-yhdistys

KRIS-toiminta rantautui Ruotsista Suomeen vuonna 2001. Siihen aikaan yhdistys käytti nimeä RRY, rikollisten revanssi yhteiskunnassa, joka oli suora suomennos ruotsinkielisestä nimestä Kriminellas revansch i Samhället. RRY:tä ei koskaan rekisteröity, vaan vuoden 2003 huhtikuussa yhdistys merkittiin rekisteriin KRIS Suomi ry:ksi. (KRIS historia. 2015.) KRIS-toimintaa on Suomen lisäksi Ruotsissa, Tanskassa, Venäjällä, Kaliningradin alueella, Valkovenäjällä, Japanissa, Ukrainassa ja osassa Baltian maita. Suomessa KRIS tekee yhteistyötä muun muassa RISE:n, RAY:n, KRITS:n, oikeusministeriön, sisäasianministeriön sekä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. (KRIS yhteistyökumppanit.2015.)

KRIS:n työntekijät ja jäsenet ovat pääsääntöisesti kokemusasiantuntijoita eli entisiä päihdeongelmaisia rikollisia. Yhdistyksen toiminta perustuu vertaistukityöhön ja sen tarkoituksena on tukea lainrikkojastaustaisia henkilöitä, syrjäytymisuhan alla olevia ja päihdeongelmaisia päihdeettömään ja rikoksettomaan elämään sekä edistää heidän palaamista takaisin yhteiskuntaan. (KRIS avotyö. 2015.) Yhdistyksen työ jakaantuu vankiloissa tehtävään työhön, avotyöhön ja nuorisotyöhön. KRIS:n työ pohjautuu yhteisöllisyyden kokemukseen ja sen pääperiaatteisiin kuuluvat: päihdeettömyys, toveruus, rehellisyys ja yhteisvastuullisuus. (Mikä KRIS on.2015.)

KRIS-yhdistys kuuluu kolmannen sektorin toimijoihin. Yhdistyksen keskeinen tavoite on edistää lainrikkoja- ja riippuvuustaustaisten fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista hyvinvointia sekä pärjäämistä yhteiskunnassa. Toiminnan tavoitteena on myös vaikuttaa uusintarikollisuuden vähentämiseen ja katkaista rikollisuutta ylläpitävä syrjäytymiskierre. (KRIS avotyö.2015.)

KRIS:n toimintakeskukset tarjoavat monipuolisesti erilaisia palveluita, kuten esimerkiksi vertaistukityö, kuntouttava työtoiminta, koevapausohjelma, ammatillinen ennaltaehkäisevä nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaustyö, viranomais- ja verkostoyhteistyö, henkilökohtainen vertaistuki-henkilö, tukityö ja neuvonta, toimintakeskuspalvelut, päihde- ja asumispalveluihin ohjaus, teemaryhmät, naisten ryhmätoiminnat, vapaa-aika-, harrastus- ja liikuntatoiminnat, yhdyskuntapalvelu, atk-koulutukset, työkokeilu/palkkatuki, jatkosuunnitelma työelämään ja koulutukseen, palveluverkoston varmistaminen jne. (KRIS avotyö. 2015).



## 2.2 Aistien-menetelmä & moniaistinen tila

Aistien-hanke on saanut alkunsa osana Euroopan sosiaalirahaston kehittämisohjelmaa Avoimessa oppimisympäristössä aktiiviseksi kansalaiseksi (Räty & Laurikainen 2015,7). Aistien-hanke kuului Manner-Suomen ESR-ohjelmaan, toimintalinjaan kolme ja sitä koordinoi Laurea-ammattikorkeakoulu (Räty M., Sivonen S., Saarela J., Laurikainen H. & työryhmä 2015,37). Vuonna 2008 käynnistyi kehittämistyö elämyksellisen ja kohtaamista edistävän tilan käytöstä opetus- ja sosiaalityön menetelmänä. Vuonna 2011 ideaa kehitettiin eteenpäin valtakunnallisessa Aistien-hankkeessa, jolloin sen toiminta laajeni erilaisten ryhmien ja ympäristöjen käyttöön. Aistien-menetelmällä tarkoitetaan toimintamallia, joka perustuu eri aisteja aktivoivan tilan käyttöön ja itse tilan rakentamis-prosessiin. (Räty ym. 2015,7.) Hanke päättyi vuoden 2015 maaliskuussa (Aistien-menetelmä. 2015).

Aistien-menetelmän ensisijainen tarkoitus on voimaannuttaa ja luoda kokemuksia tilan rakentajille ja siellä vieraileville. Tilaa voidaan käyttää erityyppisissä opetustilanteissa ja se on oivallinen hyvinvoinnin tuottajana. (Räty ym. 2015,7.) Menetelmä on sovellettavissa erilaisten käyttötarkoitusten mukaan erilaisille ryhmille, jotka itse määrittävät toiminnalleen tavoitteet ja toteutustavat. Toiminnalle keskeistä on moniaistisuuden korostaminen, vuorovaikutuksen, hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen sekä ihmisten välinen yhteistyö. Tilan tarkoitus on toimia kohtaamispaikkana, joka edistää yhteisöllisyyttä aktivoitujen osallistujien keskusteluun, ajatusten vaihtamiseen ja oppimiseen. Sen tavoitteena voi olla tiedon välittäminen, oppiminen tai yhteisen arvomaailman pohtiminen. (Räty ym. 2015,8-11.)

Moniaistisessa tilassa on katseltavaa, kuultavaa, tunnusteltavaa, haisteltavaa ja maisteltavaa. Elämyksellisyys herättää tunteita, joiden tunnistaminen on tärkeä osa oppimista läsnäolon ohella. (Räty ym. 2015,8-10.) Tilaa on helppo muokata vaivattomasti erilaisilla kuva- ja äänimaailmoilla sekä sisustusta vaihtamalla. Fyysisesti tila voidaan toteuttaa kiinteänä esimerkiksi luokkahuoneessa tai vaihtoehtoisesti tilapäisenä liikuteltavana tilana, jolloin tilan rakenteina toimivat messukäyttöön tarkoitettut toisiinsa kiinnitettävät seinämät. (Aistienmenetelmä. Tila. 2015.)

### 3 Keskeiset teoreettiset käsitteet

Tässä luvussa kuvailen opinnäytetyön kannalta keskeiset teoreettiset käsitteet, joita ovat tietoinen läsnäolo, voimaantuminen, rentoutuminen, häpeä ja syyllisyys. Voimaantuminen on tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitusten ja tavoitteiden ydin. Tietoisen läsnäolon ja rentoutumisen käsitteet on avattu, koska niihin liittyvät harjoitteet ovat olleet osa toiminnallisia tuokioita. Häpeän ja syyllisyyden tunteet on kuvailtu, sillä ne liittyvät vahvasti kohderyhmän kokemaan tunnemaailmaan.

#### 3.1 Tietoinen läsnäolo

Tietoisen hyväksyvän läsnäolon eli mindfulnessin juuret ovat peräisin 2500 vuoden takaisissa vanhoissa buddhalaisissa opetuksissa. Useat eri kulttuurit ovat kehittäneet tietoista läsnäoloa lisääviä harjoituksia, mutta buddhalaisista perinteistä löytyy satoja erilaisia läsnäoloa lisääviä menetelmiä ja siihen kuuluu keskeisesti myös niiden opettaminen. (Siegel 2014;55-56.) Tietoisen läsnäolon käsite voidaan määritellä siten, että se on tämänhetkisen kokemuksen hyväksyvää tiedostamista. Läsnäolo on pohjimmiltaan sanaton tila, joka sisältää pysähtymisen tässä ja nyt, ilman arvostelua ja vertailua. Keskeisesti siihen kuuluu sen havainnoiminen, mihin huomio kiinnittyy, sen sijaan että antaisi mielen vaeltaa asiasta tai paikasta toiseen. Oleellisesti tietoiseen läsnäoloon kuuluu sen huomioiminen, mistä mieli häiriintyy tai mihin se uppoutuu. (Tietoinen läsnäolo.2014.) Valtaosa ihmisistä elää tiedostamattomasti, sillä he eivät huomaa mielensä poistuneen tämän hetken huomioimisesta (Siegel 2014,50-52). Kun ajatuksiin aletaan kiinnittää huomiota, huomataan, että monet niistä ovat yhteydessä menneeseen tai tulevaan, ja usein niihin liittyy toiveita mielihyvän lisäämiseksi ja tuskan vähentämiseksi (Siegel 2014,30).

”Ihminen, joka on yhteydessä itsessään olevaan olemisen lupaan, kykenee olemaan läsnä tässä hetkessä. Hänen hetkensä on riittävän merkittävä, jotta hän suostuu olemaan siinä. Hän ei pyri nykyhetkestä pois, sillä nykyhetkessä toteutuu hänen elämänsä”. (Hellsten 2005, 45.)

Tietoista läsnäoloa on mahdollista kehittää ja sen hyödyt ovat laajakantoisia. Se auttaa näkemään ja hyväksymään asiat sellaisina kuin ne ovat. Se auttaa luopumaan minä-keskeisyydestä, joka on edellytys kärsimyksen vähentämiselle ja sille, että elämän pienet hetket alkavat muuttua värikkäiksi elämyksiksi. Aistit virittyvät, kun ihminen tulee läsnä olevaksi hetkeen. (Siegel 2014:58-59.) Läsnäolo auttaa tarkastelemaan valittua asiaa tai aistimuksia ja tunteita nykyisessä hetkessä. Se auttaa identifioimaan ja nimeämään havainnoituja asioita, mikä taas puolestaan luo tilaisuuden astua etäämmälle ja katsella kokonaisuuksia korkeammasta perspektiivistä ja sen jälkeen valita, kuinka niihin suhtautuu. (Tietoinen läsnäolo.2014.) Tietoisen läsnäolon harjoitteilla voidaan lievittää monia psyykkistä kärsimystä ai-

heuttavia asioita ja olotiloja, joita voivat olla esimerkiksi päivittäiset huolenaiheet, tyytymättömyys, ahdistus, masennus ja päihteiden väärinkäyttö. Harjoituksilla on positiivinen vaikutus myös ihmissuhteisiin ja yleiseen onnellisuuteen. (Siegel 2014,23-24.)

Läsnäolon vaikutuksista on tehty viimeaikoina paljon tutkimuksia. Läsnäolon tieteellisen tutkimuksen juuret ulottuvat Jon Kabat-Zinnin toimintaan 1970-luvulle Massachusettsin yliopistoon. Yliopistossa kehitetyllä kahdeksan viikon harjoitusohjelmalla MBSR:llä (Mindfulness stress based reduction) on havaittu olevan useita terveydelle edullisia vaikutuksia, kuten verenpaineen laskeminen, unen laadun ja määrän paraneminen, kivun tuntemusten hellittäminen, stressitason väheneminen, ahdistuksen lievittyminen jne. (Tietoinen läsnäolo. 2014.)

Tieteellisten tutkimusten mukaan läsnäolon harjoittaminen aiheuttaa muutoksia sisäisessä kokemusmaailmassa ja ulkoisessa käytöksessä. Se vaikuttaa aivojen toimintaan ja rakenteeseen. Ihmisillä, jotka ovat yleensä tyytyväisiä ja harvemmin kielteisten tunteiden vallassa, on enemmän aktiivisuutta vasemmassa aivolohkossa. (Siegel 2014,59-61.) Vuonna 2003 Richard Davidsonin ja Kabat-Zinnin johtamassa tutkimusryhmässä havaittiin kahdeksan viikon MBSR-ohjelmiin osallistuneilla merkittäviä muutoksia muun muassa aivojen otsalohkon kuoren aktiivisuudessa ja tunteiden säätelymekanismeissa aivolohkojen välillä. (Tietoinen läsnäolo. 2014.) Meditoineessa ryhmässä olleet kertoivat mielialansa kohonneen ja tunsivat myös paneutuvansa kokonaisvaltaisemmin siihen, mitä olivat milloinkin tekemässä. Tutkijat havaitsivat myös, että heidän immunitteettinsa oli voimakkaampi verrattuna toiseen ryhmään. Läsnäolo-harjoituksilla saatiin siis työntekijät voimaan paremmin ja heidän immunitteettinsa kohosi. (Siegel 2014,59-61.)

Vankilassa MBSR-menetelmää on myös kokeiltu. Elizabeth Cohen on ohjannut ryhmiä Floridan Ocalassa Lowel Correctional Instituutissa. 11 ryhmää osallistui vapaaehtoiseen kahdeksan viikkoa kestävään ohjelmaan. Kaikissa ryhmissä oli noin 120 naista. Ohjelmassa naiset oppivat meditoimaan, keskittymään hengitykseensä ja harjoittamaan mindful joogaa. Naiset osallistuivat myös ryhmäkeskusteluihin, jossa käsiteltiin harjoitusten haasteita, stressin moninaisia vaikutuksia ja sitä, kuinka stressitilanteita voi lähestyä rauhallisemmin. He oppivat meditoimaan vaikeissa olosuhteissa, sillä dormit ovat äänekkäitä, ahtaita ja niistä puuttuu usein myös ilmasto. (Greater good. 2010.)

Lowelissa tapahtuvilla harjoituksilla oli useita myönteisiä vaikutuksia naisiin, kuten lisääntynyt kyky pysähtyä ennen toimimista, laajentunut tietoisuus kehosta ja tunteista sekä kyky selvittää paremmin vihan, ahdistuneisuuden ja paniikin tuntemuksista. Harjoitukset auttoivat naisia myös poistumaan kiistatilanteista, nukahtamaan helpommin, tuntemaan vähemmän jännitteitä kehossa, kokemaan enemmän tyyneyden ja rauhan kokemuksia, hyväksymään itsensä ja toiset sekä keskittymään opiskeluun vankilassa. (Greater good. 2010.)

Floridan veronmaksajille yksi naisvanki maksaa vuodessa noin 20 000\$ ja heistä noin 40 % saa uuden syytteen viiden vuoden sisällä. Tutkijoiden havaintojen mukaan ohjelma ei ainoastaan auta naisia hallitsemaan vihan, ahdistuksen, masentuneisuuden ja avuttomuuden tunteita, vaan myös auttaa sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kanssa, mitä he tarvitsevat vapautumisen jälkeen palatessaan yhteiskuntaan. (Greater good. 2010.)

### 3.2 Voimaantuminen

Sosiaalialan työlle tyypillistä on auttaa yksilöitä tai ryhmiä, joilta puuttuvat usein omat päämäärät, jotka eivät näe omia mahdollisuuksiaan tai joilla muutoin on vähäiset voimavarat. Sosionomin työn ydin on tukea ihmisiä vahvistumaan, mikä on ehdoton edellytys hyvinvoinnin luomiselle. Asiakkaan voimaantuminen edellyttää sitä, että työntekijä on itse voimaantunut. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 132,135.)

Englannin kielen sana empowerment käännetään tavallisesti suomen kielessä voimaantumiseksi (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 23). Se on sosiaalityön teorian ja käytännön sydän. Jos sen ulottuvuus puuttuu sosiaalialan käytännön työstä, on jotain hyvin perustavanlaatuisista päässyt unohtumaan. Käsitteenä termi on hyvin laaja ja jokaiselle hieman erilainen. (Adams 2003, 6,8.) Adamsin (2003, 8) mukaan se voi ilmetä esimerkiksi siten, että yksilö, ryhmä tai yhteisö kykenee ottamaan hallintaan olosuhteensa ja saavuttamaan tavoitteensa, jolloin he pystyvät työskentelemään auttaakseen itseään ja maksimoimaan elämänsä laadun. Voimaantuminen on vahvistumista, ihmisen sisäisen voimantunteen kasvamista, joka syntyy hänen omien oivallustensa ja kokemustensa kautta (Vilen ym. 2002, 23-25). Toteutuakseen se tarvitsee yksilön omaa panosta, koska kysymys on henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta prosessista. Ympäristön olosuhteet, kuten turvallisuus, arvostus ja valinnan vapaus, voivat toimia prosessia tukevin tekijöinä. Käytännössä voimaantuminen voi ilmetä esimerkiksi lämpimissä ajatuksissa itseä kohtaan, vastuun ottamisena itsestä tai positiivisuutena. (Siitonen 1999, 76,181.)

### 3.3 Rentoutuminen

Rentoutusharjoitusten tarkoitus on rentouttaa kehoa ja mieltä. Erityisesti jännitys- ja stressitilojen hoidossa niillä on keskeinen merkitys. Rentoutustekniikat voidaan jakaa pääpiirteittäin lihaksistoa rentouttavaksi ja itsesuggestioon pohjautuviksi. Lihasten rentouttamistekniikoissa pyritään tahdonalaisen lihaskudoksen jännityksen tunnistamiseen ja sen säätelyyn. Itsesuggestioon perustuvissa menetelmissä ensisijainen tarkoitus on henkisen muutoksen synnyttäminen. (Rintala P., Huovinen T. & Niemelä S.2012, 264-265.) Rentoutumisella on useita positiivisia

vaikutuksia, kuten esimerkiksi keskittymiskyvyn paraneminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, paniikkikohtausten väheneminen tai niiden hallinnan paraneminen, verenpaineen aleneminen, kiputilojen lievittyminen ja voimavarojen lisääntyminen (Kataja 2003, 28).

### 3.4 Häpeä

Häpeä voidaan jakaa terveeseen ja sairaaseen häpeään. Kun ihminen tuntee tervettä häpeää, hän tiedostaa omat rajansa ja sen, milloin hän on astumassa toisen rajojen yli. Henkilö voi tajuuta esimerkiksi ylittäneensä valtuutensa. Biologisen häpeän syntyperät ovat siinä, kun lauma sulkee jäsenensä ulkopuolelle jättäen tämän suojattomaksi ja turvattomaksi. Henkilö, joka tuntee häpeää, tuntee usein olevansa ´ei mikään´ tai joku muu´. Hän on menettänyt laumansa tarjoaman suojan ja turvan. Usein ihminen, joka on eristetty yhteisöstään, on eristyksissä myös omasta itsestään. (Hellsten 2005,95-97.) Häpeän positiivinen tehtävä on opettaa ihmiselle sitä, ettei hän saa tyydyttää omia tarpeitaan muiden ihmisten kustannuksella, vaan hän on samalla viivalla muiden kanssakulkijoiden kanssa (Hellsten 2005,99).

Sairasta häpeää esiintyy usein ihmisillä, jotka ovat eläneet esimerkiksi ”häpeä kodeissa”. Näissä kodeissa on voinut olla läsnä esimerkiksi alkoholismi, seksuaalinen hyväksikäyttö, mielisairaudet, väkivalta tai ahdashenkinen uskonnollisuus. Näiden ihmisten persoonallisuus on sidoksissa häpeään ja he jatkavat sen siirtämistä tiedostamatta omille lapsilleen. He kokevat usein ajatuksensa, emotionensa ja tarpeensa hävettävinä. (Hellsten 2005, 103.) Vanajan vankilanjohtajan Kaisa Tammi-Moilasen mukaan noin puolella naisvangeista tuomio on tullut väkivaltarikoksesta ja usein heidän taustoissa korostuu lapsuudessa alkanut traumahistoria. Perheväkivaltaa heistä on kokenut peräti kolme neljäsosaa. (Studio 55. 2012.) Näin aiheesta on sanonut Vanajan vankilan johtaja Kaisa Tammi-Moilanen:

”Sitä raastavaa surua ei voi ymmärtää. Naiset ovat on rikkoneet lakia, mutta myös kaikkia niitä rooleja, jotka yhteiskunnassa naisiin liitetään. Pitäisi olla elämän suojelija, mutta onkin juoppo ja tappaja.”

(Pettersson 2013.)

Syällisyys on yhteydessä ihmisen tekoihin, kun puolestaan häpeässä ihminen on jotain; se koskettaa hänen olemustaan (Hellsten 2005,98). Häpeän tuskallisuus nousee siitä, että ihminen ei voi vaikuttaa siihen itse, vaan sen alkujuuret ovat hänen yhteisössään.

### 3.5 Syällisyys

Syällisyys koskee ihmisen tekoja (Hellsten 2005,142). Syällisyys on hyvää ja tervettä, kun se osoittaa meille rikkeemme ja sen, että olemme eksymässä tieltämme. Hellsten puhuu myös sairaasta syällisyydestä, jolla hän tarkoittaa sitä, että ihminen kokee syällisyyden tunteita,

vaikka hänellä ei ole niihin todellisuudessa mitään oikeaa syytä. Tällöin ihminen ei pysty tunnistamaan omia rajojaan. Hänelle on epäselvää, mihin hän itse päättyy ja mistä toiset alkavat. Sen seurauksena hän kantaa usein toisten ihmisten vastuita ja taakkoja. Syy siihen, miksi hän toimii niin, on se, että hänen rajansa on jossain elämän vaiheessa rikottu. Rajojen rikkomisella tässä tarkoitetaan sitä, ettei henkilön erillisyyttä ole kunnioitettu. Usein näin tapahtuu jo lapsuudessa, jolloin esimerkiksi vanhemmat siirtävät lastensa kannettaviksi omia emootioitaan ja epäonnistumisiaan. (Hellsten 2005,152-154.)

Ihminen kykenee kohtaamaan syyllisyytensä silloin, kun hän alkaa tuntea sitä ja puhumaan siitä. Kohtaamiseen hän tarvitsee riittävän tunteen turvasta, jonka ohjaaja voi mahdollistaa. Syyllisyyden aidosta kohtaamisesta kertoo myös se, että henkilö on valmis ottamaan vastaan anteeksiannon. Väärät teot pitää kuitenkin tuomita; ihmisen on saatava ottaa vastuu omista teoistaan. (Hellsten 2005, 148-150.)

#### 4 Päihdekuntoutujan eheytyminen

Ihmisellä on luontainen tarve itsensä toteuttamiseen. Päihteiden kautta tavoitettu luovuuden tila on hyvin tilapäinen ja teennäinen. (Korhonen 2009,36-37.) Ihmisen perustarpeisiin kuuluu kokea itsensä tarpeelliseksi, tarve unelmoida ja tuntea elämän ainutlaatuisuus päämäärineen. Monet, jotka eivät löydä luovuudelleen väylää tai kokevat sen puuttuvan, etsivät reitin haave maailmasta ja pyrkivät pääsemään käsiksi unelmiinsa päihteiden avulla. Samaan aikaan todellinen maailma karkaa heiltä kauemmaksi. (Korhonen 2009,63.)

##### 4.1 Kuntoutujan kokonaisvaltainen eheytymisprosessi

Riippuvuutta voidaan pitää tunnesairautena. Ihmisen tunnemaailmaa sairastuu, kun hän toimii sairauden ehdollistamana. Kun henkilö on käyttänyt pitkän ajan päihteitä, hänen kehonsa on sopeutunut tilanteeseen ja muutos on tapahtunut myös solutasolla. Jotta kuntoutujan tunne muisti voisi eheytyä ja henkinen muutosprosessi alkaa, hänen pitää irtautua ensin aineista. Irtautumisprosessi itsessään ja sen hallitseminen edellyttävät riittävää hoivaa ja tukea. (Korhonen 2009,45-46.) Useasti päihdekuntoutuksessa huomio on fyysisen kehon hoidossa ja päihdekierteen katkaisussa, jolloin huomion ulkopuolelle jää sairastuneen yksilön tunnepuoli (Korhonen 2009, 240). Päihteiden käytöstä aiheutuvat seuraamukset purkaantuvat vähitellen. Usein fyysinen prosessi on nopeatempoisempi käsiteltävä henkiseen puoleen verrattuna. Henkisessä transformaatioissa on kyse laajemmasta kokonaisuudesta, koska siinä käsitellään henkistä kasvua ja kasvua ihmisenä. (Korhonen 2009,47.) Päihdekuntoutujan tunnemaailman eheyttämisellä on keskeinen osa kokonaisvaltaisessa hoidossa. Siihen kuuluu tunteiden kohtaaminen ja niiden käsittely, yksistään päihdekierteen katkaisu ei riitä. Tunteet yhdessä järjen kanssa ohjaavat elämäämme, sen takia on opittava tunteiden kohtaamisen, hallitsemisen

ja käsittelemisen taitoa. Korhosen mielestä tunnesairaana henkilön sairautta ylläpidetään tukahduttamalla hänen tunteensa lääkkeiden avulla. (Korhonen 2009,89, 242.)

Ohjaajan tulee tukea kuntoutujaa vastuun ottamiseen. Kuntoutujalle täytyy antaa tila saada vahvistua omana itsenään, jotta hän oppii kohtaamaan ja käsittelemään erilaisia ongelmia ja tilanteita selvin päin. Onnistumisen riemu ja kokemukset pärjäämisestä ovat keskeisiä voimia kuntoutumisessa, jolloin itseluottamusta ja omaa minäkuvaa rakennetaan uudelleen. (Korhonen 2009, 66, 240.) Sekä ohjaajan että kuntoutujan tulee käsittää, että eheytymisprosessi vaatii oman aikansa ja ymmärryksensä toteutuakseen. (Korhonen 2009, 235). Aineet ja lääkkeet turruttavat kehon omia herkkiä toimintoja, aisteja ja tunnemaailmaa. Itsen kuuntelu on äärimmäisen tärkeä taito; keho ja mieli tarvitsevat lepoa ja rentoutumista. Aidon lepotilan saavuttaminen, jolloin mielikin lepää, ei onnistu keinotekoisin menetelmin lääkkeiden ja päihteiden avulla. (Korhonen 2009, 266-267.)

#### 4.2 Vertaistuen tärkeys kuntoutumisessa

Vertaistuki mahdollistaa itseluottamuksen kasvamisen (Korhonen 2009, 245). Vertaistuellla tarkoitetaan samanlaisessa elämäntilanteessa elävien ihmisten kokemusten ja ajatusten jakamista. Toiminnan lähtökohtana on arkinen kohtaaminen ja vastavuoroisuus. (Sykäri 2009,21.) Kun kuntoutuja voi nähdä omin silmin, että hänen kaltaisensa heikossa tilassa ollut ihminen on eheytynyt ja muuttunut, se antaa myös hänelle itselleen toivoa. Vertaisryhmässä kuntoutuja voi peilata kokemuksiaan toisiin ryhmäläisiin. Ryhmälle ominaista on myös, että ongelma-keskeisyyden sijasta siellä etsitään ratkaisuja. (Korhonen 2009, 244-245.) Vertaisryhmä parhaimmillaan tarjoaa kuntoutujalle sosiaalisen verkoston, joka mahdollistaa henkilön voimaantumisen muun muassa yhteisöllisyyden kokemuksia tuntemalla. (Sykäri 2009, 23.)

### 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyö liittyy Aistien-hankeeseen, jota on koordinoanut Laurea-ammattikorkeakoulu vuosina 2008-2015. Opinnäytetyön työympäristö oli avotyön alle kuuluva naistenryhmä, joka toimii Helsingin KRIS-yhdistyksen tiloissa maanantaisin. Ensimmäinen tarkoitus oli antaa vapautuneille naisvangeille voimaantumisen kokemuksia Aistien-tilassa tapahtuvan ohjauksen ja toiminnan avulla. Ohjauksen keskiössä olivat harjoitukset, joilla pyrittiin vahvistamaan ryhmäläisten itsetuntemusta ja itsensä rakastamista, läsnäolon taitoa ja saamaan välineitä elämäntilanteen hallintaan. Aistien-tilaa muokattiin teeman ja tarpeiden mukaisesti eri ohjauskerroilla. Opinnäytetyön tarkoitus oli myös kokeilla Aistien-menetelmää voimaannuttavana työmenetelmänä aikuisten kanssa sekä kokeilla erilaisia luovia toimintoja.

Toiminnan ensisijaisina hyödynsaajina voidaan pitää ryhmän naisia. Toivon, että KRIS:n työntekijöille ja tulevaisuuteen katsottuna vangeille ja vapautuville vangeille sekä heidän parissaan työskenteleville ammattilaisille tästä opinnäytetyöstä on hyötyä. Myös henkilöt, jotka ovat kiinnostuneita Aistien-menetelmän käytöstä ja sen toimivuudesta, voivat hyödyntää opinnäytetyön antia.

Opinnäytetyöprosessin oma tavoitteeni oli saada ennen kaikkea kokemusta aikuissosiaalityöstä ja uudesta toimintaympäristöstä. Prosessi antoi mahdollisuuden kehittää ohjaaja-taitoja ja yhdistää henkisyttä sekä sosiaalialan toimintoja. Erityisesti halusin käyttää luovuutta ohjaus-toiminnoissa ja nähdä, kuinka ne otetaan vastaan ja antavatko ne voimaantumisen kokemuksia naisille.

Tutkimuskysymyksiksi opinnäytetyölle muodostuivat:

- 1) Kuinka Aistien-menetelmä toimii voimaannuttavana työmenetelmänä aikuisille?
- 2) Saavatko naiset voimaantumisen kokemuksia aistitilassa tapahtuvasta toiminnasta?

## 5.1 Arviointi ja analyysi

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ensisijainen arviointi perustuu ohjausten yhteydessä naisilta kerättyihin suullisiin palautteisiin, jotka nauhoitettiin ja litteroitiin. Arvioinnin luotettavuutta lisäsi haastatteluaineistoon palaamisen mahdollisuus. Arvioivassa osuudessa siteeraan paljon naisten suoria kommentteja, jotta lukijalle välittyisi heidän todellinen palautteensa.

Olen arvioinut ja analysoinut toimintaa myös omien havaintojeni pohjalta. Toiminnallisten tuokioiden ohjaaminen vaatii herkkyyttä aistia asiakasryhmää ja kykyä reflektoida toiminnan sisällön hyödyllisyyttä sekä ryhmänohjaajana toimimista. Kirjaaminen tapahtui strukturoidusti havainnointipäiväkirjaa pitämällä. Strukturoidussa observoinnissa havainnointia määrittää muun muassa tutkimuskysymykset (Kananen 2015, 139).

## 6 Opinnäytetyön toteutus

### 6.1 Energiahoitajan ammatti inspiraation lähteenä

Kiinnostukseni kokonaisvaltaiseen eheytymiseen ja mindfulnessiin liittyy toiseen ammattiini, energiahoitajana toimimiseen. Olen koulutukseltani Reiki Master (opettaja) ja Enkeliohittaja sekä lisäksi opiskelen parhaillaan Bach-kukkaterapeutiksi. Ensimmäisen asteen Reiki-tason



suoritin vuonna 2010 ja Reiki Masteriksi valmistuin vuoden 2013 syksyllä Kirsi Niemelän opissa Jyväskylässä. Enkelihoitajakoulutuksessa vuonna 2012 opin erilaisia rentoutumistekniikoita ja rentoutusten ohjaamista Sanni Nevalaisen opetuksessa Espoossa. Koulutuksissa on perehdytty ja tehty useita erilaisia meditaatioharjoituksia. Reikin opiskelua olen jatkanut kansainvälisen opettajan Jose Figueroa Garcian opissa joulukuussa 2014 ollessani Italiassa ja opinnot yhä jatkuvat. Hänen kanssaan teen yhteistyötä järjestämällä energiahoidon kursseja Suomessa. Opinnäytetyössä olen nostanut myös esille värien ja erilaisten tuoksujen vaikutuksia. Olen perehdytynyt niihin omatoimisesti opiskellessani hyvinvointia edistäviä asioita.

## 6.2 Toiminnan kuvaus

Opinnäytetyö oli muodoltaan toiminnallinen ja koostui neljästä tapaamiskerrasta asiakkaiden eli vapautuneiden naisvankien kanssa. Opinnäytetyön työparinani toimi sosionomiopiskelija Tuula Tick, jolla oli KRIS:n toiminnasta aikaisempaa tietoa ja kokemusta. Hän auttoi minua toimintakertojen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä ryhmänohjauksessa. Hän auttoi myös Aistien-tilojen rakentamisessa ja tavaroiden kuljetuksissa. Opinnäytetyön kirjallisesta tuotoksesta vastasin yksin.

Ohjauskerrat olivat kerran viikossa. Toiminnan runko oli jokaisella ohjauskerralla samankaltainen. Se koostui rentoutus- tai läsnäoloharjoituksesta, teemakeskustelusta, yhteisestä tehosteistä ja erilaisista vaihtuvista luovista toiminnoista. Tilan rakentamisessa huomioimme aistien korostamisen, joilla pystyimme keskeisesti lisäämään läsnäolon tunnetta. Huumoria pyrimme käyttämään lisämausteena. Jokaisen toimintatuokion jälkeen keräsimme suullisen palautteen osallistujilta, jonka tallensimme nauhurille ja jonka myöhemmin litteroin opinnäytetyön arvioivaa osuutta varten. KRIS:n naispuoliset työntekijät osallistuivat myös toimintakerroille ja antoivat yhdessä ryhmään osallistuneiden naisten kanssa arvokasta palautetta toiminnan onnistuneisuudesta ja Aistien-menetelmästä. Palautteiden lisäksi kirjoitin omaa havainnointipäiväkirjaa, joka koostui toiminnan suunnittelusta, toiminnan eri vaiheista, omasta pohdinnasta ja ideoista.

Aistien-tila toteutettiin liikuteltavana tilana, koska sitä ei voitu rakentaa pysyväksi yhdistyksen tiloissa tapahtuvan muun toiminnan takia. Onneksi saimme jättää Aistien-tilan metalliset rakenteet pysyviksi, sillä niiden kasaaminen vei eniten aikaa tilan luomisessa. Monipuoliset Aistien-tilan sisustusmateriaalit saimme lainaan kampukseltamme Laurea Tikkurilan moniaistisesta tilasta.



Kuva 1 Aistien-tilan kankaita ja tarvikkeita

### 6.3 Toiminnan ideointi

Kun tapasin ensimmäisen kerran työparini Tuulan kanssa, lähdimme välittömästi ideoimaan toimintaa. Varmistuimme toistemme ajatuksista ja olimme samalla aaltopituudella ohjauksen sisällöstä. Ajatuksena meillä oli luoda toimintaa, joka voimaannuttaisi naisia, parantaisi heidän minäkuvaansa ja lisäisi itsetuntoa. Tuula ehdotti, että luodaan Aistien-tilasta turvapaikka, mutta lopulta päädyimme nimeämään tilan Voimakeitaaksi. Mietimme myös sitä, kuinka moniaistinen tila tultaisiin toteuttamaan naistenryhmässä, sillä aikataulun oli tarkoitus olla napakka ja suunniteltuja ohjaukset oli neljä.

KRIS:llä oli ollut kevään aikana useita alan opiskelijoita ohjaamassa toimintaa ja yhdistyksen Facebook-sivuilla opiskelijat olivat kysyneet asiakkaiden toiveita ohjauksen sisällöstä jo aiemmin. Naiset olivat toivoneet muun muassa rentoutusharjoituksia, joogaa, elämän pelikortteja, ongelmien kohtaamistapojen työstämistä, tunteiden hallintaa, elämistä tässä ja nyt. Tämä oli kaikkea sitä, mitä olin itsekkin ajatellut ohjauksen sisällöksi, joten ideoinnista oli helppo siirtyä toteutusvaiheeseen nopealla aikataululla.

Juteltuamme ideastamme Helsingin KRIS-yhdistyksen toimintakeskusvastaava Mari Kolin kanssa, sovimme tapaamisen Vartiosaareen. Opinnäytetyön varsinainen toteutus alkoi siis 4.5.2015, jolloin vapautuneet vangit kokoontuivat viettämään päivää saunomisen ja grillaamisen merkeissä Vartiosaareen. Esittelimme heille Aistien-menetelmää ja ideoitamme ohjaukseen liittyen. Olimme suunnitelleet ohjaavamme virkistyspäivässä saunajoogaa ja hemmotte-

luksi vartalonkuorintaa, mutta kukaan naisista ei innostunut saunomaan. Vietimme aikaa syöden ja jutellen kauniissa säässä ulkosalla. Vartiosaarella saimme suullisen luvan toiminnalle ja opinnäytetyön toteuttamiselle toimintakeskusvastaavalta Mari Kolilta. Kirjallinen lupa opinnäytetyön toteutukselle myönnettiin 12.5.2015 (ks. Liite 1).

#### 6.4 Toiminnan ohjaukset naistenryhmässä

Kun olimme saaneet luvan toiminnan toteutukselle, aloimme välittömästi tarkentamaan ohjaukset sisältöä. Ohjaukset oli yhteensä neljä, jotka toteutuivat viikon välein maanantaisin naistenryhmässä klo: 14-16 Helsingin KRIS-yhdistyksen tiloissa. Ohjauksissa toistui aina sama runko. Naisten ryhmä oli avoinryhmä, joka tarkoitti sitä, että jokaisella kerralla mukaan sai tulla uusia naisia. Ohjauksiin osallistui, toista kertaa lukuun ottamatta, myös KRIS:n naispuolisia työntekijöitä.



Kuva 2 Toimintatuokiot toteutettiin muuntuvassa Aistien-tilassa avoimessa naistenryhmässä

#### 6.4.1 Ensimmäinen ohjauskerta 25.5.2015

Olimme tuoneet jo Aistien-tilan tavarat, teltan ja materiaalit KRIS:lle edellisenä päivänä. Teltan kokoamiseen saimme henkilökunnalta apua ja siihen menikin yllättävän kauan aikaa. Siitä, mihin teltta koottaisiin, oli sovittu henkilökunnan kanssa jo aiemmin ja siitä, että teltan rakenteet saavat jäädä tilaan.

Ensimmäisellä ohjauskerralla sisustimme Aistien-tilan Tuulan kanssa. Ohjauskerralle osallistui yhteensä viisi naista. Teemana oli itsensä rakastaminen. Toiminnan tavoitteena oli lisätä läsnäolontaitoa, tarjota elämyksellisyyttä Aistien-tilassa ja virittää keskustelua teemaan liittyen. Valitsimme tilan väreiksi vihreää ja vaaleanpunaista. Värinä vaaleanpunainen kuvaa kosmista rakkautta ja sillä on rauhoittava vaikutus (Luukkonen 2006,67). Vihreän värin energia on tasapainottavaa ja se on vaikutukseltaan kasvua tukeva ja rauhoittava (Luukkonen 2006,40). Tuoksuna meillä oli Brasiliasta tuomani ruusun tuoksu. Ruusu aktivoi rakkauden ja paranemisen energiaa, ja siten se vaikuttaa keskeisesti sydänkeskukseen. Se tasapainottaa ja aktivoi meridiaaneja. Yleisesti sitä voidaan käyttää vahvistamaan kaikenlaista paranemista. (Andrews 2008,218.) Tuula loi kuvamaailman rakkausteemasta ja se heijastettiin projektorilla valkokankaalle. Musiikkina käytettiin Brasiliasta tuomaani energiahoitoihin ja rentoutumiseen tarkoitettua CD-levyä.

Tuokiomme alkoi itsemme esittelyllä ja kerroimme, että teen toiminnallista opinnäytetyötä, jossa Tuula toimii työparinani. Kerroimme toiminnan tarkoituksesta, rakenteesta, ajankohdasta ja palautteen keräyksen anonymiteetistä ja tärkeydestä. Esittelimme myös Aistien-tilaa, sillä se oli kaikille uusi asia. Sen jälkeen oli esittelykierrros, jossa osallistujat kertoivat niimensä ja yhden positiivisen asian itsestään, mikä ei osoittautunutkaan helpoksi. Esittelyn jälkeen etenimme läsnäoloharjoitukseen, jonka olin tehnyt:

Sulje silmät ja hengitä muutama kerta syvään.

Tiedosta paikka, jossa istut/makaat.

Anna jalkojen rentoutua, lantion, vatsan, selän, kylkien, rintakehän, olkapäiden, käsivarsien, niskan ja kaulan, pään seudun. (taukoja välissä)

Ajatuksia voi tulla, mutta voit antaa niiden mennä. Sinä voit valita ettet lähde niiden mukaan.

Voit aistia tai kuvitella, että sydämesi kohdalla on parantava valo.

Lempeästi tämä valo laajenee ja peittää vähitellen sinut kokonaan.

Hyväksy tämä hetki.

Sinun ei tarvitse pyrkiä mihinkään.

Sinun ei tarvitse yrittää saavuttaa mitään.

Sinun ei tarvitse etsiä mitään.

Pysähdyt vain olemaan siinä määrin kuin nyt on pystyt. Anna valon huuhtoa kaikki murheet ja huolet. Sinä olet kysymys ja vastaus.

Rakkaus on tässä ja nyt. Avaudu vastaan ottamaan se.

Sinä olet rakkaus.

Kiitos.

Läsnäoloharjoituksen jälkeen meillä oli teehetki ja saimme nauttia kakuista, kekseistä ja viinirypäleistä, joita yhdistys meille tarjosi. Aloitimme syömisen jälkeen teemakeskustelun itsensä rakastamisesta. Ensimmäisenä keskustelimme siitä, mitä itsensä rakastaminen kenellekin tarkoittaa. Mietimme, mitä esteitä sille on ja mikä sitä puolestaan tukee. Keskustelun jälkeen otimme värit esille ja naiset saivat maalata näistä aiheista. Maalattuun teokseen kirjoitettiin myös voimalause, jonka merkityksen kävimme ryhmän kanssa läpi. Cooperin mukaan (2012, 123) voimalauseilla tarkoitetaan sanoja ja ajatuksia, joita toistamalla niistä tulee osa ihmisen alitajunnan ohjelmaa. Suurin osa ihmisistä käyttää voimalauseita huomaamattaan hokemalla itselleen toistuvia ajatuksia, kunnes niistä tulee osa heidän todellisuuttaan. Voimalauseista on hyvä tulla tietoiseksi ja tarkastella ovatko ne positiivisella vai kielteisellä energialla varustettuja.

#### 6.4.2 Toinen ohjauskerta 1.6.2015

Ennen toiminnanohjausta rakensimme Aistien-tilan Tuulan kanssa. Tällä ohjauskerralla toimintatuokioon osallistui kaksi naista ja he olivat olleet mukana ensimmäisellä toimintakerrolla, joten meidän ohjaajien ja tilan esittelyä ei tarvittu. Tuokion tavoitteena oli rentoutua ja perehtyä tunnelukoihin. Aloitimme fiiliskierroksella korttien kanssa, jonka jälkeen etenimme rentoutusharjoitukseen. Koska osallistujia oli vain kaksi, niin kaikki saivat makuupaikan. Ohjaamani harjoitus perustui itsesuggestio rentoutukseen, jossa keskityttiin hengitykseen ja rentoutettiin kehon eri osia.

Keskustelun aiheena meillä oli tunnelukot. Tunnelukot ovat mielenmalleja eli skeemoja, joilla tarkoitetaan ihmisen sisäisiä malleja tuntea, ajatella ja toimia tietyssä tilanteessa. Ne ovat uskomuksia, jotka on opittu usein jo lapsuudessa ja joita meillä on itsestämme, lähimmäisistä ja elämästä. Ne eivät ole mielenterveyden häiriöitä, vaan niitä on jokaisella ja ne ovat osa päivittäistä elämäämme. Usein ihmiset pohjaavat reaktionsa vanhoihin kokemuksiin sen sijaan, että pohjaisivat ne siihen, miten asiat todellisuudessa ovat vallitsevilla hetkellä. Aikuisiällä tunnelukon säätelemä toiminta ei tyydytä tarpeita, koska toimintamalli on syntynyt lapsuudessa selviytymiskeinoksi tilanteeseen, jossa tarve ei ole tyydyttynyt. (Takanen 2011, 9, 16-23.)

Rentoutusharjoituksen jälkeen Tuula piti alustuksen tunnelukkoihin, jonka jälkeen naiset tekivät testin. Etukäteen olimme tulostaneet paperisen testilomakkeen ja erillisille korteille eri tunnelukkojen kuvaukset. Kun testi oli tehty, keskustelimme lukoista. Pohdimme, mikä kenelläkin on vahvin tunnelukko, mitä se tarkoittaa ja miten sitä voi alkaa avaamaan. Tärkeintä oli tulla tietoisiksi omista lukoistaan. Naiset pitivät testiä hyvin mielenkiintoisena.



Kuva 3 Aistien-tilassa oli jokaisella toimintakerralla tarjolla pientä syötävää

Aisteja unohtamatta olin valinnut tuoksuksi tälle kerralle rosmariinin. Tuoksuna se selkiyttää mieltä ja tasapainottaa tunteita. Erityisen tehokkaasti se auttaa päästämään irti kuluneista ajatusmalleista, joten se sopi loistavasti juuri tälle ohjaukselle. (Andrews 2008,217.) Tarjolla meillä oli teetä, mutakakkua, kermavaahtoa ja mansikoita. Projektorilla heijastettiin valkokankaalle aiheeseen liittyviä kuvia. Tuokion päätimme siten, että jokainen otti voimausekortin ja sanoi siitä ajatuksensa. Olimme havainneet, että nämä kortit olivat toimiva

keino ja naiset kokivat, että niistä oli helppo sanoa. Tuokion lopuksi keräsimme vielä ohjauksen suullisen palautteen.

#### 6.4.3 Kolmas ohjaukerta 8.6.2015

Kolmannella kerralla osallistujia oli yhteensä neljä ja mukana oli myös uusia naisia, joten esittelimme itsemme ja Aistien-tilan. Ohjauksen tavoitteena oli rentoutuminen, luovuuden aktivoiminen ja Aistien-tilan rakentaminen. Aloitimme ohjauksen siten, että jokainen osallistuja otti kortin ja kävimme fiiliskierroksen. Tälle ohjaukselle olin valinnut progressiivisen rentoutuksen, sillä halusin kokeilla sen toimivuutta erityisesti keskittymishäiriöistä kärsiville ryhmäläisille. Progressiivinen rentoutus toimii jännittä-mentouta-periaatteella. Kävimme tässä rentoutuksessa kehon osat läpi, niitä rentouttaen ja jännittäen. Harjoituksen tavoitteena yleisesti on oppia tunnistamaan kehon erilaisia jännitystiloja (Nyyti. Tietoa.2015).



Kuva 4 Kortit toimivat hyvin ryhmän aloituksessa ja lopetuksessa

Tällä ohjauksella naiset pääsivät itse luomaan Aistien-tilan meidän ohjaajien avustuksella. Teemana oli unelmaloma. Yksi naisista valitsi kuvia, toinen musiikkia ja kaksi heistä sisustivat tilaa kankailla ja kukilla. Tila tuli nopeasti valmiiksi; taustamusiikkina soi merenkohina, projektorilla heijastettiin kuvia kukista ja trooppisista paikoista. Valo, aurinko, lämpö ja luonto olivat sanat, joilla tilaa olisi voinut kuvata. Keskustelimme ryhmän kanssa tilan rakentamisesta ja sen mielekkyydestä. Ohjauksen lopuksi otimme voimalausekortit ja kävimme läpi palautekierroksen.

#### 6.4.4 Neljäs ohjauskerta 15.6.2015

Neljännän ohjauksen teemana meillä oli luonto. Rakensimme tilan Tuulan kanssa ja toimme sinne luonnonkukkia ja koivunlehtiä. Ohjaus alkoi itsemme ja Aistien-tilan esittelyllä, sillä mukana oli uusia naisia. Osallistujia oli yhteensä seitsemän. Tavoitteena oli lisätä läsnäolon-taitoa, nauttia Aistien-tilasta ja kokeilla erilaisia luovia toimintoja. Esittelyn jälkeen otimme jo perinteeksi muodostuneet kortit ja kävimme fiiliskierroksen. Jokainen osallistuja sai sanoa, miksi oli valinnut juuri kyseisen kortin. Sen jälkeen siirryimme läsnäoloharjoitukseen, ja vieressäni makaava koirakin rauhoittui täysin. Läsnäoloharjoituksen yhteydessä kerroin tarinan Zen-munkista, mikä kertoi irti päästämisen taidosta.



Kuva 5 Luovuus oli osa toimintatuokioita

Tarjolla oli kakkua ja jäätelöä sekä juomaksi Pommacia viimeisen ohjauskerran kunniaksi. Teimme yhteisen maalauksen, jota maalasimme vauhdikkaan musiikin tahdissa. Teimme myös yhteisen tarinan, jota jokainen täydensi vuorollaan yhdellä sanalla ja tämä tarina liimattiin maalaukseen. Lopuksi nostimme kortit, josta jokainen sai sanoa ajatuksensa. Lopuksi oli vielä palautekierros. Ohjauksen jälkeen purimme Tuulan ja työntekijöiden avustuksella Aistien-tilan ja palautimme siihen kuuluvat tavarat takaisin koululle.



## 7 Toiminnan arviointi

Toiminnan arvioinnissa olen kiinnittänyt huomiota ohjausten käytännön järjestelyiden onnistumiseen, ohjausten sisällön onnistuneisuuteen ja hyödyllisyyteen, Aistien-tilan toimivuuteen voimaannuttavana työmenetelmänä, mahdollisiin epäonnistumisen kohtiin ja omien tavoitteiden saavuttamiseen. Arvioivassa osuudessa käytin materiaalina saamaamme palautetta ryhmän naisilta. Palautteen ensisijaisina kysymyksinä kysyimme jokaisella toimintakerralla, mitä mieltä he olivat toiminnan sisällöstä ja olisiko Aistien-menetelmä heidän mielestään hyvä vankilaan. Palautteiden joukossa on myös toimintaan osallistuneiden KRIS:n naistyöntekijöiden palautteita ja työharjoittelussa olleen opiskelijan antamaa palautetta. Naisten nimet on muutettu yksityisyyden suojaamiseksi. Sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaisesti asiakkaalla on oikeus yksityisyyteen ja henkilökohtaiseen tietosuojaan (Mäkinen ym. 2011,188).

Ohjaukset naisten ryhmässä muistuttivat eniten asiakastyössä käytettävää sosiaalista ryhmää, jonka tarkoituksena on tarjota ryhmäläisille mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja virkistäytymiseen. Ryhmän tarkoitus oli luoda naisille positiivisia, voimaannuttavia kokemuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä ja antaa hetki aikaa rentoutumiseen. Osittain ryhmän ohjaustoiminnot sisälsivät myös hoidollisia elementtejä, joiden oli tarkoitus auttaa ryhmäläisiä omaksumaan itselle myönteisiä käyttäytymis- ja ajatusmalleja. (Mäkinen ym. 2011, 150-151.)

### 7.1 Ohjausten käytännön järjestelyiden onnistuminen

Ensimmäisen ohjaukseran aloitus viivästy hieman Aistien-tilan rakentamisen vuoksi, koska tila piti rakentaa rakenteita myöden. Olimme suunnitelleet paljon toimintaa, vaikka ohjauksen sisällöksi olisi ensimmäisellä kerralla riittänyt läsnäoloharjoitus ja teemakeskustelu. Osa naisista koki, että toimintaa oli liian paljon yhdelle kerralle ja osa koki ajan loppuvan kesken. Palautteesta kuuluu sekä naisen voimaantuminen että harmistuminen ajan loppumiseen:

”Et eka mä olin ihan voipunu, ku mä näin ja mä tulín vessasta ja näin et haa tämmönen, just ku mä olin niin rentoutunu ja oli niin tota noin niin intensiiviset keskustelut. Jotenkin kauheen syvällisiä oltiin. - - Mut nyt oli ekaa kertaa tosi pitosia, kaikkien puheenvuorot oli kauheen pitosia ja oltiin kaikki samassa ytimessä. Niin tota, sit mä näin tän mun lempiasian, et hirveesti värejä ja pape-reita ja pensseleitä ja kaikkee. Ja sit silleen niinku et aika loppuu! Miten? Miten? Miten, ei mulla oo ees mitään voimii lähtee tähän plus et aika loppu. Mut hyvin mä ehdin. Et jotenki se niinku, se alku oli niin rentouttava ja rauhallinen ja jutut oli pitosia, niin anto näköjään voimii niinku ryhtyy samantien hommiin. Et mulla ei ollu yhtään semmosta tabula rasaa, eli tyhjä paperi olo. Semmost ku usein tulee.”

(Kirsi palaute)

Seuraavilla ohjauskerroilla pysyimme aikataulussa. Emme toteuttaneet kaikkea suunniteltua toimintaa, vaan pyrimme aistimaan mitä juuri kyseisellä kerralla tehtäisiin.

Viimeisellä ohjauskerralla saimme palautetta, että aktiivisempaa tiedottamista toiminnan ohjauskerroista olisi kaivattu. Eräs nainen, joka oli ensimmäisellä ja viimeisellä ohjauskerralla mukana harmitteli sitä, että olisi tullut muillekin ohjauskerroille, jos olisi tiennyt. KRIS:n henkilökunta tiedotti Aistien-tilasta yhdistyksen Facebook-sivuilla jonkin verran. Vaikka olin laittanut ennen ohjausten aloittamista tiedotteen ohjauskerroistamme, niin viesti ei ollut saavuttanut kaikkia. Oltiin voineet tiedottaa myös itse aktiivisemmin Facebookissa ohjauskertojen sisällöstä ja teemasta. Muutoin kaikki käytännön järjestelyt sujuivat ongelmitta.

## 7.2 Ohjausten sisällön onnistuneisuus ja hyödyllisyys

Ohjauskertojen ensisijainen tarkoitus oli voimaannuttaa ryhmän naisia. Vaikka kyseessä olikin ryhmänohjaaminen, niin kysymys on silti naisten omasta henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta prosessista. Ympäristön olosuhteet, kuten turvallisuus ja arvostus toimivat voimaantumisprosessia tukevin tekijöinä. (Siitonen 1999, 76,181.) Ohjaajina pyrimme luomaan jokaisella kerralla turvallisen ja luotettavan ilmapiirin esittelemällä itsemme ja Aistien-tilan sekä toiminnan sisällön ja tarkoituksen.

Yleisesti kaikelle tekemiselle ja keskustelulle on hyvä varata aikaa. Ensimmäisen kerran keskustelu itsensä rakastamisesta oli todella syvällistä ja naiset pystyivät puhumaan aiheesta avoimesti. Keskustelunohjauksesta saimme positiivista palautetta:

”Tuo keskustelu osio just. Meitä oli onneks niin vähän et oli hyvä. Oli hyvä niinku se, pysty puhumaan avoimesti. Siis tosi positiivinen keskustelunohjaus just, ettei se lähtenyt rönsähtelemään sinne tänne, vaan se pysy asiassa.”  
(Anne palaute)

Syvälliset keskustelut mahdollisti mielestäni sopivan kokoinen viiden hengen ryhmä, hyvä pohjustus ja keskustelunohjaus. Ensimmäisellä kerralla osa naisista koki, että toimintaa oli liikaa ja joku heistä ehdottikin, että sitä pilkottaisiin pienempiin osiin, jos se vietäisiin työmenetelmäksi vankilaan:

”Siis aistitila oli kiva ja toi rentoutusjuttu. Mun keskittymiskyvylle ja läsnäololle, niinku tosin liian pitkä. Et liian paljon yhteen lyöty. Kaikki tää piirtäminen ja niinku tommonen.”

(Heidi palaute)

Naiset pitivät läsnäolo- ja rentoutusharjoitteista. Ainoastaan ensimmäisellä ohjauskerralla osa heistä koki harjoituksen liian pitkäkestoiseksi. Toisella ohjauskerralla ohjasin hieman lyhemmän harjoitteen ja siitä olisi haluttukin pidempi kesto. Ääntäni ja puhetyyliäni pidettiin rauhoittavana. Naisten kommentteja harjoituksista:

”Joo ite kans nyt tällä kertaa sit tykkäsin tosi paljon tosta rentoutumisesta, koska olin tosi väsynyt, niin olis voinut olla pidempikin. Toisin ku sillo viime kerralla ei oikein natsannu, mut sit taas miä en oo hirveesti tehny näitä ikinä. Ni seki vaatii semmosta. Nyt oli kyllä tosi hyvä. Tykkäsin siitä, ois voinu jatkuu.”

(Anna opiskelija, palaute)

”Ai se oli ihana, se oli aivan mahtava. Mä olin ihan jossai omas olotilassa. Se oli aivan ihana.”

(Tiina, palaute)

”Se rentoutti aika hyvin. Mä tykkäsin siitä et se rentoutti. Ei menny sinne asti, että ois alkanu väsyttää, vaan rentoutti just sopivasti.”

(Ulla palaute)

Kolmella ohjauskerralla käytimme ryhmän aloituksessa ja lopetuksessa kortteja, joissa oli yksittäisiä sanoja, voimalauseita ja kuvia. Jokainen sai valita aina oman korttinsa. Niistä pidettiin tosi paljon ja naiset kokivat, että korteista on helppo sanoa yhdellä sanalla sen hetkinen tunne. Erään naisen kommentista kuuluu voimaantumisen korttien kautta:

”Siis mä olin nyt täs ekaa kertaa mukana ja mun mielestä tää oli aivan mahtava, ihana. Siis noi korttijutut mä oon joskus tehny jossain Hämeenlinnan päihdekuntoutuksessa, ni meil alko aamu aina tommosilla korteilla. Se toi jotenki semmosta inspiraatiota siihen päivään ja nyt ihan sama tunne tuli.”

(Tiina, palaute)

”No mun mielestä noi kortit on hyvä just toi alustus ja lopetus. Se on semmonen niinku ytimekäs ja just semmonen et niitä ei sit jäähä vatvomaan liikaa vaan just se et otetaan ja kerrotaan vähä et mitä siit tulee fiiliksi ja on just hyvä alustus ja lopetus.”

(Anna opiskelija, palaute)

”Miksei ne menis himassaki, et samalla ku lukee esimerkiks päivän tekstin aamusin ni vois hyvin ottaa tollasen ja pysähtyy hetkeks miettimään. Esimerkiks toi mun kortti et annan anteeksi menneelleni, ni mulla lähtee niinku sellanen iso kela pyörii tuol päässä.”

(Kirsi, palaute)

Kolmannella ohjauskerralla naiset pääsivät itse rakentamaan Aistien-tilan. He kokivat tekemisprosessin sekä mukavana että hieman hajanaisena. Aistien-tilan rakentamiselle olisi hyvä varata aina oma erillinen suunnittelukertansa ennen varsinaista rakentamista. Naisten mielestä olisi ollut hyvä, jos kaikki olisivat tehneet kaiken yhdessä, kuten valinneet kankaat ja

musiikin. Ohjaajana laitoin merkille, että tila aktivoi naisia ennen kaikkea käyttämään luovuuttaan, mutta myös unelmoimaan. Näin naiset kommentoivat kokemustaan tilan rakentamisesta:

”Mukavaa, mul tuli vähä semmonen hassu, semmonen lapsuuteen tai hmm semmonen jotain majaa rakentaa, tai siisku leikkii vaikka lapsien kaa, ni nehä tekee majoja, ni tuli vähän semmonen olo. Semmonen leikkisä.”

(Irina, palaute)

”Joo, no jotain siis just sellasta, lomatunnelmaa, siis sitä mitä niinku haaveilee tuolla mielessään. Sinne täydelliseen rentoutukseen päästäkseen. Päästä johonki rannalle istuu siellä yksin, tosissaan ja ei ristin sielua missään ja olla vaan, siis ihan niinku meditoida. Olla vaan. Sillee, että aistia sen kaiken.”

(Anne, palaute)

Aistien-tilasta naiset pitivät. Se loi omanlaista tunnelmaa joka kerta ja vahvasti läsnäoloa. Tila sai paljon positiivista palautetta naisilta ja sai osan heistä miettimään myös omanarvontunteita:

”Mä oon tykänny tästä tilajutusta joka kerta. Tää luo jotenki semmosta tunnelmaa ja rauhoittaa arjesta.”

(Heidi, palaute)

”Tosi hohdokasta, ollaanks me näin arvokkaita, et on rakennettu tällanen?”

(Kirsi, palaute)

Ohjasimme myös luovia toimintoja Tuulan kanssa, kuten maalaamista. Osa naisista piti valtavasti maalaamisesta ja osa vierasti sitä. Zen-munkki tarinasta naiset pitivät myös paljon. He sanoivat, että se herätti ajatuksia:

”Mullaki se tarina herätti kaikkii ajatuksia. - Mä aloin heti miettii, et jos sattuu ja tapahtuu, niin hyvällä ku huonolla niin mulla pitäis osata jotenki päästää irti. Eikä kantaa sitä monta tuntii, monta viikkoo. Se oli tosi hyvä.”

(Tiina, palaute)

### 7.3 Aistien-tilan toimivuus voimaannuttavana työmenetelmänä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä palautetta ja selvittää Aistien-menetelmän käyttöä voimaannuttavana työmenetelmänä. Jokaisella ohjauskerralla naisilta kysyttiin heidän mieltäpidettään siitä, voisiko Aistien-tila toimia työmenetelmänä vankilassa. Palautteiden perusteella menetelmää voisi hyvinkin ajatella kuntouttavaksi työmenetelmäksi vankilaan.

Erään naisen mielestä vankilassa ei ole välineitä sisäiseen eheytymiseen:

”Ai vankilaan? No täähän on just sitä semmosta syvä työskentely pistäs pysähtyy, koska vankilassahan suoritetaan vankeusrangaistusta siellä mennään näin ja se jää kuitenkin se tärkein eli se itsensä käsitteleminen. Kun ei oo, ei oo tavallaan työkaluja siihen, niin tämmönehän ois naisvangeille tosi hyvä, koska se on hyvä päästä sitä dialogia ittensä kanssa käymään. Omien tunteidensa kautta ihminen pääsee sitten eteenpäin. Mun mielestä oikeestaan vois sanoa et se puuttuu vankien hoidosta, naisvangeilta.”

(Anne, palaute)

Palautteen perusteella vankilassa ei pysty keskittymään itseensä, vaikka yleisesti voisi olettaa, että siellä olisi juuri aikaa käydä läpi asioita:

”Et se tois sitä justii semmosta itseensä keskittymistä, koska siellä ei tosiasiasa pysty keskittymään itseensä vaikka sitä kuvitellaan et siellähän on aikaa miettiä. Se on kaks eri asiaa. Löytää, oivaltaa asioita. Löytää itestään uusia puolia.”

(Anne, palaute)

Aistien-tila mahdollistaa useiden teemojen käsittelemisen ja on pitkälti ohjaajasta kiinni, millaista sisältöä käydään läpi. Erityisen tärkeänä itse pidän sisäisen tasapainon ja tunnemaailman eheytymistä. Korhosen (2009,63) mukaan ihmisen perustarpeisiin kuuluu unelmoiminen. Aistien-tilan rakentaminen aktivoi erästä naista unelmoimiseen ja miettimään omia tavoitteita:

”Siis kyl mä koen et vois olla hyvä. Et niinku tos itekki sai vähä semmosta heittämisestä et ehkä tämmönen joku lomamatkan niinku rakentaminen, niin se et mikä ois ehkä tavoitteita. Tai semmost niinku et voi päättää just sillee et pistää miettimään et onks mulla mahdollista ja jos ois niin (vetää henkeä) minkä tyylistä ja sit tota...”

(Heidi, palaute)

Kommenteista käy ilmi, että joku lähtisi mukaan toimintaan sen takia, että olisi muutakin tekemistä:

”Siis ois varmasti, et et just se eheytyminen ja sitten et ne saa sieltä muutaki tekemistä. Mä tulisin pelkästään just sen takii, ku sä sanoit et oli pullaa ja kahvii. Niin mä tulisin jo pelkästään sen takii et pääsis niinku muihin hommiin.”

(Ulla, palaute)

#### 7.4 Omien tavoitteiden saavuttaminen

Ryhmän ohjaaminen tuntui luonnolliselta ja yhteistyö Tuulan kanssa oli saumatonta. Sain kokemusta aikuissosiaalityöstä, johon en ole opintojeni aikana perehtynyt niin paljoa. KRIS:n tekemä työ vaikuttaa mielenkiintoiselta ja tärkeältä. Uskon, että ryhmätoiminnot ja vertaistuki,

joihin yhdistetään luovia toimintoja, edistävät asiakkaiden voimaantumista merkittävällä tavalla. Toimintaa oli mielekästä ohjata ja sain edistää asiakkaiden sisäistä eheytymistä sekä antaa hyvinvoinnin työkaluja.

Minulle oli alusta pitäen selvää, että naisilla on rankka tausta. Tärkeintä oli olla oma itsensä, jotta ohjaaminen sujui. Toiminnalliset työmenetelmät edellyttävät ohjaajalta vuorovaikutustaitoja ja mahdollistavat monipuolisen keinon kohdata asiakkaita (Mäkinen ym. 2011, 158). Ohjaamisessa pyrin dialogisuuteen. Dialogisuudella tarkoitetaan kahden subjektin välistä vuorovaikutusta, jossa osapuolet ovat tasavertaisia ja jossa toisen osapuolen subjektiivisuutta kunnioitetaan. Suhde perustuu avoimuuteen ja luottamuksellisuuteen. (Mäkinen ym. 2011, 138) Koin, että kommunikointi ja ohjaaminen etenivät luontevasti ja onnistuimme pitämään mukavia ja hieman erilaisia naistenryhmätapaamisia.

Ohjaajuudessa on mielestäni tärkeintä kuulemisen taito. On tärkeää, että asiakas kokee tulleensa kuulluksi. Kuulluksi tuleminen ei ole ainoastaan tunne siitä, että joku kuuntelee vaan se on myös tunne siitä, että kuuntelija (ohjaaja) ymmärtää tai haluaa ymmärtää, mitä asiakas hänelle viestittää. (Vilen ym. 2008, 62.) Jotta luottamus voisi syntyä, ohjaajan on kyettävä osoittamaan kunnioitusta asiakasta kohtaan. Tämä edellyttää tietojen luottamuksellisena pitämistä ja luottamuksesta kertoo myös asiakkaan kyky luottaa ohjaajan ammattitaitoon. (Vilen ym. 2008, 63.)

#### 7.5 Mahdolliset epäonnistumisen kohdat

Olin miettinyt mahdollisia epäonnistumisen kohtia etukäteen. Mielestäni niitä olivat: ohjausparin sairastuminen, osallistujia ei tule, naiset eivät innostu toiminnasta tai miten suhtaudun, jos asiat eivät mene niin kuin olen kuvitellut tai toivonut. Kaikki ohjauskerrat sujuivat moitteetta ja olivat monipuolisia omia kokonaisuuksiaan. Pieni häiriötekijä oli joillakin ohjauskerroilla ulkopuolelta tulevat äänet, esimerkiksi rentoutusharjoitteen aikana.

Ensimmäisellä ohjauskerralla huomasimme, että meillä oli liikaa sisältöä yhdelle kerralle. On hyvä, että ohjaajalla on mielessään toimintoja, mutta on myös hyvä osata lukea ryhmää ja hengittää sen kanssa samassa rytmissä.

## 8 Johtopäätökset

Asiakkaan voimaantuminen on sosionomin työn ydin (Mäkinen ym. 2011, 133.) Yksilön voimaantumisessa on kyse päämäärätietoisuudesta ja tavoitteiden asettamisesta (Mäkinen ym. 2011, 136). Aistien-menetelmällä onnistuttiin tässä tapauksessa luomaan erilaisia elämyksiä, antamaan asiakkaille hetki aikaa olemiseen ja rentoutumiseen sekä aktivoimaan heitä sisäiseen työskentelyyn. Toimintakerrat tukivat sosiaalista integroitumista luomalla yhteisöön kuulumisen kokemuksia. Ryhmä mahdollisti vaikeista aiheista puhumisen ja herätti eloon luovaa energiaa, jopa unelmointia. Mielestäni siinä vaiheessa, kun ihminen herää unelmoimaan ja asettaa itselleen tavoitteita, hänellä on herännyt myös tietynlainen ilo elämää kohtaan ja hän näkee itsensä tulevaisuudessa. Luomamme Aistien-tila herätti osan naisista pohtimaan myös omanarvon tunteita: ”Ollaanks me näin arvokkaita, että on rakennettu tällanen?” KRIS:n työntekijältä saimme kiitosta siitä, että olimme toteuttaneet Aistien-tilan juuri naisia varten.

Yhteistyö Helsingin KRIS-yhdistyksen kanssa oli luontevaa ja mahdollisti vapautuneiden vankien tavoittamisen hyvin. Toimintakerroilla mukana olleet KRIS:n naistyöntekijät ja ryhmän naiset näkivät Aistien-tilalle ja sen toiminnalle jalansijan myös vankilassa. Aistien-menetelmä voisi toimia kuntouttavana työmenetelmänä jo vankeuden aikana ja erityisesti ennen vapautumista, jolloin se tukisi sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen eheyttämistä ja kehittymistä yhteiskuntaan palatessa. Naisten palaute siitä, että vankilasta puuttuu sisäisen eheyttämisen välineet ja siellä ei todellisuudessa pysty keskittymään itseensä, olivat mielestäni opinnäytetyön merkittävimpiä palautteita. Menetelmää voisi soveltaa sekä miehille että naisille. Miehet tarvitsevat yhtäläillä avaimilla sisäiseen kasvuun ja tunnemaailman eheyttämiseen, siinä missä naisetkin. Tietoisesta läsnäolon ja rentoutusharjoitusten avulla voitaisiin lievittää merkittävästi psyykkistä kärsimystä jo vankeusrangaistuksen aikana. Suljettu ryhmä loisi turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä mahdollistaisi asioihin syvällisen perehtymisen ja jakamisen sekä ryhmälle omassa aikataulussa etenemisen.

Aistien-tilan soveltuvuudesta eri ympäristöissä ja erilaisille asiakasryhmille on paljon näyttöä hankkeen vuosien varrelta. Aistien-menetelmä huomioi asiakkaiden yksilöllisyyden oppimisessa, kohtaamisessa ja oivaltamisessa hyödyntämällä eri aistikanavia. Aistien-tilan käytön rajaa ohjaaja tai ryhmä, joka toimintaa suunnittelee. Tila ei siis pelkästään rajoitu menetelmän käyttöön, vaan siihen voi yhdistää luovasti erilaisia ohjauksellisia elementtejä asiakkaiden ja kohderyhmän tarpeita huomioiden sekä ohjaajien vahvuuksia hyödyntäen. Tässä tapauksessa sitä käytettiin rentoutustilan tavoin, mikä antoi naisille mahdollisuuden irtautua tavanomaisesta arjestaan ja poimia eheyttämisen avaimia omaan elämäänsä.

Voimaantuminen lähtee lähes poikkeuksetta ihmisestä itsestään. Vaikka ulkoiset olosuhteet olisivat kunnossa, se ei tarkoita sitä, että ihminen olisi sisältäpäin eheä. Työntekijältä vaaditaan kykyä luoda luottamuksellinen vuorovaikutussuhde asiakkaaseen, jotta asiakas motivoituu muutokseen (Mäkinen ym. 2011, 135). Ammattilaisten tehtävä on tarttua henkisen kasvun aihioihin, jotka tähtäävät siihen, että asiakas alkaa eheytyä sisimmästään käsin. Monilla entisistä naisvangeista pitää rakentaa elämä uudelleen perustaa myöden (Vantaan Sanomat. 2015). Kun kerran perustaa aletaan rakentamaan uudelleen, niin miksei siitä silloin tehtäisi kerralla vankka, että sen päälle rakentuva elämä ei jokaisessa tuulussa sinne tänne huoju?

Kun sosiaalialan työkenttää katsoo tänä päivänä, näkee ongelmien monikerroksisuuden ja työntekijänä tiedostaa sen, että näihin ongelmiin vaaditaan uusia ratkaisumalleja ja työmenetelmiä. Omalta osaltani aion vastata tähän haasteeseen yhdistämällä sosiaalialan ja henkisen hyvinvoinnin osaamista, jota jo opinnäytetyöprosessissa pääsin toteuttamaan hyvin luonnollisella ja maanläheisellä tavalla. Ongelmiin on vastattava tiukalla otteella ja hyödyntämällä luovuuden mahdollistamia väyliä, mistä Aistien-menetelmä on yksi hyvä esimerkki. Uskon, että luonnollinen tilamme on tasapaino ja tuo tila löytyy jokaisella sisäisen eheytyymisen ja kasvun kautta.

”Elämä itsessään on riittävän suuri kelvatakseen kaiken tarkoituksiksi. Oleminen on elämän korkein ominaisuus ja sen tavoite. Siksi se, joka kysyy elämän tarkoitusta, ei vielä ole.”

(Hellsten 2005,44.)



## Lähteet

### Kirjalliset lähteet

- Adams, R. 2003. Social work and empowerment. 3.painos. New York: Palgrave Macmillan
- Andrews, T. 2008. Parantajan käsikirja. Hämeenlinna: Karisto.
- Cooper, D. 2012. Hieman henkisistä laeista. 4.painos. Keuruu: Otava.
- Hellsten, T. 2005. Ihminen tavattavissa. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Suomen Yliopistopaino-Juvenes print.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima.
- Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta-muutetut tunteet, muutettu minä. Hämeenlinna: Karisto.
- Luukkonen, H. 2006. Parantava sateenkaari- väriterapiaopas. 5.painos. Hämeenlinna: Karisto.
- Mäkinen P., Raatikainen E., Rahikka A. & Saarnio T. 2011. Ammattina sosionomi. 1.-2.painos. Helsinki: WSOY.
- Räty M., Sivonen S., Saarela J., Laurikainen H. & työryhmä. 2015. Aistien-menetelmä. Kuopio: Grano.
- Räty M. & (toim.)Laurikainen H. 2015. Aistien-menetelmällä oivalluksia oppimiseen ja kohtaamiseen. 3.painos. Kuopio:Grano.
- Rintala P., Huovinen T. & Niemelä S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint.
- Siegel, R. 2014. Tässä ja nyt- yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän haasteisiin. 2.painos. Tal- linna: Raamatutrukikoja
- Sykäri, S. 2009. Päihitteet ja mielenterveys. Opas vertaisryhmän ohjaajalle. Pori: Kehitys.
- Takanen, K. 2011. Tunne lukkosi. Vapaudu tunteiden vallasta. Helsinki: WSOY
- Vilen M., Leppämäki P. & Ekström L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.

### Sähköiset lähteet

- Aistienmenetelmä. 2015. Viitattu 30.7.2015.  
<http://www.aistienmenetelma.net/menetelma/>
- Aistienmenetelmä. Tila. 2015. Viitattu 30.7.2015  
<http://www.aistienmenetelma.net/tila/>
- Greater good. 2010. Mindfulness behind the bars. Viitattu 29.10.2015.  
[http://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindfulness\\_behind\\_bars/](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindfulness_behind_bars/)
- KRIS avotyö. 2015. Viitattu 29.7.2015.  
<http://www.kris.fi/mika-kris-on/avotyö/>

Mikä KRIS on. 2015. Viitattu 13.5.2015:  
<http://www.kris.fi/mika-kris-on/>

KRIS historia. 2015. Viitattu 29.7.2015.  
<http://www.kris.fi/mika-kris-on/historia/>

KRIS yhteistyökumppanit. 2015. Viitattu 29.7.2015.  
<http://www.kris.fi/kris-suomen-keskusliitto/yhteistyokumppanit/>

Nyyti. Tietoa. 2015. Viitattu 30.9.2015.  
<https://www.nyyti.fi/tietoa/rentoutuminen/erilaisia-rentoutusmenetelmia/>

Pettersson, M. 2013. Vankilanjohtaja Kaisa Tammi-Moilanen: ”Naisvankeja pitää suojella”.  
Helsingin Sanomat. Viitattu 23.9.2015.  
<http://www.hs.fi/elama/a1366781930368>

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopiston Oulun opettajainkoulutuslaitos. Viitattu 10.10.2015.  
<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Studio55. 2012. Vankilanjohtaja kertoo: tällaista on naisvankien elämä. Viitattu 23.9.2015.  
<http://www.studio55.fi/tastapuhutaan/article/vankilanjohtaja-kertoo-tallaista-on-naisvankien-elama/126688>

Tietoinen läsnäolo. 2014. Viitattu 15.5.2015:  
[http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Virastoille\\_ja\\_laitoksille/Henkilostohallintoa\\_ja\\_johtamista\\_tukevat\\_palvelut/Kaikutyoelamapalvelut/Innostusta\\_tyohon/Terveystien\\_perusta/Tietoinen\\_lasnaolo](http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Kaikutyoelamapalvelut/Innostusta_tyohon/Terveystien_perusta/Tietoinen_lasnaolo)

Vantaan Sanomat. Julkaistu 2.4.2015. Naisvangin rangaistus jatkuu vankilan ulkopuolella - ”Koska vangin leima lähtee pois?” Viitattu 23.9.2015.  
<http://www.vantaansanomat.fi/artikkeli/276143-naisvangin-rangaistus-jatkuu-vankilan-ulkopuolella-koska-vangin-leima-lahtee-pois>

## Liitteet

Liite 1 Opinnäytetyö sopimus .....	36
------------------------------------	----



Tikkurila

## SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

### 1. SOPIJAPUOLET JA YHTEYSTIEDOT

#### 1.1 Opinnäytetyön tekijä ja yhteystiedot

Anmari Manninen  
anmari.manninen@laurea.fi  
puh. 045 2073347

Tuula Tick (työpari)  
tuula.tick@gmail.com  
puh. 045 1778606

#### 1.2 Työelämän yhteyshenkilö ja yhteystiedot

Toiminnan johtaja:  
Erika Turunen  
erika.turunen@kris.fi  
puh. 045 895 1401

Toimintakeskusvastaava:  
Mari Koli  
mari.koli@kris.fi  
puh. 045 876 0722

### 2. OPINNÄYTETYÖ

#### 2.1 Opinnäytetyön aihe ja tarkoitus ja jos on osa laajempaa hanketta, yhteys sen tavoitteisiin.

Opinnäytetyön tarkoitus on antaa vapautuneille naisvangeille voimaantumisen kokemuksia aistitilan rakentamisen ja siellä tapahtuvan ohjauksen avulla. Ohjauksen keskiössä ovat harjoitukset, joilla vahvistetaan itsetuntemusta ja itsensä rakastamista, läsnäoloa ja saadaan työkaluja elämänhallintaan. Opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen ja se koostuu neljästä tapaamiskerrasta asiakkaiden kanssa. Opinnäytetyö liittyy Aistien menetelmä-hankeeseen, jota on toteutettu kampuksellamme vuosina 2007-2014. Työparinani toimii ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelija Tuula Tick, jonka kanssa suunnittelemme ja ohjaamme yhdessä toimintatuokiot.

## 2.2 Opinnäytetyön toteutustapa

Tavoitteena on luoda moniaistinen tila asiakkaiden kanssa, jossa varsinainen ohjaamistoiminta tapahtuu. Tilaa muokataan eri kertojen ja teemojen mukaisesti. Ohjauskertoja on neljä ja ne toteutetaan workshop-tyylisesti. Jokainen ohjauskerta koostuu elementeistä, johon kuuluvat läsnäolo ja mielenhiljentäminen rentoutusharjoitusten avulla, yhteistä keskustelua sovitusta aiheesta/teemasta ja palautekierros.

## 2.3 Alustava aikataulu

- Opinnäytetyösuunnitelman palautus 12.5.2015
- Suunnitelman esitys Laurea AMK:lla 19.5.2015
- Toiminnan ohjauskerrat: 25.5., 1.6., 8.6. & 15.6.
- Ilmoitus opinnäytetyön jättämisestä 11.8.2015
- Seminaariversion jättö 15.8.2015
- Arvioiva seminaari Laurea AMK:lla 22.8.2015
- Lopullisen työn jättö 2.9.2015
- Valmistuminen 30.9.2015

## 2.4 Miten tuloksia tullaan hyödyntämään

Aistitilaa on tarkoitus pilotoida yhteistyössä Krisin kanssa ja sen onnistuessa se voidaan viedä vankilaan. Toiminnan ohjauksesta kerätään suullisesti palautetta tuokioiden jälkeen. Palautteen avulla voidaan kartoittaa, kuinka harjoitukset toimivat ja kokevatko naiset, että niistä on hyötyä.

## 3. TYÖELÄMÄN YHTEYSHENKILÖN ROOLI OPINNÄYTETYÖSSÄ

Työelämä tarjoaa tilan ja asiakkaat toteutukselle. Koululta saamme aisti-tilaan tarvittavat materiaalit lainaksi. Toivon, että ohjauskerroilla ja erityisesti toiminnan arviointivaiheessa työelämän edustaja/edustajat ovat mukana, jotta voimme kartoittaa aisti-tilan mahdollisen hyödyntämisen vankilassa. Olen myös kiinnostunut siitä, kuinka ohjaustuokioiden koetaan ja voisiko ne jäädä jollain tavalla elämään tai voitaisiinko niitä sisällyttää Krisin-toimintaan.

#### 4. OPISKELIJAN VASTUUT


Sitoudun toimimaan tutkimus- ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Sitoudun pitämään luottamuksellisena toiminnanohjauksen yhteydessä saamani yksityishenkilöitä koskevat tiedot ja sellaiset asiakirjat ja aineistot, jotka pitää niiden luonteen ja niihin liittyvän ilmeisen salassapitointressin vuoksi ymmärtää luottamuksellisiksi.

Tätä sopimusta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi kummallekin sopijapuolelle.

Helsinki 12.5.2015

Paikka ja päiväys

Osapuolten allekirjoitukset

  
\_\_\_\_\_

MARI KOLI  
\_\_\_\_\_

  
\_\_\_\_\_

opinnäytetyön ohjaaja Minttu Rätty, Laurea-ammattikorkeakoulu