



**KEHOTIETOISUUSRYHMÄ
PSYKIATRISISSA
VANKISAIRAALASSA**

Tanja Balk

Kehittämistehtävä
Joulukuu 2013
Psykofyysisen fysioterapian
erikoistumisopinnot

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot

TANJA BALK:
Kehotietoisuusryhmä psykiatrisessa vankisairaalassa

Kehittämistehtävä 43 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Joulukuu 2013

Toteutin kaksi erillistä suljettua kehotietoisuusryhmää psykiatrisessa vankisairaalassa kevään ja syksyn 2013 aikana. Kehittämistehtäväni tavoite oli kehittää vankisairaalan potilaiden kuntoutusta. Kehittämistehtävä tarjoaa tietoa siitä, miten psykofyysiset harjoitteet soveltuvat osaksi vankisairaalan potilaiden kuntoutusta, sekä laadullista tietoa kohderyhmän kokemuksista kehotietoisuusryhmässä. Vangit saivat kokemuksen kehollisesta työskentelystä ja vankisairaalan henkilökunta pääsi arvoimaan uudenlaista työskentelytapaa.

Kehittämistehtäväni tarkoitus oli toteuttaa kaksi erillistä kehotietoisuusryhmää psykiatrisen vankisairaalan miespotilaille. Ryhmien suullisen ja kirjallisen palautteen pohjalta keräsin tietoa, miten hyödyllisiksi ryhmässä toteutettavat kehotietoisuus-harjoitukset koettiin vankien näkökulmasta. Vankisairaalan henkilökunta pohti ryhmien sisältöä ja hyödyllisyyttä kirjallisen palautteen muodossa.

Ryhmään osallistuneet vangit sekä ryhmää seuranneet henkilökunnan jäsenet kokivat pääsääntöisesti kehotietoisuusharjoitukset hyödyllisinä. Erityisesti esiin nousivat jännitys-rentous-harjoitus, mukailtu TRE-harjoittelu sekä pallohieronta. Ryhmämuotoinen harjoittelu koettiin sekä ahdistavana, että antoisana. Ryhmän edetessä osallistujat oppivat tunnistamaan kehonsa jännitystiloja, rauhoittumaan ryhmässä ja antamaan tilaa toisilleen, keskittymään sekä rentoutumaan. Suurin ryhmäläisten esiin tuoma hyöty oli rentoutumisen ja rauhoittumisen oppiminen. Useimmat osallistujista aikoivat jatkaa harjoittelua itsenäisesti.

Merkittävänä palautteena pidän, että viisi kahdeksasta osallistujasta tulisi ryhmään uudelleen. Vankisairaalan henkilökunta suosittelisi vastaavanlaista ryhmää vangeille jatkossakin. Ryhmän jatkuvuudesta ei ole vielä sovittu tämän raportin valmistuttua. Pienen ryhmäkoon vuoksi tulokset eivät ole yleistettäviä. Aihe vaatii lisätutkimusta.

Asiasanat: fysioterapia, kehotietoisuusharjoittelu, psykiatrisen vankisairaala

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Health Care Specialization
Psychophysical Physiotherapy

TANJA BALK:

Body awareness group in psychiatric hospital for prisoners

Development project 43 pages, appendices 6 pages

December 2013

Purpose and relevance: The purpose of this paper is to establish whether body awareness therapy can be beneficial for male inmates in a psychiatric hospital for prisoners. The main reason for this project was to develop physiotherapy and rehabilitation of the inmates.

Description: Two small groups of prisoners (n=9) were practicing body awareness therapy for five weeks including nine sessions of physiotherapy. Based on the feedback of the inmates I gather information how useful the body awareness therapy is regarded as from the prisoners' point of view. The staff of the prison hospital evaluates the contents and usefulness of the physiotherapy group in the form of the written feedback. The information is gathered by interviewing, in writing and by observing and reported as qualitative data.

Evaluation: The prisoners who have participated in the group and the members of the staff who had followed the group evaluated used physiotherapy methods. They experienced the body awareness therapy as useful method. Especially out rose Progressive Relaxation, adapted Trauma & Tension Releasing Exercises and ball massage.

Conclusions: Body awareness therapy can be a useful method as a part of the prisoners' rehabilitation. Physiotherapy group can be useful and cost-effective rehabilitation method. A large-scale randomized controlled trial should be conducted to further test effectiveness.

Implications: This report had two small sample groups and measures were self reported. The used physiotherapy methods were effective and appropriate for use in a psychiatric hospital for prisoners. Further recommendations for future developments are discussed.

Key words: physiotherapy, body awareness therapy, psychiatric hospital for prisoners

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VANKI PSYKIATRISSESSA VANKISAIRAALASSA.....	8
2.1	Psykiatrinen vankisairaala	8
2.2	Fysioterapia Suomen vankiloissa.....	9
3	KEHOTIETOISUUS HARJOITTELU	11
3.1	Kehotietoisuus	11
3.2	Kehotietoisuusharjoittelu	13
4	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS	16
5	KEHITTÄMISTEHTÄVÄ SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	17
5.1	Ryhmän suunnittelu	17
5.2	Tiedon keruu	17
5.3	Osallistujajoukko	19
5.4	Kehotietoisuusryhmän toteutus.....	20
6	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	24
6.1	Vankien kokemukset kehotietoisuusharjoituksista ja niiden hyödyllisyydestä	24
6.2	Henkilökunnan näkemys kehotietoisuusryhmän soveltuvuudesta vangeille	27
6.3	Johtopäätökset.....	29
7	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	34
	LIITTEET	37
	Liite 1. Esitietolomake	38
	Liite 2. Suostumus osallistua kehittämistehtävän osana kehotietoisuusryhmään	39
	Liite 3. Palautelomake	40
	Liite 4. Henkilökunnan palautelomake.....	42

1 JOHDANTO

Tämän raportin tarkoitus on kuvata kehittäistehtävänä toteuttamani kehotietoisuusryhmän tuloksia osallistujien näkökulmasta. Halusin tuottaa kokemuksellisen työn aiheesta, josta ei Suomessa ole tehty laajoja tutkimuksia. Halusin myös aiheen, joka on erillinen omasta työstäni. Koin, että ulkopuolisen ryhmän ohjaaminen tarjosi minulle henkireiän somatiikan maailmasta.

Toteutin kaksi erillistä kehotietoisuusryhmää vangeille psykiatrisessa vankisairaалassa vuonna 2013. Raportissa kerron lyhyesti psykiatrisesta vankisairaалasta, fysioterapiasta Suomen vankiloissa, sekä kehotietoisuusharjoituksista ja ryhmien sisällöstä. Keskityn työssäni kuvaamaan osallistujien kokemuksia kehotietoisuusharjoituksista. Tulosten pohjalta pohdin harjoitusmuodon soveltuvuutta kohderyhmälle.

Käsitteellä *vanki* tarkoitetaan henkilöä, joka on joko vankeusvanki, sakkovanki tai tutkintavanki (Tilastokeskus 2013). *Vankeusrangaistus* voidaan tuomita joko määräaikaisena tai elinkautisena. Määräaikainen vankeusrangaistus kestää vähintään 14 vuorokautta ja enintään 12 vuotta. Vankeusrangaistusten yhteenlaskettu aika voi olla korkeintaan 20 vuotta. (Vankeus 2013.) Vankeusrangastuksen aikana tuomitulle pyritään järjestämään mahdollisuus kehittää valmiuksiaan rikoksettomaan elämään. Tavoitteena on, ettei vankeus aiheuta rangaistuksesta seuraavia rajoituksia enempää kerrannaisvaikutuksia tuomitun elämään. Tuomitulla on paremmat mahdollisuudet palata osaksi yhteiskuntaa saadessaan jo rangaistuaikana harjaannusta elämänhallintaa tukevilla taidoilla. (Rikosseuraamuslaitos 2013). Vankien kuntoutus on hyvin laaja ja moniselitteinen käsite. Vuosien saatossa näkemykset vankeinhoidosta ja vankeusajan tavoitteista ovat vaihdelleet. Kuntoutuksen tarkoitus on kuitenkin aina ollut vaikuttaa yksittäiseen rikosentekijään, vähentää uusintarikollisuutta sekä lisätä mahdollisuutta toimia osana yhteiskuntaa. (Laine 2007, 263-264.)

Rikosseuraamuslaitoksen julkaisemassa tutkimuksessa (2010) todetaan, että mielenterveyshäiriöt ja päihderiippuvuudet ovat erittäin yleisiä vangeilla. Kahdella kolmasosalla todettiin persoonallisuushäiriö, joista yleisimmin epäsosiaalinen persoonallisuus ja tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus. Tulehdussairaudet, erityisesti C-hepatiitti ovat yleisiä vangeilla. Tapaturmat ja erilaiset fyysiset vammat

olivat myös yleisiä. Puolet tutkimuksen vangeista oli työkykyisiä, kolmanneksen työkyky oli alentunut ja lähes viidennes oli täysin työkyvyttömiä. (Joukamaa, Aarnio, von Gruenewaldt, Hakamäki, Hypén, Lauerma, Lintonen, Mattila, Tyni, Vartiainen, Viitonen & Wuolijoki, 2010, 68-74.)

Tutkittua tietoa fysioterapiasta tai aiheeseen liittyvistä kehollisista terapiamuodoista vankiloissa oli aluksi haastavaa löytää, mutta hakua laajentamalla tietoa löytyikin laaja skaala. Mainitsemani tutkimukset eivät välttämättä ole tieteellisesti merkittäviä tai yleistettäviä, mutta niissä tarjotaan näkökulmia ja pohditaan vankien kuntoutusta kehollisen harjoittelun näkökulmasta. Jo 70-luvulla Amerikassa tehty tutkimus vankien ryhmäterapiasta osoitti, että ryhmämuotoisella terapialla on positiivisia vaikutuksia vankien käytökseen. Ryhmäterapia tarjosi väylän ilmaista tunteita sosiaalisesti hyväksytyllä sekä terapauttisella tavalla, toi positiivisia muutoksia impulsiiviseen käytökseen sekä auttoi tunteiden ilmaisussa. (Rappaport, 1971, 489-496.)

Myös vankien toivottomuuden tunnetta ja liikunnan harrastamisen yhteyttä on tutkittu. Tutkimuksessa verrattiin vankien itse ilmoittamaa liikuntaan käytettyä aikaa koettuun toivottomuuden tunteeseen. Tuloksena tutkijat ehdottavat, että liikunta vähentää toivottomuuden tunnetta ja liikuntaan käytetyllä ajalla on yhteys toivottomuuden tunteen voimakkuuteen. (Cashin, Potter & Butler 2008, 66-71.)

Vuonna 2003 julkaistussa artikkelissa tarkasteltiin 39 eri tutkimuksen tuloksia transsendenttisen meditaatioharjoituksen vaikutuksista vankien käytökseen ja päihteiden käyttöön. Harjoitusmuodolla todettiin olevan positiivisia vaikutuksia ahdistukseen, neuroottisuuteen, masennukseen, aggressioon, vihamielisyyteen sekä vankilan sääntöjen noudattamiseen. Meditaatioharjoitus lisäsi pitkällä aikavälillä psyykkistä terveyttä sekä vähensi päihteiden käyttöä ja rikoksen uusinnan riskiä. (Hawkins 2003, 47-65.) Viime vuonna julkaistussa tutkimuksessa todettiin Mindfulness-harjoittelun vaikuttavan positiivisesti nuorisovankien terveeseen itsesäätelyyn ja koettuun stressiin. (Himmelstein, Hastings, Shapiro & Heery 2012, 151-165.)

Harry pohti vuonna 1987 julkaistussa artikkelissa väkivaltarikoksista tuomittujen vankien kehonkuvaa. Tutkimuksessa vertailtiin tatuoitujen ja tatuoimattomien vankien kehonkuvaa ja lääketieteellisesti merkittäviä kehollisia kokemuksia. Artikkelissa todettiin, ettei tatuoitujen ja tatuoimattomien vankien välillä ollut merkittävää eroa

kehonkuvan tai kehon rajojen kokemuksessa. Merkittävää kuitenkin oli, että tatuoidut vangit viiltelivät itseään useammin kuin tatuoimattomat. Artikkelin mukaan tämä tukee käsitystä, että kauneudesta huolimatta tatuoinnit voivat olla itsensä silpomisen eräs muoto. (Harry 1987, 171-178.) Myös Moilanen ja Rahikkala (2013, 57-58) ovat tehneet opinnäytetyön vankien kehonkuvasta. Laadulliseen tutkimukseen osallistui neljä vankia Kestilän vankilasta. Tutkimuksen tuloksena Moilanen ja Rahikkala totesivat, että vangin kehonkuva on hetorgeeninen, vaihteleva ja yksilöllinen.

Teatteritoiminnan terapeuttista vaikutusta on tutkittu jo 70-luvulta näihin päiviin saakka. Toiminta kannustaa osallistujia luomaan erilaisia tukiverkostoja, kehittää viestintätaitoja, opettaa luottamusta, kunnioitusta ja tarjoaa yhteisöllisiä kokemuksia. Teatteritoimintaan osallistuneilla vangeilla on todettu myös pienempi riski rikoksen uusintaan ja uudelleen pidätykseen kuin verrokkiryhmällä. (Ryan 1976, 31-42; Heard, Mutch, Fitzgerald & Pensalfini 2013, 111-123.)

Aihepiiristä siis löytyy laaja kirjo tutkimuksia ja artikkeleita. Fysioterapia-alan osaaminen kuitenkin loistaa tässä poissaolollaan yhtä mainintaa lukuunottamatta ja sen vuoksi haluaisinkin tehdä itse muutoksen asiaan. Fysioterapeuteilla on paljon osaamista ja ammattitaitoa kehollisesta työskentelystä. Toivottavasti tämä työ herättää keskustelua erilaisten kuntouttavien toimien hyödyntämisestä Suomen vankiloissa.

2 VANKI PSYKIATRISISSA VANKISAIRAALASSA

2.1 Psykiatrinen vankisairaala

Psykiatrinen vankisairaala kuuluu Rikosseuraamuslaitoksen terveydenhuoltoyksikköön. Psykiatrisessa vankisairaalassa hoidetaan mielisairaanhoitoa tarvitsevia vankeja ja tehdään rikoksesta syytteessä olevien mielentilatutkimuksia. Psykiatrinen vankisairaala on suljettu laitos, joka muodostuu kolmesta osastosta, jotka sijaitsevat Turussa ja Vantaalla. Psykiatrisen vankisairaalan Turun yksikössä on kaksi osastoa ja Vantaan yksikössä yksi. Hämeenlinnan vankisairaalassa hoidetaan vaapaehtoiseen psykiatriseen hoitoon tulevat naisvangit. (Psykiatrinen vankisairaala 2013.) Psykiatrisessa vankisairaalassa oli vuonna 2009 yhteensä 374 hoitojaksoa. Näistä kertyi yhteensä 13 685 hoitovuorokautta. (Terveydenhuolto 2013.)

Turun psykiatrinen vankisairaala on entinen Vankimielisairaala. Yksikkö palvelee kaikkia Suomen vankiloita ja kahdella osastolla on 40 paikkaa miespuolisille potilaille. Turun psykiatrinen vankisairaala on ainoa vankeinhoidossa päivystävä sairaala, joka ottaa vastaan tahdosta riippumattomaan hoitoon tulevat mies- ja naispotilaat valtakunnallisesti. Turussa työskentelee ylilääkäri, erikoistuva sairaalalääkäri, ylihoitaja, osastonhoitajat, sairaanhoitajat ja lähihoitajat. Lisäksi yhteistyötä tehdään psykologin, sosiaalityöntekijän ja toimintaterapeutin kanssa. (Psykiatrinen vankisairaala 2013; Turun yksikkö 2013.)

Vantaan psykiatrinen vankisairaala vastaa Etelä-Suomen aluevankilan vapaaehtoisesti hoidossa olevien miepuolisten potilaiden psykiatrisesta sairaalahoidosta. Sairaalassa on 15 paikkaa miespotilaille ja yksi naispaikka. Vankisairaalassa suoritetaan myös oikeuden määräämiä arvioita, kuten mielentilatutkimuksia. Potilaiden hoitoon tulon syynä voi olla masennus, itsemurhariski, ahdistuneisuus, pelkotilat, psykoottisuus tai päihteiden käytön aiheuttama psyykkinen oireilu. Sairaalassa ei toteuteta tahdosta riippumatonta hoitoa. Hoitoajat vaihtelevat muutamasta päivästä useampaan kuukauteen. Vantaalla henkilökuntaan kuuluvat ylilääkäri, psykologi, osastonhoitaja, neljä sairaanhoitaja, kolme lähihoitajaa ja kaksi vartijaa. Tarvittaessa tehdään yhteistyötä muiden erityistyöntekijöiden kuten pastorin, sosiaalityöntekijän ja päihdeohjaajan kanssa. (Psykiatrinen vankisairaala 2013; Vantaan yksikkö 2013.)

Vankilassa vangille tehdään rangaistusajan suunnitelma, joka sisältää muun muassa vankeusajan keskeiset tavoitteet ottaen huomioon vangin yksilölliset tarpeet ja voimavarat. (509/2006.) Suomen vankiloissa järjestetään työtä, koulutusta ja muita vangin valmiuksia edistäviä toimintoja, joiden tarkoituksena on edistää vangin sijoittumista yhteiskuntaan. (Toiminnot 2013.) Vankiloissa järjestetään myös kuntouttavia toiminnanohjelmia ja kursseja, joilla pyritään parantamaan vangin valmiuksia rikoksettomaan elämään. Kursseja järjestetään kattamaan joko laaja joukko vankeja tai kohdentamaan kurssi tietylle joukolle vankeja. Kuntouttavaan työhön osallistuvat monet eri henkilöstöryhmät. Ryhmämuotoisen toiminnan lisäksi psykososiaaliseen kuntoutukseen sisältyy päihde- ja sosiaalityö sekä psykologien ja vankilapappien tekemä yksilötyö. (Kuntouttava toiminta – Ohjelmatyö 2013.)

2.2 Fysioterapia Suomen vankiloissa

Hämeenlinnan vankisairaalassa työskentelevän fysioterapeutin Jari Pihlmanin (2013) mukaan hän on Suomen ainoa rikosseuraamuslaitoksella virkasuhteessa oleva fysioterapeutti. Hämeenlinnan vankisairaalassa on 28 paikkainen miesten osasto ja kuusi paikkainen naisten osasto. Naisosasto on painottunut päihdepsykiatria. Hämeenlinnan yksikkö on valtakunnallinen, eli kaikki Suomen vankilat käyttävät vankisairaalan palveluita. Vankien fysioterapia toteutuu pääsääntöisesti vankisairaalan kautta. Fysioterapiaan on lähetejono, jonka kautta vanki tulee fysioterapiatarpeen kartoitukseen ja kuntoutukseen.

Vankisairaalassa työskentelevän Pihlmanin mukaan fysioterapialle on tarvetta. ”*Se, että millä laajuudella sitä tarjotaan ja minkälainen on sen sisältö, on hankalaa, koska resurssit ovat vähäiset. Vankien käsitys fysioterapiasta ja sen sisällöstä keskittyy usein hierontaan ja tämän asian kanssa saa tehdä töitä ja perustella tekemisiä*”, kuvailee Pihlman. Vankisairaalassa fysioterapian pääpaino on ohjauksessa ja neuvonnassa. Lisäksi fysioterapeutti antaa konsultaatioita tuki- ja liikuntaelimistön ongelmiin sekä arvioi kliinisesti tilanteen vakavuutta. Pääsääntöisesti potilaat tulevat vankisairaalaan tarvitessaan vuodeosastotasosta hoitoa, esimerkiksi leikkausten jälkeen. Potilaan siirtyessä vankisairaalaan jatkohoitoon toivotaan fysioterapian ohjeistus lähettävästä yksiköstä.

Alaselkäongelmat, muut selkäkivut ja niska-hartiaoireilu ovat yleisin syy fysioterapian tarpeelle vuodeosastotyyppisen fysioterapian lisäksi. Pihlmanin mukaan potilaita on laidasta laitaan kolaripotilaista aivoverenkirtohäiriö-kuntoutujiin. Useilla potilailla on kaksoisdiagnooseja. Vankisairaalaan tulee potilaita jatkokuntoutukseen myös psykiatrisen vankisairaalan puolelta. Hoitojaksot vaihtelevat tapauskohtaisesti, mutta kokonaisia tuomioita vankisairaalassa ei yleensä suoriteta.

Vankiväestöllä noin puolella on C-hepatiitti ja noin 70 % on päihderiippuvaisia. Päihderiippuvaisista suurimmat ryhmät ovat alkoholi- ja huumeriippuvaiset. Siviilissä vankipotilaat voivat syödä erittäin paljon lääkkeitä, muun muassa opiaatteja. Päihderiippuvuus tekee terveydenhuoltotyöstä haastavampaa, koska kipua on vaikea arvioida. Pääsääntöisesti vankisairaalan potilaiden vaivat ovat kuitenkin samanlaisia kuin muullakin väestöllä. (Pihlman 2013.)

3 KEHOTIETOISUUS HARJOITTELU

3.1 Kehotietoisuus

Psykofyysisessä fysioterapiassa ajatellaan, että *kehoa ja psyykettä* ei voida erottaa toisistaan. Tyydyttävä tai hyvä itsetunto luo pohjaa henkiselle tasapainolle, jolloin ihminen voi luottaa kykyynsä selvitä erilaisista tilanteista ja toiminnoista ilman, että hänen psyykkinen tai fyysinen olemassaolonsa olisi uhattuna. Ihmisen psyykkistä tasapainoa voivat horjuttaa psykologiset, biologiset, sosiaaliset tai olemassaoloa koskevat uhkatekijät. Psyykkisten puolustusjärjestelmien riittämättömyys - kuten fyysinen sairastuminen - voi johtaa psyykkiseen oireiluun. Psykofyysisessä fysioterapiassa pyritään kehittämään ihmisen itsetuntemusta, kehontietoisuutta ja -tuntemusta. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 267-268).

Yksilöllinen kävelytapa, eleet, ilmeet, asento ja ääni kuvaavat ihmisen kehominä. Kehominä sisältää myös hengityksen, asentojen ja liikkumisen nostamien tuntemusten, ajatusten ja kokemusten merkityksen ihmiselle. Jokaisella on oma käsitys kehominästään. Terapeutti voi selvittää potilaan käsitystä itsestään havainnoimalla, keskustelemalla ja haastatteleamalla. (Talvitie ym. 2006, 268-269; Herrala, Kahrola, & Sandström 2008, 29).

Kehotietoisuus tarkoittaa kokonaisvaltaista itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa. Kehotietoisuus koostuu kehon eri järjestelmien kokonaisuudesta, joita ovat psyykkinen järjestelmä, endokriininen järjestelmä, autonominen järjestelmä, immunologinen järjestelmä, ja motorinen järjestelmä. Keho tuo esiin ihmisen kokemukset ja tuntemukset ruumiista. Kehotietoinen ihminen käsittää itsensä toimintojensa tuottajana. Kehotietoisuuden avulla ihminen tulee tietoiseksi ruumiistaan ja sen osista sekä omista voimavaroistaan. Kehotietoisuuteen vaikuttavat ruumiinkuva, topografinen kehon malli, proprioseptinen kehon malli, kieleen perustuva kehotietoisuus, kehon visuaalinen malli, sekä tietoisuus itsestä omien tekojen tuottajana. (Herrala ym. 2008, 32-35).

Franz Alexander on kehittänyt jo vuosikymmeniä sitten *psykosomaattisen torjuntamallin*, jonka mukaan jokainen valmius tai tunneperäinen aktivoituminen

aiheuttaa eriasteisia reaktioita kehossamme. Reaktiota tapahtuvat yhdessä tai useammassa kehon tärkeimmistä järjestelmistä. Psykosomaattinen torjuntamalli esittää kehon, sielun, yhteiskunnan, ympäristön ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen olemassaolon. Ihminen tiedostaa psyykkisesti kokemuksia, tunteita ja ongelmia. Samalla tiedostamattomat, torjutut elämykset, tunteet ja ristiriidat voivat säilöttyä kehoon. Torjunta aiheuttaa häiriöitä kehon eri elinjärjestelmissä kuten hengityksen pidättämistä tai liikkeen pysähtymisen. Stressitilanteet aiheuttavat aina jonkinlaisen reaktion kaikissa elinjärjestelmissä. Reaktioita voivat olla lihaksen tonusasteen nousu, hengityksen vaikeutuminen ja hormonituotannon lisääntyminen (esim. adrenaliini). (Monsen 1992, 16-17). Myös Herrala ym. kirjoittaa, että tunteiden tukahduttaminen voi muuttaa kehotietoisuutta monen eri tekijän kautta. Pelko, ahdistus ja tunteiden tukahduttaminen voivat johtaa kehon liikkeiden, hengityksen ja joustavuuden muutoksiin. Tunteiden tukahduttaminen tai jatkuva pelkotila voi johtaa hengityksen pidättämiseen, sitä kautta lihasjännitykseen eri puolilla kehoa, edelleen asennon muutoksiin ja pysyviin asentotottumuksiin ja lopulta kehotietoisuuden muutoksiin. (Herrala ym. 2008, 58-59). Psykosomaattinen torjuntamalli antaa kuitenkin kaavamaisen kuvan ihmisen monimutkaisista yhteyksistä. Eri ihmisillä eri yhteydet vaikuttavat sairauksien syntyyn. Samat tekijät voivat aiheuttaa toiselle somaattisia vaivoja ja toiselle psyykkisiä häiriöitä. (Monsen 1992, 16-17).

Itsetuntemus, itseluottamus ja realistinen kokemus itsestä ovat yhteydessä eheään ruumiinkuvaan. Jotta ihminen saisi yhteyden itseensä, toisiin sekä ympäröivään maailmaan, tulee hänellä olla eheä ruumiinkuva itsestään. Keskittämällä huomion itseensä ja oman kehon tiedostamiseen, saa yhteyden nykyhetkeen. Tämä auttaa kuntoutujaa rauhoittumaan ja konkreettisesti pysähtymään omaan kehoonsa. Psykofyysisessä fysioterapiassa kuntoutujaa ohjataan tiedostamaan ja tunnistamaan liikkeitä sekä tunteiden ja elämän tapahtumien yhteyttä kehon tunteuksiin. Kuntoutuja harjoittelee tunteiden tiedostamista ja tunnistamista hakemalla tunteuksia siitä, missä ja miten oma tunnetila tuntuu ruumiillisesti. Harjoittelun avulla voi oppia tunnistamaan kehon viestejä levon tarpeesta, kivusta, hyvästä tai pahasta olost, sekä tunteen ilmenemisestä kehollisena kokemuksena. Ihmisen paras suoja on itsetuntemus. (Monsen 1992, 50-53; Dropsy 1993, 42-48.)

3.2 Kehotietoisuusharjoittelu

Kehotietoisuusharjoitusten tavoitteena on tarjota keinoja oppia aistimaan ja arvostamaan omaa kehoaan ja sen reaktioita. Kuntoutujan voimavaroja pyritään löytämään havainnoinnin, rentoutuksen, asennon ja liikkeiden harjoittamisen, sekä kehon ja mielen reaktioiden kautta. Kuntoutujaa autetaan tulemaan tietoiseksi kehostaan sekä pääsemään kosketukseen tunteidensa kanssa. Fysioterapialla pyritään löytämään kontakti omaan kehoon sekä kokeilla erilaisia tapoja liikkua ja olla. Kuntoutujalle annetaan mahdollisuus omien oivallusten kautta vaikuttamaan esimerkiksi kuormitukseen ja kipujen syihin. Erilaisten fysioterapeuttisten harjoittelumuotojen tarkoituksena on löytää keinoja muun muassa rentoutumiseen, stressinhallintaan, ruumiinkuvan eheytymiseen sekä ruumiinhallinnan, vuorovaikutuksen ja itsetuntemuksen lisääntymiseen. (Talvitie ym. 2006, 265-267; Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys 2013.)

Psykofyysisen fysioterapian *menetelmiä* ovat terapeuttinen harjoittelu, ohjaus ja neuvonta. Terapeuttinen harjoittelu sisältää muun muassa manuaalisia käsittelyjä, hengitysharjoituksia ja rentoutustekniikoita sekä ruumiinhahmotusharjoituksia, vuorovaikutusta vahvistavia harjoitteita ja toiminnallisia harjoituksia. Fysioterapeuttisten harjoitusten aikana sekä fysioterapeutti että kuntoutuja itse tekevät havaintoja ja arviointia muun muassa hengityksestä, kivusta, jännittyneisyydestä, asennoista, liikkuvuudesta, liikkeen hallinnasta, rentoutumiskyvystä, ruumiinkuvasta ja vuorovaikutuksesta. Havainnoinnissa erityisen merkittävää on ihmisen itse kokema oivallus ja muutos. (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys 2013.)

Aktiivisia kehotietoisuutta harjoittavia menetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset jännitys-rentous-menetelmät, aktiiviset kehon ravistelut, progressiivinen rentoutus ja sen sovellukset. Rytmisiin, painovoimaan ja liike-energiaan perustuvia metodeita ovat erilaiset heilahdusliikkeet, rytmiset heitot, konsentrisen ja eksentrisen liikkeen kokeminen painovoiman suhteen, sekä vapaa tanssi musiikin mukaan. Passiivisia menetelmiä ovat muun muassa passiiviset ravistelut, passiiviset liikkeet, traktio, hieronnat sekä lepoasennot. Ruumiinkuvaan vaikuttavia ja sitä vahvistavia harjoitteita ovat esimerkiksi kosketuspainelu koko kehossa, rajaamiset, sekä selkärangan ja nivelten stimulointi. Hengitysharjoitukset voivat olla aktiivisia tai passiivisia riippuen

harjoituksen painotuksesta ja tavoitteesta. Kehon kokemis-, luottamus-, ja kontaktiharjoitukset, sekä roolipelit, draama ja ääniharjoitukset voivat myös lisätä kehotietoisuutta. Kognitiivisia menetelmiä ovat kehoon keskittyminen kehonosittain systemaattisesti fysioterapeutin ohjaamana. (Talvitie ym. 2006, 176., Bunkan 1992, 135-181.) Kuvaan alla lyhyesti muutamia ryhmässä käyttämiäni harjoitusmuotoja.

Ruotsalainen Gertrud Roxendal on kehittänyt kehoterapian (The Body Awareness Therapy), jonka tavoitteena on kehontuntemuksen ja –tietoisuuden ja sitä kautta kehon hallinnan ja itsetuntemuksen lisääntyminen ja kehonkuvan eheyttäminen. Kehon hallintaa ovat kyky ohjata ryhtiä, liikkeitä ja lihasten jännitystä. Kehotietoisuus ja -tuntemus tarkoittavat liikkeiden hallintaa sekä kykyä ohjata liikettä ja kehon asentoja. Kehonelämys tarkoittaa ihmisen kuvaa omasta kehostaan ja kokemusta oman kehonsa rajoista. Kehoterapia sisältää havainnoinnin, arvioinnin ja harjoitteita. Roxendal jakaa kehominnan harjoittamisen osiin, joita ovat ankkurointi, keskilinja, liikekeskus, hengitys ja virtaus. Harjoitusta tehdessä huomio kohdistetaan tietoisesti kehon toimintoon, harjoittelun menetelmään tai vaikutuksen tunteeseen kehossa. Näin menetelmästä tulee *tietoinen harjoitus*. Kehoterapiassa käytetään kehon harjoituksia, jotka tähtäävät lisääntyneeseen henkiseen tasapainoon. (Roxendal & Winberg 2002, 62; Talvitie ym. 2006, 269-270.)

Progressiivinen rentoutus (jännitys-rentoutustekniikka) pyrkii rentoutumisen ja jännitysten tiedostamiseen. Progressiivinen rentoutus vaikuttaa kehoon lihasten jännitys-rentoutus harjoitteiden avulla. Lihasuryhmät käydään läpi vuorotellen systemaattisesti. Lihasten rentous mahdollistaa myös hermoston rentoutumisen. Menetelmän avulla oppii tunnistaman turhan jännityksen ja rentouttamaan kehon osia myös ilman jännitystä. Menetelmä soveltyy hyvin itsenäiseen harjoitteluun. Autogeeninen rentoutus taas pyrkii rentoutumiseen ja parempaan itsetuntemukseen suggestiivisten rentoutusmenetelmien avulla. Kaikki ajatukset vaikuttavat kehoon ja keskittyminen yhteen kehonosaan auttaa keskittymään koko kehoon. Suggestio on lyhyt komento alitajunnalle. Autogeeninen rentoutus harjoittaa sekä fyysistä puolta että mielen hallintaa. Harjoituksilla pyritään vaikuttamaan autonomiseen hermostoon ja siten hallitsemaan muun muassa kehon painavuuden tunnetta, sydämen lyöntitiheyttä, lihasten lämmön tunnetta sekä hengityksen tasaantumista. (Kataja 2003, 72-73, 95; Talvitie ym. 2006, 278-279).

Hengitysharjoituksena luonnollisen hengitysrytmin ja hengityksen tarkkailu itsessään auttavat keskittymään ja rauhoittumaan. Ihminen hengittää tiedostamattaan. Tietoinen hengityksen tarkkailu, hengityksen rytmittäminen ja liikkeen rytmittäminen hengityksen tahtiin keskittävät tietoisuuden kehoon ja kehon tuntemiseen. Eri hengitystekniikoita hyödyntäen voidaan tavoitella lisääntyvää aktiivisuustasoa tai syvenevää rentoutuneisuutta. Hallitulla hengitystekniikalla voidaan myös lievittää stressiä, ahdistuneisuutta, vihan tunteita ja pelkotiloja. (Kataja 2003, 54-57.)

Kosketus ja hieronta ovat rentouttavia ja rauhoittavia fysioterapian menetelmiä, jotka ihminen yleensä kokee miellyttävinä ja myönteisinä. Kosketuksen on todettu vapauttavan oksitoniinihormonia, joka vaikuttaa hyvänolon ja rentoutumisen tunteeseen. Kosketus lievittää muun muassa ahdistusta, masennusta ja stressipohjaisia sairauksia. Hieronta vahvistaa kehon rajojen tunnistamista sekä voimistaa hyväksymisen ja läheisyyden tunteita. Kosketus voi auttaa tunnistamaan lihasten jännitystä ja rentoutumista. (Kataja 2003, 80; Talvitie ym. 2006, 280-281.)

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS

Kehittämistehtäväni *tavoite* on kehittää vankisairaalan potilaiden kuntoutusta. Kehittämistehtävä tarjoaa tietoa siitä, miten psykofyysiset harjoitteet soveltuvat osaksi vankisairaalan potilaiden kuntoutusta, sekä laadullista tietoa kohderyhmän kokemuksista kehotietoisuusryhmässä. Vangit saavat kokemuksen kehollisesta työskentelystä ja vankisairaalan henkilökunta pääsee arvoimaan uudenlaista työskentelytapaa.

Kehittämistehtäväni *tarkoitus* on toteuttaa kaksi kehotietoisuusryhmää Vantaa psykiatrisen vankisairaalan miespotilaille. Ryhmän suullisen ja kirjallisen palautteen pohjalta kerään tietoa, miten hyödyllisiksi ryhmässä toteutettavat kehotietoisuusharjoitukset koetaan vankien näkökulmasta. Vankisairaalan henkilökunta pohtii ryhmien sisältöä ja hyödyllisyyttä kirjallisen palautteen muodossa. Tietoa kerätään suullisesti ja kirjallisesti haastattelemalla.

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Ryhmän suunnittelu

Otin yhteyttä Vantaan psykiatrisen vankisairaalan vastaavaan ylilääkäriin ja ehdotin kehötietoisuusryhmän perustamista maaliskuussa 2013. Vankisairaalan henkilökunta kiinnostui projektista ja ehdotti kahden erillisen ryhmä toteutusta. Ennen projektin käynnistymistä sovittiin, että sekä osallistujat että henkilökunta tulevat antamaan ryhmäprosessista palautetta. Tavoitteena oli saada ryhmiin vapaaehtoisia osallistujia, jotka pystyvät sitoutumaan ryhmään projektin ajaksi. Vankisairaalan henkilökunta valitsi vapaaehtoisista osallistujat molempiin ryhmiin.

Kehittämistehtäväni eteneminen oli prosessorientoitunutta, eli jatkuvaan reflektointiin perustuvaa kehittämistoimintaa. Prosessin edetessä toiminta muuntui ja kehittyi kokeilun kautta. (Toikko & Ranta 2009, 50-51.) Suunnittelin jokaisen ryhmäkerran sisällön erikseen. En tehnyt valmiiksi tarkkaa harjoitusrunkoa koko projektin ajaksi, koska halusin pystyä reagoimaan ryhmän kehitykseen ja osallistujilta esiin nousseisiin teemoihin ja toiveisiin. Suunnittelin seuraavan ryhmäkerran aina edellisen jälkeen. Näin ryhmä ja harjoitukset kehittyivät käsi kädessä. Alussa suunnittelin kuitenkin löyhät raamit ryhmän kehitykselle. Tavoitteena oli aloittaa harjoitteet toiminnallisista ja hyvin konkreettisista harjoituksista, kuten kevyistä liikeharjoituksista sekä jännitys-rentous-harjoituksesta. Ryhmän edetessä tarkoitus oli siirtyä paikallaan pysyvämpiin, keskittymistä ja vuorovaikutustaitoja vaativiin harjoituksiin.

5.2 Tiedon keruu

Kehittämistehtäväni tiedonkerumenetelmiä ovat suullinen ja kirjallinen haastattelu. Keräsin osallistujilta kehontuntemuksia koskevan esitietolomakkeen (liite 1) ryhmän alussa. Ryhmän lopussa keräsin ryhmäläisiltä palautteen kirjallisena (liite 3) sekä puolistrukturoidun ryhmähaastattelun avulla. Jokainen ryhmään osallistunut vanki palautti kyselylomakkeen täytettynä. Keräsin kirjallisena myös henkilökunnan palautteen (liite 4) ryhmistä. Palautelomakkeen täytti viisi henkilökunnan jäsentä.

Kehittämistehtäväni tiedonkeruumenetelmät ovat laadullisia. Laadullinen tutkimus korostaa todellisuudesta saatavan tiedon subjektiivista luonnetta. Tärkeää on tutkimuksen osallistujajoukon näkökulmien ja kokemusten tarkastelu. Laadullisessa tutkimuksessa korostuu myös tutkijan vuorovaikutus havaintojensa kanssa. Laadullisen tutkimuksen keskiössä on ihminen sekä tutkittavana että tutkijana. Laadullisen tutkimuksen yksi päämääränä on tarjota tietoa ihmisten omakohtaisista kokemuksista, ajatuksista ja tuntemuksista. Tutkimusprosessi voi muokkautua koko projektin ajan, kunnes tutkija kykenee kokoamaan johtopäätöksensä aineistosta ja pohtimaan tulosta sekä omaa työtään kriittisesti. Kokemusperäinen aineisto tulee analysoida sellaisenaan painottaen yksilön kokemusta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei voi jättäytyä ilmiön ulkopuolelle vaan tärkeää on tutkimuskohteen ymmärtäminen ja siihen eläytyminen. (Puusa & Juuti 2011, 47-48, 51-53.)

Halusin kerätä palautteen sekä kirjallisena että suullisena, koska toisten on helpompi kirjoittaa ja toisten puhua. Yksipuolinen tiedonkeruu menetelmä olisi voinut tehdä palautteesta suppeampaa ja sulkenut pois asioita, joita toinen ilmaisumuoto mahdollisti. Kyselytutkimus on yksi yleisimmistä laadullisista tutkimusmenetelmistä. Kyselylomake soveltuu hyvin kokeellisten tutkimusten tiedonkeruu menetelmäksi. Avointen kysymysten käyttö on tavallista laadullisissa tutkimuksissa. Niiden käyttö lisää kuitenkin työmäärää aineiston analysointivaiheessa. Toisaalta avoimet kysymykset voivat tuottaa tietoa, jota tutkija ei olisi osannut odottaa. (Heikkilä 2008, 49; Kananen 2008, 25.) Haastattelu on tavoitteellista keskustelua. Haastattelun pohjalta tehtävien uskottavien päätelmien tukena toimii nauhoitus. Nauhoitin palautekeskustelun, jotta voisin luotettavasti kuvata osallistujien kokemuksia. Haastattelu on kuitenkin aina tilannesidonnainen, eikä siitä saatua aineistoa siten voida yleistää. (Puusa & Juuti 2011, 73) Menetelmänä käytin puolistrukturoitua ryhmähaastattelua, sillä kysymykset, järjestys ja toistettavuus oli valmiiksi mietitty. Ryhmähaastattelussa voidaan ottaa huomioon osallistujille yhteiset tekijät. Haastattelija rajaa keskusteluaiheen, mutta haastateltavilla voi olla mahdollisuus myös spontaaniin kommentointiin. Ryhmähaastattelu tuottaa usein monipuolista aineistoa. Osallistujat voivat myös esittää toisilleen eriäviä mielipiteitä ja keskustella eri näkökulmista. Ryhmähaastattelussa voidaan saada esille asioita, joita ei yksilöhaastattelussa nousisi pintaan. (Puusa & Juuti 2011, 81-85.)

5.3 Osallistujajoukko

Olin tehnyt osallistujille esitietolomakkeet (Liite 1), jotka keräsin ensimmäisellä ryhmäkerralla. Kuvaan tässä molempien ryhmien osallistujajoukkoa yhtenäisenä ryhmänä. Ryhmät koostuivat yhteensä yhdeksästä miesvangista, joiden ikäjakauma oli 18-47-vuotta. Osallistujien itse ilmoittamia diagnooseja olivat eri asteiset masennustilat, pakko-oireet, epäluuloinen tai epävakaa persoonallisuus, eristäytynyt persoonallisuus, impulsiivisuus. Yksi osallistujista ei ilmoittanut psykiatrasta diagnoosiaan ja yksi ilmoitti, ettei tiedä diagnoosiaan.

Neljä yhdeksästä koki jonkilaista kipua kehonsa eri osissa. Kipua koettiin päänsärkynä, alaraajoissa polvista alaspäin, alaselässä ja niskoissa sekä hampaissa ja ikenissä. Viisi yhdeksästä osallistujasta ilmoitti, ettei heillä ole kipuja. Useimmat ilmoittivat, että ajoittaista kipua hoidetaan ja hallitaan tarpeen mukaan lääkkeillä.

Kysyttäessä rentoutumiskeinoista kuusi yhdeksästä koki, että heillä on keinoja rentoutua. Keinoina ilmoitettiin musiikin kuuntelu, mukavien laulujen mielessä hyräily, lukeminen, tv:n katselu ja saunominen. Rentoutumiskeinona koettiin myös paikka, jossa on hyvä olla. Kaksi osallistujaa ilmoittivat, että nukkuminen on rentoutumiskeino, joista toiselle se oli ainut rentoutumiskeino. Kolme osallistujaa kokivat, ettei heillä ole mitään rentoutumiskeinoja. Yksi ilmoitti ettei kykene rentoutumaan vankilassa lainkaan.

Kuusi yhdeksästä ilmoitti heillä olevan jonkin asteisia univaikeuksia, vaikeuksia nukahtaa tai katkonaista unta. Nukahtamiskeinoina käytettiin lääkkeitä, television katselua, lukemista sekä laulujen mielessä hyräilyä. Kolme koki, ettei heillä ole minkäänlaisia univaikeuksia. Yksi ilmoitti valvovansa niin pitkään, että alkaa nukuttaa.

Itse arvioituna neljä osallistujaa ei tunnistanut kehossaan lihaskireyksiä. Viisi tunsi kehossaan lihaskireyttä muunmuassa jaloissa, selässä, alaselässä, hartioissa, niskoissa sekä käsissä. Hengitystä arvioidessaan neljä ryhmäläistä kokivat hengityksensä rennoksi, tasaiseksi, vakaaksi tai vapaaksi. Neljä ilmoitti kokevansa hengityksensä raskaaksi, tai kokevansa hengenahdistusta.

Ainoastaan yksi yhdeksästä osallistujasta ei kokenut ahdistusta. Kahdeksan ryhmäläistä kokivat ahdistuksen tunteita. Ahdistaviksi koettiin stressaavat ja epämiellyttävät tilanteet, sekä ihmisten keskellä oleminen ja sosiaaliset tilanteet. Ahdistavaksi koettiin myös intiimeiksi koettujen asioiden kyseleminen. Yksi koki monet tilanteet ahdistaviksi. Ahdistusta helpottaviksi tai lieventäviksi tekijöiksi koettiin lääkitys, päihheet, treenaminen, pelaaminen tai tv:n katselu. Ahdistusta pyrittiin helpottamaan myös viemällä ajatukset muualle.

Muina kehollisina tuntemuksina vastaajat toivat ilmi tyytymättömyytensä lääkehoitoon, sijoiltaan olevan solisluun, huonon fyysisen kunnon sekä käden säryn ja puutumisen.

5.4 Kehotietoisuusryhmän toteutus

Ryhmät toteutuivat yhteensä yhdeksän kertaa ajalla 3.5.-3.6.2013, sekä 14.10.-11.11.2013. Osallistujajoukko jakaantui kahteen ryhmään, toisessa ollen viisi ja toisessa neljä osallistujaa. Ryhmätilana toimi vankien ruokailutila, joka raivattiin pöydistä ja tuoleista ryhmän ajaksi. Suunnittelin löyhän rungon molempien ryhmän etenemiselle. Muokkasin suunnitelmaa ryhmän edetessä osallistujien toiveiden ja voimavarojen mukaan. Molempien ryhmien toteutunut harjoiterunko alla taulukkomuodossa (Taulukko 1. ja Taulukko 2.). Kehotietoisuusryhmien alussa ohjasin yksilöharjoitteita. Harjoitteet olivat hyvin konkreettisia kehontuntemusta vahvistavia harjoituksia. Harjoitukset perustuivat kevyeen liikkeeseen tai voimakkaaseen lihasjännitykseen. Ryhmän edetessä otin mukaan suggestiivisia elementtejä, pariharjoittelua sekä hengitysharjoituksia. Ryhmän lopulla pyrin ohjauksessa hetkittäin myös täydelliseen hiljaisuuteen ja pysähtymisen kautta kehon erilaiseen lähestymiseen.

Vangit sitoutuivat ryhmään kiitettävästi. Annoin osallistujille luvan poistua ryhmätilasta kesken harjoitusten, jos joku harjoite tuntuisi epämiellyttävältä tai ahdistavalta. Toisessa ryhmässä yksi osallistuja poistui ensimmäisellä tapaamisella noin minuutiksi ja palasi tämän jälkeen ryhmään. Jatkossa osallistujat pysyivät ryhmätilassa harjoitusten ajan. Yksi osallistuja oli poissa henkilökohtaisista syistä yhden ryhmäkerran. Lisäksi yksi osallistuja jäi pois ryhmästä kahden osallistumiskerran jälkeen vapautumisen vuoksi. Lopulta kehotietoisuusryhmään sitoutui siis kahdeksan osallistujaa. Osallistujat tulivat

ryhmätilaan ajoissa ja autoivat tilan tyhjentämisessä. Osallistujat myös autoivat tilan järjestämisessä ryhmän loputtua.

Harjoitteita tehtiin seisoma-asennossa, istuen ja selinmakuulla. Seisten tehtävät harjoitukset sisälsivät muun muassa maadoitusharjoituksia, asentotunnon harjoituksia, erilaisia ryhmisiä heilahdusliikeitä, sekä hengistysharjoituksia. Seisten tehdyt harjoitteet olivat aktiivisia, liikkeen tuntemiseen ja tunnistamiseen keskittyviä harjoituksia. Hitaan liikkeen kautta ohjattiin huomiota kehon toimintaan ja tuntemuksiin. Vuorovaikutteiset harjoitukset tehtiin seisten parittain tai ryhmänä. Seisten tehtiin myös lihaksistoa hyvin kuormittavia harjoituksia ennen varsinaista rentoutusta.

Istuen tehtävät harjoitteet sisälsivät maadoittavia harjoituksia, asentotunnon harjoituksia, hengitysharjoituksia, rytmi- ja ääniharjoituksia sekä rentoutusharjoituksia. Istuen tehtävät harjoitukset keskittyivät hyvin pieneen liikkeeseen, hengityksen tunnusteluun, sekä liikkeen, rytmin ja äänen yhteistyöhön.

Selinmakuulla tehtävät harjoitukset sisälsivät maadoittavia harjoituksia, kehon skannaus harjoituksia, ääniharjoituksia, hengitysharjoituksia, kehon rajoja vahvistavia harjoituksia, sekä erilaisia rentoutusharjoituksia. Selinmakuulla harjoittelu keskittyi olemisen harjoitukseen, lupaan olla, hiljaisuuden sietoon, rentoutuskeinojen harjoitteluun, asentotunnon ja maadoituksen tuntemuksiin.

TAULUKKO 1. Kehotietoisuusryhmän 1. sisältö

Päivämäärä	Ryhmän rakenne ja harjoitteet
1. Ryhmä 03.05.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Tutustuminen ja harjoituskeinojen esittely - Kehon skannaus selinmakuulla - Maadoitus ja kehon rajat selinmakuulla - Jännitys-rentous-harjoitus
2. Ryhmä 06.05.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Maadoitus seisten - Asentotunto ja kehon skannaus seisten - Toiminnallisia hengitysharjoituksia seisten - Jännitys-rentous-harjoitus
3. Ryhmä 10.05.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Asentotunto ja kehon skannaus istuen - Maadoitus istuen - Toiminnallisia hengitysharjoituksia selinmakuulla - Lyhyt suggestiivinen rentoutus
4. Ryhmä 13.05.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Soveltaen Trauma & Tension Releasing Exercises, TRE
5. Ryhmä 20.05.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Asahi-harjoitteita - Toiminnallisia hengitysharjoituksia selinmakuulla - Hengitysharjoitus istuen
6. Ryhmä 24.05.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Maadoitus seisten - Kehon rajat seisten, taputtelemalla - Reviiriharjoitus kävellen, pariharjoitus - Vuorovaikutusharjoitus liikkeen kautta, pariharjoitus - Rentouttava hengitysharjoitus kevyen liikkeen avulla
7. Ryhmä 27.05.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Soveltaen Trauma & Tension Releasing Exercises, TRE
8. Ryhmä 31.05.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Aktiivisuustason nosto, ryhmäharjoitus - Vuorovaikutusharjoitus, liike, ääni, pariharjoitus - Pallohieronta, pariharjoitus - Lyhyt suggestiivinen jännitys-rentous-harjoitus
9. Ryhmä 03.06.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Kehon skannaus selinmakuulla - Maadoitus ja kehon rajat selinmakuulla - Lyhyt suggestiivinen jännitys-rentous-harjoitus - Palautekeskustelu

TAULUKKO 2. Kehotietoisuusryhmän 2. sisältö

Päivämäärä	Ryhmän rakenne ja harjoitteet
1. Ryhmä 14.10.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Tutustuminen ja harjoituskeinojen esittely - Kehon skannaus selinmakuulla - Maadoitus ja kehon rajat selinmakuulla - Jännitys-rentous-harjoitus
2. Ryhmä 18.10.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Maadoitus seisten - Asentotunto ja kehon skannaus seisten - Jännitys-rentous-harjoitus
3. Ryhmä 21.10.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Maadoitus istuen - Asentotunto ja kehin skannaus istuen - Suggestiivinen jännitys-rentous-harjoitus
4. Ryhmä 25.10.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Soveltaen Trauma & Tension Releasing Exercises, TRE - Olemisen harjoitus, lupa olla
5. Ryhmä 28.10.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Asahi-harjoitteita - Kehon skannaus ja maadoitus selinmakuulla - Suggestiivinen jännitys-rentous-harjoitus
6. Ryhmä 01.11.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Aistiharjoitukset - Kehon skannaus ja maadoitus selinmakuulla - Suggestiivinen rentoutus
7. Ryhmä 04.11.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Rytmiharjoitus - Ääniharjoitukset istuen ja selinmakuulla - Suggestioharjoitus ja voimavarojen ankkurointi
8. Ryhmä 07.11.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness - Istumameditaatio - Suggestiivinen jännitys-rentous-harjoitus
9. Ryhmä 11.11.2013	<ul style="list-style-type: none"> - Soveltaen Trauma & Tension Releasing Exercises, TRE - Palautekeskustelu

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Vankien kokemukset kehotietoisuusharjoituksista ja niiden hyödyllisyydestä

Ennen ryhmän alkua useimmat osallistujat odottivat kehotietoisuusryhmältä lähinnä rentoutusharjoituksia. Muutoin odotuksia ei ollut tai haluttiin tulla katsomaan mitä ryhmässä tehdään. Yksi ilmoitti odottaneensa ryhmän alkua pakokauhun sekaisin tuntein. Ryhmän koettiin vastanneen suurimmilta osin odotuksia. Toteutus koettiin monipuoliseksi.

”En osannut odottaa että tää ois niin kiva ja hyvä tää ryhmä.”

”Oli paljon positiivisempi kuin osasin odottaakaan. Et on ollu tosi kivoja justiin niiku nää, et täälä on saanu niiku tunnin rentoutuu ja hiljenty omiin ajatuksiin.”

”Harjoitusten aikana pystyin syventyyn omaan elämään ja maailmaan ryhmän kautta.”

Osallistujat kokivat kehotietoisuusharjoitukset kokeilemisen arvoisina, mielenkiintoisina ja piristävänä vaihteluna vankilan arkeen. Harjoitteet koettiin myös rentouttavina ja hyödyllisinä. Musiikin kuuntelu rentoutuksen aikana koettiin erityisen mieluisana. Kaksi osallistujaa kokivat rentoutuksen ilman musiikkia haastavana. Yksi osallistuja koki harjoitukset tylsänä ja turhana.

”Ei niiku tarvii tehdä mitään, vaan saa rentoutuu, tykkään siitä.”

”Monesti kun täälä on ollu ni on niiku unohtanu että on vankilassa, on päässy siihen tunnelmaan, et sitä ois voinu ajatella et ois tuola jossain siviilimaailmassa rentoutumassa jossain tämmösessä ryhmässä.”

Ryhmämuotoinen harjoittelu koettiin hauskana ja toimivana, mutta myös ahdistavana ja kiusallisena. Osallistujat jakautuivat tässä kahtia, joista puolet kokivat, että yksilöharjoittelu on helpompaa ja mieluisampaa. Puolet ryhmäläisistä kokivat, että pieni ryhmä oli toimiva sekä viihtyneensä ryhmässä. Yksi olisi viihtynyt suuremmassakin ryhmässä, mutta pääasiassa pieni ryhmäkoko koettiin toimivaksi. Vastaajien mukaan ryhmässä tulee myös esiin vilkkautta ja pelleilyn tarvetta. Ryhmän edetessä vastaajat kokivat vilkkautta kuitenkin lievenneen. Ryhmäkertoja oli lähes kaikkien osallistujien mukaan riittävästi ja kestoltaan tunti oli sopiva harjoitteluaika. Yksi koki, että ryhmä

kesto olisi voinut olla 5-10 minuuttia lyhyempi. Yksi koki, että jakso oli sopivan mittainen, mutta kuulostaa pitkältä ja voi siten vaikuttaa sitoutumishalukkuutteen. Muutama toivoi harjoittelun jatkuvan vielä.

”Ryhmä ois saanu jatkua vielä vaikka 3-4 viikolla. Tää on ollu niin mielettömän hyvä.”

”Tää on aika pitkä kyllä ku miettii, 5 viikkoa kuulostaa pitkältä. Pari viikkoa ois hyvä. Ei se silti niiku haittaa. Se kuulostaa vaan niiku pitkältä.”

”Et varmaan niiku tässäkin hommassa meil on jääny niiku monet hommat vielä tietämättä tästäki hommasta, rentoutumishommasta, kun tää nyt loppuu. Kun tää ois jatkunu ni varmaan ois päästy syvemmälle tähän rentoutumishommaan niiku sisään.”

Kehotietoisuusharjoitusten hyötyinä koettiin etenki rentoutuskeinojen oppiminen sekä kehon eri osien kireyksien tunnistaminen. Myös mukailtu TRE-harjoitus ja pallohieronta koettiin erityisen miellyttävänä. Kuusi kahdeksasta ryhmäläisestä ilmoitti jatkavansa jossain muodossaan jännitys-rentoutus-harjoittelua ja viisi kahdeksasta aikoi jatkaa TRE-harjoittelua. Yksi osallistujista koki hengitysharjoitukset hyödyllisinä ja rentouttavina ja aikoi jatkaa itsenäisesti harjoittelua. Hyötyinä tuotiin ilmi hengityksen vapautuminen ja nukahtamiskeinojen löytäminen. Yksi ei osannut sanoa millaisista harjoituksista olisi pitänyt erityisesti eikä kokenut hyötyneensä harjoittelusta. Harjoitukset herättivät erilaisia tuntemuksia ja ajatuksia, joita osallistujilla oli mahdollisuus purkaa myös vankisairaalan henkilökunnan kanssa.

”En oo missään pystyny niinku rentoutuun ni täälä pystyin. Lihaskäntitys on lähteny ainaki jaloista.”

”Parhaimpina koin just ne rentoutusharjoitukset, sit sen TRE-harjoituksen ja sit pallohieronnan, se tuntu hyvältä.”

”Tänä aikana kun on tehty näitä harjoituksia niin on tullu paljon sellasia vanhoja traumaattisia ajatuksia mieleen ja sit käsitelly niitä. Mulla on pulpahdellu aika paljon viime aikoina niiku tän ryhmän aikana justinsa erilaisia ajatuksia.”

Haastavina tai epämiellyttävinä harjoituksina koettiin pariharjoitukset ja osittain myös ryhmässä tekeminen tuotti epämiellyttäviä tuntemuksia. Yksi koki jännitys-rentoutus-harjoituksen erityisen epämiellyttävänä. Kyseinen harjoitus koettiin epämiellyttävänä tai

haastavana myös harjoitteen aktiivisuuden vuoksi. Yksi koki mielikuvaharjoitukset haastavina keskittymisvaikeuksien vuoksi. Vastajat eivät muutoin eritelleet, miksi ilmoitetut asiat koettiin epämiellyttävinä. Neljä osallistujaa ilmoittivat, ettei mikään tuntunut epämiellyttävältä.

”Itensä väsyttäminen on ollu vähän niiku epämiellyttävää. Oon nii laiska kuitenkin. Mut hyödyttäny joissain harjotuksissa, saanu harjotuksen tehtyä.”

”Jännitys-rentous-harjoitus oli ärsyttävä ja sitä tehti melkeen joka kerta.”

”Ei oikeen niiku epämiellyttäviä harjoituksia. Ennemmin voi käyttää sanaa siedettävä.”

Osallistajat kokivat ryhmän ohjauksen asiantuntevena, selkeänä, helposti ymmärrettävänä ja positiivisena. Ohjausta kuvailtiin rauhallisena ja tunnelmaa rentouttavana. Ohjauksen tahtia pidettiin sopivana ja äänensävyä rauhoittavana. Yksi koki myös henkilökohtaisen ohjauksen mieluisana ja hyödyllisenä.

”Sun ääni on jotenki semmonen niiku rauhallinen ja rentouttava, kun sie puhut ni et puhu silleen niiku hätiköimällä ja tolleen vaan se on niiku rauhallista ja pelkästään jo se puheen kuuntelu tuo semmosta rauhallisuuden tunnetta, niiku rauhottuu itekki ja keskittyy kuunteleen, rentoutuu.”

”Ohjaus iloisen positiivista. Kyllä tommoisella asenteella pärjää tällä alalla.”

Vastajat toivoivat jatkossa kehotietoisuusryhmään enemmän musiikkia. Useimmat kokivat, että musiikki auttaa ajatusten pois vientiin, eikä silloin keskittyisi miettimään niin paljon. Musiikin koetaan helpottavan rentoutumista ja rauhoittavan. Kehittämisehdotuksena esitettiin myös entistä enemmän rentoutusharjoituksia. Ryhmän sisältöön toivottiin myös Tai Chi harjoitteita. Yksi koki ryhmätilan liian kirkkaaksi, koska ikkunoita ei voinut pimentää. Muutamat ehdottivat, että jatkossa ryhmä voisi toimia avoimena. Osallistajat kokivat, että avoin ryhmä mahdollistaisi useamman osallistumisen eikä sitoisi hoitojaksoon, kuten nyt. Ryhmäkuri koettiin kuitenkin tärkeäksi ja avoimen ryhmän toimivuutta pohdittiin myös tästä näkökulmasta. Pääsääntöisesti avoimista ryhmistä oli kuitenkin hyviä kokemuksia. Ryhmätila koettiin epäkäytännölliseksi ja jatkoa ajatellen osallistajat ehdottivat tilaksi jumppasalia. Tavaroiden kantaminen ryhmän alussa ja lopussa koettiin epämiellyttävänä. Myös

tilassa olleen jääkaapin ääni kuulosti muutamasta osallistujasta ärsyttävältä. Kokonaisuutena ryhmä koettiin kuitenkin hyödyllisenä ja sellaisenaan toimivana. Yksi vastaajista toivoisi jatkossa ryhmän sisällöksi...

... ”jotain oikeasti hyödyllistä.”

”Niä ja nytki ois monia niiku ketkä haluis tänne, ja monilla ryhmäkerroilla ois halunnu, ja muut vangit käski kysyä et milloin tää mahdollisesti alkais seuraavan kerran et ne pääsis osallistumaan.”

”Tää oli tosi kiva tää ryhmä ja monesti aina niiku ootti et vaikka tälleen et tiistaina saatto aatella et on vielä kaks tai kolme päivää siihen ku on seuraava ryhmä, sitä ootti jo vähän niiku etukäteen, tänne ryhmään tuloa ja tätä rentoutumishommaa.”

6.2 Henkilökunnan näkemys kehotietoisuusryhmän soveltuvuudesta vangeille

Henkilökunnan huomion oli kiinnittänyt osallistujien suhtautuminen harjoitteisiin tunnollisesti, kurinalaisesti ja asiallisesti. Henkilökunta huomioi myös ryhmäläisten kunnioituksen toisiaan kohtaan. Harjoitteet koettiin helpoiksi ja yksinkertaisiksi toteuttaa. Henkilökunta oli huomannut myös osallistujien erilaisen kehon- ja tilankäytön.

”Potilasryhmä näytti toimivan hämmästyttävän kurinalaisesti ja suhtautuvan harjoitteisiin pääosin asiallisesti.”

”Huomiota kiinnitti potilaiden ”tunnollisuus” ja ohjattujen liikkeiden tekeminen vakavissaan ja tosissaan. Muun muassa kehon käyttöä ja liikelaajuuksia oli mielenkiintoista seurata. Ekstrovertti käytti kehoaan ”laajasti” ja sulkeutuneen aremman potilaan liikkeet olivat niukempia.”

Henkilökunnan mukaan osallistujat hyötyivät kehotietoisuusharjoittelusta. Ryhmään kuulumisen ja siihen sitoutuminen koettiin yhtenä hyötynä. Hyödyllisenä koettiin myös ryhmässä tehtyjen harjoitteiden siirtyminen osallistujien arkeen ja harjoitusten jatkaminen itsenäisesti. Osallistujat kertoivat harjoittelusta ja kokemuksistaan henkilökunnalle. Osallistujat olivat henkilökunnan mukaan hyötyneet ainakin rentoutumisen ja keskittymisen harjoituksista.

”Ryhmäläisissä oli muutama henkilö, jolla on pelkoja liittyen sosiaaliin tilanteisiin ja ryhmä, jossa ei tarvitse paljon esiintyä sopii hyvin.”

”Ryhmään valinnasta potilaat olivat ylpeitä ja mielivät olevan sitoutuneita ryhmään ja toimivat tässä vastuullisesti.”

Kehotietoisuusryhmän koettiin lisäävän osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta. Henkilökunta koki myös ryhmän sisäisen ”kurinpidon” hyväksi muutamille sen jäsenistä. Osallistujien koettiin saaneen keinoja rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Ryhmäläiset purkivat henkilökunnalle positiivisia ja negatiivisia tunteitaan ryhmään ja kehotietoisuusharjoitteisiin liittyen. Positiivisista kokemuksista puhuttiin oma-aloitteisesti, negatiivisista tunteuksista kerrottiin kysyttäessä. Osallistujat toivat esiin lähinnä yksittäisiä harjoituksia, jotka olivat jääneet mieleen tai käyttöön.

”Suljetun ryhmän merkitys on myös se, että potilas sitoutuu ryhmään ja pitkäjänteisesti käy ryhmän loppuun. Muutama tarvitsi matkan varrella muistutuksen tästä sitoutumisesta, jolloin he kykenivät ohittamaan sen hetkisen matalan mielialan/vitutuksen ja menemään ryhmään, joka lopulta paransi mielialaa.”

”Jonkun kohdalla asia näyttäytyi myös niin, että saadakseen ryhmän hyväksyntää tuli olla samaa mieltä kuin muut ja erityisesti oppositiossa järjestelmää vastaan.”

Ryhmän sisältöön liittyviä kehittämissuhteita henkilökunnalta ei juurikaan tullut. Ryhmän koettiin olevan toimiva ja sisällön kattava. Ainostaan ryhmätila herätti keskustelua, mutta toteutuksen aikana muuta tilaa ei ollut mahdollisuus käyttää. Ohjaajalle annettu palaute oli positiivista ja kannustavaa. Henkilökunnalle merkittäväntä ryhmän ohjaamisessa oli ryhmäkurin ylläpito ja säilyttäminen sekä ryhmän luonnollinen lähestymistapa. Kehitettäväksi mainittiin henkilökunnan parempi informointi palautteen annosta sekä palautelomakkeiden antaminen heti ryhmän alussa.

”Ryhmän ohjaaja sai hyvinkin heterogeenisen joukon ilman suuria ponnistuksia tai jatkuvaa huomauttelua/rajaamista toimimaan kurinalaisesti ryhmänä.”

”Ohjaajana toimit selkeästi ohjeistaen ja vastasit potilaiden kysymyksiin hyvin perustellen. Viipylyt asioissa rauhallisesti ja olemuksesi puhetapaa myöden oli rauhallista ja rentouttavaa. Harjoitteet etenivät helposta/yksinkertaisesta vaativampaan ja ryhmän tunnelma oli turvallinen.”

Henkilökunta suosittelisi kehotietoisuusryhmää jatkossa vangeille. Ryhmän koettiin kehittävän osallistumista, itsetuntemusta ja kehotietoisuutta. Kehotietoisuusryhmän sisällön koettiin olevan monipuolinen ja soveltuvan vankipotilaille. Kiitosta sai myös uudenlainen näkökulma.

”Vankilassa korostuu urheiluharrastuksena punttien nosto ja sen myötä lihasten kasvattaminen. Urheilu on positiivinen asia, mutta joskus tämä näyttää menevän kovin yksipuoliseksi. Kehotietoisempi ihminen mahdollisesti osaa ja haluaa valita monipuolisempia lajeja.”

6.3 Johtopäätökset

Ryhmään osallistuneet vangit sekä ryhmää seuranneet henkilökunnan jäsenet kokivat pääsääntöisesti kehotietoisuusharjoitukset hyödyllisinä. Erityisesti esiin nousivat jännitys-rentous-harjoitus, mukailtu TRE-harjoittelu sekä pallohieronta. Ryhmämuotoinen harjoittelu koettiin sekä ahdistavana, että antoisana. Ryhmän edetessä osallistujat oppivat tunnistamaan kehonsa jännitystiloja, rauhoittumaan ryhmässä ja antamaan tilaa toisilleen, keskittymään sekä rentoutumaan. Suurin ryhmäläisten esiin tuoma hyöty oli rentoutumisen ja rauhoittumisen oppiminen. Kaksi osallistujaa toi erityisen voimakkaasti esiin saamaansa hyötyä, kun taas yksi osallistujista koki, ettei hyötynyt harjoittelusta lainkaan. Merkittävänä palautteena pidän, että **viisi kahdeksasta osallistujasta tulisi ryhmään uudelleen**. Kaksi osallistujaa ilmoitti tulevansa jatkossa vastaavanlaiseen ryhmään joko kirjallisesti tai suullisesti, mutta vastaavasti kieltäytyivät tulemasta toisessa palautemuodossa. Yksi ilmoitti johdonmukaisesti, ettei tulisi vastaavanlaiseen ryhmään enää uudelleen. Henkilökunta suosittelisi vastaavanlaista ryhmää vangeille jatkossakin.

Vangeilta saadut ryhmän kehittämistehtävät koskivat lähinnä musiikkia ja valaistusta. Useimmat osallistujat kokivat, että musiikki helpottaa rentoutumista ja omista ajatuksista irtautumista. Yksi koki valaistuksen liian kirkkaaksi. Ryhmätilassa ei pidetty valoja päällä, mutta kevään ryhmässä ikkunoista sisään tullut luonnonvalo koettiin liian kirkkaana. Osallistujat ja henkilökunta pohtivat myös osaston tilojen tarkoituksenmukaisuutta. Ryhmätilana toimi vankien ruokailutila, joka oli tyhjennettävä ryhmää varten ja sijaitsi äänekkään oleskelutilan vieressä. Jatkoehdotuksena ryhmän toivottiin toimivan avoimena jumppasalissa.

7 POHDINTA

Odotin ryhmien alkua jännityksen sekaisin tuntein. Mietin, haukkasinkohan nyt liian ison palan ja kuvittelenko vain osaavani ohjata tämäntyyppistä ryhmää ja osallistujajoukkoa. Mietin, mitä tällainen keltanokka oikein kuvittelee itsestään. Epäilin jo heitänkö itseni suoraa susien suuhun. Päätin silti, etten lannistu vaan kokeilen. Pyrin jättämään kaikki epävarmuuteni vankilan ulkopuolelle ja astumaan sisään täysin avoimena. Lopulta epäilyni oli turhaa. Sisimmässä tiesin selviäväni, mutta suurin ääni sisässäni on aina epäily. Toisaalta se on ääni, jota mielestäni kannattaa kuunnella kehittyäkseen. Jännitykseni haihtui ryhmien edetessä. Suunnittelin jokaisen ryhmäkerran edellisen jälkeen. Ajatuksena oli, että molemmat ryhmät noudattelisivat jokseenkin samanlaista kehityskaarta. Ryhmien koko, ikärakenne ja kehittyminen muokkasivat kuitenkin molempien ryhmien sisältöä lopulta hieman erilaisiksi.

Ensimmäinen ryhmä koostui parikymppisistä osallistujista, jotka mielestäni hyötyivät vuorovaikutuksellisista harjoitteista, hiljentymisestä ja konkreettisesta tekemisestä. Toinen ryhmä koostui kolmen- neljänkymmen tienoilla olevista osallistujista. Heidän kanssaan jatkoin yksilöharjoitteita loppuun saakka, koska ryhmän välillä vuorovaikutus toimi ja osallistujilla oli selvästi tarve ja keinoja pysähtyä tutkimaan omaa itseyyttä. Jälkimmäisen ryhmän kanssa tein myös poikkeuksen musiikin kanssa, ja otin ryhmään muutamia kertoja musiikkia osaksi rentoutusharjoituksia. Vanhemmista miehistä koostunut ryhmä kykeni hiljentymään aloilleen ja antamaan aikaa itselleen. He eivät kaivanneet jatkuvaa tekemistä, vaan enemmänkin lupaa olla. Nuoremmat ryhmäläiset kaipasivat enemmän konkreettista tekemistä, konkreettisia tuntemuksia ja oikeita vastauksia kyetäkseen pysähtymään. Tämä oli selvin ero näiden ryhmien välillä, joka mielestäni johtuu osaksi ikärakenteesta ja kehitystasosta, kyvystä käsitellä tunteita ja kehonsa reaktioita. Vanhemmat osallistujat myös kykenivät hakemaan harjoitteista yhteyksiä arkielämään ja aiempiin kokemuksiin itsestään. Nuoremmat osallistujat hakivat vastauksia ja tuntemuksia ulkoapäin, miltä asioiden kuuluisi tuntua, millaisia ajatuksia herättää ja mikä on normaalia.

Ryhmien suunnittelussa ja toteutuksessa pyrin ohjaamaan harjoitteita, jotka sopivat kyseisen ryhmän tarpeisiin. En kysynyt enkä tiennyt vankien mahdollisia tuomioita tai rikosnimikkeitä. Tästä syystä en voinut suunnitella ryhmiä vastaamaan tietyn

kohderyhmän tarpeita, vaan suunnittelin ryhmäkerrat omien havaintojeni ja ryhmäläisten toiveiden pohjalta. Kohdennettujen harjoitusmuotojen valitseminen olisi vaatinut tarkempaa tietoa osallistujien taustoista. Tarkoitus ei kuitenkaan ollut tarjota täsmäharjoitteita rajatulle, tietyn rikoksen tehneelle vankiryhmälle, vaan tarjota eri lähtökohdista ryhmään tulleille vangeille kokemuksia omasta kehostaan ja kehon kanssa työskentelystä. Valitsemalla erilaisia harjoitusmuotoja yksittäisen harjoitusmuodon toistamisen sijaan vangeilla oli mahdollisuus tutustua erilaisiin kehollisiin menetelmiin. Toki tämä samalla estää yksittäisen harjoitusmuodon vaikuttavuuden tarkastelun. Myös ryhmien lyhyt kesto vaikuttaa tuloksiin. Tapaamisia molemmissa ryhmissä oli vain yhdeksän viiden viikon aikajaksolla. Pidempi ajanjakso tarjoaisi luotettavampaa tietoa harjoitteiden vaikutuksista. Pidemmällä ajanjaksolla voisi myös toteuttaa harjoitteita progressiivisemmin. Koen että kehotietoisuusharjoitteita voi ohjata laajalla skaalalla, mutta yhden harjoitusmuodon oppimiseen, sisäistämiseen ja ymmärtämiseen voisi käyttää enemmän aikaa. Esimerkiksi puolen vuoden kurssilla yksillöllisistä, konkreettisista harjoitusmuodoista voi siirtyä vuorovaikutuksellisempiin ja haastavampiin harjoitteisiin liukuvammin eri harjoitusmuodoille aikaa antaen. Nyt ohjaamieni ryhmien jokainen harjoituskerta tarjosi uuden makupalan aiemmin kokeiltujen elementtien lisäksi. Viiden viikon aikana osallistuja ehtii kokeilla erilaisia harjoitteita, ehkä jopa löytää sieltä itselleen mieluisia tai hyödyllisiä harjoitteita, mutta kokemuksen ymmärtäminen jää mielestäni vähäiseksi. Ymmärrys harjoitteista ja niiden vaikuttavuudesta kehittyy varmasti myöhemmin harjoitteita jatkaessa.

Pohdin koko prosessin ajan omia vahvuuksia ja heikkouksia ryhmän ohjaajana, sekä sisällön soveltuvuutta kohderyhmälle. Selvästi vahvuutenani on pysähtyminen, rauhoittuminen ja rentoutumisen ohjaaminen. Erilaiset rentoutusharjoitukset koettiin mielekkäimpinä ja sain niiden ohjauksesta paljon positiivista palautetta jokaisen ryhmäkerran lopuksi. Koen heikoimpana lenkkinäni aktiivisemmat kehotietoisuusharjoitukset, kuten asentotunnon ohjaamisen. Koen näin siitä syystä, että näistä harjoitteista ryhmäläiset kokivat hyötyneensä vähiten ja harjoitteiden tekemistä niiden aikana ei koettu niin mielekkäänä, kuin muiden harjoitteiden. Tarvitsen siis tässä alueessa selvästi kehittymistä ja lisää taitoja ohjaajana.

Useimmat osallistujat toivat esitiedoissa esiin ahdistuneisuuden tuntemuksia. Pohdin kykeninkö vastaamaan tähän harjoitteiden muodossa. En kohdentanut harjoituksia puhtaasti ahistuksenhallintaan, mutta näin jälkikäteen mietin olisiko pitänyt. Olisiko

harjoitteet vastanneet vielä paremmin ryhmän tarpeita, jos olisin ymmärtänyt huomioida tämän. Luultavasti olisi. Pohdin myös TRE-harjoitusten ohjaamista. Tutustuin TRE-harjoitteluun erikoistumisopinnoissani ja jatkoin harjoittelua omatoimisesti. Koin harjoitteen todella hyödylliseksi ja halusin kokeilla sen ohjaamista ryhmälle. Harjoite oli mukailtu versio oikeasta TRE-harjoituksesta, koska en ole käynyt TRE-ohjaajakoulutusta. Ryhmästä saamani kokemuksen ja palautteen perusteella olen päättänyt käydä koulutuksen tulevaisuudessa. Erikoistumisopinnoissa olen kuitenkin päässyt opiskelemaan traumapotilaan fysioterapian periaatteita. Tämä auttoi ryhmän ohjaamisessa sekä eri harjoitteiden ja ilmiöiden pohtimisessa.

Koen, että jatkossakin vastaavanlainen ryhmätoiminta olisi vangeille hyödyllistä kuntouttavaa toimintaa. Ryhmä voisi olla avoin, täydentyvä ja toimia pitkäjänteisesti. Kerran viikossa kokoontuva ryhmä olisi mielestäni riittävä. Harjoitusten välissä osallistujilla olisi mahdollisuus reflektoida tahoillaan kokemuksia ja harjoitteiden vaikutuksia. Avoimen ryhmän ohjauksessa on kuitenkin haasteensa. Ryhmä ei muodostu samalla tavalla tiiviiksi ja kehittyväksi, kuin suljettu ryhmä. Kohderyhmällä avoin muoto voi myös vaatia enemmän rajausta ja tilan jatkuvaa rauhoittamista.

Palautteiden keräämisessä kehitettäväksi nousi samanaikaisuus. Nyt osa ryhmäläisistä palautti lomakkeet viimeisellä ryhmäkerralla ja osa seuraavalla viikolla. Yhden ryhmäläisen palautteet jäivät keräämättä tai hukkuivat osastolla ja ne jouduttiin pyytämään uudelleen. Myös henkilökunnalta palautteiden kerääminen pitkittyi. Palautteiden palautus oli lopulta kuitenkin 100%:sta. Palautteet olisi hyvä ollut kerätä napakasti viimeisellä ryhmäkerralla. Henkilökunta koki vahvasti, että heitä olisi tullut informoida enemmän palutteen annosta. Informoin asiasta kuitenkin osaston johtoa ennen ryhmien käynnistämistä, osastolla oli yhteyshenkilö jonka kautta lomakkeet jaettiin ja annoin itse ryhmän sisällöstä, kulusta ja etenemisestä palutetta ja informaatiota jokaisen ryhmäkerran päätteeksi. Pohdin olisiko ollut toimivampaa lähettää informaatio ja paluttelomakkeet jokaiselle työntekijälle esimerkiksi sähköpostiin, tai jättää tiedote esimerkiksi ilmoitustaululle tai taukokuoneeseen.

Ryhmätilana toiminut ruokailuhuone ei täysin vastannut ryhmän vaatimuksia. Suljettu, pieni tila teki siitä rauhallisen ja turvallisen, mutta huone sijaisti vankien yhteiskäytössä toimivan salin vieressä, joten sinne kautautui television, puheen ja jatkuvan liikkeen äänet. Ruokailuhuoneessa oli myös hyvin äänekäs jääkaappi, joka herätteli usein juuri

keveyeen rentouden tilaan vaipuneet ryhmäläiset horroksestaan pärähtämällä käyntiin. Keväällä ohjatussa ryhmässä tilaa kritisoitiin valoisuuden vuoksi, koska suuria ikkunoita ei voinut peittää. Kritiikkiä sai myös tilan epäsiisteys ruokailun jäljiltä. Tilan siisteydestä huolehtiminen oli kuitenkin vankien vastuulla, joten he olisivat voineet vaikuttaa tähän omalla toiminnallaan. Ryhmätilan koko oli sopiva paikallaan tehtäviin harjoitteisiin, mutta liikkuvammat harjoitteet tämä esti. Tilan koko vaikutti myös ryhmäkokoon, joka oli maksimissaan viisi osallistujaa. Tätä suurempi ryhmä ei olisi enää mahtunut tilaan. Viidelläki osallistujalla sai hetken hakea makuupaikkaa siten, että jokaisella oli tilaa käsille ja jaloille liikkeen kannalta, mutta myös mukavuusalueen säilyttämiseksi.

Osallistujat pukivat sanoiksi kokemuksiaan ja tunteitaan jo ryhmien aikana. Osa toi hyvinkin vahvasti esille hyötyään harjoitteista. Koin antoisana ryhmien lopussa käytävät keskustelut harjoitteista. Ryhmien edetessä hiljaisemmatkin osallistujat toivat ilmi kokemuksiaan. Aktiivisemmat ja puheliaammat kokivat rauhoituneensa ja kykenivät antamaan tilaa myös muille. Tärkeimpänä koin ääneen sanotut kokemukset siitä, kuinka osallistuja on löytänyt tunteiden ja kehon yhteistyön. Ryhmien aikana opin paljon itsestäni ohjaajana, vahvuuksistani ja heikkouksistani sekä siitä mitä todellisella, aidolla kohtamisella saadaan aikaan.

Toivoisin, että fysioterapeuttien osaamista alalla hyödynnettäisiin enemmän. Suomen vankiloissa toimii ymmärtääkseni yksi fysioterapeutti ja yksi toimintaterapeutti. Vankilat eivät ole kuntoutuslaitoksia vaikka niiden yksi tehtävä onkin osaltaan kuntouttaa vankeja osaksi yhteiskuntaa. Vaikka tilastoissa ei juuri näy fysio- tai toimintaterapeuttien osaamisen hyödyntämistä, työskentelee heitä kuitenkin alalla myös ohjaajan tai erityisohjaajan nimikkeellä.

Kehotietoisuusryhmän toiminnan jatkumisesta ei ole vielä tehty päätöksiä. Toivon itse, että tämäntyyppinen toiminta saisi jalansijaa vankiloissa ja vankien kuntoutuksessa. Menen puhumaan aiheesta *International Conference of Physiotherapy in Psychiatry and Mental Health* -konferenssiin Hollantiin helmikuussa 2014. Fysioterapeuttien tulisi pitää entistä enemmän ääntä osaamisestaan ja mahdollisuuksista kehittää kuntoutustoimintaa. Toivon tämän tyyppisiä projekteja syntyvän enemmän ja niiden herättävän laajempaa keskustelua.

LÄHTEET

Bunkan, B., H. 1992. Muskelspenninger, respirasjon og kroppsbilde: undersøkelse og behandling. Oslo: Universitetsforlagets.

Cashin, A., Potter, E. & Butler, T. 2008. The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 15, 66-71.

Dropsy, J. 1993. *Leva i sin kropp: Kroppsuttryck och mänsklig kontakt. Natur och Kultur.*

Harry, B. 1987. Tattoos, Body Experience, and Body Image Boundary among Violent Male Offenders. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online* 15 (2), 171-178. Luettu 1.9.2013. <http://www.jaapl.org/content/15/2/171.full.pdf+html>

Hawkins, A. 2003. Effectiveness of the Transcendental Meditation Program in Criminal Rehabilitation and Substance Abuse Recovery. *Journal of Offender Rehabilitation* 36 (1-4), 47-65.

Heikkilä, T. 2008. *Tilastollinen tutkimus. 7. uud. p.* Helsinki: Edita

Heard, E., M., Mutch, A., Fitzgerald, L. & Pensalfini, R. 2013. Shakespeare in Prison: affecting health and wellbeing. *International Journal of Prisoner Health* 9 (3), 111-123.

Herrala, H., Kahrola T. & Sandström, M. 2008. *Psykofyysinen ihminen.* Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Himmelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S. & Heery, M. 2012. Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth. A pilot study. *Probation Journal* 59 (2), 151-165.

Joukamaa, M., Aarnio, J., von Gruenewaldt, V., Hakamäki, S., Hypén, K., Lauerma, H., Lintonen, T., Mattila, A., Tyni, S., Vartiainen, H., Viitenen, P. & Wuolijoki, T. 2010. Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve. *Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja* 1/2010. Rikosseuraamuslaitos. Luettu 1.9.2013. <http://www.rikosseuraamus.fi/uploads/qclqnxmn.pdf>

Kananen, J. 2008. *Kvantti: kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun.* Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 89. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kataja, J. 2003. *Rentoutuminen ja voimavarat.* Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuntouttava toiminta – Ohjelmatyö. 2013. Rikosseuraamuslaitos. Luettu 13.7.2013. <http://www.rikosseuraamus.fi/15982.htm>

Laine, M. 2007. *Kriminologia ja rankaisun sosiologia.* Helsinki: Tietosanoma. Rikosseuraamusalan koulutuskeskus: *Acta Poenologica* 1/2007.

- Moilanen, M. & Rahikkala, A. 2013. Vangin kehonkuva: Laadullinen tutkimus vangin kehonkuvasta. Fysioterapian koulutusohjelma. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Monsen, K. 1992. Psykofynaaminen fysioterapia. Keuruu: Otava.
- Pihlman, J. Fysioterapeutti. 2013. Fysioterapia vankilassa. Sähköpostiviesti. jari.pihlman@om.fi. Luettu 6.9.2013.
- Psykiatrinen vankisairaala. 2013. Rikosseuraamuslaitos. Luettu 13.7.2013. <http://www.rikosseuraamus.fi/37184.htm>
- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Mentelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Helsinki: Johtamistaidon opisto, 73, 81-85.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Mentelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Helsinki: Johtamistaidon opisto, 47-48, 51-53
- Rappaport, R.,G. 1971. Group therapy in prison. *International Journal of Group Psychotherapy* 21 (4), 489-496.
- Rikosseuraamuslaitos. 2013. Rikosseuraamuslaitos. Luettu 13.7.2013. <http://www.rikosseuraamus.fi/49146.htm>
- Roxendal, G. & Winberg, A. 2002. *Levande människa: Basal kroppskänndom för rörelse och vila*. Stockholm: Natur och kultur.
- Ryan, P., R. 1976. Theatre as Prison Therapy. *The Drama Review* 20 (1), 31-42.
- Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys. 2013. Luettu 10.08.2013. <http://www.psyfy.net/>
- Talvitie, U., Karppi S-L. & Mansikkamäki T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita prima Oy.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013. Rikosseuraamuslaitos. Luettu 13.7.2013. <http://www.rikosseuraamus.fi/15133.htm>
- Toikko, T. & Ranta, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Toiminnot. 2013. Rikosseuraamuslaitos. Luettu 13.7.2013. <http://www.rikosseuraamus.fi/15120.htm>
- Turun yksikkö. 2013. Rikosseuraamuslaitos. Luettu 1.11.2013. <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/terveydenhuoltoyksikko/psykiatrinenvankisairaala/pvsturunyksikko.html>
- Valtioneuvoston asetus vankeudesta 21.06.2006/509.

Vankeus. 2013. Rikosseuraamuslaitos. Luettu 13.7.2013.

<http://www.rikosseuraamus.fi/53819.htm>

Vanki. 2013. Tilastokeskus. Luettu 13.7.2013. <http://www.stat.fi/meta/kas/vanki.html>

Vantaan yksikkö. 2013. Psykiatrinen vankisairaala. Rikosseuraamuslaitos. Luettu 1.11.2013.

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/terveydenhuoltoyksikko/psykiatrinenvankisairaala/pvsvantaanyksikko.html>

LITTEET

Liite 1. Esitietolomake

ESITIETOLOMAKE

Kehotietoisuusryhmä

Perustiedot:

Ikä: _____

Mahdollinen psykiatrinen diagnoosi: _____

Keholliset kokemukset:

1. Onko sinulla kipuja? Jos, niin missä kipu sijaitsee ja millaista se on?

2. Kykenetkö rentoutumaan? Millaisia keinoja sinulla on rentoutumiseen?

3. Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa tai muita uniongelmia? Millaisia keinoja sinulla on nukahtamiseen? _____

4. Tunnetko kehossasi lihasjännitystä tai lihaskireyttä? Missä?

5. Millaisena koet hengityksesi? (esim. rennoksi, vapaaksi, raskaaksi, hengenahdistusta)

6. Koetko ahdistusta? Millaisissa tilanteissa? Millaisia keinoja sinulla on ahdistuksen hallintaan? _____

7. Onko sinulla muita fyysisiä oireita tai tuntemuksia, joita haluaisit tuoda tässä ilmi?

Liite 2. Suostumus osallistua kehittämistehtävän osana kehotietoisuusryhmään

Suostumus osallistua kehittämistehtävän osana toteuttavaan kehotietoisuusryhmään

Pyydän ystävällisesti suostumustanne osallistua kehittämistehtäväni osana toteutuvaan kehotietoisuusryhmään. Ryhmään osallistuminen edellyttää, että olette mukana psykofyysisessä ryhmätoiminnassa kahdesti viikossa aikavälillä huhti-kesäkuu/lokamarraskuu vuonna 2013 ja ryhmän päätyttyä annatte suullista ja kirjallista palautetta ryhmäharjoittelusta.

Suullinen ryhmäpalaute tullaan äänittämään. Äänitykset tuhoaan kehittämistehtävän valmistuttua. Kehittämistehtävän tarkoituksena on tutkia psykofyysisen ryhmätoiminnan soveltuvuutta ja käyttömahdollisuuksia psykiatrisen vankisairaalan vangeille.

Kehittämistehtävän tekijänä toimii Tanja Balk. Kehittämistehtävä kuuluu osana psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopintojani TAMKissa.

Minulle on selvitetty yllä mainitun kehittämistehtävän tarkoitus ja kehittämistehtävässä käytettävät tiedonkeruumenetelmät. Olen tietoinen siitä, että kehittämistehtävään liittyvään ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista

Olen tietoinen myös siitä, että kehotietoisuusryhmään osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni ei paljastu missään kehittämistehtävän tekemisen vaiheessa ja minua koskeva aineisto hävitetään kehittämistehtävän valmistuttua. Suostun siihen, että minua havainnoidaan ja haastatellaan, sekä haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen kehittämistehtävän tarpeisiin.

Päiväys_____

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Liite 3. Palautelomake

PALAUTELOMAKE

Kehotietoisuusryhmä

Kevät 2013

Jos vastaus ei mahdu riveille, voit jatkaa vastaamista paperin toiselle puolelle.

1. Millaiset odotukset sinulla oli kehotietoisuusryhmästä ja vastasiko ryhmä odotuksiasi? _____

2. Millaisena koit kehotietoisuusharjoitukset? _____

3. Millaisena koit ryhmämuotoisen harjoittelun? _____

4. Koitko hyötyväsi kehotietoisuusharjoituksista? Millaisista ja millä tavalla? _____

5. Millaiset harjoitukset koit haastavina, vaikeina tai mahdollisesti epämiellyttävinä? Miksi? _____

6. Mitä jäit kaipaamaan tai miten kehotietoisuusryhmää voisi kehittää? _____

7. Millaisena koit ryhmän ohjauksen ja millaista palautetta haluat antaa ohjaajalle?

8. Tulisitko ryhmään uudelleen? _____

9. Vapaa palaute _____

Kiitos osallistumisestasi!

*Tiedostaessani itseni
ja oman olemukseni vahvuuden,
tunnen miten seison omilla jaloillani
vahvasti, tukevasti ja horjumatta.*

-RunoTalo

Liite 4. Henkilökunnan palautelomake.

HENKILÖKUNNAN PALAUTELOMAKE

Kehotietoisuusryhmä

Kevät 2013

Jos vastaus ei mahdu riveille, voit jatkaa vastaamista paperin toiselle puolelle.

Millaisina kehotietoisuusharjoitukset ja ryhmätoiminta välittyivät turvakameran kautta?

Millaista palautetta haluat antaa ohjaajalle? _____

Hyötyivätkö osallistujat mielestäsi kehotietoisuusryhmästä? _____

Oletko havainnut kehotietoisuusharjoituksilla olevan jonkinlaista vaikutusta osallistujien toimintaan tai olemukseen? _____

Millaista palautetta osallistujat antoivat kehotietoisuusryhmästä? _____

Oliko osallistujilla halutessaan mahdollisuus keskustella henkilökunnan kanssa kehotietoisuusharjoituksista esiin nousseista kokemuksista? Käyttivätkö he tätä mahdollisuutta? _____

Voisiko kehotietoisuusryhmää kehittää mielestäsi jollain tavalla? _____

Suosittelisitko vastaavanlaista ryhmää vangeille jatkossa? _____

Vapaa palaute _____

Kiitos vastauksesta!

*Tiedostaessani itseni
ja oman olemukseni vahvuuden,
tunnen miten seison omilla jaloillani
vahvasti, tukevasti ja horjumatta.*

-RunoTalo