



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Ruoanlaittopajatoiminta rikostaustaisten sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan vahvistajana

El Fellaḥ, Taira

2018 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Ruoanlaittopajatoiminta rikostaustaisten
sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan vahvistajana

El Fella, Taira
Sosionomikoulutus
Rikosseuraamusala
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2018

Ei Fellah, Taira

Ruoanlaittopajatoiminta rikostaustaisten sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan vahvistajana

Vuosi 2018 Sivumäärä 53+4

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä KRIS-Etelä-Suomi ry: n kanssa. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena järjestetyn ruoanlaittopajatoiminnan tavoitteena oli tukea rikos- ja päihdetaustaisten henkilöiden elämän- ja arjenhallintaa, sekä rikollisesta elämäntavasta irrottautumista ja päihteetöntä elämäntapaa. Tavoitteena oli saada myös tietoa siitä, auttaako tämänkaltainen toiminta vahvistamaan henkilöiden vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia suhteita.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tein ruoanlaittopajatoimintaa rikos- ja päihdetaustaisten henkilöiden kanssa. Ruoanlaittopaja kokoontui neljä kertaa lokakuussa 2018, KRIS-Etelä-Suomi ry: n tiloissa, Helsingissä. Ryhmiin osallistui viisi ruoanlaittajaa. Jokaisessa ruoanlaittopajakerrassa valmistettiin yhdessä ruokaa ja toiminta sisälsi myös ryhmäkeskustelua eri teemoista. Ruoanlaittopajaan osallistuneilta kerättiin palautetta kokemuksistaan ryhmän jäsenenä ja yksilönä. Palautekyselyssä kysyin myös ryhmän mahdollisesta vaikutuksesta yhteistyötaitoihin ja vaikutusta itsetuntoon.

Opinnäytetyön tuloksien mukaan ruoanlaittopajatoiminta lisäsi arjenhallinnan taitoja. Ruoan laittaminen, ymmärrys taloudellisesta ruoanlaittamisesta ja eri ruoka-aineiden terveysvaikutuksista lisääntyi ruoanlaittopajakertojen myötä. Myös osallistuneiden sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyi ja vahvistui. Vuorovaikutus oli luonnollista ja ilmapiiri pajassa rennon toimelias. Verbaalinen ja non-verbaalinen viestintä oli osallistujilla riidatonta. Ruoanlaittopajaan osallistuneilta saadun palautteen perusteella toiminta oli mielekästä, vahvisti yhdessäolokokemusta, lisäsi vuorovaikutustaitoja, sekä herätti henkilökohtaista kiinnostusta ruoanlaittoon.

Opinnäytetyön tulosten perusteella ruoanlaittopaja toimii hyvin rikostaustaisten arjenhallinnan, vuorovaikutustaitojen, yhteisöllisyyden, osallisuuden ja sosiaalisten taitojen vahvistajana. Kyseisen toiminnan ja tarjotun vertaistuen avulla on mahdollista yksilöllisesti tukea rikos- ja päihdetaustaisten henkilöiden rikollisuudesta irrottautumista ja päihteettömyyttä. Täten näitä rikoksetonta ja päihteetöntä elämään tukevia toimintoja tulisi lisätä yhä vahvemmin Rikosseuraamuslaitoksen sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoihin.

Asiasanat: rikostaustainen, kokemusasiantuntija, vuorovaikutus, toiminnalliset menetelmät, osallisuus, voimaantuminen, rikollisuudesta irrottautuminen

EI Fellah, Taira

A foodpreparation activity with people with criminal backgrounds

Year	2018	Pages	53+4
------	------	-------	------

This functional thesis was carried out in co-operation with KRIS South Finland. The objective was to run cooking activities to support the life and everyday life management of offenders and drug addicts, as well as reducing criminal behaviour and substance abuse. The aim was also to get information on whether this kind of action will help to strengthen people's interaction skills and social relationships.

The thesis was implemented by the author leading cooking activities with people with criminal and substance abuse backgrounds. The group met four times in October 2018 at the premises of KRIS South Finland in Helsinki. Five persons participated in the groups. Each meal was made together with ingredients and included a group discussion on various themes. Feedback from their experiences as a group member and as an individual was gathered from the participants in the food making activity. The feedback questionnaire also included questions on the possible impact of the group on their cooperation skills and self-esteem.

According to the results, the cooking skills increased the ability of everyday life management. Knowledge of food preparation, economical aspects and the health effects of different foodstuffs were shown to increase. The social interaction of the participants was also increased and strengthened. The interaction was natural and the atmosphere in the group was relaxed. No misunderstandings occurred through verbal and non-verbal communication. Based on the feedback from the participants, the activity was meaningful, strengthened the team experience, increased interaction skills, and aroused personal interest in cooking.

Based on the results of this Bachelor's thesis, the foodmaking workshop worked well for the enhancement of life management skills, interaction skills, communality, inclusion and social skills. With this activity and the offered peer support, it is possible to individually support ex-offenders and substance abusers. It was concluded that these activities that support desistance and the reduction of substance abuse should be increasingly reinforced in social rehabilitation processes in the Criminal Sanctions Institution.

Keywords: offender, expert by experience, interaction, functional methods, inclusion, empowerment, desistance of crime

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Opinnäytetyön tavoitteet	7
3	Opinnäytetyön toimintaympäristö ja yhteistyökumppanit	9
4	Yhteiskunnalliset lähtökohdat	9
	4.1 Rikosseuraamusasiakkaat	10
	4.2 Kokemusasiantuntija	11
5	Opinnäytetyön tietoperusta	12
	5.1 Toiminnalliset ryhmälähtöiset menetelmät sosiaalisessa työssä	12
	5.2 Toiminnalliset menetelmät ja kuntouttava toiminta rikosseuraamusasiakkaiden kanssa	16
	5.3 Vuorovaikutustaidot ja ihmisarvon kunnioittaminen	17
	5.4 Rikosseuraamusasiakkaiden elämänhallintataidot ja rikollisuudesta irrottautuminen	19
	5.5 Elämänhallintaa tukevat organisaatiot ja hankkeet rikosseuraamusalalla	21
	5.6 Osallisuus ja voimaantuminen	23
6	Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus	23
	6.1 Ruoanlaittopajatoiminnansuunnittelu	24
	6.2 Kohtaaminen ja vuorovaikutuksellinen ilmapiiri	25
	6.3 Toiminnallinen opinnäytetyö	25
	6.4 Havainnointi ja havainnointipäiväkirja	26
	6.5 Palautelomake	28
	6.6 Osallistujat	30
	6.7 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	31
7	Toiminnan tulokset	32
	7.1 Ensimmäinen ruoanlaittopajakerta 3.10.2018	33
	7.2 Toinen ruoanlaittopajakerta 4.10.2018	34
	7.3 Kolmas ruoanlaittopajakerta 8.10.2018	35
	7.4 Neljäs ruoanlaittopajakerta 11.10.2018	36
	7.5 Yhteenvetoa asiakkaiden palautteesta	37
	7.6 Ruoanlaittopajoissakeskusteltua	37
	7.7 Havainnointia vuorovaikutuksesta	38
8	Arviointi ja johtopäätökset	40
	8.1 Opinnäytetyön tavoitteiden arviointi	40
	8.2 Opinnäytetyön henkilökohtaisten tavoitteiden arviointi	42
9	Pohdinta	43
	9.1 Oman ammatillisen toiminnan reflektointi	43
	9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	45

9.3 Tutkimuksen hyödyllisyys ja kehittämissuhteet	46
Lähteet	48

1 Johdanto

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää toiminnallisiin menetelmiin kuuluvan ruoanlaittamisen toteutusta rikos- ja päihdetaustaisten henkilöiden kanssa. Rikostaustaisten henkilöiden elämän- ja arjenhallinnan tukeminen on tärkeää muun muassa rikollisesta elämäntavasta irroittautumisen ja syrjäytymisen ehkäisyn kannalta. Ruoanlaitto valikoitui opinnäytetyöni aiheeksi myös, koska tekemiseen liittyy sosiaalinen vuorovaikutus ja arvostavan kohtaamisen osaltaan mahdollistama onnistumisen kokemus. Ruoanlaitto toiminnallisena menetelmänä on kokonaisvaltainen moniaistillinen kokemus, joka lisää osallistujien keskinäistä sosiaalisuutta ja luo omalta osaltaan onnistumisen kokemuksia. Opinnäytetyöni on ihmiskeskeinen, luovuuteen ja kohtaamiseen painottuva ruoanlaittopajaprojekti. Kohtaamisissa kiinnitän erityistä huomiota läsnäoloon ja ihmisten väliseen välittömään ja ennakkoluulottomaan vuorovaikutukselliseen kohtamiseen.

Opinnäytetyöni ruoanlaittopajatoiminnan toiminnallisen osuuden toteutin KRIS-Etelä-Suomi ry:ssä. KRIS-yhdistyksen toiminnan periaatteena on palauttaa rikos- ja päihdemaailmassa eläviä henkilöitä takaisin rikoksettomaan ja päihteettömään elämään, vertaistuen avulla. Opinnäytetyöni tavoitteina on seurata ja mahdollisesti kehittää henkilöiden yhteistyökykyä ja lisätä osallistujien sosiaalista vuorovaikutusta ruoanlaittopajan kuntouttavassa toiminnassa. Tavoitteina on myös vahvistaa osallistujien itsetuntemusta ja lisätä arjenhallinnallisia keinoja.

Opinnäytetyöni henkilökohtaisina tavoitteina on oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa, kehittää omaa ammatillista osaamistani ja olla mukana kehittämässä uudenlaista toimintamallia, millä tuetaan rikoksista ja päihteidenkäytöstä irtautumista. Opinnäytetyöni keskiössä on tavoite kehittää taitojani ryhmän ohjaajana ja oppia ymmärtämään ryhmädynamiikkaa. Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys muodostuu toiminnallisista menetelmistä, vuorovaikutuksesta ja elämänhallintataidoista.

2 Opinnäytetyön tavoitteet

Tässä luvussa kuvaan, mitä tavoitteita asetan opinnäytetyöni aikana tehtävälle kehittämisprosessille. Tavoitteenani on selvittää rikostaustaisten sosiaalisia taitoja ja arjenhallintaa. Tämän lisäksi tavoitteenani on kehittää toimivatyömenetelmä sosiaalisten taitojen, vuorovaikutusta lisääväiden toimintojen ja itsetuntemusta vahvistavien menetelmien tueksi, rikostaustaisten henkilöiden kanssa tehtävässä tärkeässä työssä. Ruoanlaittopajatoiminnan tavoitteeksi asetan sosiaalisiin taitoihin liittyvän tiedon lisäämisen sekä sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan harjoittamisen kuntouttavassa toiminnassa.

Henkilökohtaisena tavoitteenani on oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa, oman ammatillisen osaamisen laajentaminen ja toimivan toiminnallisen menetelmän kehittäminen. Itse olen hyvin kiinnostunut kuntouttavasta toiminnasta, sekä toiminnallisten menetelmien monipuolisesta hyödyntämisestä kuntoutuksessa.

Opinnäytetyön tavoitteet	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
1.Käyttää toiminnallista menetelmää sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan harjoitteluun kuntouttavassa toiminnassa.	1.Onko ruoanlaitto auttanut sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan harjoittelussa?	-Omat havainnot -Osallistujien palautteet
2.Sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan sekä itsetuntemuksen vahvistaminen, ruoanlaiton avulla.	2.Voiko sosiaalisia taitoja ja arjenhallintaa sekä itsetuntemusta vahvistaa ruoanlaittamisen keinoin?	-Osallistujien palautteet -Omat havainnot
3.Lisätä ruoanlaittajien tietoa sosiaalisista taidoista ja arjenhallinnasta, sekä niiden merkityksestä arjen vuorovaikutustilanteissa.	3.Onko ruoanlaittamisen avulla pystytty lisäämään ruoanlaittajien tietämystä sosiaalisista taidoista ja arjenhallinnasta, sekä niiden merkityksestä?	-Osallistujien palautteet -Omat havainnot

Taulukko 1. Opinnäytetyön tavoitteet.

Henkilökohtaiset tavoitteet	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
1. Oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa.	1. Onko työskentely toiminnallisten menetelmien avulla onnistunut?	-Omat havainnot -Osallistujien palautteet
2. Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen.	2. Onko ammatillinen osaaminen kehittynyt?	-Omat kokemukset -Reflektointi
3. Toimivan toiminnallisen menetelmän kehittäminen.	3. Onko toiminnallinen menetelmä toimiva?	-Osallistujien palautteet -Omat havainnot

Taulukko 2. Opinnäytetyön henkilökohtaiset tavoitteet.

3 Opinnäytetyön toimintaympäristö ja yhteistyökumppanit

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni toimintaympäristön päätoteuttajan ja hankkeen yhteistyökumppanin KRIS-Etelä-Suomi ry:n. KRIS on Ruotsista lähtöisin oleva yhdistys, joka perustettiin vuonna 1997 Tukholmassa. Tuolloin yksitoista entistä vankia istui pöydän ääreen ja he miettivät, kuinka jatkaa elämää rikoksettomasti. Muutama vuosi myöhemmin, vuonna 2001 KRIS jalkautui Suomeen ja KRIS:n toiminta vakiintui vuonna 2003 KRIS-Suomi ry:ksi. KRIS-Etelä-Suomi ry tekee vaikuttavaa työtä lainrikkoja- ja päihdetaustaisten hyväksi, vertaistuen periaatteella. Yhdistyksen tavoitteena on auttaa vapautuvia ja vapautuneita vankeja siirtymään rikoksettomaan ja päihdeettömään elämään. (KRIS-Etelä-Suomi ry.)

Rikostaustaisten hyvään ja rikoksettomaan siilielämään kuuluu työnsaanti. KRIS:n toimintoihin kuuluva Move-hanke tähtää vaikeasti työllistettävien työllistymiseen. TE-toimistojen KRIS:lle ohjatut asiakkaat saavat hanketyöntekijöiltä kattavaa tietoa opiskelu- ja työmahdollisuuksista. Työelämään siirtyminen antaa siviilielämään merkityksellisyyttä ja elämän tasapainoa. KRIS:n vertaistyö nojautuu erilaisiin yksilöllisen tuen ja ryhmätoiminnan toimintoihin, asiakkaan elämäntapamuutosta vahvasti tukien. KRIS:n pääperiaatteet päihdeettömyys, rehellisyys, toveruus ja yhteisvastuullisuus tukevat omalta osaltaan rikostaustaisen rikoksetonta ajattelua. (KRIS-Etelä-Suomi ry.)

4 Yhteiskunnalliset lähtökohdat

Suomen vankiloissa on päivittäin tuomiotaan suorittamassa noin 3000 vankia ja vuosittain vankeja vapautuu yli 6000. (Rikosseuraamuslaitos 2015a.) Kun henkilö vapautuu vankilasta tai siirtyy koevapauteen, hänen päiväjärjestyksensä muuttuu. Vankilan rutiineihin perustuva päiväohjelma, kaikessa tylsyydessäänkin poistuu ja tilalle levittäytyy vapaus ja vastuu. Yhteiskunnallisena menona suljettu vankila on suuri menoerä. Yhden vangin kulut vuorokaudessa ovat keskimäärin yli 200 euroa. Näin ollen onkin viisasta pyrkiä tekemään mahdollisuuksien rajoissa kaikki voitava, että vanki tuomiota suorittaessaan osallistuisi tuomionsa pituuden mahdollistamiin kuntoutuksiin ja olisi mahdollisimman laajasti aktivoitu. Näin myös päihdeongelman kartoittaminen ja mielenterveydellisiin haasteisiin vastaaminen, palauttaisi siviiliin entistä terveempiä ja tasapainoisempia kansalaisia.

ViaDiaPohjois-Savo ry:n toiminnanjohtaja Pekka Matilaisen mukaan, rikostaustaisten henkilöiden yhteiskunnalliset lähtökohdat eivät ole usein kovin vahvat. Yhteiskunnallisten säästöjen myötä, on taloudellisiin seikkoihin vedoten, karsittu vankiloiden erilaisia kuntoutusohjelmia. Tiukan taloudellisen tilanteen myötä, siviiliin siirtynyt henkilö, ei saakaan tarvitsemaansa apua ja tukea. Matilainen toteaa, miten yhteiskunnan tehtävät ovat siirtyneet voimakkaasti erilaisten järjestöjen vastuulle. Hän näkee järjestötyön tärkeänä osana

rikostaustaisen henkilön siviiliin kotoutumisessa ja elämänhallintaa parantavana tekijänä. Hän vahvistaa ajatusta, miten ihmisen perustarpeisiin kuuluvat tunne olla hyväksytty ja omakohtainen ajatus joukkoon kuulumisesta. Näin onkin yhteiskunnallisesti ajatellen turvallisuudentunnetta lisäävämpää, taloudellisempaa ja yleistä hyvinvointia vahvistavampaa, taata riittävä tuki järjestöille ja nostattaa sitä kautta rikostaustaisten elämänhallintaan kuuluvaa hyvinvointia. (Matilainen 2015.)

4.1 Rikosseuraamusasiakkaat

Rikosseuraamuslaitoksen poikkileikkaustilastossa vuodelta 2012, määritellään rikosseuraamusasiakkaiksi ensimmäistä kertaa vangitut ja yhdyskuntaseuraamusta suorittavathenkilöt. Rikosseuraamusasiakkaita ovat vangit, jotka suorittavat tuomiotaan avovankiloissa ja suljetuissa laitoksissa. Rikosseuraamusasiakkaiksi nimetään Rikosseuraamuslaitoksen mukaan myös yhdyskuntaseuraamusta ja valvottua koevapautta suorittavat. (Rikosseuraamuslaitos 2018a.)

Vuoden 2017 Rikosseuraamusviraston toimintakertomuksessa todetaan vankimäärän kääntyminen laskuun. Myös yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden määrä on laskenut. Rikosseuraamusviraston mukaan rikosseuraamusasiakkaiden määrän vähenemiseen ei ole määriteltävissä yhtä erityistä syytä, mutta kehityksen syinä oletetaan olevan yleinen väestön ikääntyminen, rikollisuuden ja lainsäädännölliset muutokset. (Rikosseuraamuslaitos 2018b.)

Rikostaustainen henkilö on henkilö, joka on tehnyt rikoslaisissa lainvastaiseksi ja rikokseksi määritellyn teon. Lainvastaisesti tekemiemme tekojen lukumäärä voi olla suurikin, jotka määritellään rikoksiksi. Tämän määritelmän mukaan olemme hyvin monet rikostaustaisia. Tärkeämpää on kuitenkin huomioida joko-tai -ilmiön sijaan, enemmän-vähemmän -ilmiö. Näin rikollisuus ei ole yksilöllinen ominaisuus, vaan rikollisuus määräytyy enemminkin yhteiskunnanlainsäädännön mukaisesti. (Laine 2015, 41.)

Tutkija Tiina Lehmikoski pohtii haastattelututkimuksessaan vankien olemusta. Hän kuvaa haastateltavia yhteiskuntaa uhmaaviksi henkilöiksi, joille systeemi kostaa rankaisemalla, mikä taas osaltaan lisää uhmaa ja tukee uhman eri muotoja. Tämä taas osaltaan heikentää henkilön selviämismahdollisuuksia ja mahdollisia elämäntapamuutoksia. Tämä taas Lehmikosken mukaan vuorostaan palvelee yhteiskuntaa, joka pystyy hallitsemaan uhmaa ja kanavoimaan sen vaarattomaksi. Tämän seurauksena ja tarkoituksena on pelote niin sanottujen kunnan kansalaistensuuntaan. (Lehmikoski 1989, 17.)

Haastatteluissaan Helsingin Vankilassa, Lehmikoski sai haastateltaviltaan monenlaisia syitä rikosseuraamusasiakkaiden rikollisuudelle. Vankien keskeinen elämäalue muodostui

päihteiden ympärille. Haastateltavat selittivät rikoksiaan yleisellä elämänmuodollaan ja omalla luonteellaan. Heidän elämänmuotoonsa kuului esimerkiksi runsas päihteiden käyttö. Omaa luonnettaan monet kuvailivat erityisen vilkkaaksi ja välinpitämättömäksi. Jotkut mainitsivat itsensä hullttioksi, joku skorpionin luonteiseksi tai sählääjäksi. Eräskin haastateltava pohti ehkä tipahtaneensa samaan voimajuomapataan (sarjakuvahahmo) Obelixin kanssa. Yleisesti haastatellut kertoivat, että elämässä asiat tapahtuvat ja juttuja sattuu. Yhtä haastateltavaa lukuunottamatta, kaikki muut kielsivät olevansa rikollisia. Heidän mukaansa rikollisen ominaispiirteisiin kuuluvat kylmäverisyys, suunnitelmallisuus ja rikoksella saavutettavan vaurauden tavoittelu. Heidän mukaansa rikollinen ei tee kannipäisten tyhmiä juttuja. (Lehmikoski 1989, 92-93.)

Suunnittelija Vuokko Viljasen tutkimuksessa ylisukupolisesta huono-osaisuudesta, kuvaillaan kattavasti rikostaustaisten henkilöiden elämäolosuhteita. Viljanen havainnollistaa hollantilaista tutkimusta kappaleessaan Rikollisuus ja väkivalta. Tutkimuksessa todettiin, että äidin ja isän rikollisuus, lisäsi henkilön omaa rikollisuutta. Tutkimuksessa havaitut muut ongelmat, esimerkiksi päihdeongelmat, perheväkivalta ja perheiden rikkonaisuus lisäsivät omalta osaltaan jälkipolvien rikollista käyttäytymistä. Viljanen nimeää useita erillisiä asioita, jotka vaikuttavat kasvavan nuoren elämään ja minuuteen. Näitä ovat esimerkiksi vanhempien mielenterveydelliset ongelmat, päihteidenkäyttö, perheväkivalta, yleinen osattomuus, köyhyys ja lapsuudenajan kaltoinkohtelu ja laiminlyönti. (Bijleveld & Wijkman 2009, 142-155.)

Lehmikoski pohtii vankilaelämän olevan siviilielämän jyrkkä vastakohta. Vankilassa eläminen on sidottua tiettyyn aikaan, paikkaan ja sääntöihin. Oleminen on pakollista, pysähtynyttä, monotonista ja liikkumatonta. Se on myös aineellisesti turvattua. Eräs vanki kuvaa rikostaustaisen elämäntapaa seuraavasti: "Mäoon täällä ja mä pysyn tälläsenä, että te ootte muuta jengä ja mäoon linnan jätkä ja yhteiskunta on paska juttu. Moni kundi, kun ne kelaa tommosia mielettömyyksiä, mitä maailmas tänään tapahtuu. Ne kelaa, et tää maailma on ihan mieletön, pyörii niin väärin arvojen varassa, et se on ihan turha tässä alkaa mitään yrittää." Tutkija Tiina Lehmikoski on tehnyt nämä haastattelut noin 30 vuotta sitten ja haastateltavien eläessä ja selviytyessä sen aikakauden maailmanmenossa. (Lehmikoski 1989, 90-91.) Onko elämä tänä aikakautena erilaisempaa, yksinkertaisempaa?

4.2 Kokemusasiantuntija

Toteutin opinnäytetyöni ruoanlaittopajatoiminnan KRIS-Etelä-Suomi ry:n tiloissa. Yhdistyksen toiminnassa korostuu vahvasti kokemusasiantuntijuus, mitä määritelmänä esittelen seuraavaksi. Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omaa kokemustaan esimerkiksi päihdesairaudesta, mielenterveydellisistä haasteista, hän on kuntoutuja tai edellä lueteltujen henkilöiden omainen. Kokemusasiantuntijalla on merkittävää tietoa itse sairastumisesta,

kuntoutuspolusta sekä erilaisista palveluista. Kokemusasiantuntijana toimiminen on osa henkilön omaa kuntoutumista ja näin kokemusasiantuntija toimii omat voimavaransa huomioiden. Kokemusasiantuntijuus tarvitsee oman kokemuksensa tueksi teoreettista tietoa sekä koulutusta. Hänellä pitää olla valmius erilaisissa tehtävissä toimimiseksi. Kokemusasiantuntijana toimimisen edellytyksenä on, että oma toipumisprosessi on edennyt riittävän pitkälle. Yleisesti kokemusasiantuntijana toimiminen nähdään henkilöä voimaannuttavana ja kuntouttavana asiana. Kokemusasiantuntijuus ymmärretään arvokkaaksi taloudelliseksi ja yhteiskunnalliseksi tehtäväksi. (Hietala & Rissanen 2015, 12-16.)

5 Opinnäytetyön tietoperusta

Teoreettista viitekehystä voidaan tutkia hermeneuttisen kehän tulkintaprosessilla, jossa eri kokonaisuuksien ja osien välillä vallitsee vuorovaikutussuhde. Hermeneutiikan avainkäsitteet ovat esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Asian ymmärtäminen etenee yksittäisten osien ja kehän välillä, muodastaen käsitteen hermeneuttinen kehä. Hermeneuttisen säännön mukaan asiakokonaisuuden ymmärtämiseen kuuluu pienien osien ja laajemman ymmärryksen yhteisliike. Tutkimalla kerättyä aineistoa, on mahdollista, että näkemys pysyy samana ja vahvistuu tai käsitys tulee muuttumaan toiseen suuntaan. Tutkimuskehällä liikutaan eteen ja taaksepäin, käytettävän aineiston kanssa vuorovaikutuksessa ollen. Ilmiön ymmärtäminen tapahtunee tutkimuksen edetessä ja monen aineiston eri palasten täyttyessä ja paikatessa omaa ymmärrystä. Itse tulkinnassa on tärkeää ymmärtää kokonaisuuden ja siihen kuuluvien osien keskinäinen suhde. (Gadamer 2004, 29.)

Laadullisessa eli kvalitatiivisessä tutkimuksessa puhutaan myös hermeneuttisesta spiraalista. Spiraalirakenteessa tulkinnan jo synnyttyä, palataan takaisin lähtötilanteeseen ja ryhdytään arvioimaan asiaa uudelleen kriittisesti soveltaen. Spiraalimuodossa tutkimusprosessi on loputon ja se antaa tutkijalle aina vain vahvempaa ymmärrystä jo pohjalla lepäävän esiymmärryksen päälle. Tutkija kohtaa laajempaa ja laajempaa ilmiön ymmärrystä ja hänen tulkinnan taitonsa kehittyvät. Näin hän liikkuu ymmärtämisen kehällä. Ymmärtäminen on aina henkilön omaa tulkintaa, koska kaiken ymmärtämisen pohjana on aikaisemmin ymmärretty, eli entuudestaan esiymmärretty informaatio. (Laine 2010, 34-37.) Tämän opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys tulee liikkumaanhermeneuttisen spiraalin kehällä tutkien, miten ruoanlaitto vaikuttaa rikostaustaisiin henkilöihin, heidän elämänlaatuunsa ja arjenhallintaansa.

5.1 Toiminnalliset ryhmälähtöiset menetelmät sosiaalisessa työssä

Ryhmälähtöisten menetelmien mahdollisuudet sosiaalityössä, ovat laajat. Erilaisia ryhmällmiöitä ovat esimerkiksi psykoterapiaryhmät, joissa ihmisten on mahdollista tuoda esiin

omia kipukohtiaan ja saada niihin ymmärrystä ja samalla kokea koko ryhmää eheyttävää tunnetta. Ihmissuhderyhmät, joiden mahdollisena seurauksena on sosiaalisten vuorovaikutustaitojen paraneminen. Koen, että oma ruoanlaittopajatoimintani nivoutuu tämänkaltaiseksi ihmissuhderyhmäksi, vaikkakin on lyhytaikainen ja osanottajamäärältään pieni. Lisäksi on kuntoutusryhmät, joiden tarkoituksena on kuntouttaa fyysistä ja/tai psyykkistä terveyttä. Näiden lisäksi on vielä erilaisia työ-, tiimi- ja koulutusryhmiä. Näihin osallistuvat pyrkivät tavoittelemaan yhteistä hyvää ja menestystä työn tai koulutuksen puitteissa. (Niemistö 2004, 24-29.)

Toiminnallisissa menetelmissä osallistuja on aktiivinen, passiivisuuden sijaan. Toiminnallinen menetelmä ei muodostu oppitunneista ja luennoista, vaan se liikuttaa osallistujaa esimerkiksi kuvataiteen, musiikin, liikunnan tai draaman keinoin. (Ela 2018.) "Ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien lähtökohdana ja tausta-ajatuksena on, että jokainen ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija". (Ela 2018.) Tästä lähtökohdasta ajateltuna meillä jokaisella on omat valmiutemme ymmärtää voimavaramme ja ongelmapisteenme. Tämän ajatuksen johdattamana ymmärrämme myös, että ratkaisu asioihimme, haasteisiimme ja mahdollisiin ongelmiimme, on lähtöisin meistä jokaisesta itsestämme. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan auttaa ihmistä löytämään omia voimavarojaan ja kadoksissa ollutta, eteenpäin vievää liikevoimaa.

Toiminnalliset menetelmät ovat monipuolisuutensa ansiosta hyvin laajasti käytettävissä oleva toimintamuoto. Toiminnallisten menetelmien etuna on, että asiakas ymmärtää toiminnan luonteen, eikä jo lähtökohtaisesti ryhdy suorittamaan tekemistä johonkin päämäärätavoitteeseen päästäkseen. Toiminnan ajatuksena on olla läsnä *tässä ja nyt*. Toiminnalliset menetelmät sopivat, voidaan sanoa, kaikille. Joissakin vaikeissa mieleydenterveydellisissä haasteissa, onnistuminen ei ole ehkä samaa, kun ilman näitä haasteita. On kuitenkin ymmärtämätöntä väittää, ettei niistä silloinkaan olisi kenellekään mitään hyötyä.

Ryhmänohjaustaidot ja roolien merkityksen ymmärtäminen ovat keskeisiä menetelmiä sosiaalisessa työssä. Ryhmänohjaajan tehtävänä on johtaa ryhmän toimintaa. (Niemistö 2004, 67.) Hän tukee ryhmän tavoitetta perustehtävän läpiviemiseksi ja vastavuoroisesti perustehtävä määrittelee ohjaajan roolia. Ohjaaja voi ryhmää ohjatessaan huolehtia avoimesta tai aiheenmukaisesta keskustelusta, teettäen erilaisia harjoituksia ja näitä menetelmiä yhdistellen. Hyvältä ohjaajalta odotetaan enemmän innokkuutta, kuin ryhmädynamiikan hoitoa. Ennen varsinaista ryhmän toimintapäivää, on tehtävä joitakin ennakkovalmisteluja. (Niemistö 2004, 69.) Niemistön mukaan on pohdittava esimerkiksi seuraavia kysymyksiä (Niemistö 2004, 70);

- Minkälaisen ihmisjoukon kanssa aikoo työskennellä?
- Mitä etuja toivoo saavuttavansa henkilöille?
- Millainen on ryhmän perusrakenne ja luonne?
- Miten arvioida ryhmän tehokkuutta?
- Mitkä keinot auttavat ohjaajaa sietämään stressiä ja lisäämään ymmärrystaitoja ja ohjaustaitoja?
- Sitoudutko itse ryhmään?
- Reagoitko aktiivisesti ryhmässä mahdollisesti tapahtuviin ongelmatilanteisiin?

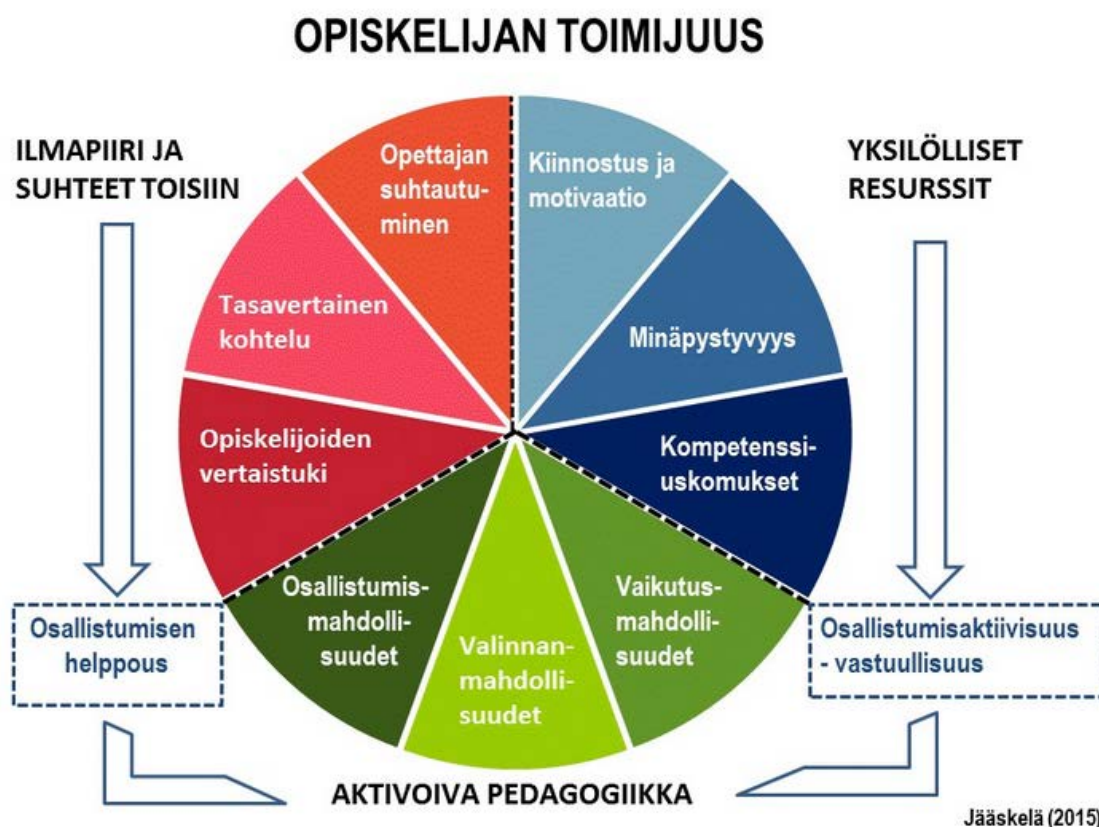
Ryhmän virittäminen toimintaan voi tapahtua kyselemällä ajatuksia aiheesta. (Niemistö 2004, 81.) Ruoanlaittopajatoimintani ajatellen koen mielekkääksi kevyellä tasolla liikkuvat pohdiskelut, kuten mikä ruoanlaitossa on kivaa ja minkälaista ruoanlaittokemusta osallistujat omaavat. Ryhmän ohjaajana on ymmärrettävä jonkinverran ryhmätilanteissa esiintyviä rooleja ja näiden eri roolien vuorovaikutusta. (Niemistö 2004, 90.)

Lähtökohtaisesti ihmisten vuorovaikutus alkaa jo syntymähetkestä. Ja nykytieteen ymmärryksen mukaan, jo kauan ennen syntymää. Ihmisen kehittyessä vuorovaikutustilanteet monipuolistuvat ja niiden sisältämät merkitykset kasvavat. Roolimallien löytäjänä pidetään Itävaltalaispsykiatria ja teatteritaiteilijaa Jacob Morenoa. Moreno määritteli roolin yksilön omaksumaksi toimintamuodoksi tietyllä hetkellä, tietyssä tilanteessa, johon liittyy muita ihmisiä ja objekteja. (Niemistö 2004, 89.)

Aikuisten vuorovaikutustilanteissa olemustamme määrittelee vahvasti sosiaalinen rooli. (Niemistö 2004, 88.) Edustamme itseämme, esimerkiksi miehinä, naisina, opiskelijoina tai rikostaustaisina. Kun ryhmässä toisiin ryhmän jäseniin lähentyvä tutustuminen on syventynyt, jokaisen roolin sisältä erkanee erilaisia tyylejä. Tämän sosiaalisen roolin lisäksi on kolme eri roolityyppiä: psykosomaattinen rooli, jossa korostuu ruumiin toiminnot, esimerkiksi ravitsemiseen, liikkumiseen ja seksuaalisuuteen liittyvät roolimudot. Psykologiset roolit, jotka ovat sävyiltään persoonallisia. Esimerkiksi opettaja ei ole oppilailleen vain opettajan roolissa toimiva henkilö, vaan persoonallinen roolimalli. Kosminen rooli on hyvin laaja ja kokonaisvaltainen näkemys ihmisen olemuksesta. Sitä voisi kuvata toiminnan ja roolien hierarkialla. Tässä roolissa henkilö sovittaa käytöstään tehokkaasti oman ymmärryksensä mukaiselle tasolle, kulloisessakin tilanteessa, vaikka vastapuolen odotukset olettavat muuta. Väärinkäsityksiä kertyy näin inhimillisesti kohdatessa. (Niemistö 2004, 91.)

Osallistaminen ja toimijuus ryhmässä ovat hyvinvoinnin ja voimaantumisen avaintekijöitä. Osallisuus määritellään usein tunteeksi joka syntyy, kun ollaan yhdessä tekemässä jotakin yhteistä toimintaa, ja/ tai tavoittelemassa jotakin yhteistä päämäärää. (THL 2018.) Yhteisössä toimiessaan henkilö kokee arvostuksen tunnetta, nauttii lähimmäistensä luottamusta ja saa

osakseen tasa-arvoista kohtelua. Hän kokee myös tunteen, että voi vaikuttaa asioihin yleensä. Yhteiskunnallisella mittakaavalla määriteltynä, osallisuus tarkoittaa, että jokaisella olisi mahdollisuus terveyteen, asuntoon, koulutukseen, työhön ja sosiaalisiin suhteisiin. Tästä määritelmästä käsin osaamme hahmottaa osattomuuden, juuri näiden asioiden puuttumisena. Allaolevassa kuvassa esitetään esimerkiksi ammattikorkeakoulu-opiskelijan toimijuuteen vaikuttavia asioita (Kuva 1.).



Kuva1. Opiskelijan toimijuus (Pedanet 2018).

Toimijuus on yksilön toimijuutta ollessaan osallisena esimerkiksi ryhmässä tai yhteiskunnassa. Osallistujien toimijuuteen vaikuttavat ryhmän ilmapiiri ja suhteet toisiin ryhmäläisiin. Toimijuuteen vaikuttavat myös yksilölliset resurssit. (Pedanet 2018.) Toimijuus ymmärretään henkilön aktiivisena toimintana, sosiaalisena osallistumisena ja identiteetin rakentumisena. Toimijuuteen kuuluvat myös yksilön voimaantuminen, yksilöllisen kasvun mahdollistavien keinojen hahmottaminen ja henkilökohtainen valtautuminen, omien elinolosuhteidensa parantamiseksi.

5.2 Toiminnalliset menetelmät ja kuntouttava toiminta rikosseuraamusasiakkaiden kanssa

Vankiloissa, rikosseuraamusasiakkaiden kanssa toimiessa, vertaisryhmien toiminta on koettu hyväksi ja toimivaksi menetelmäksi. Ryhmän jäsenillä voi olla yhteinen tavoite, esimerkiksi päihteidenkäytön lopettaminen. Vertaistukiryhmän ohjaajan pitää olla kuitenkin itse jo tavoitteeseensa päässyt, kriisit läpikäynyt ja tuloksia saavuttanut. Vertaisryhmistä on käytössä monia nimityksiä kuten esimerkiksi; tukiryhmä, itseapuryhmä, läheisyryhmä, keskusteluryhmä, toimintaryhmä, pienryhmä, vastavuoroisen tuen ryhmä ja keskinäisen tuen ryhmä. (Vilen, Leppäkoski & Ekström 2011, 208.)

Vankiloissa on käytössä monenlaista kuntouttavaa toimintaa; Antiriippuvuudet-inforyhmätoiminta, antaa tietoa päihderiippuvuuksista vangeille, jotka ovat vasta nyt havahtumassa omaan päihdeongelmaansa. (Rikosseuraamuslaitos 2018c.) Terve-kurssi, tähtää antamaan valistusta ja kannustamaan itsestä huolehtimiseen, suonensisäisiä huumeita käyttäville. Retkahduksen hoito-ohjelma on tarkoitettu vangeille, jotka ovat retkahtaneet käyttämään päihteitä, kesken päihdevieroituksen. Hoito-ohjelmaan osallistuvilla pitää olla oma motivaatio tapahtuman käsittelyyn ja päihteettömyyteen. Matkalla muutokseen-päihdekuntoutusohjelma on tarkoitettu vangeille, jotka ovat tunnistaneet oman päihdeongelmansa ja ovat valmiita muutokseen. Kalterit taakse -päihdekuntoutusohjelma tähtää päihde- ja rikoskierrettä ylläpitävän ajattelun katkaisemiseen. Kiskon yhteisöhoito tähtää päihteettömyyteen, päihteettömän elämäntavan opetteluun ja kykyyn motivoitua elämänikäiseen kasvuun. Vaasan vankilan kristillisen päihdekuntoutusosaston ohjelma on tarkoitettu vangeille, jotka haluavat eroon päihteistä ja jotka suhtautuvat myönteisesti hengellisiin asioihin. Lisäksi vankiloissa on käytössä seksuaalirikista tuomituille tarkoitettu perusryhmä, STOP. Omaehtoisen muutoksen OMA-ohjelma, Cognitive Skills-ohjelma ajattelutapojen muuttamiseksi, Suuttumisen hallinta-ryhmä ja Lähisuhdeväkivaltaohjelma. (Rikosseuraamus 2018c.)

Kuntouttavan työn monipuoliseen vaikuttavuuteen tutustuessani sain ajatuksen toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisesta. Minua viehätti ajatus yhdistää pullanleivonta ja tarinan kertominen. Näin sadutus, mikä on kuuntelemiseen ja kertomiseen perustuva toimintamenetelmä, yhdistettynä leipomiseen, olisi opinnäytetyössäni saanut nimen Pullatus. Vieläkin olen täysin vakuuttunut, että pullatus- menetelmä on toimiva menetelmä ihmismielen avaamiseen ja osallisuuden tukemiseen. Kuitenkin opinnäytetyöni lopullinen aiheen valinta ruoanlaittopajatoiminta käynnistyi yskähdellen ja vauhtiin päästyään paljastui ihan pitelemättömäksi.

Opinnäytetyöni toiminnallista osuutta suunnitellessani, olin tietoinen KRIS:n toimitilojen rajallisista ruoanlaittomahdollisuuksista. Lähtökohtana oli, ettei toimitiloissa ole uunia, eikä keittolevyjä. Verkkokalvoilleni piirtyi näkyä afrikkalaisesta perheestä leirinuotion äärellä

nauttimassa hirssipuuroa, minkä perheenäiti oli valmistanut monituntisten eri työvaiheiden ja ergonomisen työskentelyn lopputuloksena. Koska ruokaryhmään varattu aika ei riittäisi, eikä suomalaiset turvallisuussäädökset antaisi myöten, hylkäsin ajatuksen parkkipaikalle rakennetusta avonuotiokeittokatoksesta. Näin ollen pyrinkin rakentamaan toimivat neljä ruoanlaittopajaa, erilaiset keitto- ja paistovaiheet tyylikkäästi ohittaen.

5.3 Vuorovaikutustaidot ja ihmisarvon kunnioittaminen

Vuorovaikutusta voidaan kuvailla eri tavoin. Vilen ja muut määrittelevät vuorovaikutuksen ihmistenväliseksi, jatkuvaksi ja tilannesidonnaiseksi tulkintaprosessiksi, jonka aikana viestitään tärkeitä asioita muille, vaikutetaan heihin, luodaan yhteyttä toisiin ja saadaan palautetta omasta toiminnasta. (Vilen, Leppäkoski & Ekström 2002, 19.) Väestöliiton mukaan vuorovaikutus tarkoittaa kahden tai useamman ihmisen välistä vastavuoroista kommunikaatiota. Se on kaikkea sitä, millä tavalla olemme toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutus voi olla sanoja, puhetta, eleitä, ilmeitä, ääntelyitä tai katseita. (Väestöliitto 2018). Väestöliiton mukaan vuorovaikutus on tärkeä asia, koska ilman sitä emme voi tuoda esille tunteitamme ja ajatuksiamme. Tällöin väärinkäsitysten ja -ymmärrysten riski kasvaa, mikä voi puolestaan johtaa ristiriitoihin ja konflikteihin. (Vilen, Leppäkoski & Ekström 2002, 21.)

Vuorovaikutus on usein vaikeasti määriteltävissä. Usein ajatellaan, että sosiaalialan ammattilainen ikäänkuin itsestään hallitsee hyvät vuorovaikutuksen käytännöt. Ammatillinen vuorovaikutus muodostuu tiedosta ja opituista asioista. Ammatillinen vuorovaikutus voi olla esimerkiksi jakamista ja vaikuttamista, tiedon hankkimista ja asioiden eteenpäin viemistä. Se on viestimistä sanojen lisäksi, eleillä, ilmeillä, tai esimerkiksi toiminnan kautta. Ammatillinen vuorovaikutus on toisen toiminnan havainnointia, esimerkiksi ryhmätyöskentelyn seuraamista. Se on myös esimerkiksi puhumaan kykenemättömän tunteiden tulkintaa. Se on viestimistä musiikin, kuvien tai muun luovan toiminnan kautta. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 21.)

Kirjassa Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla, pohditaan vuorovaikutuksen olemusta. Kirjassa todetaan, ettei vuorovaikutus ole koskaan yksisuuntaista, vaan aina molemminsuuntaista ja vastavuoroista. Toiminnallisissa menetelmissä vuorovaikutus on paljon tuottavampaa, kun ohjaaja itse osallistuu ryhmän toimintaan. Ohjaaja on aktiivisessa yhteistyössä ryhmän jäsenten kanssa ja palautteen antaminen ja saaminen nopeampaa ja mutkattomampaa. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 218.)

Sosiaalisuus ja toimivat vuorovaikutustaidot helpottavat elämäämme ja uusiin tilanteisiin tutustumista. Koska puhumme vuorovaikutustaidoista, niin on lohdullista tiedostaa, että taitoja voi oppia aina lisää ja vahvistaa entuudestaan opittuja. Tietynlainen rentous sosiaalisiin tilanteisiin, saavutetaan runsaiden toistojen avulla. Kohtaaminen, itsensä esitleminen ja

kuunteleminen, ovat esimerkkejä sosiaalisista taidoista. Erilaisissa elämänmuutoksissa, joudumme mahdollisesti muuttamaan vuorovaikutustaitojamme. Tällaisia elämänmuutoksia ovat opinnäytetyöni kohderyhmällä esimerkiksi, vankilaan joutuminen ja myöhemmin siviiliin palaaminen. (Nyyti 2018)

Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen vaikuttavat monet tekijät. Myönteisen vuorovaikutuksen ilmeneminen versoo hyvän itsetunnon maaperästä. Viestinnän opettaja Sari Toivakan ja näyttelijä Miina Maasolan kirjoittamassa kirjassa Itsetunto kohdalleen!, nimetään itsetunnon kytkettyminen miltei kaikkeen toimintaamme. (Toivakka & Maasola 2012, 15.) Itsetunto määrittää minkälainen kokemus meillä on itsestämme. Itsetunto muodostuu itsearvostuksen, -luottamuksen ja -tuntemuksen kolmiosta. Itsetunnon ravintoa on taas oma minäkäsitys, mikä taas muotoutuu vahvasti eri elämäntilanteissa ulkopuolisilta saadusta henkilökohtaisesta palautteesta. Näiden lisäksi erilaiset oppimisen vaikeudet heijastuvat esimerkiksi rikostaustaisen minäkäsitykseen ja sitä kautta vuorovaikutussuhteisiin toisten ihmisten kanssa. (Portti vapauteen 2018.) Oppimisen vaikeuksia ovat esimerkiksi lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet, sekä matemaattiset vaikeudet. Näiden lisäksi motoriset ja hahmottamisen vaikeudet vaikuttavat sosiaaliseen pärjäämiseen ja itsetuntoon.

Rikosseuraamusalalla keskeisenä ajatuksena on ihmisarvon kunnioittaminen. Kaikkea rikosseuraamustyöntekijöiden työtä ohjaa ajatus, jokaisen yksilön mahdollisuudesta muutokseen ja omaan kasvuun. (Rikosseuraamuslaitos 2018d.) Sosiaalialalla yleisesti ymmärretään asiakaskohtaamisten merkityksellisyys ja onnistuneeseen vuorovaikutustilanteeseen tähtäämisen tärkeys. Läsnäoleva ja arvostava kohtaaminen mahdollistaa hyvän lähtöasetelman etukäteen haastaviksikin nimettyihin vuorovaikutustilanteisiin. Riittävä aika ja säännölliset ennaltasovitut tapaamiset ovat arvokkaita ja merkityksellisiä asioita. Myös ammattilaisen innostuneisuus ja usko oman työnsä vaikuttavuuteen on merkityksellinen asia. Laajemmalti ajatellen myös saman henkilön, useimmiten ammatillisen henkilön, sitoutuminen ja pysyvyys on huomattavan tärkeä osatekijä. Epävarmuus tulevien kohtaamisten kannalta, yhdistettynä mahdollisiin elämänhistoriassa aikaisemmin koettuihin pettymyksiin ihmissuhteissa, on yhdistelmänä vuorovaikutusta murentava ja luottamusta syövä.

Elämäntilanteiden vaihtelut ja yllätyksellisyudet heilauttelevat mielen tasapainoa. Näissä tilanteissa meistä jokainen turvaa omiin voimavaroihinsa, ja ennalta opittuihin ja vahvistuneihin toimintatapoihinsa. Mikäli henkilöllä on elämänhaasteena jonkintasoinen psykiatrinen häiriö eli mielenterveyden häiriö, voi henkilön subjektiivinen kärsimys saada aivan uudenlaiset mittasuhteet ja toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemisen. (THL, 2018)

Jokapäiväistä toimintakykyä haittaava asia voi olla rikostaustaisella henkilöllä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa ilmenevä ylivilkkaus, tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus. Nämä ovat

ydinoireita kehitykselliselle neuropsykiatriselle oirekuvalle Adhd eli Attention deficit hyperactivity disorder. (Adhd-liitto, 2018.) On ymmärrettävää, että tämänkaltainen, itsestä riippumaton ominaisuus, aiheuttaa hämmennystä henkilössä itsessään ja ympäristössään. Monentasoinen tietämättömyys leimaa helposti ihmisen tyhmäksi, laiskaksi, piittaamattomaksi tai pahaksi. Häntä kehoitetaan helposti keskittymään ja rauhoittumaan, yrittämään enemmän. Kuitenkin kyseessä ei ole helposti poistettavissa oleva ominaisuus, vaan asia, mihin on hyvä löytää erilaisia selviytymiskeinoja ja toimintamalleja. Tämän lisäksi on oleellista lisätä yleistä tietoutta ja ymmärrystä asiasta. ADHD:n ja rikollisuuden välistä yhteyttä on tutkittu ja vaikka nämä kaksi asiaa yhdistyvät eri henkilöillä, ei niiden välistä riippuvuutta ole vielä pystytty todistamaan.

5.4 Rikosseuraamusasiakkaiden elämänhallintataidot ja rikollisuudesta irrottautuminen

Elämänhallintataito perustuu ihmisen hyvinvointiin ja oman mielen terveyteen. Mielenterveys ja fyysinen terveys kulkevat käsi kädessä, toinen toistaan tukien (Mielenterveysseura 2018.) Toisaalta fyysisestikin sairas ihminen voi kokea olevansa elämänhallinnallisilta taidoiltaan täysin kunnossa ja mieleltään paremmassa kunnossa, kun toinen fyysisesti häntä terveempi. Arjen hallinta liittyy vahvasti elämänhallintataitoihin. Elämänhallintaa voi tietoisesti vaalia ja lisätä. Internetissä on monenlaisia itsehoitosivustoja ja tietoa erilaisista ryhmistä, joihin voi osallistua verkkoyhteydellä tai fyysisesti paikan päälle menemällä. Myös mielenterveysseuran Arjen Aapiseen on koottu ohjeita oman elämänhallintansa parantamiseksi. (Mielenterveysseura 2018.)

Arjen aapisessa on lueteltu seuraavat asiat, mitkä ovat lisäämässä omaa elämänhallintaamme ja mielenterveyttämme. Sen kehoittaa hyväksymään itsensä, puhumaan, oppimaan uutta ja olemaan yhteydessä ystäviin. Sen lisäksi siinä korostetaan liikunnan, rentoutumisen ja levon tarpeellisuutta. Ihmisen osallisuuteen ja toimijuuteen kiinteästi kuuluu lisäksi ihmissuhteet ja avun pyytäminen tarvittaessa. Vankilassaoloaika rajoittaa elämänhallintaan liittyvää arjen sujumista vankilan säädösten mukaiseksi. Esimerkiksi laajamittaiseen ruoanlaittoon ei ole rajattomia mahdollisuuksia, raaka-aineita tai välineitä. Vankilaelämä herättää kuitenkin joissakin vangeissa selviytyjän identiteetin ja niin pienilläkin puitteilla voi saada aikaiseksi monenlaista itseä ja muita ilahduttavaa toimintaa. Tästä esimerkkinä Vantaan vankilan vankien vuonna 2017 kirjoittama ruokaohjekirja Konnakokin kokkausopas.

Kuten meidän jokaisen, myös vankilassa olevan ihmisen tai rikostaustaisen henkilön yleiseen elämänhallintaa kuuluvat unelmat. Tatja Kauppilan väitöskirjassa on laajasti tutkittu Suomalaisten miesvankien turvattomuutta ja elämäntilanteiden hallintaa. (Kauppila 1999, 156-157.) Kysyttäessä, mikä olisi unelmien elämä, saatiin seuraavanlaisia vastauksia. Kysymys esitettiin varsinaisen haastattelun viimeisenä kysymyksenä 202:lle vangille. Haastateltavat

yleensä yllättyivät kysymyksestä ja hetken mietittyään vastasivat esimerkiksi perheeseen liittyvät unelmat, riittävän toimeentulon ja oman kodin.

Tämän opinnäytetyöni aihe ruoanlaittopajatoiminta, ei vastaa kaikkiin elämännhallinnallisiin kysymyksiin, mutta ruoanlaitto itsessään kuuluu myös elämännhallintakeinoihin. Itse tehty ruoka antaa rikostaustaisille kokemuksen arkisesta toiminnasta, mikä voi yksinkertaisuudessaankin olla ihmistä eheyttävä ja positiiviseen muutokseen ajatuksia tarjoava toimintamuoto. Elämännhallintataidot voidaan jakaa kahteen ryhmään; ulkoisiin ja sisäisiin. Ulkoisissa elämännhallintakeinoissa ihminen kykenee ohjaamaan elämäänsä ilman suurempia yllätyksiä. Sisäisiksi elämännhallintakeinoiksi ymmärretään sopeutumiskyky elämässä eteen tuleviin haastaviin ja vaikeisiin tapahtumiin ja kyky ymmärtää ne elämään väistämättä kuuluviksi asioiksi. Elämännhallintakyky määräytyy lähinnä henkilön itsensä määrittämänä. Elämännhallintaan kuuluu realistinen arvio ympäröivästä ympäristöstä, oma arvio ympäristön asettamien tavoitteiden saavuttamisesta ja kyky oman elämänsä jatkuvuuden turvaamiseen. Elämännhallintataitoja on osata taidot, miten saavuttaa omassa elämässään onnellisuus, turvallisuus ja hallitun elämän tuoma tyytyväisyys. (Aho 1994, 20-21; Viitala 1990, 30.)

Elämännhallinnallintaan positiivisesti vaikuttavana, hyvänä esimerkkinä on Rikosseuraamusvirastossa vuonna 2008 käynnistynyt kehittämisprojekti Oma-Koti-hanke. Sen tarkoituksena on kartoittaa rikosseuraamustoimiston asiakkaiden arjenhallintakeinoja. Annetuista vastauksista saatiin yleinen näkemys, että rikosseuraamusasiakkailta oli monenlaisia elämää haittaavia osatekijöitä; raha-asioiden hoito, virastoissa asioimisen hankaluudet, päihteet ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Esille nousi myös puutteelliset taidot hygieniassa ja ruoanvalmistustaidoissa. Jyväskylän yliopiston sosiologian tutkija Lari Miikkulainen, on Arjen taidot- tietopakettissaan, tutkinut rikostaustaisten henkilöiden arjessaselviytymisosaamista. (Rikosseuraamuslaitos 2018e.) Miikkulaisen mukaan suurella osalla rikosseuraamusasiakkaista on vaikeuksia hoitaa arkeaan ja siihen kuuluvia asioita, kuten esimerkiksi ruoanlaittoa ja kodin puhtaanapitoa. Yleisesti ajatellen rikosseuraamusasiakkaiden elämännhallintaa vaikeuttavat hyvin monet tekijät; työttömyys, asunnottomuus, puutteellinen koulutus ja erilaiset oppimisvaikeudet. Tämän lisäksi heillä voi olla vielä henkilökohtaisesti suuret velat aiheuttamassa taloudellisia vaikeuksia. Niin kovin monella on vielä kaikkien näiden lisänä elämännhallinnallisia haasteita, kuten päihde- ja mielenterveysongelmia.

Vankilaympäristö itsessään aiheuttaa ja ylläpitää henkilöiden passiivista ja laitostaista käytöstä. Vuonna 2009, suoritettiin vankiloissa ja yhdyskuntaseuraamustoimistoissa Oma-Koti-hankkeeseen kuuluva kartoitus, jossa kysyttiin henkilökunnan arviota rikostaustaisten arjenselviytymistaidoista. Saatujen selvitysten perusteella havaittiin suuria haasteita erityisesti raha-asioiden hoidossa. Tämän lisäksi todettiin vaikeuksia virastoissa asioinnissa, säännöllisen päivärytmin pitämisessä, oman hygienian ylläpitämisessä, ongelmia sosiaalisissa taidoissa,

vanhemmuuden hoidossa ja hyvin yleisesti kaikenlaisessa jokapäiväisessä toiminnassa, esimerkiksi julkisen liikenteen käyttämisessä. Monilla ihmisillä voi olla vaikeuksia arkielämästä selviytymisessä. Tähän ryhmään kuuluu rikostaustaisten lisäksi esimerkiksi kehitysvammaisia ja ulkomaalaisia. Heidän kaikkien arkea on helpottamassa esimerkiksi selkosivut. Selkokieliokeskuksen sivuilla on ryhmitelty erilaisia aihealueita liittyen esimerkiksi rahankäyttöön, asumiseen ja ruoanlaittoon. (Selko 2018.)

Rikollisuudesta irrottautumisen (englanniksi desistance = luopua) on monivaiheinen prosessi ja Viikki-Ripatin mukaan subjektiivinen kokemus, missä henkilö on aktiivinen toimija. Maruna ja Farrall kuvaavat rikollisuudesta irrottautumisen prosessiksi, johon kuuluvat primaari- ja sekundaarivaiheet. Tauko rikosten tekemisessä liittyy primaarivaiheeseen, kun taas sekundaarivaiheessa henkilö on luonut itselleen ei-rikoksentakijä-identiteetin. Tässä vaiheessa rikollisuudesta irrottautuminen on pysyvämpää. Sekundaarisesta vaiheesta puhutaan, kun henkilö ei ole kahden vuoden aikana syyllistynyt rikoksiin. (Viikki-Ripatti 2011, 199-200.) Desistanssi eli rikollisuudesta irrottautuminen näyttäytyy heilurimaisena liikeprosessina ja yhtäkkinen rikollisuudesta irrottautuminen on harvinaista pitkään rikoskierteessä eläneellä ihmisellä. (Granfelt 2013, 213.) Täten arjenhallinnan taitojen harjaannuttamisella voidaan vaikuttaa henkilön laajamittaiseen eheytymiseen, osallisuuteen ja toimijuuteen. Arjenhallinnallisten taitojen merkitysten ymmärtäminen ja siirtäminen omaan arkitoimitaan, lisää elämänmyönteisyyttä ja mahdollistaa rikollisesta elämäntavasta irrottautumista.

5.5 Elämänhallintaa tukevat organisaatiot ja hankkeet rikosseuraamusalalla

Tämänpäivän hyvinvointi-Suomessa monentasoinen auttamistoiminta, nojaa paljolti kolmannen sektorin toimijoihin ja vapaaehtoisuuteen. (Kansalaisareena 2018). Porkan mukaan vapaaehtoinen tukityö lisää hyvinvointia yhteiskunnassa ja sen merkitys on suuri, sekä tuen saajalle, että tukea antavalle henkilölle. (Porkka 2009, 9.)

Rikostaustaisten henkilöiden auttamisen juuret ovat vuonna 1870 perustetussa Suomen Vankeusyhdistyksessä. Tämä vapaaehtoistyöhön perustuva toiminta otti esikuvansa ulkomailta. Jo tuolloin rikostaustaisilla oli suuria vaikeuksia elämässään ja tuolloin toimiva yhdistys pyrkiin auttamaan heitä asunnon, työn ja toimeentulon saamiseksi. Yhdistys teki myös vankiloissa tapahtuvaa kasvatustyötä. Monien eri vaiheiden ja vuosikymmenten saatossa yhdistyksen vaikuttavuus kasvoi ja se saavutti yhteiskunnallisesti vaikutusvaltaisen aseman. Vuonna 1966 yhdistys muutettiin Kriminaalihuolto ry: ksi. Vuosien myötä nimitykset ovat vaihtuneet eri organisaatiomuutosten myötä, päättyen viimeisimpään vuonna 2010 tapahtuneeseen Vankeihuoltolaitoksen ja Kriminaalihuoltolaitoksen yhdistymiseen Rikosseuraamusvirastoksi. (Rikosseuraamuslaitos 2018f.)

Nykyään Rikosseuraamuslaitos tekee vaikuttavaa työtä sitoutuen suomalaisessa yhteiskunnassa tärkeäksi nimettyihin arvoihin; ihmisarvon kunnioittamiseen ja oikeudenmukaisuuteen. Koko Rikosseuraamuslaitoksen toimintaa ohjaa ajatus yksilön mahdollisuudesta muuttua ja kasvaa. (Rikosseuraamuslaitos 2018g.) Kriminaalihuollon tukisäätiön eli Kritsin päivätöimintakeskus Redis, ohjaa päihderiippuvuudesta ja rikoskierteestä toipuvia ihmisiä elämässä eteenpäin. Redis opastaa asiakkaitaan esimerkiksi taloudellisissa vaikeuksissa. Myös taloudenpitoon liittyvissä ongelmissa, voi kääntyä Rediksen puoleen. Joka tiistai Rediksessä valmistetaan ruokaa ja verrytellään ruoanlaittotaitoja yleensäkin. Myös Kritsin järjestämät perheleirit mahdollistavat koko perheen voimaannuttamista ja auttavat arjen taitojen hallinnassa. (Krits 2018.)

Martta-järjestö on vanha perinteinen suomalainen auttamisjärjestö. Sen tärkein yhteiskunnallinen työ on auttaa apua tarvitsevia ja heikommassa asemassa olevia. (Martat 2018.) Marttojen toiminta on lähtöisin Lucina Hagmanin ajatuksesta, naisen osallisuudesta ja päätöksenteossa mukanaolemista, yhteiskunnassa. Kaikissa historian eri vaiheissa, Martat ovat olleet mukana yhteiskuntaa rakentamassa ja eheyttämässä. Viime vuosikymmeninä Marttojen toiminta on suuntautunut myös järjestön ulkopuolelle. Marttojen auttamia ja arjessaselviytymistä opettelevia ovat olleet mielenterveysasiakkaiden ja maahanmuuttajien lisäksi vangit. Marttojen järjestämät Arki sujuvaksi- kurssit, tavoittelevat toimivien ja elämää helpottavien arkitaitojen opettamista rikostaustaisille henkilöille. Martat käyvät kurseilla läpi esimerkiksi ruoanvalmistusta ja kodinhoitoa. Tämän lisäksi pohditaan omien raha-asioiden hoitoa ja taloudenpitoa. Kurseihin kuuluu myös ympäristön ja kestävän kehityksen periaatteita. Kurseilla tuetaan sosiaalisten suhteiden kehittymistä ja yleisiä ryhmässä toimimisen taitoja. (Martat 2018.)

Myös Ruotsista Suomeen noin 15 vuotta sitten rantautunut yhdistys KRIS, Kriminellas Revansch I Samhället, eli rikollisten revanssi yhteiskunnassa, auttaa rikos- ja päihdetaustaisia henkilöitä vertaistuen avulla. (KRIS Sverige 2018.) Tämä Crister Karlssonin ja hänen yhdentoista ystävänsä yhdessä 23.10.1997 perustama yhdistys, on saanut Ruotsissa vahvan jalansijan ja erityisesti Ruotsin kuningatar Silvian tuen. Ruotsissa KRIS pitää yllä yhteiskunnallista vuoropuhelua, ollen yhtenä vaikuttavana osatekijänä yhteiskunnan sisällä. Suomessa KRIS toimii usealla paikkakunnalla. Etelä-Suomen lisäksi KRIS-järjestö sijaitsee Tampereella, Satakunnassa, Oulussa, Etelä-Pohjanmaalla ja Pohjois-Karjalassa. Opiskelu- ja työnsaantimahdollisuuksien kartottamisen ohella, KRIS järjestetään erilaisten teemaryhmien myötä, myös arjen selviytymiseen painottuvia tapahtumapäiviä. (KRIS-Etelä-Suomi 2018.) Hämeenlinnassa toimiva Vikto ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö, joka pyrkii tukemaan vapautuvia vankeja. Rikostaustaisten henkilöiden lisäksi se pyrkii myös tukemaan heidän läheisiään toiminnan, yhteisöllisyyden ja luovuuden kautta. (Vikto 2018.)

5.6 Osallisuus ja voimaantuminen

Osallisuus tarkoittaa, että toiminnassa mukana oleva henkilö on subjekti, eli toiminnan tekijä. Subjektina ollessaan henkilö voi vaikuttaa omiin asioihinsa ja hän voi osallistua häntä koskeviin päätöksiin. Näin toimiessaan, hän saa itselleen vastuuta omaan tekemiseensä suhteuteutettuna. (Salmikangas 2002, 97.)

Käsite voimaantuminen, englanniksi empowerment, suomennetaan valtaistumiseksi tai voimaantumiseksi. Yleisesti ymmärretään, että voimaantuminen on yksilön henkilökohtainen prosessi, jossa henkilö saa voimaa, voimavaroja ja energiaa omaan elämäänsä. Voimaantuminen voidaan määritellä myös henkilön henkilökohtaiseksi aktiiviseksi prosessiksi, jossa henkilö voi vahvemmin kontrolloida itseään ja toimintaansa. Hän saa voimaantumisessaan itsellensä sosiaalista oikeutta ja hän on kykenevä vaikuttamaan omiin asioihinsa, toivomallaan tavalla. (Mattila 2008, 27-32.)

6 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Suurella osalla rikosseuraamusasiakkaista on arjenhallintaan liittyviä vaikeuksia. Vankilassaoloaika aiheuttanee laitostumista ja passiivisen elämäntyylin omaksumista. Monella henkilöllä ei ole ollut myöskään vankilaa edeltävänä aikana sen kaltaisia asumisololoja, mihin kuuluvat säännöllinen taloudenpito siivouksineen ja kotiruoan valmistamisineen. (Rikosseuraamuslaitos 2018h.)

Tämän opinnäytetyöni ruoanlaittopajatoiminnassa olen pyrkinyt mahdollistamaan osallistujien hyvän vuorovaikutuksellisen kohtaamisen. Kirjassa Vuorovaikutuksellinen tukeminen, kerrotaan keinoista, miten työntekijä voi auttaa kohtaamaansa asiakasta. Kirjoittajien mukaan, vastavuoroisen suhteen rakentamiseen kuuluvat kunnioitus ja empatia. Näin asiakas saa mahdollisuuden kokea itsensä ymmärretyksi. Heidän mukaansa myös etukäteen sopiminen, esimerkiksi oma ruoanlaittopajatoimintani kokoontumisen etukäteisilmoittaminen, antaa asiakkaalle mahdollisuuden vaihtoehtojen ja valinnan tekemiseen. Kirjoittajat nostavat työntekijän taidoiksi myös itse toiminnan taidot. Kun toiminnan tavoite on määritelty, on suunnittelu ja ongelmanratkaisu helpompaa ja onnistuneempaa. Tämän myötä asiakas pyrkii toimimaan suunnitellusti, toimii tuettuna toivotulla tavalla ja rohkaistuna havaitsee vieläkin paremmin, mitä hänen odotetaan tekevän. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 27.)

Vaikka opinnäytetyöni kohderyhmänä onkin rikostaustaiset henkilöt, ei ruoanlaittopajatoiminnassa tämä asia korostu, eikä sitä korosteta. Ruoanlaittopajatoiminta rakentuu asiakaslähtöisyyden ajatuksesta. Näin ajatellen, jokainen asiakas ja pajaan osallistuva, on erilainen ja tästä lähtökohdasta on ymmärrettävää, että vuorovaikutus on rakennettava

jokaisen kanssa erikseen. Vaikka yleisesti saattaa olla ajatuksena, neutraalisävytteisenäkin, lokeroida ihmisiä rikostaustaisten nimen alle, niin tämä voi myös olla haitallista. Vuorovaikutuksellisen työn määrittelevä sana on yhdessä. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 31.)

Ruoanlaittopajatoimintaa yleensä suunniteltaessa ja toimintaa ennakoidessa, on tärkeää huomioida etukäteen joitakin asioita. On hyvä pohtia suuntaa antavasti minkälaisia osallistujia pajaan osallistuu. Lapsia, nuoria, aikuisia, vajaatoimintakykyisiä, kielitaidottomia, allergisia jne. On huomioitava toteutettavan tilan mitoitus, välineet ja ruoka-ainemäärät. Ruoanlaittopajasta kertovan tiedotuksen on oltava kattavaa: missä, milloin, kenelle tarkoitettu jne. Kun ruoanlaittopajasta on sitten sovittu, niin sovitusta ei mielellään poiketa. Erityisesti erityislapsilla tai rankkoja taustoja omaavilla henkilöillä, pettymiskynnys on matalampi ja näin ollen ei ole tarkoituksenmukaista lisätä pettymiskokemuksia entuudestaan, esimerkiksi perumalla sovittu tapahtuma kevyin perustein. Haluan, että ruoanlaittopajatoiminnassa tärkeintä ovat kohtaaminen ja välittävä läsnäolo, tämän jälkeen vasta ruoanlaitto tai korvapuustien leipominen ja niiden onnistuminen.

6.1 Ruoanlaittopajatoiminnansuunnittelu

Ruoanlaittopajatoiminnan yleisenä tavoitteena oli luoda osallistujille miellyttävä yhdessäolotuokio, mukavan tekemisen myötä. Ruoanlaittopajassa oli tarkoitus opettaa henkilöä joka ei osaa ja kannustaa henkilöä joka ei koe osaavansa. Tarkoituksena oli vahvistaa osallistujien sosiaalisia taitoja ja monipuolistaa heidän vuorovaikuttamistapojaan. Pyrin siihen, että ruoanlaittopajaan osallistuvat innostuisivat myös ruoanlaitosta itsestään ja sen antamista monista mahdollisuuksista. Toivon, että he osallistuessaan kokisivat onnistumisen tunteita. Ruoanlaittopajatoimintaan osallistuvat, saivat mahdollisuuden vahvistua tuloksellisen toimijuuden kautta myönteisesti ja kokisivat positiivista yhdessätekemistä.

Ruoanlaittopajassa pyrin laittamaan käytettävät työvälineet ja raaka-aineet helposti saataville. Kiinnitin myös huomioni visuaalisuuteen ja pyrin tekemään keittiötilan kauniiksi, jo ennen varsinaisen ruoanlaiton aloittamista. Ruoanlaittoimintaan voi liittyä positiivisia tai negatiivisia tunteita ja muistoja. Ruokaa laittaessamme, tavoittelin lämminhenkistä läsnäoloa, välitöntä ilmapiiriä ja hyväksyvää vuorovaikutusta. Ruoanlaittopajatoiminnassa kaikille tunteille oli tilansa ja niiden käsittelylle annettiin aika ja mahdollisuus.

6.2 Kohtaaminen ja vuorovaikutuksellinen ilmapiiri

Ryhmätoiminnassa toimii monenlaisia henkilöitä ja ryhmässä kohtautuvat erilaiset kulttuurikaavat. Näitä kulttuurikaavoja ovat ryhmän jäsenten ylikehittyneet roolit, mahdollisesti ryhmän itsensä omaksumat tavat ja ryhmässä ja ympäristössä vallitsevat säännöt. Toimivassa ryhmässä erilaisuus ja erilaiset toimintatavat luovat vastakohtien vuorovaikutusta, mikä osaltaan tuottaa uutuutta ja monimutkaisuutta. Tämän asian ymmärtäminen ja sen kanssa toimeen tuleminen kuuluvat luovuuteen, elämään ja ruoanlaittopajatoimintaan. Luonnon evoluutio ja ihmisen kehitys, ovat seurausta vastakohtien muodostumisesta. (Niemistö 2004, 176-177.)

Ruoanlaittopajojen aikana tarkoitukseni oli kohdata osallistujat tasapuolisesti ryhmän jäsenenä. Tämän lisäksi tarkoitukseni oli antaa jokaiselle omaa henkilökohtaista opastusta ja läsnäoloa. Pyrin kiinnittämään erityistä huomiota osallistujien väliseen vuorovaikutukseen ja hyvään keskinäiseen kohtaamiseen. Halusin luoda puitteet mukavalle yhdessäololle ja onnistumiselle. Halusin, että jokainen ruoanlaittopajaan osallistuva, koki tullessa aidosti kohdatuksi ja tiedostaa työpanoksensa suuren merkityksen. Tavoitteenani oli myös saattaa jokainen osallistuja onnistumisen elämyksen miellyttävään tunnetilaan ja näin suoda mahdollisuus itsetunnon vahvistumiseen. Halusin tekemisen ohella kuunnella ja olla läsnä.

6.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä saatua ja kokoonkerättyä aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida, vaan sen merkitys toimii hyvin esimerkiksi lähteenä. Toiminnallisen opinnäytetyön toimivuus näkyy parhaiten vallitsevien toimintatapojen uudistajana ja avartamalla ammattilaisten ymmärrystä ja lisäämällä rohkeutta toteuttaa asioita ihan uudella tavalla. (Vilka & Airaksinen 2004, 64-68.)

Opinnäytetyöni palautteenkeeruuksa hyödynsin kvalitatiivista eli laadullista tutkimustapaa. Menetelmän avulla havainnoin ja tulkitseen havainnoimiani asioita. Laadullisessa menetelmässä on erotettavissa kaksi toisistaan eroavaa käsitettä. Toinen on faktanäkökulma, jossa tutkimusmateriaalina käytettyä tekstiä pidetään jossakin määrin rehellisenä ja todenmukaisena väitteenä ulkopuolisesta todellisuudesta. Toinen käsite on näytenäkökulma, jossa on faktanäkökulman päinvastainen näkökulma, jossa totuudenmukaisuus ei ole relevanttina käsitteenä. Tässä näytenäkökulmassa otos voi edustaa kokonaisuutta huonosti tai se voi olla teknisesti epäonnistunut. Kuitenkin sen tarjoama tieto on omalta osaltaan totta. (Alasuutari 2011, 18.)

Laadullinen tutkimus tarkastelee aineistoa useimmiten kokonaisuutena. (Alasuutari 2011, 38-39.) Laadullinen tutkimus kulminoituu kahteen vaiheeseen: havaintojen tekemiseen ja johtopäätöksiin saamiseen. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä on oleellista saada kerättyä talteen kirjoittamatonta tietoa ja saada ymmärrystä minkälaiset asiat vaikuttavat osallistujien tapaan toimia ja minkälaisia uskomuksia ja ihanteita taustalla vaikuttaa. (Vilka & Airaksinen 2004, 63.) Laadullinen tutkimus on erinomainen tapa selvittää, mistä jokin asia johtuu, tai mikä seikka tekee ilmiön selitettäväksi. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää loppujen lopuksi ymmärrys, miten tiivistää raakahavainnot mahdollisimman tiiviiksi havaintojen joukoksi. (Alasuutari 2011, 43.)

Omassa toiminnallisessa opinnäytetyössäni, halusin koota kaikille tutun ruoanlaiton ympärille asiakasryhmän, joka oli yhteiskunnalliselta asemaltaan marginaalissa, kustannuksiltaan merkittävä ja inhimillisellä kärsimystasollaan laajasti yli sukupolvien vaikuttava. Toivoin, että opinnäytetyöni merkittävyys konkretisoituu suunniteltaessa käytännönläheistä tekemistä yhdessä henkilöiden kanssa, joilta puuttui käytännön arjenhallinnallisia tietoja ja taitoja. Tutkimuksessani keräsin aineistoa, sekä osallistuvalla havainnoinnilla, että toimintaan osallistuvien palautekyselyillä.

6.4 Havainnointi ja havainnointipäiväkirja

Havainnoinnin kautta, päädyin tutkimaan rikostaustaisten kanssa tehtävää ruoanlaittoa. Havainnointi on toimiva menetelmä silloin, kun tutkittava kohde ei mitenkään häiriinny seuraamisesta. (Alasuutari 2011, 84.) Havainnoitaessa ryhmää, on ihan ensiksi päätettävä teemmekö osallistuvaa havainnointia ohjaajan ollessa yksi ryhmän jäsenistä, vai havainnoimmeko ryhmää, johon emme itse liity. (Pennington 2005, 32-33.)

Osallistuvan havainnoinnin toimintatapa kuuluu perinteisiin kvalitatiivisiin tutkimustapoihin. Tämänkaltaisessa metodissa tutkija itse osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan ja haastattelee osallistujia toiminnan ohessa. Osallistuva havainnointi antaa tutkijalle enemmän tietoa ryhmästä, ryhmän jäsenten asenteista ja uskomuksista. Samalla saadaan näkyväksi mahdollisia asenteita, mikä on myös havainnoinnin kannalta hyvin oleellinen asia. (Alasuutari 2011, 85.)

Ryhmään osallistuvalla havainnoitsijalla on kaksi roolia. Hän on havainnoitsija, sekä ryhmän toimintaan osallistuva ja vaikuttava jäsen. Tehtävä ei ole ihan helppo ja usein käykin niin, että toinen rooleista kärsii toisen kustannuksella. Tämän haittaominaisuuden takia tämänkaltaista havainnointia yleensä vältetään, mutta toisaalta se on joissakin tapauksessa ainoa tapa saada ryhmästä tietoa. Tämänkaltaisia ryhmiä muodostuu esimerkiksi uskonnollisissa yhteisöissä ja poliittisten aktivistien ryhmissä. Koin, että myös opinnäytetyöni ruoanlaittopajaryhmässä

läsnäoleminen, oli ainoa oikea tapa havainnoida, osallistuen itse toimintaan. Havainnoinnista saatavaa aineistoa voi kuvailla runsaaksi ja se antaa laajapohjaisen näytteen tutkittavien henkilöiden kulttuurista ja kielestä. (Alasuutari 2011, 88.)

Havainnointi ei kuitenkaan ole pelkästään verbaalisen ilmaisun havainnointia, vaan myös non-verbaalisen toiminnan havainnointia. Tieteellisen tutkimuksen mukaan, itse havainnoiteja ei pidetä tuloksina johonkin. (Alasuutari 2011, 78, 85.) Havainnoituja asioita ei oteta suoraan siten, miltä ne näyttävät. Havainnot toimivat meille vihjeinä, joiden avulla pyrimme pääsemään havaintojen kohteen sisimpään. Empiiristen havaintojen mielenkiintoisuus, ei tee kuitenkaan tutkimusta valmiiksi ja taas toisaalta kiinnostavat irralliset havainnot, voivat olla vaikuttamassa mielenkiintoisiin tutkimustuloksiin. Aineiston kerääjän olisi osattava määritellä aina kunkin aineiston kulttuurinen sijainti. Aineiston kerääjä ei yksistään havainnoi, vaan liittyy mukaan myös aina omia käsityksiään havaittavasta tutkimuskohteesta. (Koppakkala 2005, 23.) Elämän ollessa meille jokaiselle suhteellisen vaikeaa ymmärrettäväksi, saati hallittavaksi, on luonnollista, että tulkitsemme havaintoja yksinkertaisten ja sovittaen jo aikaisemmin kokemiemme kokemustemme mukaisiksi. Havainnot, jotka heijastavat erityisesti omaa olemustamme, ovat meille erityisen tyydyttäviä.

Osallistavaa havaitsemista varten käytin havaintopäiväkirjaa. Tallensin tekemäni havainnot, tapahtumat ja tunteet jokaisen ruoanlaittokerran jälkeen mahdollisimman tarkasti ylös. Pohdin niitä oman tulkintani kautta, peilaten mahdollisiin aikaisempiin ruoanlaittopajatoiminnan ruoanlaittokertoihin. Strukturoidakseni havaintoja, tein havaintopäiväkirjaani varten otsikot. Otsikot myötäilivät arviointikysymyksiäni ja perustuivat teoriaan. Kirjasin sekä toimintaa, että eri aiheita käsittelevää puhetta ja keskustelua. Havainnoidessani tekemistä, kiinnitin huomiota alla olevan kaavion mukaisiin asioihin. Huomioin tapahtuneita asioita määrällisinä ja kirjasin ne ylös tukkimiehenkirjanpidolla. Arvioin, oliko ohjaukseni ollut onnistunutta ja jos ei ollut, niin miksi ei ollut. Itsearviointin ja palautekyselyiden avulla kirjoitan opinnäytetyöni päätelmät.

Havainnointipäiväkirja	
Teema	Osoittimet
Kohtaaminen ja vuorovaikutus	<ul style="list-style-type: none"> - Osallistujien keskustelu muiden osallistujien kanssa - Osallistujien keskustelua ohjaajan kanssa
Myönteinen palaute	<ul style="list-style-type: none"> - Ohjaajan antama myönteinen palaute Alakysymys: missä ja milloin sitä tapahtui
Osallisuus	<ul style="list-style-type: none"> - Osallistujien liittyminen toimintaan
Oman toimintani arviointia	<ul style="list-style-type: none"> - Omaa toimintaani ryhmän ohjaajana - Minun ja osallistujien välistä kohtaamista - Onnistuinko omalla toiminnallani olemaan läsnäoleva ja ystävällinen ohjaaja - Kirjaan myös ylös korjausehdotuksia, tuleville ruoanlaittopajakerroille - Osallistaminen
Ryhmän yhteistoiminta yleensä	<ul style="list-style-type: none"> - Yhteistyö - Toisten auttaminen - Keskustelu, kokemusten jakaminen, tms.
Osallistujien työskentelyä	<ul style="list-style-type: none"> - Oma-aloitteisuus - Toiminnassa pysyminen
Elämänhallintataidot, ruoanlaitto	<ul style="list-style-type: none"> - Ruoka-ainesten käsittely - Tietoa ruoka-aineiden käsittelystä - Keittiövälineiden käyttö
Tunnelmat	<ul style="list-style-type: none"> - Alussa, keskivaiheilla, loppupuolella

Taulukko 3. Havainnointipäiväkirja.

6.5 Palautelomake

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa raakahavaintoja, mitkä antavat esimerkiksi tietoa siitä, minkälaisia yksittäisiä toimintatapoja ihmisillä on. Tutkittavien väliset erot muodostavat hyviä johtolankoja selittämään syy- ja seuraussuhteita. Sitä mistä mikäkin johtuu ja miten ymmärtäisimme havaintoa paremmin. (Vilka 2006, 86.)

Laadulliseen tutkimusmenetelmään liittyy läheisesti asioiden ymmärrys ja tutkijan kyky osata selittää erilaisia asioita ja niiden muodostamia kokonaisuuksia. Omassa opinnäytetyössäni keskityin vain käsillä olevaan aineistoon, minkä olin saanut osallistujilta joko kirjallisena tai suullisena palautteena.

Tämän opinnäytetyöni ruoanlaittopajatoiminnan keskeisten tavoitteiden; vuorovaikutuksen ja ruoanlaiton lisäksi, tavoitteinani oli havainnoida osallistujien keskinäistä palautteenantoa, sen antamista ja vastaanottamista. Meistä jokainen tarvitsee aitoa, kannustavaa ja kiittävää palautetta toiminnastamme. Ihmisen saadessa myönteistä palautetta, hänen itsetuntonsa saa mahdollisuuden kasvaa ja hän saa aineksia itsearvostuksensa tiivistämiseksi. Palautteen antaminen ei ole kuitenkaan aina helppoa, varsinkin jos se ei ole laadultaan positiivista.

Myös ryhmän jäsenten toisilleen antama palaute on merkityksellistä. Jotkut ihmiset eivät aina huomaa antaa toisilleen kannustavaa palautetta ja kehuja. Joillakin rikostaustaisilla henkilöillä saattaa olla oma tapansa antaa palautetta ja joillakin saattaa olla myös rakentunut mustavalkoinen ajattelu- ja kohtaamistapa. Myönteisen palautteen antaminen voidaan mieltää mielistelyksi ja taka-ajatuksia sisältäväksi. Myönteisen palautteen ja oikeinmuotoillun kielteisen palautteen antamisen taito, vahvistaa omanarvontuntoa, tukee ryhmähenkeä ja madaltaa epäonnistumisen pelkoa.

Palautetta voidaan pyrkiä saamaan monin eri tavoin. Yksi hyvä tapa on palautelomakekysely. Palautelomakkeita on monenlaisia. Lomakkeet voivat sisältää monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä tai niissä voi olla sekamuotoisia kysymyksiä. (Vilka 2007, 62.) Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat pysyviä, eikä niitä voi vastausvaiheessa muotoilla. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle täysin vapaan vastausmahdollisuuden. Ne alkavat usein kysymyssanoilla kuten mitä, miten ja miksi. Sekamuotoiset kysymykset sisältävät kumpiakkin edellä mainituista. (Vilka 2007, 62-63.)

Onnistunut kysymyslomake on yksiselitteinen ja kiinnostusta herättävä. Kyselyyn vastaajalle olisi hyvä välittyä tunne, että juuri hänen vastauksensa on kiinnostava ja tärkeä. Palautetta voi kerätä myös kyselyn avulla, esimerkiksi posti- tai internetkyselyn, haastattelun tai systemaattisen havainnoinnin avulla. (Vilka 2007, 27.) Palautetta voi hankkia myös dialogisella tutkimuskäytännöllä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 78-79.) Dialoginen tutkimustyö perustuu merkitysten tulkintaan, mutta toisaalta kahden ihmisen dialogissa on kyse merkitysten tulkinnanvaraisuudesta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 79; Varto 1992.)

Pyrin välttämään opinnäytetyössäni lomakkeita, missä olisi esimerkiksi arvioitu osallistujien mielipiteitä ilmapiiristä, esimerkiksi Likertin asteikolla tai skaalalla yhdestä viiteen, numeron viisi kuvatessa täydellistä ilmapiiriä. En halunnut istuttaa osallistujia koulutyyllisesti palautelomakkeen äärelle pohtimaan ilmapiirin eroja numerovalinnan kolme ja neljä välillä. Tarkoitukseni oli jokaisen ruoanlaittopajakerran jälkeen, ruokailun lomassa, keskustella jostakin etukäteen ilmoitetusta teemasta. Sopivia ja mahdollisia keskustelunaiheita olivat aiheet, jotka ovat ihmisläheisiä ja monitulkintaisia.

Pyysin osallistujia täyttämään palautekyselyn sanatarjottimeksi kutsutun lomakkeen muodossa jokaisen ruoanlaittopajatoiminnan yhteydessä. Asettelin valmiiksi tarjottimelle sanoja, joita ympyröimällä, alleviivaamalla tai rastiattamalla pystyi ilmaisemaan tuntemuksiaan ruoanlaittopajasta. Tämä madalsi kynnystä monisanaiseen palautteeseen ja tarjosi sopivan kevyen ja nopean vastausmahdollisuuden, ilman suorituspaineita. Lisäksi oma palautteenanalysointini selkeytyi valmiiden vaihtoehtojen myötä. Palautepaperin loppuun varasin kohdan ”vapaa ilmaisu”. Siihen oli mahdollista ilmaista laajemmin mielipiteensä kirjoitetussa tai piirretyssä muodossa.

Ruoanlaittopajapäivän jälkeen kävin läpi palautepaperit ja saamani suullisen palautteen. Kirjasin ylös myös huomioitani sanattomasta viestinnästä ja pajan yleisestä ilmapiiristä. Ryhmätöinnistä on tärkeää kerätä palautetta. Palautetta keräämällä ja sen tuloksiin tutustumalla, saattaa saada hyvinkin tärkeää tietoa, mikä voi vaikuttaa ryhmän entistä onnistuneeseen toimintaan. Tällä tavoin palautetta keräämällä, voi vastata osallistujien toiveisiin ja saa arvokasta tietoa tulevien ryhmien suunnitteluun. Palaute antaa työvälineitä omien ohjaustaitojen kehittämiseen. Palautetta voi kerätä erilaisilla arviointilomakkeilla tai vapaamuotoisella palautelomakkeella. Palautteen antamisen tarkoitus on motivoida toimintaan osallistuvia ja innostaa ohjaajaa ja antaa kaikille voimaa tehdä asia uudelleen, mahdollisesti eri tavalla. Rakentavan palautteen saaminen ja antaminen on tärkeää jokaiselle ihmiselle. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2012, 246.)

6.6 Osallistujat

Opinnäytetyöni ruoanlaittopajatyöskentelyyn osallistuvat olivat KRIS:n toimintakeskuksen eri toipumisvaiheessa olevia kokemusasiantuntijoita ja asiakkaita. Ruoanlaittopajatoiminta oli kooltaan sopivan kokoinen. Ruoanlaittoon osallistuvat viisi henkilöä, muodostivat toimivan pienryhmän. Ryhmän koko oli myös sopiva KRIS:n keittiötilaa silmälläpitäen.

Ryhmärakennetta ja kokoa pohdittaessa on hyvä ajatella asiaa teorian näkökulmasta. Psykologi Raimo Niemistön näkemyksen mukaan ryhmän koko vaikuttaa ryhmän luonteeseen. Yleisen ajattelun mukaisesti pienryhmä käsittää 5-12 osallistujaa ja keskikokoisessa ryhmässä on noin 20 henkilöä. (Niemistö 2004, 57-58.) Suuryhmät ovat keskikokoista ryhmää suurempia. On kuitenkin harhaanjohtavaa puhua vain osallistujamäärästä ryhmässä, vaan kyseessä on enemmänkin ryhmän laatu kuin osallistujamäärä. Ihanneryhmän koko muotoutuu ryhmän perustehtävästä. Ajatuksena on, että tarvitaan riittävän suuri ihmisjoukko, jotta saadaan toimiva ja vuorovaikutteinen ryhmä. Jos ryhmäkoko tippuu neljään tai kolmeen, ryhmä ei toimi enää ryhmänä. Toisaalta myös, kun ryhmä kasvaa yhdeksään osallistujaan, niin ryhmään osallistujien välinen vuorovaikutus vähenee selkeästi. (Niemistö 2004, 57-58.)

6.7 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Lopuksi pohdin opinnäytetyön dokumentointia, luotettavuutta ja eettisiä valintoja. Suunnitellessani ja kirjoittaessani opinnäytetyötäni, olen kaikissa työni vaiheissa huomionut erilaiset eettiset näkökulmat ja sitoudun niiden ylläpitämiseen. Hirsjärven mukaan hyvässä tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23.) Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus kulkevat kokonaisvaltaisesti läpi koko opinnäytetyöprosessin. Opinnäytetyön aihevalinta ja siihen liittyvien lähteiden käyttö, on jo eettinen kannanotto, sen jatkuen aina tutkimustulosten analysointivaiheeseen saakka. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 26.)

Opinnäytetyötäni varten kirjasin systemaattisesti ylös ruoanlaittopajakerrat ja niistä saadut palautteet. Kirjasin ylös myös säännöllisesti omia havaintojani, mietteitäni, mahdollisia muutoksia osallistujien välisessä vuorovaikutuksessa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Huomioin myös osallistujien ja itseni välistä kahdensuuntaista vuorovaikutusta. Muistiinpanoja kirjoittaessani huomioin, ettei osallistujia voi erikseen merkinnöistäni tunnistaa. Kaikista osallistujista käytin vain nimitystä osallistuja, enkä eritellyt heitä miehiksi, naisiksi tai muun sukupuoliseksi. Tässä opinnäytetyössäni en myöskään valokuvannut osallistujia, joten en tarvinnut opinnäytetyöhöni erillisiä kuvauslupia. Ottaessani yleisluontoisia kuvia ruoanlaittopajassa, kerroin aina osallistujille, ettei heitä kuvata ja kuvasin ainoastaan pajan eri näkymiä ja työskentelyvaiheita. Ruoanlaittopajatoimintaa koskeva opinnäytetyöni, ei edellyttänyt henkilötunnistettavia kuvia. Kirjasin ruoanlaittopajatoiminnan tapahtumia ja tuloksia systemaattisesti ylös. Vaikka kohtasinkin osallistujat henkilökohtaisesti erillisinä yksilöinä, niin tarkkailin heitä myös ryhmän osana ja huomioin laajasti koko ryhmän yhteistoimintaa. Kirjoittaessani ja analysoidessani opinnäytetyöni ja toiminnan eri osioita, huolehdin siitä, etten tuo työssäni esille osallistujien henkilöllisyyksiä. Arvioin osallistujista tehtyjä havainnoita yleisluontoisesti ja anonyymisti sekä tuhosin saamani palautepaperit tulosten analysoinnin jälkeen.

Kirjassa Tutki ja havainnoi, pohditaan tutkijan osuutta tutkimuksessa. (Vilka 2006, 110.) Tämän mukaan tutkijan persoona voi näkyä tutkimuksessa ja muotoutua tekstiin ensimmäisessä persoonamuodossa, passiivimuodon sijaan. Myös tutkittavien ajatukset saavat tulla esiin sellaisenaan, ilman kieliopillisia korjauksia. Tämän opinnäytetyöni tärkeimpiä yksittäisiä eettisen toiminnan kannalta oleellisia asioita on toisen ihmisen kohtaamiseen liittyvä ajattelu. Miten toinen ihminen kohdataan ja miten häntä kohdellaan? Kuinka otetaan toinen huomioon, yksittäin ja ryhmässä? Miten annetaan toiselle palautetta, hyvää tai rakentavasti korjaavaa? Kuinka palautetta voi ottaa vastaan, sitä korjaavaakin, menettämättä mainettaan tai elämänhaluaan? Pyrin ruoanlaittopajassa myös kiinnittämään huomiota hyvään yrittämiseen, lopputuloksen antamatta masentaa osallistujaa. Pidin myös eettisesti tärkeänä, että pystyin kuuntelemaan jokaista osallistujaa ja huomata mahdollista osallistujien välisen ymmärryksen

vahvistumista. Anoin tutkimusluvan opinnäytetyön toteuttamiseen KRIS-Etelä-Suomi ry:n hankevastaavalta Juha Seljanperältä. Pyysin opinnäytetyöni toiminnalliseen osaan kirjallisen suostumuksen jokaiselta osallistujalta. Ruoanlaittopajatoimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista.

7 Toiminnan tulokset

Ensimmäisellä kerralla valmistimme monipuolisen kanasalaatin. Työvaiheiden ääniin eivät kuuluneet kanan paistamisesta kuuluva suihinä tai valkosipulipatonkien leivontaan oleellisesti kuuluvat uunipeltien kolahdukset. Tämän sijaan ruoanlaittopajassa kuului vaimeita käärepakettien rapinoita ja säilyketölkkien avausnaksahduksia. Toiminta ruokapöydän ympärillä oli kuin kotoisesti jouluaattona; paljon iloisia ihmisiä tutkimassa, mitä kaikkea kivaa valmistavaraa kauppakassista nousisi esille.

Toiselle kerralle olin ostanut vohveliraudan, vohvelitaikina-ainekset, vadelmahillon ja kuohukerman. Kerman vatkaamista varten varustauduin kannettavalla sähkövatkaimella, siis kotoani kuljetetulla sähkövatkaimella. Aina kulloistakin tulevaa ruoanlaittopajaa varten, pyrin valmistautumaan hyvin etukäteen. Laadin kauppaan ostoslistan ja mietin tarkkaan etukäteen eri ruoanlaiton vaiheissa tarvittavat apuvälineet, aina mausteista tarjoilukulhoihin ja kaikkeen siinä välillä. Koska päätyöni on peruskoulun yläasteella, kuljetin ruokapajapäivinä kassillisen välineitä koulun kansliaan, koulusihteerin ihmeteltäväksi. Näin pystyin kiiruhtamaan töistäni suoraan KRIS:lle, jättäen koti- ja kauppamutkat tekemättä. Leivontapajan ruokatarjoiluun koristeeksi ostamieni ruusujen rinnalle poimin muutaman ruskanpunaisen villiviinin oksan kätevästi Käpylän bussipysäkillä.

Ruokapatoiminnan järjestelyt olivat jonkin verran vaativia, mutta eivät mahdottomia. Monetkaan eivät tiedä, miten monta vaihetta oli tarkkaan harkittava ja ne päätettyään sitkeästi toteutettava. Esimerkiksi kolmannessa pajassa upeasti onnistunut korvapuustien leivonta, vaati aamuöisen heräämisen ja taikinanleipomisen. Ja myös taikinan kuljettamisen kotoani Helsingistä päiväksi kouluni kylmähuoneeseen Tikkurilaan ja iltapäiväkuljetuksen takaisin Helsingin Käpylään. Ihanat kouluruokalan keittäjät myötävaikuttivat osaltaan taikinan hyvinvointiin ja hellään huolenpitoon.

Ja kuten nyt tarkka lukija huomaa, KRIS:lle ilmestyikin uuni. Eräs aktiivinen henkilö oli napannut uunin kinaloonsa ja kuljettanut toimitilojen keittiöön. Ja minkälaisen uunin. Niin pienen, etten ollut koskaan nähnyt sellaista. Aivan kuin kutistettu normaaliuuni ja se toimi tavallisella verkkovirralla. Tämä oli aivan suurenmoista aktiivisuutta. Toisen yllätyksen koin, kun eteeni loihdittiin kahden levyn keittolevy, ja taas toiminta vain normaalilla verkkovirralla. Olen täysin vakuuttunut, että omat ponnisteluni onnistuneeseen ruoanlaittoon

innoittivat ruokapajaan osallistuvat tämänkaltaiseen kansalaisaktivismiin. Opinnäytetyöni onnistuneeseen toteutukseen sain pyytämättäni kaikkien suurenmoisen työpanoksen ja runsaasti kannustusta tavoitteeseen pääsemiseksi. Siitä sydämellinen kiitos kaikille osallistujille. Ylitimme maaliviivan kaikki rinnakkain.

7.1 Ensimmäinen ruoanlaittopajakerta 3.10.2018

Ryhmän viisi jäsentä valmistivat ruokaisan kanasalaatin. Huomioni kiinnittyi ryhmän toimivuuteen, vaikka jäsenet eivät olleet kaikki toisilleen pitkänajan tuttuja. Erilaiset työtehtävät löysivät aina tekijän, eivätkä osallistujat vetäytyneet syrjään tai poistuneet keittiöstä. Salaatti, kurkut ja tomaatit huuhdeltiin ja leikattiin. Valmiiksikypsät broilerit putsattiin nahoista ja luista, herkkusienet ja oliivit laitettiin esille. Juustot leikattiin ja patongit aseteltiin koriin kauniisti. Osallistujat auttoivat toisiansa ja kannustivat säännöllisesti. Itse osallistuvana tarkkailijana nautin näkemästäni ja hyvän mielen aistimisesta. Ruoanlaittopajaistunto huipentui yhteiseen ruokailuun ja mukaan kutsuttiin KRIS:n hankevastaava, Juha Seljanperä. Hänen ihastunut reaktionsa, katsoessaan valmistamaamme juhla-ateriaa, kruunasi tunnelman.



Kuva 2. Juhlava kanasalaatti, kätevä rullaservetti pöytää koristaen.

Kommentteja kanasalaattipajasta:

”En ole koskaan ollut ruokaryhmässä.”

”Yhdessä tekeminen oli nopeaa ja hauskaa.”

”Tekeminen lisäsi yhteistyötaitoja ja luottamusta toisiin.”

”Ruokaa oli vähän liikaa, eli nolotti, kun en saanut osallistua kuluihin.”

”Jatkossa hiukan vähemmän ruokaa ja enemmän keskustelua.”

7.2 Toinen ruoanlaittopajakerta 4.10.2018

Ryhmä muodostui neljästä henkilöstä, yhden ollessa sairastunut. Ruoanlaittopajan aiheena oli makeat vohvelit. Edellisen päivän ruoanlaittopajan runsaasta kanasalaatista jäi ihmeteltävää tämänpäiväiseen leivontapajaan. Siksi päätimme, että jätämme suolaisen ruoan tekemättä. Tuliterän vohveliraudan sisäänajoon kuului ensimmäisen vohvelin uhraaminen tehdaskemikaalien alttarille. Ryhmässä ei haluttu ottaa riskiä saada jotakin *lisäbuustia* vadelmahillon kaveriksi. Vohvelien paisto sujui erinomaisesti, ottaen lisäksi huomioon tosiseikan, että vain yksi osallistujista oli aikaisemmin paistanut vohveileita.

Mielenkiintoista oli myös huomata, että tämä entuudestaan vohveileita paistanut ei paistanut yhtäkään, mutta hän neuvoi sujuvasti aloittelijoita. Neuvonannon lisäksi hän teki vohvelitaikinaa ja vatkasi kerman. Itse vohvelien paistaminen jäi paljolti kahden henkilön työksi, loppujen ollessa kuitenkin koko ajan tietoisia pajan toimien etenemisestä. Vohveliraudan alle ilmestynyt suurehko rasvalätäkö ilmensi vohvelinpaistajan reiluutta, rentoa asennetta tai aloittelevan vohvelinpaistajamestarin kokemattomuutta. Työ tekijäänsä neuvoo, sanottiin jo kauan ennen vohvelirautoja ja tulevan runsaan siivouksen mielikuvan ja leivontarasvan uhkaavan vähenemisen realiteettien myötä loput vohvelit paistettiin *ihan pikkuruisessa rasvamäärässä*.

Eräs osallistuja katseli sivummasta ja totesi, että *hienoja tulee*. Niin hienoja, ettei turhaan lähtenyt itse kokeilemaan, mutta ”opetteli vierestä katsomalla”. Itse ruokailu oli hiukan enemmän liukuhihnatyypistä. Lieneekö syynä kuumien, nopeasti valmistuvien vohvelien pelastaminen jäähtymiseltä, suoraan osallistujien syötilautaselle. Tyytyväisenä havaitsin ruoanlaittopajatoiminnassa runsaasti kannustusta ja hyväntahtoista huumoria. Erään pajalaisen myötä saimme rutkasti vinkkejä terveellisten öljyjen maailmaan ja syväasukelluksen monipuoliseen saliharjoittelijan ruokavalioon.



Kuva 3. Vohvelipajan tyylipuhdas suoritus.

Kommentteja ja ohjeita vohvelipajasta:

"Sokeri lisätään vasta kermavaahdon vatkauksen loppuvaiheessa."

"Vohveliraudan johto liian lyhyt. Siirretään koko pöytä lähemmäksi pistorasiaa."

"*Apua, miten nää käännetään.*" - Opimme, että vohveleita ei käännetä

"Onkstää hieno?"

"No nyt on kermaa!"

"Pakko ottaa toinen."

"Jos nyt ottais vielä yhden..."

7.3 Kolmas ruoanlaittopajakerta 8.10.2018

Tämänkertaisessa ruoanlaittopajassa leivottiin korvapuusteja. Tein pullataikinan aamuvarhaisella valmiiksi ja kuljetin työpaikkani kylmähuoneeseen. Iltapäivällä kuljetin taikinan P-junalla KRIS:lle. Ajankäytännöllisesti se oli ainoa toimiva ratkaisu. Taikinan valmistus ja nostattaminen olisi vienyt liikaa iltapäivän leipomisajasta. Aktiiviset ryhmäläiset olivat

laittaneet jo yhteistuumin uunin lämpiämään ja pesseet leipomispöydän. Kahvikin oli jo keitetty valmiiksi. Leipomiseen liittyi kaksi KRIS:llä kävijää, katsellen ja kysellen. He eivät osallistuneet itse leipomispuuhiin, mutta nauttivat ensimmäisistä korvapuusteista, jotka olivat hivenen palaneita.

Ruoanlaittopajan ahkerat leipurit oppivat klassisen kierrekorvapuustin valmistuksen. Erään KRIS:n henkilön hankkiman, hieman A4: n arkkia suuremman uunin avulla paistoimme maailman parhaimmat korvapuustit. Leivontavaiheessa ryhmän työtapojen ergonomisuus oli vain teoreettinen suositus ja käytännössä mahdottomuus. Leipojan kaulimisasento oli pöydän mataluudesta johtuen hieman mäkihyppääjämaisesti etunojainen. Myös itse pöydän nitkuminen, loi omanlaista jännitystä ja insinöörimäistä pohdintaa pöydän liitosten kestävydestä. Hyvin kesti pöytä ja leipurit. Korvapuustit paistuivat ja maistuivat.

Kommentteja korvapuustipajasta:

”Korvapuustien valmistus sujui jopa minulta hyvän opastuksen jälkeen.”

”Yhdessätekeminen oli antoisaa jälleen.”

”Osannottajamäärä oli sopiva tiloihin nähden.”

7.4 Neljäs ruoanlaittopajakerta 11.10.2018

Valmistimme ruoanlaittopajassa Chili con carnea. Tämä oli ryhmäläisten ruokatoive, minkä hyvin mielelläni soin heille toteutettavaksi. Olihan ruoanlaittopaja koolla neljättä ja viimeistä kertaa. Pääruoan lisäksi keitettiin jasmiiniriisi, kurkumalla kauniin keltaiseksi värjättyä. Jotta ruokaympyrän kaikki lohkot saataisiin mallikkaasti täytettyä, eikä annos olisi epäkiitollisen raskas, annosta kevennettiin raikkaalla salaattilla. Vastusteluistani huolimatta, KRIS:n väki halusi kustantaa salaattitarvikkeet. Olin tuonut itse mukanani työskentelyvälineitä, kuten aikaisemmillaakin ruoanlaittopajakokouksilla.

Alkuvalmisteluihini kuului muistaa ottaa mukaan erilaisia tykötarpeita, esimerkiksi valkosipulipuristin. Ylpeänä halusin myös esitellä mukaani ottamaa riisinkeitintä, minkä avulla riisinkeitto sujui kuin unelma. Unelmaani himmensi kuitenkin kotiini unohtama liitosjohto ja keitimme riisin unelmattomasti kattilassa. Itse ruoan valmistus eteni hyvin ja taaskin työvaiheisiin löytyi työtäpelkäämättömät tekijät. Ryhmän ”ravintoaineasiantuntija” paistoi jauhelihan ja kaatoi kypsästä lihasta irronneen rasvanesteen kätevästi viemäriin. Kastikkeen maustaminen sujui tottuneesti, kaikille sopivan miedon vahvaksi. Salaattimestari rakensi kauniin salaatin. Kurkut ja tomaatit kauniisti salaattikulhoon leikattuina, riidattomassa sopusoinnussa, kunnes allekirjoittanut ne luvanvaraisesti epäjärjesti. Työntekijät toimivat niin siististi ja systemaattisesti, että otin heiltä itse oppia.

Kommentteja Chili con carne-pajasta:

"Ohhoh!"

"Ai oikein luomulihaa."

"Tässä on ihan hyvät ravintoarvot." (Valmiissa tomaattikastikkeessa...)

"Kaadanko liian nesteen pois paputölkistä?"

"Mukava kokemus."

"Lähden jo nyt..." (osallistuja lähti ennen ruokailua) "...emäntä odottaa."

7.5 Yhteenvetoa asiakkaiden palautteesta

Palautepaperiin olin tarjonnut poikkeuksellisesti yhden mahdollisuuden antaa numeerinen palaute asteikolla 1-10, arvioiden kokonaiselämystä ruoanlaittopajasta. 10 edusti parasta mahdollista kokemusta. Palautepapereista laskin keskiarvonumeroksi 9,25. Palautepaperini sanatarjotin kutistui alkuperäissuunnitelmasta sanoiksi: *kivaa* :), *onnistuin*, *herkullista*, *vaikeaa*, *maistui hyvälle* ja *ei ollut hyvää*. Näistä sanoista oli ympyröity sanat *kivaa*, *herkullista*, *onnistuin*, *maistui hyvälle*. Kukaan ei ollut todennut toimintaa vaikeaksi tai ruokaa huonon makuseksi. Osallistajat käyttivät myös taiteellista luovuuttaan rinkeloidessaan sanoja sydämen muotoisesti tai vahvalla sahalaitakuviolla ympyröiden. Joku lisäsi vielä oman ihanat lisäsanat sanatarjottimelle, nimittäin sanat *hyvä yhteishenki*.

7.6 Ruoanlaittopajoissakeskusteltua

Opinnäytetyöni toteutuksessa oli lähtöajatuksena luoda keskustelut KRIS ry:n neljän peruseriaatteen ympärille, eli päihteettömyyden, rehellisyyden, toveruuden ja yhteisvastuullisuuden. Kuitenkin koko ruoanlaittopajan toiminta perustui vapaaehtoisuuteen ja näin ollen en myöskään ryhtynyt rajaamaan jo hedelmällisesti alkaneita keskusteluja päivän aiheeseen tai yrittänyt keinotekoisesti ohjata niitä johonkin suuntaan. Nautin aihepiirien monipuolisuudesta ja ennenkaikkea osallistujien sponttaanisuudesta, keskustelunaiheiden rönsyillessä. Luonnollisesti pystyin myös näin helpommin havainnoimaan ryhmän sosiaalista kanssakäymistä, toistensa huomioonottamista ja aktiivisuutta. Keskustelun aihepiirit liikkuvat sujuvasti kehonrakennuksesta syrjäytymiseen ja luomuvuohenmaidosta pedifiileihin. Havaitsin keskusteluissa suorasukaisuutta ja rentoutta. Rehellisyyttä, kuten eräs osallistuja asian ilmaisi, punaisia korviani vaivihkaa arvioiden.

Seuraavina ruoanlaittopajankootut kultaiset ajatukset:

"Toveruuden opettelu on vanhemmalla iällä mahdollista, toisten mielipiteiden kuuntelu ja huomioonottaminen."

”Rikostaustaisen pitää olla toverisuhteissa tarkka. Valtaa haalineena on osattava jyrätä toisten mielipiteet. Rahankäyttö on tarkkaa, aikataulutusta ja velanperinnässä pitää osata huomioida korko; tarpeeksi korkoa, muttei lamauttava määrä.”

”Päihderiippuvainen on itsekeskeinen, ei ota käskyjä vastaan, itseriittoinen.”

”Ihminen voi kehittyä, vaikkakin kiltteys pohjalta on lähtökohtaisesti jyrätty.”

”Voi oppia ottamaan teoistaan vastuun.”

Näissä keskusteluissa mukana olleena, havaitsin loistavaa keskustelutyylä. Osallistajat antoivat toisilleen aikaa sanoa sanottavansa, eivät keskeyttäneet. Elekielestä huomioin rentoa olemusta ja läsnäoloa ilmentäviä nyökkäilyjä. Osallistajat itse vielä pohtivat, että kuten AA- ja NA-ryhmissä on tapana, niin ei kommentoida toisten puheita. Tämä oli itselleni hyvää oppituntia ryhmänohjaustaitojen ikuisena opiskelijana. Kuitenkin, anteeksi pyytäen osallistujien oli *pakko kommentoida* joskus edellistä puhujaa. Kommentti oli kuitenkin kannustava ja ”tossa samaa mieltä”-tyylistä pohdintaa.

7.7 Havainnointia vuorovaikutuksesta

Tässä kappaleessa kerron eri havainnoistani ruoanlaittopajoissa, oman tulkintani mukaisesti. Ajatukseni oli pitää tukkimiehenkirjanpitoa, huomattessani esimerkiksi kannustusta, positiivista palautteenantoa, auttamista jne. Käytännössä ruokapaja toimi niin kokonaisvaltaisesti ja nopeatempoisesti, etten kerinnyt edes kaivamaan tarkkailupapereitani esille. Näin ollen kirjoitankin huomioni havainnointipäiväkirjani pohjalta. Kuten Vilka kirjassaan Tutki ja havainnoi (2006) toteaa, havaintojen tekemiseen vaikuttaa oleellisesti tutkijan vireystila. Tämä ei suinkaan tarkoita vain fyysistä olemusta, vaan myös henkistä ja sosiaalista tunnetilaa. Oma vireystilani oli työpaikaltani KRIS:lle kuljetun junamatkan pituisten päiväunien myötävaikutuksella pääsääntöisesti tokkurainen. Kuitenkin toimitiloihin päätyntä portaidennousu virkisti mieleni ja aivoni siirtyivät ruoanlaittovaihteelle. Toimitilojen iloinen ja odottava ilmapiiri tempaisi minut täydellisesti mukaansa, ollen näin täysin hereillä.

Opinnäytetyöni toiminnallista osuutta suunniteltaessani, en edes miettinytkään ajatusta olla sivustaseuraava ja toimia pelkkänä havaintojenkirjaajana. En millään usko, että se olisi ollut edes tässä lopullisessa toteutuksessa mahdollista, mielekästä tai edes kivaa. Kuten Alasuutari kirjassaan toteaa (2001), on osallistuva havainnointi toimiva tapa havaintojen tekemiseen. Leivontapajatoiminnan haasteelliset toimitilat ja ruoanvalmistusvälinearsenaalin surkeus,

herätteli jokaisen osallistujan pienen sisäsyntyisen Pelle Pelottoman toimimaan ja organisoitumaan haasteiden voittamiseksi. Vaikka lähtökohtaisesti toiminkin ruokapajatoiminnan ohjaajana, huomasin osallistujien itse ohjailevan menestyksekkäästi itseään ja toisiaan. Onneksi innokkaan vireystilani huomioonottaen, osasin olla näissä tilanteissa *hosumatta* ja keskeyttämättä toisten hedelmällisiä vuorovaikutustilanteita. Vai osasinko..?

Havainnointitaulukossa asetettiin tutkittavaksi ruoanleivontapajassa tapahtuvia kohtaamisia ja vuorovaikutusta. Ruoanlaittopajassa osallistujat keskustelivat luontevasti toistensa ja minun kanssa. Pajassa oli avonainen kulku, jos vaikka jonkun tarvitsi mennä ulos nauttimaan raitista ilmaa filtterin läpi tai ilman. Pajatoiminnassa havaitsin runsaasti osallisuutta ja oma-aloitteellisuutta. Osallistujat pysyivät työnsä äärellä ja kukaan ei lähtenyt taukoilemaan jättäen tekemänsä työn kesken. Jokainen osallistuja valmisti aloittamansa työn loppuun asti, esimerkiksi salaatinleikkauksen tai kastikkeentekemisen. Samoin jokainen henkilö siivosi oman toimipisteensä ja vei roskat roskiin. Välillä mietin, jatkanko jotakin työtä, mutta koskaan ei tarvinnut. Elämänhallintataitoja ilmensi keskustelut ruoan hinnasta, elintarvikkeiden säilytyksestä ja säilyvyydestä ja taloudellisesta ruoanvalmistustyylistä. Tästä esimerkiksi konkreettiset havaintoni sähkölevyn lämpötehon pienentämisestä, jättäen ruoka hautumaan ja uunin paistolämpötilojen tarkkailu ja oikeaksi säätäminen.

Ruoka-aineiden käsittely oli rennon kotityylistä, eikä varmaankaan täyttänyt kaikkia hygieniasuosituksen määräyksiä. Myös ruokaryhmän keskustelut aiheineen olivat jossakin määrin suunnattu täysi-ikäisyyden saavuttaneille. Palautteen antaminen oli nopeaa ja hyvin luontevaa. Huomioin myös osallistujien kauniin tyylin kysyä, *mitäs jos tehtäis noin*, tai *mitä sä luulet, kun mun mielestä toi olis näin parempi*. Kukaan ei siis oikeasti *jyrännyt* mielipiteitään, eikä todellakaan kukaan moittinut tai arvostellut. Ihan joskus havaitsin pientä ujoutta liikkeellelähdössä, mutta syynä saattoi olla myös ruokapöydän vähemmänorganisoitu tuotteiden esillelaitto tai epätietoisuus, mitä minä ohjaajana toivoisin ensiksi tehtävän.

Toistensa auttaminen oli hyvin luontevaa, siinä määrin kun sitä esiintyi. Koska joukkomme oli aika pieni, viisi henkeä, ja työtä oli riittävästi, ei varsinaista auttamista ilmennyt. Toisaalta auttamista oli pienetkin eleet; patalappujen ojennus tai lautasten siirtäminen painavan astian alta. Tunnelma oli joka ikinen kerta positiivinen, kannustava ja innokas. Koskaan ei tarvinnut ketään "käskää" työhön, eikä pettyä tehtyyn työhön. Jokainen teki parhaansa ja työn jälki olikin sen mukainen. Toiminnanohjaajanroolini oli olla yksi ryhmästä, mutta en pyrkinyt ottamaan mitään johtoasemaa, enkä valinnut itselleni mukavia töitä. Pyrin myöskin antamaan osallistujille tilaa, enkä esimerkiksi säätänyt työtehtäviä etukäteen tai pajatoiminnan edetessä. Jollakin kevyellä tasolla havaitsin osallistujissa temperamenttieroja. Ryhmässä oli erottuvinaan *mulle sopii kaikki ja katselenhan tästä sivusta ensin* -roolit sekä nopean

toiminnanmiehen rooli. Koen, että henkilöiden oli hyvä olla rooleissaan ja työt etenivät sujuvasti kaikilla.

Itse ohjaajana, halusin kaikkien yhdessä ja erikseen ymmärtävän, miten suurenmoista työtä he tekivät. Ryhmäläiset ihastelivat ruoka-aineita ja pohtivat näkemääni vaivaa niiden hankkimisessa. En voinut välttyä myös arvailuilta, paljonko ruokaostokset olivat maksaneet. Suoraankin sitä kysyttiin, mutta ilmoitin, että raha-asioista en halua keskustella. Sen kuitenkin sanoin, etten halunnut kitsastella ruoan määrällä. En missään nimessä toivonut tilannetta, että ruoanlaittopajaan osallistuvat rupeavat laskemaan syömäänsä ja huolehtimaan kehtaisiko ottaa lisää. Halusin, että ihmiset oikeasti rentoutuisivat syömään, hyvässä seurassa, hyvää ruokaa, unohtaen mahdollisia estojaan, hetkeen heittäytyen.

8 Arviointi ja johtopäätökset

Toimintakeskeiseen opinnäytetyöhön kuuluu monitasoinen arviointi. On tarpeellista pohtia toiminnallisen osuuden arviointia eli onnistumista esimerkiksi taloudellisesta näkökulmasta. On myös pohdittava, oliko toiminta ylipäättään kaikenkattavasti onnistunutta, vai ilmenikö toteutuksessa jonkinlaisia ongelmia. On hyvä miettiä myös, saavuttiko ruoanvalmistuspaja päätavoitteensa kokonaan vai osittain. Luonnollisesti on pohdittava, miten mahdollisesti ilmenneitä ongelmia tulisi ratkaista, vai ovatko ne edes ratkaistavissa. Arviointiin kuuluu oleellisesti pohtia, onko opinnäytetyön tulokset hyödynnettävissä ja toiminta uudelleen toistettavissa. Lopussa on hyvä vielä pysähtyä arvioimaan omaa oppimista. Tapahtuiko sitä ja missä määrin.

8.1 Opinnäytetyön tavoitteiden arviointi

Opinnäytetyöni tavoitteeksi olin asettanut selvittää rikos- ja päihdetaustaisten henkilöiden sosiaalisia taitoja ja arjenhallintaa. Tämän lisäksi tavoitteenani oli kehittää toimiva työmenetelmä sosiaalisten taitojen, vuorovaikutusta lisäävien toimintojen ja itsetuntemusta vahvistavien menetelmien tueksi, tässä tärkeässä yksilöä itseään ja yhteiskuntaa hyödyttävässä työssä. Ruoanlaittopajatoiminnan tavoitteiksi asetin sosiaalisiin taitoihin liittyvän tiedon lisäämisen, sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan harjoittamisen, kuntouttavassa toiminnassa. Tässä luvussa haen vastauksia asettamiini arviointikysymyksiin opinnäytetyön tavoitteisiin, sekä henkilökohtaisiin tavoitteisiini liittyen.

Opinnäytetyöni tavoitteisiin liittyvinä arviointikysymyksiä esitin seuraavaa:

1. Onko ruoanlaitto yhdessä auttanut sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan harjoittelussa?
2. Voiko sosiaalisia taitoja ja arjenhallintaa sekä itsetuntemusta vahvistaa ruoanlaiton keinoin?
3. Onko ruoanlaittamisen avulla pystytty lisäämään ruoanlaittajien tietämystä sosiaalisista taidoista ja arjenhallinnasta, sekä niiden merkityksestä?

Opinnäytetyö antoi vastauksia arviointikysymyksiini. Koska kielteiset kokemukset ja epäonnistumisen pelko aiheuttavat Nurmen (2008) mukaan negatiivisen minäkuvan muodostumista ja muodostuneen minäkuvan vahvistumista, on myönteisen minäkuvan muodostumiselle annettava kaikki mahdollinen tukija mahdollisuus. Opinnäytetyöni mukaan ruoanlaittopaja auttaa toimintaan osallistuvia sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan opettelussa, harjoittelemisessa ja vahvistamisessa. Ruoanlaittopaja on erinomainen tapa vahvistaa osallistujien itsetuntemusta ja osallisuutta. Kuten Sydänmaalakka (2008) toteaa, niin pohja itsetuntemukselle on vastuun ottamista itsestään ja teoistaan. Myös Hjelm, Jääskeläinen ja Tekkala (2008), ovat sitä mieltä, että hyvän itsetunnon omaava henkilö ottaa vaikeudet elämään kuuluvina haasteina, eikä hän luovuta ja anna vaikeuksien masentaa itseään. Opinnäytetyön tulosten mukaisesti voin todeta, että ruoanlaittopajassa otettu ja kannettu vastuu tekemisessä onnistumisesta, oli omiaan lisäämään osallistujien itsetuntemusta. Ruoanlaittopajan jäsenet olivat aktiivisia ja läsnäolevia toimijoita. Heidän vuorovaikutustaitonsa pääsivät hienosti esille, ruoanlaittopajan tiiviissä tunnelmassa. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002)

Savolainen (1993) pohtii, että elämässään eniten haasteita kokevat ihmiset ovat usein myös omissa toimissaan passiivisia ja todennäköisesti olettavat, etteivät heidän asiansa ja asemansa kuitenkaan muutu paremmaksi. Nämä tosiasiat huomioiden kuitenkin totean, että ohjaamani ruoanlaittopajatoiminta oli omiaan aktivoimaan ihmisiä ja luomaan positiivisia kokemusmahdollisuuksia, omaan elämäntavansa vaikuttamiselle. Ruoanlaittopajatoiminta näyttäytyy näin varteenotettavana mahdollisuutena myös rikollisesta elämäntavasta irtautumisprosessissa. (Viikki-Ripatti 2011; Granfelt 2013)

Opinnäytetyöni tulosten mukaisesti koen, että ruoanlaittopajaan osallistuneiden tietämys sosiaalisten taitojen ja arjenhallinnan merkityksestä on lisääntynyt. Ruoanlaittopajatoimintaan osallistuneet toimivat toisensa hienosti huomioonottaen ja myötäeläen, mikä vahvistaa ymmärrystä sosiaalisiin taitoihin ja arjenhallintaan. (Hietala & Rissanen 2015) Kuten Kivelä ja Lempinen huomioivat (2010), on arjenhallinnallisten taitojen opettelu mahdollistamiseksi luotava tila, missä osallistujat kokevat olonsa fyysisesti,

psykkisesti ja sosiaalisesti turvalliseksi. Osallistujien innostuminen yhdessätekemisestä, auttoi jokaista päämäärän saavuttamisessa.

8.2 Opinnäytetyön henkilökohtaisten tavoitteiden arviointi

Henkilökohtaisina tavoitteinani, esitin seuraavat kysymykset:

1. Onko työskentelyni toiminnallisin menetelmien avulla onnistunut?
2. Onko ammatillinen osaamiseni kehittynyt?
3. Onko toiminnallinen menetelmä itsessään toimiva?

Kuten Niemistö kirjassaan (2004) toteaa, tie onnistuneeseen ryhmätoimintaan kulkee seuraavanlaiset asiat huomioiden: "Minkälainen joukko on kyseessä?", "Mitä etuja on saavutettavissa toiminnan myötä?", "Mikä on ryhmän perusrakenne?", "Olenko itse valmis sitoutumaan ryhmään?" ja "Reagoinko itse mahdollisiin ongelmiin ja miten?" Toimintaa tehdessäni, pidin edelläolevat Niemistön (2004), ajatukset mielessäni. Päästäkseni onnistuneeseen lopputulokseen, koin erityisen tärkeiksi ajatuksen omasta sitoutumisesta ja etujen saavuttamisesta. Havaintojeni mukaan ja ryhmältä saadun palautteen yhteenvedona, voin päätyä tulokseen, että työskentely ruoanlaittopajassa oli hyvin onnistunutta. Ammatillinen osaamiseni vahvistui ja kehittyi. Kykyä nopeisiin varasuunnitelmien käynnistämisiin, osallistujien kokonaisvaltainen huomioiminen ja vastoinkäymisten kautta voittoon-ajatteluni vahvistui. Tutkimuksessa saamieni tulosten perusteella esitän, että ruoanlaittopajatoiminta on toimiva ja vaikuttava menetelmä lisäämään sosiaalisia taitoja ja arjenhallintaa. (Ahonen 1994; Viitala 1990)

Ruoanlaittopajan osallistajat olivat rikos- ja päihdetaustaisia henkilöitä. Kokemukseni mukaan he kaikki ovat monipuolisesti historiaansa läpikäyneenä ja vahvoina itsellensä apua hakeneina ja saaneina, tämänhetkisestä elämästä nauttivina ja kokemusasiantuntijan roolissaan kunnostautuvia. Pohtiessaan saavutettavia etuja, ryhmään osallistujat nimesivät eduksi yhteisöllisyyden, mukavan tekemisen, yhteistoiminnan, keskittymiskyvyn paranemisen, toistensa huomioonottamisen, oman ja muiden läsnäolon, sosiaalisuuden ja ymmärryksen omista ruoanlaittotaidoistaan. (Salmikangas 2002; Mattila 2008)

Ruoanlaiton lisäksi saatiin myös antoisaa yhdessätekemistä, yhteenkuuluvuuden- ja yhteisöllisyyden tunnetta, vastuun kantamista, itsensä tarpeelliseksi tuntemista, sosiaalisten taitojen vahvistumista, hyviä keskusteluja, seksuaalisen käyttäytymisen ymmärryksen lisääntymistä, onnistumista, mukavaa kokemusta ja luottamusta itseensä ja toisiin. Ryhmän perusrakenne muodostui eri ikäisistä ja erilaisilla elämäntaustoilla marinoiduista osallistujista.

Tämä tosiasia, taas kerran, todistaa sen, miten vaarallista on säilöä kaikki rikostaustaiset tai kaikki päihdetaustaiset samoihin purkkeihin. Mielestäni ihmisten lokeroiminen paljastaa pääsääntöisesti enemmän jaotteluun taipuvaisesta ihmisestä itsestään, kun hänen arviointikohteistaan.

Ruoanlaittopajaryhmään lähtökohtaisesti kuulunut sitoutumishaluni oli suuri, eikä se laimentunut missään vaiheessa. Koin työni erittäin arvokkaaksi, arvokkaiden henkilöiden kanssa yhteistyössä toteutettavaksi. Toivon, että sain välitettyä tuntemukseni osallistujille riittävän selkeästi ja he ymmärtävät aina miten hienoa työtä he tekivät. Myös osallistujat sitoutuivat ryhmään ja koin, että ruoanlaittopajatuokio oli odotettu.

Ruoanlaittopajaryhmässä en havainnut minkäänlaisia ongelmia osallistujien kesken. Kaikista keskustelun a- tai b-kohdista eivät kaikki aina olleet samaa mieltä, mutta niin pitää ollakin. Itse ruoanlaittopajan puitteet saivat ansaitsemaansa kritiikkiä osakseen. Palauteessa sanottiin suoraan, että toteutustilat olivat heikot ja ruoanvalmistusvälineet riittämättömät. Myös tarjotun ruoan määrä koettiin ylimääräisen runsaaksi ja osallistujien kannalta havaitsin aivan äärimmäisen suurta jalomielisyyttä, heidän pohtiessaan jopa jonkinlaisen rahalahjoituskolehdin keräämistä opinnäytetyön tekijälle. Olin otettu, mutta en halunnut minkäänlaista rahallista hyvitystä ruokatarvikekuluista.

9 Pohdinta

Tässä luvussa esittelen omaa ammatillista toimintaani ruoanvalmistuspajatoiminnassa. Pohdinta perustuu omiin alkujatuksiini, ennen ensimmäistä ryhmää, väliaikahuomioihin, ryhmän edetessä ja loppupäätelmiini ryhmät pidettyäni.

9.1 Oman ammatillisen toiminnan reflektointi

Ruoanlaittopajatoiminnan tavoitteina oli, että oppisin käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa. Lähtökohtaisesti olin kovin innostunut toiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta. Toiminnan edetessä huomasin, että toteuttaminen ei käy ihan helposti, vaan vaatii vahvaa keskittymistä ja läsnäoloa. Minun oli koko ajan oltava tietoinen toiminnasta itsestään ja havainnoitava toiminnan etenemistä. Koin, etten todellakaan voinut olla vain tekevinäni, vaan toteutusvastuu oli vain yksin minun. Kuitenkin, pystyin työn edetessä rentoutumaan, huomattuani osallistujat aktiivisiksi toimijoiksi. Mielestäni ryhmät olivat aktiivisia ja kaikkien toimijoiden osallisuudella pääsimme joka kerta loistavaan lopputulokseen.

Osallistujat pitivät toiminnasta, todeten toiminnan ollen päämäärätavoitteista ja näin myötävaikuttivat osanottajiin ja lisäsi keskittymistä toiminnan eri vaiheisiin. Ruoanlaittopajan

jäsenet totesivat eriaiheisten keskustelujen sujuneen paremmin, kun samalla sai tehdä jotakin, eikä esimerkiksi tarvinnut "tuijottaa kokoajan keskustelukumppania silmiin". Yhdessä tekeminen, madalsi kohtaamiskynnystä, helpotti toisiin tutustumista ja lisäsi luonnollista kontaktien ottamista. Vuorovaikutuksellinen toiminta oli havainnointieni perusteella luontevaa ja kokonaisvaltaista. Sanallinen ja sanaton viestintä olivat sopusoinnussa, eikä syntynyt virhetulkintoja. Osallistujien parissa pohdittiin, että tekemisen myötä oma keskittyminen oli parantunut ja kyky kuunnella toista, vahvistunut.

Oma ammatillinen osaamiseni vahvistui entisestään pajakertojen edetessä. Olen entistäkin vakuuttuneempi siitä, että erinomainen ammattitaito ei koskaan työskentele ilman myötäelävää läsnäoloa. Ammatillisetkin heikkoudet voidaan peittää keskinkertaisen ammattiosaajan, mutta samalla empaattisen ja tehtävänsä sitoutuneen henkilön työskentelytyylin alle ja toisaalta ammatillainen ilman empaattista läsnäoloa täyttää nälkäisen vatsan yhtäpaljon kuin tarjotun keittokirjan selailu. En koe, että oma ammatillinen osaamiseni olisi tämän opinnäytetyön pohjalta ratkaisevasti kehittynyt paremmaksi, mutta pysyn kannassani siinä, että aidolle läsnäolemiselle, empaattisuudelle, pysyvyydelle ja toisen ihmisen huomioonottamiselle perustetaan pohja, mihin on hyvä rakentaa vahva ammatillisuuden kivijalka.

Pohtiessani tämän kaltaisen ruokapajatoiminnan kehittämistä toiminnalliseksi menetelmäksi, tulin seuraaviin ajatuksiin. Koska meistä jokainen syö, on ruokailu luonnollinen toiminta. Näin toiminnalliseen menetelmään kytkettynä ruoanvalmistus ja ruokailu ovat mitä miellyttävintä tapoja toimia ja saavuttaa sosiaalisia taitoja ja arjenhallintaa. Verratessa vaikkapa tenniksenpelaamiseen, lasketteluun tai shakinpeluuseen, ruoanlaitto on parhaimmillaan yksinkertaisuudessaankin hyvin taloudellisesti toteutettavissa oleva, sosiaalinen tapahtuma. Ruoanlaittopajassa toteutettavat toiminnot ovat hyvin muovautuvia osallistujien ja ruokatoiveiden mukaisesti. Juuri ruokapajatoimintoihin helposti kytkettävät keskusteluhetket lisäävät osallistujien välistä osallistuvaa vuorovaikutusta ja myönteinen, ehkäpä kodinomainen ilmapiiri, on omiaan ilahduttamaan ja lohduttamaan.

Ammatillisena osaajana, minun on osattava huomioida erilaiset persoonat, pehmitettävä toisinaan mielipide-eroja, vaihtoehtoja tarjoten ja huomaamattomasti ja hellävaroen työntää arempaa osallistujaa eteenpäin, takana tukien ja syliin kaatuvan napaten. Opinnäytetyöni mukaan tämänkaltaisen ruokapajatoiminta on käytännössä erinomaisesti toimiva. Havaitsin toiminnassa osallisuutta ja toiminnallisuutta. Jokainen osallistuja kuului joukkoon, eikä kukaan jättäytynyt pois, eikä ketään jätetty pois. Osa-alueita, joita havaintotaulukossa halusin pohtia, olivat erityisesti; kohtaaminen, vuorovaikutus, osallisuus ja myönteisen palautteen antaminen. Tutkimuksessani havaitsin jossain määrin osallistujien toisilleen antamaa myönteistä palautetta. Palautteenannonmäärä oli suurin ruoanlaittopajan lopussa, ruokaillessa. Henkilöt

kehuivat ruoan esillelaittoa ja makua. Luulenpa, että alkuun ja keskivaiheille sijoittuvan kehumisen ja myönteisen palautteenannon määrä oli vähäisempi, koska osallistujat olivat niin keskittyneitä tekemiseensä ja toisaalta keskustelu oli muuten hyvin soljuvaa ja leppoisaa. Itse ryhmän ohjaajana pidin tärkeänä huomata jokaisen läsnäoloa. Annoin positiivista palautetta, tasaisesti työn eri vaiheissa.

9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Olen ollut KRIS-Etelä-Suomi ry:ssä vapaaehtoistyöntekijänä aktiivisesti toimien. Pääroolini on KRIS:n naistenryhmän vetäminen ja olen ollut omalla työpanoksellani mukana myös mm. Vankimessujen ja Asunnottomien yö- tapahtumien järjestämisissä. Koen tekemäni vapaaehtoistyön erittäin mielekkääksi, arvokkaaksi ja laajavaikutteiseksi. Tietämyksen lisääminen, monentasoiset kohtaamiset ja kynnysten madaltamiset, edesauttavat rikos- ja päihdetaustaisten osallisuutta ja herättelevät ymmärrystä kykyyn vaikuttaa itse omaan elämäänsä. Naistenryhmissä, pyrin yhtäläillä tukemaan lähimmäistäni ja auttamaan henkilöä itseään auttamaan itseään. Koen juuri rikos- ja päihdetaustaisten naisten kanssa tehtävän työn hyvin arvokkaaksi ja yhteiskunnallisesti merkittäväksi. Mielestäni, ollenkaan väheksymättä miehiä, naisten hyvinvoinnista huolehtiminen on laajakatseista yhteiskunnallista sosiaali- ja lastensuojelutyötä, koska vielä pitkälti tähän asti, ovat juuri naiset olleet pääasiassa lapsiensa ja vanhuksiensa lähimpinä hoivaajina. Tämän takia naisen hyvinvointi tai mahdollinen pahoinvointi vaikuttaa suuresti koko kodin hyvin- tai pahoinvointiin ja sitämöyten perustavanlaatuisesti koko kansakunnan hyvinvointiin.

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden käytännön toteutus juuri KRIS: ssä, oli monen mutkan tulos. Olin käynyt läpi neljä varmaa eri kohdetta, missä toteuttaisin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden. Jokaisessa aloitin jo opinnäytetyöni kirjoittamisen, mutta syystä tai toisesta jokaisessa kohteessa ilmeni jokin ylitsepääsemätön este, esimerkiksi osanottajamäärän lukumäärä tai osanottajien sitoutumisvalmius. KRIS:ssä toimin samanaikaisesti vapaaehtoistyöntekijänä. Näin ympyrä ikäänkuin sulkeutui ja toteututin opinnäytetyöni tutussa toimipisteessä. Minulle tarjottiin myös ajatusta tehdä opinnäytetyö vetämässäni naistenryhmässä ja siinä mahdollisesti nais erityisyyttä tutkien ja korostaen. Koin kuitenkin, että haluan erottaa vapaaehtoistyöni opiskelustani. En halua muodostaa itselleni minkääläistä kaksoisroolia. Halusin myös nauttia vapaaehtoistyöstäni ilman, että opiskeluni jollakin tapaa sanelisi työskentelyäni tai velvottaisi minkäänlaisiin arviointeihin tai tulkintoihin. Näin päädyin yleiseen ruoanlaittopajatoimintaan, toivottaen kaikki KRIS:n jäsenet tervetulleiksi.

Koska ruoanlaittopaja jollakin tavalla kosketti tuntemiani krisiläisiä, on syytä pohtia, vaikuttiko tuttuuteni saamaani palautteeseen. Huononsiko vai paransiko? Kehdattiinko minulle sanoa suoraan oma mielipide? En osaa vastata tuohon varmasti. Arvelen kuitenkin, että

osallistujien palaute oli kohtuullisen vilpitöntä, koska nimettöminä annetut palautteet mahdollistivat moittimisenkin. Luotan myös osallistujien rehellisyyteen ja kykyyn ilmaista itseään ja toiveitaan. Samoin saamani palautteen yhdenmukaisuus vahvisti palautteen aitoutta. Toisaalta myös, voisi kuvitella, että juuri tuttuuteni helpotti, rakentavankin palautteen antamista, esimerkiksi kommentissa *”ensi kerralla vähemmän ruokaa ja enemmän keskustelua”*.

Opinnäytetyöni toteutusvaiheessa olin hyvin tiiviissä vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa. Toiminnan eettisten periaatteiden mukaisesti, otin huomioon kaikki toteutustavat, jotka heijastavat eettisiä ihmistutkimuksen periaatteita. Niihin kuuluvat esimerkiksi itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, fyysisen ja henkisen kaltoinkohtelun tai vahingonaiheuttamisen välttäminen, sekä ihmisen yksityisyyden ja kunnian suojeleminen ja kunnioittaminen. (Kuula 2014, 60-61.) Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden alussa kerroin kaikille kuka olen, mitä olen tekemässä ja milloin olen tekemässä. Esitin toiveeni saada toimintaan vapaaehtoisia ja vapaaehtoisiksi ilmoittautuneille jaoin lupakaavakkeen allekirjoitettavaksi. Osallistujalle itselleen jäi lupakaavake ja sama lupa toisintona jäi minulle, välitettäväksi vastuupettajalleni Tikkurilan Laureaan. Kerroin osallistuneille, että ruoanlaittopajoista saamani palautepaperit tulen hävittämään, opinnäytetyöni valmistuttua. Toiminnallisessa osiossa en kuvannut osallistujia, enkä äänittänyt tai videokuvannut toimintaa. Opinnäytetyöni pohjalta ei voi mitenkään tunnistaa ruoanlaittopajaan osallistuneiden henkilöllisyyttä tai sukupuolta.

Opinnäytetyön tekijänä olen suuressa vastuussa, miten käsittelen saamaani aineistoa ja miten käytän havaitsemiani asioita hyödyksi opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöni pitää olla toiminnalliseen osuuteen osallistuneita kunnioittava, eikä heitä saa olla tunnistettavissa. Toiminnassa kuulemani asiat jäävät omaan tietooni ja esille tuon pääsääntöisesti ruoanlaittopajaan liittyvää keskustelua. Opinnäytetyöni on oleva ajallisesti kestävä ja aina ajankohtainen. Ruoanlaittopajaan osallistuneet antoivat minulle positiivista palautetta; ryhmänohjaustaidoista, hyvästä läsnäolokyvystä ja mielenkiintoisesta toiminnasta. Mielestäni opinnäytetyössäni havaitut huomiot ovat luotettavia. Ryhmän jäsenet täyttivät kyselykaavakkeet itsenäisesti ja kysymykset ymmärtäen. Vastauslomakkeet jäivät joskus vastaajalle itselleen, mutta yllätyksekseni sain palautepapereita jälkikäteen. Koen, että ryhmäläiset halusivat antaa palautetta mielellään, aktiivisesti osallistuen ja opinnäytetyöprosessiani tukien ja mukana eläen.

9.3 Tutkimuksen hyödyllisyys ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyöhöni kuuluvan toiminnan hyödyllisyys on todennettavissa. Ruoanlaittopaja toimii erinomaisesti rikostaustaisten arjenhallinnan, vuorovaikutustaitojen, yhteisöllisyyden,

osallisuuden ja sosiaalisten taitojen vahvistajana. Kyseisen toiminnan ja tarjotun vertaistuen avulla, on mahdollista yksilöllisesti tukea rikos- ja päihdetaustaisten rikollisuudesta irrottautumista ja yksilön päihdeettömyyttä. Täten tämänkaltaista rikoksettomuutta ja päihdeettömyyttä tukevaa toimintaa tulisi mielestäni vahvemmin lisätä Rikosseuraamuslaitoksen sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoihin. Mielekästä on huomioida myös tämänkaltaisen ruoanlaittopajan kustannustehokkuus. Erittäin vähäisellä rahamäärällä saadaan edellämämainittujen lisäksi myös vahvistettua, rikos- ja päihdetaustaisten, terveellisiä ruokailutapoja, harjoiteltua taloudellista ruoanlaittoa, pohdittua hygieniaoasamista, opeteltua positiivisen ja rakentavan palautteen antoa, nostatettua itsetuntoa ja lisättyä henkilön omaa ja hänen lähiympäristönsä hyvinvointia. Ymmärrettävästi monen yksittäisen yksilön samanaikainen hyvinvointi ei voi olla vaikuttamatta myös laajenevasti yhteiskunnalliseen hyvinvointiin, yksittäisen yksilön kokemaan turvallisuudentunteeseen, syrjäytymisen ehkäisyyn ja yleiseen turvallisuustasoon.

Tämän kaiken lisäksi ruoanlaittopajatoiminta-ajatusta laajentaen, voidaan tukea mielenterveysasiakkaita ja -kuntoutujia. Myös syrjäytymisen ehkäisyyn ruoanlaittopajatoiminta on erittäin sopiva toimintamuoto, samoin maahanmuuttajien kotoutumiseen, kielen oppimiseen, vanhusten yksinäisyyden torjumiseen, mielenterveyskuntoutujien elämänlaadun parantamiseen ja ehkäisevään ja toiminnalliseen lastensuojelutyöhön. On hyvin vaikea keksiä osa-aluetta, mihin ruoanlaittopajatoiminta ei sopisi.

Opinnäytetyöni hyödyllisyyden ja vaikuttavuuden ansiosta KRIS käynnisti uuden ryhmätyömuodon, jonka myötä KRIS:n toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus voimaantua ja kokea osallisuutta ja toimijuutta ruoanlaittoryhmässä. Opinnäytetyöni jatkokehittämiskohteena, olisi mielenkiintoista saada tutkimustuloksia siitä miten ruoanlaittopajatoiminta toimisi eritavoin ajatteleville ihmisille yhteistoimintana. Näin esimerkiksi poliittisesti tai uskonnollisesti vastakkainajattelevat, seniori- ja teini-ikäiset tai vaikkapa yritysjohtajat ja leipäjonossa kävijät voisivat kohdata toisensa matalakynnyksisessä ruoanlaittopajassa. Sopisiko ruoanlaittopajatoiminta sovittelumuodoksi, esimerkiksi naapuruskiiستoihin tai koulukiusaamistapauksiin tai opiskelijoiden ryhmäyttämismenetelmäksi? Sopisiko lähisuhdeväkivaltatapauksiin sovittelukeinoksi?

Lähteet

Painetut lähteet

Ahonen, H. 1997. Musiikki. Sanaton kieli. 2., korjattu painos. Helsinki: Hakapaino Oy.

Ahonen, H. 1994. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. 1.-2., Tampere: Tammer-Paino Oy.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2,0. Uudistettu laitos. Riika: InPrint.

Bijleveld, C. C. J. H., & Wijkman, M. (2009). Intergenerational continuity in convictions: A five-generation study. *Criminal Behaviour & Mental Health*, 19(2), 142-155.

Gadamer, H-G. 2004. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Tampere: Vastapaino.

Granfelt, R. 2013. Asumissosiaalinen työ rikosseuraamusalalla. Teoksessa Hyväri, S. & Kainulainen, S. (toim.) Paikka asua ja elää? Näkökulmia asunnottomuuteen ja asumispalveluihin. Diakonia-ammattikorkeakoulu 2013.

Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Helsinki: Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden Keskusliitto.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hellsten, S. 1996. Oikeutta ilman kohtuutta. Modernin oikeudenmukaisuuskäsityksen kritiikkiä. Tampere: Tammer-Paino.

Helne, T. & Laatu, M. 2007. Vääräkirja. 4. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Hjelm, A. & Jääskeläinen, E. & Tekkala, T. 2008. Opinnäytetyö 2008. Turun ammattikorkeakoulu. Voimana positiivinen mielenterveys - terveystietä. Viitattu 4.6.2012.

Kauppila, T. 1999. Vankeudesta vapauteen. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Koppakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuula, A. 2014. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laine, A. & Ruishalme, O & Salervo, P. & Siven, T. & Välimäki, P. 2012. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 9.-10. Helsinki: Sanoma Pro O.y

Laine, M. 2015. Kriminologia ja rankaisun sosiologia. 2. Dukatava, Riika.

Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aalto Juhani & Valli Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS- kustannus.

- Lehmikoski, T. 1989. Vallattomat vangit. Helsinki: VAPK Kampin VALTIMO.
- MacDonald, M. 2010. Näin kehosi toimii. Saarijärvi: Offset Oy.
- Mattila, H. 2008. Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisu 15.
- Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 6., muuttumaton painos. Tampere: Tammer-Paino.
- Nurmi, J.-E. 2008. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhakangas & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito. Opaskirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Paino SP-Paino Oy.
- Rankanen, M. & Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. 2. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Salmikangas, A. 2002. Osallisuutta yhdistysten kautta. Teoksessa Gretschel A. (toim.) Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina. Artikkeleita osallisuudesta. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. 90-106.
- Savolainen, R. 1993. Elämäntapa, elämänhallinta, ja tiedonhankinta. Arkielämän ei-ammattillisen tiedon hankinnan tutkimuksen viitekehyksen hahmottelua. Tampereen yliopiston kirjastotieteen ja informatiikan laitoksen tutkimuksia. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Schaefer, C. & Kaduson, H. 2012. Leikkiterapia. Teoria, tutkimus ja käytäntö. EU.
- Sydänmaalakka, P. 2008. Älykäs itsensä johtaminen - Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 2. Painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2012. Itsetunto kohdilleen!. 3. Juva: Bookwell Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11., uudistettu laitos. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Viiikki-Ripatti S. 2011. Rikollisuudesta irrottautuminen subjektiivisena kokemuksena. Rikosseuraamustyön kehittämisen kysymyksiä. Rikosseuraamusalan koulutuskeskus 2/2011.
- Vilen, M. & Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. 1.-2. Juva: WS Bookwell Oy.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy..
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Sähköiset lähteet

Adhd-tietoa. Viitattu 21.11.2018

www.adhd-liitto.fi/adhd-tietoa

Elä!-elämän punaista lankaa etsimässä. Elämänhallinta. Viitattu 22.4.2018
www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php

Kamk. Teoreettinen viitekehys. Viitattu 22.4.2018
www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Viitekehys

KRIS-Ruotsi. Elämänhallintaa tukevat toimintamallit. Viitattu 22.4.2018
www.KRIS.a.se

KRIS-Etelä-Suomi ry. Elämänhallintaa tukevat toimintamallit. Viitattu 10.4.2018
www.KRIS.fi/KRIS-etela-suomi-ry

Krits-palvelut. Elämänhallintaa tukevat toimintamallit. Viitattu 10.4.2018a
www.krits.fi/fin/palvelut/ehja_perhe_toiminta/perheleirit

Marttaliitto. Elämänhallintaa tukevat toimintamallit ja hankkeet. Viitattu 17.4.2018
www.martat.fi/martat/marttajarjesto/kotitalousneuvonta/kohdennettuneuvonta/arkisujuvaksi

Marttaliitto. Elämänhallintaa tukevat toimintamallit. Viitattu 10.4.2018
www.martat.fi/martat/marttajarjesto/marttaperinne/artikkelit/martat-yhteiskuntaarakentamassa

Mielenterveysseura. Elämänhallintataidot. Viitattu 10.4.2018
www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit

Mielenterveysseura. Elämänhallintataidot. Viitattu 10.4.2018
www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/arjen_aapinen.pdf

Nyyti ry. Viitattu 31.3.2018
www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja, 31.3.2018

Pedanet. Osallistujien osallistaminen ja toimijuus. Viitattu 23.4.2018
www.peda.net/jyu/julkaisut/tt/to2/t3
www.peda.net/jyu/julkaisut/is/ott/mtt/to2/t3:file/download/724e824b129cbb64c23e0ab43815c61ec0b597b/Toimijuus-leipäEkirja2.gif

Porttiteatteri. Viitattu 31.3.2018
www.porttiteatteri.fi

Rikosseuraamuslaitos 2018a. Rikosseuraamusasiakkaat. Viitattu 17.4.2018.
www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteetjauutiset/2012_0/01/rikosseuraamusasiakkaistaylipuoletyhdyskuntaseuraamuksissa.html

Rikosseuraamuslaitos 2018b. Rikosseuraamusasiakkaat. Viitattu 17.4.2018
www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteetjauutiset/Tiedotteetjauutiset2018/03/uusintarikollisuusjavankienmaaravahenivatvuonna2017.html

Rikosseuraamuslaitos 2018c. Rikosseuraamusasiakkaat. Viitattu 10.4.2018
www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoimintapaihdeyto/paihdeohjelmat.html

Rikosseuraamuslaitos 2018d. Rikosseuraamusasiakkaat. Viitattu 22.4.2018
www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/arvot.html

Rikosseuraamuslaitos 2018e. Rikosseuraamusasiakkaat. Viitattu 22.4.2018

www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-muut/6Cr4qakak/Arjen_taidot_tietopankki_2012.pdf

Rikosseuraamuslaitos 2018f. Rikosseuraamusasiakkaat. Viitattu 22.4.2018
www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/historiaa.html

Rikosseuraamuslaitos 2018g. Rikosseuraamusasiakkaat. Viitattu 27.3.2018
www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/arvot.html.

Rikosseuraamuslaitos 2018h. Rikosseuraamusasiakkaat. Viitattu 10.4.2018
www.rikosseuraamuslaitos.fi/material/attachments/rise/julkaisut-muut/6Cr4qakak/Arjen_taidot_tietopankki_2012.pdf

Redis. Kriminaalihuollon tukisäätiö. Viitattu 9.3.2018
www.krits.fi/fin/palvelut/redis

Redis. Elämänhallintaa tukevat toimintamallit. Viitattu 10.4.2018
www.krits.fi/fin/palvelut/redis/mika_redis_on

Selko. Rikostaustaisten elämänhallintataidot. Viitattu 22.4.2018
www.selko.fi/apua-arkeen

Socca. Rikostaustaisten elämänolosuhteet. Viitattu 17.4.2018
http://www.socca.fi/files/3754/Ylisukupolvinen_syrjaytyminen_-_tutkimusta_ja_kirjallisuutta_Vuokko_Viljanen_2014.pdf

Matilainen, P. 2015. Kuka rakastaisi vankia. Sosiaalinen tekijä. Asiaa hyvinvointivaltion ytimestä ja liepeiltä. Blogi
www.sosiaalinentekija.wordpress.com/2015/04/07/kuka-rakastaisi-vankia

THL. Osallistujien osallistaminen ja toimijuus. Viitattu 23.4.2018
www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus

Vapaaehtoistoiminta. Elämänhallintaa tukevat toimintamallit. Viitattu 10.4.2018
www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta

Varhainen vuorovaikutus. Ryhmän ohjaus. Viitattu 23.4.2018
www.jyvaskyla.fi/terveys/neuvolat/lastenneuvola/vanhemmuusjakasvatus/varhainenvuorovaikutus

Vikto. Elämänhallintaa tukevat toimintamallit ja hankkeet rikosseuraamusalalla. Viitattu 22.4.2018
www.vikto.fi

Väestöliitto. Vuorovaikutus. Viitattu 23.4.2018
www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus

Kuvat

Kuva 1. Opiskelijan toimijuus (Pedanet 2018)	15
Kuva 2. Juhlava kanasalaatti, kätevä rullaservetti pöytää koristaen	34
Kuva 3. Vohvelipajan tyylipuhdas suoritus	35

Taulukot

Taulukko 1. Opinnäytetyön tavoitteet 8

Taulukko 2. Opinnäytetyön henkilökohtaiset tavoitteet 8

Taulukko 3. Havainnointipäiväkirja

Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.8

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupa	55
Liite 2. Sanatarjotin	56
Liite 3. Palautelomake osallistujille	57
Liite 4. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen	58

Liite 1. Tutkimuslupa.



Tutkimuslupahakemus

1 (1)

Opinnäytetyön tekijä: Taira El Fella, Taira.El.Fella@student.laurea.fi

Koulutus: Sosionomikoulutus, rikosseuraamusala

Toimipiste: Tikkurilan kampus

Opinnäytetyön ohjaaja:

Työn nimi: Ruoanlaittopajatoiminta rikostaustaisten sosiaalisten- ja arjenhallinnantaitojen vahvistajana

Tavoite:

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää toiminnallisena menetelmänä ruoanlaittopaja rikos- ja päihdetaustaisten henkilöiden kanssa. Opinnäytetyöni ruoanlaittopajatoiminnan toiminnallisen osuuden toteutan KRIS Etelä-Suomi ry:ssä. KRIS-yhdistyksen toiminnan periaatteena on palauttaa rikos- ja päihdemaailmassa eläviä henkilöitä takaisin rikoksettomaan ja päihteettömään elämään, vertaistuen avulla. Opinnäytetyöni tavoitteina on seurata ja mahdollisesti kehittää henkilöiden yhteistyökykyä ja lisätä osallistujien sosiaalista vuorovaikutusta ruoanlaittopajan kuntouttavassa toiminnassa. Tavoitteita on myös vahvistaa osallistujien itsetuntemusta ja lisätä arjenhallinnan keinoja.

Opinnäytetyöni henkilökohtaisina tavoitteina on oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa, kehittää omaa ammatillista osaamistani ja olla mukana kehittämässä uudenlaista toimintamallia, millä tuetaan rikoksista ja päihteidenkäytöstä irtautumista. Opinnäytetyöni keskiössä on tavoitteeni kehittää taitojani ryhmän ohjaajana ja oppia ymmärtämään ryhmädynamiikkaa. Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys muodostuu toiminnallisista menetelmistä, vuorovaikutuksesta ja elämänhallintataidoista.

Tarvittavien tietojen / aineistojen määrittely:

Anon tutkimuslupaa KRIS Etelä-Suomi ry:n toimintaan osallistuvien asiakkaiden (4-8 henkilöä) haastattelemiseen. Toimintaan ja palautekeskusteluun osallistuminen perustuu haastateltavilla vapaaehtoisuuteen. Jokaiselta osallistujalta kysytään suostumus osallistumiseen kirjallisena toiminnan aloituksen yhteydessä.

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

Aikataulu:

Varsinainen toiminnan toteutus on syys-lokakuussa 2018. Raportointi ja muut opinnäytetyöhön kuuluvat asiat joulukuun alkuun 2018 mennessä.

Liitteet:

Tutkimussuunnitelma

24.9.2018
Taira El Fella
Jukka Seijänpää
Hankevastuuhanke
KRIS - Etelä-Suomi ry

Liite 2.Sanatarjotin.

SANATARJOTIN

MERKITSE SANAT, MITKÄ KUVAAVAT TUNNETTASI
LEIPOMISPAJASTA

Leivon usein, en ole leiponut pitkään aikaan

Oli kivaa leipoa yhdessä, tuli hyvä kakku, tuli paha pulla,

Haluaisin leipoa Krisillä taas

KIVAA

HERKULLISTA

ONNISTUIN

VAIKEAA

HYVÄ MIELI

TAVALLINEN MIELI

HARMITTAA

MAISTUI HYVÄLLE

EI OLLUT HYVÄÄ

JA TÄHÄN SAA KIRJOITTA A TAI PIIRTÄÄ VAPAATA PALAUTETTA...

Liite 3. Palautelomake osallistujille.

- 1)
Onko ruoanlaitto/leipominen auttanut sosiaalisten- ja arjenhallintataitojen harjoittelussa?

- 2)
Voiko sosiaalisia- ja arjenhallintataitoja vahvistaa leivonnallisin ruoanlaittamisen tai leipomisen keinoin?

- 3)
Onko leipomisen/ruoanlaiton avulla pystytty lisäämään leipojien tietämystä sosiaalisista- ja arjenhallintataidoista, sekä niiden merkityksestä?

- 4)
Onko työskentely pajassa ollut onnistunutta? Miten?

- 5)
Onko tämänkaltainen ruokapajatoiminta käytännössä toimiva? Mikä siinä toimii hyvin? Olisiko jotakin, mitä voisi vielä hioa?

- 6)
Mitä haluaisitte sanoa:
 - a) Ryhmän keskinäisestä vuorovaikutuksesta
 - b) Keskinäisestä kohtaamisesta
 - c) Opinnäytetyön tekijän (Tairan) vuorovaikutuksesta, kohtaamistaidoista
 - d) Ryhmän jäsenten läsnäolosta
 - e) Opinnäytetyön tekijän (Tairan) läsnäolosta
 - f) Mitä vielä haluaisitte sanoa?

Liite 4. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen.



SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISEEN

Laurea-ammattikorkeakoulu, Tikkurilan kampus

Olen saanut kirjallista tietoa opinnäytetyön sisällöistä, sen tavoitteista sekä nähnyt opinnäytetyöhön liittyvät teemahaastattelukysymykset (ks. lopussa)

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan opinnäytetyön haastatteluun
Henkilötietoja ei kerätä, joten tutkimusrekisteriä ei synny
Antamiani vastauksia ei voi yhdistää minuun jälkikäteen opinnäytetyön kirjallisessa tuotoksessa
Kaikki vastaustiedot ovat luottamuksellisia

Minulle on selvitetty opinnäytetyön tarkoitus ja siinä käytettävät tiedonkeruun (kuten haastattelu/videointi/valokuvaaminen/ääninauhoitteet) ja tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja ja tiedonkeruussa saatua materiaalia (kuten videointi/valokuvaaminen/ääninauhoitteet) käytetään kyseisen opinnäytetyön tarpeisiin sekä sen loppuraportointiin/esittämiseen. Voin halutessani keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

Päiväys ja paikka _____

Opinnäytetyöhön osallistuvan haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus ja nimenselvennys

(Vastaajien tiedot eivät tule näkyviin, suostumuslomakkeet kansioidaan ja säilytetään lukitussa tilassa Laureassa)

KUVAUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

Opinnäytetyön tavoitteina on kehittää henkilöiden yhteistyökykyä ja lisätä osallistujien sosiaalista vuorovaikutusta ruoanlaittopajan kuntouttavassa toiminnassa. Tavoitteita on myös vahvistaa osallistujien voimavaroja ja itsetuntemusta sekä lisätä arjenhallinnan keinoja.