



Nina Enberg-Viljakainen

Eveliina Haapa-aho

Petri Valkiala

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Syrjäytymisvaarassa olevien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Sosionomi YAMK

Opinnäytetyö, 2020

VANKIEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

TIIVISTELMÄ

Nina Enberg-Viljakainen, Eveliina Haapa-aho ja Petri Valkiala
Vankien mielenterveyden edistäminen

73 sivua & liitteet

Marraskuu 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (YAMK)

Syrjäytymisvaarassa olevien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Keravan vankilassa rikostuomiota suorittavien kokemuksia ja näkemyksiä vankeusajan mielenterveyttä tukevista ja edistävästä tekijöistä. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten Keravan vankilassa voitaisiin tukea ja edistää vankien mielenterveyttä paremmin.

Tutkimusaineisto kerättiin alkuvuodesta 2020 haastattelemalla yhdeksää Keravan vankilassa eri osastoilla rikostuomiota suorittavaa henkilöä yksilöllisesti. Tämän lisäksi toteutettiin lomakekysely, joka oli tarkoitettu kaikille Keravan vankilassa rikostuomiota suorittaville. Lomakekyselyaineisto täydensi haastatteluaineistoa. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen.

Tutkimustuloksista selvisi, että Keravan vankilassa rikostuomiota suorittavien mielenterveyttä tuki ja edisti erityisesti merkityksellinen tekeminen. Merkityksellisen tekemisen kautta mahdollistui onnistumisen ja hyödyllisyyden tunteiden kokeminen, joka myös vahvisti kokemusta omasta kyvykkyydestä.

Keravan vankilan henkilökunnan tarjoama ammatillinen tuki ja positiivisena koettu vuorovaikutus vankilan ohjaajien kanssa edistivät vankien mielenterveyttä. Terveyspalveluihin ja keskusteluapuun toivottiin parempaa saatavuutta. Asioiden käsitteleminen vankeusaikana lisäsi itsetuntemusta ja tämän nähtiin myös jatkossa olevan olennainen vankien mielenterveyttä edistävän ammatillisen tuen muoto.

Vertaistuki liitettiin pääosin arkiseen vankien keskinäiseen kanssakäymiseen sekä vertaisryhmätoimintaan. Vertaistuki ja ryhmätoiminta liittyivät kokemuksiin ja näkemyksiin sosiaalisista suhteista. Läheisten ja läheistapaamisten tärkeys vankeusajan mielen hyvinvoinnille korostui. Läheistapaamisten lisäämisen ja niihin liittyvien rajoitusten vähentämisen koettiin voivan edistää vankien mielenterveyttä. Sosiaaliset suhteet ja vertaistuki vähensivät yksinäisyyden kokemuksia.

Tulevaisuuteen suhtauduttiin pääsääntöisesti toiveikkaasti ja toiveikkuutta vahvisti toimiva yhteistyö vankilan henkilökunnan kanssa sekä mahdollisuudet vaikuttaa omiin valintoihin. Mahdollisuus omaehtoisuuden toteutumiseksi tulevaisuuden rakentamisessa koettiin tärkeäksi jatkossakin.

Asiasanat: haastattelututkimus, kyselytutkimus, mielenterveys, triangulaatio, vangit, vankeus, vanki, vankila

ABSTRACT

Nina Enberg-Viljakainen, Eveliina Haapa-aho ja Petri Valkiala
Promoting prisoners' mental health
73 pages & appendices
November 2020
Diaconia University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Social Services (Sosionomi YAMK)
Promoting health & well-being for people in danger of marginalization

The purpose of this qualitative research was to find out about Kerava prison's inmates' experiences and viewpoints on factors that support and promote their mental health in the prison. The aim of the research was to get information on how prisoners' mental health could be supported and promoted better in the prison.

The research data was collected by interviewing nine inmates from Kerava prison's different sections individually during early 2020. Additionally, a paper questionnaire intended for all Kerava prison's inmates was carried out. The paper questionnaire material was complementary research data. The research data was analyzed using qualitative content analysis.

The research results show that meaningful pastime in specific supported and promoted prisoners' mental health in Kerava prison. Through meaningful pastime, it was possible to feel emotions of succeeding and personal usefulness, which also strengthened one's experience of self-efficacy.

Professional support offered in Kerava prison and positive experiences of interaction with prison counsellors promoted the inmates' mental health. Better accessibility to both health services and talk support was hoped for. Contemplating personal matters during prison time increased self-knowledge and was experienced as an essential form of professional mental health support for prisoners, also to be used in the future.

Peer support was mainly associated with the daily interaction between prisoners, and with peer support group functions. Peer support and group functions were associated with experiences and viewpoints of social relationships. Close relatives' and close relative meetings' importance for mental health during prison time was emphasized. The possibility for more close relative meetings with less restrictions was thought to enable better mental health for prisoners. Social relationships and peer support decreased prisoners' experiences of loneliness.

Attitudes towards the future were mainly hopeful. Properly working co-operation with the prison staff, and possibilities to have an effect on one's own choices enhanced feelings of hopefulness. The possibility of autonomy in building future plans was regarded important and to be taken into consideration also in the future.

Keywords: imprisonment, interview study, mental health, mental well-being, prison, prisoner, prisoners, survey research, triangulation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 VANKILA TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	6
2.1 Vankeuteen liittyviä termejä	7
2.2 Vankimäärän kehitys Suomessa.....	9
2.3 Rikosseuraamuslaitoksen kuntouttavia toimintoja.....	9
2.4 Vankila poissulkevana ympäristönä ja vangin identiteetti.....	12
3 VANKIEN MIELENTERVEYS	14
3.1 Mielenterveyden määritelmiä ja riski- ja suojatekijöitä	15
3.2 Mielenterveyden haasteiden ilmeneminen vankiväestöllä.....	16
3.3 Mielenterveyden edistäminen vankilassa.....	18
3.4 Vankien mielenterveyden edistäminen tutkimuksissa	18
3.5 Perustarpeiden ja hyvinvoinnin toteutumisen edellytykset vankilassa	20
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	22
4.2 Tutkimusaineistojen keruu	23
4.2.1 Teemahaastattelut	24
4.2.2 Lomakekysely	27
4.3 Tutkimusaineistojen analyysi	29
4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	32
5 TUTKIMUSTULOKSET	36
5.1 Vankilan arjen merkityksellisyys.....	38
5.2 Ryhmätoiminta	39
5.3 Vertaistuki	40
5.4 Ammatillinen tuki.....	42
5.5 Vuorovaikutus vankilan henkilökunnan kanssa.....	44
5.6 Oma-apu	45
5.7 Sosiaaliset suhteet.....	46
5.8 Yksinäisyys	49
5.9 Itsetuntemus	50
5.10 Elämäkatsomus.....	52

5.11 Vankilan ympäristö ja puitteet	52
5.12 Tulevaisuus.....	53
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	55
6.1 Mielensterveyttä tukevat ja edistävät tekijät Keravan vankilassa.....	55
6.2 Keinoja vankien mielensterveyden edistämiseksi Keravan vankilassa .	58
6.3 Jatkoehdotuksia vankien mielensterveyden edistämiseksi	60
6.4 Pohdinta.....	61
LÄHTEET.....	64
LIITE 1. Kyselylomakkeen saatekirje	74
LIITE 2. Kyselylomake	75
LIITE 3. Suostumus haastatteluun	78
LIITE 4. Teemahaastattelun kysymysrunko	79
LIITE 5. Teemahaastattelun analyysirunko.....	82
LIITE 6. Lomakekyselyn vastausten analyysirunko.....	91

1 JOHDANTO

Jokaisella on oikeus hyvään mielenterveyteen. Mielenterveyteen ei välttämättä kiinnitetä riittävästi huomiota ennen ongelmien ilmenemistä. Suomessa mielen-terveys käsitteenä on suhteellisen uusi määritelmä, ja se onkin ollut virallisesti käytössä vasta vuodesta 1952 (Savolainen 2007). Aikaisemmin mielen-terveys -käsite määriteltiin psyykkisten sairauksien kautta, mutta nykyään mielen-terveyden ymmärretään olevan oleellinen osa kokonaisvaltaista terveyttä.

Terveytstutkimuksen mukaan 94 prosentilla vangeista on jokin mielen-terveyden häiriö. Lisäksi monilla vangeilla on haasteita päihteiden käytön kanssa sekä opimisvaikeuksia. (Joukamaa ym. 2010, 72.) Vankien huomioiminen näyttäytyy yhteiskunnallisissa kannanotoissa, selvityksissä ja ohjeistuksissa. Pääministeri Marinin hallituksen ohjelmassa vankien terveydenhuoltoa painotetaan muun huono-osaisuuden vähentämisen ohella: *“Otetaan huomioon entistä paremmin huono-osaisuuden riskitekijät ja huono-osaisuuden ylisukupolvisuus. Kohdennetaan vaikuttavia palveluita riskiryhmille aikuissosiaalityötä kehittämällä. Turvataan vankiterveydenhuollon resurssit.”* (Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019). Hallitusohjelman tavoitteissa itsemääräämisoikeuden vahvistumisen kautta mahdollistuu myös henkilölle välttämättömät palvelut.

Vankien mielen-terveyden edistäminen voi vaikuttaa monitahoisesti positiivisesti sekä mikro- että makrotasolla. Sosiaali- ja terveysministeriön (2018) Vankiterveydenhuollon toiminnan ja organisoinnin arviointi -raportin mukaan vankilassaolon- aikaiseen terveydenhuoltoon, hyvinvointiin ja ennaltaehkäisevään toimintaan panostaminen kannattaa rikostuomiota suorittavien kohdalla jo senkin vuoksi, että vankilaolosuhteet estävät ja vähentävät päihteidenkäyttöä. Rikoksenteelijät voivat hyötyä uusintarikollisuuden vähentämiseksi tehtävästä työstä, koska moni heistä pyrkii eroon rikollisesta elämäntavasta (Tyni 2015, 1). Uusintarikollisuutta vähentämään pyrkivä työ auttaa rikostuomiota suorittavien yhteiskuntaan sopeutumisessa sekä voi vaikuttaa positiivisesti myös heidän läheisiinsä. Lisäksi yhteiskunnallisesti koettu turvallisuus lisääntyy tehtyjen rikosten vähentyessä. Myös taloudellinen hyöty on ilmeinen; Suomessa yhden vankilavuoden kustannukset ovat

noin 78 000 euroa. Vapautuneista vangeista 50,6 prosenttia päätyy takaisin vankilaan viiden vuoden kuluessa. (Rikosseuraamuslaitos. Ajankohtaista. Tiedotteet ja uutiset. 2019).

Mielenterveyslain (L1116/1990) mukaan mielenterveystyöhön kuuluu ”väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä.”

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Keravan vankilassa rikostuomiota suorittavien kokemuksia ja näkemyksiä vankeusajan mielenterveyttä tukevista ja edistävistä tekijöistä. Tavoitteena on saada tietoa, miten Keravan vankilassa voitaisiin tukea ja edistää vankien mielenterveyttä paremmin.

2 VANKILA TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Etelä-Suomi, Itä- ja Pohjois-Suomi sekä Länsi-Suomi muodostavat Suomen rikosseuraamusalueet. Rikosseuraamuslaitoksen perusyksiköihin kuuluvat yhdyskuntaseuraamustoimistot sekä avovankilat ja suljetut vankilat. (Rikosseuraamuslaitos. Tilastot. Vangit.) Tutkimuksemme toteutettiin yhteistyössä Rikosseuraamuslaitoksen kanssa. Tutkimuksen toimintaympäristönä toimi Keravan vankila, joka on Etelä-Suomen rikosseuraamusalueeseen kuuluva 94-paikkainen avovankila miehille. Vankiluku Keravalla tulee vuoden 2020 aikana lisääntymään 136 vankipaikkaan, kun uusi laitos, ja samalla maan suurin avovankila, avautuu.

Keravan vankila muutettiin avovankilaksi vuonna 2016 vanhan päärakennuksen tullessa tiensä päähän. Päärakennuksessa toimineen suljetun vankilan vangit siirrettiin Etelä-Suomen muihin vankiloihin ja ainoastaan avovankilarakennus jatkoi toimintaansa. Vuoden 2020 aikana valmistuvan uuden avovankilan toiminoissa on mahdollista huomioida esteettömyyttä paremmin, esimerkiksi liikunta-

rajoitteiden kohdalla. Kuntouttavan työotteen huomioimista painotetaan erityisesti nuorempien vankien kanssa työskentelyssä. (Rikosseuraamuslaitos. Ajan-kohtaista. Tiedotteet ja uutiset.)

Keravan vankila painottaa mielenterveyden sekä päihteidenkäytön hallintaa tukevaa työskentelyä. Uuden vankilan myötä vankilaan tullaan sijoittamaan lisää nuoria rikostuomiotaan suorittavia vankeja sekä huonokuntoisia ja päihdeongelmaisia vankeja. Uuden vankilan profiloituminen kuntouttavaksi laitokseksi on olennaista. (Simo 2015.)

Keravan vankilan vankien, kuten muidenkin Suomen vankiloiden, terveydenhuollosta vastaa vankiterveydenhuolto, VTH. Vankiterveydenhuolto tarjoaa perusterveydenhuollon, suun terveydenhuollon ja psykiatrisen erikoissairaanhoidon palveluita. Vaativan erikoissairaanhoidon sekä päivystyksen palvelut tapahtuvat ostopalveluina. (Vankiterveydenhuollon yksikkö. Vankiterveydenhuolto.)

Vankiterveydenhuolto pyrkii normaalisuusperiaatteeseen tarjoamalla samoja julkisen terveydenhuollon palveluita kuin julkinen terveydenhuolto muuallakin tietyt olosuhteiden rajoitukset huomioiden. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) valvoo vankiterveydenhuoltoa. Vankiterveydenhuolto toimii vankiloissa poliklinikka-vastaanottoina ja tiiviissä yhteistyössä Rikosseuraamuslaitoksen kanssa. Keravan vankilassa poliklinikka on auki kolmesti viikossa. (Vankiterveydenhuollon yksikkö. Vankiterveydenhuolto.) Keravan vankilassa ei ole omaa vankilapsykologia. Psykologin palvelut tapahtuvat toistaiseksi ostopalvelu-periaatteella. Tarvetta vankilan omalle psykologille on, ja uuteen vankilaan onkin tulossa oma psykologi. (Keravan vankilan erityisohjaaja, henkilökohtainen tiedonanto, 19.11. 2019.)

2.1 Vankeuteen liittyviä termejä

Tutkimuksessamme käytämme haastatteluihin sekä lomakekyselyyn osallistuneista henkilöistä termejä ”vanki” ja ”rikostuomiota suorittava”. Perustelemme näiden ilmaisujen vaihtelevaa käyttöä sillä, että rikosseuraamuslaitoksella rikostuomiota suorittava-termi on vähitellen syrjäyttämässä vanki-termin. Keravan

vankilan johto toivoi, että käyttäisimme lähtökohtaisesti rikostuomiota suorittavatermiä, siitä huolimatta, että vanki-termi on yleisemmin käytössä. Suuressa osassa lähdemateriaaliamme käytetään vielä vanki-termiä, joten voimme siltäkin perusteista käyttää tutkimusraportissamme molempia termejä.

Seuraavaksi kuvaamme tutkimuksemme kannalta olennaisia vankeuteen liittyviä termejä, joita haastatteluihin ja lomakekyselyyn osallistuneet Keravan vankilassa rikostuomiota suorittavat henkilöt käyttivät. Määrittelemme myös yleisiä käsitteitä, jotka liittyvät vankeuden terminologiaan.

Rangaistusvanki –termi on yhteisnimitys rikostuomiota suorittaville vankeusvankeille, sakkovangeille, nuorisovangeille ja pakkolaitosvangeille (Tilastokeskus. Käsitteet. Vangit). Ne vangit, jotka suorittavat tuomiotaan ehdottomassa määräaikaissa tai elinkautisessa vankeudessa ovat vankeusvankeja (Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2019, 5). Sakkovankeutta suorittava on henkilö, joka suorittaa enimmillään 60 päivää rangaistusta vankeudessa maksamattomien sakkosten vuoksi (Tilastokeskus. Käsitteet. Vangit).

Valvottu koevapaus tarkoittaa rikostuomiota suorittavan siirtymistä vankilan ulkopuolelle suorittamaan rangaistustaan tietyin reunaehdoin, kuten päihteettömyyden, valvonnan ja koevapautteen tehtävän toimeenpanosuunnitelman toteutuksessa. Valvotun koevapauden tarkoituksena on edistää vankeusrangaistusta suorittavan sopeutumista yhteiskuntaan suunnitelmallisesti ja tuetusti. (Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Vapautuminen.) Laki valvotusta koevapaudesta asettaa valvotun koevapauden toteutumisen reunaehdot, joita valvotaan monin tavoin. (L629/2013.)

Vankeusrangaistusajan suorittamiseen, vapautumiseen ja ehdonalaistaan liittyen tulevaa rikostuomion suorittamista varten laaditaan yksilöllinen *rangaistusajan suunnitelma*, joka on vankeuslain (L767/2005) määrittelemä toimenpide. Suunnitelma tarkoittaa henkilön sijoituslaitokseen, rangaistusajan toimintaan, valvottuun koevapauteen, ehdonalaistaan sekä poistumislupaan määriteltyjä käytäntöjä, joita täydennetään vankeuden aikana. Suunnitelman sisällössä huomioidaan

mm. tuomion pituus, vangin työ- ja toimintakyky sekä esimerkiksi sosiaalinen osallistuminen.

2.2 Vankimäärän kehitys Suomessa

Suomessa oli vuoden 2019 lopussa 14 yhdyskuntaseuraamustoimistoa ja 26 vankilaa. Kaikista vankipaikoista 67 prosenttia oli suljetuissa vankiloissa, ja loput 33 prosenttia avovankiloissa tai avovankilaosastoilla. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisemien tilastojen mukaan vankien määrä on vähentynyt 2000-luvulla. Vuoden 2019 aikana keskimääräinen päivittäinen vankimäärä nousi hieman edellisen vuoden takia tutkintavankien määrän kasvamisesta. Vuoden 2019 aikana vankiloissa oli yhteensä 5 934 vankia. 16 prosenttia vankeusvangeista sijoitettiin avolaitoksiin. Rangaistuksen pituus vuonna 2019 oli keskimäärin 10,9 kuukautta. (Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2019, 13.)

Runsas kolmannes vangeista on saanut tuomion väkivaltarikoksista, joskin osuus on laskenut 2010-luvun aikana. Omaisuusrikoksista tuomittuja on noin neljännes, ja huumausainerikoksista tuomittuja runsas viidennes. Huumausainerikoksista tuomittujen vankien määrä on kasvanut vuosien aikana. Viimeisen vuosikymmenen aikana pitkäaikaisvankien määrä on lisääntynyt ja vastaavasti alle vuoden tuomioita suorittavien määrä laskenut. Melkein kolmasosa vankeusvangeista suoritti tuomiota 3-7 kertaa vankilassa. Reilu kymmenen prosenttia vankeusvangeista oli alle 25-vuotiaita, kun taas 15 prosenttia oli 50-vuotiaita tai sitä vanhempia. Vankien valtaosa on siten iältään nuoria tai keski-ikäisiä. Sukupuolista miesten osuus vangeista on suurempi kuin muiden sukupuolten. (Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2019, 14, 16.)

2.3 Rikosseuraamuslaitoksen kuntouttavia toimintoja

Rikosseuraamuslaitoksen tavoitteena on tukea vankien kuntoutumista. Erityisenä päätavoitteena on rikostuomiota suorittavien vapautuminen rikoksettomaan

elämään. Vankila pyrkii toiminnallaan edistämään vankien valmiuksia elämäntapanäkökulmasta, ylläpitämällä ja lisäämällä ammattitaitoa, osaamista, työ- sekä toimintakykyä ja tukemalla päihteettömyyttä. (L767/2005.)

Rikosseuraamuslaitoksen kuntouttava toiminta sisältää yksilötyöskentelyä sekä ohjausta, ohjelmia, koulutusta ja työtoimintaa. Varsinaisen kuntoutussuunnitelman sijaan vankiloissa käytetään rangaistusajan suunnitelmaa (kts. Rangaistusajan suunnitelma 2.3.3), joka keskittyy yksilölliseen kuntoutusprosessiin. Valitettavasti rangaistusajan suunnitelmaa on kritisoitu ohjausvaikutuksen riittämättömyydestä ja siitä, ettei se ole linjassa työ kuntoutuksen suunnitelmien kanssa. (Lempiäinen ym. 2013, 8.)

Viime vuosikymmeninä rikosseuraamustyöhön on kehitetty desistanssitutkimukseen perustuvaa kuntoutusajattelua, jossa rikollisuudesta kuntoutuminen nähdään prosessinomaisena ja vaihtelevana, ei siis lineaarisena, irrottautumisena aikaisemmista rikollista elämäntapaa tukevista valinnoista, ja siinä olennaisena osana ovat sosiaaliset ja psykologiset tekijät (Granfelt 2016, 62). Toisin sanoen yksilön sisäisten tekijöiden ja ulkoisten tekijöiden vuorovaikutus on rikoksista irtautumisessa oleellista (Tyni 2015, 67). Vahvoina käännekohtina kuntoutumisessa ajatellaan näin ollen olevan merkitykselliset elämän käännekohtat, kuten työllistyminen ja vanhemmaksi tuleminen, joiden kautta käsitys itsestä toimijana voi muuttua ja näyttäytyä muutoksen mahdollisuutena (Lempiäinen ym. 2013, 6).

Rikosseuraamustyöskentelyssä on viime vuosina painotettu yhtenä kuntoutuksen viitekehystenä *GLM-mallia* ("Good Lives Model"), jonka lähtökohdat ovat positiivisessa kriminologiassa (Lassila 2014, 215). GLM-mallin mukaisesti mielekkääseen, rikoksettomaan elämään tukemiseen pyritään rikoksentekijän ja ammattilaisen vuorovaikutukseen perustuvalla yhdessä työskentelyllä. Rikoksista irtautumista tuetaan vahvistamalla olemassa olevia voimavaroja ja löytämällä muita tapoja, rooleja ja toimintoja vastata yksilön kulloiseenkin tarpeeseen. (Tyni 2015, 65 – 66.)

Työtoiminta

Työtoiminnan tarkoitus on tukea vankeja ylläpitämällä ja edistämällä heidän edellytyksiään työllistyä tarjoamalla heille mielekästä työtä, opettamalla taitoja, tukemalla heidän toimintakykyään sekä työllistymissuunnitelmia. Työtoiminta pyrkii osaltaan normalisoimaan vankilaelämää ja noudattaa normaaliuden periaatetta. Vangit työskentelevät esimerkiksi vankilan taloushuollossa, kiinteistöjen ja pihajaluiden hoito- ja kunnossapitotehtävissä sekä erilaisissa työpajoissa. Avovankilasta vanki voi tehdä siviilityöluvalla töitä vankilan ulkopuolella. Omaa työtä voi olla mahdollisuus tehdä tietyin rajoituksin. (Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Toiminnot. Työ.)

Ohjelmatyö

Kuntouttavilla toimintaohjelmilla, kursseilla sekä vankilan osaston päiväohjelmaan sisältyvällä toiminnalla pyritään parantamaan vankien valmiuksia rikoksettomaan ja päihdeettömään elämään siviilissä. Kuntouttavaan ohjelmatyöhön osallistuvat vankilan eri henkilöstöryhmät kuten sosiaalityöntekijät, päihdetyöntekijät sekä psykologit. (Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Toiminnot. Kuntouttava toiminta – Ohjelmatyö.)

Päihdekuntoutusohjelmia ja johonkin erityiseen rikostyyppiin, kuten väkivalta- tai seksuaalirikokseen syylistyneille tarkoitettuja ohjelmia järjestetään eniten. Motiiviohjelmia järjestetään yksilö- ja ryhmämuotoisena. Vaikuttavuusohjelmat (rikosperusteiset ja päihdekuntoutusohjelmat) ovat pääsääntöisesti ryhmämuotoisia. Niissä painottuvat osallistujien kokemukset ja ryhmän dynamiikka. (Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Toiminnot. Kuntouttava toiminta – Ohjelmatyö.)

Päihdetyö

VTH:n päihdetyötä ovat muun muassa päihdearviot, vieroitushoito, haittojen vähentämistyö, päihdepsykiatrinen hoito sekä korvaus- ja ylläpitohoito. Motiiviohjelmien tarjoavat tietoa ja pyrkivät lisäämään motivaatiota päihdeettömyyteen.

Ryhmämuotoinen päihdetyö perustuu usein kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan. Yksilöllistä päihdekuntoutusta tarjotaan vangeille, jotka eivät halua tai sovellu ryhmämuotoiseen kuntoutukseen. Monissa vankiloissa voi osallistua vertaisryhmätoimintaan, kuten AA- ja NA- ryhmiin. (Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Toiminnot. Kuntouttava toiminta – Päihdetyö.) Päihdekuntoutus voi alkaa esimerkiksi vieroituksen jälkeen tapahtuvana motivoivana keskusteluna tai ohjelmana, ja tarpeen mukaan päättyä esimerkiksi yhteisöhoitokuntoutukseen. (Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Toiminnot. Kuntouttava toiminta – Ohjelmatyö.)

2.4 Vankila poissulkevana ympäristönä ja vangin identiteetti

Haavoittuvuus ilmenee kasautuneena sosiaalisena huono-osaisuutena. Suurin osa vangeista kuuluu alimpiin sosiaaliryhmiin, jota osittain selittää vankien vähäisen koulutuksen ja työkokemuksen määrä muuhun väestöön verrattuna. Rikostuomiota suorittavissa on lisäksi merkittävästi enemmän niitä, jotka ovat lapsuudessaan olleet lastensuojelun asiakkaina ja tulleet sijoitetuksi uusiin olosuhteisiin (Enroos 2015, 34). Ongelmien kerrostuminen vankien kohdalla näyttäytyy vahvasti myös asunnottomuutena sekä köyhyytenä (Hypén 2004, 55; Näkki 2006, 165).

Taustatekijöiden vuoksi vankeja voidaan pitää marginaalisena huono-osaisten ihmisten ryhmänä (Hypén 2004, 55 – 56; Näkki 2006, 3; Joukamaa ym. 2010, 75). Huono-osaisuuden määrittelyssä ei aina kuitenkaan huomioida riittävästi henkilön itsensä kokemusta huono-osaisuudesta, vaan määrittely tehdään usein ulkoapäin eri mittareilla, kuten toimeentulotuen pysyvällä asiakkuudella (Niemelä & Saari 2013,10), joka ei välttämättä ole yhteydessä huono-osaisuuden identiteetin omaamiseen. Näin ollen ei voida olettaa kaikkien vankien kuuluvan huono-osaisten ryhmään. Vanki käsitteenä on monisyinen, ja sen määrittämiseen vaikuttaa ajankohta ja yhteiskunta (Joukamaa ym. 2010, 14, 75). Vankien marginalisoituminen vaikuttaa myös siihen, että monessa maassa heidän hyvinvointiinsa ei kiinnitetä riittävästi huomiota (Lintonen & Joukamaa 2013, 62).

Granfelt (2011,142) toteaa vankilan olevan vaikeiden mielenterveys- ja päihde-ongelmien kanssa kamppailevien ihmisten viimeinen säilytyspaikka, josta vapauttuaan vanki voi olla huomattavasti huonommassa psyykkisessä voinnissa kuin mitä oli vankeuden alkaessa. Granfeltin (2008, 20) mukaan vankila ei ole tunteista steriili paikka, vaan: ”paikka, jonne on vuosien ja vuosikymmenten kuluessa kertynyt ikävää, surua, vihaa, katkeruutta, pelkoja ja epäluuloa. Vankiloissa asuu enemmän kuin missään muissa laitoksissa ihmisiä, joiden elämässä eriarvoisuus ja vaille jääminen ovat olleet todellisuutta elämän ensi hetkistä alkaen. Vankiloissa elää poikkeuksellisen paljon ihmisiä, joista moni on joutunut julmuuden kohteeksi ja joista osa on itse syyllistynyt julmiin tekoihin.”

Evansin, Pelletierin ja Szkolan (2017, 5, 17) tutkimuksen mukaan rikostuomiota suorittavat voivat kokea heikentyneitä itsetuntoa, tulevaisuuteen liittyvää toivotonmuutta sekä alempiarvoisuuden tunnetta muiden ihmisten silmissä. Leimautumisen kokemus muodostuu yhteiskunnallisista reaktioista sekä vankien käsityksistä omasta itsestään. Taruvuori (2010, 60, 130) viittaa Helneen (2002) käsitellessään rikollisuuteen liittyvää marginalisoitumista ja poissulkemista. Yhteiskunta sulkee ulkopuolelle ne henkilöt, joiden toiminta ei ole hyväksyttävää. Lopullinen ulossulkeminen tapahtuu vankilatuomion jälkeen. Vankilassa tuomion saaneen minuutta ja identiteettiä rakennetaan ulkoapäin. Vangit itse kokevat olevansa vankilassa ollessaan yhteiskunnan ulkopuolisia, mutta vankilan ulkopuolella tätä kokemusta ei ole. Myöskään ihmisarvon kyseenalaistaminen ei tunnu siviilissä niin voimakkaana kuin laitoksessa. Siksi onkin tärkeää, että vankila pyrkii toiminnallaan tukemaan vankien toimintakykyä ja ennaltaehkäisemään ”vangin identiteetin” syntymistä. Holman (1996 ja 1999) mukaan ne ympäristöt ja vuorovaikutukselliset tilanteet, joissa henkilö kulloinkin toimii, vaikuttavat hänen identiteettiinsä (Valkonen 2007, 36). Tärkeää on tukea henkilöä vangin leiman takana.

Evansin, Pelletierin ja Szkolan (2017, 17) tutkimuksessa ilmeni, että ne leimautuneet vangit, jotka itse oikeuttavat negatiivisia vankistereotyyppioita, kokevat ankarampaa sisäistä stigmaa verrattuna vankeihin, jotka suhtautuvat välinpitämättömämmin tällaiseen ajattelutapaan, eivätkä jaa tällaisia näkemyksiä. Vankilaelämä ja vangin identiteetin omaksuminen vahingoittavat itsetuntoa ja itseluottamusta. Kuitenkin mahdollisuus esimerkiksi opiskeluun vankeusaikana kasvattaa

kriittistä näkökulmaa, mikä voi haastaa negatiivista vankileimaa ja suhtautumista itseensä.

Vankien sosiaaliseen ympäristöönsä sopeutumisen pyrkimyksissä painottuu ihmisten luonteen arvioiminen. Olennaista on ymmärrys toisen ihmisen luotettavuudesta ja taipumuksista. Vangit ovat jatkuvassa valmiustilassa uhkaavien tilanteiden varalle, ja tämä kohdistuu sekä muihin vankeihin että vartijoihin. (Kivivuori 2011, 67.)

Vankiloissa eristyneisyyden ja yksinäisyyden erilaisia kokemuksia on yhtä paljon kuin on niiden kokijoita. Sosiaalinen eristyneisyys voi kuitenkin tarkoittaa eri asioita kuin yksinäisyys; ihminen voi olla yksin olematta yksinäinen, tai kokea yksinäisyyttä muiden ihmisten läsnäolosta huolimatta. Yksinäisyys voidaan nähdä myös myönteisenä tunteena huolimatta sen kielteisestä stigmasta (Tiikkainen 2011, 60.)

3 VANKIEN MIELENTERVEYS

Tutkimuksessamme käytämme käsitteitä ”mielenterveys” ja ”mielen hyvinvointi” tutkiessamme niitä tekijöitä, joiden avulla rikostuomiota suorittavien mielen hyvinvointi vankilaolosuhteissa mahdollistuu ja voisi mahdollistua vielä paremmin. Keskitymme nimenomaan vankien näkemyksiin ja kokemuksiin heidän mielenterveytensä ja mielen hyvinvointinsa edistämisestä vankilassa (ns. promotio; Laajasalo & Pirkola 2012, 10).

Lönnqvistin ja Lehtosen (2017, 26) mukaan mielenterveyttä edistetään sellaisella toiminnalla, joka vahvistaa mielenterveyttä ja toisaalta vähentää niitä tekijöitä, jotka horjuttavat mielenterveyttä. Mielenterveyden edistämisen ei voida näin ollen katsoa olevan ainoastaan psykiatrian erikoisalaa, vaan se kuuluu kaikille yhteiskunnan aloille.

3.1 Mielenterveyden määritelmiä ja riski- ja suojatekijöitä

Kansallisen mielenterveysstrategian mukaan *mielen hyvinvointi* käsittää ihmisen oman kokemuksen hyvinvoinnistaan ja mielsä tasapainosta (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 15). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan *mielenterveys* määritellään joustavana hyvinvoinnin tilana, jossa henkilö kykenee selviytymään tavanomaisista elämään kuuluvista haasteista, hahmottamaan omat kykynsä, sekä työskentelemään ja olemaan osa yhteisöä (WHO 2018). Käytämme tutkimuksessamme sekä mielenterveys- että mielen hyvinvointi-termejä edeltävien määritelmien tukemana. Molemmat termit ovat kuvattuna lähdemateriaalissamme samoissa yhteyksissä, eivätkä täten sulje toisiaan pois.

Mielenterveyteen vaikuttavat yksilön fyysisten ja psyykkisten tekijöiden lisäksi useita muita tekijöitä. Henkilökohtaisten kokemusten, sosiaalisen tuen ja vuorovaikutuksellisten tekijöiden, yhteiskunnallisten rakenteiden, resurssien sekä kulttuuritekijöiden kuten yhteiskunnassa vallitsevien arvojen vaikutus mielenterveyteen on myös olennainen (Lahtinen ym. 1999, 33). Olennaista on myös niiden asioiden mahdollistuminen, jotka vahvistavat ja suojaavat mielenterveyttä. Kun edistetään mielenterveyttä, voidaan myös ehkäistä mielenterveyden häiriöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys.)

Mielenterveyttä suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset suojaavat tekijät liittyvät yksilöön itseensä sekä hänen lähisuhteisiinsa. Ulkoiset suojaavat tekijät vastaavasti liittyvät ympäristöön ja yhteiskuntaan. (Mieli-Suomen Mielenterveys ry. Mielenterveyttä voi vahvistaa. Mitä mielenterveys on?). Mielenterveyden riskitekijöiksi katsotaan ne tekijät, jotka lisäävät sairastumisen mahdollisuuksia, ja lisäksi sairauden oireiden vakavuutta ja kestoja (Pirkola & Laajasalo 2012, 10).

TAULUKKO 1. Esimerkkejä suojaavista ja riskitekijöistä (Pirkola & Laajasalo 2012, mukailtu WHO, 2004a).

Ympäristöön ja yhteiskuntaan liittyviä riskitekijöitä	Ympäristöön ja yhteiskuntaan liittyviä suojaavia tekijöitä
--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

Huumeiden ja alkoholin helppo saatavuus Koulutuksen tai asunnon puute Köyhyys, ravinnon puute Työttömyys Syrjintä Väkivalta Työhön liittyvät stressi	Vähemmistöjen integraatio Mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa Suvaitsevaisuus, vastuunkanto Toimivat sosiaalipalvelut Yhteisön tuki
Yksilöön ja lähisuhteisiin liittyviä riskitekijöitä	Yksilöön ja lähisuhteisiin liittyviä suojaavia tekijöitä
Ennenaikainen syntymä ja alhainen syntymäpaino Lapsen kaltoinkohtelu Vanhempien mielenterveydenhäiriö tai päihteiden käyttö Heikko opintomenestys Krooninen unettomuus tai kipu Päihdeongelmat Yksinäisyys Somaattinen sairaus Menetykset ja kuormittavat elämäntapahtumat Heikko stressinsietokyky	Positiivinen varhainen vuorovaikutus Myönteinen minäkuva, itseluottamus Turvallisuuden tunne Ongelmanratkaisutaidot Oppimiskyky Vuorovaikutustaidot Ystävien ja perheen tuki Stressinhallintataidot

3.2 Mielenterveyden haasteiden ilmeneminen vankiväestöllä

Vankien mielenterveyttä on tutkittu sekä suomalaisissa että kansainvälisissä tutkimuksissa keskittyen mielenterveyttä kuormittaviin mielenhäiriöihin tai sairauksiin, sekä niiden hoitoon. Suomessa on toteutettu kolmesti laajemmat vankien terveystutkimukset, joista viimeisin toteutui vuosina 2005-2007 (Joukamaa ym., 2010, kuten myös v. 1991 suomalaisten vankien sairastavuus ja terveystutkimusten käyttö). *Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve* -raportti kertoo, että vankien mielenterveyden häiriöt ovat hyvin yleisiä ja yleistyneet vuosikymmenten aikana. Mielenterveyden häiriöiden kokonaisuus vankien keskuudessa on verraten merkittävä perusväestöön verrattuna. (Joukamaa ym. 2010, 72.)

Rikostuomiota suorittavien kokemien psykoottisten häiriöiden lisääntymistä on tutkittu vuosina 2005-2016 (Alo, Pesonen & Lauerma 2017, 544 – 545). Tutkimuksessa käy ilmi, että päihteidenkäyttö on osittain vankien psykoottisen oireilun taustalla, mutta ei selitä täysin oireilun selkeää lisääntymistä. Tutkimuksessa tuodaan vahvasti esiin tarvetta vankiloiden psykiatrisille erityispalveluille.

Vankien erilaiset kuntoutustarpeet ilmenevät muun muassa terveydellisinä, päihderiippuvuuteen liittyvinä ja sosiaalisina tarpeina. Vankien kuntoutustarve on suurempi kuin valtaväestöllä, mutta siitä huolimatta yhteiskunnan tavanomaiset palvelut eivät ole tuomion suorittamisen aikana heidän käytettävissään. (Karsikas, 2005, 20.) Suomessa vangeille tehdyn vuoden 2006 terveystutkimuksen mukaan 94 %:lla tutkituista vangeista ilmeni jokin mielenterveyden häiriö. Skitsofrenian ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön esiintyvyyttä todettiin vähiten, ja niiden vallitsevuus vangeilla oli vastaavanlainen kuin yleisväestössäkin. Vangeilla tavanomaisia mielenterveyden häiriöitä olivat persoonallisuushäiriöt (67 %), mielialahäiriöt (29 %) ja ahdistuneisuushäiriöt (27 %). (Kriminaalihuollon tukisäätiö. Tietoa. Tietoiskut. Vankien terveystilanne.)

Suomessa rikostuomiota suorittavien somaattinen sairastavuus sekä terveystarpeiden käyttö on runsasta ja lisääntynyt. Lisäksi mielenterveyshäiriöiden sairastavuus sekä näihin liittyvien hoitopalvelujen käyttö ovat kasvussa. Myös päihteidenkäyttöön liittyvät haitat ovat lisääntyneet. (Joukamaa ym. 2010, 74.)

Kansainväliset kokemukset ovat hyvin samankaltaisia (Fazel & Danesh 2016, 548). Tilanne ei ole myöskään parantunut vuoden 2002 tehdyn systemaattisen katsauksen jälkeen (Fazel & Danesh 2002, 548). Vankien mielenterveysongelmien on havaittu lisäävän heidän riskiään väkivaltarikosten uusimiseen (Chang ym. 2015, 895) sekä itsemurhiin tai itsensä vahingoittamiseen vankeuden aikana ja vankilasta vapautumisen jälkeen. Heillä on todettu myös lisääntyvä riski väkivallan uhriksi joutumiseksi. (Fazel ym. 2016,4; Haglund ym. 2014, 2.)

3.3 Mielenterveyden edistäminen vankilassa

Vankeuslaki (767/2005) ohjeistaa psykologisesta neuvonnasta, tuesta ja hoidosta sekä sosiaalisesta kuntoutuksesta seuraavanlaisesti: "Vangille on mahdollisuuksien mukaan varattava tilaisuus psykologin antamaan ja muuhun vastaavaan neuvontaan, tukeen ja hoitoon." ja "Vankia on tuettava sosiaalisessa kuntoutumisessa ja suhteiden ylläpitämisessä hänen lähiomaisiinsa tai muihin läheisiin sekä asumiseen, työhön, toimeentuloon, sosiaalietuuksiin ja sosiaalipalveluihin liittyvien asioiden hoitamisessa."

Rikosseuraamuslaitoksen psykososiaalinen työ pyrkii vaikuttamaan rikostuomiota suorittavan ja hänen lähipiirinsä kokemiin sosiaalisiin ongelmiin ja psyykkiseen pahoinvointiin. Tavoitteena on selviytymisen edistäminen ja muutokseen tukeminen. Rikosseuraamuslaitoksen psykologien tukemana vangit tekevät uusintarikollisuuteen vaikuttavaa ajattelu- ja käyttäytymismallityöskentelyä sekä saavat muuta mielenterveydellistä tukea ja hoitoa. Sosiaalityöntekijöiden tehtävänä on vapautumisen valmistelun tukeminen, lähisuhteissa auttaminen sekä yhteistyö sosiaali-, asunto- ja työvoimaviranomaisten sekä muiden olennaisten tahojen kanssa. Vankilasielunhoitotyö on vankilapastoreiden ohjaamaa sosiaalista tukea. (Rikosseuraamuslaitos. Vangin tukeminen.)

Rikosseuraamuslaitoksen perhetyö, kuten perhetapaamisten järjestäminen ja perheneuvonta, ryhmämuotoinen sosiaalinen kuntoutus ja ohjelmatoiminta katsotaan myös kuuluvan psykososiaalisen työn alle. (Rikosseuraamuslaitos. Vangin tukeminen.)

3.4 Vankien mielenterveyden edistäminen tutkimuksissa

Vankien näkemyksiä ja kokemuksia heidän mielenterveyden tuen tarpeistaan on selvitetty tutkimuksissa kansainvälisesti. Isossa-Britanniassa toteutetussa tutkimuksessa ilmeni, että vangit kokevat mielenterveyttään tukevana mahdollisuuden puhua tunteistaan ja ongelmistaan jonkun ymmärtävän ja hyväksyvän kes-

kustelukumppanin kanssa. Lisäksi vangit toivat esille, että vankilasta vapautumiseen olisi hyvä valmistautua ajoissa vankeuden aikana. Usealla oli huoli siitä, miten pärjääminen siviilissä onnistuu. Vankien mukaan asunnon ja työpaikan saaminen tukevat yhteiskuntaan integroitumisessa ja tämän myötä helpottavat vapautuessa siirtymävaiheen kuormittumista. Mielenterveyttä vahvistavina tekijöinä tutkimuksessa ilmeni myös mahdollisuudet keskusteluun ammattilaisen tai vertaisen kanssa, ja tarpeenmukaisen lääkityksen saaminen. (Durcan 2008, 27, 58 – 60.)

Yhdysvalloissa toteutetun mittavan tutkimuksen tuloksista ilmeni, että vankeuslaitoksen tyyppillä on suuri merkitys vankien kokemukseen omasta mielenterveydestään. Tutkintavankilassa (jail) olevilla tutkimushenkilöillä oli suurempi riski masennukseen, kovaan alkoholinkäyttöön sekä laittomien huumausaineiden käyttöön verrattuna niihin, jotka olivat vankilassa (prison). Myös terveyspalveluiden saatavuudessa oli näiden kahden välillä suuria eroavaisuuksia, mikä osaltaan perustelee tutkimustuloksia mielenterveys- ja päihdeongelmien osalta. (Youngmin, Turney & Wildeman 2016, 907.) Keravalla tulokset avovankilayksikön vankien kokemuksista vankilaelämän laadusta ovat tutkimuksen aikaan toimineen suljetun yksikön tuloksia positiivisempia lähes kaikkien tutkittujen ulottuvuuksien osalta. (Linderborg, Blomster, Tyni & Muiluviuri, 2012, 129 – 130.)

Vankilan sisällä tapahtuvalla henkilöstön yhteistyöllä on tutkitusti vaikutusta vankien mielenterveyden hoitoon ja tuen saamiseen. Terveyspalvelujen ja terveydenhuollon henkilöstön paremmalla integroimisella osaksi vankilan muuta palvelua on tärkeä merkitys. Laaja-alainen yhteistyö on edellytys paremmalle tuen antamiselle. (Samele 2016, 593.)

Vankeusajan positiivisilla sosiaalisilla prosesseilla kuten vankien keskinäisillä sosiaalisilla suhteilla sekä ryhmätoiminnalla on todettu olevan mielenterveyttä edistävä vaikutus vankien hyvinvoinnille (Kyprianides & Easterbrook 2019, 25). Lisäksi mentorivankitoimintaa käsittelevässä tutkimuksessa ilmeni, että vertaistuki edisti mentoritoiminnassa mukana olleiden vankien omaa henkilökohtaista kasvua voimakkaampien motivaation ja vastuuntunnon kokemusten myötä. He kokivat suurempaa merkityksellisyyttä elämässään ja kykenivät hallitsemaan omia

kielteisiä tunteitaan paremmin. Tällöin myös vankien ja henkilökunnan välisen yhteistyön laatu parani. (Einat, 2017, 215 – 216.)

Vertaistuen ydintä on toimiminen omaksi ja toisten ihmisten hyväksi ja monet ulkoiset tekijät vaikuttavat sen toteutumismahdollisuuksiin (Mikkonen & Saarinen, 2018, 26). Vankiloiden mahdollistama vankien vertaistoiminta arvioidaan WHO:n raportissa olevan mielen hyvinvointia lisäävää erityisesti vankien ja entisten vankien mentorointi- ja vertaistoiminnan näkökulmasta. Edellä esitetty tulos on osa laajaa tutkimusaineistoa (Durcan 2006), jossa haastatellut vangit toivat esiin tarvetta vertais- ja mentoritoiminnalle muiden asioiden ohella. Haastateltujen vankien vastauksista ilmeni tärkeänä mielenterveyttä tukevana tekijänä myös mahdollisuus merkitykselliseen tekemiseen vankeusaikana. Maailman Terveysjärjestö sekä Punainen Risti nostavat raportissa esille yksityisyyden sekä merkityksellisen tekemisen puutteet vankien mielenterveyteen merkittävästi negatiivisesti vaikuttavina tekijöinä. Samalle listalle sisältyvät myös vankiloiden riittämättömät terveyspalvelut, erityisesti mielenterveyspalvelut. (WHO 2014, 89 – 90.)

3.5 Perustarpeiden ja hyvinvoinnin toteutumisen edellytykset vankilassa

Ajattelumme ja työskentelymme tukena toimi Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteoria (2009). Lähtöajatuksenamme on, että vankien mielen hyvinvoinnin riittävä tukeminen edellyttää vankilaolosuhteilta tiettyjä ominaisuuksia. Itseohjautuvuusteorian määrittelemien tarpeiden eli omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden huomioiminen voi tukea rikostuomiota suorittavan vankeusaikaa ja vankeuden aikana koettua mielenterveyttä.

Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Näiden luontaisten tarpeiden toteutuminen edistää ihmisen omaa hyvinvointia. Omaehtoisuustarpeen täyttymiseksi ihmisellä tulee olla kokemus siitä, että hän kykenee itse vaikuttamaan omiin tekemisiinsä sekä siihen, millä tavoin toimii. Tällöin tekemisen motivaatio ei ole ulkoa asetettu, vaan se lähtee ihmisestä itsestään. Kyvykkyys liittyy siihen, että yksilö kokee osaamisensa riittävänä tehtävän suorittamiseen.

Yhteenkuuluvuus ilmenee tarpeena olla yhteydessä muihin ihmisiin sekä kokeuksena siitä, että muut välittävät. (Ryan & Deci 2009, 228 – 230, 233 – 236.)

Belgiassa tehdyissä tutkimuksissa hyödynnettiin Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteoriaa tutkimalla vankien vankilassa tehdyn omaehtoisen valinnan ja heidän subjektiivisen elämänlaatunsa suhdetta toisiinsa. Vangeista ne, jotka kokivat pystyvänsä vankeuden aikana vaikuttamaan omiin valintoihinsa, etenkin päivätoiminnan osalta, kertoivat elämänlaatunsa kohentuneen. (Van der Kaap-Deeder ym. 2017, 10.)

Hyvinvointiteoreettisesti tarkasteltuna mahdollisuudet omaan elämään liittyvien suunnitelmien ja valintojen tekemiseen vaikuttavat hyvinvointiin. Tähän liittyy tunne siitä, että kokee voivansa valinnoillaan vaikuttaa asioihin omassa elämässään. Hyvinvointiin vaikuttavat oleellisesti myös yksilön kokemus itsestään persoonana ja arvokkaana henkilönä, sekä hänen mahdollisuutensa tekemiseen, kuten vapaa-ajan toimintaan. Toiminnan kautta mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään kasvaa. (Allardt 1976, 329, 47– 49.)

Allardtin (1976, 48) mukaan myös henkilön sosiaalinen asema vaikuttaa oman arvon kokemuksiin. Jos sosiaaliseen asemaan tulee muutos ei-toivottuun suuntaan, on mahdollista, että tunne omasta itsestä arvokkaana henkilönä kärsii. Näin ollen voidaan olettaa, että esimerkiksi vankeustuomiolla on mahdollisesti ainakin osalle sitä suorittavista ja suorittaneista omanarvon tunnetta vähentävä vaikutus.

Vankilan vartijoiden erilaiset tavat olla vuorovaikutuksessa vankien kanssa vaikuttavat siihen, miten vangit sisäistävät vankilan sääntöjä. Vartijoiden antamat säännöt ja kiellot hyväksytään ja sisäistetään paremmin, kun niistä määräämisen sijaan tiedotetaan kunnioittavalla ja vankien omaehtoisuutta huomioivalla tavalla. (Van der Kaap-Deeder ym. 2019, 771 – 772, 780.). Oleellista on toimivan vuorovaikutuksen syntyminen vangin ja vartijan välille, johon vaikuttaa merkittävästi vartijan kiinnostus ja huomio vankia kohtaan (Shapland ym. 2012, 48; Lewis 2014, 168.).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Selvitimme yksilöllisten teemahaastattelujen sekä haastatteluja täydentävän lomakekyselyn avulla Keravan vankilassa rikostuomiota suorittavien kokemuksia ja näkemyksiä vankeusajan mielenterveyttä tukevista ja edistävästä tekijöistä. Teemahaastatteluissa keskityimme lähtökohtaisesti siihen, millaisilla asioilla vankien mielenterveyttä voitaisiin yhä paremmin tukea ja edistää Keravan vankilassa. Lomakekyselyn avulla pyrimme saamaan käsitystä siitä, mitkä eri tekijät Keravan vankilassa tukevat ja edistävät vankien mielenterveyttä.

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Laadullisen tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää vankien kokemuksia ja näkemyksiä vankeusajan mielenterveyttä tukevista ja edistävästä tekijöistä Keravan vankilassa. Tavoitteena on saada tietoa siitä, miten Keravan vankilassa voitaisiin tukea ja edistää vankien mielenterveyttä paremmin.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Mitkä tekijät tukevat ja edistävät vankien mielenterveyttä Keravan vankilassa?
2. Miten Keravan vankilassa voitaisiin tukea ja edistää vankien mielenterveyttä paremmin?

Kuvaamme seuraavassa tutkimuksemme etenemistä. Tutkimuskysymysten määrittelyn jälkeen päädyimme valitsemaan aineistonkeruun tavaksi teemahaastattelut sekä lomakekyselyn. Menetelmällisesti katsoimme näiden kahden täydentävän toisiaan aineistonkeruumuotoina. Lomakekyselyn käyttäminen ainoana aineistonkeruumuotona ei tuntunut meistä riittävältä, ja riskinä olisi ollut saada pintapuolista tietoa vankien näkemyksistä tutkimusaiheesta. Lomakekysely soveltui kuitenkin teemahaastattelujen tueksi lisäämään aineistoa, ja sen kautta

mahdollistui tutkimukseen osallistuminen myös heille, jotka haastatteluun eivät halunneet tai voineet osallistua.



KUVIO 1. Tutkimuskysymyksestä monimenetelmätutkimukseen (mukaillen Sor-munen ym., 2013; 315).

4.2 Tutkimusaineistojen keruu

Aineistonkeruu toteutettiin alkuvuodesta 2020 Keravan vankilassa rikostuomiota suorittavien henkilöiden yksilöllisillä teemahaastatteluilla sekä kaikille vangeille suunnatulla lomakekyselyllä. Molempiin osallistuminen oli vapaaehtoista. Kera-van vankilan johto piti tärkeänä, että toteuttaisimme haastattelujen lisäksi loma-kekyselyn kaikille halukkaille vangeille, jotta he voisivat saada parempaa koko-naiskuvaa vankien vankeusajan mielensterveyttä tukevista ja edistävästä tekijöistä. Haastatteluihin osallistui yhdeksän ja kyselylomakkeen täytti viisitoista henkilöä. Tavoittelimme tutkimukseemme osallistujia vankilan eri osastoilta, jotta aineis-tosta tulisi mahdollisimman monipuolista, ja osastokohtaisia tekijöitä voisi erottua tarkasteltavaksi. Yhtenä tärkeänä lähtökohtanamme tutkimukselle oli tarjota mahdollisimman monelle vangille tilaisuus osallistua tutkimukseen.

Sekä kyselylomakkeen että haastattelujen kysymysrunгон laatimisessa sovelsimme luotettavia ja tutkittuun tietoon perustuvia ammattilaisten suunnitteleimia ja käyttämiä mittareita kuten MiPa- tutkimusohjelman hyvinvointikyselyä (Tietopuu. A-klinikkasäätiö. MiPa.), Paradise24fin- kyselyä (Päihdelinkki. Testit ja Lasurit. Mieli ja Toimintakyky.), Työterveyslaitoksen Kykyviisaria (Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn tukena. Työterveyslaitos.) sekä Mieli ry:n Mielenterveyden käsi-työvälinettä (Mieli – Suomen mielenterveys ry. Julisteet. Mielenterveyden Käsi.).

Alkuperäinen arviomme haastateltavien määrästä oli kymmenestä viiteentoista henkilöä, joka määriteltiin Rikosseuraamuslaitokselle osoittamassamme tutkimuslupahakemuksessa. Tutkimuslupaa hakiessamme emme vielä olleet tehneet suunnitelmaa lomakekyselyn toteuttamisesta, ja siihen pyysimme Rikosseuraamuslaitokselta lupaa myöhemmin erikseen. Lomakekysely käynnistettiin aineistonkeruumuotona ensin, ja haastattelut aloitimme myöhemmin lomakekyselyn ollessa jo käynnissä. Tutkimusraportin liitteenä esitetään sekä kyselylomake (LIITE 2) että teemahaastatteluissa tukenamme toiminut kysymysrunko (LIITE 4).

4.2.1 Teemahaastattelut

Tutkimuksessamme pyrimme saamaan yksilöllisten teemahaastatteluiden kautta tietoa vankien mielenterveyden edistämisestä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Teemahaastattelut mahdollistivat meille aineistonkeruumenetelmän, jossa teema-alueet olivat kaikille haastateltaville samat (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48).

Muotoilimme teemahaastatteluita varten kysymysrunгон (LIITE 4), jonka kohdat mietimme etukäteen huolellisesti. Kysymysaiheemme jaettiin teemoihin, jotka muodostimme osittain aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksista sekä ammattilaisten käytössä olevista mittareista (kts. 4.2). Emme käyttäneet mitään valmista olemassa olevaa kysymysrunkoa, koska sellaista luotettavaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa emme löytäneet, joka olisi kokonaisuutena täsmällisesti palvellut tutkimuksemme tarkoitusta. Koostimme runkoa myös osittain niistä seikoista, jotka painottuivat tutkimuksen toteutusta edeltäneissä keskusteluissamme Keravan vankilan johdon ja erityisohjaajan kanssa. Kysymystemme joukossa oli muutamia

strukturoituja kysymyksiä helpottamassa asian ymmärtämistä ja kysymykseen vastaamista haastateltavan näkökulmasta. Toisaalta strukturoidut kysymykset tukivat meitä haastattelijoina liittämään saatuja vastauksia tiettyyn teemaan ja tämän myötä teoriaan.

Halusimme tukea haastateltavien mahdollisuuksia saada äänensä kuuluviin ja olla tutkimuksessa pääroolissa. Edellä olevat näkökulmat liittyvät olennaisesti teemahaastatteluiden toteuttamiseen. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 48.) Eskolan ja Vastamäen (2010, 35) mukaan toimivin teemahaastattelu muodostuu intuition, teorian ja kirjallisuuden kautta. Teemahaastattelumme kysymysrunko oli muodostettu näiden osa-alueiden kautta, mutta jätimme kuitenkin mahdollisuuden spontaanille keskustelulle, oivalluksille ja haastateltavan omalle tilalle ja tavalle tuottaa kertomustaan. Jokaisen haastattelukerran haastattelijalla oli mahdollisuus vaihtaa kysymysten järjestystä niin, että keskustelu haastateltavan kanssa oli luontevaa ja haastateltavan ehdoilla tässä mielessä etenevää.

Teema-alueiden valinnan ja kysymysrunгон valmistuttua voidaan tehdä esihaastatteluja. Esihaastattelujen avulla voidaan kokeilla, miten kysymysrunko toimii käytännössä, ja siihen voidaan tarvittaessa vielä tehdä muutoksia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 72). Testasimme teemahaastatteluihin suunnittelemaamme kysymysrunkoa muutamien vankila -kontekstin ulkopuolisten henkilöiden kanssa. Tämä osoittautui hyödylliseksi meille haastattelijoina saadessamme syvempää tuntumaa haastattelukysymyksiin, ajan käyttöön sekä haastatteluun tilanteena. Esihaastatteluun osallistuneet henkilöt kokivat laatimamme kysymykset selkeinä, huolimatta siitä, että he vastasivat kysymyksiin oman toimintaympäristönsä ja asemansa, esimerkiksi opiskelijan tai työntekijän näkökulmasta.

Jokaisessa toteuttamassamme teemahaastattelussa opinnäytetyöryhmästäimme oli paikalla haastattelijaksi sekä työpari, joka kirjasi haastattelunaikaisia havaintoja ja huomioita. Teema-alueet, joita haastatteluissa käytimme, olivat kaikilla kerroilla samat ja haastattelut toteutettiin lähtökohtaisesti samalla kaavalla joka kerta. Gallentan (2013, 45, 72) mukaan jokaisen haastattelukysymyksen tulee selvästi olla yhteydessä tutkimuksen tarkoitukseen, ja tapa, jolla haastateltavia ohjataan haastattelutilanteessa kysymysrunгон kautta, on toinen merkittävä näkökohta

huomioitavaksi laadullisessa tutkimuksessa. Pyrimme pitämään tämän taustataustajatuksenamme edetessämme haastatteluissa.

Haastattelut pidettiin vankilassa erillisessä tilassa ja ilman vankilan henkilökunnan läsnäoloa. Tämä on ylipäätään suositeltavaa teemahaastatteluissa, jotta haastateltavat voivat kokea puhuvansa luottamuksellisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 74; Kallinen ym. 2018, 123,126.) Rauhallisesta tilasta huolimatta haastatteluiden aikana ympäristön ulossulkeminen ei ymmärrettävästi ollut mahdollista: haastattelut tapahtuivat vankilaympäristön ehdoilla, mikä tarkoitti muun muassa kovaäänisistä kuuluvia ilmoituksia sekä vankilan henkilökunnan yksittäisiä käyn- tejä haastatteluhuoneen ovella. Yhdellä haastattelukerroista haastateltavat hen- kilöt eivät olleet etukäteen tiedossa, vaan vankilan erityisohjaaja keräsi halukkaat osallistujat siinä tilanteessa mahdollisuuksien mukaan. Tästä syystä näillä osal- listujilla ei ollut paljoakaan tietoa siitä, minkälaiseen tutkimukseen olivat osallistu- massa. Pääsääntöisesti koimme haastattelijoina haastattelutilanteet rauhallisiksi ja turvallisiksi, eikä kiireen tuntua välittynyt.

Alkuperäisen suunnitellun viidentoista haastateltavan sijaan haastattelimme yh- deksää Keravan vankilassa rikostuomiota suorittavaa henkilöä. Haastateltavia oli lopulta kolmelta eri osastolta. Pidimme tätä hyvänä saavutuksena ja tärkeänä siksi, että eri osastoilta osallistuneet haastateltavat henkilöt toivat vastauksissaan esille myös tärkeitä osastokohtaisia seikkoja. Tästä kerromme tarkemmin tulok- sia käsittelevässä luvussa.

Teemahaastattelut nauhoitettiin nauhurilla ja älypuhelimella ja nauhoittamisesta informoitiin haastateltavia etukäteen. Yksi haastattelu kesti keskimäärin 45 mi- nuuttia. Yhteensä haastatteluista saatua nauhoitettua aineistoa kertyi noin 400 minuuttia ja litteroitua tekstiä 95 sivua. Haastattelu aloitettiin tutkimuksen ja haas- tattelunkulun pohjustuksen sekä lomakkeiden täytön jälkeen jokaisella kerralla taustatietojen kysymisellä. Tämän jälkeen lähtökohtaisesti edettiin kysymykseen asioista, joita haastateltava tykkää tehdä Keravan vankilassa. Haastatteluiden ol- lessa vielä meneillään aloitimme jo ensimmäisten litterointien tekemisen. Litte- rointi on tärkeä osa aineistoon perehtymistä ja sen tarkkuus riippuu tutkimusky- symyksestä (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 9). Litterointi on myös osa

analyysivaihetta (Nikander 2010, 432). Haastatteluaineiston litteroinnin jälkeen luimme ja reflektoimme aineistoa useampaan kertaan yhdessä tutkimusryhmäsämme kuten Hirsjärvi ja Hurme (2008, 143) ohjeistavat.

4.2.2 Lomakekysely

Kyselytutkimus kuuluu yhtenä olennaisena vaihtoehtona tiedonkeruuprosessiin esimerkiksi selvittäessä ihmisten toimintaan, mielipiteisiin, asenteisiin ja arvoihin liittyviä asioita (Vehkalahti 2014, 11). Vehkalahten (2014, 18 – 20) mukaan lomakekyselyssä tarkoituksenmukainen kysymysten muotoilu edellyttää moniulotteista pohdintaa siitä, mistä kaikesta tutkittava aihe voi kontekstissaan koostua sekä siitä, mitä eri vaikuttavia tekijöitä mukaan mahtuu ja kokonaisuuteen vaikuttaa. On siis tärkeää hahmottaa käsiteltävän ilmiön keskeiset ulottuvuudet.

Kyselytutkimukseen liittyy erinäisiä haasteita, joista osa liittyy tiedonkeruuseen, mittaamiseen ja sisällöllisiin tavoitteisiin, osa esimerkiksi etiikkaan. Kyselytutkimus sisältää useita epävarmuustekijöitä, kuten sen, onko tutkimukseen osallistuvien määrä riittävä suhteessa tutkimustyöhön ja sen, kysytäänkö kyselyn kautta oikeita kysymyksiä. Epävarmuustekijänä vaikuttaa luonnollisesti saadaanko tutkimuksen tarkoitusta palvelevia ja totuudenmukaisia vastauksia. (Vehkalahti 2014, 12.)

Tapasimme 19.11.2019 Keravan vankilan erityisohjaajan, jonka kanssa kävimme laatimiamme alustavia lomakekyselyn kysymyksiä läpi. Saimme häneltä hyviä ehdotuksia liittyen myös siihen, mitä kysymyksiä haastatteluissa olisi hyvä esittää ja millä tavoin, sekä ajatuksia lomakekyselyn ja teemahaastattelujen fokuksen tarkempaan rajaamiseen. Mittauksen luotettavuuteen ja laatuun liittyvät useat seikat ja näin ollen laadukas mittaus edellyttää yhteistyötä alan ammattilaisen kanssa (Vehkalahti 2014, 40). Tutkimukseemme soveltuvaa valmista, luotettavaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa mittarikokonaisuutta ei ollut käytettävissämme, joten tästä syystä laadimme lomakekyselyn itse, yhteistyössä alan ammattilaisten kanssa, olemassa olevia luotettavia mittareita (kts. 4.2) soveltuvin osin hyödyntäen. Vehkalahten mukaan valmiisiin mittareihin kannattaa suhtautua kriittisesti,

sillä niiden toimivuus toisessa yhteydessä ei ole varmaa. Lisäksi mitattavat ilmiöt ovat harvoin vakaita; ne ovat ajasta ja kontekstista riippuvaisia. (Vehkalahti, 2014, 12.) Lisäksi lähtökohtanamme oli tehdä lomakekyselystä mahdollisimman selkokielen.

Saimme kyselylomakkeen (LIITE 2) valmiiksi tammikuussa 2020, jonka jälkeen lähetimme sen kommentoitavaksi vankilaan johdolle ja erityisohjaajille. Lomake sisälsi seitsemän kysymystä, joista enemmistö oli monivalintakysymyksiä. Perustelimme monivalintakysymysten määrää sillä, että kynnyks vastata kyselyyn olisi mahdollisimman matala. Lisäksi odotimme vastaajien joukosta löytyvän henkilöitä, joilla on esimerkiksi luki-, oppimis- tai tarkkaavaisuushäiriöitä, jolloin tekemillämme mukautuksilla kyselyyn vastaaminen olisi oletettavasti sujuvampaa.

Luodon (2009, 1647) mukaan lomakekyselyn toteuttamisen, ja siitä saadun aineiston luotettavuutta voidaan arvioida monella eri tavalla, joista yhtenä tärkeänä on kyselyn testaaminen etukäteen ja toistettavuus muissa olosuhteissa. Lomakekyselymme testaaminen etukäteen tapahtui rikosseuraamuslaitoksen toiseen yksikköön sijoitetun rikostuomiota suorittavan henkilön toimesta. Testattava henkilö kertoi ymmärtäneensä kysymykset hyvin ja vastanneensa kysymyksiin omasta tilanteestaan käsin ja eri vankilan näkökulmasta. Lomakkeeseen saimme yhden muutosehdotuksen, jonka huomioimme. Lomakekyselyn toistettavuus toisenlaisessa vankilaympäristössä mahdollistui ja tämä lisäsi lomakkeen luotettavuutta. Olimme varautuneet myös siihen, että kyselyyn tulleista vastauksista saattaisi muodostua vielä lisäkysymyksiä tai teemoja haastatteluihin suunniteltuun kysymysrunkoon.

Kun Keravan vankilan johto oli hyväksynyt lopullisen versiomme lomakekyselystä, toimitimme kyselylomakkeet vankilaan henkilökunnalle jaettavaksi helmikuussa 2020. Lomakkeita jaettiin vankilassa muutaman kuukauden ajan, ja noudimme täytetyt ja vankilan henkilökunnalle kirjekuorissa palautetut lomakkeet siinä vaiheessa, kun vastaamiseen halukkaita ei enää löytynyt. Täytettyjä lomakkeita palautui yhteensä viisitoista kappaletta.

4.3 Tutkimusaineistojen analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä kuvailla ilmiötä, eikä siinä ole tavoitteena tilastollinen yleistys (Kallinen, Pirskanen & Rautio 2018, 36; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 72 – 73). Hyödynsimme teemahaastatteluaineiston ja lomakekyselyn vastausten analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sarajärven ja Tuomen (2018, 103) mukaan sisällönanalyysi on perusmenetelmä laadullisessa tutkimuksessa, ja siihen voidaan perustaa useita erilaisia muita analyysimenetelmiä. Sisällönanalyysi voi käsitteenä tarkoittaa sekä sisällön erittelyä että sisällönanalyysia. Sarajärvi ja Tuomi (2018, 122) viittaavat Milesiin ja Hubermaniin (1994) kuvatessaan induktiivista eli aineistolähtöistä laadullista sisällönanalyysia: ensin aineisto pelkistetään, sitten ryhmitellään, ja lopuksi eri kategorioiden pohjalta luodaan teoreettiset käsitteet.

Aineiston keruun, eli haastatteluiden ja lomakekyselyn materiaalin koonnin jälkeen aineisto ryhmiteltiin, tavoitteenamme löytää vastauksista tutkimuskysymykseemme ja soveltamaamme teoriaan liittyviä teemoja. Olimme valmistautuneet siihen, että aineistomme saattaisi muodostua laajaksi ja moninaiseksi, koska tutkimusaineiston hankintamenetelmänä oli teemahaastattelujen lisäksi lomakekysely. (Ruusuvuori & Nikander & Hyvärinen 2010, 9). Tämän vuoksi pohdimme myös sitä vaihtoehtoa, että haastateltavia olisi vähemmän kuin viisitoista henkilöä. Lopulta haastateltavia oli yhdeksän, ja määrään vaikutti olennaisesti aineiston keruussa tapahtunut kylläntyminen eli saturaatio. Tämä ilmeni haastatteluaineistossamme niin, että aineistossa esiintyvät teemat toistuivat haastattelusta toiseen samankaltaisina, eikä niissä ilmennyt enää uusia aiheita lähdekirjallisuus esimerkkien mukaisesti (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48; Eskola & Vastamäki 2010, 42). Teemahaastattelu metodina ei myöskään aseta rajoja haastattelukertojen määrään tai niiden sisältöjen intensiivisyyteen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48, 61).

Aineiston keruuseen vaikutti myös vähäisissä määrin kevään 2020 aikana käynnistynyt pandemiaan liittyvä poikkeustilanne. Poikkeustilanne sulki Suomen vanhat ulkopuolisilta vierailuilta, mutta tutkimusaineistomme oli tässä vaiheessa jo riittävä tutkimuksen sujuvan etenemisen kannalta.

Lomakekysely oli jaossa vankilassa kuukauden ajan. Lomakkeiden vastaukset koottiin Google forms -lomaketyökalun avulla. Lomakekyselyn määrälliset ja monivalintakysymykset tuottivat meille niukasti tietoa lähinnä vastaajien taustatietojen muodossa. Lomakekyselyn avoimien kysymysten vastauksista saimme sitä vastoin hieman lisäaineistoa. Vastaukset täydensivät teemahaastatteluista saatua aineistoa. Lomakekyselyn avoimien kysymysten vastaukset käsiteltiin samalla tavalla kuin teemahaastatteluiden litteroitu aineisto.

Analysoimme aineiston teemoittain hyödyntäen sisällönanalyysia. Tutustuimme aineistoon ryhmittelemällä ilmaisuja eri värikoodeilla. Tämä antoi meille hahmotelmaa siitä, minkälaisia eri kategorioita aineistosta voisi olla muodostumassa. Tästä siirryimme kuitenkin käymään aineistoa läpi haastattelu kerrallaan niin, että kokosimme taulukkoon ensin suorat lainaukset, jotka pelkistimme. Alun värikoodaamis-vaihe oli kuitenkin suurena apuna tässä vaiheessa, koska sen kautta tutustuminen aineistoon oli lähtenyt hyvin käyntiin ja saimme syvyyttä aineiston ymmärtämiseen. Aineistoon syventyminen lukemalla oli suurena apuna siinä vaiheessa, kun aloitimme varsinaisen analyysin tekemisen. Sisällönanalyysin varsinaisen työstämisvaihe sisälsi pelkistettyjen ilmaisujen teemoittelun alakategorioihin, yläkategorioihin ja kokoaviin kategorioihin. Tällä tavalla teemoittelimme sekä haastatteluiden että lomakekyselyn aineistot.

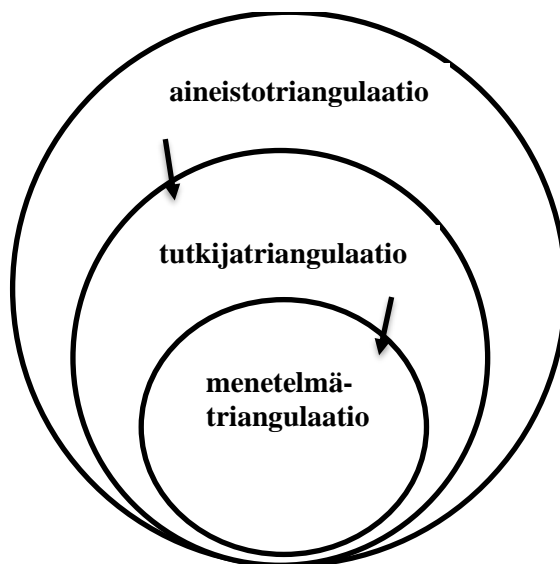
TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston sisällönanalyysista.

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Kokoava kategoria
"Pitämällä yhteyttä läheisiini keskustelemalla." (kyselylomake 7)	Keskusteluyhteyden pitäminen omiin läheisiin	Yhteydenpito läheisten kanssa	Läheisten merkitys	Sosiaaliset suhteet
"ja itte huomaa sen muutoksen, niinko ja läheiset ihmiset huomaa sen muutoksen itessään ja itse huomaa kans." (7.2, 2 hlö)	Läheiset sekä itse huomaa muutoksen itsessään.	Muutoksen huomaaminen läheisten ja itsensä näkökulmasta		

Kävimme tutkimusryhmässä aineiston huolellisesti läpi ensin yksinämme ja toisella kerralla yhdessä tarkastellen aikaansaatuja luokitteluja. Muodostimme aineistosta eheää kokonaisuutta sujuvalla yhteistyöllä ja käytimme analyysin rakentamiseen runsaasti aikaa. Palasimme tiettyihin kohtiin uudelleen siinä vaiheessa, kun huomasimme yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia ilmenevän kategorioissa. Aineiston hyvä tunteminen auttoi meitä paljon luokittelua tehdessä: muistimme aikaisemmin analysoituja kohtia, joihin oli helppo palata tarvittaessa. Aineistoon tutustuminen yksin ja työryhmänä mahdollisti sen, että aineisto sisäistettiin asianmukaisella tarkkuudella. Lisäksi useamman analyysin kautta saimme työstettyä analyysin luotettavalla tavalla kategorioihin ja edelleen teemoihin.

Tutkimusaineiston keruuta tukee vahvasti triangulaatiotyöskentely, joka näyttäytyy eri tasoilla tutkimuksessamme. Aineiston suhteen triangulaatio toteutuu kahden aineiston, teemahaastattelu- ja lomakekyselyaineistojen kautta. Tutkijatriangulaatio toteutui tutkimusryhmätyöskentelyssämme. (KvaliMOTV. Triangulaatio.)

KUVIO 2. Opinnäytetyömme aineistonkeruun menetelmällistä osuutta tukee triangulaatiomenetelmällinen tausta (mm. Sormunen ym. 2013;151 Tuomi ja Sarajärvi 2002, 141).



Triangulaation päätyypeistä aineistotriangulaatio, tutkijatriangulaatio ja menetelmätriangulaatio painoutuivat tutkimuksessamme. Analyysissa aineistossa ilmen-

neet kategoriat on poimittu kahden aineiston kautta (haastattelut ja lomakekysely), joiden analyysin tulokset esitetään aineistolähtöisesti. Tutkimusryhmämme muodostui kolmesta henkilöstä, mikä vahvisti työskentelymme luotettavuutta, erityisesti aineiston käsittelyn vaiheessa.

4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Mielenterveys on aihe, josta voi olla vaikea puhua. Se saattaa herättää tutkimukseen osallistujissa voimakkaita ja yllättäviä tunnereaktioita. Pyrimme ottamaan tämän näkökulman huomioon tutkimusprosessin eri vaiheissa. Toisaalta aihealue ja kysymykset, jotka tutkijasta tuntuvat arkaluonteisilta, eivät välttämättä ole sitä tutkittavien mielestä. Suhtautuminen eri aiheisiin saattaa erota huomattavasti samankin ryhmän sisällä. (Kuula 2011, 93.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019, 7) on laatinut tutkimuksen yleiset eettiset periaatteet, joita ovat muun muassa tutkittavien ihmisarvo ja itsemääräämisoikeus sekä tutkittavien vahingoittamisen välttäminen. Tutkimuksessamme nämä periaatteet huomioitiin sekä teemahaastatteluissa että lomakekyselyn toteutuksessa. Lisäksi noudatimme ammattikorkeakoulujen eettisiä suosituksia opinnäytetöiden hyvästä tutkimuskäytännöstä, huolellisesta etiikasta sekä lainsäädännön asianmukaisesta huomioimisesta (Arene. Julkaisut & raportit. Opinnäytetöiden eettiset suositukset). Haastatteluihin ja lomakekyselyyn osallistuminen oli vangeille vapaaehtoista. Pidimme tärkeänä, että henkilöt, jotka eivät esimerkiksi käytännön syistä, terveydellisten tekijöiden takia tai anonyymiteetin menettämisen pelosta kyenneet osallistumaan haastatteluun, saivat kuitenkin mahdollisuuden ottaa halutessaan osaa lomakekyselyyn. Tavoite oli saada osallistujia kyselyyn ja haastatteluihin mahdollisimman monelta Keravan vankilan eri osastolta, jotta aineisto voisi muodostua monipuoliseksi ja mahdollisimman monen vangin näkemykset ja kokemukset tulisivat huomioiduksi.

Osa tutkijoista on sitä mieltä, että haastattelu on paras tapa tutkia vaikeita asioita (Hirsjärvi ym., 2010, 206). Aiheen sensitiivisyyden vuoksi päädyimme toteuttamaan lomakekyselyn lisäksi yksilölliset teemahaastattelut. Pääöstämme tuki

myös se tosiasia, että usealla vangilla on ongelmia luku- ja kirjoitustaidon kanssa (Kriminaalihuollon tukisäätiö. Tietoiskut. Vankien terveys.), jolloin pelkän lomakekyselyn toteuttaminen olisi todennäköisesti tarjonnut suppeampia näkökulmia aiheeseen. Lisäksi haastattelu mahdollistaa sen, että kysymyksiä voi tarpeen tullen selventää tutkittaville ja osapuolilla on tilaisuus esittää jatkokysymyksiä.

Vankila asetti toimintaympäristönä omat haasteensa kysely- ja haastattelututkimustyöskentelyyn. Huolimatta siitä, että haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista, sen paikan ja ajan määrittelivät vankilan työntekijät, eivätkä haastateltavat itse, kuten yleisesti ottaen haastatteluissa. Keravan vankilan erityisohjaajat pyysivät haastatteluihin halukkaita henkilöitä vankilan eri osastoilta. Kokosimme vankilan henkilökunnalle ohjeellisen listan asioista, joita mahdollisesti mukaan rekrytoitavien vankien kohdalla olisi hyvä pohtia. Haastatteluista poissulkeviksi huomioiksi määrittelimme esimerkiksi erityiset tai akuutit terveydentilatekijät, jotka saattaisivat vaikuttaa haastatteluun osallistuvan tilanteeseen ei-toivotulla tavalla. Henkilökunnan osuus haastatteluun osallistujien valinnassa pohditutti meitä tutkimuksemme luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmista. Päädyimme kuitenkin luottamaan siihen, että vankilan henkilökunnalla on tarvittava tietämys ja kokonaisvaltainen ymmärrys ammattitaitonsa myötä siitä, keitä vangeista voisi pyytää haastatteluun. Huomioimme haastateltavien tunnistettavuutta poistamalla yksityiskohtaisia ilmaisuja, jotka voisivat johtaa haastateltavan tunnistamiseen.

Haastattelutilanteessa kieli on oleellinen osa haastattelua (Hirsjärvi & Hurme 2008, 49). Ennen haastatteluja pohdimme, millä tavalla haastatteluissa käyttämämme kieli olisi mahdollisimman ymmärrettävää. Halusimme välttää ammattisanaston käyttöä. Määrittellessämme tutkimuskysymyksiä ymmärsimme, että ei olisi itsestään selvää, että tavoittaisimme haastatteluun osallistuvien henkilöiden kanssa yhteisen kielen. Jokaisella osallistujilla tulisi olemaan oma käsityksensä siitä, mitä termi ”mielenterveys” voi käsittää. Tämän vuoksi valmistauduimme kuulemaan vankien kertomuksia avoimin mielin, mahdollisimman pitkälle vailla ennakkokäsityksiä. Halusimme huomioida, että käytössämme on riittävästi aikaa mahdollisten haastatteluissa ilmenevien epäselvyyksien käsittelemiselle.

Haastattelut toteutettiin erillisessä tilassa kohdaten kukin haastateltava mahdollisimman kunnioittavasti. Lisäksi kerroimme, että haastattelun voi halutessaan lopettaa kesken missä vaiheessa tahansa. Haastatteluun osallistuneet vangit allekirjoittivat suostumuslomakkeen haastatteluun (LIITE3). Suostumuslomakkeessa ilmoitettiin haastattelun kulusta, tutkimusaiheesta ja tutkimuksen tarkoituksesta sekä tutkimusaineiston käyttämisestä ja säilyttämisestä henkilökohtaisten tietojen suojaamisen näkökulmasta. Tutkimuksen tekijöinä huomioimme, että haastattelussa saadun materiaalin käyttö osana tutkimusaineistoa olisi mahdollista haastateltavan niin päättäessä poissulkea raportistamme. Haastattelu- ja lomakekyselyaineisto säilytettiin tutkimuksen teon ajan turvallisesti ja asianmukaisesti. Tutkimuksen valmistuttua aineisto tuhottiin.

Haastattelutilanteet sujuivat onnistuneesti ja haastatellut vangit kertoivat tilanteestaan, yksityiselämästään ja tulevaisuuden suunnitelmistaan varsin avoimesti. Mielenterveyden näkökulma tuntui olevan luonteva, ajankohtainen ja tärkeänä pidetty aihe käsiteltäväksi. Keravan vankilan ulkopuolisina henkilöinä, vierailevina tutkijoina meidän oli mahdollista kuulla haastateltavien vankien kertomuksissa sellaisia asioita, mitä vankilan päivittäinen henkilökunta ei heiltä välttämättä kuule. Tässä mahdollistui käsite marginaalisesta haastattelusta (Granfelt 2017,378–397), joka kuvaa sitä, miten vähemmistöön usein negatiivisesti leimautuneen haastateltavan kertomus ei välttämättä ole yhteiskuntapoliittisesti merkittävää asiaa. Siitä huolimatta tällainen kerronnallinen tila voi tuottaa hyvin monenlaisia tuntemuksia ja ajatuksia esimerkiksi vankeuteen liittyen, ja olla omalla tavallaan arvokasta.

Roolimme vankilan ulkopuolelta tulevina tutkijoina mahdollisti haasteita siinä, ettemme haastattelutilanteissa välttämättä kyenneet havaitsemaan vankien keskinäisen vuorovaikutuksen erityisyyksien, kuten hierarkian ilmentymistä keskusteluissa. Myös luottamuksellisen ilmapiirin ja vuoropuhelun aikaansaaminen haastattelutilanteessa edellytti meiltä haastattelijoina avointa ja luottamusta herättävää lähestymistapaa.

Olimme varautuneet toteuttamaan haastattelut ja lomakekyselyn myös englannin kielellä, koska oli mahdollista, että osallistujien joukossa on ulkomaalaistaustaisia

vankeja, joiden suomen kielen taito on vajavainen tai sitä ei ole ollenkaan. Lopulta englannin kielen käytölle ei ollut tarvetta haastatteluissa, mutta kyselylomakkeista kahteen oli vastattu englanniksi.

Lomakekyselyyn osallistuville kerroimme kyselyn oheisella saatekirjeellä (LIITE 1) tutkimuksen tarkoituksesta sekä siitä, että tuloksissa taataan yksilönsuojaan liittyvä näkökulma. Vastaukset tultaisiin esittämään niin, ettei vastaaja ole tunnistettavissa. Lomakekyselyn tarkoitus oli saada lisätietoa haastatteluiden kautta saadun aineiston ohelle, joten lomakekyselyn aineisto toimii sekundäärisenä tutkimusaineistona. Todennäköisesti lomakekyselyyn vastanneiden joukosta löytyy myös haastatteluihin osallistuneita.

Lomakekyselyssä oli mukana saatekirje, jossa kerrottiin tutkimuksen aihe ja tarkoitus, tulosten julkaisemistapa sekä anonymiteetin toteutuminen. Saatekirjeessä pyydettiin lisäksi sulkemaan kyselylomake vastaamisen jälkeen kirjekuoreen, jonka toimitimme lomakkeen mukana. Suljetut kirjekuoret ohjeistettiin palauttamaan henkilökunnalle. Kyselylomakkeiden jaosta kaikille halukkaille osallistujille vastasi vankilan henkilökunta. Vangit saivat vastailla kysymyksiin sopivaksi katsomanaan ajankohtana, mikä saattoi madaltaa kynnystä osallistua, ja toisaalta myös vaikuttaa vastauksiin, verrattuna siihen, jos lomakekyselyä varten olisi esimerkiksi järjestetty henkilökunnan valvoma muodollinen tilaisuus. Pohdimme kuitenkin myös, onko sillä vaikutusta vastausten määrään ja sisältöön, että lomakekyselyn jakoi ja vastaanotti vankilan henkilökunta, emmekä me.

Lomakekyselyyn vastanneiden sekä haastateltujen vankien yksityisyyden suoja turvattiin niin, ettei haastattelutilanteissa ja lomakekyselyssä kysytty henkilötietoja. Lomakkeissa vastaajalta kysyttiin iän, kansalaisuuden, tuomion pituuden ja tämänhetkisen vaiheen lisäksi läsnäoloaika Keravan vankilassa sekä osasto, jolla vastaaja suorittaa tuomiotaan. Teemahaastatteluita tehdessä esittäytyminen tapahtui etunimillä sekä haastateltavien että meidän haastattelijoiden puolesta. Haastatteluun osallistuneista ei kerrota tunnistettavia tietoja tutkimustuloksia ja johtopäätöksiä esittäessä. Iän ja vankeusajan kysyminen aineistonkeruuvaiheessa oli perusteltua siksi, että eri-ikäisten ja eri rangaistusvaiheessa olevien vankien mielenterveyttä tukevat asiat saattavat poiketa toisistaan.

Triangulaatio (kts. luku 4.3.) näyttäytyy tutkimuksemme luotettavuutta lisäävänä tekijänä kahden eri aineistonkeruutavan muodossa. Näiden menetelmien voidaan katsoa täydentävän toisiaan. Lomakekyselyn toteuttaminen teemahaastatteluiden ohella lisää aineistomme luotettavuutta (Sormunen ym. 2013, 314).

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimusaineisto koostuu yksilöllisten teemahaastattelujen nauhoitteista sekä palautetuista kyselylomakkeista. Haastatteluaineisto, johon keskitymme tutkimustuloksissa ja johtopäätöksissä muodostui laajaksi ja monipuoliseksi kokonaisuudeksi. Tällä perustelemme sen käyttöä ensisijaisena tutkimusaineistona. Lisäksi työssämme keskitymme nimenomaan vankien mielenterveyden edistämisen näkökulmiin ja mahdollisuuksiin, joten siinäkin mielessä haastatteluaineisto on keskiössä.

Lomakekyselyyn vastanneista vangeista osa vastasi lyhyesti kysymyksiin, osa ei vastannut kaikkiin kysymyksiin. Käytimme lomakekyselyaineistoa täydentävänä aineistona. Tuloksissa on esitetty teemoittelun kautta muodostettuja kategorioita, jotka perustuvat sekä haastattelu- että lomakekyselyaineistoon.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuloksena tutkimusaineistosta muodostettiin useita kokoavia kategorioita. Aluksi kokoavia kategorioita syntyi yhteensä viisitoista (15): merkityksellinen tekeminen, vertaistuki, ammatillinen tuki, vankilan henkilökunta, yksinäisyys, oma-apu, nukkuminen, sosiaaliset suhteet, ryhmätointa, vankilan ympäristö ja puitteet, itsetuntemus, elämänkatsomus, onnistumisen kokemukset, kokemukset omasta hyödyllisyydestä sekä tulevaisuus. Kategorioiden yhteensopivuus ohjasi meidät yhdistämään muutamia kategorioita niin, että saimme yhteensä kaksitoista kategoriaa.

Seuraavassa kuviossa tutkimustuloksemme näyttäytyvät kahdessa monisuuntaisessa kehässä. Kuvio havainnollistaa tuloksissa ilmenneiden kategorioiden välistä yhteneväisyyksiä, esimerkkinä "sosiaaliset suhteet <--> vertaistuki". Kuvion ulkokehä vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme, sisäkehä toiseen tutkimuskysymykseen. Kategorioiden sisällöt kytkeytyvät tutkimustuloksissamme eri tavoin toisiinsa. Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Mitkä tekijät tukevat ja edistävät vankien mielenterveyttä Keravan vankilassa?
2. Miten Keravan vankilassa voitaisiin tukea ja edistää vankien mielenterveyttä paremmin?

KUVIO 4. Tuloskehät



5.1 Vankilan arjen merkityksellisyys

Vankilan arjen merkityksellisyys muodostui kolmesta kokoavasta kategoriasta: merkityksellinen tekeminen, kokemukset omasta hyödyllisyydestä ja onnistumisen kokemukset. Haastateltujen vankien kuvaamat onnistumisen ja hyödyllisyyden kokemukset liittyivät heidän nimeämiin merkityksellisiin tekemisiin. Onnistumisen tunteita koettiin, kun saavutettiin tärkeitä henkilökohtaisia tavoitteita, kuten opiskelupaikka tai muiden omien asioiden toivottu edistyminen. Kokemus itsensä ylittämistä vahvisti onnistumisen tunnetta, esimerkiksi kuntosalilla tulosten kohentumisen ja työtoiminnassa onnistumisen ja hyvän palautteen myötä. Haastateltavien oli haasteellista sanoittaa kokemuksiaan omasta hyödyllisyydestään. He epäröivät kysymystä ja pohtivat miten he osaisivat vastata siihen tarkoituksen mukaisesti, ja miten vankilaolosuhteissa ylipäätään on mahdollista tuntea itsensä hyödylliseksi.

Haastateltavien vastauksissa korostui tekemisen merkitys vankeusaikana. Vastauksista ilmeni, että vangit löysivät vankilaolosuhteista huolimatta monipuolista mielekästä tekemistä, jossa pystyi toteuttamaan itseään.

Et ku niinku on tehny noit omii juttui, niist on tullu semmosii et pitää pään kasas, niin tottakai niist saa mielihyvää (7.2.2020, hlö1).

Tekemistä oli monenlaista, kuten puutarhan- ja eläinten hoitoa, lukemista, opiskelua, musiikin kuuntelua sekä soittamaan oppimista. Kuntosalilla käynti ja erilaisten joukkuepelien pelaaminen toivat vankilan arkeen vaihtelua sekä mahdollisuuden yhdessäoloon muiden vankien kanssa. Lisäksi ne mahdollistivat vapaamman liikkumisen vankilan alueella. Urheillessa saattoi unohtaa ajan sekä paikan, ja se tarjosi vaihtoehtoja tekemistä sellissä olemiselle. Sen avulla oli mahdollista ylittää itsensä ja kokea onnistumisen tunteita.

Treenaaminen on niinku kaikista tärkein. Auttaa mieltä ja kehoa pysymään tasapainossa. Parantaa minäkuvaakin, aina positiivinen juttu (12.3. 2020, hlö1).

Työtoiminta koettiin tärkeäksi, koska se toi päiviin toimintaa sekä sisältöä. Lisäksi se mahdollisti vankilan ulkopuolelle pääsyn ja luonnossa olemisen. Työtoiminta

nähtiin merkityksellisenä siitäkin syystä, että sen avulla pystyi olemaan hyödyksi muille. Työtoiminnassa saatu palaute vahvasti positiivisia tuntemuksia.

Totta kai tuolla työn teossa kun tulee hyvää työtä tehtyä, siitä tulee hyvä mieli. Siitä kun asiakkaat kiittää, ne näkee meitä (27.2.2020, hlö2).

Eläimistä huolehtiminen työtoiminnassa koettiin merkityksellisenä ja sellaisena toimintana, mikä lisää kokemusta omasta hyödyllisyydestä ja auttaa omaan mielen hyvinvointiin vankeusaikana.

No, mullon ainakin että mä pidän kaneista, lampaista ja kanoista huolta ni se nyt on ainaki mulle ihan tosi tärkeä et. Tuol puutarhalle teen, annan niille ruokaa ja tota... vaihdan uutta heinää ja siivoon. Kyl se, siit tulee semmonen fiilis, et on jotain tehny semmost tosi tarpeellista, koska ei ne pärjäis ilman mua (12.3.2020, hlö3).

5.2 Ryhmätoiminta

Keravan vankilassa järjestetyn vangeille tarkoitetun ryhmätoiminnan merkitys ja tarve ilmenivät aineistossa vahvasti. Haastateltavista jokainen koki ryhmätoiminnan merkitykselliseksi ja erityisen painotuksen sai ryhmätoiminnan kautta mahdollistuva asioiden käsitteleminen keskustelujen avulla. Ryhmät mahdollistivat paremman sosiaalisen kanssakäymisen muiden vankien kanssa ja myös luottamus toisiin vankeihin lisääntyi ryhmätoiminnan myötä.

et tota...silleenhän se ..et semmosiin ihmisiin pystyy vähän enemmän luottaa. Et kyl mä uskon, et noi, justinsa noi ryhmähommat... (12.3.2020, hlö2)

Vankien keskinäistä avoimuutta ryhmätoiminnassa pidettiin rohkaisevana tekijänä. Tämä madalsi kynnystä puhua ja avautua asioista, mikä koettiin positiivisesti.

se on tosi siis mun mielestä ollut positiivista, et tota.. et sitten ku siihen porukkaan tutustuu enemmän niin huomaa, et okei häinkin puhuu avoimemmin, okei mäkin voin puhua avoimemmin... (12.3.2020, hlö2)

Osa haastateltavista koki oman osaston ryhmien olevan riittäviä ja vastaavan hyvin heidän tarpeisiinsa. Erityisesti päihteettömän WOP-kuntoutusosaston mielen-terveyttä tukevat ryhmät sekä musiikkiryhmät koettiin mielekkäinä sekä haastat- teluiden että lomakekyselyn kautta saatujen vastausten perusteella. Ryhmätoi- minta koettiin ”oikealla tavalla auttamiseksi”, päihteistä sekä rikoksista kuntoutta- vaksi toiminnaksi, joka haastaa osallistujaa itseään prosessinomaisesti. Saman- laisia mahdollisuuksia ryhmätoimintaan esitettiin kaikille vankilan osastoille osaksi muuta kuntoutusta. Mahdollisuus osallistua NA- ja AA-ryhmiin ilmeni haastateltavien toiveissa, perusteena nimenomaan ryhmän mahdollistama ver- taistuellinen keskustelu osallistujan omaan päihdeongelmaan liittyen.

Aineistonkeruun aikana vankilassa järjestettiin Suuttumuksen hallinta -ryhmää, joka on osa Rikosseuraamuslaitoksen väkivaltarikollisille suunnattua toimintaa. Suha -ryhmä koettiin merkityksellisenä ja tukea tuovana ryhmätoimintana sekä mahdollisuutena vaikuttaa omaan käyttäytymiseen ryhmätyöskentelyssä tapah- tuvan asioiden työstämisen kautta.

Keravan vankilassa ryhmätoimintaa järjestetään haastateltavien kertoman perus- teella osastokohtaisesti ja tarjonnassa sekä ryhmien määrässä on vaihtelua. Haastateltavat toivat esiin, että ryhmätoimintoja tulisi tarjota tasapuolisemmin kai- kille vankilatuomiotaan suorittaville. Syyt ryhmätoiminnan vaihtelevalle tarjon- nalle ja poikkeaville mahdollisuuksille osallistua ryhmiin eivät aineistoa kerätessä selvinneet. Haastateltavat näkivät osastojen eroavaisuudet selkeinä, jonka vuoksi myös kokemukset autetuksi tulemisesta vaihtelivat.

5.3 Vertaistuki

Haastatelluilla ja lomakekyselyyn vastanneilla vangeilla oli monia näkemyksiä ja kokemuksia vertaistuesta Keravan vankilassa. Heidän vastauksissaan ja kerto- muksissaan korostui vankien keskinäinen arkinen kanssakäyminen sekä vapaa- ajan toimintoihin liittyvä vuorovaikutus, joiden koettiin olevan tärkeitä vertaistuen

muotoja. Heillä oli myös näkemyksiä ja kokemuksia vertaistuesta vankilan ryhmätoiminnan myötä. Vertaistukitoimintaa pidettiin olennaisena vankeusajan mielen hyvinvointia tukevana ja edistävänä tekijänä. Osa osallistuneista käsitti vertaistuen olevan tukea, jota vankilan ohjaajilta ja henkilökunnalta saa. Keskustelu muiden, samantyyppisissä tilanteissa olevien vankien kanssa miellettiin tärkeäksi vertaistuelliseksi vuorovaikutukseksi. Elämännhallinnallisten haasteiden ja kuntoutuskokemusten jakaminen nähtiin tärkeänä.

Vertaistukitoimintaan liittyen aineistossa ilmeni myös toiveita tulevaisuudelle. Osa haastatelluista vangeista koki, että varsinaista järjestettyä vertaistukitoimintaa ei Keravan vankilassa näy. He toivat esiin, että toiminnasta tiedottaminen on puutteellista, ja vain osa pääsee tai ylipäättään ymmärtää hakeutua toiminnan piiriin. Haastateltavat esittivät toivomuksen paremmasta tarjolla olevasta toiminnasta tiedottamisesta sekä osastosta riippumattomista, tasaväkisemmistä mahdollisuuksista osallistua mielen hyvinvointia tukevaan vertaistukitoimintaan. Oman osaston merkitystä vertaistuen ilmenemisessä tuotiin esiin.

Meillon ainakin täs osastolla semmonen meininki, että kaikki tulee hyvin juttuun, ja niinku ihan täs arjes yritetään auttaa toisii, ja niinku silleen puhuu järkee vähän niinku toisilleen, että niinku mitä kannattaa tehdä, mitä ei kannata tehdä. Kyl tääl saa silleen tukee muiltakii vangeilta. Just kun ollaan samas venees ni, pystyy jotenki auttaa muitaki (7.2. 2020, hlö1).

Jaettu huumori tuki ja edisti haastateltujen mielenterveyttä. Vertaistuen kokemukset muilta vangeilta kirkastivat ajatusta myös päihteettömyyden suuntaan.

Et sit on alkanu miettiin, et niinku jos täälläki voi olla noi hauskaa ni sit siviiliskin, et sit ku vapautuu ni miksei sit vois olla vielä hauskempaa et ei siihen tarvii niinku päihteit niinku. Et voi olla oikeest kivaa välil (7.2. 2020, hlö1).

Mielekkyyttä vertaistukitoiminnassa lisäisi haastateltavien mukaan se, että toimintaa ohjaamassa olisi samantapaisia kokemuksia läpikäynyt henkilö, jolla on syvempää ymmärrystä päihde- ja mielenterveysongelmista, rikollisuudesta ja vankeudesta. Kokemusasiantuntijuutta arvostettiin ja toivottiin toimintaan lisää.

Haastatellut vangit toivat esiin myös muiden vankien auttamisen ja neuvomisen erinäisissä vankilan arkisissa asioissa yhtenä tärkeänä vertaistuen muotona. Arkisella esimerkillä kuvattiin tyypillistä tilannetta, jossa vankien keskinäinen vertaistuki ja toisen tukeminen ilmenevät.

Niin tota, kyl siis jos oli suomex sanottuna paska fiilis, niin kyl me jätkien kaa pysty juttelemaan ja sit jos ne näki et on huono päivä, niin kyl ne tuli kysyy, et hei mikä on? et tota... sit menttiin vaikka lenkille tai grillattiin tai jotain muuta (12.3. 2020, hlö2).

Vankilan työtoimintaa pidettiin myös otollisena ja olennaisena paikkana vertaistuelliselle vuorovaikutukselle.

5.4 Ammatillinen tuki

Ammatillinen tuki ja keskusteluapu koettiin merkityksellisinä tukimuotoina vankilassa, ja niiden katsottiin parhaimmillaan toteutuvan silloin, kun ne tukevat tarpeenmukaisesti eri tilanteissa.

Et ois sellasii ammatti-ihmisiä jonka kans vois vapaasti keskustella (7.2. 2020, hlö3).

Aineistosta ilmeni, että haastateltavat kokivat ammattilaisilta saadun tuen ja avun liittyvän vahvasti kasvokkaiseen kohtaamiseen ja avoimeen keskusteluun. Kuitenkin vuorovaikutustilanteet vankilan henkilökunnan kanssa muodostavat tuloksissa oman kategoriansa, "Vuorovaikutus vankilan henkilökunnan kanssa". Ammatillinen tuki -kategoriaan valikoituivat muun muassa ne tuki-, ohjaus-, hoito- ja auttamistilanteet, joissa rikostuomiota suorittavan asioita selvitettiin jonkun vankilan ammattilaisen kanssa yhteistyössä. Kategoriaan sisällytettiin esimerkiksi ammattilaisen tuki silloin, kun tehtiin vankeusajan ja vapautumisen jälkeisiä suunnitelmia, hoidettiin vangin terveyttä ja tuettiin päihteidenkäytön kysymyksissä.

Haastateltavat kokivat tarpeelliseksi keskusteluavun mahdollisuuden ja erityisesti

terapeuttisen työskentelyn ammattilaisen, kuten vankilan psykologin vastaanotolla:

Mä itekkin varmaan sentyyppistä kaipaisin koska ehkä kun noista mielenterveysasioista puhutaan, niin ehkä siihen liittyen ei oo semmosta oikeanlaista keskusteluapua (7.2. 2020, hlö3).

Haastateltavat toivat esiin, ettei tämän tyyppiseen apuun liittyvistä mahdollisuuksista kerrota vankilassa tai niiden saanti on epäselvää. Vankilan ulkopuolisen keskusteluavun mahdollisuuden koettiin olevan merkittävä luottamuksellisen keskusteluavun muoto. Aineistosta ilmeni, että edellä mainitut tukimuodot tukisivat ja edistäisivät vankien mielenterveyttä.

Haastateltavat kertoivat saaneensa vankeusaikana Keravalla tukea päihteidenkäyttöön liittyvien ongelmien käsittelyyn, mutta lisätukea päihteidenkäytön hallintaan ja ylipäätään päihdetyön laadun parantamista toivottiin. Tarkempaa määrittelyä toivotulle laadulle ei kuitenkaan haastattelujen aikana ilmennyt.

Kokemukset ja näkemykset Keravan vankilan terveystalvelujen riittämättömyydestä ilmenivät haastateltavien kertomana joko niin, ettei tarvittua terveystalvelua ollut saatu tai niin, ettei omiin tarpeisiin riittäväksi koettua lääkehoitoa ollut saatavilla. Myös lomakekyselyn aineistosta ilmeni toistuvasti tarve parempiin vankeusajan terveystalveluihin.

Haastateltavat olivat tyytyväisiä oman osaston ohjaajan kanssa työskentelyyn. Sekä teemahaastattelu- että lomakekyselyaineistossa ohjaajan tuen merkitys näyttäytyi merkittävänä ammatillisena tukena ja tärkeänä vuorovaikutuksellisenä kanssakäymisenä.

5.5 Vuorovaikutus vankilan henkilökunnan kanssa

Vuorovaikutus vankilan henkilökunnan kanssa -kategoriassa käsitetään henkilökunnaksi kaikki Keravan vankilassa vankien kanssa työskentelevät. Aineistosta ilmeni, että vankien ja vankilan työntekijöiden välisen vuorovaikutuksen tapa vaihteli. Vuorovaikutuksentyyliin vaikutti työntekijän persoona ja ammattinimike. Lisäksi ilmeni, että osa vartijoista käyttäytyi vankeja kohtaan epäasiallisesti. Tällöin vartijoiden käytös koettiin ylimieliseksi ja omaa asemaa korostavaksi. Vangit pyrkivät välttelemään kanssakäymistä kyseisten vartijoiden kanssa.

Mä toivoisin että... ei asetettaisi ihmisiä mihkään lokeroihin, et vaik, onkin tehnyt virheit ja on joutunut tänne vankilaan, mut silti... et meit kohdeltais ihan tavallisina ihmisinä ..et kun tääl näkee paljon sitä.. tää on vaikee selittää, et oltais vähän jotenkin alempaa kastia tai, et... vähän semmost epäasiallist käytöstä tulee monesti, ku käyt kysyyn tuolt vartijoilta jotain (7.2. 2020, hlö1).

Haastateltavat toivat kuitenkin esiin, että vankilassa oli myös vartijoita, joiden kanssa oli mukava keskustella ja jotka auttoivat tarvittaessa. Erityisen mieleenpainuvana pidettiin kertaa, jolloin vartija oli pelannut vankien kanssa sählyä. Haastateltavat toivoivat lisää tällaista yhteistä toimintaa vankilan henkilökunnan kanssa. Lisäksi esitettiin toive, että jokaisella vangilla olisi oma nimetty työntekijänsä, jonka kanssa asioita voisi käsitellä.

Aineistosta ilmeni pääsääntöisesti positiivisia kokemuksia liittyen vuorovaikutukseen ohjaajien kanssa. Haastateltavat kokivat, että ohjaajilta sai tarvittaessa tukea, ja että heidän oli mahdollista varata aikaa keskusteluihin ohjaajien kanssa. Oman osaston ohjaajan kiinnostus heitä ja heidän hyvinvointiansa kohtaan tuntui hyvältä. Tämän tyyppisen vuorovaikutuksen mahdollistumista toivottiin myös muille osastoille, ja sitä kuvattiin esimerkiksi seuraavanlaisesti:

Ne ottaa sut ihmisenä. Niin, et ne ottaa sut sellaisena ku oot ja kyllä siinä kerääntyy sellainen luottamus, ku niitten kans juttelet ja kaikkee ne kyselee sulta eri asioita ja näin, on saanut sellasen yhteyden. Se on paljon (7.2. 2020, hlö2).

Työtoimintaan liittyen aineistosta ilmeni, että työtoimintojen esimiehet kohtelevat haastateltavia pääsääntöisesti reilusti ja tasaväkisesti. Haastateltavien mukaan

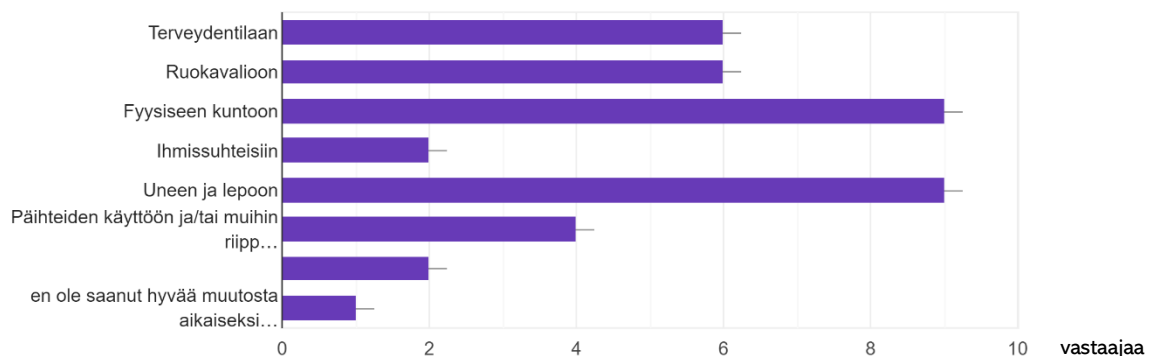
tämä ilmeni esimerkiksi siinä, millä tavalla esimies oli pyytänyt tekemään asioita käskemisen sijaan.

5.6 Oma-apu

Rikostuomiota suorittavien mahdollisuudet edistää itse mielen hyvinvointiaan liittyvät keinoihin, joilla omiin haastaviin tunteisiin ja ajatuksiin pystyi vaikuttamaan. Nämä keinot koettiin olevan omaan oloon helpottavasti vaikuttavan tekemisen, kuten liikunnan tai muun itsestä huolehtimisen kautta tapahtuvaa. Lomakekyselyn vastauksista ilmeni myös itsensä kehittämisen muun muassa videoiden ja kirjojen avulla olevan keino vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiin. Mahdollisuudet vaikuttaa omaan unen laatuun nähtiin haastatteluissa myös yhtenä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Toisaalta ilmeni kokemus, että nukkuminen vankilaolosuhteissa onnistuu ainoastaan lääkehoidon avulla.

KUVIO 3. Lomakekyselyn tulosten perusteella usea kyselyyn osallistunut oli vankeusaikana kokenut saaneensa hyvää muutosta aikaan mielen hyvinvointia tukevissa asioissa.

Seuraavat asiat ovat yleisesti mielen hyvinvointiin liittyviä. Mihin näistä koet saaneesi hyvää muutosta aikaan vankeusaikana Keravan vankilassa?...it halutessasi rastittaa useamman vaihtoehdon:
13 vastausta



Kaiken kaikkiaan vastuunotto omien asioiden hoitamisessa ja omassa kuntoutumisessa oli haastateltavien mukaan olennaisesti mielen hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Aineiston perusteella näyttää kuitenkin siltä, että usein keinot auttaa ja

kuntouttaa omaa itseään ovat riippuvaisia vankilan olosuhteista, kuten esimerkiksi riittävästä mahdollisuudesta liikunnalliseen tekemiseen. Liikunta esiintyi haastatteluaineistossa kauttaaltaan merkittävänä keinona vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Haastatteluaineiston kokoamisen aikaan mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen toivottiin säilytettävän vähintäänkin samantasoisina tai niitä parannettavan. Muita vankilan olosuhteissa omaa hyvinvointia mahdollistavia oma-avullisia tekijöitä on kuvattu tarkemmin kokoavan kategorian ”Vankilan ympäristö ja puitteet” -kohdassa.

5.7 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet koettiin haastateltujen ja lomakekyselyyn vastanneiden keskuudessa yhtenä tärkeimmistä mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavista tekijöistä vankeusaikana. Toiveita ilmeni muun muassa läheistapaamisten suhteen: toivottiin, että läheistapaamisia olisi enemmän, ne olisivat kestoaltaan pidempiä, ja niihin liittyvät järjestelyt olisivat vapaampia erinäisistä rajoituksista. Lomakekyselyn vastauksista ilmeni merkityksellisenä erityisesti yhteydenpito läheisten kanssa puhelimella.

Haastateltavat kokivat läheistensä vierailun vankilassa omalla tavallaan vaikeaksi ja puolin ja toisin hankalia tunteita herättäväksi, mutta toisaalta vierailujen ajateltiin herättävän itsessä ajatuksen henkilökohtaisesta muutoksesta parempaan. Tähän näkemykseen elämäntyylin muutoksesta liitettiin se, että on tärkeää, kun läheiset ja itse huomaa välillä myös positiivisia muutoksia itsessään, ajattelussaan ja tavassaan toimia.

Perheen ja läheisten merkitys korostui aineistossa. Kokemus siitä, että on arvokas läheisille ihmisille, koettiin erityisen tärkeänä ja mielenterveyttä tukevana ja edistävänä asiana. Haastateltujen kertomuksissa esiintyi ajatus, että he haluavat olla läheistensä arvostuksen arvoisia ja huolehtia läheissuhteiden hyvinvoinnista. Oli kokemus, että yhteydenpito läheisiin luo myös hyödyllisyyden tunnetta.

Et se vaikka et voi soittaa, jonkun kanssa voi jutella. Sit mulle pystyy soittaan jos vaikka mun vaimolle tai perheellä on jotain. Mä pystyn jutella niiden kaa. Tapaamiset on paljon helpompia, mä voin nähdä niitä kuukausittain... Mua ei vaan säilötä johonkin paikkaan vaan mä pystyn sitä vuorovaikutusta harrastaan perheen kans että, se on... tuntee itsensä hyödyllisemmäksi silloin (12.3. 2020, hlö1).

Yksi haastatelluista vangeista toi erityisesti esiin, että on katkaissut yhteydet kaikkiin kavereihin, jotta kuntoutus ja vankeusaika sekä lomat sujuisivat harmittomammin sekä tie tulevaisuuden rikoksettomuuteen, päihteettömyyteen ja vankeudesta pois pysymiseen voisi olla tasaisempi:

Mä oon niinku katkassu reilu vuosi sitten kaikki yhteydet kaikkiin, mullon ollu pelkkii niinku rikolliskavereita, kamapiireistä, mä oon laittanu sim-kortit poikki, puhelimet netit, poistanu facebookit, kaikki ja sen koommin en oo ollu yhteenkään ihmiseen yhteydes (7.2. 2020, hlö3).

Aineistosta ilmeni, että mikäli vangeilla oli siviilissä asiat ja tukiverkostot kohtalaisen hyvin järjestyksessä, tämä tuki osaltaan myös vankeusajan mielen hyvinvointia.

Aineistosta ilmeni myös toive mahdollisuudelle kehittää järjestäytyntä ja vaikuttavaa toimintaa muiden vankien kanssa. Tätä perusteltiin sillä, että vangeille pitäisi olla mahdollista voida järjestää tällaista toimintaa, jossa pääsisi vaikuttamaan vankien asioihin ja voisi järjestää tilaisuuksia.

Haastatellut vangit kokivat Keravan vankilassa perhesuhteiden ylläpitämiseksi saatavan tuen riittämättömäksi. Tämä vaikutti heikentävästi heidän mielenterveyteensä. Vangit kertoivat kokemuksistaan, että heidän kanssakäymistä läheistensä kanssa rajataan tarpeettomasti esimerkiksi siten, että lomaa evätään heidän mielestään kyseenalaisin perustein.

Ja sitte kun haetaan lomaa esimerkiks perhesyihin, niin sitte niitä evätään perusteilla, että lapset voi tulla tänne tapaamaan... justiin semmonen et mä oon nyt hakenut sunnuntaille lomaa tärkeästä syystä et mä pääsisin mun lähiomaisen synttäreille, ja mä sain sen just hylkäyksenä sen takia että mulla aukee lomakausi ja siihen oli

justiinsa perusteita, että lapset voi tulla tänne tapaamaan (27.2. 2020, hlö 2).

Vastavuoroisesti tuli esiin sekin näkökulma, ettei välttämättä haluta nähdä omia lapsia vankilassa, sillä ei haluta näyttää heille itseään vankilaympäristössä.

Lapset ovat haastateltaville merkittävä vankeusajan voimavara, heidän hyvinvointinsa ensisijaisen tärkeää, ja yhteydenpito heihin puhelimitse auttaa tukemaan mielen hyvinvointia. Soittaminen tai tekstiviestin laittaminen kavereille koettiin myös nopeana tapana tukea omaa mielen hyvinvointia.

Liittymisen sosiaaliseen kanssakäymiseen vankien kesken toivottiin myös lisää ryhmäliikuntaa, jolla ajateltiin olevan potentiaalinen positiivinen vaikutus vankien keskinäiseen vuorovaikutukseen. Esiintyi tarve yhdessä tekemisen lisäämiseen ja nimenomaan liikunnan merkeissä:

Liikunta on mun mielestä semmonen, jota vois tääl lisätä... varmaan jotain tollosta ryhmä, niin sitten olis toi toi, mikä se on... ryhmähenkikin parempi. Me joudutaan kuitenkin aika tiiviisti olemaan tääll kaikki yhdessä ja tulla toimeen ja yrittää. Se just, et saisi olla...tehdä enemmän yhdessä vaikka (27.2. 2020, hlö3).

Myös saunaan pääsemisen merkitys vankeusajan mielen hyvinvointia edistävänä tekijänä ilmaistiin. Saunaa pidettiin otollisena paikkana sosiaaliselle kanssakäymiselle muiden vankien kanssa.

Kuten luvussa 5.3 vertaistuellisessa mielessä, arkinen keskustelu ja ajanvietto muiden vankien kanssa koettiin tärkeänä osana sosiaalisia suhteita ja niiden vaikutusta vankeusajan mielenterveyteen pidettiin oleellisena. Haastateltavien toiveissa esiintyi myös paremmat mahdollisuudet vankilan ulkopuoliseen kanssakäymiseen, esimerkiksi, että pääsisi käymään kaupassa säännöllisesti, näkisi siviilielämää ja olisi parempi mahdollisuus vuorovaikutukseen vankilan ulkopuolisten ihmisten kanssa. Tämän nähtiin voivan edesauttaa vahvempaa yhteenkuuluvuutta "normaaliin" ulkopuoliseen yhteisöön ja tältä osin voivan tukea mielen hyvinvointia.

Muiden vankien arkisissa askareissa avustamisen koettiin myös olevan keskinäisen sosiaalisen kanssakäymisen yksi tärkeä muoto. Toisten avustaminen itselle helpoissa toiminnoissa, kuten esimerkiksi pyykin pesemisessä, nähtiin merkityksellisenä ja myös omaa hyödyllisyyden tunnetta lisäävänä asiana.

Läheistapaamisista toivottiin pidempiä ja vapaamuotoisempia ja haastateltavat toivat toistuvasti esiin, että osastotapaamiset ovat turhan rajattuja ja tapaamisaika on liian lyhyt.

No noh, meillähän on tosi rajattua toi, meil on viikonloppuisin tapauksia ainoastaan yksi tunti kumpanakin päivänä. Me ollaan kuitenkin muka avotolossa, niin osaishan se kohtuullista, että ne ois ihmilliset ne tapaamishetket, esimerkiksi että me saatais tuoda tapaajalle vaikka jotain syötävää, juotavaa, kahvia, pullaa. Tai toisin päin, että tapaaja saa tuoda sille tapaamishetkellä. Se tapaaminen olis vaikka vähän pitempi tapaamishetki ja sais olla vaikk, jossain tässä ulkona (27.2. 2020, hlö3).

Loma- ja läheistapaamisjärjestelyt erityisesti olivat haastatelluille vangeille olennaisia mielen hyvinvointia tukevia asioita, joihin Keravan vankilan tulisi heidän mukaansa panostaa lisää.

5.8 Yksinäisyys

Vangit kuvasivat yksinäisyyden tunteitaan eri näkökulmista. Heillä oli kokemuksia aika ajoin merkittävästäkin yksinäisyydestä huolimatta siitä, että muita ihmisiä oli paljon ympärillä. Haastateltavat toivat esiin, että lähes jokaisella heistä oli vankeusaikana yksinäisyyden kokemuksia, koska eivät päässeet näkemään ystäviä ja perhettä riittävän usein. Tämän koettiin vaikuttavan heikentävästi mielen hyvinvointiin. Kuitenkin sen, että perheen jäsenten kanssa oli mahdollista olla säännöllisesti puhelimitse yhteydessä, katsottiin helpottavan yksinäisyyden tunteita huomattavasti.

Vankilan profiilin merkitys tuotiin myös esiin ja nimenomaan se, että avovankilassa yksinäisyyden tunteet koettiin vähäisempinä kuin suljetussa vankilassa.

Varmaan kyl jokainen niinku vankilas kokee yksinäisyyttä, et ku ei pääse sinne näkeen niit ystäviä tai perhettä riittävän usein. Mut siis vähemmän tääl avovankilas, ku tuol suljetus (7.2. 2020, hlö1).

Yksinäisyyttä koettiin huolimatta siitä, että vankilassa oli tuttuja. Muiden seura ei vastannut läheisten tai sukulaisten läsnäolon tarpeeseen. Toisaalta oli kokemuksia siitä, että yksinkin voi viihtyä hyvin, ja aiemmin siviilissäkin oli totuttu olemaan itseksensä. Ihmisten ympärillä olon kuvailtiin auttavan yksinäisyyteen osittain.

Mutta kyllähän se nyt aika ajoin tulee väkisinkin mieleen et ei oo ketään kelle soittaa, tai no on tietyst vanhemmat, veli ja toleen niinku perhe, mut kavereita (7.2. 2020, hlö3).

Yksinäisyyden tunteiden käsittely oli saattanut jäädä vähäisemmälle huomiolle verrattuna muiden haasteiden ja ongelmien työstämiseen. Yksinäisyyden kokemuksia kuvailtiin myös tuomion suorittamisen ja siihen liittyvien asioiden ja harrasteiden ajatusten myötä.

On se välillä yksinäistä, kukaan muu ei voi ottaa sun tuomiota tai liittyä siihen.... Siinä pitää kuitenkin olla se, vois jopa sanoo yksilön vastuu, kun on mokannut niin kyl sen pitääkin olla välillä vähän yksinäistä (12.3. 2020, hlö1).

Yksinäisyyden ajateltiin myös olevan normaali osa elämää, varsinkin vankeusolosuhteissa, eikä sen vaikutuksia mielenterveydelle tästä syystä nähty yksinomaan synkän negatiivisesti. Toisaalta vankeusajan yksinäisyydestä ei välttämättä ollut osalla haastateltavista lainkaan kokemusta.

5.9 Itsetuntemus

Omien asioiden käsittelyn opetteleminen ilman päihteitä ja ylipäätään itsestään uusien asioiden oppiminen olivat asioita, joita haastateltavat vangit liittivät itsetuntemukseen. Vankeuteen johtaneiden asioiden työstäminen ja elämänhallinnan opettelu siviiliin siirtymistä ajatellen ilmenivät toistuvasti haastateltavien ker-

tomuksissa. Asioiden käsitteleminen ja työstäminen selvin päin oli ennestään vierasta, mutta vankeuden aikana oli opeteltu käsittelemään asioita päihteettömästi, ja tällä oli ollut suotuisia vaikutuksia mielen hyvinvoinnille. Uusien puolien löytäminen itsestä asioiden työstämisen kautta, ja tämän myötä tapahtunut itsetunte muksen lisääntyminen nähtiin huomionarvoisina seikkoina.

Nyt on pikkuhiljaa, nyt on kaikki paremmin, niin hyvin kuin linnassa voi olla. Ja sitten työstänyt sitä asiaa, oppinut tuntee itsensä paremmin (7.2. 2020, hlö2).

Vankilaan johtaneiden asioiden työstämistä pidettiin erityisen tärkeänä, jotta jatkossa elämän käännekohdissa olisi kykeneväinen tekemään toisenlaisia päätöksiä.

Syällisyys ja syällisyyden tunteiden käsittely ilmenivät vankien kertomuksissa. Syällisyyden tunteita käsiteltiin ja työstettiin itsekseen omissa oloissaan sekä Jumalan kanssa. Näiden keinojen kautta koettiin, että itsetuntemus ja mielen hyvinvointi vahvistuivat.

Haastateltavat kokivat, että jos vankeuden ja elämän ongelmien taustalla olevia asioita ei ollenkaan työstä ennen siviiliin lähtemistä, oppimista ei pääse tapahtumaan.

Ethän sä opi siinä mitään, jos sä vaan istut sun tuomion ja lähdet siviiliin. Et sä oo työstänyt sitä asiaa mikä sul on taustalla (7.2. 2020, hlö2).

Asioista avoimesti puhumaan oppimista ja tehtyjen asioiden ja menneen reflektioimista pidettiin erittäin tärkeinä asioina myös siviiliin palaamista ajatellen. Vankeuteen johtaneiden asioiden työstämisen tärkeyttä korostettiin nimenomaan tähdäten siihen, että tulevaisuudessa pysyisi kaidalla polulla, ja että mielen hyvinvointi olisi paremmalla tasolla. Yksi haastateltavista korosti erityisesti näkemystään, ettei lääkehoito auta vaan asioiden työstäminen:

Ottaa sen tuskan minkä se tuo ja käy sen läpi, ei se auta et tungetaan turpa täyteen pillereitä (27.2. 2020, hlö1).

5.10 Elämäkatsomus

Elämäkatsomuksesta muodostui oma kategoriansa sen erityispiirteiden ja haastateltavien kokemusten perusteella. Aineistosta ilmeni, että osalle vangeista uskonto on tärkeä osa omaa elämäkatsomuksellisuutta. Elämäkatsomuksellisia näkökulmia esitettiin haastatteluissa vain muutamia, eikä lomakekyselyn vastauksissa ollenkaan. On oletettavaa, että ne haastateltavat, jotka aiheen toivat esille, pitävät sitä merkittävänä.

Uskonnon vaikutus omaan elämään koettiin ainoastaan positiivisena. Hengellisyden näkökulma ilmeni merkittävänä omaan elämään apua ja lohtua tuovana asiana. Uskonnolla nähtiin näin olevan vaikutusta henkilökohtaisena apuna ja mielenterveyttä tukevana tekijänä. Keravan vankilassa rikostuomiota suorittavien mahdollisuus toteuttaa omaa hengellisyyttään koettiin vähäisenä.

Jos mä ajattelen laajemmin, niin esimerkiksi monille on uskonto tärkeä. Niin täällä pitäis olla kaikille mahdollisuus harjoittaa sitä omaa uskontoa siinä mielessä että täältä esimerkiksi pitäis päästä kirkkoon (27.2. 2020, hlö2).

Yleisesti ajateltiin, että valinnanvapaus toteuttaa tarpeellisenä katsomaansa elämäkatsomusta on tekijä, jolla on vaikutusta jaksamiseen ja hyvinvointiin. Elämäkatsomus aiheena oli haastatteluissa harvinainen, mutta sitäkin merkittävämpi. Näin ollen näyttäisi siltä, että hengellisen osallisuuden mahdollisuuksia kannattaa Keravan vankilassa edistää mielenterveyttä tukevana juuri niiden vankeiden kohdalla, joille aihe on merkityksellinen.

5.11 Vankilan ympäristö ja puitteet

Tässä kappaleessa on yhdistetty kokoavat kategoriat: vankilan ympäristö ja puitteet sekä nukkumisen merkitys. Nämä asiat olivat haastateltavien puheissa sidoksissa toisiinsa, ja vankilan ympäristön sekä puitteiden koettiin vaikuttavan

nukkumisen onnistumiseen ja unen laatuun. Haastateltavat toivoivat, että vankilan asumistiloja sekä nukkumisoloja parannettaisiin. Tällä hetkellä vankilan sisäilman ja patjojen laadun koettiin heikentävän unenlaatua. Tuotiin ilmi tarvetta turvautua unilääkkeisiin, jotta nukkuminen onnistuisi, mikä nähtiin negatiivisena asiana. Toisaalta oli kokemusta, että unen laatu oli kohentunut vankeusaikana.

Aineistosta ilmeni, että vankilan ruuan laadussa sekä sen ravintopitoisuudessa oli parannettavaa. Siitä toivottiin nykyistä monipuolisempaa ja ravitsevampaa, sillä moni vanki tekee työtoiminnassa fyysisesti raskasta työtä. Tähän liittyen toivottiin myös mahdollisuutta saada vitamiinivalmisteita käyttöön.

Ulkoilumahdollisuudet koettiin positiiviseksi, koska ne tarjosivat vankilan arkeen vaihtelua sekä edistivät fyysistä hyvinvointia. Liikuntatilojen tärkeys korostui aineistossa. Esiintyi huolta Keravan uuden vankilan liikuntamahdollisuuksista.

Kun tulee toi uus rakennus, niin sinne ei tule punttisalia. Se jos joku on kummiskin vangeille tärkeä, siin saa ainakin pidettyä päänsä kassassa. Energianpurkauskeinoja... (27.2.2020, hlö1)

Haastateltavat esittivät toiveita olosuhteiden ja fyysisen hyvinvoinnin kohentamiseksi. Ilmaistiin esimerkiksi toive ja tarve mahdollisuuteen älypuhelimien ja internetin käyttöön tarvittavin rajoituksin.

5.12 Tulevaisuus

Tulevaisuus -kategoria muodostui haastateltavien tulevaisuuteen liittyvistä suunnitelmista ja toiveista. Suunnitelmat liittyivät usein haastateltavien haluun hoitaa omia asioitaan niin, ettei vankilatuomioita enää tulisi. Päihitteettömyys sekä ammatin ja työpaikan hankkiminen olivat haastateltavilla esimerkkejä tulevaisuuteen liittyvistä suunnitelmista.

Tulevaisuuteen liittyen aineistossa ilmeni näkemyksiä toiveikkuudesta. Toiveikkuuden kokemus yhdistettiin asioiden sujumiseen toivotulla tavalla: jokainen

haastateltavista toi esille siviiliin siirtymisen merkityksen tulevaisuudessa ja siviilielämään liittyviä suunnitelmia. Myös läheisten roolin merkitystä vankeuden jälkeisessä elämässä painotettiin, sekä vanhemmuuden jatkumista kokonaisvaltaisempana vankilassaolon jälkeen.

Aineistosta ilmeni toistuvasti toive vapautumisen jälkeisen elämän rakentamiselle vähitellen jo tuomion suorittamisen aikana, ja tähän toivottiin ammatillista tukea. Korostettiin vankilan mahdollisuutta vaikuttaa tuomion suorittamisen jälkeiseen arkeen hyvin olennaisestikin, esimerkiksi tiettyyn kuntoutuspalveluun etenemisessä. Haastateltavat eivät kuitenkaan poissulkeneet omaa osuuttaan tulevaisuuden rakentamisessa. Vankeusajan katsottiin poikkeuksetta olevan mahdollisuus myös oman toiminnan muutokseen, asioiden työstämiseen sekä hyödylliseen tekemiseen, jonka kautta muutoksen mahdollisuus tukevaisuutta koskien on mahdollista. Yhden haastateltavan tulevaisuuden toive liittyi myös tuomion suorittamiseen WOP-osastolla, jonka koki tukevan tulevaisuuden suunnitelmiaan.

Nyt vähän avartui toi näkökenttä, ett nyt niikö haluu oikeesti sellasta muutosta. Kyllä tää riittää, tää on viides kerta, nuori kaveri (7.2. 2020, hlö2).

Hyvin usein tulevaisuuden suunnitelmat ilmenivät aineistossa ns. tavanomaisiin arkeen kuuluviin asioihin, kuten työllistymiseen, kouluttautumiseen, taloudelliseen pärjäämiseen sekä ylipäättään kuntoutumiseen liittyen. Tulevaisuuden toiveisiin sisältyivät vahvasti muut ihmiset ja sosiaalinen elämä, kuten unelma omasta perheestä ja/tai parisuhteesta, ja toisaalta entisen sosiaalisen elämän poissulkeminen tulevasta. Toisaalta ilmeni myös, että lähin tukiverkosto siviilissä saattoi olla hyvin ohut eikä välttämättä riittävä tukemaan arjen järjestämisessä ja motivaation ylläpitämisessä, esimerkiksi koulun tai työssäkäynnin suhteen.

Toiveikkuus liittyi haastateltavien puheessa useimmiten toteutettavissa oleviin, perinteisiin yhteiskunnallisiin arvoihin epärealististen tai sattumanvaraisten haaveiden sijasta. Toiveikkuuden tunteen voidaan aineiston perusteella olettaa tukevan jaksamista vankeusaikana, ja näin ollen olettaa vaikuttavan rikostuomiota

suorittavan mielenterveyden kokemukseen. Mielenterveyden haasteista keskusteleminen ja asioiden ”purkaminen” oli keino vaikuttaa myös vapautumisen jälkeiseen elämään: pärjäämiseen ja menestymismahdollisuuksiin eri tavoin.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Aiemmassa luvussa esitellyt tutkimustulokset kuvaavat Keravan vankilassa rikostuomiota suorittavien näkemyksiä ja kokemuksia niistä tekijöistä, jotka tukevat ja edistävät vankien mielenterveyttä Keravan vankilassa. Lisäksi tuloksista ilmenee tekijöitä, joita huomioimalla Keravan vankilassa voitaisiin tukea ja edistää vankien mielenterveyttä paremmin. Johtopäätöksissä kuvaamme tuloksia tiivistetympin peilaten niitä tutkimuskysymyksiimme sekä taustalla vaikuttavaan teorian tietoon.

6.1 Mielenterveyttä tukevat ja edistävät tekijät Keravan vankilassa

Tutkimuksemme osoittaa, että *ammattillinen tuki* on merkityksellinen ja tarpeellinen tukimuoto rikostuomiota suorittavien mielenterveyden ylläpitämisessä ja edistämisessä. Erityisesti oman osaston ohjaajan kanssa tapahtuva vuorovaikutus on tärkeää. Tutkimustuloksemme on yhteneväinen kansainvälisten tutkimustulosten kanssa siitä, että vankien mielen hyvinvointia lisää *vankilan henkilökunnan* kannustavaksi koettu vuorovaikutuksen tapa heitä kohtaan (Durcan 2008, 59; Frank Terry, Praetorius & Nordberg 2018, 62 – 63). Oleellista on, että vankilan henkilökunnan ja vankien välille syntyy aitoa vuorovaikutusta. Henkilökunnan osalta tämä tarkoittaa valvonnan ja kontrollin lisäksi kiinnostuksen, välittämisen sekä huomioimisen osoittamista vankeja kohtaan (Shapland ym. 2012, 48; Lewis 2014, 168). Nämä vuorovaikutukselliset tilanteet vankilan henkilökunnan kanssa vaikuttavat vangin identiteettiin. Merkittävää on, että vankilan henkilökunta näkee ihmisen vankileiman takana. Erilaisilla vuorovaikutuksellisilla tilanteilla on vaikutuksensa identiteettiin Holman (1996 ja 1999) mukaan (Valkonen 2007, 36).

Erilaiset siirtymät, kuten vankilasta vapautuminen, ovat vangille itselleen *identiteetin muutosta*, joka edellyttää yhdessä rakentamista ja suunnittelua. Identiteetin muutoksessa olennaista on se, että saa tukea vuorovaikutuksen kautta taustalla toimivalta organisaatiolta (Saari ym. 2020, 230). Näissä vuorovaikutustilanteissa on tärkeää, että niissä toteutuu vangin omaehtoisuus. Ammatillinen tuki Keravan vankilan erityisohjaajilta ilmeni tuloksissamme tähän liittyen erityisen olennaisena.

Ammatillinen tuki lisää vankien toiveikkuutta *tulevaisuuden* suunnitelmien suhteen. Saaren, Eskelisen ja Björklundin (2020, 230) mukaan asiakkaan ja työntekijän välinen vuorovaikutus vaikuttaa myönteisimmillään auttaen asiakasta eteenpäin ja kohentamaan elämäntilannettaan pysyvästi. Tuloksissamme ilmenee samantapaisia asioita. Toiveikkuus ja tulevaisuuden suunnitelmat liittyvät vankilassa saatavilla olevaan tukeen sekä vastuuseen omien asioiden edistämisessä. *Omaehtoisessa toiminnassa* yksilö kokee asian omakseen, koska tekemisen motivaatio tulee sisäisestä motivaatiosta (Ryan & Deci 2009, 74).

Tutkimustulostemme mukaan omaehtoisuus merkitsee vangeille tarvetta saada osallistua ja vaikuttaa oman tulevaisuutensa suunnitteluun sekä omien tavoitteidensa määrittämiseen. Aiemman kansainvälisen tutkimuksen tapaan, tutkimuksemme osoittaa, että vankien ja vankilan henkilökunnan välisissä vuorovaikutustilanteissa on tärkeää, että vankilan työntekijät kysyvät vangin omia toiveita ja suunnitelmia, eivätkä suunnitelmat ole ulkoapäin valmiiksi määriteltäviä. Vankien omaehtoisuus valinnan vapaudessa vaikuttaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. (Van der Kaap-Deeder ym. 2017, 10.)

Sosiaalisista suhteista etenkin perhe- ja läheissuhteiden ylläpitäminen tukee ja edistää vankien mielenterveyttä. Tutkimustuloksistamme ilmeni, että mitä vähemmän rajoitetummat mahdollisuudet vangeilla on pitää yhteyttä ja tavata läheisiään, sitä paremmalla tasolla heidän mielenterveytensä on. Yhteydenpito läheisiin ihmisiin myös vähentää vankien yksinäisyyden tunteita. Toisaalta tuloksistamme ilmeni, että mahdollisuus yksinäisyyteen ja omaan tilaan voidaan kokea positiivisena asiana ja tämäkin on tärkeää huomioida.

Tutkimustulostemme pohjalta voidaan todeta, että vertaistuki tukee vankien motivaatiota päihitteettömyyteen ja rikoksettomuuteen. Ryhmätoiminnassa asioiden käsitteleminen mahdollistaa vangeille omien voimavarojen tunnistamista, uuden kokeilemista ja lisää heidän keskinäistä luottamustaan. Vankien keskinäisillä sosiaalisilla suhteilla ja vankilan *ryhmätoiminnalla* on mielenterveyttä edistävä vaikutus vankeusaikana (Kyprianides & Easterbrook 2019, 25). Tutkimustuloksistamme ilmeni, että vankien keskinäisen arjen vuorovaikutuksen sekä ryhmätoiminnan *vertaistuki* on olennainen vankeusajan mielen hyvinvointia tukeva ja edistävä tekijä. Aikaisempi tutkimus tukee tuloksiamme (Tourunen, Kaskela & Weckroth 2019, 43).

Itsetuntemuksen lisääntyminen tukee ja edistää merkittävästi vankien mielenterveyttä tutkimustulostemme mukaan. Vankeuteen johtaneiden asioiden käsitteleminen on merkityksellinen, päihitteetöntä ja rikoksetonta tulevaisuutta kohti suuntaava prosessi. Kuntouttavien ryhmätoimintojen, kuten päihdekuntoutusryhmien, on todettu osallistujien näkökulmasta olevan heidän polkuaan eteenpäin vieviä (Tourunen ym. 2019, 40) ja tutkimuksemme tulokset ovat samansuuntaisia.

Itselle *merkityksellinen toiminta* tukee ja edistää vankien mielenterveyttä. Tutkimustuloksemme ovat yhteneväisiä aiemmin tehdyn tutkimuksen kanssa (Durcan 2008, 57). Tekemisen kautta vangeille mahdollistuu onnistumisen ja hyödyllisyyden kokemuksia, jotka vahvistavat heidän *kokemustaan omasta kyvykkyydestään*. Decin ja Ryanin (2017, 86) mukaan yksilön kokemus omasta kyvykkyydestään vaikuttaa positiivisesti koettuun elämäntyytyväisyyteen, ja tämä oli havaittavissa myös tuloksissamme.

Tutkimustuloksistamme ilmeni, että mahdollisuudet vaikuttaa itse omaan mielen hyvinvointiinsa ovat kytköksissä *vankilan olosuhteisiin*. Omasta terveydestä huolehtiminen liittyy erityisesti fyysisen kunnon ylläpitämiseen sekä riittävästä levosta huolehtimiseen. Mikäli tilat ja puitteet ovat vankien itsensä mielestä riittäviä esimerkiksi liikunnan ja muun mielekkään tekemisen mahdollisuuksiin, koettu mielen hyvinvointi on parempi. Vankien mielenterveyden kannalta tärkeää on, että vankilan alueella saa liikkua mahdollisimman vapaasti. Vankilan työtoimintaan osallistuminen tai opiskelu mahdollistaa omaehtoisuutta liikkumisessa vankilan

ulkopuolellakin ja sillä on suuri merkitys vankien mielen hyvinvoinnille. Hengellisyiden ja *elämänkatsomuksen* toteuttamisen mahdollisuudet tukevat rikostuomiota suorittavien omaehtoisuutta. Tutkimustulostemme mukaan nämä kokemukset tuovat vangeille lohtua ja tukevat heidän mielen hyvinvointiaan.

6.2 Keinoja vankien mielenterveyden edistämiseksi Keravan vankilassa

Tutkimustulostemme pohjalta voimme tehdä johtopäätöksen, että *yhteisöllisyyden kokemusta* Keravan vankilassa voidaan edistää lisäämällä yhteistä toimintaa sekä vankien kesken että vankilan työntekijöiden kanssa. Tutkimustuloksistamme ilmenee, että ryhmätoiminta edistää yhteenkuuluvuuden ja vertaisuuden kokemuksia. Vangit tarvitsevat lisää erilaisia ryhmiä ja tasavertaiset mahdollisuudet osallistua niihin, koska *asioiden työstäminen* ryhmässä tukee ja edistää heidän mielenterveyttään. Tuloksemme ovat johdonmukaisia aiempien tutkimustulosten kanssa: vankien mielen hyvinvointi on paremmalla tasolla, kun positiivisia suhteita ja tukiryhmiä pidetään yllä ja luodaan vankeusaikana (Kyprianides & Easterbrook 2019, 25).

Tutkimustuloksistamme on pääteltävissä, että ammatillista tukea tarvitaan Keravan vankilaan enemmän ja helpommin saataville. Terveys - ja psykologipalveluiden tulee jatkossa vastata paremmin vankien tarpeisiin. Vangit tarvitsevat enemmän *keskustelutukea*, mahdollisuuksia työskennellä oman työntekijän kanssa sekä neuvoja ja ohjausta vankeusajan käytännön asioiden järjestämiseksi ja vankeuden jälkeisen elämän rakentamiseksi.

Vankilan henkilökunnan suhtautumisella vankeihin on suuri vaikutus vankien mielen hyvinvointiin. *Vuorovaikutuksen* tyyliin vaikuttaa vankilan työntekijän persoona ja ammattinimike. Vankien asiallinen ja tasavertainen kohtelu henkilökunnan puolelta tukee vankien mielen hyvinvointia. Kun vankilan henkilökunnan käytös vankeja kohtaan on arvostavaa, he ovat myös vangeille helpommin lähestyttäviä.

Tutkimustulostemme mukaan vangit tarvitsevat *lisää tietoa* vankilan henkilökunnalta siitä, minkälaista vertaistukitoimintaa on tarjolla ja miten toimintaan on mahdollista osallistua. Lisäksi vangit haluaisivat itse vaikuttaa siihen, millaista vertaistukitoimintaa heille tarjotaan Keravalla.

Tutkimustuloksissamme ilmeni myös näkemyksiä ja kokemuksia *yksinäisyyden* vaikutuksista mielen hyvinvoinnille. Yksinäisyyden katsotaan olevan yksi mielenterveyttä heikentävistä riskitekijöistä (Pirkola & Laajasalo 2012, 10). Tutkimustuloksemme ovat yhdenmukaisia tämän näkemyksen kanssa.

Vangit tarvitsevat lisää mahdollisuuksia *läheistapaamisille* vankeusaikana. Läheisten tapaaminen vähentää merkittävästi rikostuomiota suorittavien yksinäisyyden tunteita ja tukee heidän mielenterveyttään. Lisäksi vankien mielenterveyttä edistäisi, että tapaamisiin liittyviä rajoituksia esimerkiksi tapaamisajan ja -paikan suhteen kevennettäisiin.

Vangeille mahdollistuva valinnanvapaus *omien hengellisten tarpeiden toteuttamiseen* on tutkimustulostemme mukaan positiivisesti heidän mielenterveyteensä vaikuttava asia. Puumalan ym. (2015, 101) mukaan valitettavan usea vanki jää vaille kaipaamaansa sielunhoidollista tukea. Tutkimustulostemme perusteella vangit tarvitsevat enemmän mahdollisuuksia hengellisyyden toteuttamiselle. Hengellisyyden mahdollisimman omaehtoiset toteuttamismahdollisuudet on tärkeää taata Keravan vankilassa rikostuomiota suorittaville, koska ne tukevat ja edistävät osaltaan heidän mielenhyvinvointiaan.

Tutkimustuloksemme osoittavat, että *vankilan olosuhteisiin* liittyen mielen hyvinvointia tukisi ja edistäisi vankilan tarjoaman ravinnon monipuolistaminen, asumisolosuhteiden parantaminen sekä riittävän hyvät liikuntamahdollisuudet. Jos Keravan uudessa vankilassa olisi yhtä hyvät tai paremmat liikuntamahdollisuudet kuin nykyisessä, tämä voisi tukea ja edistää vankien mielenterveyttä enemmän.

6.3 Jatkoehdotuksia vankien mielenterveyden edistämiseksi

Ehdotamme tutkimustulostemme pohjalta, että vangeille tarjottaisiin enemmän ammatillista tukea vankeusaikana. Erityisesti oman vastuutyöntekijän kanssa työskentelyn lisääminen rikostuomion suorittamisen aikana tukee rikostuomiota suorittavan kuntoutumista kokonaisvaltaisemmin ja yksilöllisemmin. Vankien yksilöllisiin tarpeisiin vastaavaa psykososiaalista kuntoutusta, kuten vankilapsykologin palvelua, tulee olla saatavilla aiempaa enemmän ja matalammalla kynnyksellä.

Psykososiaalisen tuen lisäksi merkittävää on vankien ja vankilan työntekijöiden välinen vuorovaikutus. Tutkimustuloksemme osoittaa välittävän, hyväksyvän ja autonomiaa tukevan vuorovaikutuksen edistävän vankien mielen hyvinvointia. Vankilan henkilökunnan vuorovaikutustaitojen ylläpitäminen ja kehittäminen ovat edellytyksiä toimivalle vuorovaikutukselle vankien kanssa.

Aikaisemmin tehty selvitys vankielämän laadusta (Linderborg ym. 2012, 52) tukee tutkimustulostamme vankien saamista terveystalvituista. Koska tutkimustulostemme mukaan terveystalvut eivät ole vankien näkökulmasta riittäviä ja tarpeenmukaisia, niihin tulee kiinnittää huomiota ja resursoida jatkossa enemmän.

Vankilan asuinolojen sekä tarjolla olevan ruoan laadun parantaminen on tutkimustulostemme mukaan tärkeää. Näiden asioiden huomioiminen vaikuttaa positiivisesti vankien hyvinvointiin, ja sitä kautta heidän mielenterveyteensä.

Vankien tasavertaista mahdollisuutta osallistua erilaisiin ryhmiin tulee lisätä osastosta riippumatta. Tämä lisää myös vertaistuen kokemuksia ja siten edistää vankien mielenterveyttä yhä paremmin. Ryhmätoiminnassa opittujen menetelmien ja saadun tuen kautta vankien keskinäiset emotionaaliset jännitteet ja epäluottamuksen kokemukset voivat lieventyä.

Lopuksi, vangit tarvitsevat enemmän tukea läheissuhteidensa ylläpitämiseen. Tähän liittyen tulisi tarkastella erilaisia keinoja, joilla esimerkiksi läheistapaamis- ja lomajärjestelyjä voisi helpottaa vankien mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

6.4 Pohdinta

Tutkimuksemme oli aiheeltaan tärkeä ja ajankohtainen. Tutkimuksemme painopisteenä oli vankien mielenterveyden tukeminen ja edistäminen. Aihealueesta aiemmin tehty tutkimus painottuu pääosin mielenterveyden häiriöihin ja sairauksien tunnistamiseen erityisesti erilaisten diagnoosien näkökulmasta. Tästä syystä aikaisempaa tietoa tutkimuksemme tueksi oli haasteellista löytää.

Vankilan ulkopuolisina aihetta tutkivina henkilöinä koimme mielenkiintoisena mahdollisuuden kuulla kokemuksia ja näkemyksiä siitä, miten vangit ajattelevat heidän mielenterveyttään tuettavan Keravan vankilassa sekä millaisia kehittämistarpeita ja toiveita aihe herättää. Olimme valmistautuneet aineistonkeruuseen ajatuksella, että aiheemme voisi sensitiivisyydellään vaikuttaa haastattelutilanteisiin tai olla jopa liian intiimi käsiteltäväksi suunnittelemallamme tavalla. Meidät kuitenkin vakuutti tutkimukseen osallistuneiden halu kertoa näkemyksistään ja kokemuksistaan heidän mielenterveyteensä liittyen.

Korona-pandemia vaikutti osaltaan tutkimuksemme etenemiseen. Koronan myötä vankila sulkeutui maaliskuussa 2020 ulkopuolisilta vierailijoilta. Aineistoa tutkimukseemme oli kertynyt jo kuitenkin monipuolisesti. Näin ollen yhdeksän haastattelunauhoitetta ja viisitoista palautettua lomakekyselyä olivat riittävä määrä aineistoa tutkimukseemme. Lisäksi päätimme, ettemme toteuttaisi loppuja haastatteluja millään vaihtoehtoisella tavalla. Puhelimitse tai videopuheluin tehdyt haastattelut olisivat voineet muuttaa haastatteluiden luonnetta, vuorovaikutuksen tapaa ja toisaalta myös tutkimuksen luottamuksellisuutta verrattuna yhdeksään muuhun kasvokkain toteutettuun haastatteluun.

Haastatteluihin ja lomakekyselyyn osallistuminen oli kaikille vangeille vapaaehtoista. Osallistujat eivät varsinaisesti hyötäneet osallistumisestaan konkreettisesti, mutta toivomme tarjonneemme vangeille mahdollisuuden tulla aidosti kohdatuksi ja kuulluksi. Toivottavasti jokaiselle osallistujalle jäi tunne siitä, että heidän näkemyksensä ja kokemuksensa ovat meille tutkimuksemme tärkein asia ja että teimme tutkimusta heidän mielen hyvinvointinsa edistämiseksi.

Vankien mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulman tutkiminen lisäsi tietouttamme mielenterveyden näkökulmasta yhteiskunnallisesti katsoen marginaalisen ryhmän kokemana. Tutkimuksemme on Keravan vankilassa toteutettu, mutta tuloksia voi yleistää ainakin muihin avovankiloihin Suomessa

Vankien näkemykset siitä, miten heidän mielenterveyttään voisi tukea jatkossa enemmän osoittivat heidän tarvitsevan mielenterveyden tukemiseensa hyvin samantyyppisiä asioita kuin muu väestö yleisesti ottaen. Jatkotutkimuksen aiheena mielenkiintoista ja tarpeellista olisi esimerkiksi palvelumuotoilun keinoin kehittää yhdessä rikostuomiota suorittavien kanssa uusia toimintatapoja, jotka tukisivat ja edistäisivät heidän mielenterveyttään käytännössä. Tämän kehittämisenäkökulman toivomme esimerkiksi vankilan oman kehittämistyöryhmän ottavan jatkokehityshankkeeseen tämän tutkimustyön jälkeen. Myös eri-ikäisten ja eri rangaistusvaiheessa olevien vankien kokemukset mielenterveyttä tukevista asioista saattavat vaihdella, joka on mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe.

Mentorivankitoimintaa (Einat 2017, 215-216) voisi mahdollisesti kokeilla osana avovankiloiden kuntouttavaa toimintaa, esimerkiksi eri osastojen väliseen yhteistyöhön tarpeenmukaisesti räätälöitynä. Mentorivankitoiminnalla voisi olla myös vankien ja henkilökunnan välisen yhteistyön laadulle positiivisia vaikutuksia (Einat 2017, 215–216.) Mentorivankitoiminta voisi tuoda tarpeellista lisätukea vankilan toimintoihin ja olla yksi vertaistukitoiminnan muoto, jonka sisältöön vangeilla voisi mahdollisuuksien mukaan olla tilaisuus vaikuttaa.

Lisäksi tulevaisuudessa nettiterapian hyödyntäminen osana vankilan kuntouttavaa toimintaa voisi olla keino mahdollistaa vangeille lyhyemmänkin tuomion aikana ohjattu tuki asioiden käsittelyyn. Se voisi osaltaan tukea muuta kuntouttavaa toimintaa ja vastata kasvaneisiin tarpeisiin psykologisen tuen suhteen. Nettiterapiaa on saatavilla muun muassa mielenterveystalon nettisivuilla (Mielenterveystalo (Nettiterapia)).

Kuvaamme SWOT-analyysin (KUVIO 5) kautta arvioiden tutkimuksemme prosessiin vaikuttavia tekijöitä vahvuuksien, heikkouksien, mahdollisuuksien ja uhkien näkökulmista. Tutkimuksen tarve, aiheen merkityksellisyys ja aiheen tuomat mahdollisuudet vankilan toiminnan kehittämiseksi olivat tutkimusprosessin etenemisessä selkeästi havaittavissa. Tutkijoina ammatillisuutemme vahvistui työn aikana. Mahdollisuus tutkimustyölle avarsi meille rikostuomiota suorittavien näkemyksiä mielenterveyden merkityksestä vankilassa oloaikana.

KUVIO 5. Tutkimusprosessiin vaikuttavia tekijöitä



LÄHTEET

- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: WSOY.
- Alo J., Pesonen L. & Lauerma H. (2017). Knocking on prison's door: a 10-fold rise in the number of psychotic prisoners in Finland during the years 2005-2016. *Nordic Journal of Psychiatry* 71 (7), 543 – 548. Saatavilla <https://doi.org/10.1080/08039488.2017.1351579>
- Arene. Julkaisut & raportit. *Opinnäytetöiden eettiset suositukset* (2020). Saatavilla <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227 – 268. Saatavilla https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Chang, Z. Larsson, H. Lichstein, P. & Fazel, S. (2015). Psychiatric disorders and violent reoffending: a national cohort study of convicted prisoners in Sweden. *The Lancet. Psychiatry* 2 (10), 891 – 900. Saatavilla [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00234-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00234-5)
- Durcan, G. (2008). From the inside. Experiences of prison mental health care. Saatavilla https://www.researchgate.net/publication/242546145_From_the_Inside_Experiences_of_prison_mental_health_care
- Einat, T. (2017) The wounded healer: self-rehabilitation of prisoners through providing care and support to physically and mentally challenged inmates. *Journal of Crime and Justice* 40 (2), 204 – 221. Saatavilla <https://doi.org/10.1080/0735648X.2015.1095647>
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2010). Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (s. 26 – 44). (Jyväskylä: PS-kustannus).
- Evans, D., Pelletier, E. & Szkola, J. (2017). Education in Prison and the Self-Stigma: Empowerment Continuum. *Crime and delinquency* 64 (2),

- 255– 280. Saatavilla https://www.researchgate.net/publication/317900762_Education_in_Prison_and_the_Self-Stigma_Empowerment_Continuum
- Fazel, S. & Danesh J. (2002). Serious mental disorder in 23 000 prisoners: a systematic review of 62 surveys. *The Lancet: London* 359 (9606), 545– 550. Saatavilla [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)07740-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)07740-1)
- Fazel, S., Hayes, A. J., Bartellas, K., Clerici, M., & Trestman, R. (2016). The mental health of prisoners: a review of prevalence, adverse outcomes and interventions. *The Lancet Psychiatry* 3(9): 871 – 881. Saatavilla [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30142-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30142-0)
- Frank Terry, L., Praetorius, R. T. & Nordberg, A. (2018). Environmental influences on services for and mental health of incarcerated populations: A review. *Journal of Social Work* 18(1), 46 – 65. Saatavilla <https://doi.org/10.1177%2F1468017316651999>
- Galletta, A. (2013). *Mastering the Semi-Structured Interview and Beyond: From Research Design to Analysis and Publication*. Saatavilla <https://www.ellibslibrary.com>
- Granfelt, R. (2008). Osalliseksi omaan elämään. Work out -ohjelma nuoren vangin tukena. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 4/2008. Saatavilla https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-ri-senjulkaisusarja/6Bzt7OmiM/4_2008_Osalliseksi_omaan_elamaan_Work_out_ohjelma.pdf
- Granfelt, R. (2011). Yksin vangittuna. Teoksessa: T. Heiskanen ja L. Saaristo (toim.), *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. (s. 141 – 156). Juva: PS-kustannus.
- Granfelt, R. (2016). Vankilasta desistanssipolun kautta kotiin. Teoksessa K. Juhila ja T. Kröger. (toim.), *Siirtymät ja valinnat asumispoluilla*. (s. 60 – 84). SoPhi. Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50391/978-951-39-6664-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Haglund, A., Jokinen, J., Långström, N., Lichtenstein, P., Fazel, S. & Runeson, B. (2014). Suicide After Release From Prison: A Population-Based

- Cohort Study From Sweden. *The Journal of Clinical Psychiatry* 75 (10), 1047 – 1053. Saatavilla <https://doi.org/10.4088/jcp.13m08967>
- Helsingin Sanomat. Kaupunki. Kerava. Saatavilla 9.11.2019 <https://www.hs.fi/kaupunki/kerava/art-200006042982.html>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu*. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hypén, K. (2004). *Vankilasta vuosina 1993–2004 vapautuneet ja vankilaan uudestaan palanneet*. Rikosseuraamuslaitos. Saatavilla: https://rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/n39KxWVtv/1-2004_Vankeusrang.uusiminen.pdf
- Junnila, M. (2018). *Vankiterveydenhuollon toiminnan ja organisoinnin arviointi*. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 24/2018. Saatavilla https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160955/STM_24_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Joukamaa, M., Aarnio, J., Von Gruenewaldt, V., Hakamäki, S., Hypen, K., Laurerma, H. & Wuolijoki, T. (2010). *Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve*. Rikosseuraamuslaitos. Saatavilla: https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/6AqMACEr8/RISE_1_2010_Rikosseuraamusasiakkaiden_terveys_tyokyky_ja_hoidontarve.pdf
- Karsikas, V. (2005). *Selvinpäin olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen*. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 3/2005.
- Kivivuori, J. & Linderborg, H. (2009). *Lyhytaikaisvanki. Tutkimus lyhytaikaisvankien elinoloista, elämäkulusta ja rikollisuudesta*. Rikosseuraamuslaitos. Saatavilla: https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/6AqMErWM2/2_2009_Lyhytaikaisvanki.pdf
- Kivivuori, J. (2011). *Rikollisten Veljeys – Kriminologisia näkökulmia rikollisten sosiaalisiin suhteisiin*. Tampereen yliopistopaino Oy.
- Kriminaalihuollon tukisäätiö. *Tietoa. Tietoiskut. Vankien terveystilanne*. Saatavilla 10.11.2019 <https://www.krits.fi/2018/03/vankien-terveystilanne/>
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

KUVIO 5. Colorful Leaves SWOT Analysis Template. Saatavilla

<https://www.smartsheet.com/14-free-swot-analysis-templates>

Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn tukena. Työterveyslaitos. Saatavilla 5.12. 2019

<https://sivusto.kykyviisari.fi/>

Kyprianides, A. & Easterbrook, M. (2019). Social Factors Boost Well-Being Behind Bars: The Importance of Individual and Group Ties for Prisoner Well-Being. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 12 (1), 7 – 29 Saatavilla: [http://sro.sus-](http://sro.sussex.ac.uk/id/eprint/83914/1/smbhome.uscs.susx.ac.uk_sc328_Desktop_Papers%20for%20SRO_EASTERBROOK_Applied%20Psychology_Health_and_Well-Being_MAY_2019_author_copy.pdf)

[sex.ac.uk/id/eprint/83914/1/ smbhome.uscs.susx.ac.uk_sc328_Desktop_Papers%20for%20SRO_EASTERBROOK_Applied%20Psychology_Health_and_Well-Being_MAY_2019_author_copy.pdf](http://sro.sussex.ac.uk/id/eprint/83914/1/smbhome.uscs.susx.ac.uk_sc328_Desktop_Papers%20for%20SRO_EASTERBROOK_Applied%20Psychology_Health_and_Well-Being_MAY_2019_author_copy.pdf)

KvaliMOTV. Triangulaatio. Saatavilla

https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html

L629/2013. Laki valvotusta koevapaudesta. Saatavilla

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20130629>

L1116/1990. Mielenterveyslaki. Saatavilla

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

L767/2006. Vankeuslaki. Saatavilla

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050767>

Laajasalo, T. & Pirkola, S. (2012). *Ennen kuin on liian myöhäistä – ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 47/2012. Saatavilla [https://www.julkari.fi/bitstream/han-](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[dle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lassila, T. (2014). Motivaation ilmeneminen puheessa ja motivaatiolle annetut merkitykset. Teoksessa H. Linderborg, M. Suonio & T. Lassila. (toim.), *Sosiaalityö ja sosiaalinen tuki rikosseuraamusalalla. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja* 1/2014. (s.213 – 230). Saatavilla

https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-ri-senjulkaisusaria/biC7OVg4F/RISE_sosiaalityo_ja_sosiaalinen_tuki_120214web.pdf

- Lahtinen, E., Lehtinen, V., Riikonen, E. & Ahonen, J. (toim.) (1999). *Framework for Promoting Mental Health in Europe*. Helsinki: National Research and Development Centre for Welfare and Health, STAKES.
- Lempiäinen, E., Kari, R., Hannula, P., Mäntynen, S., Kervinen, V. (2013). *Työtoiminnan linjaukset vuosille 2013 – 2020*. Rikosseuraamuslaitos 2013 julkaisuja. Saatavilla
https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-muut/Yw90rx517/Tyotoiminnan_linjaukset_2013-2020_PiENI.pdf
- Lewis, S. (2014). Learning from success and failure: Deconstructing the working relationship within probation practice and exploring its impact on probationers, using a collaborative approach. *Probation Journal* 61(2), 161 – 175. Saatavilla
<https://doi.org/10.1177%2F0264550514523816>
- Linderborg, H., Blomster, P., Tyni, S., Muiluvuori, M-L. (2012). *Laatuaikaa vankilassa? tutkimus vankilaelämän laatuun vaikuttavista tekijöistä. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja. 1/2012.* Saatavilla
https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-ri-senjulkaisusarja/6Cf08G4co/1_12_Laatuaikaa_vankilassala.pdf
- Lintonen, T. & Joukamaa, M. (2013). Suomalaisten vankien sairastavuus ja terveyspalvelujen käyttö. Teoksessa M. Niemelä & J. Saari. (toim.), *Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa*. (s.62 – 79). Helsinki: Kelan tutkimusosasto. Saatavilla
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40230/Huono-osaisten_hyvinvointi.pdf
- Luoto, R. (2009). . Teoksessa *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2009*; 125. (s.1647 – 1653). Saatavilla <https://doi-org.anna.diak.fi/10.1177%2F0264550514523816>
- Lönnqvist, J., & Lehtonen, J. (2017). Psykiatria ja mielenterveys. teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (toim.), *Psykiatria*. (s. 18 – 42). Saatavilla
https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6400_esittely.pdf
- Mieli – Suomen Mielenterveys ry. Julisteet. Mielenterveyden käsi. Saatavilla 26.9. 2020 <https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>

- Mieli- Suomen Mielenterveys ry. Mielenterveyttä voi vahvistaa. Mitä mielenterveys on? Saatavilla 16.10.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys-seura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Mielenterveystalo. Nettiterapiat. Saatavilla 20.10.2020 <https://www.mielenterveystalo.fi/nettiterapiat/Pages/default.aspx>
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanomaa Oy. Helsinki.
- Nikander, P. (2010). Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. (toim.), *Haastattelun analyysi*. (s. 432 – 435). Tampere: Vastapaino.
- Näkki, P. (2006). *Vankien velkaantuminen ja yhteiskuntaan integroituminen*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71184/Selv200638.pdf?sequence>
- Puumala, S., Järvinen, K., Kari, R., Laukkanen, S., Meijer, M., Sunimento, K., Simppula, T. & Winter, T. (2015). *Uskonnonharjoittaminen vankiloissa – selvitys uskonnonharjoittamiseen vankiloissa liittyvistä kysymyksistä*. Suomen ev.lut.kirkon julkaisuja 28, Kirkko ja toiminta. Helsinki.
- Päihdelinkki. Testit ja Laskurit. Mieliala ja Toimintakyky. Paradise24fin. Saatavilla 12.10.20 <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/mieliala-ja-toimintakyky/psykososiaaliset-vaikeudet-paradise24fin>
- Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta Helsinki 2019. Saatavilla: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rikosseuraamuslaitos. Ajankohtaista. Tiedotteet ja uutiset 2019. Saatavilla 8.4.2020 <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteetjauutiset/Tiedotteetjauutiset2019/03/vankienmaaravahe-nidelleenmuttarikoksenuusijoidenmaarakasvoihiemanvasuonna2018.html>
- Rikosseuraamuslaitos. Historiaa. Saatavilla 9.11.2019

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

Rikosseuraamuslaitos. Tilastot. Vangit. Rikosseuraamuslaitoksen tilastollinen vuosikirja 2018. Saatavilla 10.11. 2019

https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-tilastollinenvuosikirja/AWHmQGSQj/Rikosseuraamuslaitoksen_tilastollinen_vuosikirja_2018_WWW2.pdf

Rikosseuraamuslaitos. Tilastot. Vangit. Rikosseuraamuslaitoksen tilastollinen vuosikirja 2019. Saatavilla 12.9. 2020

https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-tilastollinenvuosikirja/pjx6k2qbp/Rikosseuraamuslaitoksen_tilastollinen_vuosikirja_2019_ISSN_2242-6957_verkkojulkaisu.pdf

Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Toiminnot. Vangin tukeminen. Saatavilla 26.9. 2020

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/vangintukeminen.html>

Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Toiminnot. Työ. Saatavilla 6.10.2020

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/tyo.html>

Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Toiminnot. Kuntouttava toiminta - Ohjelmatyö. Saatavilla 6.10.2020

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-ohjelmatyo.html>

Rikosseuraamuslaitos. Täytäntöönpano. Toiminnot. Kuntouttava toiminta – Päihdetyö. Saatavilla 6.10.2020

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-paihdeetyo.html>

Rikosseuraamuslaitos. Etusivu. Täytäntöönpano. Vapautuminen. Valvottu koevapaus. Saatavilla 12.9. 2020

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/vapautuminen/valvottukoevapaus.html>

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen. M. (toim.) (2010). *Haastattelun analyysi*. Saatavilla <https://www.ellibslibrary.com>

- Ryan, M & Deci, E. (2017). *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Ryan, M & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55, 68 – 78. Saatavilla https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Saari, J., Eskelinen, N., & Björklund, L. (2020). *Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa*. Tallinna: Gaudeamus.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Savolainen, M. (25.9.2007). *Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen*. [Seminaari]. Vaasa: Pohjanmaa-hankkeen seminaari mielenterveyden ensiavusta.
- Samele, C. (2016). Key successes and challenges in providing mental health care in an urban male remand prison: A qualitative study. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*. 2016; 51: 589 – 596. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4823327/>
- Shapland, J., Bottoms, A., Farrall, S.; McNeill, F., Priede, C., & Robinson, G. (2012). *The quality of probation supervision – a literature review*. Centre for Criminological Research, University of Sheffield. Saatavilla <https://psychocriminologie.free.fr/wp-content/uploads/Quality-ofProbationSupervision.pdf>
- Simo, M. (25.2.2019). Näin idylliseen maisemaan nousee Suomen suurin ja modernein vankila – lähes 130 vuotta vanha suljettu vankila menossa myyntiin. Helsingin Uutiset. Saatavilla <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/1246293>
- Taruvuori, K. (2010). Arvoja ja elämänhallintaa vankilassa. Teoksessa L. Kurki, M. Kurki-Suutarinen & K. Taruvuori (toim.): *Muurien sisällä. Sosio-kulttuurinen innostaminen vankilassa*. S. 59 – 130. Tampere: Yliopistopaino.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden edistäminen. Saatavilla 10.11. 2019 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>

- Tietopuu. A-klinikkasäätiö. MiPa. (18.11.2020) Saatavilla <https://tietopuu.a-klinikkasaatio.fi/mipa>
- Tiikkainen, P. (2011). Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.), *Kaiken keskellä yksin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tourunen, J., Kaskela, T. & Weckroth, A. (2019). *Päihdekuntoutusohjelmat vankilassa. Historiallinen katsaus sekä ohjaajien ja vankien kokemukset*. A-klinikkasäätiön raporttisarja 68. Helsinki. Saatavilla https://a-klinikkasaatio.fi/sites/default/files/2020-01/Pa%CC%88ihdekuntoutusohjelmat%20vankilassa_%20verkko.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Saatavilla <https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi/ihmistieteiden-eettinen-ennakoarviointi>
- Tyni, S. (2015). *Vankeinhoidon vaikuttavuus. Onko kuntoutukselle tilastollisia perusteita?* Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1/2015. Akateeminen väitöskirja: Itä-Suomen Yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Saatavilla https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/1ICTvAnMd/RISE_1_2015_Vankeinhoidon_vaikuttavuus_-_Onko_kuntoutukselle_tilastollisia_perusteita_Sasu_Tyni_vaitoskirja_net.pdf
- Valkonen, J. (2007). *Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina*. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 77/2007. Helsinki. Saatavilla https://kuntoutussaatio.fi/files/163/Psykoterapia_masennus_ja_sisainen_tarina.pdf
- Van der Kaap-Deeder, J., Audenaert, E., Vandavelde, S. Bart Soenens, B., Van Mastrigt, S., Elie Mabbe, E. & Vansteenkiste, M. (2017). Choosing when choices are limited: the role of perceived afforded choice and autonomy in prisoners' well-being. *Law and Human Behavior* 41 (6), 1 – 26. Saatavilla <https://biblio.ugent.be/publication/8544200/file/8544346.pdf>

- Van der Kaap-Deeder, J., Audenaert, E., Van Petegem, S., Vandeveld, S., Van Mastrigt, S., Aelterman, N. & Vansteenkiste, M. (2019). The internalization of and defiance against rules within prison: The role of correctional officers' autonomy-supportive and controlling communication style as perceived by prisoners. *Motivation and Emotion* (43), 771 – 785. Saatavilla [DOI:10.1007/s11031-019-09766-w](https://doi.org/10.1007/s11031-019-09766-w)
- Vankiterveydenhuollon yksikkö. Vankiterveydenhuolto. Saatavilla 19.11. 2020 <https://www.vth.fi/>
- Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020 – 2030*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Saatavilla https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf
- WHO (2004) *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice*. (Summary Report) Geneva. Saatavilla: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>
- WHO (2014) *Prisons and health*. Saatavilla <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/prisons-and-health/publications/30.03?014/prisons-and-health>
- WHO (2018) *Mental health: strengthening our response* (30.03. 2018). Saatavilla <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Youngmin Yi, Turney, K., & Wildeman, C. (2016). Mental Health Among Jail and Prison Inmates. *American Journal of Men's Health* 2017, Vol. 11(4) 900 – 909. Saatavilla <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1557988316681339>

LIITE 1. Kyselylomakkeen saatekirje

Hyvä vastaaja,

tällä kyselyllä halutaan selvittää vankeutta suorittavien näkemyksiä siitä, millä tavoin heidän mielenterveyttään tuetaan Keravan vankilassa tällä hetkellä.

Kysely on osa Diakonia-ammattikorkeakoulun ylemmän amk-tutkinnon opiskelijoiden opinnäytetyötä. Lomakkeen vastaukset tullaan opinnäytetyössä esittämään niin, että niitä ei voida yhdistää vastaajaan. Kysely tullaan toteuttamaan kevään 2020 aikana.

Kyselylomakkeet säilytetään asianmukaisesti lukitussa tilassa.

Vastaathan kysymyksiin rauhassa ja avoimesti, kiitos. Suljethan lomakkeesi täyttämisen jälkeen kirjekuoreen.

terveisin

Eveliina, Nina ja Petri

Opinnäytetyötä ohjaavat Diakonia-ammattikorkeakoulun opettajat Jari Helminen 040 869 6021 Jari.Helminen@diak.fi ja Taina Heino 040 507 2434 taina.heino@diak.fi.

Mahdollisia lisäkysymyksiä liittyen voi esittää Keravan vankilan erityisohjaajille.

LIITE 2. Kyselylomake

Taustatiedot:

Ikäryhmäsi: 18-29-v. 30-39-v. 40-49-v. 50-59-v.
 60-69-v. yli 70-v.

Kansalaisuutesi (rastita): suomi muu

Osasto: _____

Mikä on vankeustuomiosi kokonaispituus? _____ v _____ kk _____ vrk

Kuinka pitkään olet ollut Keravan vankilassa? _____ v _____ kk _____ vrk

Paljonko sinulla on jäljellä olevaa tuomiota? _____ v _____ kk _____ vrk

1. Kuvaile, miten olet voinut vaikuttaa mielen hyvinvointiisi vankeusaikana Keravan vankilassa?

2. Mihin mielen hyvinvointia tukevaan toimintaan olet osallistunut Keravan vankilassa? Ympyröi yksi tai useampi:

- A) Keskusteluapu
 B) Toiminnallinen aktiviteetti (esim. liikunta, musiikki, kuvaamataito, käsi-työt)
 C) Työ ja/tai opiskelu
 D) Jokin muu, mikä/mitkä?

E) Jos et ole osallistunut edellä oleviin, niin kerro mikset?

3. Koetko saavasi vertaistukea vankilassa (rastita)? kyllä en

Jos vastasit kyllä, niin millaista vertaistukea ja keneltä? *Ethän mainitse nimiä!*

4. Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi vankeusaikana Keravan vankilassa?

kyllä en

5. Minkälaisena koet vuorovaikutuksen Keravan vankilan henkilökunnan kanssa tällä hetkellä?

Arvioi vuorovaikutusta asteikolla 0-10 (0=erittäin huono, 10= erittäin hyvä)

_____ ja kuvaile kokemustasi:

6. Seuraavat asiat ovat yleisesti mielen hyvinvointiin liittyviä. Mihin näistä koet saaneesi hyvää muutosta aikaan vankeusaikana Keravan vankilassa? Voit halutessasi rastittaa useamman vaihtoehdon:

Terveydentilaan

Ruokavalioon

Fyysiseen kuntoon

Ihmissuhteisiin

Uneen ja lepoon

Päihteiden käyttöön ja/tai muihin riippuvuuksiin

En mihinkään näistä edellä olevista

Johonkin muuhun, mihin?

7. Tuleeko sinulle vielä jotain muuta mieleen aiheeseen liittyen?

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 3. Suostumus haastatteluun

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄT: Nina Enberg-Viljakainen, Eveliina Haapa-aho ja Petri Valkiala

OPPILAITOS: Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki

HAASTATTELUN TARKOITUS: tutkimus opinnäytetyötä varten (ylempi ammattikorkeakoulututkinto)

HAASTATTELUN AIKA: alkuvuosi 2020

Hei!

Suostuisitko kertomaan kokemuksiasi siitä, kuinka vankilassa tuetaan vankien mielenterveyttä? Toivoisimme kuulevamme ajatuksiasi myös siitä, mitä tukea ja toimintaa vankilaan tarvitaan lisää tukemaan vankien mielenterveyttä.

Jos olet halukas osallistumaan haastatteluun (yksilökeskusteluun), täytä tämä lomake. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit missä tahansa vaiheessa kieltäytyä siitä.

Haastattelun tarkoitus on lisätä tietoa vankien mielenterveydestä Keravan vankilassa.

Haastattelu tullaan nauhoittamaan nauhurilla tai mobiililaitteella, mutta nauhoitettua aineistoa ei tulla sellaisenaan julkaisemaan missään. Nauhoitettu materiaali hävitetään, kun saamme opinnäytetyömme valmiiksi. Säilytämme haastattelussa esille tullutta tietoa asianmukaisesti lukitussa tilassa.

Henkilötietojasi ei tulla myöskään julkaisemaan opinnäytetyössämme tai muuallakaan. Kaikki haastattelussa esille tulleet asiat tullaan opinnäytetyössämme esittämään niin, että niitä ei voida henkilöidä sinuun.

Jos suostut haastatteluun, lue huolella alla olevat kohdat ja rastita:

Osallistun vapaaehtoisesti haastatteluun.

Antamieni tietojen käyttö, luottamuksellisuus ja säilytys on selostettu minulle.

Ymmärrän, että voin milloin tahansa vetäytyä haastattelututkimuksesta syytä ilmoittamatta.

Ymmärrän, että opinnäytetyön tekijät keräävät haastattelusta tietoa. He tekevät haastattelusta muistiinpanoja ja haastattelu tallennetaan äänitallenteena.

Allekirjoitathan alle (huom! nimen selvennys)

Olemme sinuun yhteydessä haastattelun aikataulun suhteen, kiitos!

allekirjoitus

nimen selvennys

Mahdollisia lisäkysymyksiä haastatteluun liittyen voi esittää Keravan vankilan erityisohjaajille. Haastattelututkimusta tekevien opiskelijoiden ohjaajina Diak ammattikorkeakoulussa toimivat opettajat Jari Helminen 040 869 6021 Jari.Helminen@diak.fi ja Taina Heino 040 507 2434 taina.heino@diak.fi.

LIITE 4. Teemahaastattelun kysymysrunko

TAUSTATIEDOT:

Ikä:

Kansalaisuus:

Vankeustuomion kokonaispituus?

Kuinka pitkään olet ollut Keravan vankilassa?

Odotettavissa oleva vankeusaika Keravan vankilassa?

Yksilöllisten teemahaastattelujen tavoite: selvittää vankien näkemyksiä siitä, millä tavoin heidän mielenterveyttään voitaisiin tukea Keravan vankilassa paremmin.

1. MIELEKÄS TOIMINTA:

- Asioita, mitä haastateltava tykkää tehdä Keravan vankilassa
- Vankien mielen hyvinvointia tukevan toiminnan lisäämisen tarve Keravan vankilaan
- Tällaisen toiminnan mahdollinen vaikutus vankien mielen hyvinvointiin Keravan vankilassa
- Mahdollinen lisätuen tarve tämänhetkiseen elämäntilanteeseen Keravan Vankilassa (MIPA)

2. VERTAISTUKI & KESKUSTELUAPU

- Mahdollinen kokemus vertaistuesta vankeuden aikana Keravan vankilassa
- Vertaistuen antajan & vertaistuen vastaanottajan rooli

- Vertaistuen lisäämisen mahdollinen tarve & ajatuksia sen mahdollisista toteutumistavoista
- Mahdollinen keskusteluavun saatavuuden parantaminen & ajatuksia keskusteluavun sisällöstä/ toteutustavasta

2. VUOROVAIKUTUS (HENKILÖKUNNAN KANSSA)

- Haastateltavan ajatuksia ideaalisesta vuorovaikutuksesta Keravan vankilan henkilökunnan kanssa

3. MIELENTERVEYS

- Entistä parempi mielen hyvinvoinnin tuki Keravan vankilan arjessa
- Mahdolliset yksinäisyyden kokemukset Keravan vankilassa
- Tuki mahdollisten yksinäisyyden kokemusten vähentämiseen
- Mahdollisten ahdistuneisuus-, masentuneisuus- ja ärtyneisyys- tms. tunteiden helpottamiskeinot Keravan vankilassa
- Mahdolliset toiveikkuuden tunteet tulevaisuuden suhteen vankeuden aikana Keravalla (Kykyviisari, mieli-osuus)
- Mahdolliset keinot Keravan vankilassa, joilla lisätä toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen
- Kokemus itsensä hyödylliseksi tuntemisesta vankeuden aikana Keravan vankilassa (Kykyviisari, mieli-osuus)
- Kokemus elämän merkityksellisyydestä vankeuden aikana Keravan vankilassa (Kykyviisari, mieli-osuus)
- Mahdollisia asioita, jotka voisivat mahdollisesti auttaa tuntemaan entistä enemmän hyödyllisyyden ja elämän merkityksellisyyden tunteita Keravan vankilassa
- Haastateltavan näkemykset mahdollisista tavoista, joilla itse voisi mahdollisesti vaikuttaa mielen hyvinvointiinsa positiivisella tavalla vankeusaikana Keravalla
- Mielihyvän tunteminen tärkeistä asioista vankeusaikana (kykyviisari, mieli)

4. TULEVAISUUS

- Tulevaisuuden haaveet ja toiveet
- Tuki Keravan vankilassa niitä kohti etenemisessä (kykyviisari)
- Mahdollinen entistä parempi motivaation tuki Keravan vankilassa näkemään vaivaa ja tekemään asioita haaveiden ja toiveiden toteutumisen eteen (kykyviisari)
- Mahdollinen, jollekin elämän osa-alueelle toivottu muutos (kykyviisari)
- Asioita Keravan vankilassa, jotka mahdollisesti voisivat tukea kohti toivottua muutosta
- Mahdollinen lisätuen tarve valmistelemaan siviilielämään
- Lopuksi: Muuta mielenterveyteen liittyen

LIITE 5. Teemahaastattelun analyysirunko

TEEMAHAASTATTELUN ANALYYSIRUNKO		
ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA	KOKOAVA KATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> Toiveikkuuden tunne asioiden sujumisen suhteen ja uuden aloittamisesta Tulevaisuuden toiveet Hyödyllinen tekeminen tukee siviiliä varten Vanhemmuuden vaikutus toiveikkuuteen tulevaisuudesta 	Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen	Tulevaisuus
<ul style="list-style-type: none"> Tuki siviilielämään vaikuttaa uusintarikollisuuden mahdollisuuteen Halu muutokseen Vankeusajan vaikutukset hyvinvointiin Siviilielämän valmiuksien ja menestymismahdollisuuksien vahvistuminen mielenterveyden ongelmien käsittelyn myötä Näkemyksistä, että varhaisempi koevapautteen pääseminen tukisi siviilielämään siirtymistä. Toive tuesta siviilielämään siirtymisessä. Näkemyksistä, että avovankilassa tulisi pystyä hoitamaan päivittäisiä asioitaan. Kokemus toiveikkuudesta vapautumisen jälkeisen elämän suhteen. Toive siitä, että asumis- ja toimeentuloasioissa ohjattaisiin paremmin Toive tuesta siviilielämään siirtymisessä 	Siviiliin siirtyminen	
<ul style="list-style-type: none"> Suunnitelmassa päihteettömyys, kuntoutus, rikokseton elämäntapa, koulutus ja Wop-osasto Asunto, parisuhde ja perheen perustaminen Asioiden työstäminen, itsensä kuntoutus ja opiskelun aloittaminen Ammattitutkinnon suorittaminen vankeuden aikana Tuen tarve oman tulevaisuuden suunnitelmien rakentamiseen 	Tulevaisuuden suunnitelmat	

<ul style="list-style-type: none"> • Rangaistusajan suunnitelma ja opiskelemaan hakeutuminen • Tulevaisuuden suunnitelmiin vaikuttavat tekijät • Tulevaisuuden suunnitelmana asuinalueen vaihtaminen • Tulevaisuuden toiveena rikoksettomuus, päihteettömyys, perhe, työpaikka, koulutus • Toiveikkuus tulevaisuudesta auttaa jaksamaan • Tuen tarve oman tulevaisuuden suunnitelmien rakentamiseen • Rikoksettomuus tulevaisuuden toiveena • Parisuhde tulevaisuuden toiveena • Päihteettömyys, opiskelu ja oma vuokra-asunto tulevaisuuden toiveina • Eteneminen vankilassa ohjattuja realistisia toiveita kohti • Rallin ajaminen tulevaisuuden toiveena • Omien asioiden hoitaminen sovittu • Tulevaisuuden toiveena rikoksettomuus, päihteettömyys, työpaikka • Eteneminen suunniteltuihin tavoitteisiin • Tavoitteissa onnistuminen motivoi eteenpäin • Tulevaisuuden toiveena päihteettömyys • Tulevaisuuden toiveena rikoksettomuus • Tulevaisuuden suunnitelmana asuinalueen vaihtaminen. • Tulevaisuuden toiveena ystäväpiiriin vaihtaminen ja työn saanti • Tulevaisuuden toiveena oman asunnon ostaminen. • Tulevaisuuden toiveena päihteettömyys. • Tulevaisuuden toiveena on perheen perustaminen • Tulevaisuuden toiveena on taloudellinen tasapaino. • Tulevaisuuden toiveena rikoksettomuus. • Tulevaisuuden toiveena kuntoutuminen tuetun asumisen ja työnteon kautta 	<p>Tulevaisuuden toiveet</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • Urheileminen ja pelaaminen • Pelaaminen • Urheileminen • Mahdollisuudet liikkua vankilan alueella • Musiikin harrastaminen • (uuden opetteleminen) • Treenaamisen merkitys fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin • Eläinten hoitaminen • Palkkatyön merkitys • Kokemus siitä, että liikuntaa rajoitetaan, mutta sitä saisi olla enemmän • Toive ohjatusta liikunta 	<p>Mielekäs tekeminen</p>	<p>Merkityksellinen tekeminen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kokemus vertaistuen antamisesta toiselle vangille • Vertaistuki muilta rikosten ja pähteidenkäytön lopettamiseen motivoituneilta vangeilta • Ei kokemusta vertaistuesta vankilassa • Vertaistuki ryhmässä • Näkemys, että vankien keskinäinen vuorovaikutus on myös vertaistukea • Ei tarvetta vertaistuelle, tarvittaessa sitä olisi saatavilla omalla osastolla • Toiveena lisää vertaistukea • Toive paremmista mahdollisuuksista kahdenkeskiseen keskusteluun toisen vangin kanssa 	<p>Kokemukset vertaistuesta</p> <p>Näkemykset vertaistuesta</p>	<p>Vertaistuki</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Keskusteluavun tarve • Mahdollisuus keskusteluun ammatti-ihmisten kanssa • Terapiatyypistä keskusteluapua ei ehkä ole • Tarve terapiatyypiseen keskusteluun • Oikeanlaista keskusteluapua mielenterveysasioihin ei ehkä ole • Mahdollisuus keskusteluun psykologin kanssa • Toive vankilan oman psykologin vastaanotosta • Toive vankilan ulkopuolisesta ammatillisesta keskusteluavusta (huom.analyysiin: luotettavuus; kokemus siitä, ettei tätä ole, haast. 12.3. II)) 	<p>Tarpeenmukainen ammatti-ihmisen tarjoama keskusteluapu</p>	<p>Ammatillinen tuki</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuus keskusteluun vankilan psykologin kanssa • Mahdollisuus keskusteluun päihdeohjaajan kanssa • Kokemukset päihdeohjaajan tapaamisesta hyviä • Toive saada vankeusaikana lisää tukea asioiden käsittelyyn • Tarvitsee tukea päihdeongelman hallintaan <ul style="list-style-type: none"> • Paremmat mahdollisuudet keskusteluun <ul style="list-style-type: none"> • Oman osaston oman ohjaajan tuen merkitys <ul style="list-style-type: none"> • Riittämättömät terveyspalvelut vaikuttavat hyvinvointiin • Näkemys, ettei Keravan vankilassa saa tarpeenmukaista lääkehoitoa • Kokemus siitä, ettei ole saanut tarvitsemaansa terveyspalvelua vankilassa (kyselylomakevastaus) <ul style="list-style-type: none"> • Toive siitä, että olisi enemmän ohjausta käytännön asioissa • Toive siitä, että asumis- ja toimeentuloasioissa ohjattaisiin paremmin <ul style="list-style-type: none"> • Näkemys siitä, että päihdetyön laatua voisi parantaa 	<p>Toive paremmista keskustelumahdollisuuksista</p> <p>Oman osaston ohjaajan tuki</p> <p>Vankeuden aikaisten terveyspalvelujen merkitys</p> <p>Ammatillinen tuki käytännön asioiden järjestämiseksi</p> <p>Vankilan päihdetyö</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Osa henkilökunnasta käyttäytyy vankeja kohtaan epäasiallisesti • osa henkilökunnasta suhtautuu ihmisarvoisesti ja tulevaisuutta tukevalla tavalla • Toive yhteisestä tekemisestä henkilökunnan kanssa. • Positiiviset kokemukset kanssakäymisestä oman osaston ohjaajan kanssa 	<p>Vankilan henkilökunta Vuorovaikutus vankilan henkilökunnan kanssa</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Luottamuksellinen kanssakäyminen oman osaston ohjaajan kanssa • Positiivinen palaute henkilökunnalta • Kanssakäyminen vartijoiden kanssa on vähäistä • Työpaikalla esimies ja työntekijä ovat samanarvoisia. • Kokemus työpaikan esimiehen kunnioittavasta kohtelusta • Kanssakäyminen ohjaajien kanssa sujuu • Kokemus vastakkainasettelusta kanssakäymisessä vartijoiden kanssa • Vankilan henkilökunnan suhtautuminen vankeihin • Negatiiviset kokemukset kanssakäymisestä vartijoiden kanssa • Yhteinen tekeminen vankilan henkilökunnan kanssa • Toive siitä, että saisi yhteistä liikunnallista tekemistä vartijoiden kanssa • Vapaus viety, mutta ihmisarvo on jäljellä. Ei tarvetta mielistellä tai nöyristellä. • Kokemus siitä, että henkilökunta olettaa vankien aina valehtelevan. • Näkemys siitä, että vankeja on useita, eikä kaikki valehtele. • Toive omasta vartijasta/työntekijästä. • Oma työntekijä olisi loistava • Kokemukset kanssakäymisestä vankilan henkilökunnan kanssa • Positiiviset kokemukset kanssakäymisestä vankilan ohjaajan kanssa • Kokemukset kanssakäymisestä vankilan vartijoiden kanssa • Vankilan henkilökunnan suhtautuminen vankeihin • Positiiviset kokemukset kanssakäymisestä sosiaalialan työntekijöiden kanssa • Kokemus siitä, että osa vankilan henkilökunnasta haluaa auttaa. • Näkemykset kanssakäymisestä vankilan henkilökunnan kanssa 		
<ul style="list-style-type: none"> • Kokemukset yksinäisyydestä • Ei kokemuksia yksinäisyydestä 	Yksinäisyyden kokemukset	Yksinäisyys

<ul style="list-style-type: none"> • Kanssakäyminen muiden vankien kanssa • Ystävystyminen vankeusaikana • Toive ryhmäliikunnasta, mikä voisi parantaa vankien keskinäistä kanssakäymistä • Keskustelu ja ajanvietto muiden vankien kanssa • Muiden vankien avustaminen arkiaskareissa • Tuki muilta vangeilta • Haasteet sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden vankien kanssa • Toive järjestäytyneestä ja vaikuttavasta toiminnasta muiden vankien kanssa <ul style="list-style-type: none"> • Toive paremmista mahdollisuuksista vankilan ulkopuoliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen <ul style="list-style-type: none"> • Tukiverkostot siviilissä <ul style="list-style-type: none"> • Kokemus siitä, että Keravan avovankilassa ei tueta riittävästi perhesuhteita <ul style="list-style-type: none"> • Kokemus siitä, että kanssakäymistä läheisten kanssa rajataan tarpeettomasti • Sosiaalinen kanssakäyminen läheisten kanssa 	<p>Sosiaalinen kanssakäyminen muiden vankien kanssa</p> <p>Vankilan ulkopuolinen sosiaalinen kanssakäyminen</p> <p>Sosiaaliset suhteet siviilissä</p> <p>Kanssakäyminen läheisten kanssa</p> <p>Yhteydenpito vankilan ulkopuolella oleviin</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Omalla osastolla ryhmätoimintoja järjestetään hyvin • Toive samanlaisista ryhmätoimintamahdollisuuksista muillekin osastoille • Näkemys samanlaisista ryhmätoimintamahdollisuuksista muillekin osastoille • Toive vapaaehtoisesta pienryhmätoiminnasta • Toive vertaisryhmästä • Suuttumuksen hallinnan opettelu kurssilla • Toive vertaisryhmistä <ul style="list-style-type: none"> • Autetaan oikealla tavalla, mm. ryhmillä 	<p>Ryhmätoiminnan tarve</p> <p>Ryhmätoiminnan merkitys</p>	<p>Ryhmätoiminta</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Tunteiden tunnistamisen opettelu auttaa sietämään erilaisia tunteita ja auttaa ymmärtämään itseään paremmin • Oman osaston eri ryhmien (muusikkiryhmä, mielenterveysryhmä) tuoma apu tukee päiheteettömyyteen ja rikoksettomaan elämäntapaan • Omalla osastolla ryhmätoimintoja järjestetään hyvin • Oman osaston avoimissa ryhmässä voi keskustella asioista • Suuttumuksen hallinta -ryhmä <ul style="list-style-type: none"> • Erilaiset keskustelut ja itsensä haastaminen ja asioiden pohdinta ovat opettaneet paljon uusia asioita • Asioiden käsittely, rikoksettomuus ja päiheteettömyys • Päiheteettömän osaston eri ryhmien tuoma apu asioiden käsittelyn myötä 	<p>Ryhmätoiminnan merkitys asioiden käsittelemisessä</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Toive viihtyisämmistä asumistiloista • Toive paremmasta patjasta selliin <ul style="list-style-type: none"> • Näkemys puutteellisten harrastustilojen vaikutuksesta hyvinvointiin <ul style="list-style-type: none"> • Toive mahdollisuudesta internetin käyttöön <ul style="list-style-type: none"> • Toive terveellisemmästä ravinnosta • Ruokavalion merkitys <ul style="list-style-type: none"> • Toive paremmasta sisäilmasta • Sääntöjenvarainen ulospääsy vankilan alueelle 	<p>Asumistilat</p> <p>Puutteelliset asumistilat</p> <p>Internetin käyttö</p> <p>Ravinto vankilassa</p> <p>Vankilan sisäilma Mahdollisuudet ulkoilla vankila-alueella</p>	<p>Vankilan ympäristö ja puitteet</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Asioiden selvin päin käsittelemisen oppiminen 	<p>Asioiden käsittely ilman päihteitä</p>	<p>Itsetuntemus</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Uusien asioiden oppiminen itsestään • Asioista muille puhumaan oppiminen • Asioiden työstäminen, jotka ovat vaikuttaneet vankilaan joutumiseen • Ei ole syyllisyyden tunnetta, koska tietää asian olleen vahinko • Käsitellyt asian itsensä ja Jumalan kanssa • Asioiden työstäminen ennen siviiliin lähtöä • Asioiden työstäminen, rikoskierteen ja rikosten syiden miettimiset. Asioita pitää työstää, eikä antaa olla. • Vaikeiden tunteiden käsitteleminen 	<p>Itsetuntemuksen lisääntyminen</p> <p>Vankilaan johtaneiden asioiden työstäminen</p> <p>Syyllisyydentunteen käsittely</p> <p>Syyllisyyden käsitteleminen itsensä ja Jumalan kanssa</p> <p>Asioiden hallintaan saaminen ennen vapautumista</p> <p>Rikoskierteen ja rikosten syiden työstäminen</p> <p>Tunteiden käsitteleminen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Uskonto vaikuttanut positiivisesti omaan elämään • Uskonto on auttanut ja lohduttanut monesti • Toive siitä, että olisi parempi mahdollisuus harjoittaa uskontoaan 	<p>Uskonnon vaikutukset omaan elämään</p> <p>Mahdollisuus uskonnon harjoittamiseen</p>	<p>Elämäkatsomus</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Onnistuminen tuntuu hyvältä. • Salilla tulosten nousu tai koulutuspaikan saanti antaa onnistumisen tunteen. • Itsensä ylittäminen. • Kun jokin pieni tai iso asia onnistuu, itselle tulee siitä parempi mieli. • Fyysisen kunnon kohottaminen • Positiivinen palaute työnteosta tukee hyvää mieltä. • Omien asioiden hoitaminen sovittu • Eteneminen suunniteltuihin tavoitteisiin 	<p>Kokemukset onnistumisesta</p>	<p>Onnistumisen kokemukset</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Näkemys omasta hyödyllisyydestä 	<p>Oman hyödyllisyyden merkitys</p>	<p>Kokemukset omasta hyödyllisyydestä</p>

LIITE 6. Lomakekyselyn vastausten analyysirunko

LOMAKEKYSelyn VASTAUSTEN ANALYYSIRUNKO		
ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA	KOKOAVA KATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> Nukkumisen parantuminen vankilassaoloaikana 	Nukkumisen merkitys	Nukkuminen
<ul style="list-style-type: none"> Yhteydenpito läheisten kanssa 	Läheisten merkitys	Sosiaaliset suhteet
<ul style="list-style-type: none"> Tekeminen 	Mielekäs tekeminen	Merkityksellinen tekeminen
<ul style="list-style-type: none"> Itsensä kehittäminen (kirjat, videot) 	Keinot vaikuttaa itse omaan hyvinvointiin	Itseapu/ oma-apu
<ul style="list-style-type: none"> Keskustelutuki vankilan ohjaajalta Kokemus ammatti-ihmisen tarjoamasta keskusteluavusta ja avusta siviiliasioissa Välitöntä keskusteluapua ei ole saatavilla vankilassa 	Tarpeenmukainen ammatti-ihmisen tarjoama keskusteluapu	Ammatillinen tuki
<ul style="list-style-type: none"> Kokemus siitä, ettei ole saanut tarvitsemaansa terveyspalvelua vankilassa. 	Vankeuden aikaisten terveyspalvelujen merkitys	
<ul style="list-style-type: none"> Kuntoutusosaston mielenterveyttä tukevat ryhmät Suuttumuksen hallinta-ryhmä 	Ryhmätoiminnan merkitys	Ryhmätoiminta
<ul style="list-style-type: none"> Vertaistuki muilta vangeilta 	Kokemukset vertaistuksesta	Vertaistuki

<ul style="list-style-type: none"> • Kokemus siitä, että henkilökunta tiedottaa vankilan asioista heikosti • Kokemus siitä, että vuorovaikutus henkilökunnan kanssa on enimmäkseen toimivaa ja asianmukaista • Negatiiviset kokemukset vuorovaikutuksesta henkilökunnan kanssa 	Vuorovaikutus vankilan henkilökunnan kanssa	Vankilan henkilökunta
<ul style="list-style-type: none"> • Tyytymättömyys vankilan ruokaan 	Ravinto vankilassa	Vankilan ympäristö ja puitteet