



Toiminnalliset menetelmät ja liikunta rikok- sista irrottautumisaiheisen keskusteluryhmän tukena

Suvi Koskelainen

Laurea-ammattikorkeakoulu

Toiminnalliset menetelmät ja liikunta rikoksista irrottautumisasi- heisen keskusteluryhmän tukena

Suvi Koskelainen
Sosionomi
Opinnäytetyö
Toukokuu 2021

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja ohjata neljä eri toiminnallisen ryhmän sekä rikoksista irrottautumis- eli desistanssiaiheisen keskusteluryhmän yhdistävää kokonaisuutta. Keskusteluryhmää edeltävän toiminnallisen osuuden tavoite oli tukea rikostaustaisia puhumaan avoimemmin omista asioistaan keskusteluryhmässä. Opinnäytetyön tilasi Vahvasti Tukien -kuntoutus, joka on Kalliola Settlementti ry:n avomuotoista päihdekuntoutusta tarjoava hanke koevapaudessa oleville tai jo vapautuneille vangeille. Opinnäytetyön tietoperusta muodostui desistanssin, ryhmädynamiikan, vertaistuen ja toiminnallisuuden tutkimuksissa hyödynetyistä teorioista.

Tutkin toiminnallisen opinnäytetyöni aihetta ohjaamalla neljä eri liikuntaa ja muita toiminnallisia menetelmiä hyödyntävää aktiviteettiryhmää, joiden jälkeen oli aina keskusteluryhmä. Jokaisen ohjauksen päätteeksi haastattelin osallistujat käyttäen puolistrukturoitua ryhmähaastattelumenetelmää. Osallistujat arvioivat haastatteluissa muun muassa omaa kykyään ja haluan puhua ryhmässä juuri sinä päivänä, vaikuttiko toiminnallinen osuus siihen jotenkin ja olisiko jokin voinut vielä helpottaa puhumista. Haastattelujen avulla saadusta aineistosta käy ilmi, että ennen keskusteluryhmää toteutettu yhteinen toiminnallinen osuus vaikuttaa osallistujien mielestä positiivisesti heidän avoimuuteensa keskusteluryhmässä.

Ohjaustilanteissa tekemiäni havaintojen sekä osallistujien haastattelujen pohjalta voidaan todeta, että liikunta ja muut toiminnalliset menetelmät soveltuvat erittäin hyvin ryhmämuotoisen kuntoutuksen työkaluiksi. Keskeisimpinä tuloksina haluan nostaa esiin, että haastateltavat kokivat aktiviteettiosuuden luovan turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin, murtavan osallistujien henkisiä muureja ja parantavan keskittymiskykyä, jolloin puhuminen oli haastateltavien kokemuksen mukaan helpompaa aktiviteettiosuuden jälkeen. Useat osallistujat mainitsivat myös mielialansa kohentuneen aktiviteetin ansiosta.

Toteutuksen aikana tehtyjen havaintojen perusteella voidaan todeta, että liikunnan ja muiden toiminnallisten menetelmien ohjauksessa on kuitenkin otettava huomioon osallistujien fyysinen kunto, toimintakyky sekä kiinnostuksen kohteet ja osattava rakentaa osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukainen kokonaisuus. Johtopäätökseni on, että toimiva kokonaisuus rakentuu osallistujien palautteen pohjalta ja rohkeasti uusia menetelmiä kokeilemalla.

Suvi Koskelainen

Functional methods for supporting desistance related discussion group

Year

2021

Pages

55

The purpose of this theses was to plan and implement four group sessions that combine functional methods and discussions related to desistance. The goal was to support the correctional services' clients to have more open discussion about the process of desistance. The commissioner of this theses was Vahvasti tukien - a project which provides substance abuse rehabilitation for the current and former clients of correctional services. Vahvasti tukien is a part of Kalliola Settlementti concern. The theoretical framework of this thesis introduces and describes theories of desistance, peer support and functionality.

This functional research consisted of implementing four functional group activities followed by discussion groups. After discussions, semi-structured group interviews were conducted with the participants. All the interviewees were clients of Vahvasti tukien rehabilitation. The aim was to establish the amount of open sharing, if the prior activities affected it, and what other factors could have influenced it.

It was observed that functional methods were an excellent addition to the rehabilitation culture to support desistance. According to the interviewees, the atmosphere in the discussion group was safer and more appropriate after the mutual activity. Some participants told their mood was also better after activities. However, there are issues to take into consideration when introducing functional methods to the rehabilitation environment: Not all the participants have the same starting point in physical skills or performance and the preferences for these types of activities may vary.

Overall, the research showed that the functional group activity had a positive effect on openness in the conversational group according to the participants. In conclusion a functional whole should be built on the feedback of the participants and boldly experimenting with new methods.

Keywords: physical training, functional methods, discussion groups, prisoners

Sisälllys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tavoitteet	7
3	Toimintaympäristöt	9
3.1	Kalliola-konserni	9
3.2	Vahvasti tukien -kuntoutus	10
4	Opinnäytetyön yhteiskunnalliset lähtökohdat.....	10
4.1	Vankien kuntoutus	11
4.2	Valvottu koevapaus	12
5	Opinnäytetyön tietoperusta	13
5.1	Desistanssi.....	13
5.2	Ryhmädynamiikka	14
5.3	Vertaistuki	16
5.4	Toiminnan teoriaa.....	17
6	Opinnäytetyöprosessi	19
6.1	Suunnitteluvaihe	19
6.2	Toteutusvaihe	21
6.3	Aineisto ja aineiston analyysi.....	23
7	Aktiviteettiryhmät desistanssin tukena	23
7.1	Leikillinen palloiluryhmä	24
7.2	Korkeaintensiteettinen liikuntaryhmä	24
7.3	Sosiaalisen sirkuksen menetelmäryhmä	25
7.4	Kiertoharjoitteluryhmä	25
8	Arviointi	26
8.1	Opinnäytetyön tavoitteiden arviointi	28
8.2	Haastateltavien kokemukset	28
8.3	Henkilökohtaisten tavoitteiden arviointi.....	32
9	Pohdinta	34
9.1	Opinnäytetyön prosessin pohdinta	34
9.2	Eettisyys ja luotettavuus	36
9.3	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset.....	38
	Lähteet.....	39
	Kuviot	43
	Taulukot	43
	Liitteet	44

1 Johdanto

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja ohjata neljä ryhmätoimintakokouksia, joissa yhdistyvät liikunta, tai muu vastaava yhdessä tehty aktiviteetti, sekä rikollisuudesta irrottautumis-, eli desistanssiaiheinen keskusteluryhmä. Halusin tutkia miten Vahvoissa päihdekuntoutuksessa olevat osallistujat kokevat liikunnan ja muiden toiminnallisten menetelmien vaikuttavan heidän kykyinsä ja haluunsa puhua avoimesti omista asioistaan keskusteluryhmätilanteessa. Keräsin ryhmähaastattelujen avulla kuntoutujien kokemuksia näistä neljästä ryhmäkokonaisuudesta.

Idea opinnäytetyöhön syntyi, kun rikostaustainen vertaisohjaaja Jarkko Haimi kertoi minulle, että hänen kokemuksensa mukaan syvällisimmät keskustelut syntyvän rankan salitreenin jälkeen saunan lauteilla. Haimi ohjaa maksuttomia, korkeaintensiteettisiä toiminnallisia ryhmäliikuntatuokioita rikos- ja päihdetaustaisille yleisellä kuntosalilla. Hän nimeää omaksi ohjaustyönsä tavoitteeksi pitää yllä ilmapiiriä, jossa kannustetaan treenikaveria suorituksen aikana.

Kun kaikilla ryhmän jäsenillä on sama kiinnostuksen kohde ja tavoite, voi saada kumppanuuden tarpeensa tyydytettyä ja näin vahvistettua joukkoon kuulumisen tunnetta. Tämän perustarpeen tyydyttyminen auttaa eläytymään muiden ryhmän jäsenten tunteisiin ja toisaalta tunnistamaan omat tunteet, mikä helpottaa itseilmaisua. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 49-50, 162.)

Halusin toteuttaa neljä nimenomaan liikunnallista toiminnallista ryhmää Haimin kokemusten sekä liikkumisen monipuolisten hyötyjen vuoksi. Liikunnan on todettu ehkäisevän, hoitavan, tai kuntouttavan yli kahtakymmentä eri sairautta ja oiretta. Näistä mainittakoon muun muassa masennus, ahdistus ja monet neurologiset vaivat. (Vuori 2011, 12 - 13.) Liikunta on itsellenikin tärkeä osa elämää ja olen kokenut samanlaisia liikunnan vaikutuksia kuin vertaisohjaaja Haimi, joten halusin tutkia aihetta enemmän sekä kokeilla, voiko hänen hyödyntämäänsä toimintamallia toteuttaa kuntoutusympäristössä.

Tein opinnäytetyön yhteistyössä Vahvasti tukien -kuntoutuksen (jatkossa Vahvat) kanssa ja yhdistettynä viimeiseen sosionomiopintoihini sisältyneeseen työharjoitteluun. Opinnäytetyöhön osallistuneet rikostaustaiset olivat Vahvojen asiakkaita. Vahvat on Kalliola settlementti ry:n hanke, joka auttaa rikostaustaisia irrottautumaan entisestä elämäntyylistään ja kiinnittymään osaksi yhteiskuntaa. Vahvojen toiminta on avomuotoista päihdekuntoutusta keskusteluryhmien, toiminnallisten päivien sekä yksilökeskusteluiden avulla. (Kalliola 2021a.) Opinnäytetyöni aihe siis sopi hyvin heidän konseptiinsa. Vahvoissa on kuntoutujille myös säännöllinen viikko-ohjelma, joten ohjaamani ryhmäkokonaisuudet oli helppo aikatauluttaa heidän toimintaansa sopivaksi.

Vahvojen kuntoutusasiakkaille ohjaamani opinnäytetyön toiminnalliset kokonaisuudet sisälsivät yhteisen liikunnallisen aktiviteetin, välissä tauon ja lopuksi keskusteluryhmän. Arvioin toiminnan tavoitteita osallistujien näkökulmasta keräämällä ryhmähaastatteluaineiston käyttäen puolistrukturoitua menetelmää sekä kirjallista haastattelulomaketta. Analysoin aineiston koodaamalla ja hyödyntämällä teemoittelua. Aineiston analyysin pohjalta arvioin toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteiden toteutumista ja esittelen johtopäätöksiäni sekä kehitysehdotuksiani.

Laajempaan viitekehykseenä käytän tässä opinnäytetyössä teoriaa, joka tutkii desistanssia, mikä terminä viittaa rikollisuudesta kokonaisvaltaisesti irrottautumiseen. Teoreettisen viitekehyksen valitsin, koska toiminnallisiin ryhmäkokonaisuuksiin osallistujat olivat kaikki rikostaustaisia, ja toiminnan tavoite oli helpottaa heidän puhumistaan desistanssia tukevassa keskusteluryhmässä. Lisäksi esittelen tässä raportissa myös vertaistuen, ryhmädynamiikan sekä toiminnallisuuden teorioita, sillä ohjaamani aktiviteetit tapahtuivat vertaistuellisessa toimintaympäristössä.

2 Opinnäytetyön tavoitteet

Tässä luvussa esittelen toiminnalliselle opinnäytetyölle asettamani tavoitteet. Tarkoitukseni oli ohjata rikostaustaisille neljä toiminnallista kokonaisuutta ja tutkia niiden vaikutusta osallistujien kokemukseen puhumisen helpoudesta desistanssiaiheisessa keskusteluryhmässä. Toimitin sen suunnittelemaan ja ohjaamalla Vahvasti tukien -kuntoutuksen rikostaustaisille päihdekuntoutujille neljä eri toiminnallista kokonaisuutta ja haastattelemaan niiden päätteeksi osallistujia aktiviteettien vaikutuksista.

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoite, arviointikysymykset ja arviointiaineisto

Opinnäytetyön tavoite	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
Suunnitella ja ohjata rikostaustaisille neljä ryhmätöimintakertaa, joissa hyödynnetään toiminnallisia menetelmiä ennen keskusteluryhmää tavoitteena helpottaa puhumista.	Toteutuivatko ohjauskokonaisuudet suunnitellulla tavalla? Jos eivät, miten suunnitelmaa muokattiin ja miksi?	<ul style="list-style-type: none"> - ryhmähaastatteluaineisto - omat havainnot - Vahvojen ohjaajien havainnot

	Miten osallistujat kokivat toiminnallisen osuuden vaikutukset?	
--	--	--

Taulukko 2: Henkilökohtaiset tavoitteeni, arviointikysymykset ja arviointiaineisto

Henkilökohtaiset tavoitteeni	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
1. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan osaamisen kartuttaminen.	Kasvoiko osaamiseni tutkimus- ja kehittämistoiminnan osa-alueilla? Millä tavoin osaamiseni parani?	<ul style="list-style-type: none"> - itsereflektio - Vahvasti tukien -kuntoutuksen ohjaajien palaute
2. Ammatillisen osaamisen kehittäminen ohjaus- ja asiantuntijatehtäviin.	Kehittyivätkö valmiuteni työskennellä ohjaus- ja/tai asiantuntijatehtävissä? Millä tavoin kasvatin osaamistani ohjauksen ja/tai asiantuntijuuden parissa?	<ul style="list-style-type: none"> - itsereflektio - Vahvasti tukien -kuntoutuksen ohjaajien palaute

Yllä olevissa taulukoissa on kuvattuna opinnäytetyöhöni liittyvät tavoitteet, joiden toteutumisista tutkin arviointikysymysten avulla hyödyntäen taulukonmukaista arviointiaineistoa. Ensimmäinen taulukko käsittelee opinnäytetyöhön ja toinen henkilökohtaisia opinnäytetyöprosessiin liittyviä tavoitteitani. Jokaisen tavoitteen toteutumista on kuvattu tarkemmin luvussa 8.

Opinnäytetyöhön asettamani tavoitteet toteutuivat erinomaisesti. Aktiviteettiryhmät vaikuttivat osallistujien kokemusten mukaan positiivisesti siihen, kuinka helppo heidän oli puhua desistanssiaiheisessa keskusteluryhmässä. Haastatteluista kävi ilmi, että osallistujien mieliala parani, luottamus muita ryhmäläisiä kohtaan kasvoi ja he saivat lisää energiaa toiminnallisen osuuden myötä. Saavutin myös omat henkilökohtaiset tavoitteeni kiitettävästi. Koen, että

osaamiseni tutkimus- ja kehittämistyöstä kasvoi tutkimusasetelmaa rakentaessani, ja ohjaus- sekä asiantuntijuusosaamiseni vahvistui ryhmien ohjaamisen myötä.

3 Toimintaympäristöt

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyön toimeksiantajan Vahvasti tukien -kuntoutuksen sekä Kalliola-konsernin (jatkossa Kalliola), jonka hanke Vahvat on. Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni Vahvojen kuntoutuksen asiakkaille Kalliolan liikunta- ja ryhmätiloissa Helsingin Sturenkadulla, jossa Vahvat toimii. Tukena opinnäytetyön toteutuksessa minulla oli opinnäytetyötä ohjaavan opettajan lisäksi Vahvoista harjoitteluani ohjaava yhteisövalmentaja.

3.1 Kalliola-konserni

Kalliola-konserni on yhteiskunnallinen hyväntekijä, johon kuuluu Kalliola Settlementti ry, sen omistama Kalliola Oy, sekä Kiinteistö Oy Helsingin Kalliola. Konsernilla on vakituisesti töissä noin 200 henkilöä, ja sen toiminta on alkanut jo vuonna 1919 kun pastori Sigfrid Sirenus aloitti settlementityön Helsingin Kalliossa. Vaikka perustaja itse oli pappi, on Kalliolan toiminta ollut alusta saakka uskonnollisesti sitoutumatonta, ihmisten välisiä raja-aitoja rikkovaa auttamistyötä. (Kalliola 2021e; Kalliola 2021f.)

Kalliola tuottaa sosiaali- ja terveyspalveluita julkiselle sektorille, yrityksille sekä yksityisille ihmisille tavoitteenaan tukea ihmisten välistä yhteenkuuluvuutta ja hyvää arkea. Kalliolan palveluihin kuuluukin Minnesota-malliin pohjautuva riippuvuuksien hoitoklinikka Myllyhoito, tukiasuntoja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sekä jälkihuollossa oleville nuorille, lastensuojelun avopalveluita ja nuorisokoteja sekä kansalaisopisto. Lisäksi Kalliola vastaa Länsi-Uudenmaan sovittelutoiminnasta, vuokraa tilojaan, järjestää kuntouttavaa työtoimintaa, kotoutumispalveluita maahanmuuttajille sekä kuntoutusta rikostaustaisille muun muassa Vahvasti tukien -hankkeen muodossa. (Kalliola 2021a; Kalliola 2021b; Kalliola 2021d.)

Kalliolan missio on rakentaa reilumpi yhteiskunta ja lisätä tarjoamiensa palveluiden avulla yhteisön hyvinvointia. Tavoite on vähentää yleistä juurettomuutta ja lisätä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Kalliolan strategia perustuu kolmelle väittämälle: olemme hyvän elämän arvopohjainen tekijä, olemme ihmisten välisten yhteyksien rakentaja sekä olemme asiantunteva suunnannäyttävä. (Kalliola 2021c.)

3.2 Vahvasti tukien -kuntoutus

Vahvasti tukien -kuntoutus on yksi Kalliolan hankkeista. Sen tavoite on tukea rikostaustaista muutoksessa kohti päihteetöntä ja rikoksetonta elämää. Vahvat järjestää avokuntoutusta yhteistyössä Rikosseuraamuslaitoksen, kuntien ja tarvittaessa myös asumispalveluiden kanssa. Kuntoutus on avomuotoista ja voi alkaa valvotun koevapauden aikana tai jo vankilassa. (Kalliola 2021a.) Kuntoutuksen kesto on yksilöllinen, mutta yleisimmin 4-8 kuukautta. Kuntoutujat käyvät läpi elämäänsä tehtävien ja keskustelujen avulla joko pienryhmässä tai yksilökeskusteluina.

Vahvojen kuntoutuksen teoreettisena viitekehyksenä on Good Lives Model (jatkossa GLM), eli hyvän elämän malli. Sen mukaan kuntoutuksessa keskitytään asiakasta suojaaviin positiivisiin tekijöihin ja asiakas nähdään aktiivisena toimijana, joka kykenee itse tekemään omaa elämäänsä koskevia päätöksiä. (Kalliola 2021a.) Olettamuksena GLM-menetelmässä pidetään, että kaikilla on samat perustarpeet, mutta yksilön arvoista ja kehitysvaiheesta riippuen keinot niiden täyttämiseksi vaihtelevat. Tavoitteena onkin tarjota yksilölle keinoja täyttää tarpeensa rakentavin keinoin, ja keskittyä myönteisiin, tulevaisuuteen suuntautuviin käsitteisiin. (Vilkas 2019.)

Vahvojen asiakkaat kokoontuvat Kalliola-talon tiloissa Sturenkadulla Helsingissä kolme kertaa viikossa. Maanantaisin järjestetään kaksi keskusteluryhmää, keskiviikkoisin joko keskusteluaan, tai järjestetään jokin toiminnallinen aktiviteetti, kuten keilaaminen ja perjantaisin päivä aloitetaan yhteisellä aamupalalla, jonka jälkeen pidetään keskusteluryhmä. Yksilöaikoihin on asiakkailta mahdollisuus yhteisen toiminnan ulkopuolella. Lisäksi tarvittaessa voidaan järjestää kuntoutujalle ja hänen puolisolensa parikeskustelutuokioita ohjaajan kanssa.

Vahvat toimii tiiviissä yhteistyössä Rikosseuraamuslaitoksen kanssa, sillä kuntoutukseen haakeutuvat ovat yleensä koevapautta suunnittelevia vankeja. Valvotusta koevapaudesta säädettyssä laissa sanotaan: ”Valvotun koevapauden tarkoituksena on suunnitelmallisella ja asteittaisella vapauttamisella ylläpitää ja edistää vangin valmiuksia sijoittua yhteiskuntaan.” Käytännössä se tarkoittaa, että vanki pääsee vankilan ulkopuolelle suorittamaan osan rangaistusajastaan suunnitelman mukaan ja valvotusti. Koevapauteen sisältyy myös toimintavelvoite, joka tarkoittaa vähintään viittä tuntia viikossa työtä, tai esimerkiksi Vahvojen kaltaista kuntoutusta (23.8.2013/629).

4 Opinnäytetyön yhteiskunnalliset lähtökohdat

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyön yhteiskunnalliset lähtökohdat vankien kuntoutuksen näkökulmasta Suomessa. Vankien keskimääräinen päivittäinen lukumäärä on laskenut vuodesta 2005 tasaisesti vuoden 2016 tilastollista piikkiä lukuun ottamatta. Rikosseuraamuslaitoksen

listaaman tilaston mukaan vuonna 2018 vankeja oli päivittäin keskimäärin 2910, joista ulkomaalaisia oli keskimäärin 482 vankia. Kokonaislukumäärä on neljä prosenttia vähemmän kuin edellisvuonna. (Rikosseuraamuslaitos 2019b.)

Vangeille on tarjolla erilaisia uusimisriskin vähentämiseen tähtääviin kuntoutuksia ja ohjelmia, joihin vangin on mahdollista osallistua jo rangaistusaikana. (Rikosseuraamuslaitos 2020a.) Lisäksi vangin on mahdollista suorittaa osa tuomionsa lopusta valvotussa koevapaudessa, jonka avulla vapautuminen on mahdollista tehdä asteittain auttaen vankia sopeutumaan takaisin yhteiskuntaan (23.8.2013/629). Ympäristösuhteen muutos on vapautuvalle vangille merkityksellinen kohta kuntoutumispolkua, kun hän joutuu jättämään vanhat ystävät, mikä saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä ja tyhjyyttä. Yhteiskunnalliselta kannalta katsottuna olisiikin tärkeää tukea vankia myös asunnon löytämisen, virastoasioiden sekä velkataakan kanssa. (Granfelt 2007, 4.)

4.1 Vankien kuntoutus

Vankiloissa hyödynnetään erilaisia kuntoutusohjelmia, joihin vanki voi hakea. Ohjelmalla tarkoitetaan tässä tapauksessa rakenteellisesti jäsenneltyä työskentelymuotoa, joka ei ole terapiaa, vaan ohjattu kokonaisuus, joka tähtää uusimisriskin vähentämiseen. Rikosseuraamuslalla on 1990-luvulta lähtien keskitytty uusintarikollisuuden ennaltaehkäisemiseen kognitiivis-behavioraaliseen, eli ajatteluun ja käyttäytymiseen vaikuttavaan teoriaan pohjaavien kuntoutusohjelmien avulla. Suurin osa ohjelmista on päihdeidenkäyttöön, tai johonkin tiettyyn rikostyyppiin keskittyviä. (Rikosseuraamuslaitos, 2020a.)

Kaikista vangeista keskimäärin 80 prosentilla on päihdeongelma, joka on myös yksi olennainen rikollista elämäntapaa ylläpitävä tekijä (Rikosseuraamuslaitos 2020b). Mikäli vangin rangaistusajan suunnitelmassa yhtenä tavoitteena on päihdeongelman hoitaminen, alkaa kuntoutus ongelman kartoittamisella, tarvittaessa vieroitushoidon aloittamisella sekä päihdetyön ohjaajan vastaanotolla. Päihdehoidon muoto valitaan yksilöllisesti vangin tarpeiden mukaan. Vaihtoehtoina ovat yksilötapaamiset, lyhyt motivointiohjelma, kuten Antiriippuvuudet, joka on tarkoitettu lyhyellä tuomiolla oleville päihderiippuvaisille vangeille, pidempi ryhmämuotoinen Yhteisökuntoutus-ohjelma sekä monissa vankiloissa myös vertaistukiryhmät, kuten NA- ja AA-ryhmät. Lisäksi vanki on mahdollista sijoittaa enintään kuudeksi kuukaudeksi vankilan ulkopuoliseen päihdekuntoutuslaitokseen, jossa myös valvotun koevapauden suorittaminen on mahdollista. (Rikosseuraamuslaitos 2020b.)

Rikosperusteiset ohjelmat keskittyvät tietyn rikostyyppin erityispiirteisiin auttaen vankia ymmärtämään tähän rikostyyppiin liittyvät tekijät. Esimerkiksi Suuttumuksen hallintakurssi SUHA auttaa hallitsemaan impulsiivista väkivaltaista käyttäytymistä. STEP taas on seksuaalirikoksiin syyllistyneille suunnattu ryhmämuotoinen ohjelma. Vangin ei tarvitse olla kyseisestä

rikoksesta tuomittuna juuri ohjelmaan hakeutumishetkellä. Riittää, että siihen on syyllistynyt aiemmin ja kokee tarvitsevänsä asian kanssa apua. (Rikosseuraamuslaitos, 2020a.)

Lisäksi vankiloissa on tarjolla yleisohjelmia, joilla pyritään vaikuttamaan rikolliseen käyttäytymiseen yleisellä tasolla. Näistä esimerkkinä Viisi keskustelua muutoksesta, eli VKM, joka on yleinen motivointiohjelma. Vangin ei tarvitse olla syyllistynyt mihinkään tiettyyn rikokseen, vaan yleisohjelman avulla tarkastellaan rikollisen toiminnan seurauksia eri näkökulmista. Myös arjen taitoja ja sosiaalisia valmiuksia on mahdollista päästä harjoittelemaan erilaisten sosiaalisten kuntoutusohjelmien avulla. (Rikosseuraamuslaitos, 2020a.)

4.2 Valvottu koevapaus

Valvottuun koevapauteen sijoitettiin vuoden 2018 aikana yhteensä 749 vankia, joiden koevapauksista 19 prosenttia päättyi peruutukseen. Valvotussa koevapaudessa oli päivittäin keskimäärin 207 vankia ja koevapauksien pituuden keskiarvo oli 99 päivää. (Rikosseuraamuslaitos, 2018.) Jotta vanki voi päästä valvottuun koevapauteen, tulee hänen täyttää lainmukaiset edellytykset. (23.8.2013/629.)

Koevapaudesta säädetyn lain mukaan vangin tulee suostua valvontaan, hänellä tulee olla asunto, koevapauden tulee edistää hänen rangaistusajan suunnitelmaansa, vangin tulee sitoutua päihdeettömyyteen koevapauden aikana, vangin aiemman käytöksen perusteella täytyy olla todennäköistä, että hän pysyy sovituisissa rajoissa ja toimintavelvoitteen tulee täytyä. Toimintavelvoitteella tarkoitetaan valvontatapaamisiin tulemistä sekä työn tekoa, tai johonkin vangin toimintakykyä, tai sosiaalisia valmiuksia tukevaan koulutukseen, kuntoutukseen, tai ohjelmatyöhön osallistumista. (23.8.2013/629.) Työelämän yhteistyökumppanini Vahvasti tukien -hanke täyttää toimintavelvoitteen kriteerit, ja voi näin ollen tarjota kuntoutusta valvottuun koevapauteen määrätylle vangille.

Lain mukaan valvottu koevapaus toteutuu rangaistusajan suunnitelman mukaisesti niin, että vangin tulee pysyä asunnossa määrätynä aikana, hänen tulee olla valmis todistamaan päihdeettömyytensä virtsa-, sylki-, sekä puhalluskokein ja hänen tulee pysyä suunnitelmanmukaisessa lääkityksessä. Koevapautta valvotaan teknisellä laitteella, tai laitteiden yhdistelmällä, jotka voidaan asentaa vangin asuntoon, ranteeseen, nilkkaan, tai vyötärölle. Laite voidaan myös antaa vangin haltuun. (23.8.2013/629.)

Rantanen, Lindqvist, Lindström, Vuorinen ja Weckroth (2016, 89-91) toteavat valvotun koevapauden tukevan päihdekuntoutusta monin tavoin. Rantasen ym. mukaan koevapauden aikaisen päihdekuntoutuksen hyötyjä ovat esimerkiksi se, että kuntoutukseen hakee sellaisia vankeja, jotka eivät välttämättä muuten päätyisi päihdepalvelujen piiriin lainkaan. Myös viikko-ohjelman, valvonnan ja päihdekuntoutuksen yhdistelmä tukee arjen hallintaa rytmittämällä

sitä. Lisäksi ryhmämuotoisen kuntoutuksen mukana tuleva vertaistuki on Rantasen ym. mukaan tärkeä elämänmuutoksen elementti.

5 Opinnäytetyön tietoperusta

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni tietoperustan. Rajasin keskeisiksi käsitteiksi desistanssin, vertaistuen, ryhmädynamiikan sekä toiminnallisuuden. Ryhmässä tehtävän toiminnan ymmärtämiseksi on hyvä perehtyä ryhmän rakentumisen ja kehittymisen teoriaan sekä siihen, miten toiminta ja toiminnallisuus liittyvät yksilön sosiaaliseen maailmaan.

Vertaistuki on myös käsitteenä tärkeä, sillä ihmiset etsivät itselleen tarkoituksenmukaisia yhteisömuotoja ja yhdistävä asia saa ihmiset tuntemaan yhteenkuuluvuutta sekä toimimaan. (Eskola & Jauhiainen 1993, 43, 45-46.) Kaikilla opinnäytetyöhön osallistuneilla haastateltavilla oli rikostausta, ja he olivat hakeutuneet Vahvoin päihdekuntoutukseen, joten he olivat toisilleen myös vertaisia.

5.1 Desistanssi

Osa rikollisista lakkaa tekemästä rikoksia ja muuttaa elämänsä suuntaa, mutta miksi. Desistanssia, eli rikoksista irrottautumista, ei vielä ymmärretä täysin, sillä tutkimukset ovat keskittyneet pääasiassa rikosten tekemiseen. Niitä rikollisen ominaispiirteitä, jotka erottavat rikolliseen maailmaan jäävät siitä irrottautuvista, ei yleisesti täysin tunneta. Spekulaatiota aiheesta on kuitenkin paljon. (Laub & Sampson 2001, 1-2.)

Voidaksemme ymmärtää rikoksista irrottautumista, täytyy meidän ymmärtää teoreettisesta näkökulmasta koko rikollinen elämäntapa. Ei riitä, että keskitymme pelkästään alkuun, tai hetkeen, jolloin muutos tapahtuu. Laveamman näkökulman avulla saadaan parempi käsitys myös sosiaalisista tekijöistä desistanssissa. (Laub & Sampson 2001, 3.)

Vaikka rikoksista irrottautumisesta on vielä kohtuullisen vähän tutkimuksia, on rikollisuuden kehityspolkua tutkittu pitkittäistutkimuksilla, joissa yksilöä on seurattu lapsesta aikuisuuteen. Lapsen kehitystä seurattaessa on voitu todeta, että toistuvia tekijöitä rikollisuuteen ajautuvien kohdalla ovat vanhempien kova, julma kasvatustyyli, päihteidenkäyttö, mielenterveysongelmat, keskinäiset riidat sekä vaihtuvat isä- ja äitihahmot. Lisäksi muut rakenteelliset ongelmat perheessä, kuten köyhyys ja monilapsisuus sekä rikosmyönteinen kaveripiiri ovat olleet elementtejä usean rikolliseen elämäntapaan päätyneen historiassa. (Haapasalo 2008, 34-35.)

Tilastojen mukaan rikollisen käyttäytymisen esiintyvyys pääosin vähenee iän myötä, joskin tilastoissa on rikoskohtaisia eroja. Joidenkin rikosten kohdalla esiintyvyys voi jopa nousta

iäkkäämpien rikosentekijöiden keskuudessa. Kuitenkin mitä aiemmin rikollinen elämäntapa on alkanut, sitä vanhemmaksi se näyttää jatkuvan. (Laub & Sampson 2001, 13.)

Maruna ja Farrall (2004, 4-5.) jakavat desistanssin primaariin ja sekundaariseen rikoksista irrottautumiseen. Sekundaarisella desistanssilla he tarkoittavat rikollisen elämäntavan jättämistä jatkumona, eikä vain määrätyksi ajaksi, kuten primaarissa desistanssissa. Myös tertiäärin desistanssin käsite on otettu käyttöön. Sillä tarkoitetaan muutosta, jonka myös ulkopuoliset ihmiset näkevät ja jolloin rikostaustainen kokee joukkoon kuulumisen tunnetta. (Nugent & Schinkel 2016, 3.) Jatkuva muutos näyttäisi liittyvän rikollisen roolin muuttumiseen ja uuden identiteetin omaksumiseen. Näin ollen se on prosessi, eikä vain yksittäinen hetki, jolloin muutos tapahtuu. (Maruna ja Farrall 2004, 4-5.)

Rikoksista irrottautumiseen on useita reittejä. Merkittävimpiä tekijöitä desistanssissa edellä mainittujen lisäksi vaikuttaisivat olevan sosiaaliset tekijät, kuten sitoutuminen puolisoon tai työpaikkaan. (Laub & Sampson 2001, 13.) Myös muiden sosiaalisten verkostojen muutoksen arvellaan olevan desistanssin tukena. Rikoksista irrottautujan ollessa sitoutunut johonkin itselleen merkittävään instituutioon, on hänellä ”liikaa menetettävää”, eikä hän halua palata vanhaan. (Maruna & Farrall 2004, 6.) Nämä samat sosiaaliset tekijät pätevät desistanssia tutkittaessa rikostyyppiin ja rikostaustaisen luonteenpiirteisiin katsomatta. (Laub & Sampson 2001, 13.)

Desistanssi voi olla joillekin rikostaustaisille myös tuskallista ja rajoittavaa. Nugentin ja Schinkelin (2016, 5-7.) tutkimuksen mukaan sekä lyhyen rikollisen uran päättäneiden, että pitkän tuomion jälkeen vapautuneiden miesten keskuudessa havaittiin vielä vuosia vapautumisen jälkeenkin yksinäisyyttä, epäonnistumista tavoitteiden saavuttamisessa sekä toivottomuutta. Yksinäisyys johtui esimerkiksi rikostaustaisen yrityksestä eristää itsensä vanhoista rikollisista kavereista ja houkutuksista sekä siitä että hän koki elävänsä elämää, jota ei tuntenut omakseen.

Tavoitteiden saavuttaminen taas koettiin tuskalliseksi, koska työtä on vaikea saada, jos on rikosrekisteri. Toivottomuus tulkittiin seuraukseksi kahdesta edellisestä tuskan aiheesta, kun rikostaustaiset kokivat, etteivät pystyneet elämään haluamansalaista elämää ja saavuttamaan itselleen merkittäviä tavoitteita. Elämän rajoittuneisuus ja jatkuvat takaiskut ajoivat haasteltavat pikkuhiljaa epätoivoon. (Nugent & Schinkel 2016, 5-7.)

5.2 Ryhmädynamiikka

Ryhmä muodostuu erilaisista yksilöistä toimimassa yhdessä omine ominaispiirteineen. Jokainen ryhmän jäsen osallistuu persoonallisella toimintapanoksellaan ja yksilöllisellä energiallaan, jolloin ryhmän jäsenen, ryhmäkokonaisuuden toiminnan ja ympäristön välille muodostuu

riippuvuussuhde. Näin ollen ryhmän toimintaa ei voida tarkastella vain yksilön näkökulmasta, vaan ryhmätilanne täytyy käsittää kokonaisuutena. (Eskola & Jauhiainen 1993, 14.)

Taulukko 3: Ryhmän muodostumisen vaiheet (Harviainen ym. 2002a).

Muotoutumisvaihe	Ryhmä orientoitu tehtävään, joka saattaa olla vielä epäselvä. Rajat ja säännöt alkavat muotoutua, mutta ryhmä tarvitsee johtajan.
Kuohuntavaihe	Ryhmässä rohkaistutaan esittämään vastakkaisiakin mielipiteitä, ja syntyy konflikteja. Ryhmän ohjaaja kokee vastustusta.
Normien muotoutumisvaihe	Ryhmän toiminta alkaa vakiintua ja muodostetaan normeja. Yhteistyökyky ryhmässä paranee ja tunne joukkoon kuulumisesta kasvaa.
Tehtävän suorittamisvaihe	Energia suunnataan työskentelyyn ja ryhmän jäsenet tukevat toisiaan. Erilaisuus koetaan rikkaudeksi.
Toiminnan päättyminen	Ryhmän toiminnan päättyminen on myös yksi ryhmän elinkaaren vaiheista.

Ryhmässä toimiessaan yksilö joutuu jatkuvasti tarkkailemaan omaa toimintaansa suhteessa muihin ryhmän jäseniin. Ihmisen kehityksen kannalta osallistuminen, hyväksytyksi tuleminen ja liittyminen ovatkin tärkeitä kokemuksia. Ihminen ei voi tutustua itseensä ilman sosiaalista kanssakäymistä, joka toimii hänen oman toimintansa ja kommunikaationsa peilinä. Toiset ihmiset reagoivat yksilön valintojen perusteella ja hän pääsee arvioimaan valintojensa lopputuloksia tavoitteidensa kannalta. Tämän tapahtumaketjun avulla yksilö voi vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa syventää myös itsetuntemustaan. (Eskola & Jauhiainen 1993, 15-16, 19.)

Ryhmätilannetta tulkitessa on ymmärrettävä, että se on jatkuvasti muuntuva dynaaminen kenttä. Ryhmää tulisi tarkastella yksilön, ryhmän toimintaympäristön sekä ryhmädynamiikan pohjalta. Ryhmän jäsenet ovat kukin omassa elämäntilanteessaan juuri sinä päivänä, ja vaikuttavat sen hetkisen tilanteen mukaan muuhun ryhmään. Jos jokin osallistujan elämäntilanteessa vaihtuu, muuttuu koko ryhmän dynamiikka. Myös mitä läheisempi toinen ryhmän jäsen on, sitä enemmän tämän toiminta vaikuttaa osallistujaan. (Eskola & Jauhiainen 1993, 32, 37.)

Ryhmän muodostuessa yksilöistä, syntyy useimmiten myös konfliktitilanteita. Eriävät mielipiteet, tai tavoitteet saattavat aiheuttaa ryhmän jäsenten välille ristiriitaa. (Harviainen ym. 2002d.) Erimielisyydet ovat kuitenkin luonnollisia ryhmässä toimivien välillä, eivätkä ne aina ole huono asia. Konflikti voi toimia keinona ratkaista ongelma ja herättää kriittistä ajattelua, mikä voi kehittää ryhmän toimintaa. Olennaista on oppia hallitsemaan näitä ristiriitoja. (Harviainen ym. 2002c.) Mikäli hallinta ei onnistu, voi konflikti pahimmillaan rikkoa koko ryhmän, mutta parhaimmillaan taas se auttaa ryhmän jäseniä ymmärtämään toisiaan paremmin, pääsemään parempaan lopputulokseen ongelman ratkaisussa ja korjaamaan ryhmän sisäistä vuorovaikutusta. (Harviainen ym. 2002b.)

Ryhmässä jäsenten yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu sitä mukaa kun jäsenet ovat tekemisissä toistensa kanssa ja perehtyvät heitä yhdistävään tekijään. Kokemus yhteenkuuluvuudesta sisältää kaksi tekijää: mitä tärkeämpi yhteisö on yksilölle, sitä merkitsevempiä ovat sen jäsenet hänelle ja toisaalta mitä läheisempiä yhteisön jäsenet ovat keskenään, sitä merkitsevempi on yhteisön toiminnan tarkoitus. Jotta ryhmän toiminta olisi tasapainoista, täytyy yksilöiden tarpeita kuunnella, mutta ne eivät voi mennä muiden ryhmän jäsenten etujen edelle. (Eskola & Jauhiainen 1993, 46-47, 52.)

5.3 Vertaistuki

Vertaistuen on todettu olevan tärkeä apu ihmisille, jotka koittavat selvitä haastavassa elämäntilanteessa. Yleisesti ottaen vertaiseen koetaan olevan helpompi samaistua ja vertaistuen ajatellaan olevan empaattisempaa yhdistävien kokemusten vuoksi. On myös mahdollista, että vertainen osaa antaa pulmallisessa tilanteessa neuvoja, joista ammattilainen ei ole edes tietoinen. (Mead & McNeal 2004, 4.)

Useissa tutkimuksissa vertaistuki määritellään sosiaalisen tuen piiriin kuuluvaksi käsitteeksi. Vertaistuella tarkoitetaan kahden samanlaisessa elämäntilanteessa olevan ihmisen toisilleen antamaa heidän omiin kokemuksiinsa pohjautuvaa ohjausta ja apua. Suomessa vertaistuen juuret ovat paikallisyhteisöjen perinteissä ja yhteisöllisyydessä, joka näkyy muun muassa talkootoimintana ja keskinäisenä avunantona eri asuinseuduilla. Sosiaalisen median suosion myötä myös verkkovertaistuki on yleistynyt. (Mikkonen & Saarinen 2019.)

Vertaiset ovat keskenään tasa-arvoisessa asemassa sosiaalisesta asemastaan riippumatta. Vertaistukea voi saada tukihenkilöltä, tai esimerkiksi vertaistukiryhmästä. Tällaisessa ryhmässä voivat osallistujat jakaa sellaisiakin ajatuksia yhteisestä aihepiiristä, jota eivät muualla uskaltaisi kertoa luottaen, että kuuntelijat hyväksyvät heidät. Osallistujat saavat apua sekä tukea saman kokeneilta ryhmän jäseniltä, jolloin he voivat löytää omat voimavaransa sekä saavuttaa haluamansa tavoitteet. (Mikkonen & Saarinen 2019.)

Vertaistukiryhmät voivat olla keskustelu- tai toiminnallisia ryhmiä. Keskustelevat vertaistukiryhmät voivat olla määräaikaista ja osallistujamäärät rajattuja. Lisäksi kun ryhmän tapaamiset alkavat, saattaa olla, että uusia jäseniä ei enää ryhmään oteta. Tällaisia vertaistukiryhmiä ovat esimerkiksi eri sairauksista kärsivien kesken, tai jonkin kriisin vuoksi perustetut ryhmät. (Mikkonen & Saarinen 2019.)

Keskusteleva vertaistukiryhmä voi olla myös jatkuva ja se voi vastaanottaa tulokkaita milloin tahansa. Tällainen on esimerkiksi Nimettömät Narkomaanit (jatkossa NA). Päihteidenkäyttäjää auttavan NA:n ideologiaan kuuluu auttaa kaikkia addikteja lopettamaan huumeiden käyttäminen sekä tukea huumeettoman elämäntavan jatkumista. (Nimettömät Narkomaanit 2021.)

Toiminnallinen vertaistukiryhmä voi sisältää esimerkiksi harrastus, koulutus- tai työtoimintaa. Toiminnallisissa ryhmissä osallistujia voidaan ottaa mukaan milloin tahansa ja osallistujamäärät voivat olla isompia. Tällaisen ryhmätoiminnan käynnistäminen ja vakiinnuttaminen voi kuitenkin vaatia ammattilaisen apua. (Mikkonen & Saarinen 2019.)

Tutkimuksissa on todettu vertaistuellisten ryhmien toiminnan kannalta niiden vapaaehtoisuuden, tasa-arvoisuuden osallistujien kesken sekä ryhmien epämuodollisuuden olevan oleellisia tekijöitä. Toimivan vertaistukiryhmän kannalta tärkeää oli myös se, että niitä johtivat ja organisoivat vertaiset. Meadin ja McNealin (2004, 6) mukaan vertaistukiryhmien periaatteisiin kuuluvat vertaisuuden lisäksi avun anto, joka helpottaa myös auttajan oloa, voimaantuminen ja toivon löytäminen.

5.4 Toiminnan teoriaa

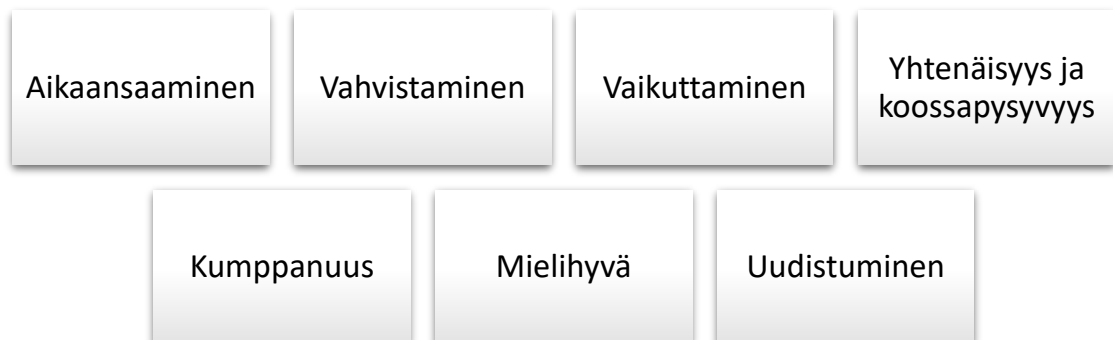
Kysyttäessä eri asiantuntijoilta mitä on toiminta, saadaan monenlaisia vastauksia. Hautala ym. (2011, 22-23.) ovat listanneet teoksessaan Toiminnan voimaa - Toimintaterapia käytännössä eri näkökulmia toiminnan määritelmästä. Yhden näkökulman mukaan toiminta on yhdessä muiden ihmisten kanssa sekä yksilöllisesti paikan ottamista fyysisessä, ajallisessa sekä sosiaalisessa maailmassa. Toisaalta toiminta on kaikkea sellaista tekemistä minkä avulla olemme aktiivisia niin yksilöinä, kuin yhteisöissä. Kolmannen näkökulman mukaan toimiesamme teemme tehtäviä täyttääksemme aikamme ja antaaksemme elämällemme tarkoituksen.

Tekemisen avulla liitymme maailmaan. Toiminta on aina sidoksissa ympäristöön, tai yhteyteen, jossa se tapahtuu. Ihminen tutustuu maailmaan tutkimalla itsensä ja ympäristön välisiä suhteita. Olemme toiminnan kautta kosketuksissa fyysisen tilaan, muihin ihmisiin, sekä kulttuuriin, jossa elämme. Kokeilemalla oman käyttäytymisemme vaikutuksia muihin ihmisiin opimme uusia taitoja yhä useammalla elämän osa-alueella. Ympäristö vaikuttaa mahdollisuuksiimme toimia, ja meillä on tarve hallita ja muokata ympäristöämme toimimalla. (Hautala ym. 2011, 32,59.)

Toiminta on yksi ihmisen perustarpeista ja sillä on suora vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Toimintaan ryhtymisen selitystä voi hakea motivaatiosta. Se syntyy fysiologisena säätelyjärjestelmien reaktiona tilanteessa, jossa keho pyrkii ylläpitämään tasapainotilaansa. Nälkä, kipu sekä vireystila ovat luonnollisia laukaisijoita toiminnalle. Vireystilan vaihtelut, sekä liian pieni, tai suuri määrä ärsykejä voivat häiritä motivaation syntymistä toimintaa kohtaan. (Hautala ym. 2011, 46.)

Toiminnan aloittamisen motivaatioon vaikuttavat myös kognitiiviset lähtökohdat. Tekemiseen motivoitumisen taustalla voi vaikuttaa esimerkiksi sen tarkoituksenmukaisuus ja nautinnon lisääminen, itsetunnon kohottaminen ja että toiminnan avulla saa onnistumisen kokemuksia. Motivaattorina voi toimia myös negatiivisten tunteiden välttely toiminnan avulla. Kukaan motivoituu omien henkilökohtaisten lähtökohtiensa ja temperamenttinsa pohjalta. (Hautala ym. 2011, 46.)

Taulukko 4: Toiminnalliset tarpeet (Doble & Santha 2008, Hautala ym. 2011, 48 mukaan).



Ihmisellä on tarve saada aikaan asioita, esimerkiksi oppia uutta, täyttää odotukset, saavuttaa tavoite, tai valmistaa jokin konkreettinen tuotos. Jo pelkkä toiminnan suunnittelu sekä toisen ihmisen kanssa vaihdettu ajatus toiminnasta voi täyttää tarvetta. Kun ihminen tekee toiminnallisen valinnan, hän tarvitsee vahvistusta teolleen. Vahvistamisen tarve liittyykin siihen miten arvostetuksi muiden ja itsensä mielestä ihminen kokee valintansa. Valintojen kautta taas yksilö täyttää vaikuttamisen tarvettaan. (Hautala ym. 2011, 48-49.)

Koossapysyvyyden ja yhtenäisyyden, eli koherenssin tunteen saavuttamisen tarve täyttyy, kun ihminen oppii toiminnallisten kokemusten kautta, kuka hän on ja millaiseksi hän haluaa tulla. Koherenssi voi olla yhteydessä menneisyyteen, esimerkiksi kun ihminen alkaa toistaa jotain suvussa kulkenutta tapaa, ja se voi vahvistua, kun ihmisen käsitys omasta identiteetistä paranee. Lisäksi kun toiminta on sellaista, mikä yhdistää yksilön toisten ihmisten kanssa, voi

kumppanuuden tarve tulla tyydytetyksi. Kahden tai useamman ihmisen jakaessa yhteisen päämäärän toiminnassaan, voi herätä joukkoon kuulumisen tunne. (Hautala ym. 2011, 50)

Mielihyvän kokeminen on yksi toiminnallisista tarpeista. Mielihyvää voi saada hyvin arkisistakin askareista ja se voi auttaa suuntaamaan huomiota pois stressaavista, negatiivisista asioista. Mielihyvään liittyy myös uudistumisen tarve, jota voi saada täytettyä esimerkiksi fyysisesti vaativat harjoitteen, tai syvällisen meditaatioharjoituksen avulla. Uudistuminen tarkoittaa sisäistä rauhaa, helpotusta, mielen kirkkautta ja virkistymistä. (Hautala ym. 2011, 50.)

Toimintaa voidaan hyödyntää ryhmätyöskentelyssä muutosvoimana. Yksilö voi ryhmän avulla nähdä itsensä eri tavalla ja löytää uusia, käytännöllisempiä tapoja toimia. Oikein sovitettu toiminta voi lisätä ryhmän jäsenten vuorovaikutustaitoja, rohkaista hiljaisempia osallistujia puhumaan avoimemmin, luoda yhteenkuuluvuutta ja saada aikaan tunnekokemuksia. Muilta ryhmäläisiltä saatu sanallinen sekä sanaton palaute auttaa yksilöä arvioimaan omaa toimintaansa ja käyttäytymistään. (Hautala ym. 2011, 178.)

6 Opinnäytetyöprosessi

Tässä luvussa esittelen toiminnallisen opinnäytetyöni toteutustavan ja työmuodot. Kuvaan opinnäytetyön prosessin etenemisen kronologisesti suunnitteluvaiheesta raportin valmistumiseen saakka. Aktiviteettiryhmien sisällöt esittelen tarkemmin luvussa 7.

6.1 Suunnitteluvaihe

Sosionomikoulutukseni viimeinen harjoittelupaikka oli Vahvasti tukien -hankkeessa, jossa kävin haastattelussa syyskuussa 2020. Tällöin keskustelimme Vahvojen ohjaajien kanssa mahdollisuudesta tehdä myös opinnäytetyö osana harjoittelua yhteistyössä Vahvojen kanssa. Minulle annettiin vapaat kädet ideoida opinnäytetyön aihe ja päätin hyödyntää tilaisuuden tutkimalla käytännössä aiemmin miettimieni liikunnan ja toiminnallisuuden hyödyntämistä kuntoutuksessa.

Työharjoittelun alussa lokakuussa 2020 keskustelimme Vahvojen ohjaajan kanssa opinnäytetyön sisällöstä. Ehdotin, että ohjaisin heidän asiakkailleen erilaisia aktiviteettiryhmiä, joiden jälkeen pidettäisiin keskusteluryhmä. Vahvojen asiakkaat voisivat itse päättää haluavatko osallistua.

Pohdimme, voitaisiinko ohjaukset toteuttaa Kalliola-talon tiloissa, vallitsevat poikkeusolot huomioon ottaen. Koronaviruksen aiheuttama pandemia vaikutti myös tämän opinnäytetyön toteutuksen suunnitteluun, mutta ei juurikaan itse toteutukseen, sillä Kalliola-talon tilat olivat opinnäytetyön toteutusta ajatellen todella hyvät, ja asianmukaiset turvavälit saatiin

toiminnan aikana pidettyä. Käytössämme olivat iso juhlasali, sekä pienempi ryhmäliikuntatila. Tiloissa oli käytettävissä erilaisia palloja, jumppamattoja sekä kuminauhoja, joita suunnitellin hyödyntäväni ryhmätoiminnassa.

Seuraavaksi aloin muotoilla opinnäytetyön kirjallista suunnitelmaa. Olin kiinnostunut liikunnan ja muiden toiminnallisten menetelmien vaikutuksista nimenomaan rikostaustaisten ryhmässä puhumiseen, joten valitsin desistanssia, eli rikoksista irrottautumista selittävän teorian laajemmaksi viitekehyyksi. Sen lisäksi halusin tarkastella teorioita ryhmädynamiikasta, vertaistuesta sekä toiminnallisuudesta.

Määritin suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöni tavoitteet. Pohdimme opinnäytetyötä ohjaavan opettajan sekä harjoittelua ohjaavan kuntoutusvalmentajan kanssa, kuinka rajata valitsemaani aihetta ja mikä oikeastaan oli tutkimuksen kohteena. Kävimme läpi erilaisia käsitteitä aiheeseen liittyen ja mietimme, miten niitä voitaisiin mitata opinnäytetyöhön sopivalla tavalla. Keskustelujen lopputuloksena päädyin tarkastelemaan sitä, kuinka helppo osallistujan oli puhua desistanssiaiheisessa keskusteluryhmässä hänen oman kokemuksensa mukaan.

Tutkimuskysymyksen tarkennuttua pohdimme seuraavaksi mahdollisimman relevantteja haastattelukysymyksiä. Sain ohjeeksi pitää kysymysten määrän hallittuna, jotta aineisto pysyy kohtuullisen kokoisena. Muokkasin ohjaavan opettajan johdolla kysymyksistä sellaisia, jotka kannustivat vastaamaan monisanaisesti mahdollisimman tarkkojen tulosten saamiseksi. Kokosin tutkimusasetelmasta kirjallisen suunnitelman, jonka esitin 11.11.2020 arvioivassa seminaarissa. Tämän jälkeen pääsin hakemaan haastatteluita varten tarvittavia lupia Kalliotalta sekä Rikosseuraamuslaitokselta.

Tutkimuslupia odottaessani aloin suunnitella toiminnallisten ryhmien sisältöjä. Halusin aktiviteeteista mahdollisimman saman kaltaisia, kuin mitä aiemmin esittelemäni liikuntaryhmiä ohjaava vertaisohjaaja Haimi järjestää ja päädyinkin kysymään häntä toteutukseen mukaan. Haimi suostui ja päädyimme aikataulullisten seikkojen vuoksi siihen, että hän ohjaa ensimmäiset kaksi toiminnallista ryhmää ja minä loput kaksi.

Haimi on ohjannut paljon erilaisia liikuntaryhmiä, ja hänellä on jo vakiintunut tyyli sekä paljon erilaisia liikunnallisia tekniikoita työkalupakissaan. Sovimme hänen ohjaamisensa aktiviteettiryhmien sisällöstä etukäteen vain, että se on kuormittavaa liikuntaa, joka on mahdollista skaalata jokaisen kunnolle sopivaksi. Alkuperäinen tarkoitukseni oli jatkaa myös viimeiset kaksi toiminnallista ryhmää samanlaisella liikunnalla. Muutin kuitenkin suunnitelmaa kolmannen aktiviteettiryhmän kohdalla.

Pohdimme aktiviteettiryhmien kestoa sekä tauon pituutta ennen keskusteluryhmää Vahvojen harjoitteluvastaavan kanssa. Päädyimme aloittamaan lyhyemmällä noin 40 minuutin mittaisilla toiminnallisilla ryhmillä, joiden jälkeen olisi noin viidentoista minuutin tauko. Koin kuitenkin

tärkeäksi, että kukaan ei ole nälissään keskusteluryhmässä, ja olikin hienoa, että Vahvat sitoutui tarjoamaan osallistujille välipalat. Viimeiset kaksi toiminnallista ryhmää suunniteltiin noin tunnin mittaisiksi ja päädyimme Vahvojen harjoitteluvastaavan kanssa myös siihen, että ennen keskusteluryhmää on hyvä pitää 45 minuutin mittainen ruokailutauko.

6.2 Toteutusvaihe

Joulukuussa 2020 aloitin toiminnallisten ryhmäkokonaisuuksien ohjaukset. Tarkoitus oli järjestää neljä hyvin korkeaintensiteettistä liikunnallista ryhmää edeltämään desistanssiaiheisiä keskusteluryhmiä. Vaikka toiminnallinen osuus oli suunniteltu jokaisen osallistujan kunnan mukaan skaalattavaksi, osa jättäytyi toisessa aktiviteettiryhmässä joistakin harjoitteista pois. Toimintaryhmien sisältöä olikin muutettava helpommaksi niille kuntoutujille, jotka eivät kokeneet rankkaa liikuntaa miellyttävänä.

Aktiviteettiryhmien sisältö muovautui seuraavanlaiseksi:



Kuvio 1: Toiminnallisten ryhmien sisältöjen kuvaus.

Suunnittelin ohjauksien aikataulut niin, että ensimmäiset kaksi kertaa liikunnallinen sekä keskusteluosuus olivat lyhyempiä ja jälkimmäiset kaksi kokonaisuutta olivat pidempiä. Ajoitus kolmannelle ryhmäkokonaisuudelle ei olisi voinut olla täydellisempi, sillä Vahvoissa järjestettiin kuntoutujille juuri sinä päivänä joululounas. Yhteisen aterian merkitys nousi jopa haastatteluissa esiin, kun kuntoutujat kehuivat hyvän ruoan äärellä koettua ryhmätunnelmaa.

Toiminnallisten kokonaisuuksien jälkeen oli jokaisella kerralla myös keskusteluryhmä, jonka minä ohjasin. Avasin keskustelun yleensä jollain ennalta päättämälläni teemalla, kuten negatiivisten tunteiden sietäminen, tai sitten hyödynsin Suomen mielenterveysseuran kehittämiä Myönteisen muistelun kortteja. Annoin keskustelun edetä osallistujien tarpeiden mukaan välillä esittäen tarkentavia kysymyksiä ja huomioita.

Huomasin etenkin vertaisohjaaja Haimin osallistuessa keskusteluryhmään, että edellisen puhujan puheenvuoro innoitti seuraavaa jatkamaan aiheesta. Haimin oma kokemus ja loistavat puheenlahjat näyttivät oman huomioni mukaan kannustavan muita osallistujia puhumaan yhtä avoimesti kuin Haimi itse. Myös niissä ryhmissä, missä Haimi ei ollut mukana, kulki keskustelu sujuvasti henkilöltä toiselle ja oma roolini oli harvasanaisempi, mikä oli mielestäni tarkoituskin. Halusin antaa ryhmään osallistuville tilaa puhua.

Huomioin, että ohjaajana minulla oli tietynlainen rooli keskusteluryhmän aikana. Annoin ideoita, esitin kysymyksiä, kuuntelin ja kokosin esitettyjä ajatuksia yksinkertaisempaan muotoon. Koin, että keskusteluryhmän ohjaaminen oli paljolti tasapainoilemista sen välillä, että ei kysy tarpeeksi, ja että kysyy liian intiimejä kysymyksiä. Joistakin ryhmään osallistuvista huomasin, että kyseleminen aiheutti heidän puheensa vähenemistä, kun taas toisia olisin voinut auttaa puhumaan syvällisemminkin kysymällä vielä enemmän kysymyksiä.

Keskusteluryhmän lopuksi jaoin haastateltaville lomakkeet, joihin he kirjoittivat miltä yhdessä tehty toiminta heistä juuri sinä päivänä tuntui. Lomakkeiden jälkeen suoritettiin ryhmähaastattelu, jossa kysyin heiltä jokaisella kerralla seuraavat kysymykset:

- Miltä puhuminen tänään tässä keskusteluryhmässä tuntui ja miksi?
- Vaikuttiko edeltävä aktiviteettiryhmä puhumisen helppouteen? Jos, niin miten?
- Olisiko jokin asia voinut vielä helpottaa puhumista?

Haastattelun aikana esitin välissä lisäkysymyksiä, mikäli minulle heräsi tarve tutkia jotain vastausta lisää. Esimerkiksi joululounaan merkitystä halusin tarkentaa, kun huomasin sen nousevan haastateltavien puheessa esiin. Äänitin kaikki haastattelut ja tammikuussa aloitin aineiston litteroinnin ja analysoinnin. Litteroinnin jälkeen tuhosin äänitykset.

6.3 Aineisto ja aineiston analyysi

Keräsin aineiston tätä opinnäytetyötä varten haastatteleamalla osallistujat jokaisen keskusteluryhmän päätteeksi käyttämällä puolistrukturoitua ryhmähaastattelumenetelmää. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kerättyä haastatteluaineistoa voidaan analysoida monella eri tavalla. Tässä opinnäytetyössä tarkastelin aineistoani koodauksen ja teemoittelun menetelmillä. Aloitin jäsentämällä aineiston hyödyntäen koodaamista, jonka jälkeen siirryin tarkastelemaan sisältöä syvällisemmin teemoittelun avulla.

Koodaamista pidetään sisällönanalyysin perusvälineenä, jolla minkä tahansa aineiston analyysi alkaa. Koodaamisella tarkoitetaan alussa tehtävää aineiston järjestelemistä, eli luokittelua, jonka jälkeen voidaan siirtyä syvällisempään analyysiin. Luokittelu voi kohdistua esimerkiksi haastattelujen sisällöllisiin aiheisiin, tunnekuvauksiin, symboliikkaan, tai vaikka non-verbaliikkaan. Kohteiden valintaa ohjaavat tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. Tutkija määrittelee ja synnyttää luokat, sekä alaluokat, eikä niitä sellaisenaan löydy suoraan aineistosta. (Juhila 2021a.)

Tämän opinnäytetyön yksi keskeisistä tutkimuskysymyksistä oli, miten keskusteluryhmää edeltävä aktiviteetti vaikutti siihen, kuinka helpoksi kuntoutuja koki puhumisen keskusteluryhmässä. Luokittelinkin opinnäytetyössäni aineiston aluksi toiminnallisen ryhmän vaikutusten mukaan. Värikoodasin litteroiduista haastatteluista kohdat, joissa tietystä luokasta puhuttiin. Poimin aineistosta väritetyt kohdat oman luokkansa otsikon alle jatkoanalyysia varten.

Teemoittelu on toinen sisällönanalyysin menetelmä, joka tarkoittaa aineiston teemojen, eli aiheiden hahmottamista. Tämä ei tarkoita samaa kuin haastattelujen yhteydessä valitut teemat, joiden pohjalta kysymykset esitetään, vaan kyseessä on haastatteluissa esiin nousevat, usein toistuvat aiheet haastateltavien vastauksissa. Näitä vastauksia tyypillisesti myös esitetään suorina sitaatteina tutkimusraportin teemaa käsittelevässä osiossa havainnollistavina esimerkkeinä. (Juhila 2021b.)

Tässä opinnäytetyössä analysoin aiemmin luokittamani aineiston teemoittelua hyödyntäen. Poimin haastatteluista useimmin esiin nousevat aiheet lähempää tarkastelua varten. Havaitsin teemoittelun avulla opinnäytetyön tutkimusongelman kannalta oleellimmat löydökset, jotka esittelen tarkemmin luvussa 8.

7 Aktiviteettiryhmät desistanssin tukena

Seuraavaksi kuvaan tarkemmin minkälaisia aktiviteettiryhmät olivat sisällöltään. Alkuperäinen suunnitelmani muuttui, eivätkä kaikki toiminnalliset ryhmät sisältäneet kuormittavaa

liikuntaa. Otin mukaan leikillisiä ja keskittymiskykyä vaativia elementtejä sekä menetelmiä, joilla sain herätettyä keskustelua jo ennen itse keskusteluryhmää.

7.1 Leikillinen palloiluryhmä

Ensimmäinen toiminnallinen ryhmä oli intensiteetiltään kohtalaisen kevyt. Tavoitteena oli ikään kuin lämmitellä toiminta käyntiin leikillisyyden kautta. Leikki kuuluu elämän joka vaiheeseen ja se toimii virikkeenä myös aikuisilla. Leikillisyyden avulla voidaan lisätä ihmisen kognitiivisia resursseja eli auttaa yksilöä ajattelemaan joustavammin ja luovemmin. Sen avulla voidaan myös lujittaa ihmisten välistä yhteisöllisyyttä. (Siklander 2021.)

Aloitimme Kalliolan juhlasalissa pallopeleillä. Ensimmäinen oli nimeltään Kaikki polttaa kaikkia, jossa pehmeähköä palloa heitetään muita osallistujia kohti pois lukien pään alue. Jos pallo osuu osallistujaa, hän joutuu sivuun, kunnes heittäjä palaa ja joutuu myös sivuun. Peli päättyy, kun jäljellä on yksi osallistuja. Toinen pallopelejä oli polttopallo viivan yli. Jakauduimme kahteen joukkueeseen ja sovimme rajan, jonka yli koitimme heittää vastustajajoukkueen jäseniä. Jokaisesta osumasta sai pisteen.

Ensimmäinen aktiviteettiryhmä sujui huumorintäyteisessä tunnelmassa. Palloilun jälkeen asetuiimme ringiin ja venyttelimme. Ringissä myös keskustelimme kunkin osallistujan liikunnallisesta historiasta. Lyhyen proteiinintankkaustauon jälkeen aloitimme keskusteluryhmän Vahvojen ryhmätilassa.

7.2 Korkeaintensiteettinen liikuntaryhmä

Toinen ryhmäkokonaisuus oli sisällöltään hyvin liikunnallinen. Suositusten mukainen liikunta parantaa monipuolisesti ihmisen kuntoa ja terveyttä. Se myös ennaltaehkäisee useiden yleisten ja vakavien sairauksien kehittymistä. Liikunnan tulee kuitenkin olla monipuolista, jotta se kehittää kestävyyttä, voimaa sekä notkeutta. Lisäksi sen tulee olla jatkuvaa. (Vuori 2015, 8.)

Aktiviteettiryhmä alkoi sillä, kun juoksimme jonossa ympäri Kalliolan juhlasalia ja huudosta teimme juoksun väliin punnerruksia, kyykkyjä sekä vatsalihasliikkeitä. Tähän osallistuivat vielä kaikki haastateltavat. Sen jälkeen asetuiimme salin toiseen päähän ja ohjeen mukaan etenimme salin poikki, muun muassa karhukävelyä, jossa kädet ja jalat osuvat maahan takamuksen ollessa kohti kattoa sekä rapukävelyä, jossa edelleen kädet osuvat maahan, mutta katse on kattoon ja selkä kohti lattiaa. Lisäksi Jakauduimme pareiksi ja kannoimme toisiamme salin päästä toiseen. Vahvimmat tekivät myös kyykkyjä salin puolella välissä kaveri harteillaan.

Kolmanneksi oli raskas punnerrusharjoitus. Harjoituksessa punnerrettiin yhdestä kymmeneen kertaa niin, että toistokertojen välissä oli lankkuasennossa pito 30 sekunnin ajan. Kun olimme päässeet kymmeneen toistoon, lähdettiin takaisin alaspäin kohti yhtä toistoa. Tähän

harjoitukseen eivät kaikki haastateltavat osallistuneet kannustuksesta huolimatta. Aktiviteetti kuitenkin jatkui ja ennen keskustelemista teimme vielä kiertoharjoitteen, jossa vuoroteltiin yleisliikettä, istumaan nousuja sekä ilmakykyjä.

7.3 Sosiaalisen sirkuksen menetelmäryhmä

Olin suunnitellut kolmannen aktiviteettiryhmän sisällöksi kuntopiirityyppistä liikuntaa, mutta päätin muuttaa suunnitelmaa liikunnallisuuden osalta. Kevensin harjoitteiden kuormittavuutta ja lisäsin elementtejä sosiaalisesta sirkuksesta, josta olin oppinut toisessa harjoittelussani Sirkus Magentalla. Sosiaalisen sirkuksen menetelmä on matalan kynnyksen toimintaa, jossa sirkus on väline saavuttaa muita taitoja ja tavoitteita. Näihin tavoitteisiin voi kuulua esimerkiksi osallisuuden ja vuorovaikutuksen tukeminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. Sirkus sisältää monia eri lajeja, joten kullekin sosiaalisen sirkuksen asiakasryhmälle löytyy varmasti sopivia tekniikoita. Yhteisöllisyyttä, erilaisuutta ja erityisyyttä pidetään sosiaalisen sirkuksen maailmassa positiivisina asioina. (Suomen nuorisosirkusliitto 2021.)

Aloitin kolmannen toiminnallisen ryhmän Suomen mielenterveysseuran kehittämällä Myönteisen muistelun korteilla. Jaoin kortteja eripuolille salia ja annoin osallistujille Post-it -lappuja sekä kynän. Rikostaustaiset kävivät vuorollaan kirjoittamassa vastauksensa jokaisen muistelukortin kohdalle nimettömänä. Keräsin kortit vastauksineen myöhempää hetkeä varten. Muistelun jälkeen asetuimme ringiin. Annoin erilaisia esineitä kierrätettäväksi eri tavoin: joka toiselle käteen, viereisen kaulaan, jalalla siirrettäväksi jne. Esineiden kierrätyksen jälkeen eräs kuntoutuja ehdotti pallon kierrätystä ringissä niin, että se kulkee mahdollisimman nopeasti tiettyä reittiä. Palloa heitellessä myös syke ainakin itselläni hieman nousi.

Seuraavassa harjoituksessa jaoin kaikille osallistujille otsaan Post-it -lapun, jossa oli joko numero yksi, tai kaksi, kuvio, tai hymiö. Sen jälkeen osallistujien piti jakautua keskustelematta jaosta täysin mykkänä ryhmiin. Kun ryhmät olivat selvät, keskustelimme, miksi jako oli sellainen kuin oli, ja huomasivatko osallistujat oman roolinsa ryhmiin jaossa. Keskustelimme myös osallistujien rooleista elämässä yleensä. Lopuksi asetuimme taas ringiin venyttelemään ja kävimme läpi vastaukset tuokion alussa olleisiin muistelukortteihin.

7.4 Kiertoharjoitteluryhmä

Viimeinen toiminnallinen kokonaisuus oli kaksiosainen ja siinä vuorottelivat leikillisuus ja liikunnallisuus. Ensimmäinen osa alkoi ringillä, jossa jokainen vuorollaan näytti verryttelyliikkeen, jota muut osallistujat toistivat. Lisäksi vuorossa oleva kertoi esimerkiksi edellispäivän oivalluksestaan, tai muusta yhteisesti sovitusta aiheesta liikettä näyttäessään. Ringin jälkeen oli kuntopiiri, jonka rastien harjoitteet päättivät osallistujat. Jokainen keksi ja näytti muille kaksi eri liikettä, joissa sai hyödyntää Kalliola-talon juhlasalista löytyviä välineitä. Rastit

olivat kevyitä, tai keskitasoa kuormitukseltaan, esimerkiksi pehmolelun heittämistä ja istumaannousuja.

Kuntopiirin jälkeen oli liikunnallisempi osio, jonka ajaksi siirryimme pienempään liikuntatilaan, jossa oli nyrkkeilysäkki. Päätin aktiviteettiryhmän toisessa osassa ottaa mukaan taas kuormittavampaa liikuntaa niin, että se oli erittäin helppo skaalata kuntotasoon sopivaksi. Teimme kuntonyrkkeilytyyppisen kiertoharjoituksen, jossa yksi piti toiselle pistohanskoja ja kolmas löi nyrkkeilysäkkiä. Vaikka kuormittavuuteen pystyi itse vaikuttamaan, eivät kaikki osallistuneet harjoitukseen. Halusin lopettaa sellaiseen toimintaan, johon kaikki pääsisivät osallistumaan, joten päädyin pitämään loppurentoutuksen. Painelimme toisen ohjaajan kanssa haastateltavien selkiä heidän maatessaan lattialla vatsallaan rauhoittavan musiikin soivassa taustalla.

8 Arviointi

Tässä luvussa arvioin toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteiden sekä omien henkilökohtaisten tavoitteideni toteutumista arviointikysymysten avulla. Arvioinnin pohjana käytin haastattelusta saamaani aineistoa, itsereflektiota sekä saamani palautetta. Alla olevissa taulukoissa on kuvattu luvussa 2 esiteltyjen tavoitteiden toteutuminen.

Taulukko 5: Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tavoite	Arviointikysymykset	Tulokset
Suunnitella ja ohjata rikostaustaisille neljä ryhmätöimintakertaa, joissa hyödynnetään toiminnallisia menetelmiä ennen keskusteluryhmää tavoitteena helpottaa puhumista.	Toteutuivatko ohjauskokonaisuudet suunnitellulla tavalla? Jos eivät, miten suunnitelmaa muokattiin ja miksi? Helpottuiko osallistujien puhuminen?	Ohjauskokonaisuuksien toteutuksen suunnitelma tarkentui kolmannen aktiviteettiryhmän kohdalla. Aktiviteettiryhmän menetelmäksi alun perin valittu rankka liikunta vaihtui kolmannessa aktiviteettiryhmässä kevyempään toimintaan, koska halusin saada kaikki aktiviteettiin mukaan. Haastatteluista käy ilmi, että haastateltavien kokemusten

		mukaan puhuminen helpottui aktiviteettiryhmien ansiosta.
--	--	--

Taulukko 6: Henkilökohtaisten tavoitteideni toteutuminen

Henkilökohtaiset tavoitteeni	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
1. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan osaamisen kartuttaminen.	Kasvoiko osaamiseni tutkimus- ja kehittämistoiminnan osa-alueilla? Millä tavoin osaamiseni parani?	Kokemukseni mukaan ja saadun palautteen pohjalta osaamiseni vahvistui tutkimus- ja kehittämistoiminnassa. Osaamiseni lisääntyi haastattelurungon rakentamisessa, tutkimuksen suunnittelemisessa sekä toiminnallisten menetelmien jalostamisessa esimerkiksi Vahvojen toimintaan sopivaksi.
2. Ammatillisen osaamisen kehittäminen ohjaus- ja asiantuntijatehtäviin.	Kehittyivätkö valmiuteni työskennellä ohjaus- ja/tai asiantuntijatehtävissä? Millä tavoin kasvatin osaamistani ohjauksen ja/tai asiantuntijuuden parissa?	Oman kokemukseni ja saamani palautteen mukaan ohjausosaamiseni sekä asiantuntijuuteni vahvistuivat opinäytetyön toteutuksen myötä. Osaamiseni lisääntyi rikostaustaisten kanssa työskentelyssä ja heille ryhmien ohjauksessa, kyseisen asiakasryhmän erityispiirteiden huomioon ottamisessa sekä nopeiden päätösten tekemisessä muuttuvissa olosuhteissa.

8.1 Opinnäytetyön tavoitteiden arviointi

Opinnäytetyölle asettamani tavoite ryhmäkokonaisuuksien ohjaamisesta toteutui mielestäni hyvin. Suunnittelin alun perin, että kaikki aktiviteettiryhmät olisivat korkeaintensiteettistä liikuntaa, mutta opinnäytetyöhöni osallistuvien kuntoutujien joukossa oli ihmisiä, jotka eivät halunneet osallistua sellaiseen. Omien havaintojeni mukaan muiden kohdalla kuormitus ei vaikuttanut heidän osallistumishalukkuuteensa, eli kuormittavuus itsessään ei ollut toimimaton asia, vaan menetelmänä se vain ei kaikille ryhmän jäsenille sopinut. Halusin, että kaikki osallistuvat, joten kevensin aktiviteettiryhmien intensiteettiä kolmannessa ryhmässä.

Haastatteluista kävi ilmi, että osallistujat kokivat aktiviteettiryhmien helpottavan puhumista toiminnan jälkeen pidetyssä desistanssiaiheisessa keskusteluryhmässä. Osallistujat kertoivat haastatteluissa useita eri huomioita siitä, miten yhteinen aktiviteetti vaikutti heihin ja miksi puhuminen helpottui. Useimmin toistuivat seuraavat haastateltavien kokemat puhumista helpottavat syyt:

- joukkoon hyväksytyksi tuleminen tunne
- ryhmän keskinäisen luottamuksen vahvistuminen
- yhteenkuuluvuuden tunne
- yksilön suojamuurien purkautuminen
- keskittymiskyvyn paraneminen
- mielialan koheneminen
- rentoutuminen
- energian lisääntyminen

8.2 Haastateltavien kokemukset

Aineistoa analysoimalla käy ilmi, että tärkeä puhumista helpottava tekijä osallistujien mielestä oli yhdessä tekemisen ryhmäyttävä vaikutus. Useampi haastateltavista kertoi siitä, kuinka ryhmänä toteutettu aktiviteetti sai aikaan tunteen, että oli hyväksytty joukkoon omana itsenään. Eräs osallistuja spekuloi myös, että etenkin jos joukossa olisi toisilleen ennalta tuntemattomia ihmisiä, voisi toiminnallinen ryhmä ennen keskustelua helpottaa puhumista.

“Ja ennekaikkee toi ku liikuttiin yhdessä. Se nyt siinä oli, jotku liikku enemmän ja jotku vähemmän mut liikku kumminki. Sellanen se yhdessäolo ja tekeminen. Se jo anto paljon paljon enemmän niinku. Vaik onki nakkisormet ja jalat ei toimi. Mutta kumminki se yhdessä oleminen. Se jo anto, mukana että sai olla.”

“--tollai yleisesti ottaen jos ois tuntematota jengii ni kai se varmaa vähä auttais siihen. Et jos ensin tehää yhdessä. Tai sillee, että on niinku jotai ja sitte tavallaan puhutaan, se ehkä helpottaa sitä puhumista.”

Haastateltavat kertoivat, että toiminnallisen ryhmän avulla saatiin lisättyä yhteenkuuluvuutta. Eräs haastateltava sanoi, että vaikka osassa harjoitteita hän jäikin sivuun, hän koki saaneensa osallistua juuri sen verran, kun pystyi, ja tunsikin, että on hyväksytty joukkoon. Lisäksi haastateltavat kertoivat, että he kokivat ryhmän osallistujien välisen keskinäisen luottamuksen vahvistuvan, kun osallistujat uskaltautuivat heittäytymään toiminnallisessa ryhmässä. Näin he huomasivat, että se oli kyseisessä ryhmässä turvallista, ja syntyneen luottamuksen koettiin helpottavan henkilökohtaisista asioista puhumista.

“Yhteenkuuluvuus tulee jo pelkästään tossa noin kun tehään jotain ja sitte se että sä pelkästään oot siinä ja näytät ja teet ja oot ja teet mitä pystyt tehdä tai mitä jaksat tehdä tai sillä hetkellä niinku ja oot kumminki siinä mukana. Et sut pidetään siinä et ok hyvä. Hieno homma et mut on hyväksytty tähän”

“Tai se on mun mielest jotenki ku, sä meet sinne jumppasaliin ja te heittäydytte porukassa, sit te meette istuu rinkiin ni se on helpompi heittäytyä siinä, koska sut on hyväksytty jo periaattees tuolla. Kaikki on tullu mukaan ni se on, sen jutun saa luistaa ku siihen tulee se luotto siihen piiriin. Et täs pystyy purkaa ja näille, ku te ootte ollu aikasemmin, tehnyt jotain.”

Aktiviteetin koettiin myös helpottavan sen jälkeen pidetyssä ryhmässä puhumista vapauttamalla ilmapiiriä. Haastateltavat kertoivat toiminnan ikään kuin avaavan heidän ympärilleen rakentamia suojamuureja ja jännitteitä. Eräs haastateltava kuvasi ilman edeltävää toiminnallista aktiviteettia alkavan keskusteluryhmän alussa osallistujien olevan niin sanotusti omissa lokeroissaan, jolloin syvällinen keskustelu omista henkilökohtaisista asioista on vaikeampaa. Toiminnan koettiin rikkovan näitä lokeroita.

“Se rikkoo vähän sitä muurii, semmosta niinku jäätä, niinku ennen. Et tavallaan sen jälkee on helpompi lähtee niinku purkaa yhdessä. Ihan sama mikä aihepiiri on. Tavallaan se rikkoo tavallaan sen et jos ollaan, et jos ei oo tollasta tekemistä enne ryhmää, ni se on vähä semmone. Kaikki on vähä tavallaan omissa lokeroissaan. Et enneku saadaan tavallaan vapaaks se keskustelu ni se vaatii jonku aikaa tavallan sitä ohjausta siihen keskusteluun et se saadaan liikkelle. Tavallaan tommosen kautta se tavallaan aukee paljon nopeemmin.”

Haastateltavat nostivat esiin myös toiminnallisen ryhmän keskittymiskykyä parantavan vaikutuksen. Vaikka aktiviteetti itsessään ei ollut tarkoitettu humoristiseksi, sen keskellä osallistujat innostuivat nauramaan ja vitsailemaan, mikä osaltaan vapautti tunnelmaa. Leikkimielinen

hauskanpito yhdistettynä liikuntaan sai hien ja ilon pintaan. Kun niin sanotusti ylimääräinen energia on purettu liikkumalla ja yhdessä tehden, oli rikostaustaisten kokemusten mukaan helpompi keskittyä ryhmässä puhumiseen.

“Ehkä se et siin pääsee aamulla naureskelee ja repee toisillensa ja sitte pystyy tässä keskittyä olennaiseen. Et sit on periaatteessa purkanu noi kaikki tuolla.”

“Mun mielest ennen palaveri ja kaikkee tollast pitäis aina järjestää joku sekoilujuttu. Sitte pystyisi keskittyä siihen olennaiseen”

“Kyllä se niinku keskittymiseen jeesas. Pääs jotenki vähän purkaa ja hikoilee. Jotenkin päästään taas asian ytimeen. Et kyl se liikunta on aina hyvä. Aivojumpaa ja fyysinen tollanen. Oli hyvä.”

Eräs haastateltavien huomioiva vaikutus oli mielialan koheneminen. Yksi osallistuja tuli toiseen aktiviteettiryhmään hyvin vihaisena, mutta omien sanojensa mukaan rauhoittui ryhmän aikana ja tunnetila vaihtui päinvastaiseksi. Haastattelussa osallistuja kertoi olonsa olevan jopa euforinen.

Muutkin haastateltavat huomasivat sekä oman, että muiden ryhmäläisten mielialan paranevista aktiviteettiryhmän vaikutuksesta. Haastateltavien sanojen mukaan toiminnallinen osuus rentoutti osallistujia ja sai heidät suhtautumaan asioihin ja itseensä vähemmän vakavasti. Osallistujien oli helpompi vitsailla ja nauraa sekä puhua avoimesti. Heidän kertomansa mukaan etenkin aamun keskusteluryhmissä saattaa tunnelma normaalisti ilman aktiviteettiosuutta olla pidättyväinen, mutta toiminnallisuuden myötä ilmapiirin koettiin vapautuvan.

”Olihan se niinku tosi tosi huippu homma oli. Ennen ku mä tulin tonne salille, mä olin ihan varma, mä olin päättäny sen 120% varmuus että ku tää loppuu, mä meen tota tohon kotia ja mä rikon tuhannen pirstaleiks auton pihamaalle. Enää ei todellakaan tee mieli tehdä sitä. (nauraa) Ei niinku sen takia ettei jaksais vaan on tullu positiivisia ajatuksia.”

“-- mun mielestä kyllä niinku joka kerta tavallaan ku tässä ku on ollut jotain, kyl se tunnelma on niinku parempi. Paljon sellainen rennompi tai kaikki on vähän paremmal tuulel, että ehkä helpommin avautuu, kun sitten kun tullaan suoraan aamulla tänne ja se on ehkä vähän jäistä silloin aina se aamupäivä ainakin. Et sit se iltapäivä menee ehkä vähän paremmin. Että tälleen niin tuntuu että jengi ehkä vähän löysemmin ottaa. Ei oo niin jäykkänä sit.”

“Nii kylse, kyl se varmaan tota vähä rentouttaa sitä, yleisesti sitä. No on se ehkä vähän rennompi, ja sitte tavallaan että kyl sen viime kerrallaki huomasi et

kaikista että kaikki on vähä ehkä paremmal tuulel -- Että ehkä enemmän naureskelua tai semmosta. Et vähä niinku semmosta rennompaa läppää heittää.”

Yhdessä tehdyn toiminnan huomattiin myös tuovan lisää energiaa. Haastateltavat kokivat liikunnan ikään kuin herättäneen heidät. Eräs haastateltava pohti, miten paradoksaalisesti hän koki liikunnan kuluttavan energiaa, mutta samalla myös antavan sitä suorituksen jälkeen. Haastateltavat kertoivat myös ajatustensa selkiytyvän ja juoksevan paremmin liikunnallisen yhteisen tekemisen myötä. Kun haastateltavien kertoman mukaan toiminnallinen ryhmä antoi energiaa ja helpotti ajattelua, myös puhumisen koettiin helpottuvan.

“No kyl se varmaan antaa vähän energiaa enemmän. Et tavallaan vaikka siin niinku, tavallaan treenatessa kulutat energiaa, mut se kuitenkin antaa vähän virtaa silleen se, ehkä se tuo vähän lisää virtaa. Ehkä se antaa vähän enemmän energiaa sitte siihen ryhmään. Että ehkä ajatus juoksee vähän nopeemmin, tai paremmin.”

“Kyl se taas vähä herätteli päivään. Kyl se aina, et juoksee ajatus vähä paremmin. Saa jotain muuta ku heti vaan, aamusta iltaan vaan istutaan. Kyl vaan. Jotenki ajatus virtaa paremmin ja veri kulkee paremmin ja varmasti tulee juttutuokiotki paremmin.”

Edellä kuvaamieni toistuvien teemojen lisäksi haluan nostaa esiin kaksi yksittäistä mielipidettä. Eräälle rikostaustaiselle puhuminen Vahvoissa sillä hetkellä olevien kuntoutujien kanssa oli hänen mielestään helppoa muutenkin. Hän ei kokenut puhumista hankalaksi aiemminkaan ilman keskusteluryhmää edeltävää toiminnallisuutta. Hän kuitenkin kertoi aktiviteettiryhmän vaikuttavan puhumiseen positiivisesti.

“Samanhenkisiä miellyttäviä ihmisiä ympärillä ja varmaan myös noi hauskat liikuntaleikit mitä oli tossa niin, ne oli osaltaan vaikuttamassa siihen varmasti vielä. Täs porukas muutenkin olis jo ollu helppo puhua, mut varmaan, varmaan ysi muuttu kypiks sit vielä sen myötä et siinä oli päässy vähän liikkuu.”

Toinen poikkeava huomio oli, kun eräs kuntoutuja koki, että yhdessä tehty toiminta ei saa olla liian kuormittavaa, jos sen jälkeen on tarkoitus pitää keskittymistä vaativa keskusteluryhmä. Hänen mielestään toiminnallisten menetelmien intensiteetti saisi olla enintään keskitasoa kunkin henkilökohtaisella rasitusasteikolla.

“Mutta ehkä ei liian raskas et sitten saattais nukkumatti tulla. Et jos miettii että pitää palaa asiaan niin ehkä keskitasoa saa olla raskaimmillaan. Että ei voi olla sitä ihan haardii et sit ollaan ihan puhki.”

Ryhmäkokonaisuuksien suunnittelemisen kannalta koen, että tavoitteeni toteutui suunnitelman tarkentamisesta huolimatta hyvin. Tavoitteeni oli ohjata ryhmäkokonaisuudet ja samalla tutkia, kokivatko osallistujat puhumisen helpottuvan keskusteluryhmässä. Sain arvokasta tietoa siitä, mitä haasteita voi tulla liikunnallisen ryhmän ohjaamisessa vastaan, jos osallistujien liikunnallinen tausta ja kuntotasot ovat erilaiset.

Mielestäni ryhmäkokonaisuuksien puhumisen helpottumiseen liittyvä osuus toteutui erinomaisesti. Kaikki osallistuneet kokivat jokaisen toiminnallisen ryhmän helpottaneen jollain tavalla heidän puhumistaan desistanssiaiheisessa keskusteluryhmässä. Osallistujien mielestä liikunnallinen tekeminen piristi ja paransi mieltä, loi yhteenkuuluvuutta sekä luottamusta ryhmän jäsenten välille. Lisäksi aktiviteetti auttoi haastateltavien mielestä keskittymään keskusteluryhmässä, kun ennen sitä oli päässyt purkamaan energiaa.

8.3 Henkilökohtaisten tavoitteideni arviointi

Henkilökohtaisena oppimistavoitteenani oli kartuttaa osaamista tutkimus- ja kehittämistoiminnassa sekä kehittää ammatillista osaamistani ohjaus- ja asiantuntijatehtävissä. Ryhmäkokonaisuuksien suunnittelussa ja toteutuksessa tavoitteita pystyi toteuttamaan mielestäni erittäin hyvin. Sain opinnäytetyötä tehdessäni arvokasta tutkimusaineistoa onnistuneen tutkimusasetelman ansiosta ja pystyin kehittämään toiminnallisia ryhmiä saadun tiedon pohjalta. Sain myös kokemusta ryhmän ohjaamisesta rikostaustaisille.

Opin mielestäni erittäin paljon tutkimus- ja kehittämistoiminnasta opinnäytetyötä tehdessäni. Alkuun pääsin konkreettisesti näkemään, minkälainen on asianmukainen luvanhakuprosessi, kun tutkimuksen kohteena ovat rikosseuraamuslaitoksen asiakkaat. Haastateltavien rikostausten oman henkilökohtaisen suostumuksen lisäksi tarvitsin vielä tuomiota suorittaville vangeille Rikosseuraamuslaitokselta luvan tutkimukseen osallistumiseen. Apuna minulla oli Vahvoista harjoitteluani ohjaava kuntoutusvalmentaja, joka oli joitakin vuosia aiemmin tehnyt saman prosessin kirjoittaessaan rikosseuraamusalan sosionomin opinnäytetyötään.

Kävin dialogista keskustelua Vahvojen kuntoutusvalmentajan sekä opinnäytetyötä ohjaavan Laurean opettajan kanssa toiminnallisten ryhmien tutkimuksellisesta asetelmasta. Esitin oman näkemykseni prosessin kulusta ja ohjaaja sekä opettaja auttoivat minua pohtimaan sen eri puolia. Sain jatkuvasti kannustavaa palautetta ja tukea ideointiin. Ajatukseni haastattelujen toteutuksesta ja kysymysten asettelusta kyseenalaistettiin useampaan kertaan, mikä auttoi minua kehittämään omaa tutkimusosaamistani. Haastattelukysymyksiä vähennettiin ja osa niistä päätettiin esittää kirjallisesti haastattelun alussa. Koen oppineeni paljon sekä haastattelukokonaisuuden suunnitteluvaiheesta, että toteutuksesta.

Haastattelut sujuivat hyvin, vaikka tunsin oloni alkuun hieman epävarmaksi. Esitin haastattelukysymykset sekä joitakin tarkentavia jatkokysymyksiä ja osallistujat vastailivat kiitettävän

kattavasti. Ohjaavan opettajani ehdottama ryhmämuotoinen haastattelu toimi todella hyvin. Yhden vastaus kannusti toista haastateltavaa jatkamaan samasta aiheesta, jolloin sain enemmän tietoa vastaajilta. Minusta tuntuukin, että huolellinen suunnittelu kantoi toteutuksessa hedelmää ja sain paljon tietoa tutkimuksen kohteesta. Lisäksi sain kokemusta ryhmähaastattelujen suorittamisesta.

Opin uutta myös tutkimuksen kohteena olevan toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Pohdimme harjoitteluvastaavan sekä opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa toiminnallisten ryhmien sisältöä sen tutkimukselliselta kannalta. Miten toiminta kannattaa ohjata ja mitä tarkalleen ottaen halutaan tutkia? Minun tuli päättää sisällön kuormittavuuden lisäksi sellaisia käytännön asioita, kuin ryhmän kesto, tauon pituus ennen keskusteluryhmää sekä tietysti itse toiminnallinen sisältö.

Kävin suunnitteluvaiheessa läpi erilaisia aktiviteettivaihtoehtoja. Pohdin eri toiminnallisten menetelmien vaikutusta tutkimusasetelmaan ja osallistujien mahdollisiin kokemuksiin. Alkuun ajattelin vertailla kevyen ja raskaan liikunnan vaikutuksia, mutta päädyin ohjaavan opettajan suosittelemana yksinkertaistamaan suunnitelmaani. Halusin ohjata nimenomaan liikunnallisia ryhmiä, koska olin itse kokenut sekä kuullut vertaisohjaaja Haimilta niiden helpottavan puhumista. Lopulta suunnitelmaksi muotoutui neljä kokonaisuutta, joissa jokaisessa oli samantyyppistä liikuntaa sekä keskusteluryhmä.

Toiminnallisen osuuden suunnitelma muuttui kolmannen ohjauskerran kohdalla, kuten opinnäytetyön tavoitetta läpikäydessäni kerron, koska kuormittava liikunta sai osan osallistujista jäämään sivuun. Mielestäni tämä opetti minua sekä tutkimus-, että kehittämistoiminnasta, sillä tutkimuksessa voi tapahtua odottamattomia asioita ja niiden pohjalta täytyy pystyä kehittämään toimintaa, joka tässä tapauksessa tarkoitti aktiviteettiryhmien sisältöä.

Erityisesti analyysivaihe oli mielestäni mielenkiintoinen, kun keräsin yhteen osallistujien vastauksissa toistuvia teemoja. Huomasin, että haastattelutilanteessa vastausten kuunteleminen on erilaista, kuin kirjallisessa muodossa haastattelun läpikäyminen. Litteroitua aineistoa voi kerrata uudestaan ja uudestaan eri näkökulmista lukien. Tutkimuksen kohteeksi valittu näkökulma vaikuttaa siihen, mitä tekstistä haluaa nostaa esiin. Opin myös, että on tutkijan vastuulla tulkita tekstiä avoimesti ja eettisesti olemalla ohjaamatta sitä mihinkään haluttuun lopputulokseen.

Koen, että henkilökohtaisiin tavoitteisiini liittyen aktiviteettiryhmien ohjusosaaminen oli vahvin osa-alueeni. Ryhmien ohjaamisesta minulla oli jo ennestään jonkin verran kokemusta. Siksi mielestäni selvisin yhtäkkisestä toiminnallisen osuuden muutoksesta kohtuullisen hyvin. Pystyin muuttamaan nopeasti suunnitelmaa kyseiselle ryhmälle sopivammaksi. Mielestäni se vahvisti jo ennalta hankittua osaamistani ryhmän ohjaamisesta.

Toisaalta en ole aiemmin ohjannut ryhmiä nimenomaan rikostaustaisille, joten tietämykseni kyseisen asiakasryhmän erityispiirteistä parani. Sain lisää ymmärrystä siitä, kuinka helppoa tai vaikeaa voi vanhoista ajatusmalleista pääseminen olla, sekä siitä, kuinka tärkeää on päästä puhumaan vertaisten kanssa yhteisistä kokemuksista. Etenkin jos uusi elämä on vielä hataralla pohjalla ja yksilö kokee olonsa yhteiskuntaan kuulumattomaksi, voi keskustelu pidemmällä muutoksessa olevan vertaisen kanssa luoda toivoa.

Toisaalta huomasin, että ohjaajalla on oma roolinsa, joka on erilainen kuin vertaisen. Parhaimmillaan ohjaaja johdattaa keskustelua, antaa rakentavaa kritiikkiä ja auttaa yhteiskuntaan sopeutumisessa. Ohjaajan tulee mielestäni osoittaa hyväksyntää kuntoutuksessa olevalle rikostaustaiselle, mutta osata myös tunnistaa vanha käytös ja antaa siitä palautetta.

Vahvojen yhteisövalmentajat antoivat minulle palautetta, että osaan olla luontevasti Vahvojen asiakasryhmän kanssa. Itse pohdin opinnäytetyötä tehdessäni paljonkin missä menee ohjaajan ja kaverin raja. Kuinka voin antaa tukea, olla samalla tasolla, nauraa samoille jutuille, mutta silti säilyttää ammattilaisen ja ohjaajan roolin? Huomasin myös, että jäin pohtimaan keskusteluryhmien ohjauksen jälkeen, annoinko tarpeeksi haastetta niille, jotka olivat halukkaita puhumaan hyvinkin syvällisistä asioista. Kaikilla osallistujilla vaikutti olevan oma kipurajansa sen suhteen, kuinka syväälle henkilökohtaisissa asioissa voitiin keskustelutasolla mennä.

Kehittämistyötä ajatellen opin, että toimintaa suunnitellessa tulee varautua erilaisiin aktiviteettimieltymyksiin ja osallistujien liikunnallisiin lähtötasoihin. Suunnitelma voi muuttua, mutta kaikkea kannattaa kokeilla, sillä ikinä ei tiedä kuinka hyvän vastaanoton jokin menetelmä saa.

9 Pohdinta

Tässä luvussa pohdin toiminnallisen opinnäytetyöni prosessia sekä tuloksia syvällisemmin ja valitsemaani tietoperustaan peilaten. Perehdyn myös siihen, miten olen opinnäytetyötä tehdessäni ottanut huomioon eettisyyden sekä luotettavuuden tutkimuksellisesta näkökulmasta. Lopuksi listaan ajatuksiani jatkotutkimusaiheista sekä kehittämissuunnitelmista.

9.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta

Olin opinnäytetyöni aiheesta todella kiinnostunut, kun lähdin toimintaa suunnittelemaan. Halusin kokeilla, saisiniko Vahvojen asiakkaat innostumaan toiminnallisista menetelmistä siinä määrin, että osallistujat hyötyisivät niistä desistanssiaiheisessa keskusteluryhmässä. Tavoitteeni oli luoda mahdollisimman hyvä tunnelma ryhmätoimintaan opinnäytetyötä toteuttaessani, jotta toiminta tuntuisi osallistujista mielekkäältä ja mahdollisesti helpottaisi avoimesti puhumista aktiviteetin jälkeisessä keskusteluryhmässä.

Luvussa 5 esittelemieni ihmisen toiminnallisten tarpeiden kannalta katsottuna erityisesti kumppanuuden sekä vahvistamisen tarpeet ovat tärkeä osa ryhmän ilmapiirin rakentumisessa. Ihmiselle on tärkeää saada tunnustusta siitä, että hänen teoillaan on arvoa. Kumppanuuden tarve taas tyydyttyä, kun ryhmän jäsenillä on yhteisiä kokemuksia ja päämääriä. (Hautala ym. 2011, 49 - 50.) Pyrimmekin Haimin kanssa luomaan mahdollisimman kannustavan ja positiivisen ilmapiirin, jossa olisi helppo osallistujien heittäytyä mukaan toimintaan. Lisäksi Haimin oma rikostausta herätti osallistujissa kumppanuuden tunnetta, kun hän puhui vertaisena samaa kieltä heidän kanssaan. Jos kahdella ihmisellä on samanlaisia kokemuksia, on heidän helpompaa samaistua toisiinsa. (Mead & McNeal 2004, 4.)

Koen, että on erittäin tärkeää huomioida osallistujien kokemus ryhmän keskinäisen luottamuksen syntymisestä ja puhumisen helpottumisesta aktiviteettiryhmän ansiosta. Usean haastateltavan mielestä toiminnallisuus lisäsi yhteenkuuluvuutta ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen tunteet ovat edellytys ryhmän jäsenten yhteistyölle ja ryhmässä viihtymiselle (Jauhiainen & Eskola 1993, 130). Parhaassa tapauksessa ryhmän jäsenet voivat harjoitella toistensa kanssa vuorovaikutustaitojaan, kiinteyttää ryhmää, tuottaa tunteita ja muiden palautteen kautta arvioida omaa toimintaansa (Hautala 2011, 178).

Toinen tärkeä huomio haastatteluihin liittyen on, kun haastateltavat kertoivat aktiviteettiryhmien parantaneen heidän mielialaansa, antaneen heille energiaa ja rentouttaneen heitä. Samat hyödyt on todettu kokeellisissa yhden liikuntakerran tutkimuksissa. Liikkuminen on lisännyt elinvoimaisuutta, tarmoa ja mielihyvää, etenkin kun se on ollut kohtalaisesti kuormittavaa. Raskas liikunta ei ole etenkään tottumattomilla liikkujilla tuonut samaa hyötyä. (Nupponen, 2011, 44 - 45.)

Liikunnan on todettu vähentävän kielteisistä tunteista erityisesti ärtymystä ja vihaisuutta. Tulokset eivät kuitenkaan ole yksiselitteiset. Saman liikkujan eri liikuntakerroilla on eroja ja mielialan lähtötilanne vaikuttaa sen muuttumiseen liikunnan myötä. Selkeästi negatiivinen olotila muuttuu radikaalimmin, kuin jo valmiiksi hyvä. (Nupponen, 2011, 44 - 45.) Tämä voimakkaan negatiivisen tunteen muuttuminen positiiviseksi näkyi myös opinnäytetyön aineistossa. Eräs haastateltava kertoi olleensa todella vihainen tullessaan aktiviteettiryhmään, mutta tunne oli haastatteluun mennessä kadonnut ja haastateltava kiitti siitä liikuntaa.

Mietin jälkikäteen, että eräiden kuntoutujien vastarinta toisessa ja neljännessä aktiviteettiryhmässä saattoi johtua tehtäväsuoritusten liian korkeasta vaatimustasosta, joka voi aiheuttaa jännityksiä ja ahdistusta osallistujassa. Näitä kokiessaan voi osallistuja alkaa välttämään toimintaa, joka tunteita tuottaa. Onkin tärkeää, että ohjaaja huomaa käytöksen ja puuttuu siihen. (Jauhiainen & Eskola 1993, 86 - 87.) Itse havainnoin nimenomaan liikunnan kuormittavuuden olevan osalle välttämiskäyttäytymisen lähde, jolloin tein ratkaisun keventää

aktiviteetin kuormitusta, jotta kaikkien oli helpompi osallistua. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisin varmasti lisännyt liikunnallisuutta mukaan asteittain ja leikillisyyttä korostaen, jotta se olisi tuntunut mahdollisimman miellyttävälle kaikista osallistujista.

Toisaalta jos ryhmän jäsenen liittymismotiivi on ulkokohtainen tai toisen velvoittama, ei osallistuja koe kuuluvansa ryhmään ja sitoudu siihen. Osallistujan motiivin tulee olla hänestä itsestään lähtöisin, jolloin syntyy psykologinen jäsenyys, mikä tiivistää ryhmän dynamiikkaa. (Jauhiainen & Eskola 1993, 104.) Ohjaamani ryhmän osallistujiin vaikuttivat hyvin monenlaiset motiivit. Vaikka opinnäytetyöhön osallistuminen oli vapaaehtoista, oli osa vielä koevapauksessa, eli suoritti heille määrättyä vapautta rajoittavaa rangaistusta. Sen lisäksi koevapauksen määrätyillä osallistujilla oli toimintavelvoitteena Vahvasti tukien -kuntoutus, joka on avomuotoista päihdekuntoutusta. Osalla elämä oli siis hyvin rajoitettua, sekä vaati isojen muutosten tekemistä

Ohjaajan tärkein tehtävä on säädellä ryhmädynamiikkaa. Ryhmässä vuorovaikutus on erilaisia tekoja, kuten puhetta, eleitä, ilmeitä tai vaitioloa. Ihmisten välinen kommunikaatio on tilannesidonnaista ja muuttuvaa, joten sama ryhmä ei toimi samalla tavalla enää seuraavalla tapaamiskerralla. (Jauhiainen & Eskola 1993, 34, 37, 69 - 70.) Tarkkailin osallistujien sanatonta viestintää ja tein huomion, että se oli ohjaamissani ryhmäkokonaisuuksissa hyvin voimakas viestinnän väline. Kun huomasin jonkun osallistujan esimerkiksi olleen pitkään hiljaa ja väentelehtivät tuolissaan, annoin hänelle puheenvuoron. Näin varmistin, että kaikilla oli tilaisuus osallistua ja kertoa ajatuksistaan ja tarpeistaan.

Tulkitsen kokemusteni sekä opinnäytetyön tulosten pohjalta, että toiminnalliset menetelmät auttavat keskusteluryhmän osallistujia puhumaan avoimemmin yhteisen aktiviteetin jälkeen, kunhan menetelmät valitaan osallistujien tarpeista ja mielenkiinnon kohteista käsin. Osallistujia tulee tarkkailla ja ohjaajan tulee olla hereillä ja kykenevä tulkitsemaan myös sanatonta viestintää.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessäni, otin tarkasti huomioon tutkimuseettiset, hyvät tieteelliset käytännöt. Filosofiasa etiikka on osa-alue, joka tutkii, mikä on oikein ja mikä väärin, mikä hyvää ja mikä paha. Tutkijan kohdalla eettisyys vaikuttaa tutkimuksen joka vaiheeseen määrittellen käytännöt, jotka tuottavat kestäväää tietoa ja joiden avulla voidaan kunnioittaa tutkimukseen osallistuvia ihmisiä. (Vuori 2021.)

Yleisiin tutkimuseettisiin ohjeisiin kuuluu tutkittavien ihmisarvoa kunnioittava, tasa-arvoinen lähestymistapa, jonka mukaan kaikki tutkittavilta saatu tieto on arvokasta (Vuori 2021). Toimin sekä ohjaus-, että haastatteluvaiheessa tutkittavia tasapuolisesti huomioiden. Halusin saada aikaan turvallisen haastattelutilanteen, jotta tutkittavien olisi mahdollisimman helppo

kertoa avoimesti mielipiteensä. Myös aineiston analyysissä huomioin kaikki näkökulmat yhdenvertaisesti.

Ennen tutkimukseen osallistumista, annoin tutkittaville täytettäväksi suostumuslomakkeet, joissa kerroin tutkimuksen perustuvan täyteen vapaaehtoisuuteen. Yleisten hyvien käytäntöjen mukaan tutkittavalla henkilöllä on täysi oikeus sekä osallistua, että olla osallistumatta, tai keskeyttää tutkimuksessa mukana olemisensa milloin tahansa. Osallistujan tulee saada tutkimuksesta tietoa sitä halutessaan ja hänen tulee kyetä peruuttamaan osallistumisensa myös helposti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Tutkimukseen osallistuvien henkilötietojen käsittelyä ohjaavat lakien lisäksi suunnitelmallisuus ja vastuullisuus. Tutkijan on otettava huomioon osallistujien kannalta tutkimusaineiston käsittelyyn liittyvät riskit. Vastuu on tutkijalla koko tutkimusprosessin ajan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11.) Tutkimusta suorittaessani jätin osallistujien henkilötiedot keräämättä ja kerroin haastateltaville, etten tule mainitsemaan heitä nimeltä missään raportoinnin vaiheessa. Osallistujien henkilötiedot eivät olleet oleellisia tutkimuksen toteutuksen kannalta. En myöskään kuvaillut heitä ulkonäöltä, tai muuten tunnistettavasti suojellakseni heidän yksityisyyttään.

Tutkija ei aina ole samaa mieltä tutkittavien kanssa. Se ei kuitenkaan saa vaikuttaa tulkintaan tutkimuksen tuloksista. Myös mikäli tutkija kohtaa haasteita, tai joutuu tekemään vaikeita ratkaisuja, täytyy niistä olla avoin. (Vuori 2021.) Tämän takia halusin tuoda tässä raportissa esiin muutoksen suunnitelmassani toisen toiminnallisen ryhmän jälkeen, kun huomasin ettei aktiviteettiryhmän konsepti toiminut odotetulla tavalla. Olin alun perin ajatellut ohjata hyvin kuormittavaa liikuntaa, mutta jouduin hyväksymään, että se saa osan tutkittavista jättäytymään toiminnan ulkopuolelle. Näin ollen tein ratkaisun keventää toiminnallisen ryhmän kuormitusta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutettavassa laadullisessa tutkimuksessa voidaan joiltakin osin soveltaa reliabiliteetin ja validiteetin käsitteitä. Reliabiliteetti takaa, että analyysi on johdonmukainen ja mittaustulokset toistettavissa. Validiteetti taas kertoo kuinka päteviä tutkimuksen aineiston analyysimittarit ovat. Laadullisessa tutkimuksessa tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia, ja valituilla menetelmillä täytyy voida mitata tutkittavaa asiaa. (Jyväskylän yliopisto 2010.) Koenkin, että löysin teemoittelulla oleelliset aihepiirit osallistujien vastauksista. Kiinnitin myös erityistä huomiota aiheiden toistuvuuteen.

Tutkimuksen luotettavuutta, tasoa ja johtopäätösten pätevyyttä tulee seurata koko tutkimusprosessin ajan (Jyväskylän yliopisto 2010). Keskustelimme Vahvojen ohjaajien kanssa jokaisen ohjauksen jälkeen siitä, miten toiminnallinen ryhmä oli sujunut. Lisäksi tarkkailin koko prosessin ajan miltä haastateltavien ajatukset vaikuttivat suhteessa omiin havaintoihini. Heti kun huomasin aiemmin mainitsemani kuormittavuusongelman, laajensin hieman

tutkimusasetelmaa, jotta tutkimuksen laatu ei kärsisi. Kuormittavaa liikuntaa voi pitää yhtenä toiminnallisista menetelmistä, joten tutkimusasetelma ei muuttunut toisaalta myöskään liikaa alkuperäisestä ajatuksesta.

9.3 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Pohdimme Vahvojen ohjaajien kanssa toiminnallisten menetelmien hyödyntämistä läpi opin- näytetyöni toiminnallisen vaiheen. Jokaisen ryhmäkokonaisuuden jälkeen kävin suullisesti läpi jonkun Vahvojen ohjaajan kanssa, miten ohjaus oli sujunut. Kerroin omista arvioistani, sekä haastattelujen pohjalta tekemistäni havainnoista ja kävimme dialogista keskustelua ohjauk- sien toteutumisesta. Eräs ohjaaja pohti saatujen tulosten siirtämistä heti käytäntöön Vah- voissa pienten virkistysjumppatuokioiden, tai hassutteluhetkien muodossa aamuisin ennen en- simmäistä keskusteluryhmää.

Yksi jatkokehitysidea mielestäni onkin toiminnallisuuden hyödyntäminen pienemmässä mitta- kaavassa. Yhdessä toteutetusta aktiviteetista voisi olla hyötyä myös lyhyempinä, noin kymme- nen - kahdenkymmenen minuutin mittaisina tuokioina. Jos tavoite on herätellä osallistujat ja virittäytyä jonkin asian äärelle, voisi esimerkiksi tällainen liikuntahetki, tai keskittymisharjoi- tus auttaa saamaan aiheesta enemmän irti. Ajallisesti lyhyempi suoritus olisi helppo toteut- ta, eikä vaatisi niin paljon suunnittelua. Tämän lisäksi aikaa jäisi itse keskusteluryhmälle, jos aikataulu olisi tiukka.

Toinen idea mikä itselleni opinnäytetyötä tehdessäni heräsi, on toiminnallisuuden hyödyntä- minen tilanteissa, joissa ryhmään tulee uusi jäsen. Suorittamistani haastatteluista kävi ilmi, että osa haastateltavista koki yhteisessä aktiviteetissa tullessaan ryhmään hyväksytyksi, jolloin puhuminen keskusteluryhmässä helpottui. Näin ollen etenkin, jos kyse on sellaisesta keskuste- luryhmästä, jossa on tarkoitus puhua muiden kuullen omista hyvin henkilökohtaisista asioista, voisi toiminnallisista menetelmistä olla apua uuden jäsenen sulauttamisessa ryhmään.

Mielestäni olisi aiheellista tutkia lisää toiminnallisten menetelmien vaikuttavuutta. Esimer- kiksi eri aktiviteettien vaikutusten vertailu voisi olla järkevää, jotta saataisiin selville mitä menetelmiä kannattaa erityisesti kokeilla kuntoutuksen tukena. On kuitenkin hyvin paljon yk- silön motivaatiosta kiinni mihin toimintaan hän lähtee mukaan. Vertailusta ei ole hyötyä, jos parhaat tulokset saadaan aktiviteetilla, joka karkottaa suurimman osan ryhmän jäsenistä.

Voisiko tutkinnan kohteena olla siis myös motivaatio. Kuinka saada rikostaustaiset mukaan juuri tietynlaiseen toiminnalliseen ryhmään? Miten huomioida erilaiset lähtökohdat motivaat- tion synnyttämisessä yhteistä tekemistä kohtaan? Onko vastarinta ylipäätään mahdollista kääntää haluksi kokeilla toimintaa, joka ei ole omalla mukavuusalueella? Muun muassa näitä kysymyksiä olisi mielenkiintoista päästä tutkimaan lisää.

Lähteet

Painetut

Eskola, M. & Jauhiainen, R. 1993. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY:n graafiset laitokset

Haapasalo, J. 2008. Kriminaalipsykologia. Juva: WS Bookwell

Hautala, T. Hämäläinen, T. Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Liikunta-ohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Porvoo: Bookwell

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta s.43-54. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Sähköiset

Granfelt, R. 2007. Tuettua polkua vapauteen. Selvitys Kriminaalihuollon tukisäätiön asumispalveluista ammatillisen tuen näkökulmasta. Kriminaalihuollon tukisäätiö. Raportteja 1/2007. Viitattu 20.5.2021.

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEWjrtNHxjNjwAhUvllsKHXRgBbkQFjAGegQICBAD&url=https%3A%2F%2Fwww.krits.fi%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F04%2Ftuettua_polkua_vapauteen_2007.pdf&usq=AOvVaw2b5YwB2qnQ-pk700SaC_J2

Harviainen, L. Marila, E. Mikkola, L. Pörhölä, M. Valkonen, T. Valo, M. Ylinen, A. 2002a. Kehitysvaiheet. Teoksessa Ryhmäviestinnän perusteet -verkko-oppimateriaali. Viitattu 27.4.2021. <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/prosessi/muotoutuminen/kehitysvaiheet.html>

Harviainen, L. Marila, E. Mikkola, L. Pörhölä, M. Valkonen, T. Valo, M. Ylinen, A. 2002b. Konfliktien vaikutuksia. Teoksessa Ryhmäviestinnän perusteet -verkko-oppimateriaali. Viitattu 30.4.2021. <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/tyoskentely/konfliktit/vaiikutuksia.html>

Harviainen, L. Marila, E. Mikkola, L. Pörhölä, M. Valkonen, T. Valo, M. Ylinen, A. 2002c. Konfliktinhallinta. Teoksessa Ryhmäviestinnän perusteet -verkko-oppimateriaali. Viitattu 30.4.2021. <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/tyoskentely/konfliktit/konfliktinhallinta.html>

Harviainen, L. Marila, E. Mikkola, L. Pörhölä, M. Valkonen, T. Valo, M. Ylinen, A. 2002d. Konfliktit. Teoksessa Ryhmäviestinnän perusteet -verkko-oppimateriaali. Viitattu 30.4.2021. <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/tyoskentely/konfliktit.html>

- Juhila, K. 2021a. Koodaaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.3.2021.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>
- Juhila, K. 2021b. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.3.2021.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Jyväskylän yliopisto 2010. Tutkimuksen toteuttaminen. Viitattu 3.5.2021.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>
- Kalliola 2021a. Kohti päihteetöntä ja rikoksetonta elämää. Viitattu 22.2.2021. <https://kalliola.fi/palvelut/rikostaustaisten-kuntoutus/vahvasti-tukien-kuntoutus/>
- Kalliola 2021b. Mietitkö miksi juot? Viitattu 23.2.2021. <https://klinikka.kalliola.fi/>
- Kalliola 2021c. Rakkaudesta hyvään elämään. Viitattu 22.2.2021. <https://kalliola.fi/tarinamme/strategia/>
- Kalliola 2021d. Tarjoamme palveluita ja toimintaa yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin lisäämiseksi. Viitattu 23.2.2021. <https://kalliola.fi/palvelut/>
- Kalliola 2021e. Tietoa meistä. Viitattu 22.2.2021. <https://kalliola.fi/tarinamme/>
- Kalliola 2021f. Yli sata vuotta samalla tontilla. Viitattu 22.2.2021. <https://kalliola.fi/tarinamme/historia/>
- Laki valvotusta koevapaudesta 23.8.2013/629. Viitattu 24.2.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20130629>
- Maruna, S. & Farrall, S. 2004. Desistance from Crime: a Theoretical Reformulation. Viitattu 4.5.2021. https://www.researchgate.net/profile/Shadd-Maruna/publication/284224611_Desistance_from_Crime_A_Theoretical_Reformulation/links/5e95b3a292851c2f529f5f6a/Desistance-from-Crime-A-Theoretical-Reformulation.pdf?origin=publication_detail
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2019 Vertaistuki voimavarana. Viitattu 5.5.2021.
<https://www.kompassi.org/vertaistuki-voimavarana/>

Nimettömät Narkomaanit 2021a. Medialle. Viitattu 5.5.2021. <https://www.nasuomi.org/tietoja-nasta/medialle/>

Nimettömät Narkomaanit 2021b. Tulokkaille. Viitattu 5.5.2021. <https://www.nasuomi.org/tietoja-nasta/tulokkaille/>

Rantanen, T. Lindqvist, M. Lindström, J. Vuorinen, P. & Weckroth, A. 2016. Yhteistyötä, valvontaa ja kokonaisvaltaista kuntoutusta. Tutkimus valvotun koevapauden ja päihdekuntoutuksen yhdistämisestä. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 3/2016. Viitattu 8.3.2021. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiarYfC4KDvAhXr-SoKHdGnAaYQFjAAegQIARAD&url=https%3A%2F%2Fwww.rikosseuraamus.fi%2Fmaterial%2Fattachments%2Frise%2Fjulkaisut-risenjulkaisusarja%2Fvn2jUiuVV%2FRISE_3_2016_Yhteistyota_valvontaa_ja_kokonaisvaltaista_kuntoutusta_WEB.pdf&usg=AOvVaw1EKq9VbEp9pmzpWSmtE7uz

Rikosseuraamuslaitos 2020a. Kuntouttava toiminta - Ohjelmatyö. Viitattu 7.3.2021. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-ohjelmatyo.html>

Rikosseuraamuslaitos 2020b. Kuntouttava toiminta - Päihdetyö. Viitattu 5.3.2021. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-paihdetyo.html>

Rikosseuraamuslaitos 2019a. Toiminnot. Viitattu 5.3.2021. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot.html>

Rikosseuraamuslaitos 2014. Valvottu koevapaus. Viitattu 1.3.2021. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/vapautuminen/valvottukoevapaus.html>

Rikosseuraamuslaitos 2019b. Vangit. Viitattu 1.3.2021. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/tilastot/vangit.html>

Rikosseuraamuslaitoksen tilastollinen vuosikirja 2018. Viitattu 4.3.2021. https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-tilastollinenvuosikirja/AWHmQGSQj/Rikosseuraamuslaitoksen_tilastollinen_vuosikirja_2018_WWW2.pdf

Siklander, P. 2021. Leikillisuus kantaa myös akateemisessa maailmassa. Viitattu 20.5.2021. <https://www.lappset.fi/Ajankohtaista/Blogit-ja-artikkelit/Leikillisuus-kantaa-myo-akateemisessa-maailmassa>

Sirkus Magenta 2021. Esittely. Viitattu 29.3.2021. <https://sirkusmagenta.fi/sosiaalinen-sirkus/esittely/>

Suomen nuorisosirkusliitto 2021. Mitä on sosiaalinen sirkus. Viitattu 18.5.2021.

<https://snsl.fi/sosiaalinen-sirkus/#.YKPYX6FRVPY>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Teoksessa Kohonen, I. Kuula-Luumi, A. & Spoof, S. (toim.) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 2.5.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2019.pdf

Vilkas, A. 2019. MINUIKSI ITSENI KANSSA™ -teoria- ja sisältökäsikirjan GLM-osiota mukaillen © Annina Vilkas 4/2019. Viitattu 24.2.2021.

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwimmJrH56zvAhWkmlsKHb_5A4gQFjABegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fwww.goodlives-model.com%2FGLM_finnish.pdf&usg=AOvVaw1_g3xxYrawmviANnAW1yM1

Vuori, J. 2021. Tutkimuseetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.5.2021.

Kuviot

Kuvio 1: Toiminnallisten ryhmien sisältöjen kuvaus.	21
--	----

Taulukot

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoite, arviointikysymykset ja arviointiaineisto	7
Taulukko 2: Henkilökohtaiset tavoitteeni, arviointikysymykset ja arviointiaineisto	8
Taulukko 3: Ryhmän muodostumisen vaiheet (Harviainen ym. 2002a).....	15
Taulukko 4: Toiminnalliset tarpeet (Doble & Santha 2008, Hautala ym. 2011, 48 mukaan). ...	18
Taulukko 5: Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen.....	26
Taulukko 6: Henkilökohtaisten tavoitteideni toteutuminen	27

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa	45
Liite 2: Suostumuslomake	47
Liite 3: Tutkimuslupahakemus	48
Liite 4: Vastuuopettajan lausunto.....	50
Liite 5: Tutkimuslupa Kalliola.....	51
Liite 6: Haastattelulomake	54
Liite 7: Haastattelurunko.....	55

Liite 1: Tutkimuslupa

**Tutkimuslupa**

18.12.2020

48/332/2020

Opiskelija
Suvi Koskelainen
Laurea-ammattikorkeakoulu

Hakemuksenne 15.12.2020

Tutkimuslupahakemus

Olette hakeneet Rikosseuraamuslaitokselta tutkimuslupaa Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä varten. Opinnäytteen ohjaajana toimii lehtori Eeva Soikkeli.

Tutkimuksen aihe

Rikostaustaisten kokemuksia liikunnan vaikutuksesta desistanssiaiheisiin keskusteluryhmiin.

Tutkimuksen toteutus

Liikuntaharjoitusten järjestäminen rikostaustaisille henkilöille. Puolistrukturoidut teemahaastattelut.

Lupahakemus

Haette lupaa toimintaan osallistuvien valvotussa koevapaudessa olevien vankien haastatteluihin.

Päätös

Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö myöntää teille tutkimusluvan hakemuksenne mukaisesti. Vankien haastatteluista tulee informoida kyseisten vankien vankilan johtajaa tai apulaisjohtajaa. Haastattelut tulee tehdä johtajan tai apulaisjohtajan suostumuksella.

Vankien osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja heiltä tulee pyytää yksilöity kirjallinen suostumus osallistumisesta tutkimukseen. Tutkimuksen tulokset on esitettävä niin, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa. Tutkimusaineisto on säilytettävä siten, ettei se joudu ulkopuolisten käsiin. Tutkimusaineisto on tarkoitettu vain tutkimukselliseen käyttöön ja se on hävitettävä yksilötietojen osalta tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineiston keruu ei saa aiheuttaa kohtuutonta haittaa vankilan muulle toiminnalle.

Tutkimuksen valmistuttua siitä tulee lähettää sähköinen kopio tai paperikopio Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikköön sekä Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksen Kriminologiselle kirjastolle.

Osoite
Lintulahdenkuja 4
00530 HELSINKI

Puhelin
029 56 88500

Telekopio
029 56 88446

Sähköpostiosoite
kirjaamo.rise@om.fi

2(2)

Esiteily ja päätetty sähköpostitse.

Ari Juuti
turvallisuusjohtaja, kehitysjohtajan sijainen

Peter Blomster
erikoistutkija

Liite 2: Suostumuslomake

Suostumuslomake haastateltavalle

Haastatteluun osallistuvalla

Hei!

Opiskelen Laurea-ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä liittyen rikostaustaisten desistanssiaiheisiin keskusteluryhmiin. Kerään aineistoa opinnäytetyöhön ryhmähaastattelujen avulla syksyn 2020 ja kevään 2021 aikana.

Tulen ohjaamaan neljä eri kokonaisuutta, joihin liittyy yhteistä toimintaa, sekä ryhmäkeskusteluja. Haastattelut suoritan keskusteluryhmien jälkeen ryhmähaastatteluina haastattelulomakkeen, sekä äänittämisen avulla. Tulen pitämään haastateltavien henkilötiedot salassa, ja tuhoamaan lomakkeet, sekä äänitteet tekstiksi muuttamisen jälkeen. En tule kysymään haastatteluissa mitään, mistä haastateltavat voisi tunnistaa. Haastattelut ovat vapaaehtoisia ja osallistujat voivat keskeyttää haastattelun missä tahansa vaiheessa.

Ystävällisin terveisin

suvi.koskelainen(a)student.laurea.fi

Suostumuksen antaminen

Suostun siihen, että minua haastatellaan opinnäytetyötä varten. Suostun myös siihen, että haastattelut nauhoitetaan. Ymmärrän, että minulla on oikeus keskeyttää haastattelu halutessani.

_____._____._____

Pvm

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Liite 3: Tutkimuslupahakemus

Suvi Koskelainen

XXXXXXXXXX

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen tutkimuslupaa opinnäytetyölleni. Opinnäytetyön alustava nimi on Rikostaustaisten kokemuksia liikunnan vaikutuksesta desistanssiaiheisiin keskusteluryhmiin. Tutkin opinnäytetyössä, miten rikostaustaiset osallistujat kokevat desistanssiaiheisten keskusteluryhmien alussa toteutettavan korkeaintensiteettisen liikunnan vaikuttavan heidän kykyynsä puhua henkilökohtaisista asioistaan keskusteluryhmässä.

Opiskelen sosionomiksi Laurea-ammattikorkeakoulussa. Ohjaavana opettajana minulla toimii lehtori Eeva Soikkeli. Suoritan opinnäytetyön yhteistyössä Vahvasti tukien –kuntoutuksen kanssa heidän rikostaustaisille asiakkailleen, joista osa on koevapaudessa kuntoutuksen aikana

Tutkimuksessani aion ottaa selvää, miten helppo kuntoutujan on puhua henkilökohtaisista asioistaan ryhmässä, jos sitä edeltää yhdessä suoritettu fyysisesti kuormittava toiminta. Järjestän rikostaustaisille neljä liikuntaharjoitusta, joiden perään ohjaan keskusteluryhmän. Lopuksi haastattelen osallistujia. Kaikki toteutetaan Kalliola-talolla Helsingissä Sturenkatu 11:ssä, jossa myös Vahvasti tukien –kuntoutus järjestetään.

Haastattelut toteutan puolistrukturoituina ryhmähaastatteluina, ja tutkimuksessa käytän sekä määrällisiä, että laadullisia tutkimusmenetelmiä. Äänitän ja litteroin haastattelut sisällönanalyysejä varten. Äänitteet hävitän heti litteroinnin jälkeen, ja litteroidun tekstin opinnäytetyön valmistuttua.

Haastateltavat täyttävät suostumuslomakkeen ennen haastattelua, ja heillä on milloin tahansa oikeus keskeyttää haastattelu ja pyytää äänityksen poistamista. En kysy haastatteluissa henkilötietoja, tai muita tunnistetietoja, eikä äänitteitä tule kuulemaanukaan muu kuin minä.

Haastattelut toteutunevat joulukuun 2020 ja tammikuun 2021 aikana, ja opinnäytetyön oletettu valmistumisajankohta on kevään 2021 aikana. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Tämän tutkimuslupahakemuksen mukana laitan opinnäytetyön suunnitelmani, sekä ohjaavan opettajan lausunnon.

Ohjaava opettaja:

Lehtori, VTM Eeva Soikkeli

eeva.soikkeli(a)laurea.fi

XXXXXXXXXX

Yhteyshenkilö Vahvasti tukien –kuntoutuksessa:

Yhteisövalmentaja Ritva Nikkilä

Ritva.nikkila(a)kalliola.fi

XXXXXXXXXX

Liite 4: Vastuupettajan lausunto



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Opinnäytetyön aihe:	“Rikostaustaisten kokemuksia liikunnan vaikutuksista desistanssiaiheisiin keskusteluryhmiin”
Opinnäytetyön tekijä:	Sosiaalialan opiskelija Suvi Koskelainen
Opinnäytetyön ohjaaja:	Lehtori Eeva Soikkeli, Laurea-ammattikorkeakoulu
Työelämän yhteyshenkilö:	Yhteisövalmentaja Ritva Nikkilä, Kalliolan Vahvasti tukien -kuntoutus

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan lausunto

Sosiaalialan opiskelija Suvi Koskelaisen opinnäytetyön tavoitteena on tutkia rikostaustaisten henkilöiden kokemuksia rankan liikunnan vaikutuksista heidän kykynsä puhua henkilökohtaisista asioistaan desistanssiaiheisessa keskusteluryhmässä. Opinnäytetyössään Koskelainen suunnittelee ja toteuttaa neljä ryhmätapaamista, jotka aloitetaan yhteisellä liikunnalla. Liikunnan jälkeen toteutetaan desistanssiaiheinen ryhmäkeskustelu, jonka päätteeksi Koskelainen toteuttaa jokaisella kerralla pienimuotoisen kyselytutkimuksen ja ryhmähaastattelun.

Toiminnalliset kerrat toteutetaan Kalliolan Vahvasti tukien –kuntoutuksen kuntoutujien keskuudessa ja viikko-ohjelman puitteissa. Tavoitteena on, että ryhmätoimintaan osallistuisi kuusi kuntoutujaa ja ryhmä pysyisi samana joka kerralla. Liikunnallisen osuuden Suvi Koskelainen suunnittelee siten, että jokainen osallistuja pystyy säätelemään sen kuormittavuutta oman kuntonsa mukaisesti.

Toimintaan ja ryhmähaastatteluihin osallistuminen on osallistujille vapaaehtoista, ja haastateltavilta kerätään kirjalliset suostumukset opinnäytetyöhön osallistumisesta ja haastattelumateriaalin käytöstä opinnäytetyössä. Opiskelija on perehtynyt tutkimusaineiston keräämiseen, käsittelyyn ja säilyttämiseen liittyviin tutkimuseettisiin periaatteisiin.

Tutkimuslupahakemuksen liitteenä oleva opinnäytetyösuunnitelma on esitelty ja opinoitu Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön suunnitelmaseminaarissa. Opinnäytetyösuunnitelman tutkimusasetelma täyttää Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyösuunnitelman kriteerit. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa sähköisessä muodossa.

Vantaalla 30.11.2020

Eeva Soikkeli

Opinnäytetyön ohjaaja opettaja

Eeva Soikkeli

Lehtori, VTM

p. +358 468567352

eeva.soikkeli@laurea.fi

Laurea-ammattikorkeakoulu, sosiaaliala

Ratatie 22, 01300 Vantaa

Liite 5: Tutkimuslupa Kalliola

Kalliola

Tutkimuslupahakemus

1 Hakijan tiedot

Nimi	Suvi Koskelainen
Syntymäaika	13.05.1986
Katuosoite	[REDACTED]
Postitoimipaikka	[REDACTED]
Postinumero	[REDACTED]
Puhelin	[REDACTED]
Sähköposti	Suvi Koskelainen (@) student.laurea.fi
Oppilaitos	Laurea AMK
Suoritettava tutkinto	Sosionomi

2 Tutkimuksen ohjaaja oppilaitoksessa

Nimi	Eeva Siikkeli
Nimike	Lehtori, VTM
Puhelin	046 856 7352
Sähköposti	eeva.siikkeli (@) laurea.fi
Toimipaikka ja osoite	Tikkurilan kampus, Ratatie 22 01300 Vantaa

3 Tutkimuksen toimeksiantaja Kalliolassa

Toimeksiantaja (yritys + yksikkö)	Vahvasti Tukiin -hanke
Yhteystiedot	Ritva Nikkilä 050433 3110

4 Tutkimuksen tiedot

Tutkimuksen tekijä(t)	Suvi Koskelainen
Tutkimuksen nimi	Opinnäytetyö
Tutkimuksen tausta	Sosionomi amk opinnäytetyö

Kalliola

Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat lyhyesti	Kokoa intensiivisen liikunnan vaikutus rikostaustaisten kammun kaahoon ryhmäkeskusteluna.
Tutkimuksen aikataulu	Haastattelut suoritetaan vuoden 2020 aikana.

Lupahakemuksen liitteet <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma <input type="checkbox"/> Muut liitteet, mitkä
Käsitelläänkö tutkimuksessa henkilötietoja? <input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei

5 Sitoumukset

Sitoudun siihen, että minulla ei ole oikeutta luovuttaa saamiani salassa pidettäviä tietoja sivullisille eikä käyttää niitä muuhun tarkoitukseen kuin mihin tutkimuslupa on myönnetty.

Luovutan valmiin raportin toimeksiantajalle (Kalliola oy:lle/Kalliolan settlementti ry:lle) tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimuksen tekijä(t) on vastuussa muiden mahdollisten tutkimuslupien selvittämisestä ja hakemisesta.

Kaikkien tutkimuslupaa hakeneiden allekirjoitukset ja nimenselvennykset

Hki 11.11.2020
Paikka ja aika


Allekirjoitus
Sini Koskelainen

Nimenselvennys

Paikka ja aika


Allekirjoitus

Nimenselvennys


6 Päätös

Tutkimusluvan myöntäminen

Tutkimuslupa käsitelty ja lupa tutkimukselle myönnetään

Kalliola

Tutkimuslupaa ei myönnetä

Perustelut myöntämättä jättämiselle:

Paikka ja aika

Helsinki
12.11.2020



Allekirjoitus

Heta Myllynen

Nimenselvennys



Toiminnanjohtaja

Tehtävänimike

Tutkimuslupahakemusta on tehty kaksi kappaletta, yksi hakijalle ja yksi toimeksiantajalle (Kalliola oy /Kalliolan setlementti ry).

Liite 6: Haastattelulomake

Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa?

Asteikolla 4-10 (4=Hyvin vaikea 10=Erittäin helppo)

Kuinka helppo sinun oli puhua henkilökohtaisista asioistasi ryhmässä?

Miltä tämän päivän ohjelma tuntui ja mikä siihen vaikutti?

Liite 7: Haastattelurunko

Miltä tämän päivän ohjelma tuntui ja miksi?

Miltä henkilökohtaisista asioista puhuminen tuntui sinusta ryhmässä ja miksi?

Miten aktiviteetti vaikutti siihen, miten helppo sinun oli puhua henkilökohtaisista asioistasi ryhmässä?

Mitkä asiat olisivat auttaneet sinua puhumaan avoimemmin ryhmässä?