

MINDFULNESS JOOGA-MENETELMÄ OSANA VANKIEN KOKONAISVALTAISTA KUNTOUTUS- TA JA HYVINVOINTIA

Laukaan vankilan vankien kokemuksia joogaryhmästä

Hanna-Kaisa Harjula
Taina Pekkanen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2014

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) Harjula, Hanna-Kaisa Pekkanen, Taina	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 29.04.2014
	Sivumäärä 82	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi MINDFULNESS JOOGA-MENETELMÄ OSANA VANKIEN KOKONAISVALTAISTA KUNTOUTUSTA JA HYVINVOINTIA		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Tapaninen, Eero		
Toimeksiantaja(t) Laukaan vankila		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyömme tarkoitus oli raportoida Laukaan vankien kokemuksia Mindfulness Joogasta. Työn toimeksiantaja on Laukaan vankila. Suomessa Laukaan vankilan lisäksi, joogaa on tarjottu ainostaan Turun vankilassa. Maailmalla menetelmä on ollut hyvin tunnettu ja käytetty jo 1980-luvun lopulta lähtien, mutta Suomessa menetelmän käyttö vankilaympäristössä on vielä uusi juttu, tämän vuoksi oli erittäin tärkeää saada kokemuksia suuremman yleisön tietoisuuteen.</p> <p>Työmme toteutettiin kvalitatiivisena, eli laadullisena tutkimuksena. Materiaali kerättiin puolistrukturoiduin teemahaastatteluin ja analyysi tehtiin teemoittelemalla vastaukset.</p> <p>Mindfulness Joogaan linkittyvien kokemusten ja tulosten lisäksi työmme keskeinen esillä oleva asia on vankila toimintaympäristönä kokonaisuudessaan, johon sisältyy tavoitteellisen sosiaalityön periaatteet sekä kokonais kuntoutus vankeusaikana.</p> <p>Saimme tutkimuksessa haastateltavilta paljon positiivista tietoa menetelmän vaikutuksista. Vangit kokivat saaneensa työkaluja mielensä, kehonsa ja jopa ajan hallitsemiseen. Lisäksi esiin nousi nimenomaan se, kuinka hyvä olisi jos menetelmä saataisiin käyttöön myös muihin Suomen vankiloihin tulevaisuudessa.</p>		
Avainsanat (asiasanat): Stressinhallinta, Rentoutuminen, Elämäntilanteen hallinta, Mindfulness, Hyvinvointi, kokonaiskuntoutus, Jooga, Voimaantumisen		
Muut tiedot		



Author(s) Harjula, Hanna-Kaisa Pekkanen, Taina	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 29.04.2014
	Pages 82	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title THE MINDFULNESS YOGA –METHOD AS A PART OF THE COMPREHENSIVE REHA- BILITATION AND WELLBEING OF PRISONERS		
Degree Programme Degree Programme of Social Services		
Tutor(s) Tapaninen Eero		
Assigned by Laukaa Prison		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to report on the Laukaa Prison inmates' experiences of Mindfulness Yoga. The assignor of the thesis was the Laukaa Prison. In addition to the Laukaa Prison, yoga has been offered to prisoners only in the Turku Prison in Finland. The technique has been well known and used all over the world since the late 1980's, but in Finland the use of the method in a prison is still a new phenomenon. This is why it was deemed very important to make larger audiences aware of these experiences.</p> <p>This work was carried out as qualitative research. The data was collected by using half-structured interviews, and the analysis was conducted by thematizing the answers.</p> <p>In addition to presenting experiences and results related to Mindfulness Yoga, a vital part of the thesis deals with the prison as an operational environment. This includes goal-driven social work principles and overall rehabilitation during imprisonment.</p> <p>The respondents of the study gave a great deal of positive information about the impact of the method. The prisoners felt that they had acquired tools for controlling their mind and body as well as for time management. In addition, the study highlighted the idea that it would be beneficial if the method was introduced to the other prisons in Finland in the future.</p>		
Keywords: Stress reduction, Relaxation, Life management, Mindfulness, Wellbeing, Total rehabilitation, Yoga, Empowerment		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	Pilottihankkeesta opinnäytetyön aiheeksi	4
1.1	Mindfulness Joogan historia vankilassa	4
1.2	Mindfulness Jooga Laukaan vankilassa.....	5
2	Mindfulness menetelmän historia	6
3	Jooga.....	7
3.1	Hathajooga	8
3.2	Yin jooga	9
4	Mielen ja kehon yhteys	9
4.1	Tietoisen läsnäolon edut.....	11
4.2	Rentoutuminen	12
4.3	Palleahengityksen merkitys.....	13
5	Elämänhallinta vankilaympäristössä	14
6	Kokonaiskuntoutuksen toteuttaminen rangaistusaikana	15
6.1	Työtoiminnot.....	17
6.2	Opiskelu.....	17
6.3	Päihdetyö.....	18
6.4	Ohjelmatyö	18
6.5	Sosiaalinen kuntoutus.....	19
6.6	Vapaa-aika.....	20
6.7	Ansiot ja rahankäyttö.....	20
6.8	Vangin tukeminen.....	21
7	Tavoitteellisen sosiaalityön periaatteita vankilassa	22
7.1	Asiakaslähtöinen työote	23
7.2	Voimavarakeskeinen työote	24
7.3	Ratkaisukeskeinen työote.....	24
8	Suljetusta vankilasta valvottuun koevapauteen	25
9	Kokonaiskuntoutuksen perusajatus Laukaan vankilassa.....	26
9.1	Vankien työ-, opiskelu- ja muu toiminta	28

9.2 Tapaamiset	28
10 Opinnäytetyön toteutus.....	29
10.1 Kohderyhmä	30
10.2 Tutkimus- ja analyysimenetelmä	31
10.3 Aineistonkeruumenetelmä.....	32
10.4 Analysointi	33
10.5 Luotettavuus	33
10.6 Eettisyys	34
11 Tutkimustulokset	35
11.1 Lähtökohdat	36
11.1.1 Tiedonsaanti joogaryhmästä.....	36
11.1.2 Ennakkokäsitykset	37
11.1.3 Odotukset	38
11.2 Fyysiset vaikutukset.....	39
11.3 Psyykkiset vaikutukset	40
11.4 Tietoinen läsnäolo	42
11.4.1 Vaikutukset itsetuntoon tai itseluottamukseen	43
11.4.2 Kehon ja mielen keskinäinen yhteys	44
11.4.3 Tietoinen hyväksyvä läsnäolo	45
11.5 Palleahengitys	46
11.6 Sosiaaliset vaikutukset.....	48
11.7 Toiminnan merkityksellisyys	50
11.8 Vapaa sana.....	51
11.9 Johtopäätökset vankien haastatteluista.....	52
11.10 Asiantuntija haastattelut	54
11.11 Mirja Salmisen haastattelu	54
11.12 Sari Koikkalaisen haastattelu.....	57
11.13 Johtopäätökset asiantuntija haastatteluista	62
12 Kehittäminen	63
13 Pohdinta	64

Lähteet	67
Liitteet.....	70
Liite 1: Tiedote tutkimuksesta	70
Liite 2: Suostumuslomake	72
Liite 3: Haastattelurunko.....	73
Liite 4: Asiantuntija haastattelunrunko.....	78

1 Pilottihankkeesta opinnäytetyön aiheeksi

Opinnäytetyön aiheena on Laukaan vankilan vankien kokemukset Mindfulness –menetelmiin kuuluvan joogamenetelmän käytöstä, sekä sen vaikutuksista hyvinvointiin.

Löysimme aiheen, kun olimme opintokäynnillä Laukaan vankilassa huhtikuun 4. päivä 2013 ja tällöin vankilan sosiaalityöntekijä esitteli mahdollisia opinnäytetöiden aiheita. Kiinnostuimme aiheesta, koska Laukaan vankilassa toimii pilottina Mindfulness –menetelmiin kuuluvan joogamenetelmän käyttöönotto, jonka tavoitteena on vahvistaa psyykkisen hyvinvoinnin perustana olevia tietoisuustaitoja. Joogamenetelmä on otettu vankilassa käyttöön syyskuussa 2012 ja aiheesta ei aikaisemmin ole tehty opinnäytetyötä.

1.1 Mindfulness Joogan historia vankilassa

Alkuperää on hankala löytää, mutta maailmalla Mindfulness Jooga on löytänyt tiensä vankiloihin 1980-luvun loppupuolella. Usein Mindfulness Joogaa tarjoava taho on voittoa tavoittelematon järjestö. Britanniassa menetelmä on otettu käyttöön ensimmäisien joukossa. Siellä kaikki sai alkunsa, kun vuonna 1986 tutkija Ann Wetherall työskenteli erään tutkimuskeskuksen hengellistä tietoa tutkivassa hankkeessa, minkä tavoitteena oli tutkia nimenomaan kokemuksia hengellisyydestä. Tutkimuksissa oli mukana vankeja, jotka kirjoittivat siitä mitä heille on tapahtunut. (History 2010.)

Tutkimukset osoittivat, ettei vankien hengellinen nälkä saa vastinetta. Hän ajatteli tuolloin, että mikäli vangeille esiteltäisiin meditaatio ja jooga, he oppisivat kokemaan itsensä eri tavoin ja saisivat tukea omiin pyrkimyksiinsä.

Tuosta syystä vuonna 1988 Ann Wetherall perusti Prison Phoenix Trust (PPT)

järjestön. Järjestö on saanut useita kunniamainintoja urauurtavasta työstään, ja toimii edelleen pitkälti lahjoitusten varassa. (Mt. 2010.)

Ensimmäiset joogatunnit vankilaan tätä kautta saatiin vuonna 1989, sekä vankien, että henkilökunnan keskuuteen. Tällä hetkellä järjestö tukee hyvin kattavasti Britanniassa, Irlannissa ja Skotlannissa tarjottavia tunteja. (Mt. 2010.)

1.2 Mindfulness Jooga Laukaan vankilassa

Psykologi aloitti joogaharjoitukset Laukaan naisvangeille syksyllä 2012 sen jälkeen, kun hän oli tehnyt kyselyn naisosastolla siitä, ovatko he kiinnostuneita harjoituslajeista. Kun kiinnostusta ilmeni, hän ryhtyi toimeen. Naisvankien viikoittaisia joogatunteja on ohjattu runsaan puoleentoista vuoden ajan. Miesvangeille on ajoittain ohjattu lyhyempiä joogajaksoja tammikuusta 2013 lähtien. (Koikkalainen 2014.)

Tietoinen hyväksyvä läsnäolo, Mindfulness, on psyykkisen hyvinvoinnin perusta ja Mindfulness on psykologiatieteen valtavirtaa. Psykologin tehtävänä on tuottaa palveluja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja sillä tavalla kehittää vankilassa tehtävää kuntoutustyötä. Tämä on perustana sille, että psykologi on tuonut Mindfulness -menetelmän Laukaan vankilaan toiminnallisten harjoitusten muodossa, jooga ja meditaatio ovat toiminnallisia harjoituksia. Tietoisuus- ja itsesäätelytaitoja voi oppia ja kehittää pitkäjänteisen harjoittelun kautta. (Mt. 2014.)

2 Mindfulness menetelmän historia

Mindfulness menetelmän alkuperäiset juuret ovat itämaisessa filosofiassa. Menetelmä pohjautuu buddhalaisuuden neljään jaloon totuuteen, käsitykseen siitä, että kaikki inhimilliset olennot kokevat maailman tietyllä tavalla. Itämaissa tietoisien läsnäolon meditaatiota on harjoitettu jo noin 2500 vuoden ajan. (Silverton 2013, 12-13.)

Mindfulness menetelmän, eli länsimaalaisen tietoisien läsnäolon menetelmän kehitti 1970-luvulla, Buddhalaista meditaatiota tuolloin itse harrastanut, molekyylibiologi Jon Kabat-Zinn. Menetelmä pohjautuu samoihin ajatuksiin, mutta halutaan irrottaa uskonnollisuudesta. Mindfulnessista puhuttaessa on Kabat-Zinnin mukaan tärkeää korostaa, että kyse on universaalista, ei-uskonnollisesta menetelmästä. Alun perin, vuonna 1970, Jon Kabat-Zinn kehitti kahdeksan viikkoa kestävästä tietoisien läsnäolon ohjelman rentoutukseen ja stressinhallintaan. Myöhemmin menetelmälle annettiin nimi Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR. Vuonna 1979 hänen menetelmäänsä tarjottiin Massachusettsin yliopiston Worcester Medical Centerin potilaille, joille oli kokeiltu tuloksetta kaikkia hoitomenetelmiä hyvin erilaisiin kroonisiin sairauksiin. MBSR oli menetelmä mikä ei poikkeuksellisesti klinikalla sisältänyt mitään hoitoja tai temppuja potilaiden hyväksi. Tarkoituksena oli yksinkertaisesti antaa potilaille työkaluja kohdata omien hankalien tilanteiden yksityiskohtia, reflektoida omia ajatuksiaan, käytösmallejaan ja suhtautumistaan asioihin. (Mts. 7-14.)

Kabat-Zinnin mukaan menetelmän läpilyönnin haastavuutena oli monien länsimaalaisten ihmisten käsitykset siitä, että emme itse voi vaikuttaa fyysisiin tai mentaalisiin ongelmiimme. Meillä on tapana odottaa, että joku lääketieteellinen ratkaisu parantaa vaivamme. Neurotieteellisistä tutkimuksista osa on kui-

tenkin keskittynyt täysin tutkimaan vain ja ainoastaan Mindfulnessia ja Psykologi-lehden mukaan MBSR menetelmästä valmistuu noin 40 tutkimusta vuodessa. Tulokset tutkimuksista ovat osoittaneet menetelmän hyödylliseksi. Keholla ja mielellä voidaan tutkimustenkin kautta todeta olevan yhteys toisiinsa. (Brusin 2013, 22–23; Silverton 2013, 23.)

Silvertonin (2013, 22) mukaan vuonna 2003 Kabat-Zinn ja hänen kollegansa Richard Davidson saivat muun muassa selville, että kahdeksan viikkoisessa valmennuksessa olleiden henkilöiden etuotsalohkon kuoren aktiivisuudessa oli merkittäviä muutoksia. Aivojen aktiivisuuden muutokset viittasivat lisääntyneeseen kykyyn ajatella positiivisesti ja tasapainoisesti. Tiettyjen aivojen alueiden muutokset vaikuttivat myös immuunipuolustukseen. (Silverton 2013, 22.)

Kliiniset tutkimukset taas osoittavat tietoisuusharjoitusten vaikuttavan uni-häiriöiden, masennuksen, syömishäiriöiden, pelkojen ja riippuvaisuuksien hoidoissa. Vaikutuksia saavutetaan jo muutamassa viikossa aktiivisella harjoittamisella. Kognitiivisen tason vaikutuksia nähdään havaintokyvyssä, muistissa, empatiassa, luovuudessa sekä neuroottisuudessa. (Brusin 2013, 22–23.)

3 Jooga

Jooga on intialainen, tuhansia vuosia vanha tapa vahvistaa ihmistä ja se tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden hengähtää ja pysähtyä arjessa. Jooga on ei-uskonnollinen menetelmä. Harjoitteen tavoite yleisellä tasolla on vahvistaa ihmistä fyysisesti sekä henkisesti. Jooga perustuu ajatukseen, että maailma mielletään taistelukentäksi, jossa ihmisen on etiikan ja moraalin lisäksi kunni-

oitettava yhteiskunnan ”normeja”. Ihmisen tulee kasvaa ja vahvistua, jotta hyvä ja jalo oleminen säilyisi itsemme ja ympäröivän maailman kanssa. Joogaharjoitus opettaa inhimillisyyttä ja tätä kautta ihminen saa työkaluja rakentaa harmonisempaa yhteiskuntaa omalla panoksellaan. Joogan tarkoitus, niin kuin Mindfulnessinkin, on opettaa läsnäoloa ja tietoisuutta. Näiden kautta ihminen saa käyttöönsä työkaluja saavuttaakseen onnen ja ilon. (Nordberg 2008, 9-10.)

Joogaa harjoittaessaan, ihmisen ei tarvitse syödä tiettyjä ruokia tai ylipäätään olla tietynlainen. Ainoa mitä ihminen tarvitsee saavuttaakseen vaikutukset, on sitoutua säännölliseen joogaan harjoittamiseen. (Mts. 13.)

3.1 Hathajooga

Hathajooga on joogan alkulähde, jonka juuret ovat keskiaikaisessa intialaisessa filosofiassa. Hathajooga on klassinen ja ensimmäinen joogasuuntaus missä alettiin ottaa fyysinen keho eli fyysiset harjoitteet, asanat, mukaan meditaation lisäksi. Lähtökohdat tulevat ajatuksesta, että ihminen oppii hallitsemaan mielensä kehon vahvistumisen jälkeen paremmin. Sana ’hatha’ tarkoittaaakin voimakasta. (Nordberg 2008, 17–18.)

Hathajoogassa mieli ja keho siis yhdistyvät ja tukevat toisiaan vahvasti. Harjoite koostuu asanoista eli asentoharjoituksista, pranayamoista eli hengitysharjoituksista, lopuksi vielä raj asanoista eli meditaatioharjoituksista. (Mts. 18.)

3.2 Yin jooga

Yin joogan tarkoitus on vaikuttaa sidekudoksiin, joita on joka puolella kehoa ja erityisen paljon nivelten ympärillä. Tehtävänä niillä on kirjaimellisesti pitää keho kasassa. Sidekudokset eivät veny lyhytkestoisissa venytyksissä, vaan avaaminen vaatii pitkäkestoisia, 3-5 minuutin mittaisia venytyksiä. Yin joogassa asanat tapahtuvat rauhallisina ja useimmiten lattiatasossa. Asennoissa ei ole tarkoitus mennä omaan maksimivenytykseen, vaan olla rentoutuneena erilaisissa, istualtaan tai makuulta tehtävissä asennoissa minimissään 3 minuuttia kerrallaan, keskittyen hengitykseen, jolloin sidekudosten avautuminen pääsee pikkuhiljaa tapahtumaan painovoiman avulla. Vaikutukset ulottuvat sidekudosten lisäksi lihaskalvoihin, nivelsiteisiin ja jopa niveliin. Kehossa olevista ongelmista on tärkeää kertoa ohjaajalle, jotta hän voi auttaa antamalla apuvälineitä venytyksiin, tai vaihtoehtoisen liikkeen. (Yin-Jooga 2014.)

Koikkalaisen (2013a) mukaan Yin jooga rentouttaa, rauhoittaa, virkistää, auttaa lamaannuttamaan ahdistuneisuutta, pelkoja, jännitystä, paniikkitunteja, edistää kehon liikkuvuutta, hyvinvointia, aineenvaihduntaa ja myös luonnollista unta. Yin jooga käynnistää mielessä ja kehossa rentoutumisvaihteen ja poistaa stressiä. Harjoitus vahvistaa kykyä elää tässä ja nyt. (Koikkalainen 2013a.)

4 Mielen ja kehon yhteys

Länsimaisen uskomuksen mukaan keho ja mieli mielletään mieluummin erillisiksi, kuin yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Tämä näkyy muun muassa erikoisaloina lääketieteessä. On paljon lääkäreitä, joilla on spesifiä osaamista yhdestä kehon alueesta. Länsimaissa kehon ja mielen yhteyden on itse asiassa

keskitytty todella vähän. Kuitenkin lähtökohtaisen ajatuksen tulisi olla se, että ihminen on kokonaisuus. (Silverton 2013, 24.)

Ihminen on kehon ja mielen yhteistulos. Keho ei tule toimeen ilman mieltä ja mieli ei tule toimeen ilman kehoa. Tasapainon saavuttamiseksi elämässä tulee oppia tunnistamaan kehon viestit, koska keho ottaa kantaakseen mielen torjumukset tunteet, halusimme sitä tai emme. Kehon ja mielen ristiriitatilanteissa on ihminen vaarassa sairastua. (Hurme & Lappalainen 2000, 107.)

Mielen ohjailussa on hyvä apu tieto kehon osien ja tunnetilojen välisestä yhteydestä. Keho kertoo asennon ja toiminnan kielellä ihmisen mielialasta. Tietoisuuden suuntaaminen hetkellisesti kehon asentoon ja toimintaan auttaa huomaamaan millaisen muutoksen tarvitset, näin keho auttaa muutoksen käynnistymisessä. Havaitsemalla jonkin kehon osista jännittyneen tai voimattomana painuneen kasaan, voit yksinkertaisesti korjata asentoa. Kehon muuttuessa myös mieli muuttuu. (Mts. 116.)

Asiat eivät aina kuitenkaan suju näin helposti. Jännityksen kerryttyä pitkään ja traumaattisissa olosuhteissa, ei kehon vapaasti ja tietoisesti ohjaaminen ole mahdollista. Keho välttää tiedostamattomasti joitakin asentoja ja liikkeitä, jotka kuitenkin olisivat rentouden kannalta hyväksi. Tällöin ihminen on rakentanut itselleen panssarin, jolla hän suojaa kehoa ja mieltä mutta samalla panssari myös kahlitsee vapautta ja eloisuutta. Kehon panssarin voi löytää ja vapauttaa sen kahleista. Toisinaan monipuolinen liikunta voi riittää palauttamaan kehon normaalin toimintavalmiuden. Joskus kuitenkin on viisaampaa hankkiutua käsittelyyn, jossa tarkoituksena on nimenomaan kehon vapauttaminen virheasunnoista ja lukoista. Itsekin voi tehdä paljon: etsiä lukkiutumia ja kipualueita omasta kehostaan sekä hieroa niitä lempeästi mutta päättäväisesti. (Mts. 117.)

Keho muistaa kokemansa tuskalliset tapahtumat. Traumaattiset muistot mielen ja kehon kivusta ovat tallentuneet lihas- ja jännemuistiin. Ne ovat kuitenkin yleensä tiedostamattomia, koska keho on eristänyt itsensä kivusta. Tämä johtuu siitä, että kun trauma syntyi, alkoivat kipualueen lihakset ja muut kudokset toimia vain sen verran kuin niiden oli välttämätöntä toimia. Tällainen lihasten ja muiden kudosten toiminnasta pidättäytyminen muuttaa kehon luonnollista rakennetta niin, että kivuntunne häviää ja kipu unohtuu. Kivun unohtumisella on kova hinta, syntyy kehon panssari, joka estää ihmistä kokemasta elämän lapsen herkkyydellä ja välittömyydellä. Kehon vapauttaminen tästä panssarista vaatii rohkeutta kohdata patoutuneet traumat ja antaa niiden mennä. (Mts. 117–118.)

4.1 Tietoisen läsnäolon edut

Menetelmän kautta voi oppia kohdistamaan huomionsa asioihin oman valintansa mukaan. Ihminen saa valmiuksia käsitellä yllättäviäkin muutoksia tai ongelmia. Asioihin voi oppia reagoimaan viisaasti, eikä aina selkäytimellä. Valinnanvaran tunne mielessä lisääntyy ja riippuvaisuus muista vähenee. Harjoituksen ydin on havainnoida kaikkia kokemuksia, myös vaikeita. Kyse on tunteiden sallimisesta. Tämän kautta löytyy oppi tunnistamaan miten asiat liittyvät toisiinsa. Samalla voi oppia normeista ja opituista kaavoista pois. Itsestään välittäminen on suuri osa tietoista läsnäoloa. Ihminen oppii pitämään itsestään huolta, ja tekemään valintoja sen mukaan, mikä vahvistaa itseä. Valinnanvapaus näkyy myös mahdollisuutena karsia voimia vievät asiat mielestä ja arjesta pois. (Silverton 2013, 29–32.)

Neurologiset tutkimukset osoittavat, että tietoinen läsnäolo ei ole vain tekniikka, jolla hoidetaan sairasta mieltä. Tutkimukset viittaavat siihen, että ihmisellä on voima kytkeä tietty vaihe mielessä päälle, läsnäolon voima. Ihmi-

nen voi nähdä kuinka asiat ovat nyt. Tietoinen läsnäolo on siis vaihtoehto elämäntavaksi, joka on kaikkien ulottuvilla. Menetelmä on nykyään hyvin tunnettu ja suosittu yksityishenkilöiden keskuudessa, kuitenkin myös työvälineenä muun muassa terveydenhuollossa ja sosiaalityössä toimivuutensa takia. (Mts. 12–14, 26–30.)

Oderberg -säätiön lääkäri ja psykoterapeutti Edda Gottschaldt sanoo Psykologi-lehdessä meditaation vaikutuksista olevan apua erityisesti terapiatyössä, silloin kun kognitiivisella tasolla ei ehkä muuten päästä eteenpäin. Tavoitteena on sisäisen joustavuuden lisääntymisen myötä saavuttaa vakautta ja tätä kautta päästä purkamaan sairaaksi tekeviä malleja. (Brusin 2013, 22–23.)

Mindfulnessia voi siis harjoittaa kuka vain mutta se ei välttämättä sovi kaikille yksin harjoitettavaksi, koska kohdistuminen tapahtuu voimakkaasti kokemuksiin eli myös sen haastaviin puoliin. Silvertonin (2013, 7) mukaan on syytä konsultoida lääkäriä tai omaa terapeuttia, mikäli taustalla on isoja ongelmia ja traumoja. (Silverton 2013, 7.)

4.2 Rentoutuminen

Ihmisellä on luonnollinen taito rentoutumiseen. Rentoutuminen on tila, jossa lihasten jännitys vähenee, hengitys tasaantuu ja mieli rauhoittuu. Säännöllisesti harjoittelemalla ihminen voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa, koska taidot elintoimintojen ja mielen rauhoittamiseen ovat olemassa. Rentoutumisesta ei ole apua vain lihasten ja mielen kireyksien laukaisemisessa, vaan se auttaa myös keräämään voimia ja helpottaa nukahtamista. (Katajainen, Liponen & Litovaara 2003, 52.)

Koska rentoutuminen on luonnollista, vaihtelee ihmisen tajunnan taso eri vuorokaudenaikoina rentoutumisen, valvetilan, luonnollisen transsin ja unitilan välillä. Erilaiset rentoutumistekniikat ja mietiskelytaidot eivät ole kotoisin vain idän suunnasta. Suomalainen kulttuuri pitää sisällään erilaisia tapoja hoitaa rentoutumalla omaa hyvinvointiaan. Tällaisia suomalaisia rentoutumistapoja voivat olla esimerkiksi laiturilla onkiminen, jäällä pilkkiminen ja saunan lauteilla istuminen. (Mts. 52.)

4.3 Palleahengityksen merkitys

Stressi kasaantuu kehoon jännityksenä. Ahdistuneisuus ja stressi tekevät ihmisen hengityksestä pinnallista, hyperventilaatio eli nopeaa. Hengitys tapahtuu tällöin vain rintakehän yläosalla. Oikean hengitystekniikan avulla jännityksistä kuitenkin voi oppia päästämään irti. Hengityksen avulla pystyy vaikuttamaan kehon tuntemuksiin ahdistuneisuuteen ja stressiin. Pallealihasta hengityksessä apuna käyttäen, hengitys saadaan syvemmäksi. Syvä hengittäminen vaikuttaa kehoon ja mieleen rentouttavalla tavalla. Palleahengityksen, syvän hengittämisen, avulla voi ehkäistä muun muassa paniikkikohtausten riskiä. Lisäksi aivot ja lihakset saavat enemmän happea ja myös keskittymiskyky paranee. (Nevalainen n.d.)

Palleahengitys tapahtuu vetämällä henkeä hitaasti sisään, keuhkojen pohjaan asti pallealihaksen avulla. Oikeaoppisessa palleahengityksessä rintakehä nousee vain vähän mutta vatsan yläosa sen sijaan kohoaa, kun pallea laajenee. Rentoutuminen tapahtuu, kun hengitys on tarpeeksi hidasta ja syvän sisäänhengityksen jälkeen pysähtyy hetkeksi ennen uloshengitystä ja tämän jälkeen hengittää hitaasti ulos niin, että keuhkot tyhjenevät. (Mt. n.d.)

Rentoutus- ja tarkkaavaisuusharjoituksissakin hengitys toimii ankkurina. Hengitykseen ohjataan palauttamaan huomio, mikäli ajatukset palaavat huoliin, turhautumisen tunnetta esiintyy tai keskittyminen vaikeutuu. (Rentoutus osana elämäntapaa n.d.)

5 Elämänhallinta vankilaympäristössä

Nykyisen vankeinhoidon keskeinen tavoite on vankien elämänhallinnan lisääminen. Tavoitteen taustalla on näkemys puutteellisista elämänhallinnan taidoista. Herää kysymys, ovatko kaikkien vankien elämänhallinnan taidot heikot ja mitä elämänhallinnalla tarkoitetaan. Abraham Maslow'n (1971) kehittämän psykologisen tarvehierarkiateorian avulla voimme lähteä etsimään vastauksia kysymykseen. Psykologisen tarvehierarkiateorian ydin on siinä, että ensin täytyy tyydyttää ihmisellä olevat perustarpeet, ennen kuin on mahdollista siirtyä korkeampien tarpeiden tyydyttämiseen. Tarvehierarkian perustana ovat fysiologiset tarpeet, seuraavana turvallisuuden, suhteiden luomisen ja rakkauden tarpeet. Niiden yläpuolella arvostuksen kaipuu ja huipulla ovat älylliset, eettiset, esteettiset ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Teorian mukaan tyydytetyt tarpeet muodostuvat ihmisen voimavaroiksi. Fysiologisten tarpeiden, johon kuuluu perusterveyden ja turvallisuuden tunne, täytyminen vaikuttaa jaksamiseen, jolloin ihminen kykenee entistä enemmän panostamaan myös sosiaalisiin suhteisiin. Voimia lisää myös hyväksytyksi ja rakastetuksi tuleminen kokemukset. Itsensä toteuttamisen kokemukset, sekä työssä että vapaa-aikana, ovat nykyihmiselle hyvin tärkeitä. Mikäli perustarpeet jäävät täytymättä, ei ole mahdollista rakentaa myöskään sosiaalisia suhteita täydesti tai kokea toisten arvostusta. Tällainen vaikuttaa ihmisen itsetuntoon ja hänen on vaikea löytää merkitys elämälleen ja hallita sitä. (Kurki, Kurki-Suutarinen & Taruvuori 2010, 61.)

Kurki ja muut toteavat, että Keltinkangas-Järvisen (1994) ja Kauppilan (1999) mukaan elämänhallinnan määrittelyllä tarkoitetaan juuri voimavaroja. Päätoöksillään, ratkaisuillaan ja toimenpiteillään ihminen tuntee voivansa vaikuttaa elämäänsä ja ympäristöönsä sekä hän kykenee kohtaamaan vaikeita tilanteita elämässään ja ehkäisemään niiden mukanaan tuomia ahdistavia kokemuksia. (Mts. 61–62.)

Itsetunnon ohella elämänhallintaan liittyy autonomia. Vankilassa sisäisen autonomian saavuttaminen on erityisen haasteellista, koska laitoksessa on paljon sellaisia asioita ja toimintoja, jotka vaikeuttavat oman toiminnan säätelyä: laitoksen päivärhythmi säätelee toimintaa ja vanki on riippuvainen henkilökunnasta esimerkiksi halutessaan hoitaa asioitaan sosiaalitoimen kanssa tai yhteydenpidossa omaisiin. Vankilaympäristön ollessa kyseessä, voidaan puhua opitusta avuttomuudesta. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilö menettää motivaation oman toimintansa sisäiseen ohjaamiseen, koska mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ja tulevaisuuteen näyttävät hyvin vähäisiltä. (Mts. 63.)

6 Kokonaiskuntoutuksen toteuttaminen rangaistusaikana

Vankila on kova rankaisu ja turvatoimienjärjestelmä, se ei ole hyvä paikka. Vankilan tehtävänä on rankaisemisen lisäksi niin sanotusti puhdistaa yhteiskunnan sosiaalista kenttää, taata kansalaisten turvallisuus ja toimia moraalisena järjestyksen välittäjänä. Vankiloiden tulisi kehittyä niin, että ne olisivat arkipäivän sosiokulttuurisia keskuksia ja vangeilla olisi todella mahdollisuus käyttää aikansa myönteisesti. Vankien tulisi saada tehdä mielekästä työtä, herättää eloon kauan sitten unohdettuja tapoja ja taitoja, löytää itsestään ja per-

soonastaan uusia ulottuvuuksia sekä oppia uutta, uusia töitä ja tehtäviä.

(Kurki ym. 2010, 168.)

Vankilassa järjestetään erilaisia toimintoja, joiden tarkoituksena on edistää vangin sijoittumista yhteiskuntaan. Yhteiskuntaan sijoittumista ja valmiuksia edistävät esimerkiksi työ ja koulutus. (Toiminnot 2013.)

Erilaisten toimintojen tarkoituksena on vahvistaa vankien valmiuksia rikoksettomaan elämäntapaan, ylläpitää tai parantaa ammattitaitoa ja osaamista sekä työ- ja toimintakykyä ja tukea päihteetöntä elämäntapaa. Toiminta suunnitellaan yhdessä vangin kanssa niin, että se on rangaistusajan suunnitelmaan asetettujen tavoitteiden mukaista. Vaikka vankiloissa on monenlaisia kuntoutusohjelmia, kehittymisen tie on pitkä. Jatkuvasti käydäänkin kiivasta keskustelua siitä, toimivatko ne vai eivät. (Toiminnot 2013; Kurki ym. 2010, 168-169.)

Ulkomaiden vankiloista saatujen, vankien kokemuksiin perustuvien tulosten mukaan, jooga kehittää pitkäjänteisyyttä, sitoutumista ja itsekuria, sisäsyntyistä motivaatiota, itseluottamusta sekä vastuuntuntoa. Se myös kehittää tiedostamista, lisää myönteistä asennetta tulevaisuuteen sekä toiveikkuutta ja sisäistä rauhaa. Jooga auttaa elämän arvostamisen ja ymmärtämisen taitojen kehittämisessä sekä opettaa kehollista hyväksyntää ja tunteiden hallintaa. Koikkalaisen (2013b) mukaan edellä mainitut taidot ovat tarpeen, kun ihminen irtautuu päihde- ja rikoselämäntavasta ja rakentaa identiteettiään muuttuneiden arvojensa myötäiseksi ja tutkii suhdetta itseensä. Lisäksi taitoja tarvitaan, kun ihminen käsittelee traumaattisia elämäkokemuksiaan ja etsii yhteyttä itseensä sekä kehollisuuteensa. (Koikkalainen 2013b.)

Edellä mainitusta syystä voimme todeta, että jooga harjoitusmenetelmä soveltuu vankien kokonaisvaltaisen kuntoutumisen tueksi ja tästä syystä esittelemme lyhyesti vankilassa kokonaiskuntoutukseen liittyvät toiminnot.

6.1 Työtoiminnot

Työtoimintojen tavoitteena on vankien ammattitaidon ja työkyvyn ylläpitäminen sekä kehittäminen ja samalla pyritään normalisoimaan vankilaelämää. Mahdollisuus työn tekemiseen vankilassa myös parantaa vangin toimeentulon mahdollisuuksia vapautumisen jälkeen. (Työtoiminta 2013.)

Työtoiminnan periaatteena vankilassa on normaalius, joka tarkoittaa sitä, että vankityön tulisi vastata yleisesti yhteiskunnassa tehtävää työtä. Vankityön työaloja ovat muun muassa maatalous- ja rakennus- sekä kilpityöt. Avolaitoksissa vankien säännöllinen työaika on enintään 38 tuntia ja 15 minuuttia viikossa ja suljetuissa laitoksissa viikoittainen työaika on 35 tuntia. Koska työnteolla pyritään normalisoimaan vankilaelämää, maksetaan vangeille suljetuissa laitoksissa toimintarahaa ja avolaitoksissa avovankilapalkkaa. (Mt. 2013.)

6.2 Opiskelu

Vankilaan tuomitulla ainut rangaistus on vapauden menetys, joten hänellä on samanlainen oikeus koulutukseen kuin yhteiskunnan muillakin kansalaisilla ja normaalisuusperiaate korostaa tätä oikeutta. Yhteistyössä lähiseudun oppilaitosten kanssa vankiloissa järjestetään sekä ammatillista että yleissivistävää koulutusta. Opintoihin osallistuneille vangeille opintotodistuksen myöntää koulutuksen järjestänyt oppilaitos ja opintotodistuksesta ei käy ilmi, että opinnot on suoritettu vankilassa. (Opiskelu 2013.)

Vangeilla on monenlaisia opiskelutarpeita. Vankilassa opiskelussa noudatetaan Opetushallituksen vahvistamia valtakunnallisia opetussuunnitelman ja näyttötutkintojen perusteita. Rangaistusaikana tarjotaan mahdollisuus perusopetuksen tai lukion oppimäärän sekä niiden osien suorittamiseen. Lisäksi

vangeilla on mahdollisuus lisätä ammatillisia valmiuksiaan suorittamalla ammatillisten tutkintojen osia tai koko tutkinto. (Mt. 2013.)

6.3 Päihdetyö

Huomattavalla osalla vangeista on päihdeongelma. Vankilassa vankeja tuetaan päihdeettömään ja rikoksettomaan elämänhallintaan tarjoamalla heille mahdollisuus osallistua erilaisiin päihdekuntoutusohjelmiin ja muuhun kuntouttavaan toimintaan. Päihdetyö jakautuu kolmeen eri toimintoalueeseen: päihdehoito, päihdekuntoutus ja päihdevalvonta. (Kuntouttava toiminta – Päihdetyö 2013.)

Päihdekuntoutuksen ohjelmatoimintaa järjestetään lähes jokaisessa vankilassa. Ohjelmatoiminta muotoja ovat lyhyet motivointiohjelmat, pidemmät ryhmämuotoiset ohjelmat sekä yksilötyönä toteuttava päihdekuntoutus. Näiden lisäksi vankeinhoidossa toteutetaan muutamaa yhteisöhoitollista ohjelmaa. Vangit ohjautuvat heille sopivaan toimintaan arviointikeskuksen kautta. Useissa vankiloissa vangeilla on mahdollisuus osallistua myös vertaisryhmätoimintaan, kuten AA- ja NA-toimintaan. (Mt. 2013.)

6.4 Ohjelmatyö

Rikosseuraamusalan keskeinen tavoite 1990-luvun lopulta lähtien on ollut uusintarikollisuuteen vaikuttaminen. Uusintarikollisuuteen vaikuttamisella tarkoitetaan toimenpiteitä, joita seuraamusjärjestelmässä rikoksenteijöihin kohdistetaan ja jotka vähentävät hänen rikollisen käyttäytymisensä uusimisriskiä. (Kuntouttava toiminta – Ohjelmatyö 2013.)

Ohjelmatyö voidaan jakaa kolmeen osaan: yleisohjelmat, rikosperusteiset ohjelmat ja päihdekuntoutuksen osana ryhmämuotoiset ohjelmat. Yleisohjelmilla pyritään vaikuttamaan rikolliseen käyttäytymiseen ja niitä ei ole kohdennettu tiettyyn rikokseen syyllistyneille, vaan niiden avulla vangit pyrkivät arvioimaan toimintansa seurauksia eri näkökulmista. Rikosperusteiset ohjelmat on tarkoitettu ja suunnattu tiettyyn rikokseen syyllistyneille vangeille. Rikosperusteisiin ohjelmiin osallistuminen ei aina kuitenkaan edellytä tuomion suorittamista juuri kyseisestä rikoksesta, vaan riittää, että on joskus syyllistynyt kyseiseen rikokseen ja kokee tarvitsevansa apua. Päihdekuntoutuksen osana ryhmämuotoiset ohjelmat ovat yhtenä osana päihdekuntoutusta. (Mt. 2013.)

6.5 Sosiaalinen kuntoutus

Vankiloissa järjestetään toimintaa, joka valmistaa vankia vapautumiseen. Toiminnan tavoitteena on lisätä arkielämän - ja sosiaalisia taitoja sekä ohjata opintoihin tai työelämään. (Muu sosiaalinen kuntoutus 2013.)

Arkielämänperustaitojen kohentaminen tapahtuu kuntouttavilla osastoilla, kurssimuotoisina opetustuokioina tai taloushuollon yhteydessä. Vankiloissa arkielämänperustaitojen kohentamisella tarkoitetaan jokapäiväisiä asioita, aina ruoanlaitosta ja vaatehuollosta taloussuunnitteluun. (Mt. 2013.)

Sosiaalisen verkoston ylläpitämiseksi vangit voivat olla yhteydessä läheisiinsä puhelimen välityksellä, tapaamisaikoina ja poistumisluvilla eli niin sanotulla lomalla vankilasta. Tämän lisäksi vankilat järjestävät yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja kehittävää toimintaa. Tällaista toimintaa on esimerkiksi Kriminaalihuollon Tukisäätiön ja Vapautuvan Tuki ry:n kanssa järjestettävät perheleirit. (Mt. 2013.)

6.6 Vapaa-aika

Vankilassa järjestetään toimintaympäristöön sopivaa ohjattua vapaa-ajan toimintaa, josta valtaosa on liikuntaa, ja lisäksi vangeilla on mahdollisuus omaehtoiseen harrastamiseen, esimerkiksi liikuntaan, opiskeluun ja askarteluun. Yleisesti vangeilla on oikeus ulkoilla päivittäin noin tunnin ajan. (Vapaa-aika 2013.)

Vankiloissa on joko oma kirjasto tai kirjaston puututtua siellä käy kirjastoauto. Vangeilla on mahdollisuus seurata televisio- ja radio-ohjelmia sekä lehtiä. Avolaitoksissa, kuten Laukaan vankilassa, tehdään ryhmäkäyntejä vankilan ulkopuolella. Ryhmäkäynnit voivat kohdistua muun muassa uimahalliin, kulttuuritilaisuuksiin tai urheilukilpailuihin. (Mt. 2013.)

6.7 Ansiot ja rahankäyttö

Vangit eivät saa pitää hallussaan käteistä rahaa suljetuissa laitoksissa, vaan rahat maksetaan vangin tilille, jota ylläpitää vankilan hallinto. Suljetuissa laitoksissa vangeille maksetaan verotonta toimintarahaa, jonka suuruus on 0,70 tai 0,90 euroa tunnilta. Toimintarahan saamiseksi edellytetään, että vanki osallistuu työ toimintaan ja koulutukseen tai kuntouttavaan toimintaan. Suurempi toimintarahaa, 1,20 euroa tunnilta, on mahdollista saada, jos vanki suoriutuu toimistaan hyvin. (Ansiot ja rahankäyttö 2013.)

Avolaitoksissa käteisen rahan hallussa pitäminen on mahdollista ja palkat maksetaan heille käteisenä. Palkka maksetaan käteisenä siitä syystä, että he voivat käyttää rahat omiin ostoksiinsa tai tallettaa ne pankkitilille. Avolaitoksissa maksettu palkka on veronalaista tuloa ja suuruudeltaan joko 3,70, 4,10 tai

4,50 euroa tunnilta. Vangilla, joka ei osallistu palkkatyöhön, on mahdollisuus saada toimintarahaa, joka on suuruudeltaan 1,20 euroa tunnilta. (Mt. 2013.)

Käyttörahaa, 0,30 euroa/ tunti, maksetaan säännöllisen työ- ja toiminta-ajan tunneilta, joilta vanki ei saa palkkaa tai toimintarahaa. Toimintaan osallistumaton vanki, jonka osallistumattomuuden syyt johtuvat hänestä itsestään, saa käyttörahaa 0,15 euroa tunnilta. (Mt. 2013.)

6.8 Vangin tukeminen

Vankiloissa toteutetaan yksilöllistä psykososiaalista työtä ja hengellistä työtä. Työn toteutuksesta vastaavat psykologit, sosiaalityöntekijät, erityisohjaajat ja pastorit. Rangaistusajan suunnitelman toteutumisesta ja valvonnasta vastaavat vankeinhoitoesimiehet, joiden tehtävänä on tukea ja motivoida vankeja rikoksettoman elämäntavan saavuttamisessa. (Vangin tukeminen 2013.)

Vankilassa tehtävän psykososiaalisen työn tavoitteena on selviytymisen edistäminen. Tähän pyritään vaikuttamaan vähentämällä sosiaalisia ongelmia ja psyykkistä pahoinvointia yksilön ja perheiden elämässä. Toisena tavoitteena voidaan pitää toiminta- ja ajattelutapojen muuttamista. (Mt. 2013.)

Mielenterveystyötä tekevät psykologit, jotka antavat psykologista neuvontaa, tukea, hoitoa ja terapiaa. Sosiaalityöntekijöiden tehtävänä on auttaa esimerkiksi siviilissä olevien lasten tilanteessa ja huolehtia vapautumista varten sosiaalisen tilanteen valmistelusta yhteistyössä muun muassa sosiaali-, asunto- ja työvoimaviranomaisten kanssa. Erityisohjaajien toimenkuvaan kuuluu yksilökohtaisen päihdetyön tekeminen ja kuntoutusjatkumon valmisteleminen. Suomen omalla lainsäädännöllä ja kansainvälisillä sopimuksilla määritelty uskonnon harjoittamisen oikeuden toteutumisesta vankilassa vastaa sielun-

hoitotyötä tekevät pastorit. Pastorit antavat sosiaalista tukea varsinkin vapautumisvaiheessa, jolloin on tärkeää luoda jatkokontakteja seurakuntiin ja hoitopaikkoihin. (Mt. 2013.)

7 Tavoitteellisen sosiaalityön periaatteita vankilassa

Rostilan (2001, 35) mukaan Eskola (1991) toteaa, että sosiaalityön tarkoituksena on yksittäisten pulmien ja tehtävien sijasta, parantaa ihmisen elämänhallintaa niin, että se auttaisi heitä selviytymään elämässä ja lisäksi ihmisen selviytymiskykyä (Rostila 2001, 35).

Sosiaalityö on kokonaisvaltaista asiakastyötä mutta se voidaan jäsenellä, tapauskohtaisesti, asiakkaan tarpeiden, tavoitteiden, tehtävien ja menetelmien mukaan. Jäsentely tarkoittaa sitä, että erilliset palvelut ja menetelmät koostavat tarkoituksenmukaisen ja ihmistä palvelevan kokonaisuuden. (Mts. 37.)

Sosiaalityöntekijöiden ammatinkuvaan sopii luontevasti sosiokulttuurinen innostaminen, koska parhaimmillaan heidän ammatillisessa koulutuksessaan on paljon innostamista tukevia sisältöjä. Toki usein tarvitaan lisäkoulutusta ja asenteiden tarkistamista. Vaikka innostamisen toiminta lähtee ihmisestä itsestään, on työntekijän tehtävä silti varsin tärkeä: hän herkistää, rohkaisee, tukee ja motivoi ihmistä omaan osallistumiseen toiminnan suunnittelusta aina arviointiin asti. Lisäksi työntekijä toimii tietojen välittäjänä ja järjestelee osallistumista mahdollistavia ulkoisia olosuhteita. Loppujen lopuksi vanki saattaa löytää itsestään piirteitä, jotka auttavat vähitellen kasvamaan kohti autonomisempaa elämää ja parempaa itsetuntoa ja – luottamusta. Jooga johdattaa kohti syvempää itsetuntemusta ja lisää henkistä kasvua, sekä tukee kehon ja mielen tasapainoa. Tästä syystä voimme johtopäätöksenä todeta, että jooga harjoitus

tukee tavoitteellista sosiaalityötä ja sen eri muotoja. (Kurki ym. 2010, 199, 201-202; Koikkalainen 2013b.)

7.1 Asiakaslähtöinen työote

Asiakaslähtöisessä työotteessa on tärkeintä, että työntekijä kykenee käsittelemään asiakkaan tilannetta yksilöllisenä kokonaisuutena. Tällaista työntekijän kyvykkyyttä voidaan pitää asiakaslähtöisyyden tunnusmerkkinä. Sen lisäksi työntekijän tulee pitää asiakasta tasavertaisena osapuolena. Tasavertaisena osapuolena pitäminen voi olla hyvin hankalaa sellaisissa tilanteissa, joissa asiakkaan asiat ovat todella huonosti ja hän on menettänyt lähes kokonaan tai pahimmassa tapauksessa täysin oman elämänhallintansa. (Ihalainen & Kettunen 2013, 42.)

Asiakaslähtöisen työskentelyn kivijalkana toimii luottamus. Luottamuksen syntymisen kannalta ensimmäinen kohtaaminen on tärkeä, koska siinä asiakas luo mielikuvan työntekijästä. Alussa syntynyt luottamussuhde saattaa kestää paremmin, jos vastaan tulee vaikeita tilanteita kuin pala palalta ja pitkään rakennettu luottamussuhde. Luottamus kehittyy sitä paremmin, mitä useammin asiakkaalle jää tapaamisen jälkeen tunne siitä, että häntä on kuunneltu, häntä kunnioitetaan ja häneen luotetaan. (Mts. 43.)

Asiakkaan itsemääräämisoikeutta pitää kunnioittaa. Kun itsemääräämisoikeuden toteuttamiselle varataan riittävästi aikaa ja tilaa, niin se tukee asiakkaan mahdollisesti heikentyneitä itseluottamusta ja mahdollisuudet oman tilanteen kohentamiselle paranevat. (Mts. 43.)

7.2 Voimavarakeskeinen työote

Voimavarakeskeisessä työotteessa lähtökohtana on, että asiakas saa vaikeuksien kohtaamiseen ja ongelmista selviytymiseen energiaa omista hyvistä kokemuksistaan. Tällaista energian ammentamista hyvistä kokemuksista kutsutaan voimaantumiseksi. (Ihalainen ym. 2013, 48.)

Asiakkaan voimavaroja voidaan etsiä ja löytää ne hänestä itsestään ja hänen ympäristöstään. Asiakkaan omat voimavarat ovat fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. Fyysisiin voimavaroihin lukeutuvat ikä, terveydentila ja koettu yleiskunto. Psyykkisiin voimavaroihin kuuluvat esimerkiksi kognitiiviset taidot, tunnetaidot ja itsetuottamus sekä oma motivaatio. Sosiaalsiin voimavaroihin sisällytetään luonnollisesti sosiaaliset taidot ja sosiaalisen tukiverkoston luomisen mahdollisuudet. Edellä mainittujen lisäksi, asiakkaan omiin voimavaroihin voidaan lukea myös hänen taloudellinen tilanne. (Mts. 49.)

Asiakkaan elin- ja toimintaympäristöstä voidaan etsiä ympäristön fyysisiä sekä sosiaalisia voimavaroja. Ympäristön fyysisiin voimavaroihin lukeutuvat asiakkaan koti sekä palveluiden läheisyys ja saatavuus. Sosiaalisilla voimavaroilla tarkoitetaan tässä yhteydessä ihmissuhteiden tarjoamaa tukea. (Mts. 49.)

7.3 Ratkaisukeskeinen työote

Ratkaisukeskeisen työotteen tavoitteena on ongelmien syiden sijaan ratkaisujen etsiminen. Tällainen lähestymistapa on usein helpotusta tuova varsinkin niille asiakkaille, joiden tilanne on moniongelmainen, koska asiakas on saattanut joutua jo pitkään selvittämään omia ongelmiaan eri työntekijöille. Tämä on saattanut johtaa siihen, että asiakas on niin sanotusti kietoutunut ongel-

miinsa. Pelkistä ongelmista puhuminen ei tue asiakkaan itsetuntoa eikä luottamusta omiin kykyihin. (Ihalainen ym. 2013, 49–50.)

Tässä työotteessa työntekijän roolissa korostuu pyrkimys kyselemiseen ja kannustamiseen varsinaisen ohjaamisen ja ylhäältäpäin sanelemisen sijaan. Oman elämänsä asiantuntija on asiakas itse, joten työntekijän on saatava asiakas hyödyntämään omaa asiantuntemustaan, ei odottamaan valmiita neuvoja. (Mts. 50.)

8 Suljetusta vankilasta valvottuun koevapauteen

Vankilat ovat suureen haasteen edessä pyrkiessään sekä noudattamaan lakia että lisäämään vankien elämänhallintaa. Vankeuslain mukaan vankeus ei saa sisältää muuta rangaistusta kuin vapauden menettämisen. Tuomion astuessa lainvoimaiseksi, vangeille laaditaan rangaistusajan suunnitelma. Rangaistusajan suunnitelman noudattamisen ajatellaan lisäävän vangin elämänhallintaa. Vankeuslain mukaan, rangaistus täytyy saada suorittaa niin avoimissa olosuhteissa kuin se on mahdollista. (Kurki ym. 2010, 64.)

Avoimiin olosuhteisiin liittyen on Oikeusministeriö asettanut tavoitteeksi, että valvottuun koevapauteen pääsisi yhä useampi vanki ja ne vangit, joita ei valvottuun koevapauteen syystä tai toisesta sijoiteta, vapautuisivat suljettujen vankiloiden sijaan avolaitoksista. Ajatellaan, että vankilan tehtävä on todella vapauttaa ja käytännössä se tarkoittaa sitä, että vangit sopeutetaan palaamaan yhteiskuntaan mahdollisimman avoimissa olosuhteissa. Koevapauden lisäämistä on perusteltu myös taloudellisesta näkökulmasta. Valvotusta koevapaudesta on taloudellista hyötyä, koska vuorokausihinta on huomattavasti alhaisempi kuin suljetussa vankilassa vietetty vuorokausi. Ongelmaton asia

valvottu koevapaus ei kuitenkaan ole ja se on aiheuttanut vastustusta sekä synnyttänyt runsaasti keskustelua. (Mts. 64.)

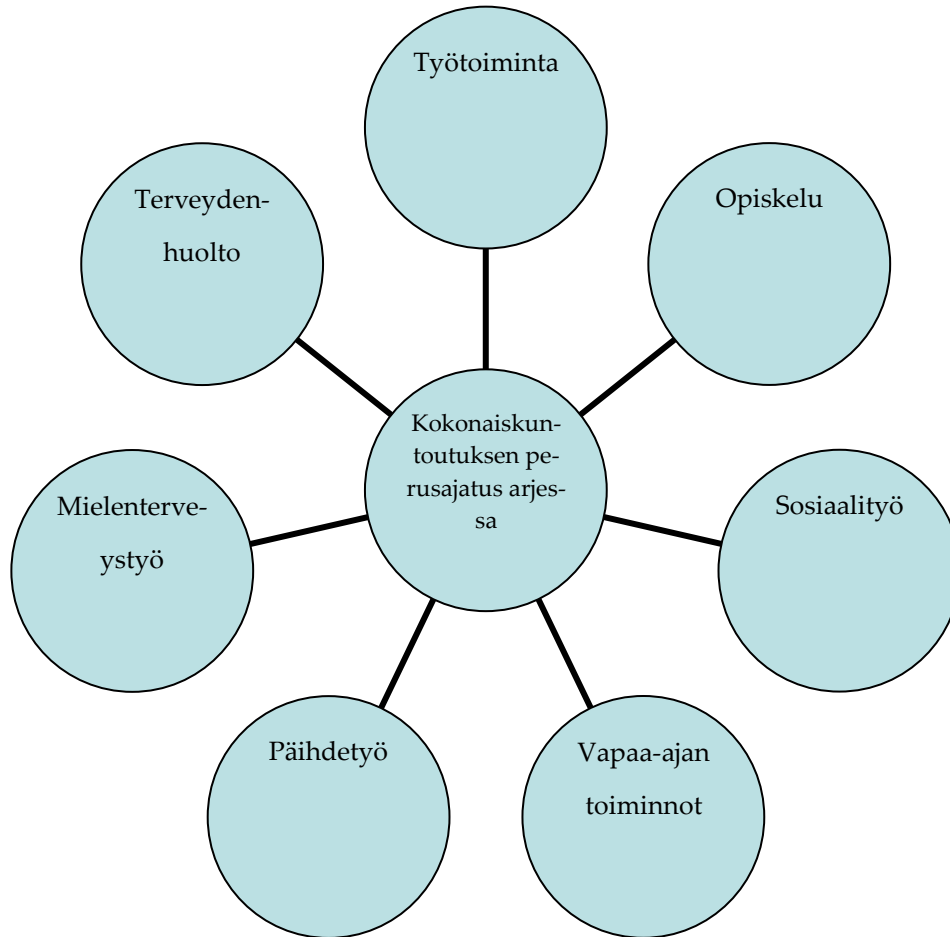
Jooga harjoitus voi edesauttaa valvotun koevapauden onnistumista, koska hyväksyvän tietoisien läsnäolon voi tuoda kaikkeen mitä tekee tai kokee. Läsnäolon harjoitukset terävöittävät kykyä kohdata arjen ja koko elämän kirjo tietoisena. Harjoituksen myötä voi saavuttaa tilan, joka näkyy arjessa tyyntempinä reaktioina asioihin ja muutoksiin, koska oman mielen hallinta on helpottunut. Hetkessä olemisesta voi oppia nauttimaan. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo voi myös oivalluksien pohjalta johtaa muutoksiin elämässä. Mindfulnessin voisi tiivistää oppien kautta oivallukseen "kaikki on tässä ja nyt". Tämän jälkeen voikin esittää kysymyksen: miten suhtaudut siihen? (Kabat-Zinn 2007, 186-187, 191.)

9 Kokonaiskuntoutuksen perusajatus Laukaan vankilassa

Laukaan vankila on 62-paikkainen Itä- ja Pohjois-Suomen rikosseuraamusalueeseen kuuluva avovankila, joka sijaitsee Laukaan kunnassa, lähellä Jyväskylää. Yksikössä vankien kuntoutuksesta, kuten sosiaali-, perhe- ja päihdetyöstä, vastaavat vankilan erityistyöntekijät, joita ovat sosiaalityöntekijä, psykologi, sairaanhoitaja ja seitsemän työtoimintojen työntekijää. (Laukaan vankila n.d.)

Ihminen on kokonaisuus ja mielenterveys on tärkeä osa terveyttä. Henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita on elämässä monia, myös vankeusaikana: eläminen laitoksessa voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. Läheisistä ihmisistä ja omasta kotiympäristöstään erillään oleminen on kuorimittavaa. (Psykologipalvelut n.d.)

Vankeusaika on ihmiselle mahdollisuus pysähtyä katsomaan mitä hänelle ja hänen elämäänsä kuuluu. Omia asioitaan puhumalla hän voi purkaa ja selvittää solmukohtia, olivatpa ne sitten huolen aiheita tai pitkään jatkuneita pulmia. Tällä tavoin ihminen saa voimia elää tätä päivää. (Mt. n.d.)



Kuvio 1. Kokonaiskuntoutuksen perusajatus Laukaan vankilan arjessa.

Kuvio 1. kuvaa Laukaan vankilan kokonaiskuntoutusta, jonka tarkoituksena on saavuttaa yhteiskunnan myötäinen asennoituminen ja toiminnan tukeminen. Päämäärä saavutetaan rangaistusajan suunnitelmaa ja vapautumissuunnitelmaa apuna käyttäen. (Koikkalainen & Peura 2007.)

9.1 Vankien työ-, opiskelu- ja muu toiminta

Laukaan vankilassa vangeilla on mahdollisuus osallistua työtoimintaan: maa- ja metsätalouteen tai ikkuna- ja korjaustöihin. Vankilassa toimii luomuehtojen mukainen luomutila, jossa viljatuotteita jalostetaan muun muassa ruisjauhoiksi ja ruokaherneiksi. Metsätalouden tuotteina jatkojalostetaan polttopuita, saha- ja puutavaraa sekä hirsirakennustuotteita. Ikkuna- ja korjauslinjalla korjaustoiminta kohdistuu lähinnä kulttuuriarvoja sisältäviin kohteisiin. Lisäksi kuitenkin tehdään asiakkaille tilaustyönä ikkunoiden ja ovien korjaus- ja kunnossapitotöitä. Laukaan vankilassa on avolaitostyöpaikkojen lisäksi rakennusalan koulutusta. Avolaitos mahdollistaa myös siviilityön ja opiskelun laitoksen ulkopuolella. (Laukaan vankila n.d.; Rikosseuraamuslaitos 2013.)

Laukaan vankila toteuttaa yksilöllistä ja ryhmämuotoista päihdekuntoutusta. Vankeja tuetaan päihteettömään ja rikoksettomaan elämäntapaan turvallisella, päihteettömällä toimintaympäristöllä ja kehittämällä heidän valmiuksiaan. Päihdetyön lähtökohtana on muutokseen motivoitunut vanki, rangaistusajan suunnitelma sekä vapautumissuunnitelma. Päihdevalvonta ja -kuntoutus muodostavat toisiaan tukevan kokonaisuuden. (Laukaan vankila n.d.)

Vankilan hengellisestä toiminnasta vastaa pastori, joka käy myös sielunhoidollisia keskusteluja vankien kanssa. Hän vastaa myös perhetyön toteutumisesta, muun muassa isä-lapsi-leireistä ja perheleireistä sekä kirkollisista toimituksista, kuten häät ja rippijuhlat. (Mt. n.d.)

9.2 Tapaamiset

Laukaan vankilassa vierailuajat ovat viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 10.00–14.00 välisenä aikana ja tapaamistilana toimii Kumpulän juhlasali sekä rajoi-

tettu ulkoilualue. Vanki ilmoittaa tulevien tapaajien tiedot lomakkeella päivystykseen ja tapaajien saavuttua, heidän on ilmoitauduttava päivystykseen sekä todistettava henkilöllisyytensä. (Laukaan vankila n.d.)

Valvomattomat perhetapaamiset kestävät kerrallaan enintään neljä vuorokautta ja ne järjestetään Laukaan vankilan alueella sijaitsevassa kaksiossa. Perhetapaamisiin varattuja kaksioita on kaksi kappaletta. Perhetapaamisen sattuessa arkipäivälle, osallistuu tavattava vanki normaalisti päivittäiseen toimintaansa. (Mt. n.d.)

Valvomattomaan perhetapaamiseen luvan ja käytännön järjestelyt hoitaa vankilan sosiaalityöntekijä. Vangin itsensä tulee kuitenkin hakea tapaamista kirjallisesti vähintään viikko ennen suunniteltua perhetapaamisajankohtaa. Pääsääntöisesti tapaamiset myönnetään keskiviikosta lauantaihin tai lauantaista keskiviikkoon ja ne alkavat sovittuna ajankohtana klo 17 ja päättyvät sovitusviimeistään klo 16, johon mennessä tapaamistilana toimivan kaksion pitää olla siivottu seuraavia varten. (Mt. n.d.)

10 Opinnäytetyön toteutus

Aloitimme yhteistyömme Laukaan vankilan kanssa keväällä 2013 ja kesän aikana tutustuimme Laukaan vankilan sosiaalityöntekijän kanssa vankilan toimintaympäristöön, sekä kuntoutusjärjestelmään kokonaisuudessaan. Karitoitimme yhteistyössä joogaohjaajana toimivan psykologin kanssa, mitä halusimme tutkimuksella saavuttaa, jotta työmme palvelisi Laukaan vankilan toiveita, sekä edistäisi samalla omaa oppimistamme. Onnistuneen tutkimuksen edellytyksenä pidimme sitä, että työllä on tutkimusarvoa, sekä se on sopiva oman koulutusalamme eli sosiaalialan näkökulmasta. Lisäksi koimme tär-

keäksi mielenkiinnon ylläpitämisen ja tutkimuksen onnistumisen kannalta sitä, että olemme itse kiinnostuneita aiheesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 71.)

Tavoitteeksemme asetimme Mindfulness Joogaan osallistuneiden vankien ja Turun sekä Laukaan vankilan joogaohjaajien kokemuksien raportoinnin, mahdollisimman todenmukaisesti sekä niin kattavasti, että muuten tuttu menetelmä saisi tunnettavuutta vankilaympäristössä ja jotta sen vaikutuksista vapauttaa ajatus-, tunne-, ja kehostressiä samassa kontekstissa saataisiin relevanttia tietoa. Työmme sai nimen Mindfulness Jooga-menetelmä osana vankien kokonaisvaltaista kuntoutusta ja hyvinvointia.

Tutkimusluvan työllemme haimme vankilan johtajalta ja vahvistuksen siihen rikosseuraamuslaitokselta. Lupa haettiin vapaamuotoisella hakemuksella ja siihen liitettiin myös tutkimussuunnitelma.

10.1 Kohderyhmä

Kohderyhmämme on tunneilla käyneet vangit. Tiedon työstämme vangit saivat, kun kävimme 11.10.2013 Laukaan vankilan jokaviikkoisessa infotilaisuudessa kertomassa asiasta. Kerroimme mitä työ koskee ja kuinka tulemme raportointimateriaalin hankinnan suorittamaan. Osallistumisen totesimme olevan vapaaehtoista, ja kaikille halukkaille mahdollista. Ainoana edellytyksenä oli se, että on käynyt tunnilla. Tällä varmistimme sen, että tieto on tarkoitukseemme sopivaa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88.)

Infotilaisuudessa haastattelustamme tiedon sai noin 30 vankia. Lisäksi jokainen joogaryhmään osallistunut sai tiedotteen (liite 1). Ilmoittautumisaikaa oli viikko, aikavälillä 14.- 18.10.2013. Päivämäärät ja kellonajat haastatteluille so-

vimme Laukaan vankilan psykologin kanssa, hänelle jätimme myös varauslistan, mistä vangit saivat käydä varaamassa itselleen sopivan ajan. Ilmoittautumisajan umpeuduttua, haastatteluihin oli ilmoittautunut neljä (4) naisvankia. Haastattelut suoritettiin 22.10.2013 ja 24.10.2013 klo 8-16 välillä. Haastatteluista ei kuitenkaan koitunut vangeille ansiomenetyksiä, vaikka ne suoritettiin heidän työpäivänsä aikana.

10.2 Tutkimus- ja analyysimenetelmä

Ennen haastattelua ja tutkimusta olimme itse kokeilemassa Yin joogaa Laukaan vankilan henkilökunnan joogaryhmässä sekä tutustuimme Mindfulnessin ja joogan teoriaan. Kuten Hirsjärvi ja muut (1997, 99) toteavat, kirjallisuuden tutustuminen on tärkeää menetelmän ymmärtämisen kannalta. Tämä helpotti meitä löytämään oleelliset kysymykset, joita halusimme esittää. Kysymykset katsoimme yhdessä Laukaan vankilassa joogaa ohjaavan psykologin kanssa, ja niin, että ne vastasivat omaa mielenkiintoamme, sekä tukivat omaa alaamme ja oppimistamme sosiaalialan ja sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta. (Hirsjärvi ym. 1997, 99.)

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Tavoitteena on havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen, tässä tutkimuksessa siis vankien kokemukset. Menetelmää puolsi se, että sen yksi tyypillisimmistä tavoista kerätä materiaali on haastattelu. (Alasuutari 2011, 39; Tuomi ym. 2002, 73.)

Analyysimenetelmäksemme päädyimme valitsemaan induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällönanalyysiin. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, väljillä teoreettisilla viitekehyksillä. Tämän takia se sopii hyvin haastatteluiden analyysimenetelmäksi. Sisällönanalyysi on tekstianalyysimenetelmä ja

sillä saadaan järjestettyä tieto hyvin johtopäätösten ja raportoinnin tekoa varten. (Tuomi ym. 2002, 94, 105.)

Koska työmme tärkein tieto tulee haastatteluin kerätystä materiaalista, päädyimme käyttämään aineistolähtöistä lähestymistapaa. Aineistolähtöisyydellä tarkoitetaan käsitteiden yhdistelyä, joiden kautta saadaan vastauksia tutkittavaan asiaan. (Mts. 97, 115.)

10.3 Aineistonkeruumenetelmä

Analysoitavan materiaalin keräsimme teemahaastatteluin, puolistrukturoidulla haastattelulla (liite 3). Haastattelu on avoin, ja siinä edetään valittujen teemojen mukaan ja teemoja tuetaan tarkentavilla kysymyksillä. Tärkeintä on saada vankien omat kokemukset ja tulkinnat taltioitua, joten metodologisesti teemahaastattelu sopi tarkoitukseemme parhaiten. (Tuomi ym. 2002, 77.)

Teemahaastattelun kautta pystyimme parhaiten toteuttamaan tavoitteemme löytää tutkimuksen kannalta merkityksellisiä vastauksia. Haastattelun etuna oli sen joustavuus. Asioiden toistaminen ja selventäminen haastattelun aikana oli mahdollista ja hyvin oleellista. Hirsjärven ja muiden mukaan lyhyisiin haastatteluihin ei kannata ryhtyä, koska haastatteluiden kääntöpuolena on, että ne vievät paljon aikaa. (Tuomi ym. 2002, 75; Hirsjärvi ym. 1997, 197.)

Varasimme yhteen haastatteluun aikaa reilun tunnin haastateltavaa kohden. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Tutkijoina meidän oli mietittävä myös sitä, miten haastattelut toteutetaan, koska meitä tutkijoita oli kaksi. Parhaan tuloksen saavuttamiseksi, päädyimme olemaan molemmat haastattelutilanteessa mukana. (Hirsjärvi ym. 1997, 199.)

10.4 Analysointi

Analysointi on tutkimuksen ydin ja samalla se on haasteellisin osuus. Tässä vaiheessa tulee ilmi, onko haastatteluun saavutettu tulokset käyttökelpoisia vai onko joukossa ollut turhia kysymyksiä. Haastatteluita oli kaikkiaan neljä, joissa kaikki haastateltavat vastasivat kaikkiin kysymyksiimme. Materiaalin analysoinnin aloitimme litteroimalla haastattelut kokonaisuudessaan auki. Valitsimme analysointitavaksi teemoittelun. Jaoin aineistomme kahdeksan (8) teeman alle, jotka ovat:

1. lähtökohdat
2. fyysiset vaikutukset
3. psyykkiset vaikutukset
4. tietoinen läsnäolo
5. palleanhengitys
6. sosiaaliset vaikutukset
7. toiminnan merkityksellisyys
8. vapaa sana. (Hirsjärvi ym. 1997, 209.)

10.5 Luotettavuus

Tutkimusmenetelminä kvalitatiivista eli laadullista ja kvantitatiivista eli määrällistä, tarkastellaan usein käsittein validiteetti, joka tarkoittaa, että tutkimuksen tieto on sitä, mitä luvattu ja reliabiliteetti eli tulokset toistuisivat uusinta-tutkimuksessa. Termit ovat syntyneet kuitenkin kvantitatiivisen, eli määrällisen tutkimuksen piirissä. Laadullisen tutkimuksen arviointi perustuu enemmän oletukseen konkreettisesta tiedosta, eli laadullisen tutkimuksen luotettavuuden määrittelyyn ei ole olemassa yhdenmukaista ohjetta. (Tuomi ym. 2002, 133.)

Hyvin yleinen kysymys luotettavuuden kannalta on tutkimukseen osallistuneiden määrä ja aineiston koko. Asetimme omaksi tavoitteeksemme saada vähintään kolme (3) haastateltavaa, jotta voisimme pitää tutkimuksen totuudenmukaisina. Luotettavuuden saavuttamiseksi tilastollisiin yleistyksiin pyrkiminen ei ole tutkimuksemme tarkoitus, vaan pyrimme kuvailemaan tapahtuman kautta kokemuksia ja antamaan kokemuksille teoreettisesti näkökulmia. Henkilökohtaisesti koetut asiat, eli tässä tapauksessa vankien kokemukset Mindfulness Joogasta, oli avain tutkimuksemme onnistumiselle ja sen validiteetille. (Mts. 87–88.)

Haastatteluihin osallistumisen edellytys olikin se, että vangit ovat osallistuneet tunneille vankilassa ollessaan. Kuten jo aiemmin totesimme, näin varmistimme sen, että tieto on tarkoitukseemme sopivaa. Aineistonkeruumenetelmämme on kuvattu työssämme tarkasti, ja lukijan on helppo saada selville kuinka tutkimus on toteutettu. Tämä vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. (Mts. 88, 137–138.)

10.6 Eettisyys

Eettisyyden näkökulman tulee säilyä mielessä läpi työn. Oleelliset asiat, eli tutkimuksen tavoite, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus, aineistonkeruutapa, luottamuksella annettujen tietojen suojaaminen ja tiedon käyttötarkoitus tulee mainita informaatiossa, mitä työstä tutkittavalle joukolle annetaan. Meidän työssämme asiat ilmenivät tiedotteesta ja lisäksi haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen haastatteluun saapuessaan (liite 2). (Kuula 2006, 102.)

Suostumuslomakkeilla vahvistimme henkilöltä luvan nauhoittaa haastattelu, lisäksi kerroimme haastatteluiden alussa suullisesti saman asian mikä lomak-

keessa oli kirjallisesti. Tässä yhteydessä myös kerroimme, kuinka haastattelumateriaali tuhotaan ja ainoa tieto mitä jää, on työmme ja siinä näkyvät materiaalit.

Haastattelut ovat menetelmänä hyvin henkilökohtainen tapa kerätä aineistoa ja koska kuuluviin tulee haastateltavien omat ajatukset, pitää tutkijan huolehtia anonymiteetin säilymisestä. Korostimme vanki-infossa, myös osallistumisen vapaaehtoisuutta, sekä sitä, että tarvittaessa haastattelu voidaan keskeyttää. (Hirsjärvi ym. 1997, 26–27; Tuomi ym. 2002, 122.)

Palkkioiden maksaminen on oma tutkimuseettinen ongelmansa. Tässä kohti jouduimme miettimään, kuinka paljon vaikutusta palkkiolla on tutkimuksen tulokseen tai kuinka paljon tämä lisää mahdollisesti osallistumisien määrää. Tutkimuksemme palkkioksi ei tullut kyseeseenkään raha, ja päädyimme puhumaan kannustimesta. Kannustimen tarkoitus oli motivoida ja innostaa vankeja osallistumaan haastatteluun. Kannustimesta, pienestä pyyhkeestä, mainittiin infon yhteydessä. Lisäksi alkuperäinen tarkoituksemme oli arpoa lopuksi yksi pussilakanasetti. Pyyhkeen annoimme jokaiselle haastateltavalle haastattelun päätyttyä. Kuitenkin saatuaamme kaikki haastattelut tehtyä, olimme osallistuneille niin kiitollisia arvokkaasta materiaalista, jota he olivat meille tuottaneet tutkimustamme varten, että halusimme lahjoittaa pussilakanasetin heistä jokaiselle. (Hirsjärvi ym. 1997, 27.)

11 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset analysoitiin teemoittelun mukaisessa järjestyksessä. Valitsimme teemahaastattelun, koska tavoitteena oli kirjata vankien kokemuksia

joogan vaikutuksista. Tästä syystä tulosten analysoinnissa on hyödynnetty haastatteluista saamaamme materiaalia suurin lainauksin.

11.1 Lähtökohdat

Ensimmäiseksi kartoitimme haastateltavien lähtökohtia kysymällä, oliko jooga heille entuudestaan tuttua. Kenellekään vastaajista joogaharjoitukset eivät olleet entuudestaan tuttuja. Kolmella neljästä vastaajasta oli jonkinlainen käsitys, millaisesta toiminnasta oli kyse, koska he olivat lukeneet siitä lehdistä, katsoneet televisiosta tai ottaneet itse selvää joogasta ja joogaharjoituksista.

Haastateltava A kertoi, että oli televisiosta nähnyt joogaohjelmia:

Ei, ei ollut aikaisemmin. Nähnyt telkusta oon kyllä ja tolleen, mutta ei oo kokemusta aikaisemmin.

Haastateltava B oli tutustunut joogaan ja joogaharjoitteluun ottamalla itse selvää asiasta:

No en oo käynyt siviilissä koskaan. Täällä oon käynyt ny, mitä mä oon käynyt. Ottanu tietoo, että mitä se niin ku pitää sisällään ja näin, että olu silleen aika kiinnostunu siitä.

Haastateltava C oli lukenut lehdistä joogasta:

Ei, ei oo. Oon lehistä lukenut, oon nähnyt minkälaista se on mutta ite en oo osallistunut.

Haastateltavalle D jooga ei ollut ennestään lainkaan tuttua:

Ei. Ei ollenkaan.

11.1.1 Tiedonsaanti joogaryhmästä

Haastateltavista kolme sai tiedon Laukaan vankilan psykologilta, joka toimii joogaryhmän ohjaajana ja yksi oli huomannut ilmoituksen osaston seinältä.

Haastateltava A muistelee tiedon saanti seuraavasti:

Kuhan (ohjaaja) ei ois itte sanonut.

Myös haastateltava B sai tiedon psykologin kautta:

(Ohjaajan), tota psykologin kautta.

Haastateltava C poimi tiedon osaston seinältä:

Meille tuli ilmoitukset tonne osaston seinille.

Haastateltava D sai tiedon jo ennen kuin joogaryhmä oli päätetty aloittaa:

Ohjaajalta, joka silloin sitä alun perin lähti kartottaan, että on siihen niin ku kannatusta.

11.1.2 Ennakkokäsitykset

Sanan 'jooga' tuomat ennakkokäsitykset olivat monimuotoisia: osallistuminen jännitti, se tuntui höpöpö-jutulta. Lisäksi ajateltiin, että ryhmän loputtua osallistuja on todella notkea.

Haastateltava A kuvailee ennakkokäsityksiään seuraavasti:

Jännitti. Osaako tehdä ja että onko se vähän huuhaata ja kaikkee tämmösiä. Siellä me toogat päällä hillutaan.

Haastateltavan B kohdalla kiinnostusta itämaisista asioista kohtaan herätti mielenkiinnon:

No tota tietenkinhän se voi tuntua semmoselta, että onkohan se ihan höpöhöpö-juttu. Tavallaan vähän niin ku itämaisista jutut ja kaikki kiehtonuu mua aina ja silleen niin aattelin, että eihän siinä ku ottaa selvää ja mennä sinne, niin sittenhän sen tietää mitä se on.

Haastateltava C puntaroi, onko uskonnollisen ihmisen soveliasta osallistua joogaryhmään:

Oli hirveät ennakkoluulot, että se on epäjumalan palvelusta ja sellasta hihhulointia. Mulla oli hirveet ennakkoluulot ja olin hirveen varautunut. Syyllisyyttäkin jopa tunsin, että oon tämmöseen lähtenyt.

Haastateltava D toivoi saavansa muun muassa notkeutta:

Että mä oon notkee kuin näätä, kun se loppuu. No kyllähän se on niin ku semmonen henkisesti ja ruumiillisesti vaikuttava, että kyllä mä silleen sitä aattelin.

11.1.3 Odotukset

Haastateltavien odotukset liittyivät henkiseen jaksamiseen, liikkuvuuteen ja kuntosaliharjoittelun tukemiseen. Toisaalta ohjattu joogaryhmä koettiin myös omaksi ajaksi.

Haastateltava A:

Omaa aikaahan se on se hetki.

Haastateltava B kertoi olevansa luonteeltaan stressaaja ja innokas liikunnanharjoittaja, joten hänen odotuksensa liittyivät näihin asioihin:

Henkiseen jaksamiseen, stressiin. Oon luonteelta vähän liiankin, joskus stressaan turhaan asioita ja kaikkiin tämmösiin. Ja ei aina muista, kun käy salilla neljä kertaa viikossa ja paljon liikun muutenkin ja avantouintia harrastan talvella, että aina ei tuu venyteltyä. Ja se niin ku on täällä maanantai iltapäivä, se on tosi hyvä, niin viikonlopun salireissujen jälkeen hyvä alotus viikolle.

Haastateltava C ajatteli ottaa joogaryhmän liikunnan kannalta:

Lähinnä siihen liikkuvuuteen. Ajattelin, että otan ihan urheilun kannalta.

Haastateltavan D odotukset liittyivät saliharjoittelun jälkeen usein unohtuvaan venyttelyyn ja sen suorittamiseen joogaryhmässä:

Notkee kuin näättä. Mä olin armoton salilla kävijä silloin, niin tottakai siis se venyttely jäi. Mä ajattelin, että kun meen joogaan, niin sillä saa sitten hoidettua sen venyttelyn niin, että se tulee sitten oikeasti tehtyä. Ihan puhtaasti se.

11.2 Fyysiset vaikutukset

Joogassa asanoita pidetään fyysisen harjoittelun muotona, mutta ne ovat kuitenkin ennemmin tekniikoita, joiden avulla keho joutuu vain asentoihin, jotka lisäävät tietoisuutta, rentouttaa, vahvistaa ja parantaa keskittymistä. Jooga itsessään ei ole pelkkä fyysinen harjoite, mutta se voidaan hyvin yhdistää muuhun fyysiseen harjoitteluun. (Nordberg 2008, 65.)

Kehomme on viisas. Kehon tuntemuksien kautta, saamme paljon selville olo-tilastamme. Keho kertoo tarpeistamme, kunhan sitä kuuntelemme. Tietoisien läsnäolon avulla se on mahdollisuus oppia. (Silverton 2012, 34.)

Haastateltavat olivat havainneet suurimmat fyysiset vaikutukset liikkuvuudessa ja lihasjäykkyyden hellittämisessä. Myös ohjaan sanomat sanat koettiin rentoutumista edesauttavina. Joogaliikkeet on koettu niin hyväksi ja hyvinvointia edistäviksi, jonka johdosta muutama vastaaja on tehnyt liikkeitä myös omalla ajalla.

Haastateltava A koko fyysiset vaikutukset positiivisesti:

Hiroeen positiivisesti, ei mitään muuta oo ollu ku hyötyä, nimenomaan tästä rentouttavasta joogasta. Kyllä on ollu aivan upeeta. Oon tehny niitä huoneessaki.

Haastateltava B kertoi, kuinka vetreä olo joogatunnin jälkeen hänellä on:

Notkeutta on saanu lisää ja tulee tosi hyvä olo siitä. Tulee tosi vetree, sellanen hyvä olo. Ois kun jostain pumpulista heräis tai jotakin. Jos on jotain ajatuksia ollu päässä ja omia murheita ja kaikkia, sitten ku niitä niin ku mieltii siellä ja sitten tietyt sanat mitkä on jäänyt mieleen sil-

leen. Tietyt sanat, että anna niin ku tunteille, itselles mahdollisuus. Se, että vaikka ne ois ikäviäkin asioita niin anna niitten tulla sen harjoituksen aikana. Ja sitten se, että yritä kasvattaa kärsivällisyyttä itteäs ja muita kohtaan. Ne on niin ku jääny mulla mieleen ja ne on tosi hienosti sanottu. Mutta mulla tulee välillä semmonen ahistunu olo, että mä en halua laittaa silmiä kiinni, eihän siellä pakko oookkaan pitää silmiä kiinni. Oppia hengittämään, se hengittäminen on tosi tärkeätä, että kyllä monessa suhteessa tosi hyvä juttu. On niin ku ollu paljon parempi olo, ja oon käyttänyt itse asiassa omallakin ajalla niitä tiettyjä sellaisia liikkeitä.

Haastateltava C on joogaharjoituksen myötä saanut apua selkä vaivoihinsa:

On tullut liikkuvuutta ja sitten mulla on ollu tossa alaselässä ongelmia, niin oon pärjänny niin ku sen kanssa paljon paremmin. Kyllä siitä on ollu ihan hurjasti apua.

Haastateltava D on saanut apua lihajäykkyyteen:

Liikeradat on parantunut ja lihasjäykkyys on hellittänyt kokonaan.

Harjoituksen vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin kartoitettiin asteikkokysymyksellä. Asteikko oli yhdestä viiteen ja yksi: ei lainkaan, kaksi: ei kovin paljon, kolme: melko paljon, neljä: paljon ja viisi: erittäin paljon. Vastaajista kaksi oli sitä mieltä, että harjoitus on vaikuttanut paljon fyysiseen hyvinvointiin ja kaksi vastasi, että vaikutuksia on ollut erittäin paljon.

11.3 Psykkiset vaikutukset

Psykkisten vaikutusten näkökulmasta katsottaessa, menetelmän ydin on siinä, että antaa itselleen vapauden kokea ja tuntea niin kuin tuntee. Harjoittamisen tukipilareita sanotaankin olevan arvostelemattomuus, kärsivällisyys, aloittelijan mielentila eli kyky nähdä kaikki, kuin ensimmäistä kertaa, yrittämisestä luopuminen, hyväksyminen ja irti päästäminen. Ne nitoutuvat toisiinsa ja työskentely minkä tahansa asenteen parissa linkittyy aina toiseen. (Kabat-Zinn 2007, 67.)

Haastateltava A on kokenut joogan vaikuttavan rauhoittumiseen:

Rauhottumiseen vaikuttaa erittäin paljon. Muuten on ongelmia siinä suhteessa. Kärsivällisyys sitte, ei se haitaks oo ollu mutta ei hirveesti hyötyäkään.

Haastateltava B kertoi olevansa energinen ihminen ja hän on hyötynyt joogasta paljon:

Mä oon aika semmonen energinen ihminen. En tiiä on mulla jotenkin joku lievä AD/HD, kun jaksaa vaan mennä kuin joku duracel-patteri. Ja tulee sitten aina iltapäivällä, niin kun eilenkin oli, niin semmonen rauke olo ja semmonen rauhallinen, semmonen seestainen, millä sanoilla nyt osais kuvata, että silleen on niin ku henkisesti tasapainossa. Että kyllä siitä on moneen ollu ja kyllä mä nukun yleensä aika hyvin. Oikeesti mä oon aina oottanutkin, että tulee aina se joogatunti. Että kyllä mä oikeesti koen todellakin paljon, että se auttaa mua monessa asiassa.

Haastateltava C korosti vaikutusta kärsivällisyyteen:

On vaikuttanut varsinkin siihen kärsivällisyyteen ja siihen kehon huomiointiin. Hyvinvointiin kiinnittämiseen on vaikuttanut hurjan paljon.

Haastateltava D ei ollut huomannut minkäänlaisia psyykkisiä vaikutuksia:

Mä olen aivan järkyttävän vahva ihminen henkisesti, niin ei, siihen ei enää mikään voi vaikuttaa.

Harjoituksen vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin kartoitettiin asteikkokysymyksellä. Asteikko oli yhdestä viiteen ja yksi: ei lainkaan, kaksi: ei kovin paljon, kolme: melko paljon, neljä: paljon ja viisi: erittäin paljon. Haastateltavien vastaukset jakautuivat seuraavasti: yksi ei lainkaan, yksi paljon ja kaksi erittäin paljon.

11.4 Tietoinen läsnäolo

Läsnäolon oppiminen ja syvälinen ymmärtäminen, sekä muutos itsessä ovat mahdollisia silloin, kun mieli on harjoitukselle avoin ja vastaanottavainen.

Asenne on maaperä onnistumiselle. (Kabat-Zinn 2007, 65.)

Mindfulness Jooga-menetelmän vaikutuksia tietoiseen läsnäoloon kartoitimme neljällä kysymyksellä ja yhdellä asteikkokysymyksellä. Oman kehon arvostamiseen, hahmottamiseen ja siinä tapahtuvien tunteiden tiedostamiseen joogalla oli positiivisia vaikutuksia. Haastateltavien vastauksista nousivat esiin kehon kuunteleminen ja itsensä huomioiminen.

Haastateltava A nosti esille oman kehon kuuntelemisen:

Erittäin paljon on vaikuttanut, kun on oppinut kuuntelemaan tunteita. Niin niihin nimenomaan, että oon oppinut hengittämään. Se muuten auttaa ihan hirveästi, se oikee hengittäminen. Salille vastapainona, just kun Sali on aika rankkaa treeniä, niin se rentouttaa. Tosi, tosi paljon.

Haastateltava B korosti, että joogaryhmässä ei ole kilpailua, vaan jokainen kuuntelee omaa kehoaan:

Kyllä tossakin pitää itteään kuunnella. Tuolla ei oo mitään kilpailua, että kuka on nopein, kuka saa tyylin päälle lattiaan. Ei tuolla mitään semmosta oo ikinä ollu ja tuskin tulee olea. Että tota kyllä sitä kuuntelee itteensä ja, jos joku lihas on muutenkin tiukalla eikä välttämättä sinä päivänä just oo parhaimmillaan, niin kyllä sitä on niin ku oppinu.

Haastateltava C kertoi joogan vaikuttaneen kehotietoisuuteen kokonaisvaltaisesti:

Se on vaikuttanut ihan tosiaan kaikkeen: kehon huomiointiin ja siitä välittämiseen, arvostamiseen. Itsesä huomiointiin.

Haastateltava D koki kysymyksen vaikeaksi, koska vuosien saliharjoittelun myötä oma keho ja siinä tapahtuvat tunteet olivat tulleet tutuiksi:

Toi on vaikee kysymys, koska tottakai kun on vuosikaudet salilla käynyt, niin sitä tuntee aika tarkalleen itensä. Onhan se sitä parantanut vielä.

Harjoituksen vaikutuksia suhtautumiseen omaa kehoa kohtaan kartoitettiin asteikkokysymyksellä. Asteikko oli yhdestä viiteen ja yksi: ei lainkaan, kaksi: ei kovin paljon, kolme: melko paljon, neljä: paljon ja viisi: erittäin paljon. Haastateltavien vastaukset jakautuivat seuraavasti: yksi ei kovin paljon, yksi paljon ja kaksi erittäin paljon.

11.4.1 Vaikutukset itsetuntoon tai itseluottamukseen

Hyväksyvässä tietoisessa läsnäolossa huomion keskittäminen itseen on menetelmän ydin. Itsensä syvimpään katsominen lisää itsetuntemusta, opettaa ymmärtämään itseään ja tekee sitä kautta menetelmästä erittäin voimaannuttavan. (Kabat-Zinn 2007, 35.)

Haastateltava A koki joogaharjoitusten vaikuttaneen enemmän itseluottamukseen kuin itsetuntoon:

Itsetuntoon ei ehkä niinkään mutta itseluottamukseen. Itseluottamukseen siinä mielessä, että rohkas itensä ja lähti kokeileen uutta. Siinä ei oo minkään näköstä kilpailuhenkee, jokainen tekee minkä kykenee, oman kykynsä mukaan. Semmonen on hyvää.

Haastateltava B koki saaneensa henkistä vahvuutta, joka on edesauttanut päihteetöntä elämää:

Henkisesti oon niin ku vahvempi. Se on tuonu sellasta varmuutta muhun ja varsinkin se, että kun on päihteettömänä ollu, no kohta yli kaks vuotta, että näkee tän elämän muutenkin paljon hienommin. Että kyllä mulla on niinkö semmonen itsevarmuus ja semmonen niin ku noussu mitä ei ois ollu ehkä joku kolme vuotta sitten.

Haastateltava C kertoi vaikutuksista fyysiseen olemukseen ja siihen, kuinka on oivaltanut pystyvänsä itse vaikuttamaan asioihin:

Lähinnä tohon fyysiseen olemukseen, onhan se vaikuttanut. On vaikuttanut, kun tiedostaa ja tunnistaa. Se oivaltaminen, että asioille pystyy ite tekemään paljon, niin on se merkinnyt.

Haastateltava D totesi helpottuneena, ettei ole huomannut minkäänlaisia vaikutuksia itsetuntoon tai itseluottamukseen:

Onneks en minkäänlaisia. Niitä on ihan riittävästi.

11.4.2 Kehon ja mielen keskinäinen yhteys

Ajatukset, tunteet, keho ja käyttäytyminen ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon reaktiot vaikuttavat mielialaamme, samoin vaikuttavat ajatukset, sekä reaktiot kehoon ja tunteisiin. (Silverton 2007, 90.)

Mindfulness harjoituksissa pyritään saamaan yhteys omaan kehoon. Keho kertoo paljon asioita, jotka moni ohittaa huomaamatta niitä. Keho havainnollistaa meille sen missä kipu tuntuu. Kehomme kertoo paljon enemmän, kuin mitä kognitiiviset toiminnot kertovat. Menetelmä auttaa siis havaitsemaan kehon tuntemuksia. (Mts. 108.)

Kolme neljästä oli huomannut joogaharjoituksen vaikuttavan kehon ja mielen keskinäiseen yhteyteen. Kaksi vastaajista nosti yhteyden vahvistajaksi hengityksen.

Haastateltava A kertoi oppineensa tunnistamaan kehon ja mielen keskinäisen yhteyden, ja tunnistamisen myötä se on parantunut:

Parantunut, ne on niin ku löytänyt toisensa. Oppinut tunnistaa.

Haastateltava B nosti esille hengityksen:

Kun oppii hengittämään oikealla tavalla. Ei oo se hengittäminen niin pinnallista. Kroppa antaa paremmin myöten. Niin kyllä sen on huo-

mannu, miten se on niin ku päähän ja kaikkeen niin ku yhteyksissä. Aika sellanen hieno juttu, uus.

Haastateltava C nosti myös esille hengityksen ja sen vaikutuksen rentoutumiseen:

Hengitys tulee ensimmäisenä mieleen. Se, miten pystyy sillä hengityksellä niin ku vaikuttamaan siihen mieleen ja sit rentouttamaan sitä kehoa. Paikantaa niin ku ittesä tähän hetkeen ja se on ollu sellanen iso asia.

Haastateltava D ei ollut kokenut vaikutuksia:

No en tavallaan.

11.4.3 Tietoinen hyväksyvä läsnäolo

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon tarkoitus on opettaa huomioimaan asioita, tekemään päivän hetkistä omia eli tulla tietoiseksi ympäristöstä. Mindfulnessin voi tuoda jokapäiväiseen elämään ihan kaikkialla: seisoessa, kävellessä, kuunnellessa, puhuessa, syödessä, töitä tehdessä ja niin edelleen. Kaikkialla voi olla hetkessä läsnä. (Kabat-Zinn 2007, 537.)

Ihmiset vastustavat usein ajatusta siitä, että antaisivat aikaa itselleen. Monet asiat vaikuttavat siihen, että ihminen kokee itsensä itsekkääksi varatessaan aikaa itselleen tai jopa niin, että eivät ole sen arvoisia. Menetelmässä tarkoitus on antaa aikaa itselleen. (Mts. 79.)

Tähän kysymykseen sisältyivät koetut vaikutukset stressinsietokykyyn, keskittymiseen ja tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon.

Haastateltava A oli kokenut oppivansa seisahtumaan ja antamaan aikaa itselleen:

No tuo tietoinen hyväksyntä on vielä aika hakusessa. Oppinut seisahtuu, pistänyt kerta kaikkiaan stopin, että nyt aikaa ittelte, että aikaisemmin

en osannut. Ei siitä stressiin oo haittaa ainakaan ollu. Apua on ollu kyllä.

Haastateltava B oli myös oppinut antamaan aikaa itselleen:

Antaa itelleen aikaa. Sitä niin ku tuo on opettanu mulle ja vielä on kyllä paljon oppimista.

Haastateltava C oli kokenut vaikutuksia mutta toivoi, että vaikutuksia olisi voinut olla enemmän:

Enemmän ois voinu vaikuttaa. Se on ollu jo paljon, että pystyy olemaan ne pitkät venytykset niin ku paikallaan. Enemmän on pystynyt nykyään sitten niin ku, toistamalla niitä, niin keskittymään oikeesti siihen mitä tekee, siihen tähän hetkeen, se tässä hetkessä oleminen. Se on kasvanut kyllä.

Haastateltava D ei ollut kokenut vaikutuksia:

No ei kyllä sitten niin kun yhtään.

11.5 Palleahengitys

Tietoisessa läsnäolossa hengittämisen ei koeta olevan vain hengittämistä. Syy tähän on se, että säännöllinen huomionkiinnittäminen hengitykseen, nimenomaan palleahengitykseen, vaikuttaa sisäisen tasapainon löytymiseen. Hengityksen kautta opimme kuuntelemaan kehoa ja kohtaamaan kokemuksia.

Hengityksestä tietoisena, pystymme kohtaamaan sekä rentouttamaan kehon ja mielen. Asiat näyttäytyvät selkeämmin ja laajemmin. Tietoisuuden ja rentoutumisen myötä tulee tunne, että on enemmän tilaa ja vaihtoehtoja. (Kabat-Zinn 2006, 94.)

Palleahengitys näyttölee isoa roolia joogassa ja sen merkitys on noussut esiin jo vastauksissa muiden teemojen yhteydessä. Kolme neljästä oli kokenut palleahengityksen vaikutukset rentoutumiseen. Yksi vastaajista ei fysiologisista

syistä johtuen osannut sanoa, pystyykö tekemään hengitystä niin kuin on tarkoitettu.

Haastateltavan A mukaan palleahengitys syventää rentoutumista:

Se kyllä rentouttaa ja syventää ja saa lihaksetkin rentoutettua sitten hengityksen kautta.

Haastateltava B vertasi palleahengityksen ja pinnallista hengityksen vaikutuksia rentoutumiseen:

Tulee sillain rauhallisempi olo. Ja eikä oo sitten, ei oo niin jännittynyt, kun jos hengittää sillain pinnallisesti niin jotenkin koko kroppa koko ajan jännittää. Joskus meinannu nukahtaa sinne.

Haastateltavan C mukaan palleahengitys rentouttaa myös tilanteissa, joissa suuttumus yltyy:

Se kyllä rentouttaa, että jos esimerkiksi alkaa pinna mennä niin sitten kun kiinnittää huomiota hengitykseen. Se vaan niin ku rentouttaa ja sitten se tähän hetkeen palaaminen. Niin kyllä sillä on ollu vaikutusta.

Haastateltava D kertoi fysiologisten tekijöiden vaikuttavan hänen hengittämiseen pallean kautta:

Mulla on vaan yks kunnolla toimiva keuhko, niin mä en ehkä pysty tekemään niitä samalla lailla, kun ne on tarkotettu.

Millaisissa tilanteissa on ollut apua

Haastateltava A kertoi saaneensa hengitystekniikasta apua suuttumuksen hallintaan:

Suuttumuksessa nyt ainakin. Se niin ku vaikuttaa siihen, jos on paikat kireenä.

Haastateltava B sai hengitystekniikasta apua paniikkihäiriön hallintaan:

Niin ku paniikkihäiriöissä. Kun tulee semmosia tilanteita, että mä en osaa jotakin asiaa ja jännittää. Niin sitten yritän just ehkäistä niitä, ettei

mulle tulis hirvee paniikkikohtaus. Isoja tommosia niinkö paikkoja, isoja kauppoja ja missä on outoja ihmisiä ja mua jännittää. Niin, että kun on välillä jossain muuallakin kun täällä, niin että kun matkustaa yksin ja koskaan ei tiä mitä voi sattua, niin tota, yrittäis ittelleen sanoa, että hengitä rauhallisesti ja ajattele, että ei sun tarte muista ihmisistä välittää, kun ei ne sua täällä tunne. Mistä ne täällä tietää, että sä oot vankilassa ja näin. Kyllä mä yritän käyttää sitä hengitysjuttua joka paikassa ja se on kyllä auttanutkin mua.

Haastateltava C nosti esille myös hengitystekniikan merkityksen paniikkihäiriön hallinnassa ja sen lisäksi suuttumuksen hallinnan:

Mulla on ollu paha paniikkihäiriö esimerkiksi ja niitä tuntemuksia tulee niin ku edelleen, kyllä se auttaa esimerkiksi niihin tosi paljon. Sitten monesti tosiaan, jos hermostuu, sitten kun kiinnittää huomion hengitykseen.

Haastateltava D ei ole kohdannut tilanteita, joissa olisi päässyt hengitystekniikan vaikuttavuutta kokeilemaan:

Emmä oikeestaan oo päässy kokeilemaan.

Asteikkokysymyksellä kartoitettiin, miten paljon rauhoittavasta palleahengityksestä on ollut apua. Asteikko oli yhdestä viiteen ja yksi: ei lainkaan, kaksi: ei kovin paljon, kolme: melko paljon, neljä: paljon ja viisi: erittäin paljon.

Haastateltavien vastaukset jakautuivat seuraavasti: yksi ei lainkaan ja kolme erittäin paljon.

11.6 Sosiaaliset vaikutukset

Ihmisillä on vaihtoehtoja sosiaalisiin suhteisiin liittyvissä tilanteissa. Hankaluutena on usein kuitenkin alistumisen, pakenemisen tai taistelemisen reaktiosta irrottautuminen. Taistele tai pakene reaktio auttaa reagoimaan nopeasti ja automaattisesti, ja se saattaa lisätä sosiaalisia ongelmia, sen sijaan, että ratkaisisi ongelmia. Kiihtymys saattaa helposti juurtua elämäntavaksikin, eli jos ha-

luaa kumota tuon stressireaktion mallin, tulee olla tietoinen tästä taipumuksesta ja ymmärtää miten helposti se voi laueta. Tietoisuus omista reaktioista on tärkeä, jotta toimintamallia voi muuttaa. (Kabat-Zinn 2007, 329.)

Kysymys joogan vaikutuksista sosiaalisiin suhteisiin oli harhaanjohtava ja tutkimuksen kannalta väärinymmärretty, joten siitä emme saaneet tutkimus huomioon ottaen, mitään oleellista tietoa.

Haastateltavan A mukaan suhde vankitovereihin on lähentynyt joogaryhmän myötä:

Vankitovereihin se on lähentänyt. Mutta ei se niin ku henkilökuntaan ja muuhun sillee. Tiivistänyt kyllä sitä naisten yhteishenkeä.

Haastateltava B:n mukaan vaikutukset eivät ole ainakaan negatiivisia:

Ei oikeestaan oo mitään silleen negatiivista sanottavaa.

Haastateltava C on opettanut joogaa myös tyttärelleen, josta on tullut yhteinen harrastus perhetapaamisiin:

Mä oon esimerkiksi tyttärelle opettanu sitä ja kun se käy perhetapaamisissa nii oon laittanu sen venyttelemään. Se on niin ku mun ja tytön liikkumiseen esimerkiksi se on vaikuttanut, että me venytellään yhdessä.

Haastateltavan D mukaan hänen tämän hetkisiin sosiaalisiin suhteisiin ei vaikuta mikään:

No mulla on henkilökunnan kanssa ollu aina samat välit ja niihin ei vaikuta yhtään mikään. Ne on niin kun kalustossa, mikä kuuluu siihen taloon. Ja vankitoverit, no joo, mulla on niistäkin mustavalkoiset ajatukset. Ei vaikuta mikään.

Asteikkokysymyksellä kartoitettiin, miten paljon harjoitus on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin. Asteikko oli yhdestä viiteen ja yksi: ei lainkaan, kaksi: ei kovin paljon, kolme: melko paljon, neljä: paljon ja viisi: erittäin paljon. Haasta-

teltavien vastaukset jakautuivat seuraavasti: yksi ei lainkaan, kaksi melko paljon ja yksi paljon.

11.7 Toiminnan merkityksellisyys

Laukaan vankilassa ohjattuun toimintaan, joogaryhmään, osallistumisen mahdollisuuden merkitys on ollut suuri.

Haastateltava A kertoi sen olevan tärkeää ja kehui ohjaajan taitoa:

Tosi, tosi tärkeä. Siis aivan loistavaa. Sarilla on jotenkin taito siinä. Sarilla on kyllä se taito hyppysissä.

Haastateltava B on kokenut saavansa joogasta paljon apua ja siitä on tullut rutiini arkeen:

Kyllä siitä on tosi paljon ollu apua. Se on ollu mulle täällä semmonen rutiini, että hyöä alotus, täällä se on ollut tosiaankin maanantaina. Tuulee viikolle hyöä alotus, että hieno juttu.

Haastateltavalle C joogaryhmä on ollut viikon henkireikä:

Sillä on iso merkitys, ainakin henkilökohtaisesti, että saa siihen osallistua. Se on viikon henkireikä tavallaan. Ei oo niin stressaantunut ja mun mielestä saisi olla pari kertaa viikossa.

Haastateltavan D mukaan joogaryhmä teki viikon erilaiseksi:

Se on kyllä iso, koska ne päivät on täällä, ne on muuten, tekee mitä tahansa, niin onhan ne samanlaisia. Niin se toi kyllä, sen viikon teki erilaiseks.

Laukaan vankilassa joogaryhmään osallistumisen mahdollisuuden merkityksellisyyttä kartoitettiin asteikkokysymyksellä. Asteikko oli yhdestä viiteen ja yksi: ei lainkaan, kaksi: ei kovin paljon, kolme: melko paljon, neljä: paljon ja viisi: erittäin paljon. Haastateltavien vastaukset jakautuivat seuraavasti: yksi melko suuri, yksi suuri ja kaksi erittäin suuri.

Toiminta koettiin merkitykselliseksi ja tutkimuksessa selvitettiin kuinka moni aikoo jatkaa joogaharrastusta edelleen vankilassa ja myöhemmin siviilissä.

Haastateltava A aikoo jatkaa joogaharrastusta vankilassa mutta siviilin harrastusmahdollisuuksista hän ei vielä ollut ottanut selvää:

Tottakai. Siviilissä en tiää sitte minkälaisia mahdollisuuksia on. Ainakin kotona sitten niitä rentoutusharjoituksia.

Haastateltava B aikoo jatkaa sekä vankilan ryhmässä että myöhemmin siviilissä:

Kyllä uskon. Mutta ite oikeesti niinkö, aion tosiaankin ettiä, sinne minne muutankin, niin kansalaisopiston kautta tai jostakin.

Haastateltava C on myös ajatellut jatkaa:

Joo, kyllä oon aatellu.

Haastateltavan D tulevaisuuden suunnitelmiin kuuluu myös joogaharrastus:

Itse asiassa aion. Kyllä, mä tykkäsin. Kyllä siitä vähän on tullu semmosen tapa.

11.8 Vapaa sana

Haastateltavat saivat lopuksi kertoa terveisensä joogaryhmään osallistumista harkitseville. Sana oli vapaa, miksi joogaryhmään kannattaa osallistua ja miksi mahdollisesti ei kannata heidän kokemuksensa perusteella.

Haastateltava A:n mukaan kannattaa osallistua ja hän toivoi, että joogaryhmään osallistuminen olisi mahdollista muissakin vankiloissa:

Kannattaa sen takia, että siinä oppii ittestään niin paljon uutta. Saa itelleen uusia kokemuksia, uusia keinoja hallita kehonsa. Siinä on paljon hyvää. Se oli mulle joku sellanen mitä mä tarviin elämässä. Se ei oo mitään huuhaata.

Haastateltavan B mukaan kannattaa ainakin kokeilla:

Kun tulee ikää lisää, se ois hyvä kun ois notkeutta ja henkisesti musta siitä on apua paljon. Ja se ei kato minkä ikäinen oot, ootko laiha vai lihavva. Selkä on kuitenkin ihmiselle tosi tärkeä, jos on menny rikki tai se on kipee niin sillon tota, ei se jooga oo välttämättä mikään paras. Jos haluaa parantaa unenlaatua, ja ei muuten harrasta paljon liikuntaa ja on kiinnostunut tämmösestä erilaisesta liikuntamuodosta, niin ehottomasti kannattaa. Ja kannattaahan se kokeilla, jos se ei tunnu omalta jutulta niin ei. Eihän kaikille käy kaikki mutta eihän se ota jos ei annakaan.

Haastateltava C ei näe mitään syytä, miksi ei kannata osallistua:

No emmä nää mitään syytä miksi siihen ei kannata osallistua, että totta kai kannattaa. Haittaa siitä ei oo kellekään, hyötyä kyllä. Siinä on kyse siitä itsehuollosta pelkästään, että ei uskonnosta. Ja se on kyllä hieno havainto, miten paljon se vaikuttaa, se tässä hetkessä oleminen ja ihan muuallakin kun siinä joogassa. Että kun sen voi siirtää siitä muualle. Nää hengitykset justiin. Tai keskittyminen ja rauhottuminen. Kyllä mä oon sitä mieltä, että se varmaan ihan hyvä kaikille.

Haastateltava D toivoo joogaryhmän säilyvän Laukaan vankilassa ja leviävän mahdollisesti myös muihin vankiloihin:

Mun mielestä siihen kannattaa. Se tuki aivan älyttömästi sitä saliharjoitusta. Kyllä mä sen uskon, että kellä ahdistaa tai on paniikkihäiriöitä, niin varmaan jeesaa. Tollaiset hyperaktiiviset ihmiset niin ne edes rauhoittuu ainakin edes sen puolentoistatunnin ajaks. Se on ihan siisti juttu. Meilläkin tainnu jopa nuo miehetkin jonkun verran innostua siitä.

11.9 Johtopäätökset vankien haastatteluista

Haastattelun yhteenvedona voimme todeta, että jooga on edesauttanut haastateltavia kokonaisvaltaisesti oman elämänhallinnan tunteen vahvistamisessa sekä tukenut heidän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Jooga ei ole yksin ratkaisu, vaan yhdistettynä muihin vankilassa järjestettäviin kuntouttaviin toimintoihin, jooga tukee mahdollisuutta saavuttaa rikokseton, väkivallaton ja päihtetön elämäntapa.

Onnistumiseen tarvitaan oma motivaatio, innostus ja kiinnostus. Haastatelluista nousee myös vahvasti esille ohjaajan merkitys ja Laukaan vankilan joogaohjaaja saakin paljon kiitosta sekä kehuja haastateltavilta.

(Ohjaaja) on hyvää, ihan oikeesti. Sellanen jotenkin jännä se (ohjaaja), että se oikeesti tarkoittaa sitä, että hän antaa sen luvan itelleen, se menee niin ku perille. Ei oo kiire minnekään. (Haastateltava A.)

Se on ollu niin ku sitten erityisen hyvää, että tuo (ohjaaja) joka vetää tätä joogaa, että on sitten kuitenkin myös meillä täällä. Ei oo ulkopuolinen vetäjä. Kaiken kaikkiaan on semmonen tosi hyvää. (Haastateltava C.)

Esille voimme nostaa joogaharjoittelun tuoman tuen kohti väkivallatonta elämää, koska opittu hengitystekniikka on edesauttanut suuttumuksen tunteiden hillinnässä ja käsittelyssä. Vastauksista tulee ilmi, että joogassa opitusta hengityksestä on hyötyä myös suuttumuksen hallinnassa ja kaksi haastateltavaa kertoi hyödyntäneensä hengitystekniikkaa tässä tarkoituksessa. Suuttumuksen hallinnan lisäksi hengitystekniikoista on apua paniikkihäiriöissä ja niiden ennaltaehkäisyssä.

Mä käyn suha-kurssia nyt parasta aikaa, suuttumuksen hallintaa. Suuttumuksessa nyt ainakin. (Haastateltava A.)

Oon kärsiny joskus aika pahoja paniikkihäiriöitä ja silleen. Mulla ei oo nyt enää ees mitään lääkkeitä siihen, mä oon jättänyt nekin kohta varmaan yli vuos sitten pois. Että silleen niinkö itelleenkin aika uusia asioita. (Haastateltava B.)

Alkaa pinna mennä niin sitten kun kiinnittää huomiota hengitykseen. Vedät henkeä syvään pallean kautta. Mulla on ollu paha paniikkihäiriö esimerkiksi ja niitä tuntemuksia tulee niin ku edelleen, kyllä se auttaa esimerkiksi niihin tosi paljon. (Haastateltava C.)

11.10 Asiantuntija haastattelut

Haastattelimme sähköpostitse Turun vankilan joogaohjaajaa Mirja Salmista ja Laukaan vankilan joogaohjaajaa Sari Koikkalaista. Asiantuntijoille suunnatuissa kysymyksissä (liite 4) toimi pohjana vangeille suunniteltu haastattelu, koska halusimme saada tietoa sisällöllisistä vaikutuksista heidän joogaohjaaja kokemuksensa näkökulmasta. Parhaan tuloksen saavuttamiseksi, oli tärkeää säilyttää yhtenäisyys haastattelujen välillä.

Asiantuntija haastattelut toteutettiin, koska halusimme tietää mitkä ovat joogaohjaajien motiivit ja tavoitteet sekä millainen on heidän arvio Mindfulness Jooga-menetelmän hyödyistä ja vaikutuksista vankilaympäristössä. Haastatelussa pyrittiin selvittämään menetelmän vaikutukset asiakkaan kokonais kuntoutukseen ja voimaantumiseen.

11.11 Mirja Salmisen haastattelu

Haastattelimme sähköpostitse Mirja Salmista, joka työskentelee ohjaajana Turun vankilassa. Hän on ohjannut joogaa Turun vankilan henkilökunnalle ja vangeille vuodesta 2008 lähtien. (Salminen 2014.)

Turun vankilaan jooga tuli Mirja Salmisen mukana: *”Sanoin haastattelussa ’tulen tänne töihin jos saan ohjata joogaa’ ja pääsin.”* Hän on kokenut joogan tuomisen vankilaympäristöön tärkeäksi ja haluaa jakaa sitä omasta halusta, oman työn ohessa ja on saanutkin sisällyttää sen omaan työnkuvaansa. Salmisen mukaan joogaryhmän tavoitteet ilmenevät joogaajien kasvoilta.

Tavoitteet ilmenevät joogaajien kasvoilta, kun he nousevat istumaan harjoituksen jälkeen. He tuntevat itsensä rentoutuneiksi ja vetreiksi,

ovat saaneet tasapainoa ja mielenrauhaa omaan elämään. (Salminen 2014.)

Turun vankilan joogaohjaajan näkökulmasta jooga on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiin niin, että särkylääkkeiden käyttö on vähentynyt ja itsehoidon merkitys on korostunut. Psykkisistä vaikutuksista Salminen nosti esiin mielen rauhoittumisen ja unen.

Selkäkipu, kaikki raajat, hartia ja päänsivut, särkylääkkeet vähentyneet, itsehoito noussut tärkeäksi. Kivut lievittyvät, lihakset notkistuvat. Eräs joogaaja kasvoi pituutta, kun nikamien välissä olevat lihakset venyivät. Särkylääkkeet voi jättää pois, selkä pysyy kunnossa säännöllisellä harjoituksella, vaikka se olisi lyhytkin. Verenpaine laskee. (Salminen 2014.)

Mieli rauhoittuu. Uni paranee, syvenee, toisaalta jos loppurentoutus on hyvä se vastaa muutamaa unituntia. Olo kohenee. (Salminen 2014.)

Salmisen mukaan tietoisien läsnäolon edut ovat olleet Turun vankilassa monimuotoisia ja joogan kautta voi löytää ymmärryksen vahvistaa omaa elämänhallintaa.

Hahmottaminen ja kehon hallinta paranevat, arvostus ja vastuu saattavat herättää ajattelemaan laajemminkin, ensin itseä ja ympäristöä, sen jälkeen löytyy ymmärrys, että voi itse vaikuttaa omaan oloon, elämään (Salminen 2014).

Salmisen mukaan joogaharjoituksella on parantava vaikutus esimerkiksi stressinsietokykyyn, keskittymiseen ja tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon. Itsetuntoa ja itseluottamusta jooga vahvistaa, mikäli oma motivaatio on kohdallaan, koska joogan kautta tuloksien saavuttaminen vaatii pitkäjänteistä työskentelyä.

Mikäli motivaatio on kohdallaan, voi viedä vuosia tai kokonaisen elämän, ei tapahdu hetkessä, siinä joogan pitkäjänteinen hienous, aina voi oppia ja kokea uutta jooga-alustalla, ja aina se tuo myös avun, aina ei

tiedä millaisen, kun siihen asettuu tärkeää oppia odottamaan odottamattomasti. Tasapaino löytyy kehon ja mielen, kehon puoliskojen ja tekemisen ja olemisen välille ja tätä kautta koko elämään. (Salminen 2014.)

Rentouttava palleahengitys on tärkeä osa joogaa. Mirja Salminen menee joogaan sisään kuitenkin muuten kuin tekniikoitten kautta. Hänen mukaansa joogan hienous on meissä sisäänrakennettuna, joten se ei välttämättä löydy hengitys tekniikoita opettelemalla, vaan päinvastoin, unohtamalla tekniikat. Salminen toteaa, että harjoituksen kautta opitusta hengitystekniikasta on kuitenkin apua kaikissa tilanteissa ja aivan kaikille.

Tekniikkaa ei pidä korostaa alkuvaiheessa, nykyihminen saa tekniikoista tarpeeksi kaikkialla muualla, joogassa voi vain olla ja keskittyä hetkeen, ilman ajatustakaan tekniikasta. Joogaharjoitus auttaa kaikkeen, vastaukset omaan elämään löytyvät maton kautta, kun tällaisen kokee, koko elämä muuttuu. En opeta tekniikoita varsinaisesti, kädet voivat olla vatsan päällä ja näin voi todeta miten keho liikkuu hengitettäessä. (Salminen 2014.)

Kysyimme Mirja Salmiselta, Turun vankilaan joogan tuoneelta ohjaajalta, milaista palautetta hän on saanut joogaryhmään osallistuneilta vangeilta.

Pelkästään hyvää palautetta, käsittämätöntä, olen saanut ymmärryksen, että olen toiminut oikein kun toin joogan vankilaan. Toivottavasti moni on ottanut joogan elämäänsä. He ovat kertoneet kaikki ne asiat jotka jutuissani tulevat ilmi. (Salminen 2014.)

Mirja Salmisen terveiset joogaohjaajana vankila ympäristössä:

Kukaan ei jätä vankilassa tulematta, se on hienoa vaikka hurjasti ennakkoluuloja, ne saa poistettua tekemällä harjoituksen. Kuvaavat ovat vankin sanat: "luulin hippien pöllöilyksi, mutta olikin täyttä asiaa." (Salminen 2014.)

11.12 Sari Koikkalaisen haastattelu

Haastattelimme sähköpostitse Sari Koikkalaista, joka työskentelee psykologina Laukaan vankilassa. Hän on ohjannut joogaa Laukaan vankilan henkilökunnalle ja vangeille sekä Jyväskylän yhdyskuntaseuraamustoimiston henkilökunnalle vuodesta 2012 lähtien. (Koikkalainen 2014.)

Sari Koikkalainen on koulutukseltaan myös joogaohjaaja. Jooga on ollut monella eri tapaa hänen elämässään mukana jo pitkään ja ensimmäiset omakohtaiset joogakokemukset sijoittuvat 70-luvulle. Koikkalaisen mukaan jooga on yksi perustavanlaatuinen Mindfulness -menetelmä ja hän on halunnut tuoda Mindfulness –menetelmät erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin tueksi myös vankilaoloihin. Hän mainitsee myös, että jooga on tavoitteista vapaa harjoitusmuoto ja perustuu yksilön kokemukseen. (Koikkalainen 2014.)

Naisosaston perustamisen myötä 2012 minulla heräsi kiinnostus kehittää naisille tarkoitettua kuntoutusta, jossa Mindfulness – menetelmät olisivat mukana säännöllisenä harjoituksena. Jooga – menetelmän pilotointi osoitti, että toimintaa kannattaa jatkaa, ja että on perusteita sisällyttää se aikanaan osaksi nais erityistä kuntoutusjaksoa. (Koikkalainen 2014.)

Ihminen on monitahoinen kokonaisuus, ja ennen kaikkea kehollinen olento. Mieli asustaa fyysisessä kehossa. Se tarkoittaa sitä, että mielen ja kehon keskinäinen yhteys on saumaton. Sen vuoksi tarvitaan työskentelytapoja, jotka ottavat huomioon ihmisen kokonaisuutena. Keskusteluterapia täydentyy toimivalla tavalla, jos terapia-asiakas osallistuu myös joogaharjoitukseen tai tutustuu meditaatioon. Jooga- ja meditaatio ovat harjoitusmuotoja, joita ihminen voi harjoittaa myös itsenäisesti perustiedot ja taidot hankittuaan. Ja aina voi viedä jotain tunneilla kokemastaan joogamaton ulkopuolelle, arkeensa, vaikkapa oivallukset hengityksestä. (Koikkalainen 2014.)

Olen työni kautta vakuuttunut siitä, että on kannattavaa tarjota joogaa erityisesti naisvangeille, jotka käyvät terapiassa. Kaikilla tunteilla on ke-

hollinen vastine, mikä ilmenee kehollisina tuntemuksina. Joogaharjoitus antaa tilaa omille kokemuksille syntyä ja jooga on oman kokemuksen vastaanottamisen harjoittelua. Harjoitus mahdollistaa mm itsetuntemuksen syventymisen ja yhteyden vahvistaminen omaan sisäisyyteensä. (Koikkalainen 2014.)

Traumaattiset kokemukset varastoituvat vääjäämättä kehoon, oma keho on saattanut jäädä vieraaksi ja tuntemattomaksi itselle esimerkiksi väkivaltakokemusten takia. Jooga tarjoaa turvalliset olosuhteet tutustua omaa kehollisuuteen ja vahvistaa yhteyttä siihen. Ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta yhteys omaan sisäiseen itseen, mielen ja kehon yhteyden oivaltaminen on keskeistä. Kaikki mitä mielessä tapahtuu, peilautuu kehoon. Stressi ja sen ilmeneminen on tästä hyvää esimerkki. (Koikkalainen 2014.)

Jooga on harjoitusmuotona vapaa tavoitteista, koska kyse on yksilöllisesti muotoutuvasta kokemuksesta. Se, että järjestämme joogaharjoituksia tarkoittaa yksiselitteisesti sitä, että haluamme tarjota mahdollisuuden osallistua harjoitukseen ja näin mahdollistaa kokemuksen joogasta. Ja koska jooga on nimenomaan kokemus, ei sitä voi selittää tai selvittää tyhjentävästi. Oman kokemuksen myötä harjoitukseen osallistuva voi tutkia, onko tämä itselle sopiva harjoitusmuoto ja kuinka se omalla kohdalla vaikuttaa. (Koikkalainen 2014.)

Laukaan vankilan joogaohjaajan mukaan joogaharjoituksen vaikutuksia on tutkittu paljon. Hän toteaa myös, että mikään harjoituslaji ei säilyisi vuositu-hansia, ellei se toimisi. Seuraavassa Koikkalainen kertoo näkemyksensä joo-gaharjoituksen vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Hän myös viittaa Terveyskirjaston suositukseen joogan ja meditaation käytöstä osana fyysistä ja psyykkistä itsehoitoa.

Joogaa ja meditaatio suositellaan lukuisten fyysisten ja psyykkisten vai-vojen itsehoidoksi muun muassa seuraaviin vaivoihin lääketiede suosit-taa joogaa ja meditaatiota itsehoidoksi: bulimia, paniikkihäiriö, pitkäai-kaiset kipuoireet, virtsankarkailu naisilla, MS – tauti, kivun psykologi-nen hoito, ahdistuneisuus ja pelot, jännityspäänsäryt, vaihdevuodet tu-ki- ja liikuntaelimistön vahvistaminen tasapainoa ja pystyasentoa har-joittamalla. Joogaa käytetään myös selän hoidossa, tarkkaavaisuus- ja keskittymishäiriöiden hoidossa. Mindfulness –menetelmät vahvistavat

myös ihmisen yhteyttä omaan luovuuteensa. Osa suurfirmoista järjestää meditaatio- ja joogaharjoituksia työntekijöilleen. On hyvä, että ihmisiä ohjataan hankkimaan taitoja, joilla he voivat edistää kokonaisterveyttään. Elämä tapahtuu läsnäolon hetkessä, ei eilen tai huomenna. Elossa ollessa on viisasta kehittää taitoja, jotta voit elää ajankohtaa, joka todella on menossa! (Koikkalainen 2014.)

Joogaharjoitus puhuttelee ihmisen mieltä ja kehoa. Fyysisellä tasolla joogan liikkeet avaavat kehoa, joka huonon ryhdin tai yksipuolisten asentojen, puuttuvan liikkumisen tai liiallisen urheilun takia voi sulkeutua ja jumittua. Joskus vaikeudet vuorovaikutussuhteissa saavat ihmisen kehonkin kääpertymään ja sulkeutumaan, tai se, ettei hyväksy kehoaan sellaisena kuin se on. Lihakset, sidekudokset ja nivelet tarvitsevat sopivaa liikuttelua toimintakyöyn säilyttämiseksi. Rentoutuvoissa lihaksissa verenkierto ja aineenvaihdunta tapahtuvat tarkoituksenmukaisella tavalla. Stressi, ei-toivotut tunteet ja ikävät kokemukset varastoituvat väijäämättä kehoon. Joogaharjoitus on avuksi kasautuneiden tunteiden, ajatusten vapauttamisessa, nämä kasautumat tuntuvat nimenomaan kiristyksiä ja jumeina. Jooga opettaa hyväksyä asennetta omaa kehoa ja siitä nousevia tuntemuksia kohtaan. Se antaa mahdollisuuden oppia olemaan omien fyysisten tuntemusten kanssa, myös siten, että voikin solmia ystävällistä ja hyväksyvää suhdetta esimerkiksi omiin kipuihin ja fyysisiin tuntemuksiin. Fyysiset tuntemukset eivät ole siis vain fyysisiä tuntemuksia, niillä on aina yhteys mieleen. (Koikkalainen 2014.)

Jooga yhdistää harjoittajan läsnäoloon ja siinä hengitys on ankkurina. Jooga harjoittaa mielen viisaita keinoja, joita elämässä tarvitaan alun alkaenkin. Niitä taitoja ovat esimerkiksi kyky rauhoittaa itseä sisäisesti, kärsivällisyys ja pitkäjänteisyys. Joogaahan käytetään systemaattisesti muun muassa masennuksen hoitoon tähtäävässä työskentelyssä. (Koikkalainen 2014.)

Koikkalaisen mukaan tietoinen läsnäolo vahvistuu joogan myötä, koska jooga vahvistaa yhteyttä fyysiseen kehoon ja sen viesteihin. Tällöin ihminen ikään kuin asettuu paremmin kehon taajuuksille vastaanottamaan kehon ilmentämää tietoa.

Mielen ja kehon saumaton yhteys hahmottuu esimerkiksi hengitystekniikan kautta, siis sen kautta että syntyy kokemus palleahengityksen yhteydestä rauhoittumiseen. Kaikilla tunteilla on kehollinen vastineensa.

Ajan antaminen itselle ja huomion vieminen sisäänpäin, omaan kehoon ja sen tuntemuksiin on oman fyysisyytensä arvostamista, ja mahdollisuus syventää mielen ja kehon vuoropuhelua. Tässä kohtaa joogamenetelmä kohtaa kehopsykoterapian lähtökohdat. Psykologina minulla on terapeutin perusasenne myös joogan ohjaamiseen. Etenkin silloin, jos ihmisellä on turvattomuutta väkivaltakokemuksista johtuen, on tärkeää, että hän voi rauhanomaisissa oloissa kokea omaa kehoaan ja oppia vastaanottamaan myös myönteisiä kokemuksia kehonsa kautta. (Koikkalainen 2014.)

Koikkalainen kertoo, että harjoittajalle kannustava kokemus on se, kun hän sitoutuu tulemaan kerta toisensa jälkeen joogamatolle. Tämä edistää itseluottamusta sekä itsetuntoa. Hän perustelee myös joogaharjoituksen vaikutuksia stressiin.

Omaan harjoitukseen keskittyminen tuo myös iloa. Luottamus siihen, että voi edistää omaa hyvinvointiaan, vahvistuu oman kokemuksen myötä. Itsetunto ja –luottamus vahvistuvat myös sitä kautta, että oma yhteys itseen laajenee myös keholliseen yhteyteen. Mielen ja kehon yhteys on keskeinen elämisen ulottuvuus. (Koikkalainen 2014.)

Jooga on meditaation ohella yksi vanhimmista menetelmistä asettua tietoiseen hyväksyvään läsnäolon tilaan ja hoivata stressiä. Perusasia on tietoinen hengitys, joka palauttaa mielen takaisin fyysiseen kehoon, ihminen viettää paljon aikaa päässään, siis ajatuksista, monesti aika lailla irrallaan yhteydestä fyysiseen kehoon. Stressitilassa ihminen pyörittää ja vahvistaa ajatuskehiä, jotka puolestaan aktivoivat stressihermoston toimintaa ja stressihormonien erittymistä. Ihminen aikaan saa stressitilan oman mielensä kautta. Sen vuoksi ihmisellä on myös mahdollisuus stressiä ylläpitävät ajattelukehät, ottaa yhteys itseensä kokonaisuutena, ja palata keholliseen yhteyteen. Joogaa käytetään ohjattuna ja itsehoidollisena menetelmänä parantaa psyykkistä hyvinvointia. Moni on yllättynyt siitä, kuinka paljon itse voikaan vaikuttaa hyvinvointiinsa. (Koikkalainen 2014.)

Palleahengitys on Koikkalaisen mukaan ihmisen synnynnäinen, alkuperäinen ja siksi luonnollinen hengitystapa. Koikkalainen ajattelee, että luonnollisesta, laadukkaasta ja terveyttä edistävästä hengityksestä on apua lähtökohtaisesti

kaikille ihmisille. Hän toteaa hapen olevan elämän edellytys ja jo pelkästään aivot tarvitsevat 25 % hengitetystä hapesta.

Meidän tarvitsee vain katsoa lapsia, joilla hengitys virtaa voimakkaasti ja terveellä tavalla. Aikuisten hengitykseen epäsäännöllisyyttä ja "ahtautta" tuo ajattelun ja tunteiden solmut ja paineet, toisin sanoen irtautuminen luonnollisesta kehollisesta yhteydestä. Hengitys yhdistää mielen ja kehon. On psykofyysinen fakta, että palleahengitys sammuttaa stressihormoston aiheuttaman stressivasteen ja sytyttää kehomielen rentoutumisvaihteen lepohormoston aktivoitumisen kautta, jolloin lepo, rentoutuminen ja aineenvaihdunta pääsevät tapahtumaan, ja mieli luopuu ikiaikaisesta taistele tai pakene – hälytystilasta. Ihmisen lajinkehitykselliset rakenteet elävät nykyihmisessä. Hengitys on meissä tapahtuva elämää ylläpitävä ilmiö, ja se on aina mukana opettamassa meitä uloshengityksen myötä hellittämään ja päästämään irti, samoin hengitys opettaa meille lempeästi sitä, että jokainen sisäänhengitys on uusi alku elossa olomme ja elämämme jatkumiselle. (Koikkalainen 2014.)

Palleahengitys auttaa mm silloin, kun kokee voimakkaita ja itselle vaikeita tunteita, se auttaa siis kokemaan tunteita silloin kuin ne viriävät. Palleahengitys on oiva apu jännittäviin tilanteisiin tai tilanteisiin, joissa esimerkiksi paniikkituntemukset meinaavat ottaa valtaa. Pysähtyminen, tietoisien yhteyden ottaminen hengitykseen, hengityksen liikkeiden aistiminen palauttaa juurevasti nykyhetkeen, pois ajatusten mieleen luomista peloista ja epävarmuuksista. (Koikkalainen 2014.)

Kysyimme Sari Koikkalaiselta, Laukaan vankilaan joogan tuoneelta psykologilta, millaista palautetta hän on saanut joogaryhmään osallistuneilta vangeilta.

Olen kerännyt palautetta joogaharjoituksiin osallistuneilta vuoden 2012 syksystä lähtien, ja se vakuuttaa. Tällä viikolla olemme keränneet naisvankien palautetta Kokonainen elämä – kuntoutusjaksosta, johon jooga ja meditaatioharjoitukset kuuluvat keskeisenä osana. Kaikki vastaajat toivat esille oppineensa hengittämään ja rentoutumaan. Erityisesti hengityksen löytäminen ja sen tiedostaminen oli kurssilaisille heitä hämmästyttänyt asia. Hengityksen löytäminen, yhteyden saaminen ja säilyttäminen omaan hengitykseen on upea löytö kahden kuukauden mittaisella kuntoutusjaksolla! (Koikkalainen 2014.)

Sari Koikkalaisen terveiset joogaohjaajana vankila ympäristössä:

Itselle uusiin asioihin saattaa liittyä ennakkoluuloja ja virheellistä tietoa, ennakkoluuloja ja virheellistä tietoa voi olla myös joogasta. Ei kannata jäädä luulojen varaan, vaan sen sijaan osallistua joogaharjoitukseen, jotta saa omakohtaisen kokemuksen joogasta. Kokemus joogasta on aina yksilöllinen. Se mikä joogassa on parasta, vaihtelee vastaajan mukaan. Joogassa moni asia on parasta. Itselleni joogassa on loputtomasti kiinnostavia asioita. Se, että joogaharjoitus mukautuu harjoittajan tarpeisiin, on mielestäni tärkeää. Siksi jooga sopii jossain muodossa kaikille siitä kiinnostuneille ihmisille. Jooga on tie itseen ja käytännön keino tutustua itseensä kokonaisuutena olentona. (Koikkalainen 2014.)

11.13 Johtopäätökset asiantuntija haastatteluista

Turun vankilassa joogaryhmä on toiminut vuodesta 2008 asti eli kuuden vuoden ajan. Tästä voimme päätellä, että ryhmän ylläpitäminen on ollut kannattavaa ja osallistujia on riittänyt. Laukaan vankilassa joogaryhmä on aloitettu vuonna 2012 ja sieltä on saatu hyviä tuloksia joogan vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Sari Koikkalainen on teettänyt Laukaan vankilassa joogaryhmään osallistuneille vangeille pieniä muotoisia kyselyitä ja niistä saadut tulokset ovat vastanneet ulkomaisia kokemuksia.

Turun ja Laukaan vankiloihin joogaryhmä on perustettu työntekijän toimesta. Tämän on mielestämme mahdollistanut toiminnan ja uusien kuntoutusmuotojen kehittämiseen motivoitunut johto. Johto on ollut avoin uusille ideoille ja viime kädessä mahdollistanut joogaryhmän aloittamisen, koska joogaryhmän ohjaaminen on sisällytetty ohjaajan työnkuvaan.

Osallistujilla on aluksi ollut valtavasti ennakkoluuloja alussa mutta ne ovat ajan kuluessa hävinneet ja ”hölynpöly”-jutusta on tullutkin oma juttu. Jooga mukautuu harjoittajan tarpeisiin. Johtopäätöksenä voimme todeta, että asiantuntijoiden haastatteluista nousee esiin joogan positiiviset vaikutukset ennen kaikkea vankien psyykkiseen hyvinvointiin, rentoutumiseen ja mielenrauhan

löytymiseen. Joogaryhmästä on tukea vankien kokonaisvaltaisessa kuntoutumisessa ja hyvinvoinnin lisäämisessä.

12 Kehittäminen

Mindfulness – menetelmien käyttö vankilaympäristössä on vielä uutta Suomessa, joten sen vaikutuksia osana vankien kokonaiskuntoutusta ei ole tutkittu. Tämä sosiaalisen kuntoutuksen muoto on meillä vielä lapsen kengissä. Joogaryhmiä toimii ainoastaan Turun vankilassa ja Laukaan vankilassa. Näihin laitoksiin ryhmät on perustettu työntekijöiden toimesta eli ryhmät ovat saaneet alkunsa työntekijöiden mielenkiinnon ja innostuneisuuden kautta. Menetelmän käyttöönoton kehittämisen kannalta olisi hyvä saada tietoa joogaryhmän vaikutuksista Suomessa eli tutkimukseen otettaisiin mukaan sekä Turun että Laukaan vankilassa joogaryhmään osallistuneet vangit.

Saimme tutkimuksessamme haastateltavilta paljon tietoa joogan positiivisista vaikutuksista vankilaympäristössä. Kehittämisen kohteena on joogaryhmään osallistumisen mahdollisuuden tarjoaminen jokaisessa Suomen vankilassa. Haastateltavamme olivat vankeja ja myös heidän vastauksistaan nousee esiin toive, että joogaa olisi myös muissa vankiloissa, koska he olivat kokeneet osallistumisen mahdollisuuden merkittäväksi.

Voi kun tätä olisi muuallakin. (Haastateltava A.)

Se on hyvä, jos se pysyy täällä talossa ja vaikka leviäisi muuallekin taloihin. (Haastateltava D.)

Joogaryhmä toimii myös henkilökunnalle ja sen vaikutuksista työhyvinvoinnin edistäjänä ei ole tehty laaja-alaista tutkimusta. Tämä olisi myös tutkimisen

arvoinen asia, koska rikosseuraamusalalla tehdään paljon istumatyötä sekä henkisesti raskasta asiakastyötä.

13 Pohdinta

Opinnäytetyömme aiheena oli Laukaan vankilan vankien kokemukset Mindfulness – menetelmiin kuuluvan joogamenetelmän käytöstä sekä sen vaikutuksista hyvinvointiin. Kuultuamme Laukaan vankilassa aiheesta kiinnostuimme siitä ja otimme yhteyttä asianomaisiin heti seuraavana päivänä, koska sosiaalinen kuntoutus ja sen uusien muotojen kehittäminen kiinnosti meitä.

Toimeksiantajana oli Laukaan vankila, jonka tarpeeseen vastasimme haastatteleamalla joogaryhmään osallistuneita henkilöitä kuntouttavan toiminnan ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäarvoa opinnäytetyölle toi asiantuntija haastattelut, jotka toteutimme sekä Turun että Laukaan vankilan joogaohjaajalle.

Yhteistyömme Laukaan vankilan kanssa oli sujuvaa. Toimeksiantajan yhteyshenkilö kannusti ja tuki meitä läpi työn sekä antoi paljon hyödyllistä materiaalia opinnäytetyöhömmme. Koemme, että materiaali oli tarpeen, koska Mindfulness Jooga-menetelmän käytöstä vankilaympäristössä ei ole Suomessa tutkittua tietoa. Hyödynsimme saamaamme materiaalia työssämme niin paljon kuin työn sisällön kannalta oli oleellista.

Haastattelurunko sekä haastatteluiden toteuttaminen suunniteltiin yhteistyössä Laukaan vankilan psykologin kanssa. Haastattelu kysymysten tekeminen omaa oppimistamme palveleviksi ja koulun vaatimuksia vastaaviksi sekä Laukaan vankilan tarpeiden mukaiseksi oli aluksi haastavaa. Yhteisymmärrys

kuitenkin saavutettiin ja kaikki osapuolet olivat tyytyväisiä lopullisiin kysymyksiin.

Haastatteluihin saimme neljä osallistujaa, jotka mahdollistivat opinnäytetyömme toteutumisen. Haastattelun perusteella voi todeta menetelmän käytön vankilassa olevan hyvin hyödyllistä. Vangeille on menetelmän ja tuntien ansiosta tullut lisää työkaluja mielen kohtaamiseen, keinoja rentoutumiseen ja ovat kokeneet hyödylliseksi opit arjen muissakin toiminnoissa. Osa pystyi hyödyntämään oppimaansa tekniikkaa myös muissa kuntoutuksissa, eli vaikka menetelmä itsessään ei ole hoitomuoto, on siitä apua esimerkiksi paniikki-kohtauksien ennaltaehkäisyssä tai suuttumuksen hallinnassa.

Haastattelut toivat esille paljon vaikutuksia, mitä menetelmällä teoreettisestikin tiedetään olevan, joten se puoltaa mielestämme hyvin sitä miksi menetelmää pitäisi miettiä laajemmin käyttöönotettavaksi. Mikäli tuntien tarjoaminen olisi henkilökuntaresurssien puitteissa mahdollista myös muissa vankiloissa, niin eikö pysähtymisen paikkoja ja tilaa ajatuksille olisi hyvä tarjoilla? Tutkimuksia yksinomaan Mindfulnessista ja sen vaikutuksista tehdään noin 40 vuosittain maailmalla, ja tutkimusten tulokset osoittavat menetelmän hyödyllisyyden. Tämäkin puoltaa sitä miksi menetelmää kannattaisi käyttää.

Asiantuntijoiden, eikä vankienkaan haastatteluissa nousut esiin mitään, mikä takia menetelmä ei sopisi vankilaympäristöön.

Alun hitaan paperibyrokratia-prosessin jälkeen etenimme aikataulumme mukaisesti. Opinnäytetyön tekeminen kokonaisuudessaan oli sujuvaa. Ajoittain kuitenkin koimme prosessin työlääksi, mutta pääsääntöisesti se oli erittäin mielenkiintoinen ja loppujenlopuksi palkitseva sekä ammatillisesti kasvattava. Työ antoi itselle mahdollisuuden reflektoida myös omia ajatuksia, sekä sitä, mitä päätään nostavan sosiaalisen kuntoutuksen myötä voisi olla toivottavasti odotettavissa.

Toivomme, että tämä opinnäytetyö toimii osaltaan joogaviestin viejänä muihin laitoksiin ja sitä myötä tulevaisuudessa ryhmiä käynnistyisi.

Lähteet

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. p. Riika: InPrint.

Ansiot ja rahankäyttö. 2013. Rikosseuraamuslaitos 30.10.2013. Viitattu 8.3.2014.

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/ansiotjarahankaytto.html>

Brusin, T. 2013. Läsnaolon voima kiinnostaa. Artikkel. Psykologi 3/2013, 22–23.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 12. p. Jyväskylä: Gummerus.

History. 2010. The Prison Phoenix Trust. Viitattu 17.3.2014.

<http://www.theppt.org.uk/history.php>

Hurme, L M. & Lappalainen, A. 2000. Mieli vaikuttaa kehoon ja keho mieleen. 107–126. Teoksessa NLP Mielikirja. Kuinka muuttaa mieltään. Toim. Toivonen, V-M & von Harpe, P. 5. p. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2013. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. 6.-8. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Kabat-Zinn, J. 2007. Täyttä elämää. Helsinki: Basam Book.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. 1. p. Jyväskylä: Gummerus.

Koikkalainen, S. 2014. Asiantuntija haastattelu joogan kokonaisvaltaisista vaikutuksista. Sähköpostiviesti 28.3.2014. Vastaanottaja T. Pekkanen. Laukaan avovankilan joogaohjaajan kokemuksia joogan vaikutuksista vankila ympäristössä.

Koikkalainen, S. 2013a. Naisten yinjoogatunnit. Tiedote. Laukaan vankila.

Koikkalainen, S. 2013b. Mindfulness-menetelmät vankilassa. Tietoisuustaitojen harjoittaminen. Kooste. Laukaan vankila.

Koikkalainen, S. & Peura, A. 2007. Kokonais kuntoutuksen perusajatus arjessa. Esite. Laukaan vankila.

Kuntouttava toiminta – Ohjelmatyö. 2013. Rikosseuraamuslaitos 30.9.2013. Viitattu 7.3.2014.

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttava-toiminta-ohjelmatyo.html>

Kuntouttava toiminta – Päihdetyö. 2013. Rikosseuraamuslaitos 1.8.2013. Viitattu 7.3.2014.

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttava-toiminta-paihdeetyo.html>

Kurki, L., Kurki-Suutarinen, M. & Taruvuori, K. 2010. Muurien sisällä. Sosio-kulttuurinen innostaminen vankilassa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.

Laukaan vankila. N.d. Porttivapauteen. Viitattu 8.3.2014.

http://www.porttivapauteen.fi/laheiset/tapaajan_opas/laukaan_vankila

Muu sosiaalinen kuntoutus. 2013. Rikosseuraamuslaitos 10.1.2013. Viitattu 8.3.2014.

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/muusosiaalinenkuntoutus.html>

Nevalainen, V. N.d. Ahdistuneisuuden hoito. Viitattu 17.3.2014.

<http://files.kotisivukone.com/veijo.nevalainen.autta.fi/tiedostot/palleahengitys.pdf>

Nordberg, U. 2008. Hathajooga. Suom. Ahvonen, S-A. & Humu, M. Painettu Kiinassa.

Opiskelu. 2013. Rikosseuraamuslaitos 30.9.2013. Viitattu 7.3.2014.

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/opiskelu.html>

Psykologipalvelut. N.d. Tukea henkiseen hyvinvointiin, solmukohtien selvittelyyn ja muutokseen. Esite. Laukaan vankila.

Rentoutus osana elämäntapaa. N.d. Mielenterveystalo. Viitattu 17.3.2014.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx, Palleahengitys.

Rikosseuraamuslaitos. 2013. Laukaan vankila 30.9.2013. Viitattu 7.3.2014
<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjajhteystiedot/vankilat/laukaanvankila.html>

Rostila, I. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Kopijyvä.

Salminen, M. 2014. Asiantuntija haastattelu joogan kokonaisvaltaisista vaikutuksista. Sähköpostiviesti 11.3.2014. Vastaanottaja T. Pekkanen. Turun vankilan joogaohjaajan kokemuksia joogan vaikutuksista vankila ympäristössä.

Silverton, S. 2013. Mindfulness - Tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderström.

Toiminnot. 2013. Rikosseuraamuslaitos 25.7.2013. Viitattu 7.3.2014.
<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot.html>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Työtoiminta. 2013. Rikosseuraamuslaitos 29.7.2013. Viitattu 7.3.2014.
<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/tyotoiminta.html>

Vangin tukeminen. 2013. Rikosseuraamuslaitos 3.10.2013. Viitattu 8.3.2014.
<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/vangintukeminen.html>

Vapaa-aika. 2013. Rikosseuraamuslaitos 29.7.2013. Viitattu 8.3.2014.
<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/vapaa-aika.html>

Yin-jooga. 2014. Turun Astangajooga. Viitattu 8.3.2014.
<http://www.astangaturku.fi/astangajooga/turun-astangajooga/yin-jooga>

Liitteet

Liite 1: Tiedote tutkimuksesta

Mindfulness vankilassa - Kokemuksia joogamenetelmän vaikutuksista hyvinvointiin

Tervetuloa osallistumaan tutkimukseemme, jossa selvitämme joogamenetelmän vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jos olet ollut mukana joogaharjoituksissa, kerran tai useammin, sinulla on mahdollisuus osallistua tähän tutkimukseen. Osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista ja Sinä päätät osallistumisesta itse. Voit keskeyttää tutkimuksen milloin haluat syytä kertomatta.

Tutkimuksen suorittavat sosionomiopiskelijat Hanna-Kaisa ja Taina Jyväskylän ammattikorkeakoulusta osana opinnäytetyötään. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kokemuksia joogaharjoituksen vaikutuksesta hyvinvointiin. Haastattelut toteutetaan syksyn 2013 aikana.

Haastattelussa kartoitamme kysymyksiä kokemuksiasi siitä, miten joogaharjoitus on vaikuttanut mielen ja kehon hyvinvointiin. Haastattelut tullaan nauhoittamaan ääninauhalle jatkoanalysointia varten. Arvioitu haastattelun kesto on tunti.

Kerättyä tietoa ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Tulokset analysoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista. Tutkimustiedostot hävitetään ja tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkijoilla ei ole pääsyä vankitietojärjestelmään. Vastauksiasi ei anneta kenellekään tutkimuksen ulkopuolella olevalle.

Kokemuksesi on meille tärkeä. Kaikki tutkimukseen osallistuvat saavat kiitokseksi 30 x 50 cm pyyhkeen ja sen lisäksi arvomme kaikkien vastanneiden kesken pussilakanasetin. Tervetuloa osallistumaan!

Liite 2: Suostumuslomake

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEEN JA HAASTATTELUN NAUHOITTAMISEEN

Minua on tiedotettu "Mindfulness - joogamenetelmän vaikutuksista hyvinvointiin"-tutkimuksesta, jota tekevät opinnäytetyönään Hanna-Kaisa ja Taina, ja osallistun siihen vapaaehtoisesti.

Annan suostumukseni haastattelun nauhoittamiseen. Tutkimuskäyttöön tarkoitettu nauhoite on ainoastaan Hanna-Kaisan ja Tainan käytössä, ja aineisto tuhotaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkimuksen tulokset esitetään niin, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa.

Laukaa _____ .2013

Allekirjoitus

Suostumuksen vastaanottaja:

Allekirjoitus

Liite 3: Haastattelurunko

Olet osallistunut joogatunneille. Keräämme opinnäytetyöhömme kokemuksia joogaryhmään osallistumisesta ja siitä, miten tekemäsi harjoitus on vaikuttanut hyvinvointiisi. Jokainen kokemus ja hyvinvointia koskevat huomiot sekä havainnot ovat tärkeitä. Opinnäytetyöstämme ja sen tavoitteesta olet saanut tietoa jo aikaisemmin. Vastaukset kirjataan niin, että vastaajaa ei niistä voi tunnistaa.

1. Onko jooga sinulle ennestään tuttua?
2. Mistä sait tiedon Laukaan vankilan joogaryhmästä?
3. Millainen ennakkokäsitys sinulla oli joogasta ennen osallistumistasi ryhmään?
4. Millaisiin asioihin toivoit joogaharjoituksen kohdallasi vaikuttavan?
5. Kuvaile miten harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi lihaskireyksiin, kehon jännityksiin, liikkuvuuteen, kolotuksiin tai kipuihin.

6. Asteikolla 1-5, miten paljon harjoitus on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiisi?

(1 = ei lainkaan, 2 = ei kovin paljon, 3 = melko paljon, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon)

1 2 3 4 5

7. Kuvaile miten harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi mielialoihisi, nukkumiseesi, rauhoittumiseen tai tasapainoisuuden tunteeseen, kärsivällisyyteesi, pitkäjänteisyyteesi tai mihin tahansa muuhun henkisen hyvinvoinnin kohtaan.

8. Asteikolla 1-5, miten paljon harjoitus on vaikuttanut henkiseen/psykykkiseen hyvinvointiisi?

(1 = ei lainkaan, 2 = ei kovin paljon, 3 = melko paljon, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon)

1 2 3 4 5

9. Kuvaile millä tavalla harjoitus on vaikuttanut siihen, miten hahmotat kehoasi, olet tietoinen kehossa tapahtuvista tuntemuksista, arvostat ja hyväksyt omaa kehoasi tai olet motivoitunut pitämään huolta kehostasi.

10. Asteikolla 1-5, miten paljon harjoitus on vaikuttanut suhtautumiseesi omaa kehoasi kohtaan?

(1 = ei lainkaan, 2 = ei kovin paljon, 3 = melko paljon, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon)

1

2

3

4

5

11. Millaisia muutoksia olet huomannut itsetunnossasi tai itseluottamuksessasi?

12. Millaisia asioita olet huomannut joogaharjoituksen kautta kehon ja mielen keskinäisestä yhteydestä?

13. Kuvaile millä tavoin harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi stressinsietokykyyn, keskittymiseen, tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon tai muuhun.

14. Millaisia huomioita olet tehnyt palleahengityksen vaikutuksesta rentoutumiseen?

15. Millaisissa tilanteissa hengitystekniikoista on ollut apua?

(paniikkitunteiden iskiessä tai ahdistuksen yrittäessä saada valtaa)

16. Asteikolla 1-5, miten paljon olet saanut työkaluja kohdata arjen haasteita eri tavoin?

(1 = ei lainkaan, 2 = ei kovin paljon, 3 = melko paljon, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon)

1 2 3 4 5

17. Kuvaile millä tavoin harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi perhe- ja ystäväsuhteisiin tai suhteeseen vankitovereiden tai Laukaan vankilan henkilökunnan kanssa.

18. Asteikolla 1-5, miten paljon harjoitus on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin?

(1 = ei lainkaan, 2 = ei kovin paljon, 3 = melko paljon, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon)

1 2 3 4 5

19. Miten kuvailisit Laukaan vankilassa joogaryhmään osallistumisen mahdollisuuden merkitystä?

20. Asteikolla 1-5, miten suuri merkitys sillä on sinulle, että olet saanut mahdollisuuden osallistua joogaryhmään Laukaan vankilassa?

(1 = ei lainkaan, 2 = ei kovin suuri, 3 = melko suuri, 4 = suuri, 5 = erittäin suuri)

1 2 3 4 5

21. Aiotko jatkaa joogaharrastusta tulevaisuudessa?

22. Miksi joogaryhmään kannattaa/ ei kannata osallistua? Kerro vapaasti, mikä joogassa on parasta.

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Liite 4: Asiantuntija haastattelunrunko

1. Kuka olet ja mitä teet työksesi?
2. Millainen on historiasi joogaohjaajana vankilaympäristössä?
3. Miksi menetelmät on otettu käyttöön vankilassa?
4. Millaisia tavoitteita toiminnalle on asetettu?
5. Millaista hyötyä joogaharjoituksesta on mielestäsi esimerkiksi lihaski-
reysiin, kehon jännityksiin, liikkuvuuteen, kolotuksiin tai kipuihin.
6. Millaista hyötyä joogaharjoituksesta on mielestäsi esimerkiksi mieli-
aloihisi, nukkumiseesi, rauhoittumiseen tai tasapainoisuuden tuntee-
seen, kärsivällisyyteesi, pitkäjänteisyyteesi tai mihin tahansa muuhun
henkisen hyvinvoinnin kohtaan.
7. Miten joogaharjoituksesta mielestäsi vaikuttaa kehon hahmottamiseen,
kehotietoisuuteen, kehon arvostukseen ja hyväksyntään sekä motivoi-
tuneeseen kehonhuoltoon.

8. Millaisia vaikutuksia joogalla on itsetuntoon tai itseluottamukseen?

9. Miten joogaharjoitus vaikuttaa kehon ja mielen keskinäiseen yhteyteen?

10. Millaista hyötyä joogaharjoituksesta on mielestäsi esimerkiksi stressinsietokykyyn, keskittymiseen, tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon tai muuhun.

11. Palleahengityksen vaikutuksesta rentoutumiseen?

12. Millaisissa tilanteissa ja kenelle hengitystekniikoista on apua?

13. Millaista palautetta olette saaneet joogaryhmään osallistuneilta vangeilta?

14. Miksi joogaryhmään kannattaa/ ei kannata osallistua? Kerro vapaasti, mikä joogassa on parasta.

KIITOS VASTAUKSISTASI!